GUIDE DES SUSHIS RESPONSABLES

Les bons choix de sushis et sashimis pour votre santé et celle de la planète

Ce qu'il faut savoir

- Le poisson cru est un excellent aliment riche en acides gras comme les Oméga 3 et en minéraux.
- 75% des réserves d'espèces sauvages sont pleinement exploitées ou surexploitées, selon la FAO.
- 1/3 des produits de la mer consommés en France viennent de l'aquaculture et les 2/3 sont importés – or la culture et le transport ont aussi des impacts sur la planète…
- 80% de la pollution des océans est due aux substances toxiques rejetées par l'activité terrestre. Ces polluants (comme le mercure et le plomb) se concentrent le long de la chaîne alimentaire, notamment chez les super-prédateurs comme les thons ou les requins.
- Le saumon et le thon font partie des espèces les plus menacées : les stocks de saumon sauvage ont été divisés par deux en 20 ans, et 95% du saumon consommé en France provient d'élevages trop souvent peu respectueux de l'environnement. Les stocks disponibles de thon ont diminué de 80% en 20 ans : le marché japonais, pour les sushis, est le premier responsable de cette surexploitation.

PRIVILÉGIEZ CES POISSONS ET CRUSTACÉS

ESPÈCES SAUVAGES*

		Riche en Oméga 3	Saisons de consommation
Maquereau	SABA	★	
Hareng	NISHIN	★	
Œufs de hareng	KAZUNOKO		
Seiche	YOU IKA		
Encornet-calamar	YARI IKA		
Coquille St-Jacques	HOTATE GAI		
Chinchard	AJI	★	
Crabe	KANI		

*Ces espèces doivent provenir de la zone de pêche Atlantique Nord-Est.

Saisons de consommation recommandées :
Printemps Été Automne Hiver
Espèces riches en Oméga 3 ★

La pression sur les espèces et leur disponibilité varient dans le temps : la liste donnée ici est indicative et ne concerne que celles utilisées dans la préparation des sushis, pensez à consulter les mises à jour sur www.mescoursespourlaplanete.com.

DANS VOS CHOIX DE SUSHIS ET SASHIMIS

ESPÈCES D'ÉLEVAGE

		Saisons de consommation
Crevette Madagascar	EBI	
Label Rouge ou Bio		
Crevettes impériale	KURUMA	
de Charente-Maritime		
Saumon Bio	SHAKE	
Oeufs de saumon Bio	IKURA	
Truite Bio	SUSHKO	
Œufs de truite Bio	SUSHKO	
Huîtres	YAKI	

Bio : ces espèces sont à privilégier à condition qu'elles soient issues de l'agriculture biologique et portent le label AB. Malheureusement, peu de restaurants et même de poissonniers les proposent à ce jour, faute de demande de leurs clients. Pensez à les réclamer !

Pourquoi ce guide ?

Pour vous aider à apprécier les sushis et sashimis sans contribuer à la disparition d'espèces couramment consommées et déjà menacées (souvent à l'insu des consommateurs), ce guide vous indique, dans un esprit positif et déculpabilisant, les poissons et crustacés à privilégier. Vous n'y retrouverez donc pas les espèces les plus communément proposées (thon, saumon, dorade, anguille, oeufs de cabillaud…) qui sont malheureusement les premières victimes de la surpêche.
Si vraiment vous ne pouvez vous en passer (par manque de choix ou par goût), essayez de consommer ces espèces avec beaucoup de modération !

Ce guide a été élaboré par l'équipe du site Mes Courses pour la Planète, avec l'expertise du Centre national de la Mer Nausicaá à Boulogne-sur-mer.

www.mescoursespourlaplanete.com
www.nausicaa.fr

Comment passer à l'action ?

Utilisez votre pouvoir de consom'acteur pour promouvoir la pêche responsable, notamment dans les restaurants à sushis où l'origine du poisson est rarement indiquée :

- Posez des questions sur l'espèce de poisson proposée, sa provenance et son mode de production (pêche ou élevage).
- Pour limiter les émissions de gaz à effets de serre dues au transport, choisissez de préférence du poisson d'origine française ou au moins européenne.
- Préférez les sushis frais, qui demandent 10 fois moins d'énergie que leurs équivalents surgelés. Le meilleur sushi est celui qu'on prépare devant vos yeux !
- Recherchez les restaurants et traiteurs qui choisissent du poisson labellisé (bio ou Label Rouge pour l'élevage, MSC pour le sauvage) ou demandez à votre restaurant favori de le faire !
- Respectez les cycles de vie des espèces en les consommant à la bonne saison (voir tableau ci-dessous).