



# DU FILET À L'ASSIETTE



**Comment mieux consommer  
les produits de la mer**

**GREENPEACE**





# Les bonnes pratiques pour une consommation responsable









# Réduire notre consommation de poisson

Manger moins de poisson ne signifie pas s'en priver totalement mais plutôt privilégier une consommation raisonnée et de qualité. Acheter **moins mais mieux** permet de réduire la pression sur les stocks halieutiques, de favoriser une **pêche locale, artisanale et plus durable**, et de privilégier ainsi des pratiques respectueuses de l'environnement.

## Quelques conseils pour une consommation plus responsable :

-  Réserver le poisson aux occasions spéciales ou le consommer en plus petite quantité.
-  Remplacer une partie de notre apport en protéines animales par des alternatives végétales.
-  Éviter de consommer des poissons et fruits de mer qui viennent de l'autre bout du monde.
-  Apprendre à cuisiner l'ensemble d'un poisson pour limiter le gaspillage.

# Favoriser la pêche artisanale et locale



Aujourd'hui, 70 %  
des produits de la mer  
consommés en France  
sont importés...

**Privilégier la pêche locale et artisanale permet aux pêcheurs locaux de vivre dignement de leur métier, de garantir une meilleure traçabilité des produits et de favoriser les circuits courts.**

La pêche industrielle, quant à elle, détruit les écosystèmes marins en utilisant des techniques de pêche dévastatrices (chalutage, chalutage de fond...), et vide nos mers et nos océans en prélevant bien trop de poissons par rapport au rythme de renouvellement des stocks.

Acheter son poisson directement auprès des pêcheurs artisans, quand on le peut, via des AMAP marines ou des poissonneries engagées, c'est donc aussi soutenir des pratiques moins intensives et mieux encadrées qui limitent le gaspillage et la surpêche !

Que vous achetiez votre poisson au supermarché, au marché ou dans des poissonneries conventionnelles, vérifiez les techniques de pêche utilisées. Cette information est obligatoire sur le poisson frais et permet d'identifier les méthodes vertueuses.



## À privilégier

- Lignes et hameçons
- Casiers et pièges
- Pêche en plongée
- Pêche à pied



## Mitigé

- Filets maillants et filets similaires
- Filets tournants et filets soulevés



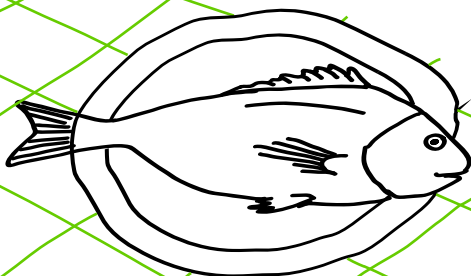
## À éviter

- Chaluts de fond
- Chaluts pélagiques
- Dragues
- Sennes (sauf sardines et anchois)

# Consommer des espèces variées

En France métropolitaine, on compte une **centaine d'espèces de poissons comestibles**. Pourtant, nos choix se portent souvent sur les mêmes variétés, ce qui entraîne une pression excessive sur certaines espèces comme le cabillaud, le saumon, la crevette tropicale ou le thon.

En optant pour des poissons moins connus et en respectant les saisons en fonction des zones de pêche, nous pouvons contribuer à répartir la pression de pêche et à **limiter l'impact sur les stocks les plus menacés**. De nombreuses espèces méconnues et accessibles méritent d'être (re)découvertes, comme le tacaud, le mullet, la vieille ou encore le grondin.



# Et le poisson d'eau douce dans tout ça ?

Les poissons sauvages d'eau douce (brochet, perche, carpe, silure, etc.) sont souvent oubliés mais peuvent être **une alternative locale intéressante**. Il faut toutefois s'assurer qu'ils proviennent de sources durables françaises et qu'ils ne soient pas victimes de pollution car certains cours d'eau sont pollués par des métaux lourds ou des pesticides.

## Aquaculture : une fausse bonne idée ?

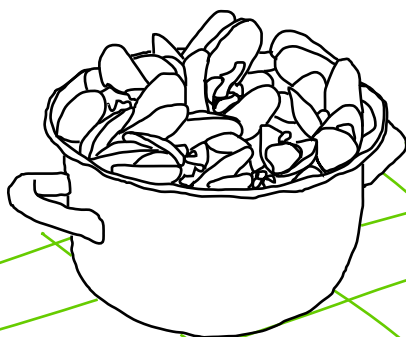
L'aquaculture est souvent présentée comme une solution pour répondre à la demande croissante en produits de la mer. Pourtant, toutes les formes d'élevage piscicole ne se valent pas en termes d'impact environnemental.

Les crevettes, le saumon et d'autres poissons d'élevage comme la truite, le bar ou la dorade sont majoritairement **issus d'élevages intensifs qui posent de graves problèmes environnementaux** (pollution des eaux, destruction des habitats naturels, voire dans certains cas consommation excessive d'eau et d'électricité).

De plus, la plupart de ces poissons étant carnivores, leur alimentation repose sur des farines de poisson, **ce qui encourage la pêche intensive de petits poissons marins** et accentue la pression sur les écosystèmes. Cette production de farine de poisson se fait également au détriment de la pêche vivrière dans d'autres pays, comme en Afrique de l'Ouest, où chaque année plus de **500 000 tonnes de poissons** sont prélevés pour nourrir nos **poissons d'élevage**, au détriment de l'économie et de la consommation locale.

## **Coquillages et crustacés : une option durable**

Les coquillages et crustacés (huîtres, moules, crabes, etc.), sont des **alliés précieux pour une consommation responsable**, si elle est aussi locale. Ces organismes filtrants jouent un rôle essentiel dans l'équilibre des écosystèmes marins en purifiant l'eau et en contribuant à la biodiversité.





Leur production ne nécessite pas d'alimentation complémentaire, ce qui réduit considérablement leur empreinte environnementale. Leur consommation offre une excellente alternative aux poissons soumis à la surpêche, **mais veillez à privilégier la pêche au casier pour les crustacés !**

Si vous aimez les huîtres ou les coquilles Saint-Jacques, respectez la saisonnalité de l'espèce (septembre à mars pour les huîtres, octobre à mai pour les Saint-Jacques).

**Retrouvez ci-dessous  
une liste des poissons  
qu'on trouve dans  
les eaux métropolitaines.**



# Bien pêcher, mieux manger : la carte des poissons et fruits de mer\*

\*liste non exhaustive



## Poissons

- Bar
- Lieu jaune
- Merlan
- Sole
- Raie bouclée
- Maquereau
- Hareng
- Tacaud
- Grondin rouge
- Vieille



## Coquillages

- Huîtres  
↳ de septembre à mars
- Moules
- Coques
- Praires
- Coquilles  
Saint-Jacques
- Bulots



## Crustacés

- Tourteau
- Crevette grise
- Étrille
- Araignée de mer

MANCHE

**Aucune espèce n'est à bannir  
à condition qu'elle soit pêchée  
avec la bonne technique :**

- Lignes et hameçons
- Casiers et pièges
- Pêche en plongée
- Pêche à pied



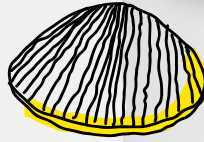
**Aucune espèce n'est à bannir  
à condition qu'elle soit pêchée  
avec la bonne technique :**

- Lignes et hameçons
- Casiers et pièges
- Pêche en plongée
- Pêche à pied



### Poissons

- Bar
- Lieu jaune
- Merlu
- Sardine
- Thon germon
- Dorade grise
- Saint-Pierre
- Maquereau
- Tacaud
- Grondin perlon
- Vieille
- Mulet
- Thon rouge



### Coquillages

- Huîtres  
↳ de septembre à mars
- Moules
- Coques
- Palourdes
- Pétoncles



### Crustacés

- Araignée de mer
- Langoustine
- Homard
- Crevette rose

# OCÉAN ATLANTIQUE

**Aucune espèce n'est à bannir  
à condition qu'elle soit pêchée  
avec la bonne technique :**

- Lignes et hameçons
- Casiers et pièges
- Pêche en plongée
- Pêche à pied



# MER ~ MÉDITERRANÉE



## Coquillages

- Oursins
- Tellines
- Palourdes
- Couteaux



## Crustacés

- Gambas sauvage
- Cigale de mer
- Langouste rouge



## Poissons

- Dorade royale
- Loup
- Rouget
- Pageot
- Bonite
- Espadon
- Sar
- Oblade
- Sériole
- Thon rouge

# EAU DOUCE



## Poissons

- Sandre
- Silure
- Brochet
- Perche
- Carpe
- Omble chevalier

## Crustacés

- Écrevisse

Ce guide a été publié en 2025  
par Greenpeace France.

Greenpeace est une organisation internationale  
qui agit selon les principes de non-violence  
pour protéger l'environnement et la biodiversité  
et promouvoir la paix.

Elle est indépendante de tout pouvoir  
économique et politique et s'appuie sur un  
mouvement de citoyennes et citoyens engagés  
pour construire un monde durable et équitable.

Ce guide, comme toutes nos actions, n'existe  
que grâce à la générosité de nos adhérent·es.  
Votre soutien nous donne les moyens  
d'enquêter, d'informer et de proposer des  
solutions concrètes pour un avenir durable.

[don.greenpeace.fr](https://don.greenpeace.fr)

**GREENPEACE**