Claire Sejournet

MANGER DU POISSON ?

JE PASSE À L'ACTE



ACTES SUD

LE POINT DE VUE DES ÉDITEURS

Nous avons tous en tête des images épouvantables d'animaux parqués et maltraités dans des élevages intensifs, et conscience de l'impact écologique de cette activité. Il en va très différemment des poissons… Nous les imaginons libres de nager dans l'océan, en bancs. Mais cette image idyllique cache une réalité bien sombre.

D'où viennent les poissons que l'on consomme ? Quel est l'impact de la pêche sur leurs populations et les écosystèmes marins ? Les consommateurs connaissent mal le monde de la pêche et ses réalités. Le terme "surpêche" reste abstrait. Pourtant, ses effets sont bien réels et dévastateurs.

Il est temps d'ouvrir les yeux sur cette activité et ses conséquences, de poser un autre regard sur la mer et les espèces qu'elle abrite et de changer nos habitudes pour que les océans, qui sont un bien commun à l'humanité, restent un espace vivant et riche de biodiversité.

Claire Sejournet
Illustrations de Le Cil Vert

MANGER DU POISSON ?



JE PASSE À L'ACTE

ACTES SUD

CLAIRE SEJOURNET ET LE CIL VERT

Ancienne journaliste, **Claire Sejournet** s'intéresse aux solutions pour consommer de façon éthique, durable et écologique. Dans la collection "Je passe à l'acte", elle a signé *Mettre de l'éthique dans ses cosmétiques* (2020), *Brasser sa bière* (avec Charlotte et Alexis Champoiseau, 2021) et *S'habiller mieux en achetant moins* (2022).

Le Cil Vert, dessinateur de bande dessinée, travaille essentiellement pour la presse écologiste et des ONG, et publie ses ouvrages chez Delcourt (*Un faux boulot*, prix du Jury œcuménique de la BD, Angoulême, 2016), en partenariat avec des associations (*On n'est pas du bétail !*, Delcourt/L214) ou en collectif (*Si t'es un homme !*, Glénat).

Vous trouverez plus d'informations sur les notions marquées d'un astérisque dans la rubrique "Pour en savoir plus", p. 58.

Collection dirigée par Françoise Vernet.
Ouvrage coordonné par Fabienne Hélou.

Conception graphique : Anne-Laure Exbrayat, studio graphique d'Actes Sud.
Mise en page : Anne Ambellan.
Photogravure : Martial Creton-Vérove.

© Actes Sud, 2025
ISBN : 978-2-330-19642-4
www.actes-sud.fr

Par une multitude de petites (r)évolutions dans notre quotidien, chacun de nous a le pouvoir de construire le monde de demain. Un monde écologiquement et socialement responsable, équitable, respectueux du Vivant et en symbiose avec lui.

Face à l'urgence de cette profonde transition, nous sommes nombreux à vouloir faire notre part, à notre façon, avec nos aspirations et talents multiples, en nous faisant davantage confiance tout en restant reliés aux autres.
L'envie est là, le sentiment qu'il n'y a plus de temps à perdre aussi. Oui, mais comment faire ?

C'est pour répondre à cette demande d'outils inspirants et pratiques, pour oser passer à l'acte qu'est née cette collection. Elle s'adresse à tous : débutants ou initiés, hésitants ou convaincus. Elle aborde tous les domaines d'action possibles avec un objectif : vivre ce désir de changement, l'étayer et l'aider à aboutir. Tant sur le plan individuel que collectif.

En cinq étapes progressives, les titres "Je passe à l'acte" vous accompagnent vers une présence au monde plus significative et vous guident tout au long de votre propre (r)évolution.

SOMMAIRE

6 POURQUOI

16 SE PRÉPARER

28 SE LANCER

40 TENIR BON

48 ET APRÈS

58 POUR EN SAVOIR PLUS

POURQUOI

Notre imaginaire de la vie sous-marine est en grande partie forgé par les dessins animés, de *La Petite Sirène* au *Monde de Nemo*. Sympa, mais loin de favoriser une prise de conscience… Car “loin des yeux, loin du cœur”, affirme le dicton. Malheureusement, celui-ci semble bien s’appliquer au rapport que nous entretenons avec la mer et la vie qui grouille sous l’eau. Les alertes à leur sujet se suivent et se ressemblent, et pourtant, nous avons toujours autant de mal à comprendre et à accepter l’idée que la faune et la flore sous-marines subissent les conséquences de l’activité humaine. Poissons, mollusques et crustacés accusent le coup. Il est grand temps de prendre conscience que les ressources de l’océan ne sont pas inépuisables.

Imaginez un monde dans lequel la pêche serait le symbole d'une relation sereine d'interdépendance entre l'homme et la nature. Dans ce monde, les pêcheurs remonteraient dans leurs filets des poissons de belle taille, pêchant peu, mais rapportant à quai de beaux volumes. En utilisant des outils de pêche doux, de type ligne, casier ou filet, ils minimiseraient les prises accessoires – les animaux marins comme les dauphins, les requins ou encore les tortues, qui sont capturés par erreur – et les rejets, ces prises écartées parce que trop petites ou parce que le quota pour l'espèce est atteint. Ces deux écueils sont inévitables, mais les pêcheurs arriveraient à remettre les animaux à l'eau rapidement, vivants et en bonne santé.

Cette pratique sélective aurait un faible impact sur la zone de pêche ; l'écosystème marin serait préservé. Des techniques comme le chalutage en eaux profondes relèveraient de la science-fiction. Elle n'abîmerait pas, ou très peu, l'océan, limitant la pollution émise par les moteurs puisqu'il n'y aurait pas de chalut à tracter et qu'il ne serait pas nécessaire de partir loin et longtemps ou tous les jours. Un élément clé serait la taille des bateaux, majoritairement petits, de moins de 12 mètres. Naviguant près des côtes, ils rentreraient au port le soir pour débarquer leurs prises, garantissant un poisson frais aux consommateurs. Les gros navires ne seraient présents qu'en haute mer, attrapant les espèces qui ne passent jamais près des côtes. Ils n'entreraient ainsi pas en concurrence avec la flotte des petits bateaux. Malgré leur taille, grande mais pas immense, ils respecteraient les mêmes principes de pêche que les pêcheurs du littoral.

Cette pêche à vocation écologique, respectueuse du monde marin, le serait aussi des hommes et des femmes qui travaillent dans le secteur. Elle leur permettrait de vivre bien de leur activité et s'insérerait dans le tissu économique local, bénéficiant à tout le territoire par ses retombées directes ou indirectes.

Dans ce monde-là, la pêche mériterait le qualificatif "durable". Pensée pour préserver les ressources de l'océan et permettre aux hommes de bien vivre, elle serait écologiquement, socialement et économiquement vertueuse.

Actuellement, par "pêche durable", on entend "rendement maximal durable", autrement dit "la plus grande capture qui peut être prélevée sur un stock de poissons à long terme sans en provoquer le futur déclin[1]."

Aujourd'hui, on en voit des exemples à l'échelle locale, sur toutes les façades maritimes françaises. Des signaux positifs, mais faibles face au rouleau compresseur de la pêche hauturière et aux chalutiers, qui, même petits, ont un impact fort sur l'écosystème marin. En métropole, les bateaux de moins de 12 mètres qui pratiquent une pêche passive (filets, lignes, casiers…) ont beau représenter 80 % de la flotte[2], ils ne comptent que pour 9 % du tonnage[3].

1. FAO, "Commerce des produits de la pêche : durabilité de la pêche, capacité de pêche, et pêche illicite, non déclarée et non réglementée", *Dossiers de la FAO sur les politiques commerciales*, n° 39, juillet 2021.
2. FranceAgriMer, "Chiffres clés des filières pêche et aquaculture en France en 2023", octobre 2023.
3. Agreste, "Résultats économiques de la flotte de pêche française", *Primeur*, n° 2, février 2023.