

## Sushis sans souci

Pour ceux qui raffolent des sushis et sashimis mais ne veulent pas contribuer à la disparition d'espèces menacées, le premier guide des « sushis responsables » est disponible sur internet.

Ce guide diffusé sur le site [mescoursespourlaplanete.com](http://mescoursespourlaplanete.com) à l'occasion des Journées de la mer (jusqu'au 14 juin) indique « dans un esprit positif et déculpabilisant » les poissons et crustacés qu'il faut privilégier parmi ceux utilisés dans la fabrication des sushis.

Il précise les saisons de consommation recommandées pour les espèces sauvages et, pour les poissons d'élevage, les espèces pour lesquelles il existe des élevages biologiques ou respectueux de l'environnement.

Les espèces les plus couramment utilisées pour les sushis - thon, saumon sauvage, dorade, anguille, œufs de cabillaud - sont à éviter car elles sont les premières victimes de la surpêche.

Parmi les espèces sauvages à privilégier figurent le maquereau, le hareng, la seiche ou le chinchard. Parmi les espèces d'élevage, figurent la crevette impériale de Charente-Maritime, le saumon ou la truite à condition qu'ils soient issus de l'agriculture biologique.

Les Français apprécient le poisson - la France est le troisième pays européen plus gros consommateur de poisson avec 35 kg par an et par habitant - et fréquentent de plus en plus les restaurants de sushis. Mais, selon la FAO, 76 % des réserves mondiales sauvages de poissons sont concernées par la surpêche. 52 % des espèces exploitées sont à la limite de leur capacité de renouvellement, 16 % surexploitées et 8 % déjà épuisées.