

## " ON NE PEUT PAS REMPLACER LE POISSON DANS L'ALIMENTATION " : FAUX

Les protéines, minéraux et vitamines présentes dans la chair des animaux marins sont aisément trouvables dans les produits d'origine végétale. Dans un poisson, on trouve beaucoup d'oméga-3. Ces acides gras sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau, notamment en termes de concentration et performances intellectuelles. Heureusement, le poisson n'est pas le seul « aliment » qui peut en fournir au corps. On en trouve également dans les graines et huiles de colza, de noix, de lin, de chanvre et les graines de chia. On en trouve également dans l'avocat, les légumes à feuilles vertes et les baies rouges. Gustativement des produits existent et permettent de remplacer la consommation d'animaux marins. Ils se développent désormais en grande surface. En cuisine, c'est la saveur iodée qui donnera ce goût. Il est désormais très simple par exemple de trouver des algues en magasin bio telles que le kombu, le wakamé, le nori ou encore la laitue de mer.

Parce que les poissons sont des êtres sentients, cessez de participer à ce massacre de masse.  
Cessez de consommer des êtres sensibles.

« La question n'est pas : peuvent-ils raisonner ?  
Ni : peuvent-ils parler ? Mais : peuvent-ils souffrir ? »  
Jeremy Bentham

### SOURCES :

- Le rapport de la FAO 2016 ( « situation mondiale des pêches et de l'aquaculture » )
- [https://www.sciencesetavenir.fr/animaux/animaux-marins/tribune-il-faut-mettre-un-terme-a-l-inutile-souffrance-des-poissons\\_121924](https://www.sciencesetavenir.fr/animaux/animaux-marins/tribune-il-faut-mettre-un-terme-a-l-inutile-souffrance-des-poissons_121924)
- Guide nutritionnel vegan livre de Sofja Reifhnenhäuser

\* iels = ils & elles

WWW.269LIFE-FRANCE.ORG

## LES ANIMAUX MARINS : LA SILENCIEUSE AGONIE.



Volume

Mute

CRÉDIT PHOTO : 269 LIFE

*Harponnés, éventrés à vif, écaillés alors qu'ils sont encore conscients, certains cris sont silencieux et les poissons restent les grands oubliés du règne animal. Chaque seconde dans le monde, ce sont près de 5400 kg de produits de la mer qui sont extraits des océans soit en pêche sauvage, soit en aquaculture. Ce massacre quotidien étant cautionné par des arguments tenaces mais cependant faux.*

## " LES POISSONS NE RESSENTENT PAS LA DOULEUR " : FAUX

Les différences physiques et réactionnelles qui existent entre les poissons et nous, peuvent nous laisser penser qu'ils ne ressentent pas la douleur. Nous ne vivons pas dans le même milieu, nous ne les entendons pas crier, nous ne comprenons pas leurs expressions faciales, et pourtant comme les autres vertébrés, **ils possèdent des nerfs sensitifs et perçoivent la douleur.** De nombreuses expériences le prouvent :

- Lorsque le poisson subit un traitement nocif, on enregistre une augmentation du cortisol, l'hormone du stress.
- Le poisson apprend très vite à éviter les chocs électriques, lorsqu'on

centralise les décharges dans un bassin, le poisson finit par ne plus s'y rendre.

- Après un traitement nocif, le poisson nage moins qu'avant ce qui montre qu'il a toujours mal, alors même que la stimulation est terminée. Cette liste d'expériences non exhaustive témoigne de leur souffrance.

**Non seulement les poissons ressentent de la douleur, mais ils peuvent également se souvenir de celle-ci et éviter de revivre ces événements traumatisants dans le futur.**

## " LES POISSONS SONT STUPIDES " : FAUX

**Quasiment tous les poissons reconnaissent leurs congénères individuellement.** Beaucoup sont des animaux sociaux, vivant dans des groupes stables où chacun-e se connaît, et où iels\* s'organisent par couples, tels les parents cichlides, qui s'occupent souvent à deux de leurs petit-e-s. **Pour se reconnaître, iels utilisent l'odorat, la vue, et l'ouïe, iels reconnaissent la voix de leurs congénères.** Cette intelligence se manifeste dans des situations propres à leur vécu et leurs expériences, tout comme les humain-e-s.

## " LA PÊCHE, UN PASSE-TEMPS AGRÉABLE " : FAUX

La pêche, qu'elle soit de loisir ou industrielle est en réalité une **véritable chasse qui conduit à la mort de centaines de milliards d'animaux chaque année.** Harponnés, capturés, emprisonnés au fond d'un seau ou dans des filets, les poissons finiront leur vie dans d'atroces souffrances, écrasés contre leurs congénères, éventrés vivants, ou suffoquant au contact de l'air. **L'agonie d'un poisson peut durer jusqu'à quatre heures.** La pêche industrielle exploite au moins 55 % de la surface des mers dans le monde soit plus de quatre fois la superficie occupée par l'agriculture sur terre. Elle est facteur de graves conséquences sur les écosystèmes marins ainsi que sur la sécurité et la qualité alimentaire. Aujourd'hui, on parle de surpêche : **les poissons sont de moins en moins nombreux** dans les océans et ne se reproduisent pas assez vite pour « remplacer » leurs congénères pêchés.

## " L'AQUACULTURE EST UNE SOLUTION DURABLE " : FAUX

L'idée que l'aquaculture, à savoir l'élevage d'animaux marins destinés à la consommation, permet de conserver la faune aquatique et de lutter contre la surpêche est erronée. En effet, les poissons d'élevage les plus consommés tels que le saumon, la truite ou la daurade sont des carnivores nourris avec des farines et des huiles de « poissons fourrage » (petits poissons). Par conséquent, **plus de poissons fourrages sont pêchés pour nourrir les poissons d'élevage.** De plus, dans les élevages intensifs, d'énormes quantités de déchets organiques, dont des matières fécales et des eaux usées toxiques, sont libérées dans l'environnement naturel, autour des sites, pouvant changer la composition chimique de l'eau. Cela entraînant **une croissance rapide et intempestive d'algues, qui peuvent être mortelles pour certains animaux marins** et constituer un danger pour l'humain-e par le biais de la consommation de mollusques ainsi contaminés. **Lorsqu'un écosystème est trop détruit pour continuer l'exploitation, celle-ci est tout simplement déplacée.**

## " LE POISSON EST BON POUR LA SANTÉ " : FAUX

**La consommation d'animaux marins constitue la principale source d'exposition alimentaire de l'humain-e au méthylmercure,** composé organique présent dans les lacs, les voies navigables et les zones humides. A haute dose, le méthylmercure est toxique pour le système nerveux central de l'être humain en particulier durant son développement in utero et au cours de la petite enfance. Le corps est incapable de rejeter ce composé toxique consommé par le biais des aliments, et son accumulation dans les tissus peut avoir de graves conséquences : **perturbation du système nerveux et du fonctionnement des reins et du cœur ainsi que malformations congénitales.** Plus l'animal marin est gros plus les risques de contamination augmentent. Les petits poissons sont mangés par des plus gros poissons et le mercure s'accumule dans la chair de ces derniers. **Le poisson d'élevage n'est en aucun cas meilleur pour la santé :** afin qu'ils ne soient pas sujets aux infections, on donne aux poissons des antibiotiques et des antifongiques qui s'accumulent dans leur corps.