

Qu'est-ce qu'une « pêche durable » ?

La pêche durable est souvent réduite à la question de la taille du bateau : plus il serait petit, plus la pêche serait vertueuse. Bien que séduisante, cette image ne reflète pas la réalité des métiers de la pêche et des enjeux environnementaux liés à la préservation de la biodiversité marine.

Pour exemple, la pêche « de loisir » a contribué significativement à la surpêche du bar de l'atlantique, avec des captures approchant celles de la pêche professionnelle, malgré des bateaux de petite taille.

De facto, la complexité du sujet impose une analyse sur de nombreux autres critères : espèce ciblée, lieu de pêche, type d'engin (filet, ligne, casier, chalut,...) et comment il est utilisé, contrôles pratiqués, etc.

Qu'est-ce qu'une « pêche durable » ?

Les principes d'une pêche durable peuvent se résumer ainsi : pêcher dans le respect des rythmes de reproduction des poissons, pêcher sans nuire à la biodiversité marine (dauphins, baleines, tortues, oiseaux marins, coraux,...), contrôler les activités de pêche pour en garantir la légalité et l'adaptation aux fluctuations naturelles des stocks de poissons.

Bien qu'abondant dans le golfe de Gascogne, le merlu ne pourra pas être pêché « durablement » tant que des dauphins seront massivement pris dans les filets.

Pareillement, la pêche à la ligne n'est pas toujours sans risques : les lignes et les hameçons peuvent causer des mortalités d'oiseaux marins, de phoques ou d'orques, qui suivent les lignes en quête d'un repas facile.

Une pêche durable est-elle possible ?

Dans de nombreux endroits du globe, les pêches sont mieux réglementées et mieux contrôlées qu'auparavant.



Les progrès techniques permettent aux pêcheurs d'être plus sélectifs dans leur pêche : sonars pour mieux repérer les poissons, chaluts plus respectueux des fonds marins, lignes adaptées pour éviter les captures d'albatros...

En Europe, grâce aux mesures de gestion des pêches prises au milieu des années 2000,

notamment la mise en place de quotas, de nombreux stocks sont plus abondants qu'auparavant : l'océan possède une formidable capacité à faire revenir la vie, du moment que le point de non-retour n'est pas dépassé.

Peut-on encore manger du poisson ?

Le poisson fait partie du régime alimentaire des humains depuis des millions d'années.

La consommation de poisson aurait même été un facteur décisif dans le développement de notre cerveau, par ses nombreux bienfaits nutritionnels : omega-3 EPA/DHA, vitamines, minéraux tels que le sélénium, phosphore, iode, etc.

A l'avenir, on ne pourra pas pêcher plus : nous devons pêcher mieux, et utiliser 100 % du poisson sorti de l'eau.

La lutte contre le gaspillage alimentaire doit devenir une priorité pour toute la chaîne d'approvisionnement, des pêcheurs aux mangeurs.

Comment nourrir l'humanité sans détruire la planète ? La pêche durable, conduite dans le respect des rythmes naturels de régénération de l'océan, offre la perspective d'un meilleur équilibre entre l'humanité et l'environnement marin.

Thomas CANETTI

Amoureux de nature sauvage et de plongée sous-marine, Thomas Canetti est le fondateur de Food4Good, marque de poissons écoresponsables. Il est le père de 3 enfants.

ANANAS ET CAJOU

NOS FILIÈRES DU TOGO



Engagé depuis 1990 par un accompagnement et un Fonds de Développement

+ de 700 familles de petits producteurs réunis en coopératives

Transformation et emballage sur place pour relocaliser emploi et valeur ajoutée

Croquante, fruitée,
Un grand classique...



DE QUALITÉ
ET ÉTHIQUE !



Biofruisec

Découvrez notre sélection des
meilleures variétés du terroir togolais.

Disponibles en vrac et petits sachets éco-conçus recyclables.



Moelleux, parfumé,
Naturellement sucré...



JE SUIS UNE
GOURMANDISE !



Découvrez notre engagement
biofruis.ec/togo



Fruits secs, des étonnantes propriétés

Sources de vitamines et de minéraux, les fruits secs ont des atouts santé

Les raisins secs contre l'ostéoporse

Les raisins secs ont une teneur élevée en bore (2,2 mg/100 g), un oligo-élément qui favoriserait la santé des os. Manger des raisins secs pourrait, selon certaines études, prévenir l'ostéoporse.

On ajoute une poignée de raisins secs à son yaourt et on y ajoute des noix de pécan, un autre fruit sec riche en bore.

Appréciés des sportifs pour leur concentration en glucose et fructose, les raisins secs permettraient également d'améliorer ses performances sportives, plus que toute autre boisson énergétique.



Les abricots secs contre l'hypertension

Une alimentation carencée en potassium et trop importante en sodium est un facteur de risque d'hypertension artérielle, elle-même liée à un risque accru de maladies cardiovasculaires. Les abricots secs, par leur richesse en potassium et faiblesse en sodium, aideraient à contrôler la pression artérielle.

Les abricots secs pourraient aussi protéger la vue selon certaines études. Ils contiennent en effet du bêta-carotène, un antioxydant précurseur de la vitamine A, reconnu pour améliorer la vision.

Les dattes contre les coups de fatigue

Vous êtes fatiguée ? Plutôt que de vous jeter sur une barre chocolatée riche en sucre rapide, craquez pour quelques dattes. 6 à 8 dattes apportent 150 calories. Bien pour combler les fringales et apporter l'énergie dont on a besoin.

Les pruneaux contre la constipation

Plus forts que les dattes, les pruneaux constituent le fruit sec anti constipation. Ses fibres et son sorbitol exercent une action laxative, qui soulage le transit intestinal. L'idéal, on en mange le matin au petit-déjeuner.

L'ananas sec

L'ananas est bourré d'antioxydants et d'un enzyme - la broméline - aux multiples actions. Celle-ci est un super anti-inflammatoire, un anti tumeur, elle aide à la digestion et aurait même un effet coupe faim.

Les figues sèches contre l'anémie

Les personnes carencées en fer, caractéristique de l'anémie, peuvent se rabattre sur les figues sèches. Quatre figues sèches apportent un quart des besoins journaliers recommandés en fer

Les noix et fruits à coque indispensables :

Amandes, noisettes et noix viennent aussi en renfort pour ne pas manquer de fer ou de zinc. Elles sont de surcroît concentrées en vitamine E antioxydante et en vitamine B9 essentielle aux défenses immunitaires

Les noix et autres fruits à coques (pistaches, amandes, noisettes...) auraient une action bénéfique contre le mauvais cholestérol. Des chercheurs américains ont découvert qu'une consommation quotidienne moyenne de 67 grammes (une poignée), dans le cadre d'une alimentation équilibrée, pourrait réduire le taux de cholestérol.

L'amande affiche un profil vitaminique caractéristique des fruits oléagineux : elle est riche en vitamine E et en vitamines du groupe B, notamment B2 et B3 ; minéraux et oligo-éléments : phosphore, magnésium, calcium, cuivre, fer et zinc sont retrouvés en forte concentration.

Riche en magnésium et en vitamines, les fruits à coques comme la noix de cajou permet de prévenir la fatigue. Elle aide à combattre le stress, à diminuer la pression artérielle, et à trouver ainsi plus facilement le sommeil. Ayant une forte teneur en minéraux, dont le fer, ce fruit participe à combattre l'anémie.

Extraits notamment du site : <http://www.topsante.com/nutrition-et-recettes/les-bons-aliments/fruits-et-legumes/fruits-secs-des-etonnants-atouts-sante-23439>

Food4Good
Produits de la mer éco-responsables

NOUVEAU

Gourmandise et croustillance !
SARRASIN x CABILLAUD
x GRAINES

Les 1^{ers} poissons panés
aux
5 GRAINES BIO

« Le filet de cabillaud est super bon »
« J'adore ce petit goût de sarrasin »
Un vrai délice !

Food4Good
Produits de la mer éco-responsables

Filets Panés
CABILLAUD
D'ISLANDE
aux
MULTIGRAINES BIO

Graines de France
CABILLAUD issu de nos filières durables en Islande.
Étui CARTON FSC SANS PLASTIQUE
AURAYON SURGÉLÉ

ECO-RESPONSABLE

DÉCOUVREZ AUSSI
LES FILETS PANÉS
aux fines paillettes d'
ALGUE NORI

www.food4good.fr
Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière :
www.mangerbouger.fr