www.60millions-mag.com

MARS 2021 / N° 567 / 4,80 €

60 millions de consommateurs

INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

Essai

PRODUITS VAISSELLE

Peu sont efficaces et durables

PÊCHEZ LES BONS POISSONS

Thon, colin pané, brandade…

56 PRODUITS ANALYSÉS

Essai • Les meilleurs choix dans le respect des espèces

Essai

Téléphone portable

QUE VALENT LES CHARGEURS SANS FIL ?

Enquête

ACHATS EN LIGNE

Les pièges à éviter sur Le Bon Coin

Essai

Thermomètres

Pour quoi et lequel choisir

ÉDITORIAL

J. DULEY

SYLVIE METZELARD
Rédactrice en chef

Du poisson, quoi qu'il en coûte ?

On se noie un peu. D'un côté, on nous recommande de manger du poisson, « *quel qu'il soit* », pour ses protéines intéressantes, ses minéraux et parfois ses acides gras… et, de l'autre, on nous informe que la mer ne l'entend pas de cette nageoire.
Il nous faut aussi prendre en compte le mode de pêche – certains comme le chalut ou la palangre piègent bien d'autres espèces que celle visée au premier chef – de même que les lieux où l'on (é)puise les ressources.
Ça, pour le consommateur, c'est un peu comme la météo marine : difficilement compréhensible. Déjà qu'en rayon, s'y retrouver sur la qualité de la bête n'est pas simple, alors identifier sa provenance et sa zone de pêche… Autant chercher un bébé sardine dans le ventre d'une baleine.

> *Identifier provenance et zone de pêche… Autant chercher un bébé sardine dans le ventre d'une baleine.*

Aussi, pour la première fois, en plus d'évaluer une cinquantaine de produits transformés issus de la pêche, très achetés en magasin (thon, brandade, colin pané et surimi), nous nous sommes rapprochés du WWF (le World Wide Fund for Nature). Le but : profiter des connaissances et de l'expertise de cette organisation non gouvernementale (ONG) pour vous permettre de choisir de bons produits, si possible issus des techniques et des zones de pêche ou d'élevage les plus responsables. Certaines marques font l'effort de la transparence ou essaient de faire bouger les lignes. Il est important d'en avoir connaissance même si cela ne fait pas tout. Nous sommes encore loin, en Europe, des 100 % de pêche durable que nous visions pour 2020, mais nous pouvons contribuer à continuer de voguer dans le sens du vent.
Manger du poisson quel qu'il soit oui, sans doute, mais peut-être pas quoi qu'il en coûte. •

RESTONS CONNECTÉS !

60millions-mag.com

- Pour puiser davantage d'infos conso au quotidien,
- Un forum pour vous exprimer,
- Les rappels de produits à connaître.

/60millions deconsommateurs

Pour suivre, partager les travaux de *«60»*, réagir à des infos insolites, partager une expérience…

@60millions

Le fil du consommateur averti.

@alerte_rappel60

Pour être prévenu tout de suite des gros rappels de produits.

60 millions de consommateurs

MENSUEL ÉDITÉ PAR L'INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION
(Établissement public à caractère industriel et commercial)
18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15
Tél. : 01 45 66 20 20
www.inc-conso.fr

Directeur de la publication : Philippe Laval
Rédactrice en chef : Sylvie Metzelard
Rédactrice en chef déléguée (hors-série) : Adeline Trégouët
Rédacteur en chef adjoint (mensuel) : Benjamin Douriez
Directrice artistique : Véronique Touraille-Sfeir
Secrétaire générale de la rédaction : Martine Fédor
Rédaction
CHEFS DE RUBRIQUE : Patricia Chairopoulos, Adrian de San Isidoro, Fanny Guibert, Fabienne Loiseau, Lionel Maugain, Florent Pommier, Adélaïde Robert

SECRÉTARIAT DE RÉDACTION : Bertrand Loiseaux et Jocelyne Vandellos (premiers secrétaires de rédaction), Mireille Fenwick
MAQUETTE : Valérie Lefeuvre (première rédactrice graphiste), Guillaume Steudler
RESPONSABLE PHOTO : Céline Derœux
SITE INTERNET : **www.60millions-mag.com** Fabienne Loiseau (coordinatrice), Matthieu Crocq (éditeur Web), Brigitte Glass (relations avec les internautes) redactionweb@inc60.fr
Diffusion : William Tétrel (responsable), Gilles Tailliandier (adjoint), Valérie Proust (assistante)

Relations presse : Anne-Juliette Reissier-Algrain, Tél. : 01 45 66 20 35
Chef du centre d'essais comparatifs : Christian de Thuin
Cheffe du service juridique, économique et de la documentation : Patricia Foucher
Contact dépositaires, diffuseurs et réassorts : Promévente, Tél. : 01 42 36 80 84
Service abonnements : 45 avenue du Général Leclerc, 60643 Chantilly cedex Tél. : 01 55 56 70 40

TARIFS DES ABONNEMENTS ANNUELS
11 numéros mensuels + Spécial impôts : 49 € ; étranger : 62,50 €.
11 mensuels + Spécial Impôts + 7 hors-séries : 83 € ; étranger : 108 €

Photogravure : Key Graphic
Impression : groupe Maury
Imprimé sur papier : Leipa Lux
Origine du papier : Schwedt/Oder, Allemagne
Taux de fibres recyclées : 100 % recyclées
Certification : PEFC
Eutrophisation : 0,08 kg/tonne
Distribué par : France Messagerie
Dépôt légal : février 2021
Commission paritaire : 0922 K 89330
ISSN : 1267-8066
Ce numéro comporte un encart d'abonnement sur une partie du tirage.

À LA UNE

Poissons transformés

La bonne pêche ?

Quelle que soit sa préparation, le poisson, c'est bon… À condition de bien le choisir. Quelle est sa qualité ? Comment savoir s'il a été pêché de façon durable ? Nos analyses et notre enquête, menée avec le World Wide Fund for Nature (WWF).

Cru, cuit, frais, cuisiné, surgelé, appertisé… Pour notre santé, il faut manger du poisson au moins deux fois par semaine. Les autorités sanitaires n'ont de cesse de le rappeler. Cela permet de bénéficier de ses excellentes protéines, de ses minéraux, comme le phosphore et, pour les poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon…), de leurs acides gras oméga 3. Résultat : nous consommons toujours plus de poisson. Si les Européens en mangent en moyenne 20 kg par personne et par an, cette quantité grimpe à près de 35 kg pour les Français.

NOMBRE D'ESPÈCES SONT ENCORE MENACÉES…

Mais on ne peut plus ignorer qu'entre pollution et surpêche, nombre d'espèces sont menacées. Selon le dernier constat dressé par l'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), la proportion des stocks halieutiques surexploités tourne autour 34 %. Pour l'Europe, tout dépend si l'on voit le verre à moitié plein ou à moitié vide. « *En moins de vingt ans, les choses se sont beaucoup améliorées, puisque 60 % des stocks ne sont plus surpêchés*, constate Alain Biseau, biologiste à l'Ifremer. *Pour autant, nous n'avons pas atteint le 100 % de pêche durable que la Commission européenne avait fixé pour 2020…* » Certaines espèces sont en effet mal en point. Exemples : le cabillaud et le merlan de la mer Celtique, ou l'anguille de Méditerranée. Leurs populations ne comptent pas assez d'adultes en âge de se reproduire pour garantir la survie de l'espèce.

> *La proportion de stocks halieutiques surexploités est de 34 %.*

Ce n'est pas faute de réglementation. Depuis 1983, la Commission européenne édicte une

Comment nous avons procédé

LES TESTS RÉALISÉS PAR NOTRE CENTRE D'ESSAIS COMPARATIFS

Nous avons sélectionné 14 conserves de thon au naturel, 14 brandades de morue, 14 colins panés et 14 surimis.

– Les produits ont été soumis à une expertise d'étiquettes pour évaluer :

- **La durabilité (score WWF) :** notée selon trois graduations (*« À privilégier », « Avec modération », « À éviter »*) établies par le WWF, d'après plus de 2 500 analyses scientifiques. La graduation s'appuie sur trois informations (espèce, zone et mode de pêche), potentiellement indiquées sur les étiquettes. Dès lors qu'une donnée n'est pas disponible, le WWF note le produit *« à éviter »*. Mais un produit labellisé MSC peut être noté *« avec modération »* si les données, mêmes partielles, permettent une 1re analyse.
- **La teneur en sel.**
- **Le Nutri-Score.**
- **La quantité de poisson,** le nombre d'ingrédients et d'additifs pour les colins, les brandades et les surimis.

– Des analyses ont été menées sur les thons, colins et brandades de morue.

- **Qualité de la chair,** recherche d'arêtes, de peau…
- **Tests génétiques par séquençage d'ADN** sur les colins et brandades.
- **Présence de trois métaux lourds** sur les thon.
- **Rapport eau-protéines,** pour repérer un éventuel ajout d'eau frauduleux sur les colins.

ISTOCK - PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET/«60»

Faire le bon choix en rayon

Comment choisir les poissons les plus vertueux ?

- **Repérer les marques détaillant les zones et les modes de pêche du poisson.** Éviter notamment la senne – long filet de pêche –, associée à des dispositifs de concentration de poissons (DCP). Le Consoguide poisson, mis en ligne par le WWF, aide à repérer les poissons menacés ou pas.
- **Éviter, si possible, les espèces importées de pays hors Union européenne,** dont il est parfois difficile de connaître les conditions de pêche ou d'élevage.
- **Ne pas se fier aux allégations et labels des seules marques et distributeurs.** Mieux vaut privilégier les labels connus et/ou officiels comme MSC, Pêche durable, Pavillon France, même s'ils n'offrent pas toutes les garanties sur le plan environnemental. Le label Rouge est au moins un signe de qualité.

série de mesures destinées à mieux préserver les stocks. Ainsi, chaque année, des quotas de pêche sont définis pour un grand nombre d'espèces. Et, comme le précise Alain Biseau, *« d'autres critères peuvent être décidés : la taille des mailles des filets, pour capturer telle espèce et pas telle autre, la zone et la période de pêche ou encore le changement d'engin de pêche ; il est demandé, par exemple, de troquer le chalut contre un filet ou une nasse pour certaines pêches ».*

Les effets de la surpêche de certaines espèces sont réversibles.

Rappelons que les modes de pêche non sélectifs comme le chalut et la palangre entraînent la capture d'espèces non ciblées – donc gaspillées – à l'instar de poissons juvéniles, de tortues, de cétacés, etc.

… MAIS DES POPULATIONS SE SONT RECONSTITUÉES

Une bonne nouvelle, toutefois : les conséquences de la surpêche peuvent être réversibles. En témoignent le cas du merlu de l'Atlantique et celui du thon rouge de Méditerranée : grâce à des mesures restrictives mises en place il y a une vingtaine d'années, leurs stocks se sont régénérés. Reste que le consommateur a peu de chances de savoir si telle espèce est durable ou pas…

Pour les poissons frais, la réglementation impose d'afficher la zone de capture et le mode de pêche. Hélas ! rien de tout cela n'est obligatoire pour les produits transformés. En témoignent les emballages des thons en conserve, colins panés, brandades de morue et surimis sélectionnés pour notre enquête : ils ne comportent pas tous une information transparente sur les techniques de pêche. C'est pourquoi «60» s'est associé au World Wide Fund for Nature (WWF) pour repérer les produits les plus vertueux et, à l'inverse, ceux à éviter. De quoi faire des achats en connaissance de cause.

Le mode de pêche n'est pas toujours précisé sur l'emballage.

Les résultats de notre essai

Thons

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
− Insuffisant 9,5 à 7
−− Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Monoprix Thon blanc au naturel	Connétable Thon blanc au naturel	Ça vient d'ici (Casino) Thon blanc germon au naturel
Label	-	Label Rouge	-
Conditionnement[1]	93 g	120 g	112 g
Pays de transformation	France	France	France
Prix indicatif (net égoutté)	3,70 €	3,50 €	3,80 €
Prix au kilo (net égoutté)	39,70 €	29,10 €	33,60 €
Environnement - Score WWF	**À privilégier**	**À privilégier**	**À privilégier**
Espèce	Germon	Germon	Germon
Zone de pêche	Océan Atlantique nord-est	Océan Atlantique nord-est	Océan Atlantique nord-est
Mode de pêche	Chalut pélagique	Chalut pélagique	Chalut pélagique
Métaux lourds (35 %)	+++	+++	+++
Plomb	+++	+++	+++
Cadmium	+++	+++	+++
Mercure	++	++	++
Qualité de la chair (arêtes, écailles...) (30 %)	+++	+++	+++
Sel (25 %)	+	+	+
Nutri-Score (10 %)	B	B	B
NOTE GLOBALE (100 %)	**15,5**/20[2]	**15,5**/20[2]	**15,5**/20[2]

(1) Poids net égoutté. (2) Un produit *« Bon »* sur le plan environnemental voit sa note finale inchangée. Un produit *« Avec modération »*

Les scores *« À privilégier »* : les informations sur la pêche sont transparentes et en accord avec la durabilité des stocks de poisson cette pêche. *« À éviter »* : les informations ne sont pas disponibles et/ou la pêche de ce poisson met les stocks et les écosystèmes

Thon

EN BOÎTE, IL SE TIENT PLUTÔT BIEN

Albacore, germon, listao... il s'agit respectivement du thon jaune, du thon blanc et de la bonite, poisson à la chair plus foncée, qui se cache derrière un nom exotique.

DES RÉFÉRENCES À ÉVITER

La durabilité varie d'un produit à l'autre. Quatre références sont jugées « *À privilégier* » sur ce critère, à la fois pour la clarté de leurs informations et pour leur zone de pêche, l'Atlantique nord-est, qui abrite un stock de thons en bon état. Le thon Phare d'Eckmühl a le mérite supplémentaire d'être pêché à la ligne.

À l'inverse, cinq références sont « *À éviter* », d'abord parce qu'il s'agit d'albacore, dont les stocks de l'océan Indien et, dans une moindre mesure, de l'Atlantique centre-est et du Pacifique sont surpêchés. Ensuite, les thons Petit Navire, Carrefour discount et Cora sont pénalisés pour l'absence d'informations sur le mode de pêche ; si la marque Saupiquet fait l'effort de l'indiquer, le WWF signale que la pêche à la senne coulissante avec dispositifs de concentration des poissons (DCP) ne discrimine pas les espèces et, de fait, capture inutilement des espèces non ciblées et non commercialisables, comme des requins et des tortues marines.

Phare d'Eckmühl Thon blanc au naturel	Odyssée (Intermarché) Thon entier au naturel	Auchan Thon blanc entier au naturel	La Belle-Îloise Thon blanc germon au naturel	Nixe (Lidl) Thon entier au naturel	U Thon au naturel	Pêche Océan (Marque Repère E.Leclerc) Thon entier albacore au naturel	Carrefour Discount Morceaux de thon albacore	Saupiquet Le thon entier au naturel	Petit Navire Thon entier au naturel albacore	Cora Thon albacore au naturel
-	-	-	-	FAD free	-	-	-	-	-	-
93 g	112 g	112 g	100 g	150 g	140 g	140 g	140 g	93 g	140 g	140 g
France	Espagne	France	France	Espagne	Espagne	France	Espagne	Côte d'Ivoire	France	Côte d'Ivoire
4,50 €	1,90 €	2,70 €	4,40 €	1,50 €	2,90 €	1,50 €	1,20 €	1,80 €	3 €	3,40 €
47,80 €	17,10 €	24,10 €	44 €	9,70 €	20,90 €	10,90 €	8,30 €	19,20 €	21,40 €	24,30 €
À privilégier	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**
Germon	Listao	Germon	Germon	Listao	Listao	Albacore	Albacore	Albacore	Albacore	Albacore
Océan Atlantique nord-est	Océan Atlantique centre-est	Océan Atlantique nord-est	Océan Atlantique nord/sud Océan Pacifique	Océan Pacifique centre-est/ ouest ou sud-ouest	Océan Atlantique centre-est	Océan Indien	Océan Pacifique centre-ouest	Océan Atlantique centre-est	Océan Indien	Océan Atlantique centre-est
À la ligne	À la canne	Non précisé	Canne ou chalut pélagique	Senne sans DCP(3)	À la ligne	Non précisé	Non précisé	Senne avec DCP(3)	Non précisé	Non précisé
+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	++	+++	+
+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
+++	++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	+++
++	+++	+	+	+++	++	+++	+++	+	+++	-
++	+++	+++	++	+	+	++	+++	++	+	++
+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-
B	B	B	C	B	B	B	B	B	B	B
15,5/20(2)	**12,5**/20(2)	**12**/20(2)	**11,5**/20(2)	**11**/20(2)	**11**/20(2)	**10,5**/20 (2)	**10,5**/20(2)	**9,5**/20(2)	**9,5**/20(2)	**9**/20(2)

sur le plan environnemental voit sa note finale réduite de 20 %. Un produit « *À éviter* » sur le plan environnemental voit sa note finale réduite de 33 %. (3) DCP : Dispositifs de concentration de poissons.

et la préservation des écosystèmes. « ***Avec modération*** » : les informations disponibles sont partielles (ou parfois obtenues via le label MSC) mais incomplètes et/ou ne donnent pas assez d'assurance sur la durabilité de en danger.

Comme tous les animaux en haut de la chaîne alimentaire, les thons accumulent les toxines, notamment les métaux lourds. Nos analyses n'ont détecté dans les poissons aucune trace de plomb et des quantités de cadmium négligeables (en moyenne 10 % de la limite réglementaire).

DES CONSERVES DE BONNE QUALITÉ MAIS TROP DE SEL

› **Ils affichent des teneurs très variables en mercure,** élément toxique à haute dose pour le système nerveux central de l'homme. Elles oscillent entre 0,033 mg/kg dans le thon Odyssée et 0,66 mg/kg dans le thon Cora. Aucune conserve ne dépasse la limite légale (1 mg/kg de produit).

Les thons analysés ont des teneurs très variables en mercure.

› **Avec, en moyenne, une arête par échantillon,** ces conserves sont de bonne qualité. Sauf les références Petit Navire et U, qui contiennent quatre arêtes par boîte ; la conserve Nixe, elle, a été pénalisée du fait de la présence d'amidon dans le jus, sans que cette présence ne s'explique.

› **Cuits et conservés dans de la saumure,** les thons nature sont – sans surprise – très salés. Six conserves dépassent même 1 g/100 g de produit. À raison d'une boîte (poids égoutté de 93 g à 150 g) par personne, on ingère donc un cinquième des recommandations journalières de l'Organisation mondiale de la santé. Rappelons que le sel favorise la survenue de maladies cardio-vasculaires.

PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET - ISTOCK

Les résultats de notre essai

Colins

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
− Insuffisant 9,5 à 7
−− Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Pêche océan Marque Repère (E.Leclerc) Tranches panées de colin d'Alaska	**Carrefour Le Marché** Filets de colin d'Alaska panés	**Odyssée** (Intermarché) Les p'tits prods Bâtonnets de colin d'Alaska	**Thiriet** Portions de filets de colin d'Alaska panés	**L'Atelier poissonnerie** Filets de colin d'Alaska panés	**Cité marine** Filets de colin d'Alaska panés	**Auchan** Tranches de filets panés surgelées, colin d'Alaska
Label	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
Conditionnement	8 x 50 g	2 x 110 g	15 x 30 g	8 x 50 g	2 x 110 g	2 x 110 g	8 x 50 g
Pays de transformation	France	France	Allemagne	France	France	France	France
Prix indicatif	2,30 €	3 €	2,10 €	3,70 €	3 €	4,60 €	2,30 €
Prix au kilo indicatif	5,70 €	13,60 €	4,70 €	9,30 €	13,60 €	20,90 €	5,90 €
Environnement - Score WWF	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**
Espèce	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
Zone de pêche	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ ouest	Non précisé	Pacifique	Non précisé	Pacifique
Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (20 %)	+++	++	++	+++	++	++	+++
Nombre d'ingrédients (20 %)	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++
Additifs (20 %)	+++	+++	+++	+++	+++	+++	++
Qualité des chairs (arêtes, écailles...) (20 %)	++	+++	+++	+++	++	++	+++
Sel (10 %)	++	++	+	+	++	++	++
Nutri-Score (10 %)	A	A	B	B	A	A	A
NOTE GLOBALE (100 %)	**13,5**/20*	**13,5**/20*	**13,5**/20*	**13**/20*	**13**/20*	**13**/20*	**13**/20*

* Un produit « Bon » sur le plan environnemental voit sa note finale inchangée. Un produit « Avec modération » sur le plan environnemental voit sa note finale réduite de 20 %. Un produit « À éviter » sur le plan environnemental

Les scores *« À privilégier »* : les informations sur la pêche sont transparentes et en accord avec la durabilité des stocks de poisson et la préservation des écosystèmes. *« Avec modération »* : les informations disponibles *« À éviter »* : les informations ne sont pas disponibles et/ou la pêche de ce poisson met les stocks et les écosystèmes en danger.

Colin pané

ABSENCE D'INFOS SUR LE MODE DE PÊCHE

C'est la famille de produits la plus uniforme de l'essai, du fait de l'omniprésence du label MSC (Marine Stewardship Council) – supposé garantir que les poissons ont été pêchés durablement – et de l'espèce utilisée, le colin d'Alaska. L'analyse génétique a confirmé qu'il n'y avait que cette espèce dans nos quatorze produits choisis.

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

L'appellation « *colin d'Alaska* » renseigne d'emblée sur la zone de pêche, région gérée par plusieurs pays (États-Unis, Russie, Corée, Japon...). Il s'agit de l'une des plus grandes exploitations au monde, dont le stock est exploité globalement de manière durable. Le WWF pointe toutefois quelques lacunes telles que l'absence de réglementation sur le rejet en mer de poissons trop petits et des espèces non commerciales. Pour tous ces produits, le problème réside dans l'absence d'informations sur le mode de pêche. D'après le site du MSC, on dénombre quatre pêcheries qui utilisent le chalut pélagique ou le chalut de fond, tech-

Cora Panés de colin d'Alaska	Casino Les Doodingues Bâtonnets panés de colin d'Alaska	U Bâtonnets panés de colin d'Alaska	Findus Croustibat Bâtonnets de colin d'Alaska	Findus Colin d'Alaska	Picard Panés de colin d'Alaska	Lidl Panés au colin d'Alaska
-	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC	MSC
8 x 50 g	15 x 30 g	15 x 30 g	18 x 30 g	10 x 50 g	8 x 50 g	2 x 100 g
France	Allemagne	Allemagne	France	France	France	France
2,80 €	2,80 €	2,90 €	5 €	4,60 €	3,50 €	1,80 €
7,10 €	6,20 €	6,50 €	9,20 €	9,20 €	8,80 €	9 €
Avec modération	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**	**Avec modération**
Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska	Colin d'Alaska
Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est/ ouest	Pacifique nord-est/ ouest	Pacifique nord-est/ ouest	Pacifique nord-est	Non précisé
Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
+++	++	++	+	+	+++	++
+++	+++	++	++	+	++	++
++	+++	+++	+++	+++	−	+
+++	++	+++	++	+++	+++	+++
++	+	+	++	+	+	+
A	B	B	A	B	B	B
13/20*	**13**/20*	**13**/20*	**12**/20*	**11,5**/20*	**11**/20*	**11**/20*

voit sa note finale réduite de 33 %.

sont partielles (ou parfois obtenues via le label MSC) mais incomplètes et/ou ne donnent pas assez d'assurance sur la durabilité de cette pêche.

ISTOCK – PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET/«60»

niques qui ont un impact négatif sur l'environnement. Au vu de tous ces éléments, nous et le WWF estimons que la consommation doit se faire « *avec modération* » pour toutes les références.

UNE COMPOSITION PLUTÔT SATISFAISANTE

Peu de choses à redire sur la quantité de poisson, qui représente 65 à 70 % du produit. Les résultats sont plus hétérogènes sur les autres ingrédients, dont le nombre varie de six (Odyssée) à treize (Findus).

3 questions à

ARNAUD GAUFFIER
Directeur des programmes au WWF France

Des mesures sont prises pour enrayer la surpêche. Pour quels progrès ?

ARNAUD GAUFFIER : En Europe, les situations sont très différentes d'une zone à l'autre. En mer du Nord, certains stocks se reconstituent, alors qu'en Méditerranée 90 % des stocks sont surexploités ! Au niveau mondial, on pêche toujours pour répondre à la surconsommation des pays développés et le lobby de la pêche pèse pour augmenter les quotas. Les Français consomment 35 kg de poisson par personne et par an. Il devient urgent de réfléchir à notre consommation.

Quelles sont les actions du WWF ?

A. G. : Nous participons aux discussions européennes et françaises afin que les décisions politiques soient le plus en adéquation avec les recommandations scientifiques sur l'état des stocks. Le WWF France travaille au renforcement de la réglementation européenne sur l'amélioration de la traçabilité de la pêche. Nous accompagnons des pêcheurs de Méditerranée en vue d'améliorer la sélectivité de leurs engins, la certification de leurs pêcheries….

Le consommateur est-il suffisamment bien informé ?

A. G. : Les informations sur l'espèce, la zone et le mode de pêche sont indispensables et sont déjà en place pour le poisson frais. Mais il est plus compliqué de faire un choix éclairé sur les produits transformés, car des informations, facultatives, ne sont pas disponibles. L'indication *« pêche au chalut »* sur une boîte de thon peut déjà inciter à se reporter sur des techniques qui ont moins d'incidence, comme la pêche à la ligne.

Mis à part les épices et l'huile de colza ou de tournesol, les différences tiennent surtout à la composition de la panure (faite de farine, d'eau, d'œufs, de sel, de poudre à lever, et de sucre) et de divers additifs dans certaines références.

› **La grande majorité des produits** ne contiennent aucun additif. Sauf dans quatre colins panés, le plus "chargé" étant celui de Picard (trois additifs). Ces substances servent à "améliorer" la panure, qu'il s'agisse de liants, de texturants ou encore de composés destinés à retenir l'eau (phosphates, amidon, cellulose). Cela étant, nos analyses n'ont pas révélé de fraude par gonflage à l'eau.

DES ADDITIFS SOUS SURVEILLANCE

› **Les phosphates (E338 à E343)** nécessitent en revanche une vigilance particulière, car ils sont omniprésents dans l'alimentation des enfants (fromage à tartiner, dés de jambon, biscuits...) : à fortes doses, ces additifs pourraient augmenter les risques de maladies rénales et cardio-vasculaires et contribuer à déminéraliser les os.

› **Les colins panés sont raisonnablement salés** (0,67 g/100 g), d'autant plus que la portion standard tourne autour de 100 g pour les adultes et de 60 g pour les enfants.

Limitez l'ajout d'huile lors de la cuisson des colins panés.

› **Leur Nutri-Score (A ou B)** a été calculé avant cuisson à l'huile. Selon la quantité et la qualité de celle-ci, il peut passer à une ou deux classes inférieures (soit C ou D).

› **Des bouts de peau ont été retrouvés** dans cinq références. Indétectables au palais, leur présence reflète plutôt les aléas de la découpe.

Deux références L'atelier poissonnerie et Cité marine sont produites par la même entreprise, où la qualité de la découpe pourrait être améliorée...

Brandade

PARFOIS MOINS D'UN QUART DE MORUE

Conformément à sa dénomination, la brandade de morue doit contenir 100 % de cabillaud (poisson dont est issue la morue séchée). Pour le vérifier, nous avons mené une analyse ADN sur l'ensemble des références. Verdict : deux d'entre elles, Tipiak et Marque Repère, sont hors des clous. Ces produits n'obtiennent donc pas la moyenne dans notre classement.

DUR, DUR D'ÉVALUER LA DURABILITÉ DU STOCK

Le score du WWF voit rouge pour cette catégorie ! L'ONG déplore le manque de transparence. Même la zone de pêche, Atlantique nord-est, indiquée sur trois emballages, est

Les résultats de notre essai

Brandades

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
- Insuffisant 9,5 à 7
-- Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Fleury Michon Brandade de morue à la crème fraîche	Maison Briau La brandade de morue parmentière	Intermarché Brandade de morue parmentière	U Brandade de morue parmentière
Label	-	-	MSC	-
Conditionnement	330 g	600 g	600 g	750g
Pays de transformation	France	France	France	France
Prix indicatif	5 €	6,50 €	3,50 €	3,60 €
Prix au kilo indicatif	15,10 €	10,80 €	5,90 €	4,80 €
Environnement - Score WWF	À éviter	À éviter	À éviter	À éviter
Espèce	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud
Zone de pêche	Atlantique nord-est	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (20 %)	+++	+++	+++	+++
Nombre d'ingrédients (20 %)	+++	+++	++	++
Additifs (20 %)	+++	+++	+++	+++
Qualité des chairs (20 %)	++	++	++	++
Sel (10 %)	++	+	+	+
Nutri-Score (10 %)	B	B	B	B
NOTE GLOBALE (100 %)	11,5/20*	11/20*	11/20*	10,5/20*

* Un produit « *Bon* » sur le plan environnemental voit sa note finale inchangée. Un produit « *Avec modération* » sur le plan environnemental

Les scores « *À privilégier* » : les informations sur la pêche sont transparentes et en accord avec la durabilité des stocks de poisson et la de cette pêche. « *À éviter* » : les informations ne sont pas disponibles et/ou la pêche de ce poisson met les stocks et les écosystèmes en

trop large pour qu'il soit possible d'évaluer la durabilité du stock de cabillaud. De même pour les modes de pêche. De nombreuses sous-zones de pêche sont en effet surexploitées. Les notes globales ont donc toutes été minorées de 33 %.

› **La quantité de poisson est très variable,** beaucoup plus que dans les colins panés. Mauvais point pour les brandades Tipiak, Maison Coudène et Auchan : elles ne contiennent qu'un petit 23 % de morue ; cela peut expliquer pourquoi les deux dernières affichent les prix les plus bas du panel. On passe quasiment du simple au double avec les produits Picard et Thiriet (40 %), talonnés par les références Fleury Michon, Intermarché et U.

› **On compte en moyenne treize ingrédients,** un nombre correct pour une recette industrielle. La Maison Briau et Fleury Michon font preuve de sobriété (10 et 11 ingrédients) ; en sus du poisson et des pommes de terre (sous forme également de flocons), elles contiennent de la crème fraîche ou du

Gastromer Brandade de morue parmentière à l'huile d'olive	Picard Brandade de morue parmentier à l'huile d'olive	Thiriet Brandade de morue parmentière	Maison Tino Brandade de morue parmentière	Maison Coudène Brandade de morue parmentière	La cuisine du poissonnier Brandade de morue parmentière	Auchan Brandade de morue parmentier	Pêcheries basques Brandade de morue parmentière	Côté table Marque Repère (E.Leclerc) Brandade de morue parmentière	Tipiak Brandade de morue parmentier à l'huile d'olive et aux fines herbes
-	-	-	-	MSC	-	MSC	-	MSC	-
600 g	350 g	350 g	800 g	900 g	750 g	1000 g	900 g	300 g	450 g
France	France	-	France	France	France	-	France	France	France
3,70 €	4 €	4 €	9,40 €	3,60 €	5,20 €	3,50 €	6,10 €	1,70 €	3,80 €
6,20 €	11,40 €	11,40 €	11,70 €	4 €	6,90 €	3,50 €	6,80 €	5,80 €	8,40 €
À éviter	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**
Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud	Cabillaud
Non précisé	Atlantique nord-est et pacifique nord-est/ouest	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Atlantique nord-est	Non précisé	Non précisé
Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
++	+++	+++	++	−	+	−	+	++	−
++	++	++	++	++	++	++	++	++	−
+++	++	++	+++	+++	+	++	+	++	−
++	++	+	++	+++	+++	++	++	++	+
+	+	++	−	−	+	++	+	+	+
B	C	A	C	C	B	B	B	B	B
10,5/20*	**9,5**/20*	**9,5**/20*	**9,5**/20*	**9,5**/20*	**9,5**/20*	**9**/20*	**9**/20*	**6,5**/20**	**6,5**/20**

voit sa note finale réduite de 20 %. Un produit « *À éviter* » sur le plan environnemental voit sa note finale réduite de 33 %. ** La composition n'est pas conforme à celle indiquée sur l'étiquette.

préservation des écosystèmes. « ***Avec modération*** » : les informations disponibles sont partielles (ou parfois obtenues via le label MSC) mais incomplètes et/ou ne donnent pas assez d'assurance sur la durabilité danger.

PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET/«60»

lait en poudre, des oignons, de l'huile (olive, colza ou tournesol), du persil. Dommage pour Tipiak : sa brandade contient dix-huit produits (trois additifs), dont l'eau en première position.

› **La moitié des références affiche au moins un additif.** Il s'agit soit d'épaississants comme la gomme de guar et de xanthane, présents dans les brandades Pêcheries basques et La Cuisine du poissonnier, soit d'esters d'acides gras (E475). Ils servent d'émulsifiant et d'humectant pour que la purée ne sèche pas ou ne s'agglomère pas.

La présence de morceaux de peau a été légèrement pénalisée.

PEU D'ARÊTES ET D'ÉCAILLES

› **Il y a globalement trop de sel** comme dans beaucoup de plats cuisinés. Excepté les préparations Auchan, Fleury Michon et Thiriet, dont le taux de sel ne dépasse pas 0,7 g/100 g, les autres apportent entre 0,8 g et 1,35 g/100 g pour Maison Tino ! Nous les avons jugées « *insuffisantes* » au-delà de 1 g.

› **Très peu d'arêtes et d'écailles viennent altérer** la qualité de la chair. Nos analyses ont surtout retrouvé des morceaux de peau dans neuf références, surtout dans Tipiak et Thiriet. Bien qu'il n'existe pas de seuil réglementaire, leur présence a été légèrement pénalisée. ●

Les résultats de notre essai

Surimis

+++ Très bon 20 à 17
++ Bon 16,5 à 13
+ Acceptable 12,5 à 10
− Insuffisant 9,5 à 7
−− Très insuffisant 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	Compagnie des Pêches Saint-Malo Le Breizh Surimi Saveur crabe	Fleury Michon Le Moelleux	Odyssée (Intermarché) Plaisir de surimi à la chair de crabe	Coraya (Savencia) L'original
Label	–	Pêche responsable	–	Pêche responsable
Conditionnement	200 g	200 g	340 g	180 g
Pays de transformation	France	France	France	France
Prix indicatif	2 €	3,30 €	3,30 €	1,90 €
Prix au kilo indicatif	10 €	16,50 €	9,80 €	10,40 €
Environnement – Score WWF	**Avec modération**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**
Espèce	Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlu blanc Lieu noir	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique
Zone de pêche	Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est
Mode de pêche	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé
Quantité de poisson (25 %)	++	+++	+++	+++
Nombre d'ingrédients (25 %)	++	+++	+++	++
Additifs (25 %)	++	++	++	++
Sel (15 %)	−−	−−	−−	−−
Nutri-Score (10 %)	C	B	C	B
NOTE GLOBALE (100 %)	**10,5**/20*	**10,5**/20*	**10**/20*	**10**/20*

* Un produit « *Bon* » sur le plan environnemental voit sa note finale inchangée. Un produit « *Avec modération* » sur le plan environnemental

Les scores « *À privilégier* » : les informations sur la pêche sont transparentes et en accord avec la durabilité des stocks de poisson et la de cette pêche. « *À éviter* » : les informations ne sont pas disponibles et/ou la pêche de ce poisson met les stocks et les écosystèmes en

Surimi

DES ESPÈCES VENUES D'UN PEU PARTOUT

Présentée le plus souvent en bâtonnets, cette « *pâte de poisson* » nous vient du Japon. Depuis 1997, en France, la norme Afnor NFV 45-068 encadre la fabrication et la compo-

Fleury Michon Le Délice À la chair de crabe	**Cora** Bâtonnets Saveur crabe	**Carrefour** Surimi tendre aux poissons sauvages	**Pêche Océan** (Marque Repère E.Leclerc) Bâtonnets de surimi Saveur crabe	**Monoprix** Bâtonnets de surimi Saveur crabe	**Golden Sea Food** (Aldi) Bâtonnets de surimi	**Casino** Bâtonnets Saveur crabe	**Coraya** (Savencia) Suprêmes Poisson sauvage goût langouste	**Nautica** (Lidl) Bâtonnets de surimi	**Auchan** Bâtonnets
Pêche responsable	MSC	MSC	MSC	-	MSC	-	Pêche responsable	MSC	MSC
300 g	200 g	200 g	400 g	200 g	400 g	400 g	156 g	405 g	301 g
France	France	France	France	France	France	Lituanie	France	France	France
3,20 €	1,60 €	1,20 €	2,10 €	1,70 €	2,20 €	3 €	2,70 €	2,10 €	1,40 €
10,80 €	8,20 €	5,80 €	5,20 €	8,30 €	5,50 €	7,50 €	17 €	5,20 €	7 €
À éviter	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**	**À éviter**
Colin d'Alaska Merlu blanc Crabe tourteau	Non précisé	Colin d'Alaska Lieu noir - Hoki de Nouvelle-Zélande Merlu blanc	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique	Colin d'Alaska Merlu du Pacifique Merlan bleu	Colin d'Alaska Merlan bleu
Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Non précisé	Pacifique nord-est et autres	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Pacifique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est	Pacifique nord-est Atlantique nord-est
Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Non précisé	Chalut	Non précisé
+++	+++	++	++	++	++	++	++	++	+
+++	+++	++	++	++	++	++	+	++	++
++	++	++	++	++	++	++	++	++	++
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
C	C	C	C	C	C	C	B	C	C
9,5/20*	**9,5**/20*	**8,5**/20*	**8,5**/20*	**8,5**/20*	**8,5**/20*	**8,5**/20*	**8,5**/20*	**8**/20*	**8**/20*

voit sa note finale réduite de 20 %. Un produit *« À éviter »* sur le plan environnemental voit sa note finale réduite de 33 %.

préservation des écosystèmes. ***« Avec modération »*** : les informations disponibles sont partielles (ou parfois obtenues via le label MSC) mais incomplètes et/ou ne donnent pas assez d'assurance sur la durabilité danger.

ISTOCK - PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET/«60»

sition du surimi. Il doit contenir au moins 30 % de chair de poisson, sans qu'une liste précise d'espèces ne soit préconisée. De quoi laisser le champ libre aux dérives sur le plan environnemental…

Il s'agit généralement de morceaux de poissons blancs pêchés en pleine mer, principalement le colin d'Alaska, le merlan bleu de l'Atlantique nord ou encore le merlu blanc provenant des côtes d'Argentine ou du Chili, voire d'espèces asiatiques.

Pour cette famille, nous avons procédé à une simple – mais riche d'enseignements – lecture d'étiquettes.

30 % de poisson mais aucune liste d'espèces n'est préconisée…

UNE SEULE RÉFÉRENCE SURNAGE

Autant dire que la transparence sur les espèces utilisées, leurs provenances et le mode de pêche est quasi nulle. C'est pourquoi le WWF juge l'ensemble des surimis « *À éviter* », à l'exception de celui de La Compagnie des pêches Saint-Malo qui a le mérite de n'utiliser qu'une seule espèce, le merlan bleu d'Atlantique nord-est. Malgré une transparence limitée, cela lui vaut de passer en tête du classement.

› **À raison de plus de 30 % de poisson,** les quatorze surimis respectent la norme. Les deux références Fleury Michon se révèlent particulièrement

vertueuses, puisqu'elles affichent 43 à 44 % de poisson.

› **Pour le reste, on retrouve de l'eau ajoutée,** globalement en même proportion que la pâte de poissons ; dans certains cas (Auchan, Casino), elle constitue même le premier ingrédient…

Les surimis contiennent également plusieurs composés transformés : fécule de pomme de terre, amidon de blé, lait ou blanc d'œuf réhydraté, colorant, voire arôme. Le nombre d'ingrédients varie entre huit (Le moelleux de Fleury Michon) et treize, avec une moyenne à 10.

Ce que disent les labels

• **Pêche Durable est un écolabel public lancé en 2017.** Les pêcheries doivent garantir un impact limité sur l'écosystème et l'environnement, un niveau satisfaisant des conditions de vie et de travail des équipages et un niveau élevé de fraîcheur des produits.

• **MSC (Marine Stewardship Council)** est une organisation à but non lucratif. Pour être certifiée MSC, une pêcherie doit respecter trois principes : un effort de pêche préservant la survie des populations de poissons, un impact environnemental minimisé et une gestion efficace des pêcheries.

• **Artysanal concerne les bateaux de pêche artisanale :** il intègre des critères liés à la lutte contre la surexploitation des poissons, à la sécurité des pêcheurs et à la fragilité économique de la pêche artisanale.

• **Friend of the Sea** certifie à la fois les produits de pêche et les produits d'élevage, selon toute une série de critères durables, en partie définis par la FAO, l'instance des Nations unies spécialisée dans l'alimentation.

DES EFFORTS CONSENTIS MAIS TROP DE SEL

› **Bien que le surimi reste un produit ultratransformé,** il faut reconnaître que les industriels ont fait des efforts pour améliorer sa composition. Ainsi, la majorité des additifs ont été supprimés. Sur nos quatorze références, on ne retrouve que l'extrait de paprika (E160c), qui apporte la couleur orangé caractéristique du bâtonnet de surimi. Il a l'avantage d'être naturel et de ne pas présenter de risque avéré pour la santé.

› **Le principal défaut des surimis,** c'est qu'ils sont très salés. La quantité de sel oscille entre 1,5 et 1,8 g par 100 g, soit presque un tiers des apports journaliers recommandés ! De telles teneurs peuvent être néfastes pour la santé, d'autant que le surimi est souvent donné aux enfants.

Quant à savoir pourquoi les fabricants ajoutent autant de sel, il y a deux hypothèses : soit le surimi est initialement très fade et nécessite alors un exhausteur de goût, soit le sel sert à retenir les 30 à 40 % d'eau ajoutée au produit. •

PATRICIA CHAIROPOULOS
Ingénieur : XAVIER LEFEBVRE

Le choix de 60

- **Thon, Connétable label Rouge – 15,5/20 – 29,10 €/kilo**
- **Colin pané, Marque Repère (E.Leclerc) Pêche océan MSC – 13,5/20 – 5,70 €/kg**
- **Brandade de morue, Fleury Michon – 11,5/20 –15,10 €/kg**
- **Surimi, Compagnie des pêches Saint-Malo – 10,5/20 – 10 €/kg**

Ce sont les meilleurs élèves de chaque catégorie. Nos choix de colin et plus encore de thon, respectent globalement l'environnement et les stocks de poissons. Plus modestement, ce surimi est le moins mauvais de sa catégorie sur cet aspect, quoi que trop salé. Aucune brandade n'est conseillée par le WWF sur le plan de la durabilité. On apprécie la quantité et la qualité du poisson de la sélection, ainsi que la relative sobriété des recettes en additifs…

À retenir

- **La plupart des marques donnent encore très peu d'informations sur la pêche (espèces, zones et modes de pêche) ; les brandades et surimis sont très insuffisants en termes de transparence et de durabilité.**
- **Sur le plan nutritionnel, les quatre familles de produits se révèlent globalement trop salées, en particulier les surimis. À consommer avec modération.**
- **La présence d'additifs est relativement limitée dans les brandades, colins panés et surimis. Pour ces derniers, les fabricants ont manifestement fait des efforts.**

PHOTOS PRODUITS : FABRICE POINCELET/«60»