

Semaine des Diététiciens 2023

Réalisé par Camille Gasq, diététicienne

Constat & recommandations

NOTRE CONSOMMATION DE POISSON EST-ELLE DURABLE?

LE CONSEIL SUPÉRIEUR DE LA SANTÉ recommande de consommer 2 portions de poisson par semaine, en **alternant poisson gras et poisson maigre**. Cette alternance est importante, car elle permet de limiter l'ingestion de trop grandes quantités de polluants (métaux lourds, PCB, POPs, micro plastiques ...).

LA COMMISSION DU EAT-LANCET (2019), composée de chercheurs de renommée mondiale en nutrition, en santé, en durabilité et en politique, a cherché à répondre à la question suivante : "pouvons-nous fournir un régime de santé à une population de 10 milliards d'habitants sans dépasser les limites planétaires?". Leur conclusion est assez peu surprenante : "une alimentation riche en plantes et contenant moins d'aliments d'origine animale confère de nombreux avantages à la fois pour la santé et pour l'environnement". Les chercheurs recommandent tout de même de manger du poisson **2 fois par semaine**, mais ils précisent que la portion adéquate correspond à **100 g**, pour couvrir les besoins en EPA et DHA, soit 10,4 kg/personne/an. Le poisson devrait également être **issu de la pêche durable**.

D'après une enquête nationale sur les habitudes alimentaires (**INSTITUT SCIENTIFIQUE DE SANTÉ PUBLIQUE, 2014**), seuls 13% de la population Belge consomment du poisson selon les recommandations ou plus. Cependant, la **FAO** estime qu'un Belge consommait en moyenne entre 20 et 30 kg de produits de la mer/an entre 2015 et 2017, en équivalent poids vif, soit au moins 2 fois plus en moyenne que ce qu'il est recommandé. Ces données, très différentes, peuvent raisonnablement nous amener à penser que le consommateur Belge ne mange pas assez souvent de poisson mais que, lorsqu'il en mange, c'est en trop grande quantité.

INTÉRÊTS NUTRITIONNELS

Le poisson est source de :

- Protéines de haute valeur biologique
- Minéraux : P, I, Cu, Se, F
- Vitamines : A, D & E
- D'oméga 3 de très bonne qualité : l'EPA et surtout le DHA, ou acide docosahexaénoïque, indispensable pour la santé du système nerveux et important pour la prévention des maladies cardiovasculaires. Ceci est d'autant plus vrai lorsque l'alimentation est riche en sucres, en cholestérol et en graisses saturées, comme c'est trop souvent le cas en Belgique

Une consommation durable de poisson signifie que cette dernière soutient de façon équilibrée les aspects économique, social et environnemental du secteur de la pêche, tout en permettant aux hommes de maintenir une bonne santé nutritionnelle. Mais que se cache-t-il derrière les étals de nos supermarchés et de nos poissonneries?

Le revers de la médaille

NOTRE CONSOMMATION DE POISSON EST-ELLE DURABLE?



LA PÊCHE INDUSTRIELLE

1. La pêche industrielle ne favorise pas l'emploi, même si elle engendre un profit *immédiat* plus intéressant. En effet, c'est la pêche artisanale qui offre plus d'emploi. Pourtant, la pêche industrielle est de plus en plus favorisée car elle permet d'employer moins de personnes pour un plus grand rendement.
2. La pêche industrielle contribue à la destruction des écosystèmes et à l'effondrement de la biodiversité marine, car elle emploie des techniques de pêche non sélectives, qui engendrent la capture d'espèces non ciblées. Ces dernières sont alors rejetées, mortes la plupart du temps, pour maximiser l'espace disponible dans les bateaux et continuer à pêcher les espèces économiquement intéressantes.
3. Des subventions publiques européennes permettent de passer des accords de pêche avec des pays en voie de développement et ainsi permettent aux navires européens d'aller pêcher dans les zones où se trouve le poisson recherché. Ces accords engendrent à la fois une surexploitation des stocks de poisson et une diminution des captures pour les pêcheurs artisanaux des pays en voie de développement. Ceux-ci gagnent alors moins bien leur vie et ramènent moins de poisson aux populations locales, pourtant souvent leur source principale de protéines.
4. Les produits de la mer sont les denrées les plus échangées dans le monde et donc les plus transportées. Cependant, une pêche artisanale servira généralement les populations locales ou régionales, tandis que la pêche industrielle est destinée aux industries et aux grands circuits. La pêche industrielle brûlerait en moyenne 8 fois plus de carburant que la pêche artisanale et contribuerait donc plus grandement au dérèglement climatique.
5. La dégradation du plastique qui s'accumule dans les océans est problématique car elle engendre des micro plastiques, absorbés par les poissons que nous mangeons. Selon une étude (Lebreton, 2018), au moins 46% de la masse de plastique flottant dans le Pacifique Nord étaient constitués de filets de pêche. En admettant que cette proportion soit la même dans tous les regroupements de plastique, alors la pêche est responsable de près de la moitié de la pollution plastique des océans, engendrant des polluants alimentaires mais aussi une mort prématurée des animaux marins qui ingèrent ce plastique, ou qui se piègent dans les filets dont ils ne peuvent se défaire, entraînant, là encore, une diminution de la biodiversité.

Le revers de la médaille

NOTRE CONSOMMATION DE POISSON EST-ELLE DURABLE?

L'AQUACULTURE

Les problématiques de l'aquaculture sont principalement d'ordre environnemental et social et dépendent :

1. **Des espèces élevées** : un poisson d'élevage carnacier aura une empreinte environnementale supérieure à celle du poisson végétarien, qui n'a pas besoin d'être nourri (ex : la carpe)
2. **De la nourriture des poissons** lorsque ceux-ci sont nourris : cette dernière est majoritairement constituée de végétaux (céréales & oléagineux), et d'une partie de poisson fourrage
 - o Le poisson fourrage a une faible valeur économique mais une bonne valeur nutritionnelle. La partie de la pêche sauvage destinée à nourrir les poissons d'élevage pourrait donc être plus accessible pour les ménages les plus pauvres. Prélever du poisson, accessible financièrement aux moins favorisés, pour nourrir du poisson à plus grande valeur monétaire et (sur)nourrir les plus favorisés, pose un **problème de durabilité sociale**.
 - o **La nourriture représente plus de 90% de l'impact environnemental de l'aquaculture.** La part d'alimentation végétale, déjà majoritaire, pourrait devenir l'unique source alimentaire des poissons d'élevage. De ce fait, cette alimentation augmenterait l'écotoxicité environnementale, via l'utilisation d'engrais et de pesticides, une pression croissante sur les ressources en eau douce et en terres, l'augmentation des émissions de carbone et la perte de biodiversité engendrée par le défrichement des terres pour les cultures. De plus, cette alimentation végétale n'est pas digérée totalement par les poissons, et engendre une **accumulation de nutriments et de contaminants préoccupants. Ces derniers sont à l'origine, avec les maladies, d'un gaspillage de poissons très important : jusqu'à 60% de pertes.**

Les critères de choix du poisson & les alternatives **MAIS ALORS COMMENT AGIR POUR NOTRE SANTÉ & CELLE DE NOTRE PLANÈTE?**

LES CRITÈRES POUR CONSOMMER DU POISSON DE FAÇON DURABLE* :

- Alternier poisson maigre et poisson gras
- Tenir compte du **calendrier de saison des poissons**
- À l'achat, compter 150 g de poisson cru par personne pour assurer les **100 g** de poisson cuit, ou 100 g de poisson cru si vous le consommez tel quel
- Ne pas consommer d'oméga-3 sous forme de complément alimentaire
- **Varier** les espèces de poisson (plus de 4 espèces différentes sur un mois)
- Choisir un poisson "**local**", qui a été pêché ou élevé le plus près de son domicile
- Favoriser les lieux d'achat comme la **poissonnerie** ou la **criée**, les lieux "accessibles" pour se renseigner et poser des questions (techniques et lieu de pêche ou d'élevage par exemple)
- Favoriser les poissons pêchés **à la ligne**
- Préférer acheter un poisson labellisé "**Pêche durable**", "**ASC**"
- En ce qui concerne le label "MSC", éviter les pêches non européennes

LES ALTERNATIVES* :

Même s'il est établi que l'apport exogène de DHA est excellent pour la santé, des données suggèrent qu'il n'est pas irremplaçable, ni même indispensable dans l'alimentation d'un adulte en bonne santé, si cette dernière est plus végétale que celle d'un occidental moyen. Le DHA peut être synthétisé par le corps, à partir d'un oméga-3 précurseur : l'acide alpha-linolénique, d'origine végétale. Ce phénomène dépend de nombreux facteurs, mais pour faire simple, **une alimentation variée, équilibrée, brute, respectueuse de l'environnement et végétalisée apporte au corps tout ce dont il a besoin pour être en bonne santé.**

Dans le cas où le poisson ne fait pas partie de votre alimentation, il est important de consommer tous les jours des sources végétales d'oméga-3. Par exemple :

- La consommation quotidienne d'une poignée **d'oléagineux** (noix, noisettes, amandes, ...)
- L'utilisation de **graines riches en oméga-3** (graines de chanvre, graines de chia, graines de lin, ...) pour agrémenter vos salades, desserts ou petits déjeuners ;
- L'utilisation d'**huile de colza, de lin, de noix, de chanvre, ...** pour les assaisonnements froids ;
- L'utilisation d'**œufs de poules nourries aux graines de lin** est également une bonne façon de consommer des oméga-3 de bonne qualité

**Ces conseils s'adressent aux personnes en bonne santé*

Sources

BIBLIOGRAPHIE

- Avis 9285 – Recommandations nutritionnelles pour la Belgique. (2016). Conseil Supérieur de la Santé
- De Ridder K, Bel S, Brocatus L, Lebacqz T, Ost C & Teppers E. Résumé des résultats.2014-2015 (2016). Dans: Tafforeau J (éd.) Enquête de consommation alimentaire. WIV-ISP, Bruxelles.
- La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture (2020). FAO. doi:10.4060/ca9229fr
- Lebreton, L., Slat, B., Ferrari, F. & al. (2018). Evidence that the Great Pacific Garbage Patch is rapidly accumulating plastic. Scientific Reports 8, 4666. doi:10.1038/s41598-018-22939-w
- Vandevijvere, Stefanie; Pedroni, Camille; De Ridder, Karin; Castetbon, Katia (2020). The Cost of Diets According to Their Caloric Share of Ultraprocessed and Minimally Processed Foods in Belgium. Nutrients, 12(9), 2787–. doi:10.3390/nu12092787
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., et al. (2019). Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet Commissions, vol 393, 447-492. doi:10.1016/S0140-6736(18)31788-4

WEBOGRAPHIE

- <https://bloomassociation.org/je-m-informe/le-secteur-de-la-peche-en-france/la-peche-artisanale/>
- <https://www.anses.fr/fr/content/manger-du-poisson-pourquoi-comment>
- <https://www.bloomassociation.org/en/sham-msc-label/>