



En consommant des poissons, nous les condamnons à une mort violente et, lorsqu'ils sont en élevage, à une vie de misère. Chaque jour, des dizaines de millions de poissons et autres animaux aquatiques sont tués brutalement.

QUELQUES CHIFFRES

1000
milliards

C'est le nombre d'animaux marins (sans les crustacés) tués dans le monde pour l'alimentation.

70
milliards

Nombre de « prises accessoires », ces animaux aquatiques qui ne correspondent pas à l'espèce ou au gabarit voulu, pêchés « accidentellement » et rejetés en mer. Ils sont bien trop souvent blessés, agonisants ou morts.

Jusqu'à
4
heures
d'agonie

Lorsqu'ils sont pêchés, les poissons peuvent agoniser longuement, certains pendant 4 heures, avant de mourir d'asphyxie. Leur agonie peut durer de 25 à 65 minutes en cas d'éviscération à vif.

6

PARCE QUE DES ALTERNATIVES EXISTENT

Les algues permettent de retrouver les saveurs iodées. Nori, wakamé, laitue de mer... les nombreuses variétés offrent toute une palette de saveurs et de textures permettant de nombreuses utilisations : makis, tartares, etc. Des alternatives végétales existent aussi dans le commerce, sous forme de « poisson pané » ou de « saumon fumé » qui régaleront petits et grands.

7

PARCE QUE L214 VOUS ACCOMPAGNE

Aujourd'hui, il est scientifiquement établi que manger des produits animaux n'est pas nécessaire pour vivre en bonne santé. Végétaliser notre alimentation épargne aussi les poissons, et permet de **lutter contre des pratiques nuisibles aux écosystèmes marins**. L'alimentation végétale ouvre des perspectives délicieuses, saines et insoupçonnées. Les alternatives à la chair des poissons sont de plus en plus nombreuses et accessibles. **L214 vous accompagne dans votre transition alimentaire, notamment grâce au Veggie Challenge et à ses sites Vegan Pratique ou VegOresto !**

Pour en savoir plus :
vegan-pratique.fr/remplacer-poissons.



L214.com
vegan-pratique.fr | vegorestofr
viande.info
L214.com/poissons
contact : L214.com/contact

Association L214
CS20317
69363 Lyon 08 Cedex



POUR- QUOI

REEMPLACER LE POISSON



1 PARCE QUE LES POISSONS SONT DES ÊTRES SENSIBLES

Il peut être difficile de réaliser que **les poissons sont aussi des êtres sensibles et doués d'émotions** : ils vivent dans un autre milieu que le nôtre, n'ont pas d'expressions faciales ou de cris audibles à l'oreille humaine. Alors, on ressent peu d'empathie pour eux et on imagine facilement qu'ils n'agissent que par réflexe.

Pourtant, les découvertes scientifiques récentes prouvent que **les poissons que nous avons l'habitude de manger sont sensibles, intelligents, et qu'ils ont une mémoire à long terme**. Chaque poisson a aussi une **personnalité propre et reconnaît ses proches individuellement**.

Il est par ailleurs établi que **les poissons ressentent la douleur, tout comme les poulpes et les crustacés** (crevettes, crabes, homards...). Artisanale ou industrielle, « durable » ou de masse, **la pêche impose toujours une agonie longue et douloureuse aux animaux, qui peut durer jusqu'à 4 heures**.

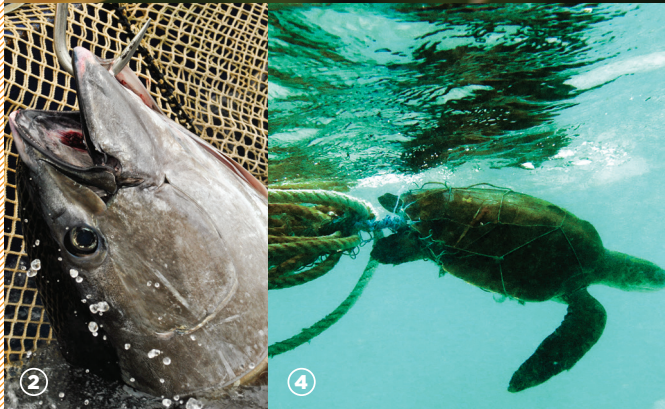
2 PARCE QUE LA PÊCHE MASSACRE LES ANIMAUX MARINS

En plus des prises attendues, une partie des animaux capturés ne correspondent 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** », qu'on estime à **70 milliards d'animaux par an**. 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. Ces filets peuvent former des « murs » de 600 m à 10 km sous la mer, et représentent 10 % des déchets marins.

3 PARCE QUE L'ÉLEVAGE NUIT AUX POISSONS

Il n'existe pas de réglementation de protection animale qui encadre l'élevage des poissons. Il n'y a par exemple pas d'obligation d'étourdissement avant l'abattage, ni **aucune limite de densité** d'animaux dans les bassins. La promiscuité des pois-



sons engendre des bagarres et de nombreuses blessures. Elle favorise la transmission des parasites, ainsi que la production d'ammoniac (en raison de la concentration d'urine), qui ulcère leurs nageoires.

De plus, **la pisciculture accroît le nombre de victimes de la pêche**, car les poissons d'élevage sont souvent nourris avec des farines et des huiles de petits poissons sauvages.

4 PARCE QUE LA PÊCHE DÉTRUIT LES FONDS MARINS

Le chalutage capture les poissons jusqu'à plus de 1 000 mètres de profondeur, et certaines techniques consistent à **racler les fonds marins : les animaux n'ont aucune chance d'y échapper, et la faune et la flore peuvent être détruites sur plusieurs kilomètres**. Les océans de l'hémisphère nord se vidant de leurs poissons, des navires-usines européens pêchent désormais dans les mers lointaines, poursuivant la destruction des écosystèmes marins à travers le monde.

5 PARCE QU'ON RETROUVE DÉJÀ TOUS LES NUTRIMENTS DANS LES VÉGÉTAUX

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.

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 !

Quant aux graines de courge, de lin et de tournesol, au germe de blé et à la levure de bière (à saupoudrer sur les salades), aux noix du Brésil, aux pignons de pin, au tahini (purée de sésame), ils regorgent tous de phosphore !

