

# Du saumon, oui, mais pas forcément

Le poisson figure tout en haut de la liste des aliments que recommandent les spécialistes de la nutrition. Mais aux couronnes de laurier tressées par les nutritionnistes répondent, en écho, les cris d'alarme lancés par les organisations écologistes. Celles-ci considèrent que la diversité des espèces est menacée par le pillage des mers et s'inquiètent d'éventuelles charges toxiques.

PAR MONIKA MÜLLER, DIÉTÉTICIENNE DIPL.



MICHAEL FREEMAN/CORBIS

*Un tiers de la consommation mondiale de poisson provient déjà de la pisciculture (ici, un élevage du Danemark). A l'échelle de la planète, on en mange plus de cent millions de tonnes, et l'appétit de l'homme grandit. En Suisse, la consommation totale se monte à 48 000 tonnes annuelles, dont deux-tiers de poissons de mer. Le saumon (5536 tonnes en 2003, dont la moitié de Norvège) occupe la première place.*

Le poisson ne contient pas seulement les précieux acides gras oméga-3 (lire pages 4 à 7), mais aussi, encore, 18% de protéine de grande valeur et facilement digestible. Le poisson de mer, en particulier, fournit de belles quantités d'iode et de sélénium. Alors, rendez-vous chez le poissonnier!

## Un drame pour le monde sous-marin

Attention, pourtant! Le sujet mérite réflexion. Même si nous, les Suisses, sommes de piètres mangeurs de poisson et croquons nettement plus de viande (52,4 kilos en 2003) que de poisson (7,7 kilos en 2003), à l'échelle planétaire les chiffres prennent une autre tournure. La production mondiale de poisson issue de la pêche et de la pisciculture dépasse celle, additionnée, de viande de bœuf et d'agneau, de volaille et d'œufs. Les organisations de protection de l'environnement lancent, donc, un avertissement solennel: ça ne peut plus continuer comme ça. Car maintenant déjà, quinze des dix-sept plus importantes populations de poissons sillonnant les mers font l'objet de pêches trop importantes et sont si fortement exploitées qu'elles sont menacées dans leur existence.

## Du mercure dans les poissons carnivores

A cela s'ajoute que les mers servent de vastes poubelles à l'homme moderne. C'est pourquoi les grands prédateurs marins, surtout les plus âgés, ceux qui se trouvent à l'extrémité de la chaîne alimentaire, ne fournissent pas seulement de bons acides gras oméga-3, mais peuvent aussi contenir des métaux lourds, surtout du mercure, de l'arsenic, du cadmium et du plomb.

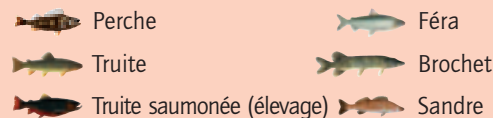
A n'en pas douter, le plus

## Quel poisson dans votre assiette?

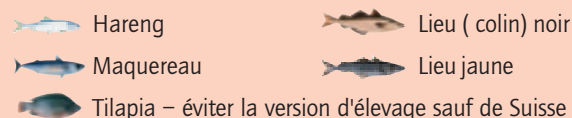
Les critères pour qu'un poisson soit «recommandable» sont l'effectif de la variété en question et les conditions d'élevage.

### Recommandables

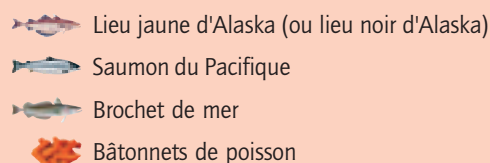
Tous les poissons suisses d'élevage ou à l'état sauvage, par exemple:



### Poissons de mer sauvages

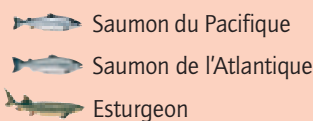


### Poissons de mer sauvages seulement avec le label MSC\*



\* LABEL DU WWF ET DU GROUPE UNILEVER INDIQUANT UNE PÊCHE RESPECTANT L'ÉTAT DE LA POPULATION D'UNE ESPÈCE SAUVAGE

### Poisson de mer d'élevage avec label bio\*\*



\*\* LABEL INDIQUANT UN ÉLEVAGE TOUT EN DOUCEUR DÉCERNÉ PAR BIO-SUISSE ET M-BIO. SOURCES: COOP, MIGROS, BIOSUISSE

grand problème est représenté par le mercure. En Suisse, on en a fixé la limite à 1 mg/kg pour les poissons gras (espadon, requin, thon, mais pas saumon), et à 0,5 mg/kg pour les autres. Lors des contrôles, on analyse intentionnellement les poissons gras. Résultat: en 2003, sur 241 échantillons testés, 76 ont dépassé les valeurs limites de 1 mg/kg, soit un poisson sur trois.

La présence de mercure dans le poisson est plus dangereuse pour la santé qu'on ne le croyait jusqu'à présent. Le mercure méthylique est particulièrement toxique; il peut provoquer des dommages au cerveau et aux nerfs. Les autorités européennes de sécurité pour la santé recommandent, particulièrement aux femmes enceintes et à celles qui allaitent ainsi qu'aux petits enfants, d'éviter de consommer du thon, de l'espadon et du requin.

L'OFSP a mis sur pied un groupe de spécialistes qui doit élaborer des recommandations obligatoires valables également pour la Suisse.

### Peu de poissons suisses

Pour le consommateur, cela signifie qu'il doit viser la diversification la plus large possible, ne pas manger toujours le même genre de poissons et passer alternativement du poisson de mer au poisson d'eau douce. Cela dit, qu'en est-il du poisson suisse?

Si l'on interpelle les pêcheurs amateurs à l'œuvre sur les lacs et dans les rivières de Suisse, on entend du nord au sud du pays la même rengaine: la population poissonnière est en régression. Pour Erich Staub, de la section pêche et faune aquatique de l'Office fédéral de l'environnement, de la forêt et du paysage (OFEP), ce serait un signe plutôt positif, celui d'une normalisation

de cette population en Suisse. Car avant 1980, les lacs suisses étaient envahis par les fertilisants. Cette surcharge de nutriments avait provoqué une surproduction de plancton, donc de nourriture, donnant, par exemple, naissance à des feras bien grasses.

En 2003, les pêcheurs professionnels ont tiré 1800 tonnes de poisson des lacs suisses, essentiellement de la féra (985 tonnes)

et de la perche (485 tonnes). Ces prises indigènes ne couvrent, toutefois, que 4% de la consommation globale de poisson, ceux d'eau douce et ceux de mer confondus. Il faut y ajouter 1000 tonnes (2,5%) en provenance des piscicultures locales, en priorité constituées de truites.

Le WWF conseille aux amateurs de poisson soucieux de l'environnement de se passer des poissons de mer menacés pour en préserver les ressources et de se tourner plutôt du côté de la production indigène. Erich Staub se rallie à cet appel, car la pêche professionnelle suisse est strictement exercée selon les règles de la durabilité: le nombre de filets par entreprise et la taille des mailles sont limités, il y a des périodes où la pêche est interdite, etc. La production indigène pourrait-elle, dans ces conditions, augmenter? L'OFEP est catégorique: non. La qualité de l'eau et la santé de la faune s'en ressentiraient.

### Offensive en provenance de l'Asie

Dans ce cas-là, les piscicultures indigènes devraient prendre le relais. Mais là aussi, le spécialiste de l'OFEP exprime quelques réserves. Le prix de l'immobilier et les salaires en Suisse ne permettent pas aux éleveurs suisses de se poser en concurrents sérieux de leurs collègues de l'Union européenne. C'est ainsi que les poissons d'eau douce qui garnissent nos assiettes viennent essentiellement du Danemark, de France, d'Italie et, de plus en plus, du Vietnam. La pression exercée par le Sud-Est asiatique n'est pas sans problème: au Vietnam, les élevages sont très poussés, on y emploie des médicaments sans contrôle et il n'existe aucune prescription sur les élevages d'animaux. □

Il faudrait manger le plus rarement possible tous les autres poissons de mer, ainsi que le pangasius du Viêt Nam. Observer la plus grande retenue avec les espèces les plus menacées, particulièrement le cabillaud. On le trouve beaucoup sous forme de produits industriels (bâtonnets). Éviter si possible le thon. Dans le cas contraire, veiller à la présence de l'étiquette «dolphin safe» de l'Earth Island Institute qui garantit, au moins, une certaine retenue au moment de la pêche.