

PROTÉGEONS ENSEMBLE
LES ESPÈCES MARINES
DE LA CÔTE BASCO-LANDAISE :

LE GUIDE DU CONSOMM'ACTEUR



PROPOSÉ PAR

ITSAS ARIMA
L'ÂME DE LA MER

Les écosystèmes marins subissent une **pression grandissante** : les stocks de poissons sont en pleine exploitation, certains sont **surexploités** et les populations de mammifères et autres organismes marins **menacées d'extinction**. Cette perte de la biodiversité marine a un **fort impact sur le monde de la pêche et l'économie locale**.

Notre consommation n'est plus adaptée à la situation actuelle :
SOUTENONS UNE PÊCHE LOCALE QUI RESPECTE LE TRAVAIL HUMAIN AINSI QUE LES ÉCOSYSTÈMES MARINS.

MIEUX



LIMITER
LA PRESSION



Protéger les cétacés
et les espèces vulnérables
et maintenir les ressources

CHOISIR



ENCOURAGER
LES PETITS PÊCHEURS



Pérenniser l'emploi
et l'économie locale

EN PRATIQUE

- Consommons des espèces pêchées localement.
- Respectons la taille minimale recommandée.
- Respectons la saisonnalité des poissons (comme les fruits et légumes !).
- Arrêtons de consommer les poissons dont les stocks sont déjà surexploités. Soyons vigilants à l'engin de pêche utilisé.
- Boycottons les produits responsables de la mort des mammifères marins.
- Privilégions les circuits courts qui valorisent les pêcheurs locaux et non la grosse pêche industrielle.

Ce n'est pas facile, mais nous espérons que ce guide vous aidera à y parvenir!

NOTRE TERRITOIRE

243
MARINS

100

NAVIRES :

78 DE PETITE PÊCHE (SORTIES < 24H)

16 DE PÊCHE CÔTIÈRE

6 DE PÊCHE AU LARGE (SORTIES > 96H)

5

PORTS :

HENDAYE, ST JEAN DE LUZ /
CIBOURE, ANGLET,
CAPBRETON ET MIMIZAN

1

CRIÉE :

ST JEAN DE LUZ

100

ESPÈCES MARINES
COMMERCIALISÉES

15

ESPÈCES
DE CÉTACÉS

Mimizan

Capbreton

Anglet

St-Jean-de-Luz/Ciboure

Hendaye

Ici se trouve le Gouf de Capbreton. Ce canyon sous-marin très profond fait remonter l'eau froide riche en nutriments, à l'origine de l'incroyable biodiversité marine de notre région.

20 km

POURQUOI LA PROVENANCE?

Consommer local c'est: consommer les espèces de la région, diminuer son empreinte carbone, conserver l'emploi local, la dynamique de la communauté de pêcheurs, la culture et le savoir-faire d'ici.

POURQUOI LA TAILLE ?

Privilégier les gros spécimens qui ont atteint leur taille de maturité sexuelle assure que l'individu a eu l'opportunité de se reproduire au cours de sa vie, garantissant un renouvellement et une gestion durable du stock.

Nous avons choisi d'indiquer une taille recommandée, basée sur la taille de maturité sexuelle ainsi que la taille optimale recommandée par un comité d'experts (www.fishbase.org). Elle est souvent différente de la taille minimale de commercialisation que nous choisissons de ne pas indiquer, car souvent inférieure à celle nécessaire pour assurer une durabilité du stock.

POURQUOI LA SAISON?

Comme les fruits et les légumes, les poissons ont leur saison et il est important de la respecter. Certaines espèces sont migratrices et donc saisonnières, d'autres ont des comportements d'agrégation lors de leur reproduction, ce qui les rend plus vulnérables à la pêche. Il est donc préférable d'éviter leur consommation à cette période.

LE SAVIEZ-VOUS ?

20% des poissons pêchés ailleurs dans le monde sont transformés en farine et huile pour nourrir les animaux d'élevage.

LES INFORMATIONS

À CONNAÎTRE POUR FAIRE VOTRE CHOIX

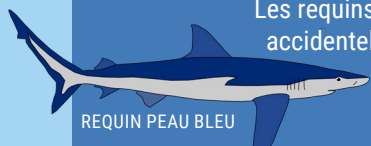
L'évaluation des stocks est faite au niveau local et ne s'applique pas forcément aux autres régions de France.

NOM	TAILLE RECOMMANDÉE	SAISON RECOMMANDÉE	ETAT DU STOCK*
Alose vraie <i>Alosa alosa</i>	45 cm	printemps	
Anchois <i>Engraulis encrasicolus</i> ANTXOA	13 cm	été	
Araignée de mer <i>Maja brachydactyla</i> TXANGURRUA	12 cm	automne / hiver	
Bar commun/ Louvine <i>Dicentrarchus labrax</i> LUPIA	40 cm	été / automne	
Barbue <i>Scophthalmus rhombus</i>	40 cm	automne / hiver	
Baudroie/ Lotte <i>Lophius piscatorius</i>	queue : 40 cm	été / automne / hiver	
Bonite <i>Sarda sarda</i> LANPOA	50 cm	fin été / automne / hiver	
Bouquet (crevette)/ Crevette rose <i>Palaemon serratus</i>	5 cm	toute l'année	
Calmar/ Chipiron <i>Loligo sp</i> TXIPIROIAK	17 cm	automne / hiver	
Chinchard commun <i>Trachurus trachurus</i> TXITXARROA	25 cm	automne / hiver	
Congre/ anguille de mer <i>Conger conger</i> ITSAS AINGIRA	100 cm	printemps / automne / hiver	
Daurade royale/ Royale <i>Sparus aurata</i> URRABURUA	35 cm	été / automne / hiver	
Grondin perlon <i>Chelidonichthys lucerna</i>	30 cm	printemps	
Maigre <i>Argyrosomus regius</i>	80 cm	automne / hiver	

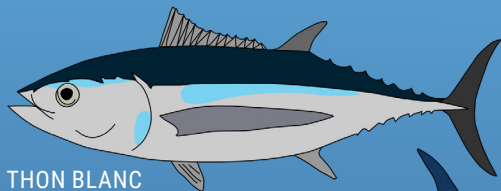
Surpêché En voie de reconstitution/fragile Bon état État du stock inconnu/pas fiable

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les requins sont autorisés à la vente s'ils sont pêchés accidentellement. Mais attention certaines espèces sont protégées.



LES ESPÈCES LES PLUS COURANTES DE LA CÔTE BASCO-LANDAISE



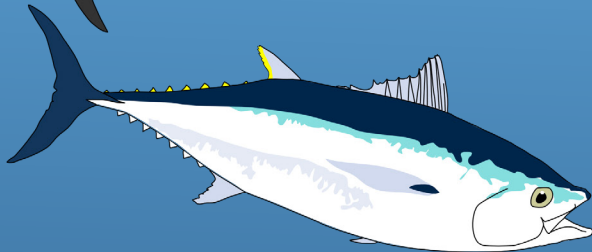
THON BLANC



SARDINE



DAURADE ROYALE



THON ROUGE



ANCHOIS



BAR COMMUN



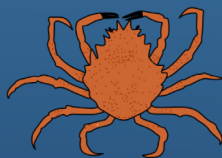
ALOSE VRAIE



GRONDIN



MAQUEREAU COMMUN



ARAIGNÉE DE MER



CALMAR



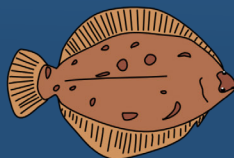
SAUMON



VIVE



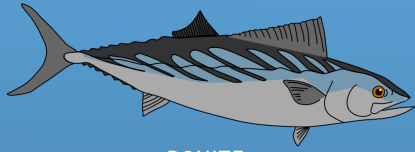
CONGRE



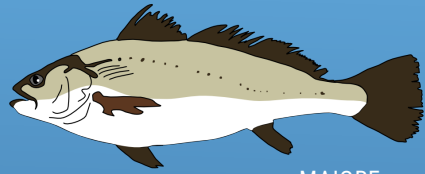
BARBUE



Retrouvez les autres espèces de la région:
<https://cidpmem6440.eu/les-produits-de-la-peche-local/especes/>



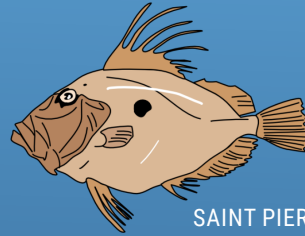
BONITE



MAIGRE



ROUGET



SAINT PIERRE



CHINCHARD COMMUN



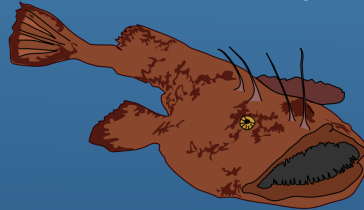
MERLAN



MERLU



SEICHE COMMUNE



BAUDROIE / LOTTE



CREVETTE BOUQUET

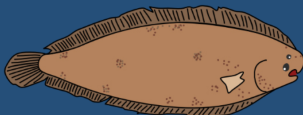


POULPE

CABILLAUD / MORUE




TOURTEAU



SOLE COMMUN

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le cabillaud/la morue ne se trouve pas près de nos côtes. Malgré les traditions, ce n'est pas un poisson local. L'espèce est classée Vulnérable par l'IUCN.

NOM	TAILLE RECOMMANDÉE	SAISON RECOMMANDÉE	ETAT DU STOCK
Maquereau commun <i>Scomber scombrus</i> BERDELA	30 cm	été / automne / hiver	
Merlan <i>Merlangius merlangus</i> MERLENKA	27 cm	été / automne	
Merlu/ Colin* <i>Merluccius merluccius</i> LEGATZA	45 cm	été / automne	
Poulpe <i>Octopus vulgaris</i> OLAGARROA	15 cm	?	
Rouget <i>Mullus surmuletus</i> BARBARINA	25 cm	automne / hiver	
Saint Pierre <i>Zeus faber</i>	30 cm	automne / hiver/ printemps	
Sardine** <i>Sardina pilchardus</i> SARDINA	20 cm	été / hiver	
Saumon Atlantique sauvage <i>Salmo salar</i> IZOKIN	75 cm	printemps / été	
Seiche commune <i>Sepia officinalis</i> TXOKOA	18 cm	automne / hiver	
Sole commune <i>Solea solea</i> MHI ARRAINA	35 cm	été / automne	
Thon blanc <i>Thunnus alalunga</i> HEGALUZZEA	90 cm	été/ automne	
Thon rouge <i>Thunnus thynnus</i> HEGALABURRA	1m15	fin été / automne	
Tourteau <i>Cancer pagurus</i> BUIA	13 cm	printemps/ été	
Vive <i>Trachinus draco</i> XABIROIA	25 cm	printemps / automne / hiver	

*Colin est un nom vernaculaire du Merlu mais aussi du Lieu noir qui ne se trouve pas dans notre région.

**Les sardines en boîtes sont pêchées en Bretagne ou ailleurs dans l'Atlantique



N'hésitez pas à participer à la mise à jour de ce tableau en nous envoyant vos références à itsasarima@gmail.com.



Surpêché



En voie de reconstitution/fragile



Bon état



État du stock inconnu/pas fiable

RETROUVEZ TOUTES LES MÉTHODES DE PÊCHE



<https://www.bloomassociation.org/wp-content/uploads/2020/03/BLOOM-Methodes-de-peche.pdf>



<https://www.ifremer.fr/peche/Le-monde-de-la-peche/La-peche/comment/Les-engins>

POURQUOI LA MÉTHODE DE PÊCHE?

LES MÉTHODES DE PÊCHE DIFFÉRENT PAR LEUR :

- **Sélectivité** : certaines méthodes moins sélectives engendrent la prise accidentelle d'autres espèces et la capture d'individus trop jeunes.
- **Impact physique sur l'habitat** : certaines techniques, comme le chalutage qui raclent les sols, détruisent les fonds marins, et appauvrissent la biodiversité qui s'y trouve.

SOYONS DONC VIGILANTS À L'ENGIN DE PÊCHE UTILISÉ.

IL Y A PLUSIEURS ENJUS DE PÊCHE DANS NOTRE RÉGION, LES VOICI REPRÉSENTÉS AINSI QUE LEUR IMPACT:

CHALUT PÉLAGIQUE

- + : Ciblage de bancs.
- : Possibles captures accidentelles de cétacés/tortues/requins, risque de surexploitation.

FILET (DROIT, DÉRIVANT)

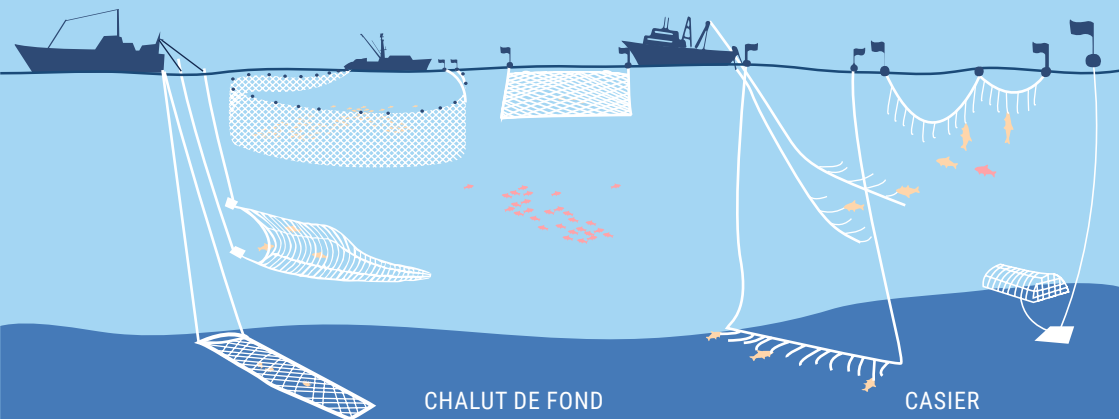
- + : Sélection par la taille.
- : Possible perte des filets en mer, pas de sélectivité sur l'espèce. Captures accidentelles (ex: cétacés, alcidés)

LIGNE (PALANGRE) ET CANNE

- + : Faible impact sur l'habitat, prise ramenée en très bon état.
- : Possibles captures accidentelles d'oiseaux et tortues.

BOLINCHE / SENNE COULISSANTE

- + : Ciblage de bancs monospécifiques, prise ramenée en très bon état, faible impact sur l'habitat.
- : Rejet en mer courant si la prise n'est pas conforme.



CHALUT DE FOND

- : Fort impact sur l'habitat, pas de sélectivité.

CASIER

- + : Sélectif, respectueux des habitats, animaux prélevés vivants.
- : Technique, ne convient qu'aux crustacés/ certains mollusques.

POURQUOI NOTRE CHOIX A-T'IL UN EFFET

Notre région est très riche: nous avons 15 espèces protégées de dauphins et de baleines! La pêche non sélective engendre la capture accidentelle de certains de ces cétacés dans les filets.

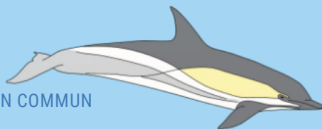
QU'EST-CE QUE LA CAPTURE ACCIDENTELLE ?

POURQUOI ÇA ARRIVE? COMMENT LE SAIT-ON ?

Il s'agit de capture non intentionnelle durant une activité de pêche, d'espèces qui ne sont pas débarquées, ni commercialisées car elles sont **protégées, hors taille ou pas consommables**.

Le merlu, le bar et le dauphin commun (espèce de cétacés la plus répandue ici) se nourrissent des mêmes proies. Les merlus (de février à mai) et les bars (de février à mars) se regroupent pour se reproduire dans des zones riches en poissons. Ces zones attirent donc aussi les dauphins et les pêcheurs, ce qui entraîne **les prises accidentelles et la mort à terme des dauphins par asphyxie**.

DAUPHIN COMMUN



Dans 85% des échouages de dauphins communs, les animaux présentent des traces de capture accidentelle par les engins de pêche (marques sur la peau, section de la nageoire caudale, mousse dans les poumons etc.).

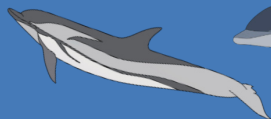
MARSOUIN COMMUN



GRAND DAUPHIN



DAUPHIN BLEU ET BLANC



GLOBICÉPHALE



LE SAVIEZ-VOUS ?

L'observatoire Pelagis estime qu'entre **5 000 et 10 000 dauphins sont tués par capture accidentelle** chaque année en France. Soit entre 5 et 10% de la population locale.



Pour en savoir plus :
https://www.observatoire-pelagis.cnrs.fr/IMG/pdf/Rapports/ByCatch_Rapport_CAPECET_DEB_2019.pdf

Y A T'IL DES SOLUTIONS ?

Il existe des solutions :

- **Limiter les zones de pêches** en période de reproduction.
- **Changer notre mode de consommation** en suivant les recommandations de ce guide.

ET LES LABELS ?

Les poissons proposés en supermarchés sont souvent issus d'une pêche industrielle de grande échelle, avec un impact économique, social et écologique moins positifs qu'une pêche plus artisanale et de petite échelle.

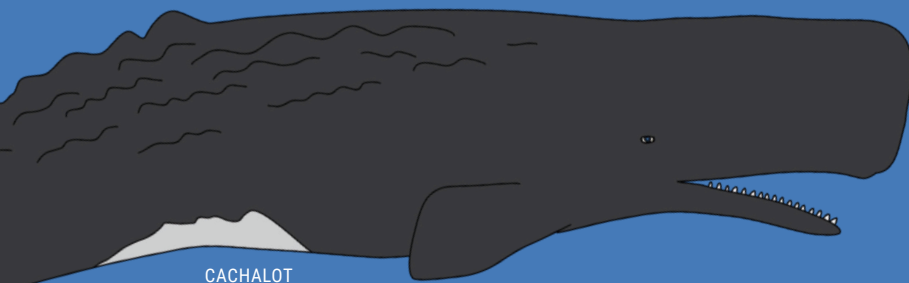
Les logos utilisés à l'échelle internationale (par exemple MSC) ne sont pas fiables. Nous vous invitons à ne pas vous y référer mais à regarder les indications de pêche (Provenance, Méthode de pêche, Taille, etc.).

Voici les logos/labels locaux dans lesquels vous pouvez avoir confiance :



REMERCIEMENTS

Un grand merci à... Didier Gascuel, Thibault Josse de l'Association Pleine Mer, l'association Bloom, l'Ifremer, l'Observatoire Pelagis et au Comité des Pêches pour leur travail, leur soutien et leur aide précieuse afin de collecter les informations les plus correctes possibles.



CACHALOT

POINTS DE VENTE DIRECTE (NON-EXHAUSTIF) SUR LA CÔTE BASQUE ET DANS LES LANDES

DANS LE 40

Capbreton :

- Marché aux poissons
- AMAP

Rejoignez l'AMAP de votre secteur: Dax, Labenne, Montfort-en-Chalosse, Saint-Paul-lès-Dax, Saint-Martin-de-Seignanx et Tarnos

Si vous voulez être référencé dans cette liste, n'hésitez pas à contacter l'Association Pleine Mer : association_pleine_mer@riseup.net.



DANS LE 64

Bayonne :

- Pêcherie des Allées Marines,
- AMAP de St-Esprit,
- AMAP de Breuer (Haut-de-Ste-Croix)

Ciboure/ St Jean de Luz :

- Criée de Ciboure

Cambo-les-bains :

- Poissonnerie Maison Mer

Rejoignez l'AMAP de votre secteur : Ahetze, Biarritz, Ciboure, Gan, Guiche, Hasparren et St-Pierre-d'Irube



Retrouvez les points de vente : <https://associationpleinemer.com/cartographie-des-circuits-courts-dans-la-peche/>

La trame de ce guide est disponible à la demande si vous voulez l'adapter à votre région. Contactez-nous!



ITSAS ARIMA
L' A M E D E L A M E R

Merci de participer avec nous au développement d'une pêche locale & durable de la côte Basco-Landaise

Suivez-nous sur Facebook / Instagram
Ce livret est accessible en ligne sur www.itsasarima.com