

Le poisson d'élevage - un choix sain et durable?

Sustainability | 06 October 2015

Les poissons et les fruits de mer sont un facteur essentiel d'un régime alimentaire sain, mais la demande croissante et la surpêche dans de nombreuses régions du monde ont entraîné une diminution des stocks de poissons de mer au niveau mondial. Le poisson d'élevage est un moyen de répondre à la demande, tout en réduisant la pression sur les stocks de poissons sauvages

Bien que la consommation de poisson ait augmenté au cours des dernières décennies, de nombreux Européens ne respectent pas les lignes directrices recommandées et devraient augmenter leur niveau de consommation¹. Les poissons et les fruits de mer apportent des nutriments essentiels pour être en bonne santé, notamment des protéines, des acides gras oméga-3 polyinsaturés à longue chaîne (AGP-LC n-3), des vitamines et des minéraux. Cependant, au niveau mondial, environ 29% des stocks de poissons de mer sont surexploités et 61% sont pêchés à pleine capacité². En Europe et dans le monde entier, des initiatives ont été mises en place pour rendre l'approvisionnement en poisson plus durable. Les avantages de l'élevage de poissons, également appelé aquaculture, ont été largement plébiscités par la [Commission européenne](#)³. Associé à de bonnes pratiques agricoles, il s'agit d'une source sûre, durable et nutritive de poissons de mer qui peut soulager la pression sur les stocks surexploités. Le poisson d'élevage est également souvent plus frais au moment de l'achat et de la transformation.

La composition nutritionnelle des poissons d'élevage par rapport aux poissons sauvages

La composition nutritionnelle des poissons est influencée par plusieurs facteurs, notamment les espèces, la saison, l'alimentation, le lieu, le stade de la vie et l'âge. Chez les poissons sauvages, la teneur en éléments nutritifs varie considérablement, même au sein d'une même espèce⁴. Chez les poissons d'élevage, la teneur en éléments nutritifs, notamment la composition en acides gras, peut être influencée par leur alimentation. Les poissons d'élevage présentent des quantités totales semblables ou plus élevées d'AGP-LC n-3 par portion, mais aussi une teneur généralement plus élevée en graisses que les poissons sauvages^{4,5}.

Traditionnellement, les produits à base de poissons tels que la farine et l'huile de poisson sont beaucoup utilisés pour nourrir les poissons carnivores comme le saumon. Cependant, en raison de la diminution des stocks de pêche, l'utilisation de nutriments provenant de sources végétales ne cesse de croître⁶.

Les études en cours examinent l'impact des différentes pratiques alimentaires sur la composition nutritionnelle des poissons d'élevage, et notamment si les poissons nourris à base de plantes maintiennent leur teneur en AGP-LC n-3 à des niveaux semblables à ceux des poissons nourris à l'huile ou à la farine de poisson. Certains éléments indiquent que le remplacement partiel des huiles de poisson par des huiles végétales dans l'alimentation permet d'obtenir des concentrations semblables d'AGP-LC n-3. Une autre source prometteuse d'AGP-LC n-3 pour l'alimentation des poissons est la culture de micro-algues marines⁷.

Des poissons plus sûrs grâce à l'aquaculture

Des années d'industrialisation et d'activité humaine ont donné lieu à la pollution des océans et des mers de la planète, entraînant l'exposition aux polluants des poissons sauvages et des crustacés. Le niveau de contamination des poissons sauvages est fortement influencé par leur alimentation. Les poissons carnivores comme le saumon ou le thon sont les espèces les plus susceptibles d'accumuler des niveaux élevés de polluants car ils sont en haut de la chaîne alimentaire⁴. S'il est impossible de contrôler l'alimentation des poissons sauvages et si la teneur en contaminants varie considérablement selon les régions géographiques, la teneur en contaminants des aliments utilisés pour l'aquaculture peut être étroitement surveillée et contrôlée⁴. La législation européenne fixe des règles strictes, notamment des limites maximales pour les contaminants dans les aliments utilisés pour l'aquaculture, afin de garantir que les poissons d'élevage ne présentent aucun danger pour les consommateurs³. En outre, des programmes de vaccination permettent de réduire les épidémies de maladies dans les élevages de saumon⁸.

Comme pour toute autre activité humaine, l'aquaculture doit être gérée de façon durable et responsable afin de minimiser les dommages à l'environnement. Comme pour de nombreux types d'élevages d'animaux, l'aquaculture doit faire face à des défis tels que les épidémies de maladies, la fabrication des aliments et l'élimination des déchets. Les piscicultures bien gérées parviendront à minimiser les impacts sur l'environnement et les licences de pisciculture imposent des normes opérationnelles visant à minimiser ces impacts. Les normes environnementales de l'UE sont parmi les plus strictes et les plus efficaces au monde³.

L'aquaculture durable, dont l'objectif est de répondre à la demande mondiale croissante de poissons et de fruits de mer, permet également de réduire la pression sur les stocks de poissons sauvages. Le projet DIVERSIFY, un projet de cinq ans financé par l'UE, est en cours pour soutenir la croissance de l'aquaculture en Europe en développant six espèces d'élevage pour le marché. Pour plus d'informations, visitez le site [Internet du projet](#).

References

1. Elmadfa I (ed.) (2009). European Nutrition and Health Report 2009. Basel, Switzerland.
2. Food and Agriculture Organization of the United Nations (2014). The State of World Fisheries and Aquaculture. Rome, Italy.
3. [European Commission website, Fisheries, INSEPARABLE, Eat, Buy and Sell Sustainable Fish, last updated 27th November 2014.](#)
4. European Food Safety Authority (2005). Opinion of the Scientific Panel on contaminants in the food chain on a request from the European Parliament related to the safety assessment of wild and farmed fish. EFSA Journal 236:1-118.
5. Strobel C, Jahreis G & Kuhnt K (2012). Survey of n-3 and n-6 polyunsaturated fatty acids in fish and fish products. Lipids in Health and Disease 11:144.
6. Jensen I, et al. (2012). Farmed Atlantic salmon (*Salmo salar* L.) is a good source of long chain omega-3 fatty acids. Nutrition Bulletin 37:25-29.
7. Adarme-Vega TC, et al. (2012). Microalgal biofactories: a promising approach towards sustainable

omega-3 fatty acid production. *Microbial Cell Factories* 11:96.

8. [Dhar AK, et al. \(2014\). Viral vaccines for farmed finfish. *Virusdisease* 25\(1\):1-17.](#)