



# Mangeons raisonnablement

Agissons ensemble pour  
l'Océan

[www.edu.fondation-vilebrequin.com](http://www.edu.fondation-vilebrequin.com)

# MANGEONS RAISONNABLEMENT

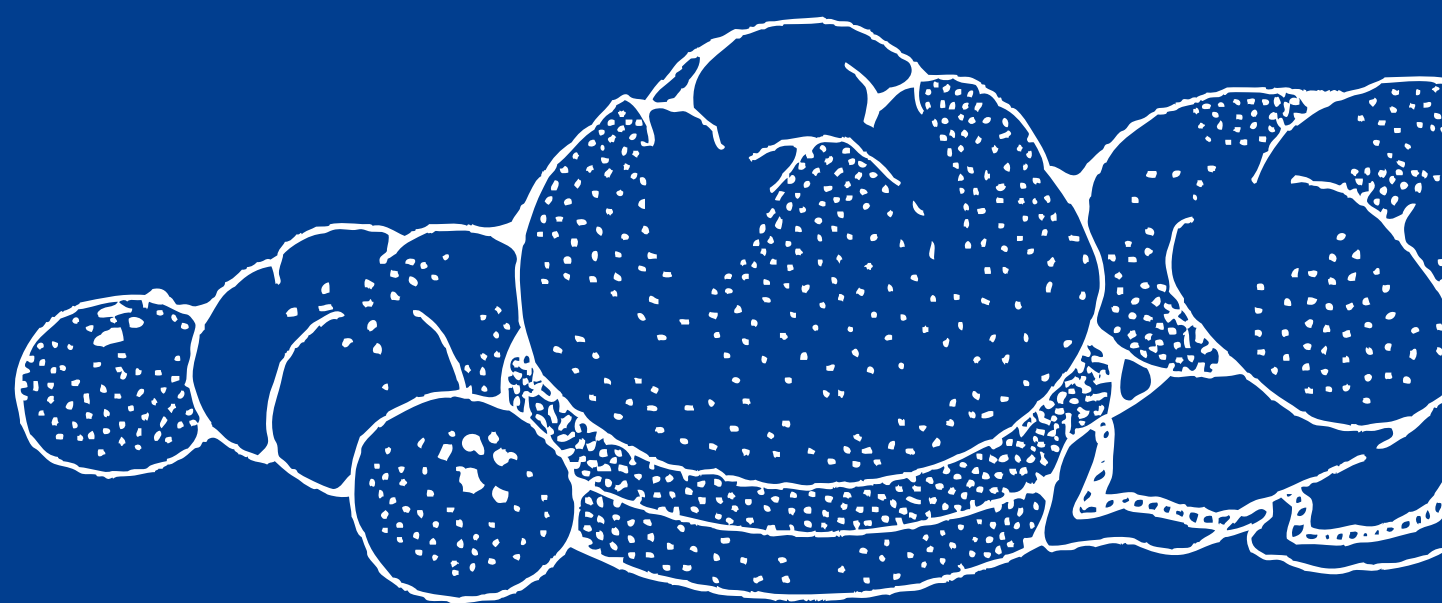
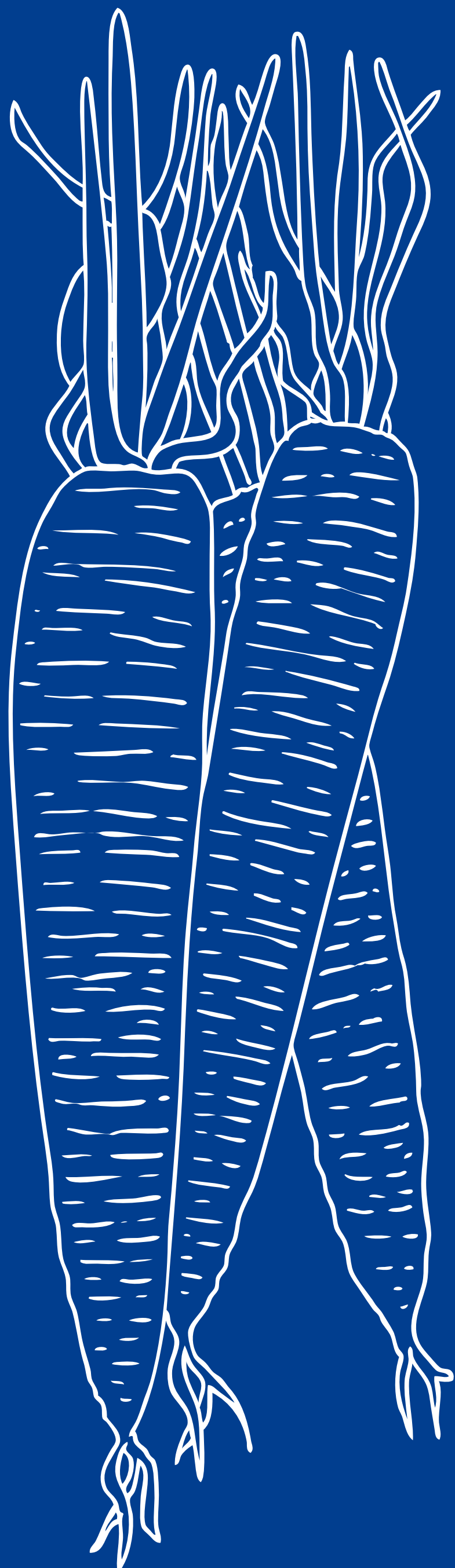
3 BONNE SANTÉ  
ET BIEN-ÊTRE



12 CONSOMMATION  
ET PRODUCTION  
RESPONSABLES



14 VIE  
AQUATIQUE



AUJOURD'HUI CE QUE NOUS MANGEONS  
IMPACTE FORTEMENT LA NATURE DE  
L'OCÉAN...

VIENS DÉCOUVRIR LES ALTERNATIVES DANS TON  
ASSIETTE !



FONDATION  
VILEBREQUIN

# Comment notre assiette influence les fonds marins ?

Les plus grandes menaces des animaux marins sont liées à l'alimentation humaine.

**2,8%** de l'océan seulement est protégé des effets de la pêche.

Environ 1 poisson sur 3 vendu dans le monde vient d'une pêche trop intensive.

Chaque année, près de 10 millions de tonnes d'animaux marins sont capturés par erreur (dauphins, tortues, petits poissons).



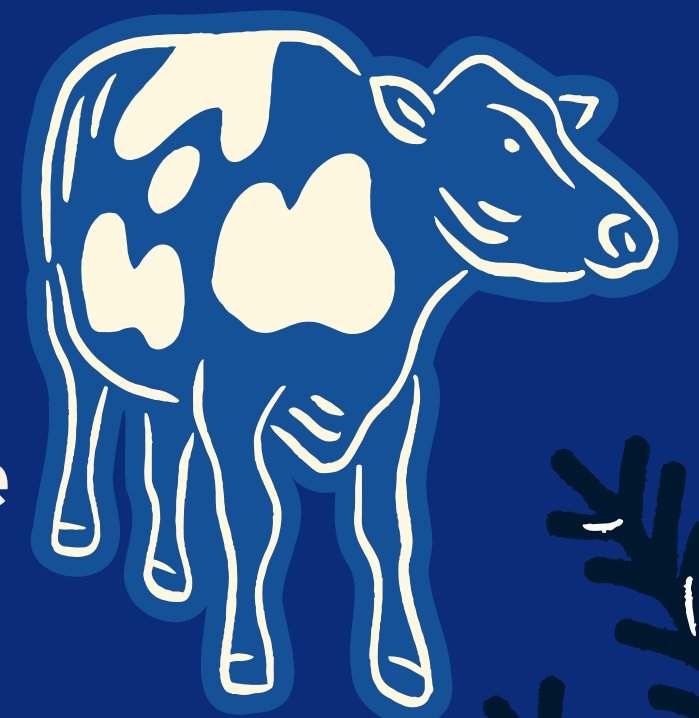
---

**40%** de la pollution marine vient de l'agriculture : engrais, pesticides, déjections animales...

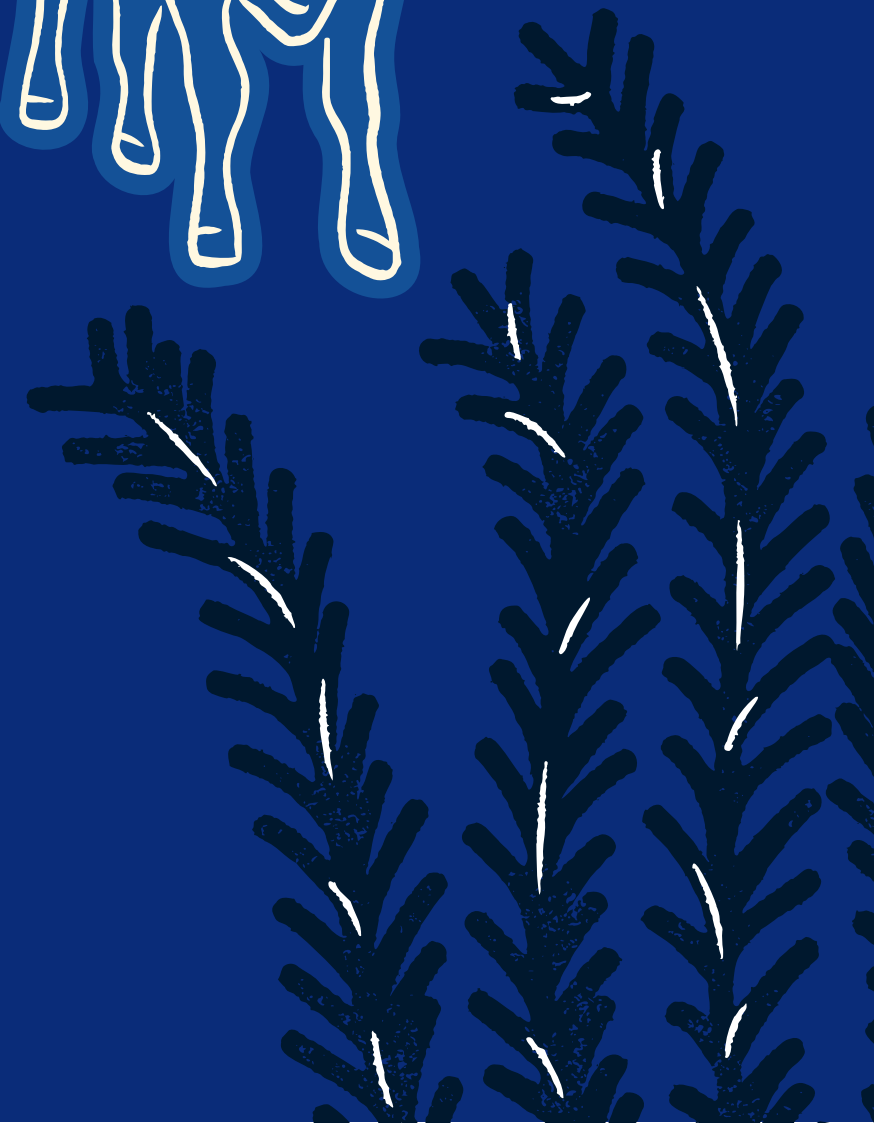
---

L'élevage produit environ 15 % des gaz à effet de serre responsables du réchauffement de la planète. Au total,

**25%** de notre empreinte carbone vient de notre alimentation, presque autant que les transports !



Ce réchauffement du climat entraîne le réchauffement de l'Océan et son acidification .





14 VIE  
AQUATIQUE



12 CONSOMMATION  
ET PRODUCTION  
RESPONSABLES



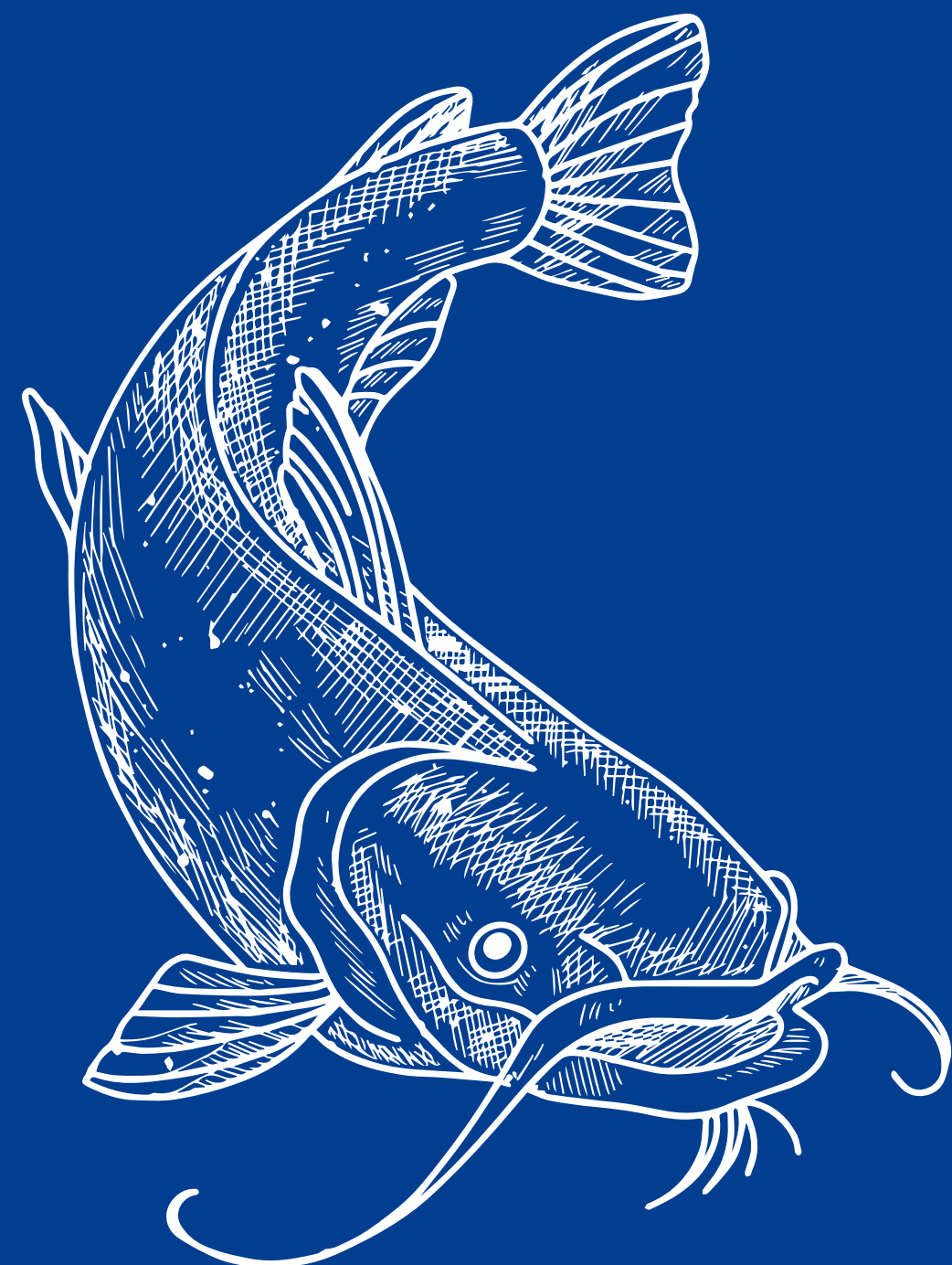
# POISSONS DE PÊCHE OU POISSONS D'ÉLEVAGE

???

**ATTENTION !**

---

Il est important de bien choisir ce qu'il y a dans ton assiette, pour ta santé et pour la planète !



# La pêche

C'est l'activité consistant à prélever des espèces aquatiques dans leur milieu naturel. La pêche est une activité qui peut se pratiquer comme un loisir, une compétition ou comme profession. Elle se pratique dans des ruisseaux ou rivières, des lacs et dans les mers.

VS

# La pisciculture

C'est une technique d'élevage de poissons, en eau douce ou en eau de mer, pour faire face à la demande croissante de poisson. Les poissons sont élevés enfermés dans de grands bassins.

Le saumon est l'une des espèces les plus produites. En eau douce, on élève principalement les carpes et les truites. On élève également des poissons d'eau de mer : le bar ou la dorade.

La pisciculture est une forme d'aquaculture. L'aquaculture comprend aussi la production des coquillages (conchyliculture), des crustacés (astaciculture et pénéculture), des coraux (coraliculture) et des algues (algoculture).

**90%**

Des stocks de poissons sont déjà trop exploités.

**12%**

Des espèces de poissons sont menacées d'extinction d'après l'UICN.

**14,5%**

L'élevage des poissons est responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre dans le monde.

**IMPORTANT**

**Pour connaître le mode de pêche ou de production d'un poisson, regarde l'étiquette !  
La loi oblige à indiquer ce renseignement.**

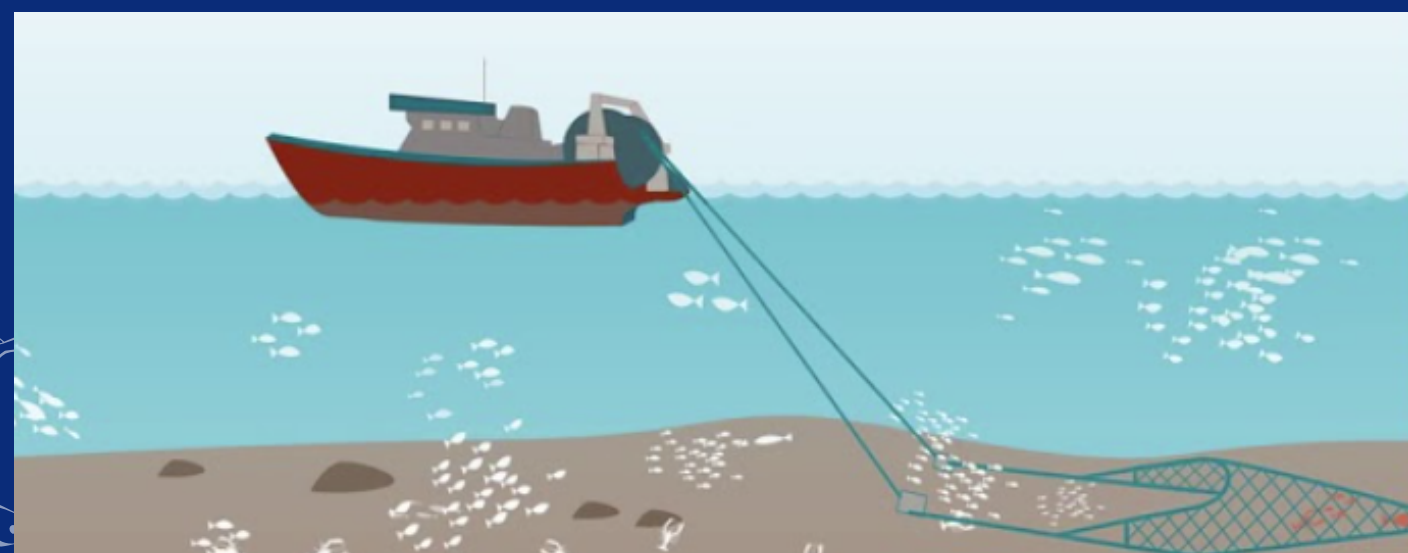
**Pour ta santé, il vaut mieux choisir un poisson pêché en pleine mer et pour le respect de l'Océan il faut privilégier les poissons pêchés ou élevés avec des méthodes responsables.**

# La pêche professionnelle

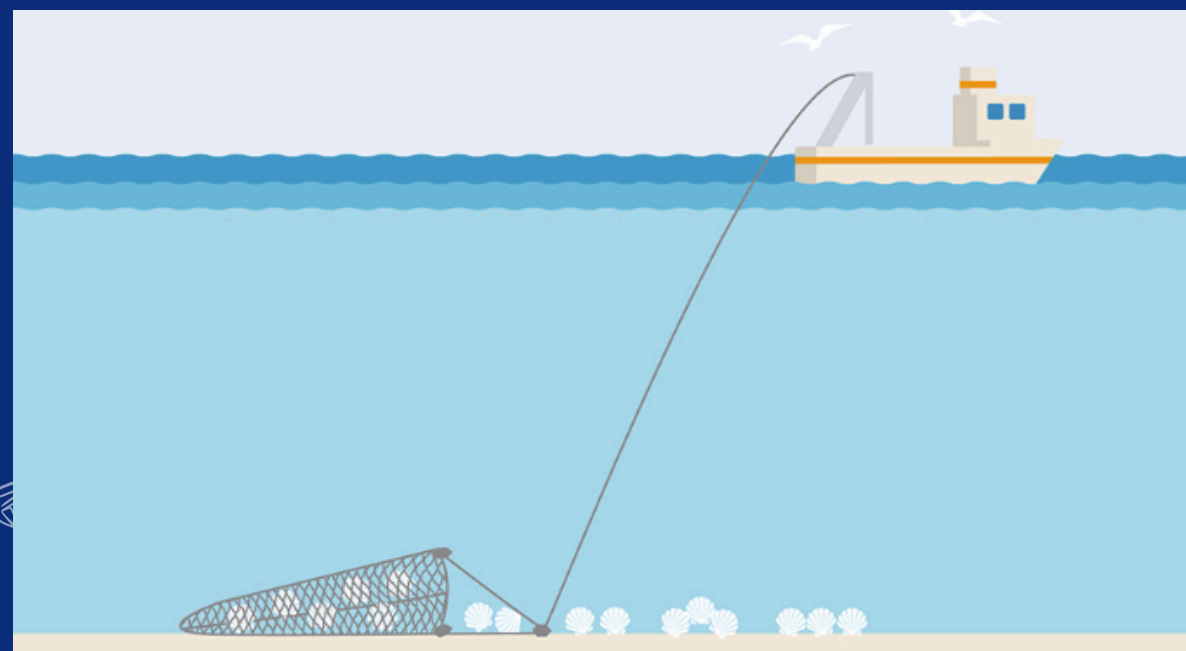
## Les méthodes principales

### La pêche au chalut

La technique la plus connue et la plus répandue. Les chaluts sont de grands filets en forme d'entonnoir traînés dans la mer par un ou deux navires.



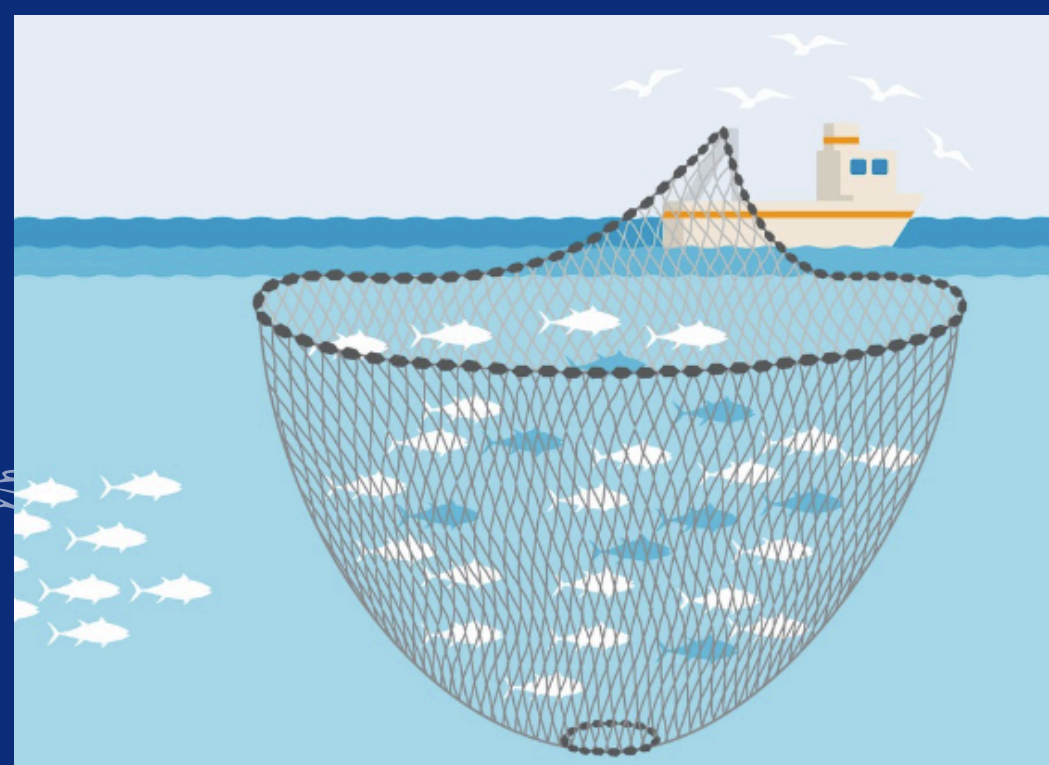
### La pêche à la drague



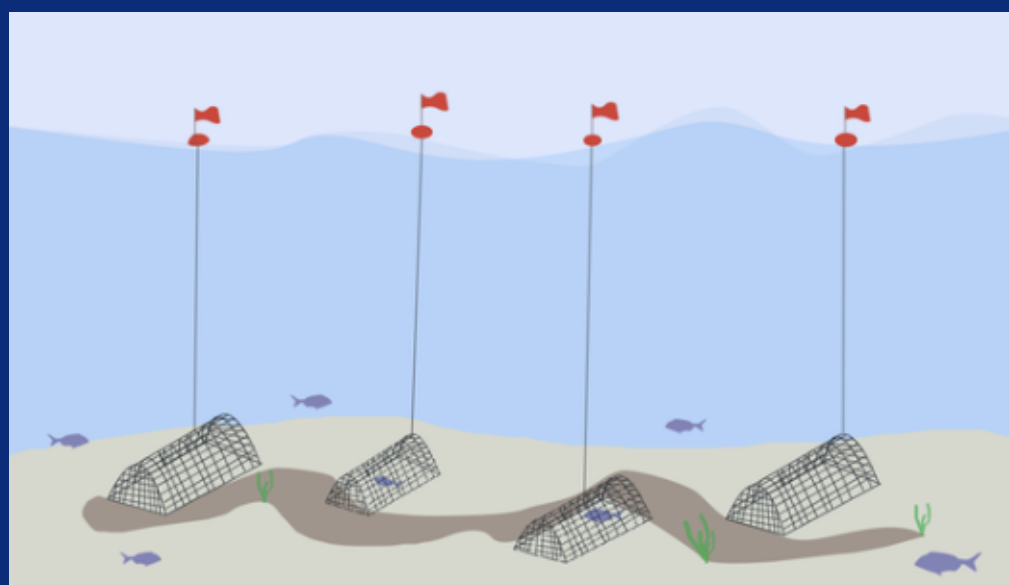
Les dragues prennent la forme d'une poche munie de dents en métal tirées par un navire, qui racle le fond marin en faisant sortir les espèces enfouies, comme les coquillages (palourde, coquille Saint-Jacques...)

### La pêche à la senne

La pêche à la senne ressemble à la pêche au chalut, il y a juste la forme du filet qui change : il se compose de deux grands câbles attachés à chaque extrémité pour regrouper les poissons et les amener vers les filets.



### La pêche au casier (ou nasse)



Réservée à la pêche aux crustacés et mollusques. Elle se présente sous la forme d'un piège avec un appât à l'intérieur. Il est posé sur le fond marin, quand la proie entre dans le piège, le piège se referme et le crustacé ou mollusque est pris au piège. Le casier est ensuite remonté sur le bateau.

# La pêche de loisir

## Les méthodes principales

### La pêche à pied



La pêche à pied est un type de pêche qui se pratique en bord de mer, principalement à marée basse ou en eau peu profonde. On ramasse souvent des crustacés ou des mollusques. Elle se pratique en ayant toujours un appui au sol (on ne nage pas) et sans équipement respiratoire.

### La pêche sous marine

La pêche sous-marine est aussi appelée "chasse sous-marine" ou "pêche en plongée". Ce sport subaquatique consiste à capturer sous l'eau certains poissons, mollusques, crustacés... Elle se pratique en apnée.



### La pêche à la canne à pêche

Elle peut être pratiquée sur un bateau comme au bord d'un lac. On appelle aussi cette technique la pêche à la ligne, c'est une des plus anciennes méthodes de pêche (depuis l'Antiquité!).



## Attention !!!

Comme la pêche professionnelle, la pêche de loisir est réglementée pour protéger les espèces marines. Renseigne-toi au cas par cas. Il faut faire attention à la quantité et à respecter les fonds marins qui sont fragiles !

# La pisciculture

Cette méthode peut permettre de protéger les ressources de la mer, en évitant de trop pêcher, et de subvenir à la demande de consommation, à la condition d'être réalisée dans un cadre responsable et respectueux de l'environnement.

Elle peut aussi avoir de graves conséquences sur l'environnement :

- La surpêche des petits poissons qui servent à nourrir les poissons d'élevage
- La mauvaise alimentation des poissons
- La pollution de l'eau et des fonds par les déchets alimentaires, les excréments des poissons, les antibiotiques utilisés dans les bassins.
- La dégradation des écosystèmes marins et des côtes car elle utilise souvent des produits chimiques pour l'entretien des bassins.

**52 000**

tonnes de poissons,  
toutes espèces  
confondues, sont  
produites chaque  
année en France.



Exemple  
d'un bassin de pisciculture

**Chine**

Pays le plus grand  
producteur  
d'aquaculture avec  
48 millions de tonnes  
par an.



Exemple  
d'un élevage

# LES ALTERNATIVES POUR LIMITER L'IMPACT DE SON ASSIETTE



La meilleure solution, et la plus simple, est de réduire la quantité de protéines d'origine animale et de les remplacer...

En remplaçant le poisson de ton assiette, tu aideras à réduire la surpêche. En limitant ta consommation de viande, tu réduiras les émissions de gaz à effet de serre et donc le réchauffement climatique. Tu peux remplacer la quantité de protéines d'origine animale que tu consommes par :

## 1- Les protéines végétales

Tu trouves des protéines dans :

- les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, noirs ou blancs,..)
- le soja et ses dérivés, tels que le tofu,
- les céréales complètes (quinoa, avoine, riz complet)
- les graines et les noix.



## 2- L'algue comestible

Aussi étonnant, certaines algues sont comestibles et sont remplies de protéines ! Nori, pulse, laitue de mer... Tu peux varier les goûts selon tes envies.

Elles sont très présentes dans la cuisine japonaise par exemple.

## 3- Les substituts végétaux

Aujourd'hui, nous sommes capables de reproduire des produits laitiers à base de végétaux. Par exemple le fromage avec des noix de cajou ou le lait extrait d'amandes ou d'avoine.

Ces produits sont excellents pour ta santé, sont plus faciles à digérer et permettent de limiter l'impact environnemental.



Les partenaires de nos assiettes!

Pour plus d'informations, tu peux rendre visite à nos amis Ethic Ocean et Blutopia, ils sauront t'aider et te guider pour construire ton assiette écoresponsable



**Ethic Ocean**

<https://www.ethic-ocean.org>

**BLUTOPIA**

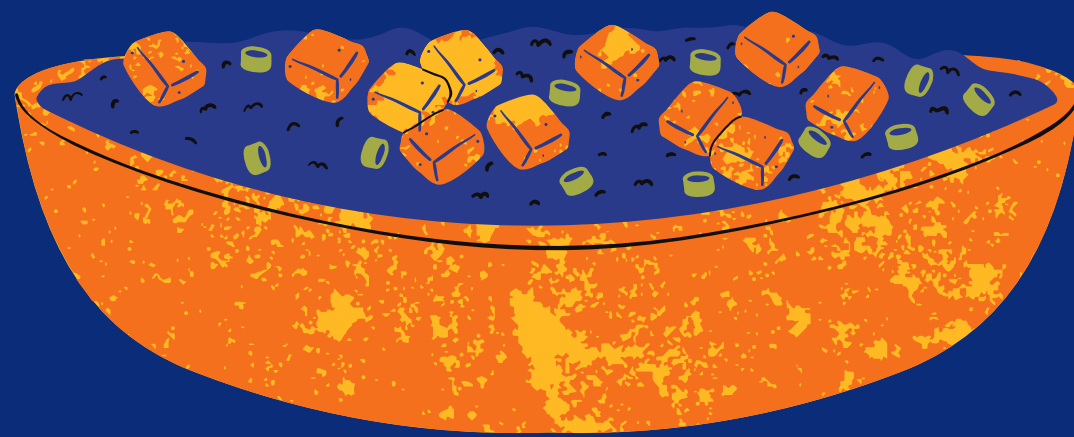


<https://blutopia.org>

# Les bons gestes pour manger raisonnablement

**Choisis des poissons issus de la pêche responsable ou de la pisciculture responsable.**

Lis bien les étiquettes et discute avec ton poissonnier pour comprendre d'où ils viennent et dans quelles conditions ils ont été élevés ou pêchés.



**Mange moins de protéines animales et plus de végétales.** Réduire ta consommation de viande et de poisson contribue à préserver les ressources naturelles, réduire la pollution et à limiter ton empreinte carbone. Explore des alternatives végétales délicieuses.

**Choisis des produits de saison cultivés localement et responsablement**

Lorsque tu fais tes courses, privilégie les fruits et légumes qui sont cultivés près de chez toi et qui sont de saison. Cela permet de soutenir les agriculteurs locaux et de réduire les émissions de gaz à effet de serre liées au transport des aliments.



[www.edu.fondation-vilebrequin.com](http://www.edu.fondation-vilebrequin.com)