



Plus de 1 000 milliards de poissons sont pêchés chaque année à travers le monde.

En consommant des poissons, nous les condamnons à une mort terrible et parfois à une vie de misère. Rien qu'en France, chaque jour, des dizaines de millions de poissons et d'animaux aquatiques sont tués.

De quel droit leur ôtons-nous la vie ?

QUELQUES CHIFFRES :

1069
milliards

Nombre d'animaux terrestres tués dans le monde par an pour l'alimentation : **69 milliards**

Nombre d'animaux marins (sans les crustacés) tués dans le monde par an pour l'alimentation : **1 000 milliards**

65
minutes
d'agonie

Éviscération à vif :
25 à 65 minutes

250
minutes
d'agonie

Asphyxie sans éviscération :
55 à 250 minutes

Pourcentage d'individus arrivant encore conscients au port :

Turbots et roussettes = 100 %

Morues = 96 %

Merlans = 91 %

6 PARCE QUE L214 VOUS ACCOMPAGNE

L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées, et les alternatives aux poissons, à la viande, aux produits laitiers et aux œufs sont de plus en plus nombreuses et facilement accessibles. **L214 accompagne à la transition alimentaire notamment grâce à ses sites Vegan Pratique et VegOresto, informez-vous !**

LES OMEGA 3

Huile de colza, de lin et de noix, noix et graines de lin (à consommer fraîchement moulues)... les sources d'oméga-3 végétales sont nombreuses et sûres, inutile de consommer des poissons pour les obtenir !

LE PHOSPHORE

Graines de courge, de lin et de tournesol, germe de blé et levure de bière (à saupoudrer sur les salades), noix du Brésil, pignons de pin, tahin (purée de sésame)... les végétaux sont aussi d'excellentes sources de phosphore.



Imprimeur : Délic Graphique / crédits photos : Igualdad Animal, Mlle France / Ne pas jeter sur la voie publique

L214.com
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr
viande.info
fermons-les-abattoirs.org

contact : L214.com/contact

Association L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex



POUR QUOI REFUSER DE MANGER LES POISSONS ?



1 PARCE QUE LES POISSONS SONT DES ÊTRES SENSIBLES

Qu'il est difficile de réaliser que les poissons sont des êtres sensibles ! Ils sont tellement différents de nous : ils vivent dans l'eau, n'ont pas d'expression faciale ou de cri audible à l'oreille humaine. Alors, on ressent peu d'empathie pour eux et on imagine facilement qu'ils n'agissent que par instinct.

Mais les découvertes scientifiques récentes prouvent que les poissons que nous avons l'habitude de consommer et de nombreux animaux aquatiques sont sensibles et intelligents, et qu'ils ont une mémoire à long terme. Chaque poisson a aussi une personnalité propre et reconnaît ses proches individuellement. Les pieuvres et les poulpes ont également des capacités de mémorisation et d'apprentissage remarquables.

2 PARCE QU'ILS RESSENTENT LA DOULEUR

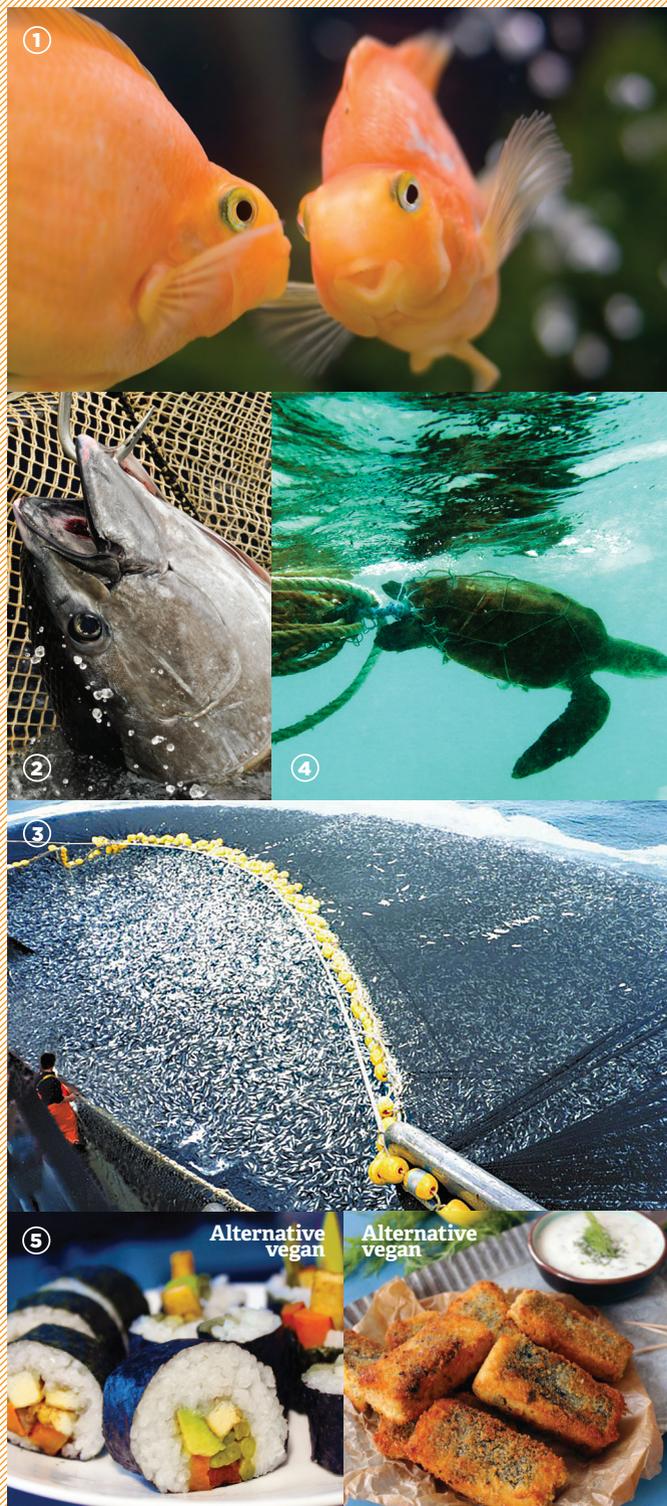
« C'est déroutant. Certaines personnes vous disent : "je suis végétarien, je mange juste du poisson, pas de viande". J'imagine le poisson vraiment offensé : "Qu'est-ce vous voulez dire ? Je suis aussi fait de chair ! J'ai des muscles, j'ai un cœur, j'ai un cerveau." On a tendance à percevoir les poissons uniquement comme des denrées. »

Sylvia Earle, biologiste, océanographe et exploratrice.

Il est établi que les poissons ressentent la douleur, tout comme les homards, les poulpes, les crabes, les crevettes... **Artisanale ou industrielle, "durable" ou en élevage, la pêche impose toujours une agonie longue et douloureuse aux animaux**, qui peut durer plus de 4 heures.

3 PARCE QUE LA PÊCHE DÉTRUIT LES FONDS MARINS

Pêchés jusqu'à plus de 1 000 mètres, les animaux n'ont aucune chance d'échapper aux techniques modernes toujours plus destructrices. Les océans de l'hémisphère nord se vidant de leurs poissons, des navires-usines européens pêchent désormais dans les mers lointaines, notamment dans les eaux de nombreux pays africains.



« On ne voit pas ce qu'il y a sous la mer mais les dégâts sont sans précédent et nettement plus importants que ce qu'on peut constater sur les écosystèmes terrestres. [l'exploitation du milieu marin équivaut à une] déforestation quasiment multipliée par cent. (...) Quand des chalutiers arrivent sur les côtes et lancent leurs filets, la destruction du milieu est quasi instantanée. »

Nicolas Mouquet, écologue et chercheur au CNRS (*Le Monde*, 2016).

4 PARCE QUE LA PÊCHE MASSACRE LES ANIMAUX MARINS

En plus des prises attendues, une partie des animaux capturés ne correspond pas aux espèces ciblées ou sont trop jeunes ; ils sont alors rejetés à la mer, souvent morts ou agonisants. C'est ce qu'on appelle les **prises accessoires**. Dans certaines pêcheries de chalutage de crevettes, le rejet peut atteindre 90% de la prise. La « **pêche fantôme** » fait aussi d'immenses dégâts : quand un filet est perdu ou abandonné, il continue à piéger et à tuer des animaux pendant des mois ou des années.

De son côté, l'**aquaculture** impose aux animaux de très fortes densités, et est source de stress, maladies, blessures... En plus, elle accroît le nombre des victimes de la pêche, car les poissons d'élevage sont souvent nourris avec de petits poissons sauvages.

L'argent public entretient la surcapacité structurelle de la flotte de pêche. D'après le rapport sur les aides de l'État à la pêche de la Cour des comptes, les subventions représentent la moitié du revenu des pêcheurs.

5 PARCE QUE DES ALTERNATIVES EXISTENT !

Consommer des poissons ou des animaux aquatiques n'est aucunement nécessaire d'un point de vue nutritionnel : oméga-3, protéines, et tous les autres nutriments essentiels à une bonne santé peuvent être apportés par une alimentation végétale équilibrée. Les algues permettent de **retrouver les saveurs iodés**.

Nori, kombu, wakamé... leurs nombreuses variétés offrent tout une palette de saveurs et de textures permettant de nombreuses utilisations : makis, tartares, etc. Des alternatives végétales existent aussi sous forme de « poissons panés » qui régaleront petits et grands.