



# Les produits de la mer et notre santé

Depuis très longtemps, la pêche et l'aquaculture (l'élevage de poissons, d'invertébrés marins et d'algues) ont été une source importante de nourriture. Ces activités fournissent également des bénéfices économiques à des millions d'êtres humains associés à la récolte, la culture, la transformation et la commercialisation le long des rivages et des voies navigables du monde entier. Aujourd'hui, nous faisons face au défi d'une demande grandissante en produits de la mer confrontée à une diminution des captures de pêche maritimes. De ce fait, une gestion durable de la pêche est essentielle pour pouvoir continuer à produire de la nourriture dans le futur.

Nous pouvons aider, en tant que consommateurs, à la protection de l'Océan comme source de nourriture en soutenant des pratiques de pêche raisonnées.

## » L'OCÉAN NOUS NOURRIT

- Le poisson représente 17% de l'apport de protéines animales mondial. Dans certains petits états insulaires en voie de développement, ce taux grimpe jusqu'à 40%.
- La demande mondiale en produits de la mer en 2010-2012 était de 19kg par personne. De nos jours, la consommation moyenne de produits de la mer par habitant en Europe est de 23kg par an.
- Les autres produits de la mer sont aussi une source importante de protéines et de micronutriments. Par exemple, de nombreuses algues contiennent des protéines, des fibres diététiques, des vitamines, des minéraux et des acides aminés.
- Les moules, les truites arc-en-ciel et le saumon Atlantique sont les trois espèces les plus élevées dans l'Union Européenne, suivis des huîtres, de la daurade, de la carpe commune, des palourdes et du bar. L'aquaculture représente environ 20% de la production Européenne de produits de la mer.

## » L'AVENIR DE LA PÊCHE

- Pratiquer une pêche durable est indispensable pour le futur de notre sécurité alimentaire. Sachant que la production actuelle de la pêche et de l'aquaculture est d'environ 136 millions de tonnes, et que la consommation annuelle de produits de la mer est de 19kg par personne, on estime que 47.5 millions de tonnes supplémentaires seront nécessaires d'ici 2050 pour satisfaire une population mondiale de 9.6 milliards d'êtres humains.
- En même temps, les captures de pêche mondiales déclinent, et menacent les stocks. Les récentes analyses indiquent qu'environ 29% des stocks de poissons sont surexploités tandis que 61% sont exploités à leur maximum (mais de manière durable).
- Adopter de meilleures méthodes de gestion contribuera à mettre en place des pratiques de pêche durables qui éviteront la surexploitation et aideront le renouvellement des stocks. Ces pratiques sont, par exemple, la création de nouvelles aires marines protégées et la promotion de techniques de pêche adaptées qui éviteront les prises accidentelles et la dégradation des habitats.
- On prévoit que les ressources provenant de l'Aquaculture dépasseront sensiblement les ressources de la pêche d'ici environ 5 ans.



## » SOUTENIR UNE PÊCHE DURABLE

Vous pouvez aider à protéger l'Océan, source de votre avenir alimentaire, et aider les pêcheurs et les communautés qui dépendent aujourd'hui des ressources marines comme nourriture et moyen de subsistance en consommant des produits issus de la pêche durable.

**Apprenez à connaître les produits de la mer** : renseignez-vous auprès de votre poissonnier pour vous aider à choisir les bons produits, ou, à défaut, consultez un guide local des espèces.

**Familiarisez-vous avec l'étiquetage des produits de la mer de l'Union Européenne** : les produits de la mer commercialisés au sein de l'Union doivent comporter des informations telles que le matériel de pêche utilisé et la zone de capture. Tout ceci permet au consommateur de choisir en toute conscience.

**Innoviez** : la forte demande pour certaines espèces entraîne la surexploitation. Choisir des espèces moins consommées, et donc plus nombreuses, diminue la pression sur des espèces plus vulnérables. Demandez conseil à votre poissonnier pour leur préparation !

## » LA POLITIQUE COMMUNE DE PÊCHE-GÉRER LA PÊCHE EN EUROPE

La politique commune de la pêche comporte un ensemble de règles sur la gestion de la flotte de pêche européenne et la conservation des espèces.

La politique permet de s'assurer d'une part que pêche et aquaculture soient durables d'un point de vue environnemental, économique et social, et d'autre part que les produits de la mer issus de ces pratiques soient sains pour les consommateurs Européens.

## » LES PRODUITS DE LA MER ET NOTRE SANTÉ : DU BON ET DU MAUVAIS

- Bien plus qu'une source importante de protéines, de vitamines et de minéraux, les produits de la mer ont les plus fortes concentrations d'acides gras essentiels et d'Omega 3 parmi toutes les sources de nourriture. Les acides gras essentiels et Omega 3 améliorent la condition cardiaque, sont bénéfiques pour le fonctionnement du cerveau et protègent également contre certaines formes de cancer.
- L'apport en protéines de la mer est aussi associé à la lutte contre certaines formes de dépressions chez l'adulte mais aussi contre certaines formes d'allergies asthmatiques et problèmes respiratoires chez l'enfant.
- Les facteurs environnementaux, comme la pollution et la mauvaise santé des écosystèmes menacent la qualité et la sûreté des produits de la mer. Par exemple, la contamination des mollusques bivalves comme la moule, les palourdes et les huîtres par le Norovirus (une cause répandue de gastro-entérite virale chez les humains) ayant pour origine les fèces humaines, est un facteur de risque important pour la santé.
- L'exposition de longue durée aux polluants s'étant accumulé dans les produits de la mer est également un facteur de risque pour la santé. Par exemple, le méthyl mercure est une neurotoxine qui peut s'accumuler de façon importante dans les prédateurs comme le thon et l'espadon. Il est recommandé de limiter la consommation des produits de la mer contenant de fortes concentrations de mercure.



Pour en savoir plus sur les initiatives dans lesquelles vous pouvez vous impliquer et sur les gestes du quotidien, consultez le site SEA CHANGE.

Souvenez-vous :  
**Notre Océan,  
c'est notre  
santé**

## Informations clés (bibliographie et sitographie)

European Commission (2014) A pocket guide to the EU's new fish and aquaculture consumer labels. Available at: [http://ec.europa.eu/fisheries/documentation/publications/eu-new-fish-and-aquaculture-consumer-labels-pocket-guide\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/fisheries/documentation/publications/eu-new-fish-and-aquaculture-consumer-labels-pocket-guide_en.pdf)

European Commission (2015) Aquaculture. Available at: [http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/aquaculture/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/aquaculture/index_en.htm)

European Commission (2016) Farmed in the EU. Available at: [https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/sites/inseparable/files/AQC\\_EN.pdf](https://ec.europa.eu/fisheries/inseparable/sites/inseparable/files/AQC_EN.pdf)

European Commission, (2015) The Common Fisheries Policy (CFP). Available at: [http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/index_en.htm)

European Food Safety Authority (2015) Statement on the benefits of fish/seafood consumption compared to the risks of methylmercury in fish/seafood. EFSA Journal;13(1):3982. Available at: [http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific\\_output/files/main\\_documents/3982.pdf](http://www.efsa.europa.eu/sites/default/files/scientific_output/files/main_documents/3982.pdf)

European Union (2016) Maritime affairs & fisheries. Available at: [http://europa.eu/pol/fish/index\\_en.htm](http://europa.eu/pol/fish/index_en.htm)

FAO (2014) The state of world fisheries and aquaculture. Rome: FAO, 243 pp. Available at: <http://www.fao.org/3/a-i3720e.pdf>

Gribble, M.O., Karimi, R., Feingold, B.J., Nyland, J.F., O'Hara, T., Gladyshev, M.I. and Chen, C.Y. (2016) Mercury, selenium and fish oils in marine food webs and implications for human health. *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom* 96(1), 43-59

Jennings, S. et al., (2016) Aquatic food security: insights into challenges and solutions from an analysis of interactions between fisheries, aquaculture, food safety, human health, fish and human welfare, economy and environment. *Fish and Fisheries*. doi: 10.1111/faf.12152

Larsen, R., Eilertsen, K-E., Elvevoll, E.O. (2011) Health benefits of marine foods and ingredients. *Biotechnology Advances* 29, 508-518

Lloret J. (2010) Human health benefits supplied by Mediterranean marine biodiversity. *Marine Pollution Bulletin* 60, 1640-1646.

Lloret, J., Rätz, H.J., Lleonart, J. and Demestre, M. (2016) Challenging the links between seafood and human health in the context of global change. *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom* 96(1), 29-42

Tacon, A.G.J. and Metian M. (2013) Fish matters: importance of aquatic foods in human nutrition and global food supply. *Reviews in Fisheries Science* 21, 22-38.

United Nations (2014) Report on the role of seafood in global food security. Open-ended consultative process on oceans and the law of the sea. Available at: [http://www.un.org/depts/los/consultative\\_process/documents/adv\\_uned\\_mat.pdf](http://www.un.org/depts/los/consultative_process/documents/adv_uned_mat.pdf)



© Glynn Corick

[WWW.SEACHANGEPROJECT.EU](http://WWW.SEACHANGEPROJECT.EU)

 @SeaChange\_EU

#OceanLiteracy #BlueGrowth #OurOceanHealth

Développé par le Conseil Marin Européen pour les sciences de l'environnement,  
de la pêche et de l'aquaculture.



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 Framework Programme for Research and Innovation (H2020-BG-2014-1) under grant agreement No. 652644. This publication/multimedia product/presentation reflects the views of the author, and the European Union cannot be held responsible for any use which might be made of the information contained therein.

