

Comment favoriser la pêche locale en Normandie ?

Alimentation



En résumé

Diversifier sa consommation de produits de la mer pour protéger les océans

Consommer local, de saison et de qualité pour préserver les milieux marins

Quels sont les impacts de la pêche ?

Riches en oméga 3, vitamines et oligo-éléments (iode, zinc, cuivre, etc.), les **produits de la mer** sont une source **nutritionnelle de qualité**. En France, nous consommons en moyenne 33 kilos de poissons par an et par personne (soit presque 10 kilos de plus que la moyenne européenne). Le problème : nous choisissons trop souvent les mêmes espèces. Le saumon et le cabillaud représentent à eux seuls plus de 50 % de la consommation française.

En effet, que ce soit par habitude, désintérêt ou manque d'information, le consommateur se tourne toujours vers les mêmes produits. Pourtant, la protection des océans passe en premier lieu par une **consommation éclairée, durable et écologique** des **produits de la mer**. En 2017, le pourcentage des espèces exploitées à des niveaux biologiquement non durables est évalué à 34,2 %. Cette situation peut compromettre l'avenir de toute une filière économique, des pêcheurs jusqu'aux consommateurs, les poissonniers et les restaurateurs.

Aujourd'hui, il existe une multitude de **produits de la mer** accessibles **localement** en fonction des **saisons** et dont les **qualités nutritionnelles** sont avérées. Par ailleurs, 80% des Français estiment que la **sauvegarde des océans** passe par une consommation de **produits de la mer durables**. 74% se disent prêts à changer leurs habitudes de consommation.

Alors, comment découvrir ces produits et adopter une alimentation plus **respectueuse des océans** ?

Consommer en respectant les océans

Par une consommation **durable** et **écologique**, ce qui nécessite de changer ses habitudes alimentaires au moment des courses.

Manger sain et privilégier la qualité

Lorsqu'on fait ses courses, on n'a pas forcément le temps ni l'envie de scruter les étiquettes pour étudier dans le détail les **qualités nutritionnelles**. C'est pour cela que le Pôle de compétitivité AQUIMER a initié le projet Nutraqua. C'est une **table nutritionnelle** des produits aquatiques aux résultats scientifiquement validés et accessibles à tous sur le site nutraqua.com.

Le site propose un moteur de recherche par produit (nom commun ou nom scientifique) ou par constituant. Aujourd'hui, cette **table nutritionnelle** est renseignée pour 47 produits aquatiques pour lesquels ont été déterminées leurs teneurs en 20 nutriments (vitamines, minéraux, macronutriments) ainsi qu'en acides gras.

Privilégier les produits de la mer de saison

Comme pour les fruits et légumes, il existe une **saisonnalité** pour les **produits de la mer**. Pour **préserver les espèces et les océans**, nous avons tout intérêt à tenir compte des **saisons de pêche**. Cela permettra de ne pas encourager la **surpêche** et éviter la pêche pendant les périodes de reproduction.

En consommant des **produits de saison**, vous vous assurez des **produits** de meilleure **qualité** et plus savoureux, et vous soutenez les personnes qui vivent de la pêche.

Partenaire d'AQUIMER, la [plateforme](#) Mr. Goodfish permet de sensibiliser le public et les professionnels à une consommation plus durable des **produits de la mer**. Si chaque Français consommait une espèce conseillée par Mr.Goodfish simplement une fois par an, ce sont 18 000 tonnes d'**espèces menacées** qui pourraient être **sauvegardées**. Leur application smartphone vous permet d'accéder en temps réel à leurs recommandations de la saison. Vous y retrouverez toutes les informations pour savoir quel poisson manger et où le trouver.

L'association Normandie Fraîcheur Mer propose également un [calendrier complet](#) de la **saisonnalité** des espèces sur leur site.

CALENDRIER DES SAISONNALITÉS

JANV	FÉV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOÛT	SEPT	OCT	NOV	DÉC
------	-----	-----	-----	-----	------	------	------	------	-----	-----	-----

[+ Vue globale...](#)

Absent	Basse saison	Moyenne saison	Haute saison
--------	--------------	----------------	--------------

Céphalopodes

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Calamar / Encornet	Haute	Moyenne	Absent	Absent								
Seiche	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Absent	Absent	Absent

Coquillages

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Amande de Mer	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Haute	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne
Bulot / Buccin	Moyenne	Moyenne	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Haute
Coque	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute
Coquille St-Jacques	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Haute	Haute
Huître plate	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Haute	Moyenne
Moule	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Haute	Haute	Haute	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne
Ormeau	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent
Palourde japonaise	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Haute	Moyenne	Moyenne	Moyenne
Pétoncle / Vanneau	Absent	Absent	Absent	Absent	Absent	Moyenne	Absent	Absent	Absent	Moyenne	Moyenne	Moyenne
Praire	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Moyenne	Absent	Absent	Absent	Absent	Haute	Haute	Haute	Haute
Vénus / Spisule	Absent	Absent	Absent	Absent	Haute	Haute	Haute	Moyenne	Absent	Absent	Absent	Absent

Poissons

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bar	Blue	Light	Light	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark
Barbue	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue
Cabillaud	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Light
Chinchard	Light	Light	Light	Blue	Blue	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Light	Light
Congre	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark
Daurade royale	Light											
Dorade grise	Dark	Dark	Blue	Dark	Dark	Dark						
Eglefin	Light	Light	Light	Light	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Light
Grondin perlon	Dark	Dark	Blue	Blue	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark
Grondin rouge	Dark	Dark	Blue	Blue	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark
Hareng	Blue	Light	Blue	Dark	Dark	Dark						
Julienne / Lingue	Dark	Dark	Dark	Blue	Light							
Lançon	Light	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Light	Light	Light
Lieu jaune	Blue	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Light	Light	Light	Light	Light	Light
Limande	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Blue	Light
Limande sole	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Blue	Light
Lotte	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark	Blue	Light
Maquereau	Light	Light	Light	Blue	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Light	Light
Merlan	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Blue	Light	Light
Mulet	Light	Light	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Light
Plie / Carrelet	Dark	Dark	Blue	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Blue
Rouget-barbet	Dark	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark
Saint-Pierre	Light	Light	Light	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Light	Light
Sole	Light	Light	Dark	Dark	Blue	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Light	Light
Sole blonde / pole	Light	Light	Dark	Dark	Blue	Dark	Dark	Dark	Blue	Blue	Light	Light
Tacaud	Dark	Dark	Dark	Dark	Blue	Light	Light	Blue	Dark	Dark	Dark	Dark
Turbot	Blue	Blue	Blue	Blue	Blue	Dark	Dark	Light	Light	Blue	Blue	Blue
Vieille	Light	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Light	Light
Vive	Light	Light	Light	Light	Blue	Blue	Blue	Blue	Light	Light	Light	Light

Consommer des produits de la mer locaux

Choisir des **produits de la mer locaux** permet de privilégier l'**économie circulaire** et de préserver les emplois de la région en payant également le prix juste aux **pêcheurs** et **producteurs locaux**. Vous réduisez également votre **impact sur l'environnement** en diminuant les distances de transport.

En Normandie, de nombreux **produits locaux** sont considérés comme durables :

- Bar de ligne du Cotentin

- Bulot de la Baie de Granville
- Coquilles Saint Jacques
- Homard du Cotentin
- Maquereau de Trouville

Où puis-je trouver des produits de la mer durables ?

De nombreuses initiatives départementales et régionales existent pour aider les consommateurs à **consommer durable** et **local**. Voici une [carte](#) qui répertorie les **marchés locaux** réalisée par Normandie Fraîcheur Mer.

Une carte interactive pour trouver des produits locaux en Normandie

Au Rendez-vous des Normands a lancé une [carte numérique interactive](#) sur laquelle vous pouvez localiser les **producteurs, pêcheurs** et **ostréiculteurs locaux**. Cette cartographie répertorie les **producteurs locaux**, et participe ainsi au développement des **circuits courts**, donnant une plus grande visibilité à l'**offre locale**.

Normandie Fraîcheur Mer (NFM)

[NFM](#) est le groupement des Marins-Pêcheurs, Criées et Mareyeurs de Normandie. Créé en 1998, il a pour objet de valoriser les métiers de la pêche de Normandie et la qualité et la durabilité de leurs produits.

En fédérant depuis 2017 l'ensemble des structures professionnelles de la pêche normande (Le Comité Régional des Pêches Maritimes de Normandie, l'Organisation des Pêcheurs Normands, et l'organisation de Producteurs FROM Nord), valorise la qualité et la durabilité des produits de la pêche de Normandie.



Mise en place du label "Saveurs de Normandie"

Repère de confiance et d'authenticité depuis 2003, la marque agroalimentaire « [Saveurs de Normandie](#) » est la signature collective régionale qui identifie les produits normands de qualité.

Pilotée par l'AREA Normandie (Association Régionale des Entreprises Alimentaires), elle regroupe aujourd'hui plus de 600 produits régionaux agréés. Les produits agréés bénéficient du logo sur le packaging, un véritable repère pour les consommateurs à la recherche de **produits durables**. À ce jour, 17 catégories de poissons, crustacés et coquillages sont agréées par le collectif NFM, notamment l'emblématique Coquille Saint-Jacques de Normandie.



Sources

[La situation mondiale des pêches et de l'aquaculture 2020. La durabilité en action - FAO 2020](#)

[Consommation des produits de la pêche et de l'aquaculture 2020 - France AgriMer](#)

[Étude sur les comportements des consommateurs de produits de la mer en France - GLOBESCAN 2018 pour le Marine Stewardship Council \(MSC\)](#)

[Plateforme MrGoodFish](#)

[Comment connaître la composition nutritionnelle des produits aquatiques ? - Nutraqua](#)

[Site Pôle Aquimer](#)

[Site Normandie Fraîcheur Mer](#)

Cet article a été rédigé par le [Pôle Aquimer](#).

aquimer
Le pôle des produits aquatiques