Les Conserves Françaises de Poissons

MASTER CLASS Fish Box

DOSSIER D'INFORMATION

Les conserves de poissons

SUR LA VAGUE DU SUCCÈS

Les Français aiment les conserves de poissons. En 2016, **93,2 % des ménages** en ont acheté pour leur consommation à domicile. Il faut dire que ces petites boîtes cumulent de nombreux atouts ! **Pratiques**, comme le disent plus de 7 Français sur 10, elles permettent de disposer de poissons où on veut, quand on veut. Faciles à conserver, on les **stocke** dans les placards de la cuisine pour les ressortir quand on en a envie, comme le font 7 Français sur 10.

© UPPIA

Délicieuses, elles s'intègrent à merveille à toutes nos idées recettes ou se savourent telles quelles. Elles sont issues d'un procédé de chauffage à très haute température (appertisation) ne nécessitant aucun additif ou conservateur pour conserver au maximum les qualités d'origine des poissons. Les conserves de poissons apportent vitamines et nutriments indispensables à notre équilibre alimentaire, notamment protéines, Oméga 3, vitamines D et B12, phosphore, etc. Et, à 8,50 euros/ kg, 3 Français sur 4 les estiment d'un **bon rapport qualité/prix**.

Pas étonnant que les conserves de poissons soient si bien ancrées dans les habitudes de consommation des Français ! Elles ont également une longue histoire de plus de **200 ans** en France. Les premières sardines ont en effet été mises en conserves à **Nantes**, dans les années 1810, où les premières productions en séries sont lancées dès 1824. Héritières de ce savoir-faire pionnier, les **15 conserveries** françaises sont aujourd'hui présentes sur le littoral. Elles ont produit **346 millions de boîtes de conserves de poissons** en 2016 : essentiellement du **thon**, des **sardines** et du **maquereau.** Ces ressources marines sont profondément respectées par les professionnels qui s'attachent à ce qu'elles soient gérées durablement, en respectant la réglementation, bien sûr, mais également en allant au-delà avec des labels ou des certifications de conformité. Et, pour garantir la qualité de ces conserves de poissons « Made in France », ils sont engagés dans une **Charte** garantissant leurs **bonnes pratiques** aux consommateurs.

Les conserves de poissons : des produits au cœur des nouvelles tendances culinaires

Au fil des années et des innovations technologiques et culinaires, les conserves de poissons ont su se renouveler pour s'adapter aux nouvelles attentes de consommation. Aujourd'hui, ce sont en moyenne plus de 300 références que les consommateurs peuvent trouver dans les rayons des magasins. Les recettes disponibles sont nombreuses et les conserves peuvent aussi bien se savourer telles quelles, sur le pouce, que s'intégrer dans des créations culinaires de tous types, des plus basiques aux plus originales. Ces petites boîtes à malice constituent une incroyable source d'inspiration créative, tout en ayant l'avantage d'apporter de nombreuses vitamines et nutriments indispensables à notre équilibre alimentaire ! Les conserves ont en effet la particularité de respecter les qualités originelles des poissons. D'après les médecins nutritionnistes Dr Plumey et Dr Cocaul, ouvrir une boîte de conserves de poissons, c'est ainsi bénéficier d'une grande quantité de bienfaits venus du large : les conserves de thon, sardines et maquereau ont en commun leur belle richesse en protéines, Oméga 3, vitamine D, phosphore, vitamines B12 et sélénium.

Les conserveries françaises : un savoir-faire pionnier pour des entreprises responsables

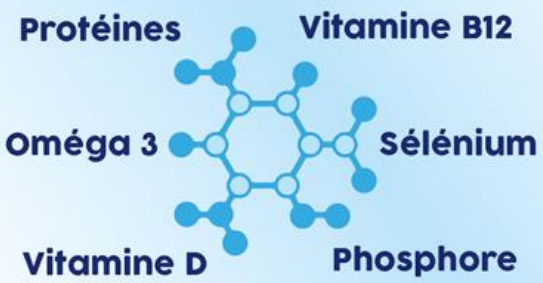
Détenteurs d'une expertise historique, les fabricants français de conserves de poissons sont également engagés pour la préservation des ressources. La filière des conserves de poissons s'inscrit dans une démarche responsable et s'approvisionne en poissons dans le respect d'une réglementation parmi les plus rigoureuses du monde en matière de gestion des ressources marines. Les professionnels de la filière vont également au-delà de la réglementation en développant de façon volontaire de nombreuses actions responsables, avec le Marine Stewardship Council (MSC), principal référentiel de pêche durable connu au niveau mondial, le Label Rouge, signe de qualité développé par des acteurs de la filière, etc. Un gage de respect des océans que les consommateurs peuvent identifier sur les étiquettes des conserves de poissons.

Un secteur dynamique au cœur de l'économie française

Les fabricants de conserves de poissons jouent un rôle majeur dans l'économie française. Les conserveries sont situées à proximité du littoral français, au plus près des ports de pêche pour une fraîcheur des matières premières et une traçabilité optimales. Elles participent ainsi à la vie locale de ces territoires de bord de mer tout au long de l'année. De la pêche à la conserve, la filière française représente près de 10 000 collaborateurs en France : près de 2 300 professionnels dans les conserveries, auxquels s'ajoutent les marins sur les bateaux de pêche, les ouvriers chez les fabricants de boîtes métal, les laboratoires, transporteurs et prestataires... Chaque année, les conserveries françaises réalisent un chiffre d'affaires de plus de 806 millions d'euros.

CONSERVES DE POISSONS
LES CHIFFRES CLÉS

NUTRITION
THON, MAQUEREAU ET SARDINES EN CONSERVE SOURCES DE :

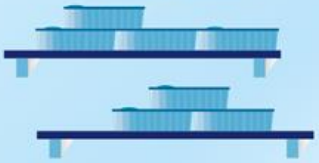


346 MILLIONS DE CONSERVES DE POISSONS FABRIQUÉES EN FRANCE EN 2016
(ADEPALE 2016)

102 900 TONNES DE CONSERVES DE POISSONS CONSOMMÉES EN FRANCE
(FranceAgrimer 2016)

3 FRANÇAIS SUR 4 CONSOMMATEURS DE CONSERVES DE POISSONS
(Enquête CSA 2016)

7 FRANÇAIS SUR 10 ONT DES RÉSERVES DE CONSERVES DE POISSONS CHEZ EUX
(Enquête CSA 2016)



88% DES CONSOMMATEURS SAVOURENT DES CONSERVES DE POISSONS AU MOINS 1 FOIS PAR MOIS
(Enquête CSA 2016)

CONSERVES DE POISSONS : UN BON RAPPORT QUALITÉ / PRIX POUR 7 FRANÇAIS SUR 10
(Enquête CSA 2016)

Sommaire

Conserves de Poissons : 200 ans de mise en boîte en France

- Nantes : berceau de la mise en boîte des sardines p.6
- 19e siècle : les conserves de sardines prennent le large p.6
- 20e siècle : de nouveaux poissons entrent en boîte p.7

De la mer à la boîte : un savoir-faire pionnier au service de conserves de poissons de haute qualité

- Des qualités qui coulent de source p.9
- Des conserves au top en 7 étapes clés p.9
- Vague de fraîcheur : 15 sites de fabrication sur le littoral p.11
- De la mer à la boîte : tout savoir sur le tiercé gagnant des conserves de poissons p.12

Des entreprises engagées pour une exploitation des ressources maritimes

- La pêche : une activité sous haute surveillance pour des ressources préservées p.15
- Au-delà de la réglementation : des professionnels responsables pour une pêche durable p.16
- Les bonnes pratiques de la filière garanties par une Charte d'Engagements p.17

Consommation et production : les conserves de poissons ont le vent en poupe en France !

- Les conserves de poissons présentes chez plus de 9 ménages français sur 10 p.19
- Production : 346 millions de conserves de poissons fabriquées en 2016 p.21

Les conserves de poissons ancrées dans le quotidien : 76% de Français consommateurs

- Les conserves de poissons incontournables des tables françaises p.23
- Un large éventail de qualités reconnues p.25

Les qualités nutritionnelles des poissons en conserve : du trésor en boîte !

- Thon, maquereau, sardines : de multiples bienfaits en boîte p.28
- Les poissons en conserve en vogue à tous les âges de la vie p.32

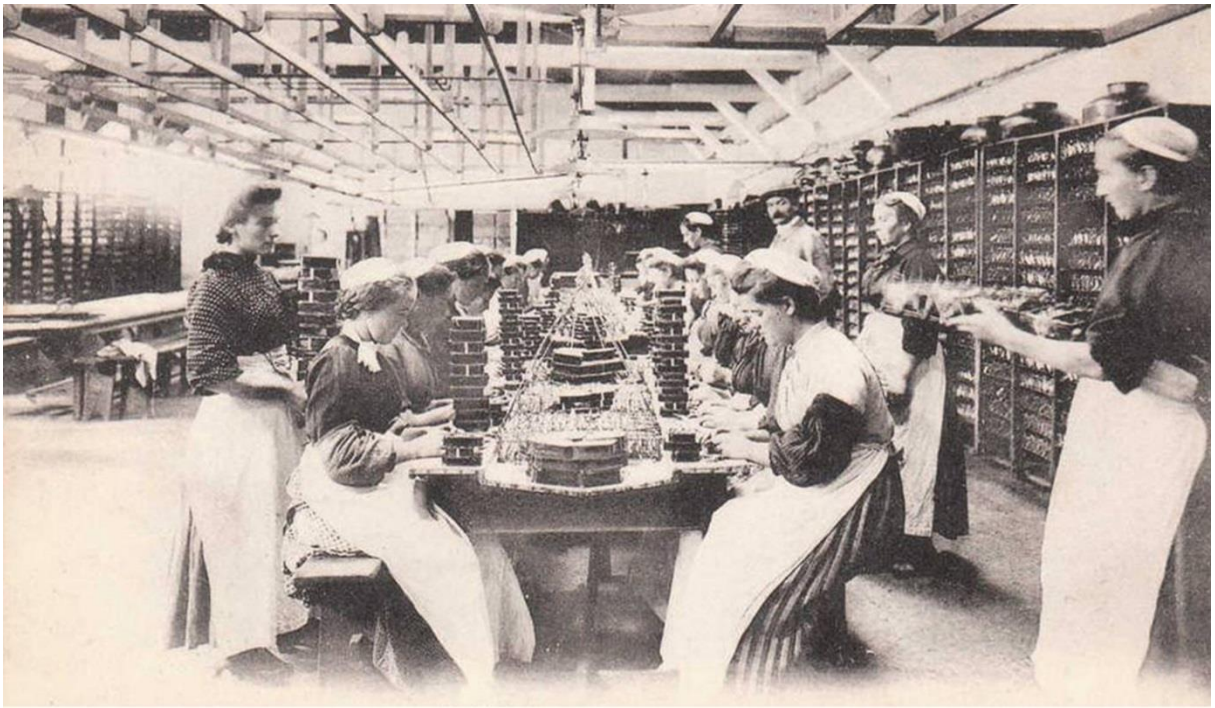
Les conserves de poissons : des boîtes à délices sources inépuisables d'idées gourmandes et créatives

- Près de 300 références de conserves de poissons en rayon p.35
- Conserves de poissons : de délicieuses alliées en toutes occasions p.36
- Les recettes tendances Fish Box p.37

Plongée dans le web pour tout savoir sur les conserves de poissons p.40

Conserves de Poissons :

200 ans de mise en boîte en France



©saupiquet

NANTES : BERCEAU DE LA MISE EN BOÎTE DES SARDINES

©saupiquet

En 1795, le Français Nicolas Appert, cuisinier-confiseur, invente le procédé révolutionnaire de la conservation qui va révolutionner la conservation du poisson, à commencer par la sardine.

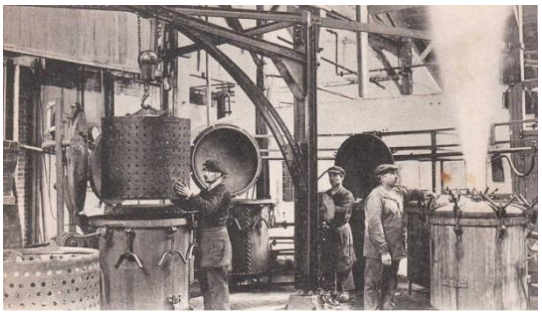
L'appertisation, qui permet de détruire les micro-organismes par la chaleur et de conserver durablement les aliments en les enfermant dans un récipient étanche, est très rapidement adoptée par le poisson, en particulier les sardines, comme alternative au salage et au fumage. L'histoire des conserves de poissons débute à Nantes, au début du 19e siècle.

La **plus ancienne boîte de sardines** connue en France date des années **1810**, fabriquée à Nantes par un certain Joseph… Colin. Ce confiseur nantais produisait en effet des sardines cuites à l'huile, contenues dans des pots de grès, qui se périmaient au bout d'un mois. Leur longue conservation rendue possible par l'appertisation lui ouvre alors de nouvelles perspectives de développement.

L'histoire des conserveries commence réellement lorsque Joseph-Pierre Colin, le fils de Joseph, se lance en **1824** dans la **conservation industrielle de la sardine** à Nantes. Il est alors rapidement suivi par d'autres industriels.

19E SIÈCLE :

LES CONSERVES DE SARDINES PRENNENT LE LARGE



©saupiquet

Nantes devient la **capitale des conserves de sardines**, cependant la fabrication se concentre également dans le **Finistère sud** entre Camaret et Concarneau. Dans les ateliers, ce sont essentiellement les femmes des marins qui travaillent à la mise en boîte des poissons.

Les conserves de sardines s'inscrivent alors au cœur de la révolution industrielle en permettant d'inclure le poisson dans les rations alimentaires des ouvriers et des mineurs dans les régions éloignées des côtes.

Au-delà des frontières françaises, la petite boîte participe également à la ruée vers l'or en **Amérique du Nord**. Dans les années 1850, le développement des conserves de sardines s'intensifie aussi avec l'exposition de **Londres** en 1851, de **Paris** en 1855 et la construction de la ligne de chemin de fer Nantes-Paris. Les armées participent également à son développement, notamment durant la Guerre de Crimée puis de la Guerre de Sécession.

20E SIÈCLE :
DE NOUVEAUX POISSONS ENTRENT EN BOÎTE

La sardine n'occupant les conserveries que quelques mois dans l'année, vers **1920,** de nouveaux poissons sont préparés pour rallonger le cycle de production : d'abord le **thon germon** (ou thon blanc), puis le **maquereau**.

À partir des années **1950**, se développe la pêche au **thon tropical** (albacore) dans le golfe de Guinée, qui permet d'approvisionner les conserveries tout au long de l'année.

©saupiquet

©La Belle Iloise

De la mer à la boîte : un savoir-faire pionnier au service de Conserves de Poissons de haute qualité

DES QUALITÉS QUI COULENT DE SOURCE

Le processus d'**appertisation** ne nécessite **aucune adjonction d'additifs ni de conservateurs**. Il en découle une réelle proximité avec le poisson mis en œuvre et le respect de ses **qualités intrinsèques.**

En effet, il s'agit d'un **procédé** qui résulte de la combinaison d'un **chauffage** à très haute température, pour stériliser le contenu, et d'un **emballage étanche**, qui permet de conserver le produit pendant plusieurs années.

© Connétable

DES CONSERVES AU TOP
EN 7 ÉTAPES CLÉS

1 Lavage
2 Nettoyage
3 Parage

Les poissons reçus dans les conserveries sont, dans les plus brefs délais, étêtés, vidés et éventuellement découpés.

4 Des saveurs garanties par la pré-cuisson

Elle est pratiquée pour la grande majorité des produits avant leur conditionnement, pour faciliter le contrôle des teneurs en eau et en graisses. La pré-cuisson est également utilisée pour donner une saveur ou une texture particulière : par exemple, les sardines préparées à l'ancienne sont frites à l'huile avant leur mise en boîte.

5 Remplissage et assaisonnement : une grande variété de recettes

Les poissons, entiers, en filets, en darnes ou en morceaux, sont mis en boîte puis recouverts d'un milieu de couverture simple ou préparé. Par exemple eau et sel pour le thon "au naturel", huile d'olive, de tournesol, d'arachide… pour les sardines "à l'huile", ou encore toute une gamme de sauces ou de marinades préparées pour le plus grand plaisir des consommateurs.

6 Sertissage - fermeture : une opération délicate

Quel que soit le type de conditionnement, il doit être hermétiquement fermé. Une étape capitale, car la réussite de l'appertisation dépend de l'étanchéité du contenant. La fermeture des boîtes suit immédiatement l'opération de remplissage.

7 Traitement thermique : la clé de la réussite

Les boîtes, hermétiquement closes, sont placées dans un stérilisateur, ou autoclave, pour un traitement thermique à température supérieure à 100°C, qui s'effectue sous pression.

Le chauffage sert à détruire les micro-organismes et les toxines. Lorsque le poisson est mis en boîte cru, comme c'est le cas pour le thon au naturel « à la française », le chauffage sert en même temps à cuire les aliments. Les barèmes de stérilisation sont très précis et sont établis pour chaque type de poisson et de conditionnement.

La tendance actuelle est d'appliquer des temps de chauffage les plus courts possible, à très haute température, afin de préserver au mieux les qualités organoleptiques et nutritionnelles des produits.

Le refroidissement est l'étape finale du processus. Il permet d'interrompre le traitement thermique et doit être effectué le plus rapidement possible, afin d'éviter une cuisson excessive des aliments.

© Connétable

VAGUE DE FRAÎCHEUR :
15 SITES DE FABRICATION SUR LE LITTORAL

Les conserveries de poissons sont situées au plus près de leur matière première : sur le littoral. Elles traitent les produits de la pêche à proximité des leurs lieux de débarquement. Une situation qui leur permet de garantir la fraîcheur des poissons utilisés et la conservation de leurs qualités gustatives et nutritionnelles.

En France, la filière des conserves des poissons compte aujourd'hui 15 sites implantés sur le littoral français, principalement le long des côtes bretonnes et vendéennes.

1. CAPITAINE COOK
2. DELICES DE LA MER
3. PETIT PIERRE
4. FERRIGNO
5. GENDREAU (LES DIEUX)
6. GONIDEC (LES MOUETTES D'ARVOR)
7. JF FURIC
8. LA QUIBERONNAISE
9. OUEST PRODUCTION (LA BELLE ILOISE)
10. PAUL PAULET (PETIT NAVIRE)
11. PSMA LA SABLAISE
12. SAUPIQUET
13. CONSERVERIE CHANCERELLE (CONNETABLE)
14. VIF ARGENT
15. CONSERVERIE DES CINQ OCEANS (POMPON ROUGE)

DE LA MER À LA BOÎTE : TOUT SAVOIR SUR LE TIERCÉ GAGNANT DES CONSERVES DE POISSONS

Blanc ou tropical : deux origines distinctes pour le thon en conserve

Thon blanc : un poisson de tradition artisanale

Le thon germon ou thon blanc est bien souvent pêché en Atlantique pendant la saison estivale (juillet à octobre) entre les Açores et l'Irlande. Il appartient à l'espèce *Thunnus alalunga*. Cette pêche garde encore aujourd'hui un caractère artisanal. Il est très apprécié des connaisseurs.

Thon tropical : le plus utilisé pour les conserves

La pêche au thon tropical s'est développée dans les eaux du golfe de Guinée et dans l'océan Indien. Les deux principales espèces de thon tropical en conserves sont :

- le **thon albacore** (*Thunnus albacares*), de grande taille (en général > 10 kg),
- le **thon listao** (*Katsuwonus pelamis*), plus petit (à partir de 1,8 kg).

Quelles techniques de pêche ?

Le thon tropical est monté à bord des bateaux en utilisant trois techniques de pêche :

- **La pêche à la senne**
- **La pêche à la canne**
- **La pêche à la palangre**

Pour les deux premières, la pêche peut être effectuée sur **banc libre**, ou sous objet flottant (dit **DCP**).

En quoi consiste la pêche à la senne ?

Cette technique consiste à entourer le banc de thon avec un grand filet, que l'on referme ensuite à la base, avant de remonter les poissons sur le pont.

En quoi consiste la pêche à la canne ?

Cette technique consiste à appâter les thons avec des petits poissons, et à les remonter à bord au coup par coup à l'aide d'une canne.

En quoi consiste la pêche en banc libre ?

Cette technique consiste à suivre les déplacements des bancs de poissons : la senne est couramment utilisée pour pêcher sur banc libre.

En quoi consiste la pêche sous DCP ?

Cette technique consiste à utiliser la tendance qu'ont les thons à se regrouper sous des objets flottants (radeaux, troncs, etc.) : la canne ou la senne sont utilisées pour pêcher sous DCP.

En quoi consiste la pêche à la palangre ?

Il s'agit de déployer dans l'eau, de longues lignes munies de multiples hameçons garnies d'appâts, et de ramener à bord les thons à l'aide de ces lignes. Cette technique est très peu employée pour pêcher les thons destinés à la conserve.

Le maquereau en conserve : pêché au gré des migrations

Le maquereau aujourd'hui mis en œuvre dans les conserveries françaises appartient à l'espèce *Scomber scombrus*, maquereau commun européen. Il est pêché principalement de fin septembre à février lors de ses déplacements qui l'amènent à migrer entre les côtes norvégiennes jusqu'au large de l'Écosse et de l'Irlande, puis de mi-février à avril, dans le Golfe de Gascogne.

Lorsqu'il ne peut être mis en conserve immédiatement, il est congelé essentiellement à terre à proximité des lieux de débarquement, en poisson entier ou en poisson étêté vidé. Cela assure un approvisionnement en matières premières de qualité pour les conserveries.

Quelle technique de pêche ?

Le maquereau est pêché essentiellement avec la technique principale du **chalut pélagique** : il s'agit d'un grand filet conique tracté par un bateau, qui cible le banc de maquereaux. Les prises sont remontées à bord par l'arrière du navire, ou transférées directement dans des cuves, au moyen de pompes adéquates, ce qui permet de limiter la manutention et d'avoir des poissons de meilleure qualité.

La sardine : une pêche saisonnière

La période privilégiée pour pêcher la sardine s'étend de mai à novembre, au moment où elle est ferme et bien grasse. La sardine est capturée par les pêcheurs français en Atlantique, de la côte basque à la Manche en passant par la Vendée et les côtes bretonnes, mais également dans le Golfe du Lion en Méditerranée. Les conserveries complètent leurs fournitures en s'approvisionnant aussi auprès des pêcheries de l'Adriatique (Italie, Croatie), du Portugal, de l'Espagne, et du Maroc.

Quelle technique de pêche ?

La sardine est pêchée avec deux techniques :

- le **chalut pélagique** : il s'agit d'un art trainant tracté par un ou deux bateaux (technique dite « en bœuf ») et qui cible le banc de sardines et remonte la prise à bord par l'arrière du bateau).
- la **bolinche,** qui fonctionne comme une petite senne : cette technique consiste à entourer le banc de sardines avec filet profond, que l'on referme ensuite à la base, avant de remonter les poissons sur le pont du navire.

Des entreprises engagées pour une exploitation durable des ressources maritimes

LA PÊCHE :
UNE ACTIVITÉ SOUS HAUTE SURVEILLANCE POUR DES RESSOURCES PRÉSERVÉES

Une pêche strictement encadrée

La filière répond à des **exigences réglementaires strictes**, gages de qualité et de **gestion durable des ressources**. Elle est notamment soumise à la réglementation européenne avec la **Politique Commune de la Pêche** (PCP).

L'encadrement de la PCP vise notamment :

- **la capacité de pêche,**
- **l'aire d'activité (zones interdites temporairement ou définitivement),**
- **l'effort de pêche (limitation de la capacité des bateaux et du temps de pêche autorisé),**
- **les captures (Total Autorisé de Captures -TAC, quotas, tailles minimales),**
- **les engins (tailles des engins, des mailles, longueur des filets…)**

Des contrôles avant, pendant et après la pêche

De nombreux **contrôles** sont effectués dans les **navires** et les **ports**, pour assurer le bon respect des réglementations en vigueur. Les bateaux peuvent être contrôlés à tous moments par des autorités différentes (gendarmerie, contrôleurs européens, affaires maritimes…), y compris par satellite.

© Connétable

AU-DELÀ DE LA RÉGLEMENTATION :
DES PROFESSIONNELS RESPONSABLES POUR UNE PÊCHE DURABLE

Une gestion des ressources adaptée aux stocks de poissons disponibles

En France, la filière des conserves de poissons est fermement engagée dans la préservation de la durabilité des ressources marines. Elle développe de façon volontaire de nombreuses **actions responsables** visant en particulier à limiter la capacité de pêche, à utiliser des méthodes de pêche empêchant la prise d'espèces non souhaitées dans les filets, à établir la traçabilité du poisson depuis la mer jusqu'à la boîte, etc.

Véritables **sentinelles des fonds marins**, certaines pêcheries s'engagent dans des démarches supplémentaires en se soumettant à des labels volontaires comme le Marine Stewardship Council (MSC), principal référentiel de pêche durable connu au niveau mondial. Un gage de respect des océans que les consommateurs peuvent retrouver sur les étiquettes des conserves de poissons, tout comme le Label Rouge, signe de qualité développé par des acteurs de la filière.

Du pêcheur au conserveur : des labels pour aller plus loin

Qualité et traçabilité constituent de véritables atouts pour la filière des produits aquatiques. Aussi, l'ensemble des professionnels français observe des règles strictes, respectant **un niveau d'exigences parmi les plus élevés d'Europe**.

© Connétable

Dans le souci d'aller plus loin que la réglementation, certains acteurs s'astreignent à des contraintes supplémentaires. Ils se soumettent alors volontairement à des obligations liées à des labellisations telles que : Label Rouge, certifications de conformité, ainsi que divers écolabels privés, comme le Marine Stewardship Council (MSC) ou en participant à l'International Seafood Sustainability Foundation (ISSF). Chaque acteur de la filière, du pêcheur au conserveur, s'emploie ainsi à valoriser au mieux ses produits et ses pratiques.

LES BONNES PRATIQUES DE LA FILIÈRE
GARANTIES PAR UNE CHARTE D'ENGAGEMENT

Les conserves de poissons sont des produits de haute qualité, issus de poissons soigneusement sélectionnés et de techniques de pêche adaptées, dans le respect des réglementations en vigueur et en allant au-delà. Détenteurs d'une expertise de pointe, les fabricants français ont rédigé une Charte d'Engagement réunissant leurs bonnes pratiques.

De la pêche jusqu'au produit fini, ils s'engagent à fournir des conserves de qualité, respectueuses des attentes des consommateurs, tant en matière de goût que de respect de l'environnement et des ressources marines, que de sécurité sanitaire, de qualités nutritionnelles ou de responsabilité sociétale.

La Charte est articulée autour de 8 thèmes clés pour garantir les meilleurs produits aux consommateurs :

1. **Préserver les ressources maritimes**
2. **Promouvoir une pêche durable**
3. **Respecter l'environnement**
4. **Contrôler la qualité des produits**
5. **Assurer une sécurité sanitaire optimale**
6. **Garantir une traçabilité rigoureuse**
7. **Conserver les qualités nutritionnelles des poissons**
8. **Remplir un rôle citoyen**

CHARTE D'ENGAGEMENT

des Conserveries Françaises de Poissons

Inventée à Nantes il y a plus de 200 ans, la conserve de poisson est une tradition et un savoir-faire bien français. En deux siècles, les conserves de poissons se sont installées dans les habitudes alimentaires et font aujourd'hui partie des produits les plus consommés par les Français (94% des Français achètent des conserves de poissons). Au fil des années et des innovations technologiques et culinaires, la conserve de poisson a su se renouveler pour s'adapter aux attentes essentielles des consommateurs du 21e siècle.

Fortement engagés pour le maintien d'une haute qualité de leurs produits et mobilisés pour la préservation des ressources marines durables, les fabricants français de conserves de poissons ont décidé de s'engager concrètement auprès des consommateurs dans le cadre de la «Charte d'Engagement des Conserveries Françaises de Poissons».

Quatorze fabricants Français de conserves de poissons et leurs établissements à l'étranger[1], signataires de cette Charte, confirment ainsi leur volonté de proposer des conserves de poissons de haute qualité, issues d'un savoir-faire traditionnel afin de mettre à disposition de leurs clients le meilleur de la mer. De la pêche à la conserve, la filière française des conserves de poissons représente plus de 10 000 emplois directs et indirects qui contribuent au développement de l'économie littorale française.

Les conserveries Françaises signataires de la Charte s'engagent, dans le cadre de leur activité, sur 8 points, couvrant la préservation des ressources et de la biodiversité, la sécurité sanitaire, la qualité des produits et leur traçabilité, la préservation des qualités nutritionnelles des poissons et la responsabilité sociétale.

1. La filière a mis en place des établissements de transformation dans les ports de débarquement du poisson, notamment en Afrique, pour bénéficier de plus court trajet possible pour les poissons entre les bateaux et les conserveries.

LES FABRICANTS DE CONSERVES DE POISSONS S'ENGAGENT AINSI À:

ARTICLE I

Préserver les ressources maritimes en:

- s'assurant que leurs approvisionnements sont issus de pêches légales et enregistrées. Les poissons des bateaux de l'Union européenne sont pêchés sous contrôle selon les règles de l'UE, et les poissons d'origine hors-européenne ne peuvent être achetés que si leurs captures sont dûment certifiées conformément à la réglementation de l'UE;
- suivant l'état des stocks de sardines, de maquereaux et de thons, dans le cadre du suivi des ressources réalisé par la CITPPM (Confédération des Industries de Traitement des Produits de la Pêche Maritime) avec l'appui du bureau d'études spécialisés;
- ne mettant en œuvre dans la préparation des conserves que des espèces de thon dont les ressources contiennent à cette utilisation, en excluant volamment le thon rouge.

ARTICLE II

Promouvoir une pêche durable en:

- engageant des démarches visant à favoriser une pêche durable et responsable, respectueuse de la biodiversité. Chacun entreprise signataire est engagée dans au moins l'une des démarches suivantes : adhésion à des organismes reconnus comme, par exemple, l'ISSF (International Seafood Sustainability Foundation), engagement avec une pêcherie certifiée par un organisme qualifié tel que MSC (Marine Stewardship Council), participation au financement de l'initiative des «observateurs embarqués» notamment l'initiative «OCLIP» lancée par l'organisation de producteurs ORTHONGEL qui vise un taux de 100% d'observateurs embarqués sur les thoniers senneurs français évoluant dans les océans indien et atlantique, engagements spécifiques dans les Cahiers des Charges fournisseurs...
- demandant que les fournisseurs respectent les règles des ORGP (Organisations Régionales de Gestion de la Pêche) et participent à des processus rigoureux de régulation des pêches;
- soutenant collectivement auprès de l'Union Européenne, le renforcement des ORGP dans leur capacité scientifique et technique pour l'évolution de la ressource, ainsi que leur capacité à faire respecter les règles communes de pêche.

ARTICLE III

Respecter l'environnement en:

- lançant un programme expérimental collectif de diagnostic développement durable inspiré de la norme ISO 26000 (Responsabilité Sociétale des Entreprises RSE), visant à évaluer et à réduire les impacts des activités de la filière sur l'environnement et la société;
- pratiquant une gestion responsable de l'énergie et de l'eau, avec un objectif de réduction des consommations par unité produite, par la mise en place de démarches volontaires d'économie d'eau, de certificats éco-énergie, l'utilisation de sources de production d'énergie renouvelables, l'amélioration des procédés afin d'optimiser le rendement matières...
- favorisant le tri, le recyclage et la valorisation des emballages en acier et en aluminium en collaborant, en particulier, avec Eco-Emballage et en s'appuyant sur les travaux collectifs menés dans le cadre de l'UIPPA (Union Pour la Promotion des Industries de l'Appertisé)

Les conserves de poissons, fabriquées en acier ou en aluminium, sont 100% recyclables à l'infini. Cette particularité permet aux conserveries d'utiliser un minimum de matière première pour les emballages et d'éviter le gaspillage. D'autre part, le poids du métal des boîtes de conserves a été allégé en moyenne de 20% à 30% depuis deux décennies.

ARTICLE IV

Contrôler étroitement la qualité des produits en:

- sélectionnant les fournisseurs de matières premières présentant les meilleures garanties en terme de qualité et de respect des exigences réglementaires et sécurisant évaluées dans le cadre des systèmes de management de la qualité (démarche HACCP notamment) mis en place par les entreprises;
- appliquant un «double contrôle» aux produits finis importés: un contrôle dans les sites de fabrication et un contrôle à réception quand les produits sont importés sur le territoire communautaire;
- rappelant que les conserveurs mettent en œuvre des procédures et contrôles dans les entreprises afin de respecter rigoureusement les réglementations européennes en vigueur pour les conserves de thon et de sardine qui définissent, en particulier, les types de présentation (entier, morceaux, miettes, au naturel, à l'huile) et les taux de remplissage des conserves;
- en mettant individuellement des démarches volontaires d'application de normes qualitatives, tels que Label Rouge, «sardine à l'huile» ou «thon français» AFNOR pour le maquereau...

ARTICLE V

Assurer une sécurité sanitaire optimale en:

- appliquant rigoureusement le guide de bonnes pratiques d'hygiène et d'application des principes HACCP créé par la Profession en 2008 et validé par l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) et les administrations, permettant d'atteindre des objectifs élevés en termes de sécurité sanitaire et de respect de la chaîne du froid;
- participant volontairement à la mise en place d'une base de données collective sur la qualité sanitaire des produits, en partenariat avec le travail initié avec la Confédération des Industries de Traitement des Produits de la Pêche Maritime (CITPPM) pour une collecte annuelle des résultats d'autocontrôle des entreprises adhérentes;
- certifiant ou s'engageant à faire certifier via un organisme tiers indépendant, leurs sites de production, conformément à un référentiel de Sécurité sanitaire des aliments du type ISO 22000, ou tout référentiel d'ordre privé (IFS, BRC, référentiel spécifique à un client, référentiel interne indépendant, etc.);
- Surveillant étroitement les risques émergents et les évolutions réglementaires, afin d'adapter en permanence leurs démarches HACCP et leurs procédures. Les sites appliquent les éléments collectifs fournis par la Confédération des Industries de Traitement des Produits de la Pêche Maritime (CITPPM) et l'Association des Entreprises de Produits Alimentaires Elaborés (ADEPALE).

ARTICLE VI

Assurer une traçabilité rigoureuse en:

- intentionnant à leurs fournisseurs le transbordement en mer, c'est-à-dire le passage du poisson d'un bateau à un autre qui est présent dans la zone des flottilles sous réglementation communautaire et des principales Organisations Régionales de Gestion de la Pêche (ORGP), hors contrôle spécifique par un observateur indépendant;
- utilisant l'ensemble des systèmes de suivi à disposition pour garantir une traçabilité précise durant toutes les étapes de préparation des conserves de poisson depuis le bateau;
- rappelant que les conserveurs mettant tout en œuvre pour respecter rigoureusement les réglementations européennes en vigueur qui définissent précisément les conserves de thon, et de sardine.

ARTICLE VII

Conserver les qualités nutritionnelles des poissons en:

- mettant en œuvre des techniques de préparation des poissons qui permettent de préserver les qualités nutritionnelles du poisson sauvage. Les poissons en conserves sont naturellement sources d'oméga 3, de vitamines, de calcium, de nutriments et, bien sûr, de protéines;
- fournissant un étiquetage nutritionnel et des allégations nutritionnelles basés sur des données fiables, pour garantir une information loyale au consommateur, conformément à la réglementation;
- proposant des recettes simples ou élaborées, de grande qualité gustative et respectant toujours la nature de la matière noble qu'est le poisson, qu'il soit travaillé entier, en filets, en morceaux, en miettes, en salade, nature, à l'huile d'olive, de riz, de tournesol, de colza, en sauces, etc.
- mettant à disposition des consommateurs, des produits pratiques et au goût du jour, afin d'encourager et de faciliter la consommation de poissons.

ARTICLE VIII

Remplir un rôle citoyen en:

- détenant, perpétuant et assurant la promotion du savoir-faire traditionnel des conserveries françaises, en innovant dans le respect de la tradition afin de proposer aux consommateurs des conserves de poissons de haute qualité;
- mettant tout en œuvre pour que les principes et droits fondamentaux au travail de l'OIT – Organisation Internationale du Travail – soient respectés sur l'ensemble de leurs sites de production (liberté syndicale et négociations collectives, élimination du travail des enfants, sécurité et santé au travail...) et en s'engageant à être régulièrement audités par des organismes tiers indépendants pour les sites implantés hors Union Européenne;
- assurant la compétitivité de leurs entreprises qui contribuent au développement de l'économie littorale française à travers 10 000 emplois directs et indirects.

FIAC
Fédération des Industries d'Aliments Conservés

La FIAC portera devant la juridiction ou l'instance appropriée tout cas de non-respect de la réglementation et/ou de cette charte par l'un de ses signataires.

Phare d'Eckmühl · Pomdor Rouge · Les Délices de la Mer · Conserveries Gonidec · Sablaise · Petit Navire · Conserveries la belle-iloise · V.I.F. · Connétable · Conserveries des Cinq Océans · Petit Pierre · Parmentier · Ferrigno · Kerisit · Saupiquet · J.J.T. Jean-François Turle · Les Dieux · Capitaine Cook

Consommation et production : les Conserves de Poissons ont le vent en poupe en France !

LES CONSERVES DE POISSONS PRÉSENTES CHEZ PLUS DE 9 MÉNAGES FRANÇAIS SUR 10

Consommation des ménages
(source Kantar Worldpanel)

Conserve des produits de la mer : chiffres clés 2016

- **106 900 tonnes achetées par les ménages pour leur consommation à domicile**
- **93,2% de ménages acheteurs**
- **9 : nombre d'actes d'achat par ménage acheteur / an**
- **462 g : quantité achetée dans l'année / acte d'achat**

93,2% de ménages français acheteurs de conserves de poissons

Source : KantarWorldPanel

En 2016, les ménages français ont acheté 106 876 tonnes de conserves de produits de la mer pour leur consommation à domicile (Hyper, Supermarchés et Hard Discount) pour un total de 906 millions d'euros avec un prix moyen de 8,80 euros/kg.

Il s'agissait majoritairement de conserves de poissons (102 900 tonnes - hors tartinables) pour 855 millions d'euros avec un prix moyen/kg de 8,50 euros.

94,1% des ménages français ont acheté des conserves de produits de la mer et 93,2% des conserves de poissons (hors tartinables), en moyenne 9 fois dans l'année.

Thon, maquereau, sardines :
le trio vedette des conserves de poissons

Source : KantarWorldPanel

En 2016, 84,9% des ménages français ont acheté du thon en conserve en magasins pour un total de 67 766 tonnes et un prix moyen de 7,90 euros/kg. Le chiffre d'affaires total atteint près de 533 millions d'euros. La recette la plus populaire est le Thon au Naturel, avec la fameuse spécialité française d'emboitage à cru : cette présentation a été achetée en 2016 par 73% des ménages, 4,4 fois dans l'année, pour un total de 2,1 kg par ménage, au prix moyen de 8,20 €/kg.

En 2016, 53,1% des ménages français ont acheté des conserves de sardines, à hauteur de 16 252 tonnes, pour un prix moyen d'environ 10,10 euros/kg et un chiffre d'affaires total de 164 millions d'euros.

48,1% des ménages français ont acheté de la conserve de maquereau en 2016, pour un total de 17 839 tonnes et un prix moyen de 8,10 euros/kg, pour un chiffre d'affaires total de plus de 145 millions d'euros.

Les conserves de poissons en restauration hors foyer :
le thon en tête des achats

Source : FranceAgrimer

Les achats de conserves de produits aquatiques réalisés par la RHF sont évalués à environ 50 millions d'euros (dernières données disponibles 2013 = 45 millions d'euros). 66% de ces dépenses en valeur sont destinées à l'achat de conserves de thon, dont 41% en boîtes et 25% en poches ; les conserves de maquereaux représentent 16% en valeur.

La restauration collective autogérée réalise 52% des dépenses en valeur en conserves de produits aquatiques ; les autres circuits sont les restaurants commerciaux indépendants (30%), les restaurants collectifs concédés (10%) et les chaînes de restaurants commerciaux (8%).

PRODUCTION : 346 MILLIONS DE CONSERVES DE POISSONS FABRIQUÉES EN 2016

Production en France

Conserves de poissons : chiffres clés

- 69 000 tonnes de poissons utilisées
- 346 millions de boîtes fabriquées
- 15 sites
- 2 300 collaborateurs directs
- 806 millions d'euros de chiffre d'affaires

Thon : le poisson le plus utilisé pour les conserves

L'industrie française de la conserve de poissons utilise l'équivalent de 69 000 tonnes de poissons. Il s'agit en majorité de thon (23 500 tonnes), de maquereau (24 800 tonnes) et de sardines (16 200 tonnes).

Source : ADEPALE

Les Conserves de Poissons

ancrées dans le quotidien : 76% de Français consommateurs

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

LES CONSERVES DE POISSONS
INCONTOURNABLES DES TABLES FRANÇAISES

Plus de 3 Français sur 4 consommateurs de conserves de poissons

Les conserves de poissons sont plébiscitées par les Français. Ils sont près de 6 sur 10 (59%) à estimer qu'elles sont des incontournables du quotidien et 76% à déclarer en consommer.

7 Français sur 10 ont des réserves de conserves de poissons chez eux

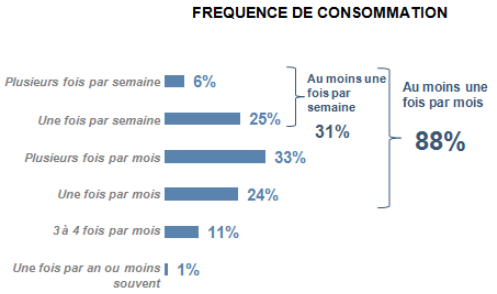
Elles font, en effet, partie des produits fondamentaux que les Français ont en réserve chez eux pour être sûrs d'en disposer lorsqu'ils en ont besoin ou envie : 70% d'entre eux ont ainsi pour habitude de stocker une ou plusieurs boîtes. Ce taux grimpe à 90% pour les consommateurs.

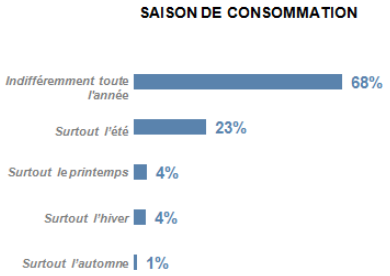
Une consommation mensuelle pour 88% des consommateurs

Les conserves de poissons sont consommées de façon régulière, au moins une fois par mois, par près de 9 consommateurs sur 10 (88%). Plus de 3 consommateurs sur 10 (31%) en consomment même au moins une fois par semaine.

La consommation des conserves de poissons a lieu indifféremment tout au long de l'année pour plus de 2 consommateurs sur 3 (68%). Les consommateurs occasionnels, quant à eux, concentrent davantage leur consommation sur la période estivale.

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

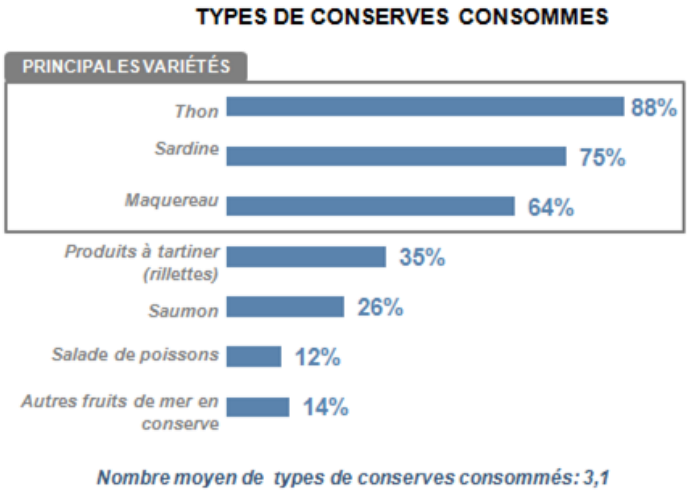




Q6. Vous avez indiqué consommer des conserves de poissons, ne serait-ce qu'occasionnellement. A quelle fréquence, en moyenne, consommez-vous personnellement des conserves de poissons ?
Q12. A quelle saison de l'année consommez-vous le plus de conserves de poissons ?

Le thon : champion des conserves de poissons

Les consommateurs de conserves de poissons privilégient en premier lieu les conserves de thon (88% en consomment), suivies des conserves de sardines (75%) et des boîtes de maquereau (64%).



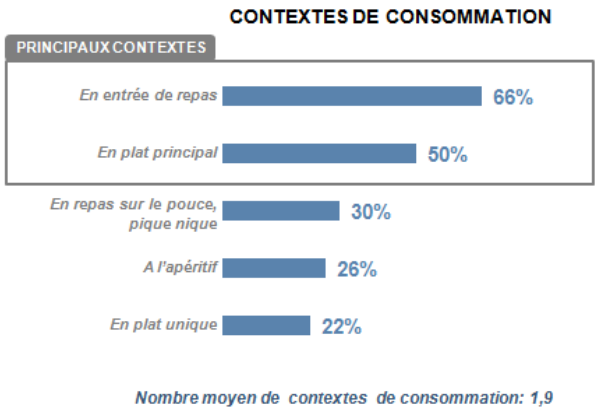
Q8.Quels types de conserves de poissons consommez-vous ?

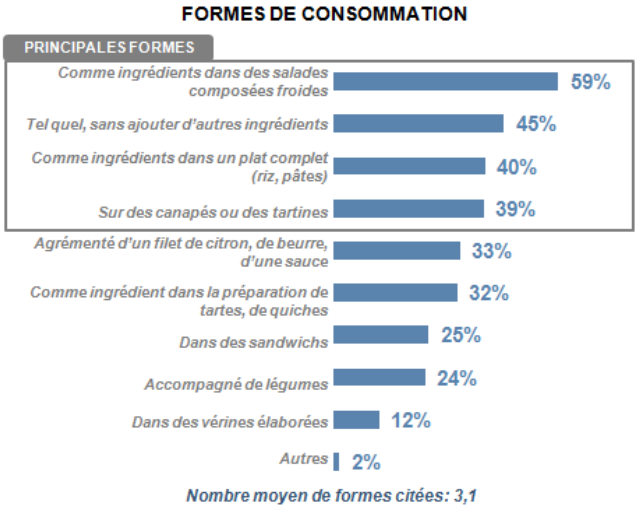
Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

Une source d'infinies possibilités de consommation

Les conserves de poissons sont consommées sous diverses formes. On les retrouve ainsi principalement dans des salades composées froides - chez 59% des consommateurs, telles quelles sans autres ingrédients (45%), dans des plats complets à base de riz ou de pâtes (40%), sur des canapés ou des tartines (39%).

Les conserves de poissons sont majoritairement consommées en entrée de repas par 2 consommateurs sur 3 et en plat principal par 1 consommateur sur 2.





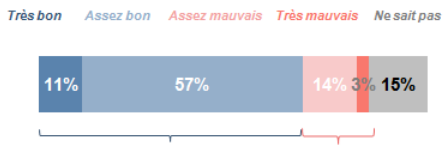
Q9. Dans quel contexte consommez-vous des conserves de poissons ?
Q11. Sous quelles formes consommez-vous les conserves de poissons ?

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

LES CONSERVES DE POISSONS
UN LARGE ÉVENTAIL DE QUALITÉS RECONNUES

Un bon rapport qualité / prix pour 2 Français sur 3

Le rapport qualité / prix des conserves de poissons est jugé bon par plus de 2 Français sur 3 (68%). Ils sont même 11% à le juger très bon.



Q15. De façon générale, comment jugez-vous le rapport qualité/Prix des conserves de poissons ?

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

Praticité, conservation, disponibilité :
3 bonnes raisons d'en consommer

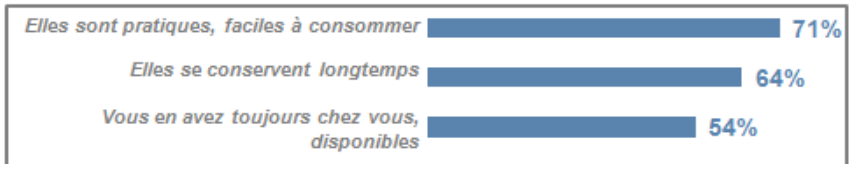
Les conserves de poissons séduisent les consommateurs pour trois raisons majeures liées à la praticité, à la conservation et à la disponibilité.

Les consommateurs sont en effet 71% à expliquer leur consommation de conserves de poissons par le fait qu'elles sont pratiques et faciles à consommer ; 64% parce qu'elles se conservent longtemps et 54% parce qu'ils en ont toujours chez eux, qu'elles sont disponibles.

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

Q16. Estimez-vous que les conserves de poissons proposées dans le commerce offrent suffisamment de choix en termes de :

RAISONS DE CONSOMMATION

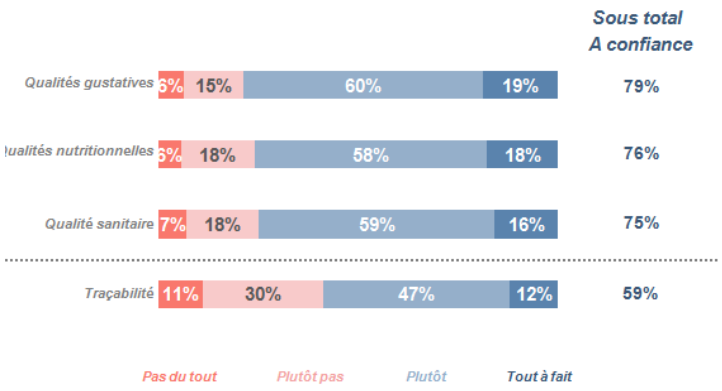


Q5. Pour quelle(s) raison(s) consommez-vous des conserves de poissons ?

Source : Enquête Conserves de Poissons/CSA mai 2016

Les Français convaincus des qualités des conserves de poissons

Les Français font très largement confiance aux conserves de poissons. Ils sont au moins 3 sur 4 à se dire confiants dans leurs qualités gustatives (79%), nutritionnelles (76%) et sanitaires (75%). Ils sont également près de 6 sur 10 à faire confiance à la traçabilité des conserves de poissons. Les professionnels sont en effet soumis à des règles strictes de traçabilité et s'engagent même au-delà des réglementations.



Q17. De façon générale, diriez-vous que vous avez tout à fait, plutôt, plutôt pas ou pas du tout confiance dans les conserves de poissons en matière de :

Des qualités gustatives et nutritionnelles reconnues

79% des Français estiment que les conserves de poissons sont agréables au goût et 77% disent qu'ils ont plaisir à en consommer. Ils sont également 76% à s'accorder à dire qu'elles sont bonnes pour la santé et 77% qu'elles participent à une alimentation équilibrée.

Oméga 3, vitamines et nutriments au rendez-vous

Les Français sont largement convaincus par les qualités nutritionnelles des conserves de poissons. Une large majorité d'entre eux, 80%, s'accorde à dire que les conserves de poissons sont riches en oméga 3, et 77% qu'elles sont riches en vitamines et nutriments.

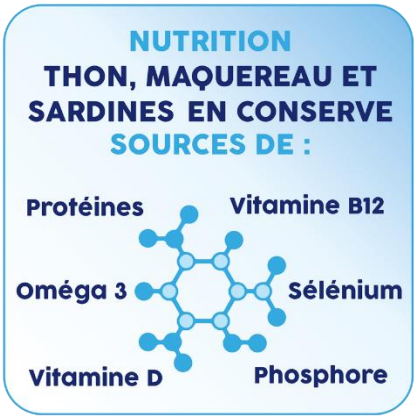
Les qualités nutritionnelles des *poissons en conserve* : du trésor en boîte !

par Dr Laurence Plumey, Médecin Nutritionniste
et Dr Arnaud Cocaul, Médecin Nutritionniste

THON, MAQUEREAU, SARDINES :
DE MULTIPLES BIENFAITS EN BOÎTE

L'avis des Médecins Nutritionnistes Dr Laurence Plumey et Dr Arnaud Cocaul

Les poissons en conserve sont très appréciés car ils sont pratiques d'usage, vite prêts à consommer (seuls ou avec d'autres ingrédients), de longue conservation et préservent au mieux les qualités nutritionnelles des poissons. En effet, l'appertisation consiste en un traitement thermique intense mais bref (environ 140 °C – pour assurer une totale sécurité sanitaire). Dans ces conditions, les pertes vitaminiques sont faibles tandis que les protéines, lipides, minéraux et oligoéléments, sont peu impactés par le procédé.



En somme, les poissons en conserve sont une occasion de profiter des qualités nutritionnelles du poisson, pour un faible coût et dans des conditions de totale sécurité sanitaire. C'est d'ailleurs la raison de leur succès. Qui n'a pas dans sa cuisine quelques boîtes de thon, de sardines et/ou de maquereau ? Voyons leurs qualités nutritionnelles, en commençant par le thon, qui est le poisson en conserve le plus consommé.

Le thon en conserve : les protéines de la mer !

Il est par définition la conserve préférée des repas express. Quelques feuilles de salade, des tomates, du maïs, du concombre, quelques olives noires et … une boîte de thon ! Un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. C'est prêt, c'est bon et c'est sain.

Manger du thon apporte beaucoup de **protéines** (muscles). De tous les poissons, c'est le poisson en conserve le plus riche en protéines avec ses 30g de protéines/100g. Il est également riche en **vitamine D** et en **phosphore** (os), en **DHA** et en **anti oxydants** (système cardio vasculaire), et en **vitamines du groupe B** (système nerveux). C'est donc un aliment complet, d'usage pratique et qui accompagne à merveille les salades composées dont on recommande la consommation car les Français ne mangent pas assez de légumes. Un duo très sain et gourmand.

Le thon a d'excellentes qualités nutritionnelles :

- **Tout d'abord, ce n'est pas pour rien qu'on l'appelle parfois « le steak de la mer ». De tous les poissons, il est effet le plus riche en protéines**. Sa chair est d'ailleurs dense et compacte (c'est pourquoi il est rassasiant et très apprécié dans les régimes amaigrissants). Une part de 100 g de thon contient près de 30 g de protéines, davantage que dans la viande (20 à 25 g en moyenne/100 g). Une simple part de 100g de thon en conserve couvre donc près de la moitié du besoin quotidien en protéines !

  Cette particularité est très intéressante pour des adolescents en pleine croissance, pour des sportifs et pour des sujets âgés qui mangent peu. Les protéines apportées par le thon iront rejoindre les autres protéines de l'organisme, utiles aux fonctions cellulaires et au **bon fonctionnement des muscles.**

- **Bien qu'il soit maigre, le thon contient du DHA, un Oméga 3 très bon pour la santé**. Il apporte près de 40% du besoin quotidien en cet Oméga 3 (part de 100 g), même si c'est les sardines, maquereaux et saumons restent bien entendu les rois des Oméga 3.

- **Il est riche en phosphore et en vitamine D**, deux éléments essentiels qui contribuent au maintien d'une ossature normale. Donc, en plus des muscles, le thon contribue à la **bonne santé des os.**

- **Il est riche en sélénium, un oligoélément au pouvoir anti oxydant** qui protège les cellules contre le stress oxydatif. Nos sources essentielles sont les poissons et fruits de mer, mais de tous les poissons en conserve, le thon est celui qui contient le plus de sélénium. **Une portion de 100 g couvre à elle seule le besoin quotidien en sélénium.** Les anti oxydants ne sont pas très nombreux dans notre alimentation ; ils comptent parmi eux la vitamine C, E, A, le zinc, le sélénium et les polyphénols. En avoir une quantité importante avec le thon est donc vraiment utile.

- **Il est également riche en vitamine B3** qui contribue à réduire la fatigue **et en vitamine B12** impliquée dans le fonctionnement normal de nombreuses fonctions dans l'organisme (système immunitaire, fonction des globules rouges, système nerveux).

Les sardines : petites en taille, mais grandes au plan nutritionnel

Savourées avec un filet de citron et du bon pain frais ou en rillettes sur du pain grillé, les sardines régalent. Mais elles ne font pas que cela : elles apportent beaucoup d'éléments nutritionnels très précieux.

Manger des sardines est bon pour la santé. Elles sont en effet remarquablement riches en **Oméga 3** (EPA et DHA), en **vitamine D** mais aussi en **calcium**, en **phosphore** et en **vitamine B12**. La consommation de 100 g de sardines couvre de 1 à 6 fois le besoin quotidien en la majorité de ces éléments nutritionnels très importants. Une simple part de 100 g couvre à elle seule 5 à 6 fois le besoin en EPA et DHA (des Oméga 3 essentiels) et en vitamine B12 – 2 fois le besoin quotidien en vitamine D – 80% du besoin quotidien en calcium et 30% du besoin quotidien en protéines ! Elles sont utiles à tous les âges de la vie, de 7 mois à 107 ans !

Les Oméga 3 : premier atout majeur des sardines. La famille des Oméga 3 comprend le chef de file (l'acide alpha linolénique) et ses dérivés EPA et DHA qui ne nous sont apportés que par les poissons gras ; aucun autre aliment n'en contient. Les sardines en sont exceptionnellement riches avec au moins 1g d'EPA et 1 g de DHA/100 g alors que le besoin nutritionnel est de 250 mg par jour pour chacun d'entre eux ! **Une simple portion de 100 g de sardines en couvre 5 à 6 fois le besoin quotidien !** Cette richesse est précieuse car les Français ne consomment que la moitié des apports d'Oméga 3 dont ils ont besoin (ils ne mangent pas assez de poissons gras). Raison de plus pour corriger la situation en mangeant plus souvent des sardines en conserve.

Les rôles des Oméga 3 : ce sont des composants des membranes cellulaires et, à ce titre, ils contribuent au bon fonctionnement des cellules du cœur, des plaquettes sanguines (donc dans le processus de coagulation), des neurones et des cellules cérébrales, des cellules du foie en régulant la synthèse des triglycérides sanguins), des cellules de la rétine (fonction visuelle). À ce titre, ils sont considérés comme utiles et nécessaires en prévention des maladies cardio-vasculaires (1, 2, 3 et 4), des cancers (5) et des maladies neuro dégénératives.

La vitamine D et le calcium : 2e atout majeur des sardines.

La vitamine D est précieuse car non seulement elle contribue à une bonne ossature en favorisant la fixation du calcium sur les protéines de l'os, mais elle est également impliquée dans le fonctionnement normal du système immunitaire et dans les processus de division cellulaire. Il vaut mieux ne pas en manquer. Or, 43 à 80% de la population manque de vitamine D, surtout dans le Nord de la France et en Hiver (6).

Il suffit de manger 100 g de sardines en conserve pour couvrir le double de son besoin quotidien en vitamine D !

De plus, les sardines sont exceptionnellement riches en calcium. Il se trouve dans les arêtes qui deviennent comestibles suite au traitement thermique (elles sont suffisamment molles pour être consommées) et dans la peau. **Dans 100 g de sardines en conserve, il y a environ 400 mg de calcium, soit 50% du besoin quotidien**. Une aubaine pour ceux et celles qui ne consomment pas assez de produits laitiers et qui ont des apports calciques insuffisants. Elles sont également riches en phosphore, complémentaire du calcium pour assurer la solidité osseuse.

Les protéines et la vitamine B12 : le 3e atout des sardines.
Les muscles et tous les autres organes du corps ont besoin de protéines pour bien fonctionner. Les protéines représentent en moyenne 20% de leur poids. Raison pour laquelle les protéines sont absolument vitales et doivent être apportées à raison de 60 à 80 g par jour, bien réparties entre les aliments d'origine animale (viandes, poissons, œufs et produits laitiers) et les protéines d'origine végétale (légumes secs, céréales, féculents). **La consommation de 100 g de sardines en conserve apporte à elle seule environ 24 g de protéines, soit 30% du besoin quotidien !** Très intéressant pour des enfants et adolescents en pleine croissance, ainsi que des sujets âgés mangeant peu de viande. **Quant à la vitamine B12, 100 g de sardines apportent 5 à 6 fois le besoin quotidien en vitamine B12.** De quoi protéger le sujet âgé de la carence en vitamine B12 (fréquente chez lui).

Le maquereau : un très bon poisson gras, lui aussi

Le maquereau est plus souvent mangé en conserve que frais, pour des raisons pratiques. C'est également un poisson gras merveilleux. Ses qualités nutritionnelles sont multiples car il est quasiment aussi **riche en oméga 3 (EPA, DHA)** que les sardines. **Une portion de 100 g de maquereau couvre 5 à 6 fois le besoin quotidien (au même titre que les sardines) !** C'est un atout formidable qui permettrait, en consommation régulière, de remonter l'apport de ces Oméga 3 qui est trop faible pour la majorité des Français (en moyenne 120 mg par jour au lieu des 250 mg recommandés).

Il est également riche en iode, ce qui n'est pas courant pour les poissons. Une portion de 100 g de maquereau couvre à elle seule 43% du besoin quotidien en Iode. Un atout important quand on sait que 20% de la population française manque d'Iode en raison d'une consommation trop faible de poissons et fruits de mer. **De tous les poissons en conserve, le maquereau est celui qui contient le plus d'iode.**

Mais ce n'est pas tout. Le maquereau est également riche en **vitamine D : une portion de 100 g couvre le besoin quotidien en vitamine D !** Il est également riche en protéines (20%), en vitamine B12 et en sélénium (oligoélément anti oxydant).

*Manger du maquereau, c'est donc non seulement se faire plaisir (les recettes sont nombreuses) mais c'est aussi s'offrir une bonne dose d'EPA, de DHA, de **vitamine D**, d'**iode**, de **protéines**, de **vitamine B12** et de **sélénium**. Une très bonne entrée ou en plat principal avec du riz.*

LES POISSONS EN CONSERVE

EN VOGUE À TOUS LES ÂGES DE LA VIE

L'avis des Médecins Nutritionnistes Dr Laurence Plumey et Dr Arnaud Cocaul

Manger du poisson frais est bon pour la santé. Les poissons en conserve sont également intéressants car, malgré le traitement thermique assurant leur totale sécurité sanitaire, ils gardent une grande partie des éléments nutritionnels du poisson fraîchement pêché. Qu'il s'agisse du thon, des sardines ou du maquereau, ils ont en commun une belle richesse en protéines, Oméga 3 de type EPA et DHA, en vitamine D, en phosphore, en vitamine B12 et en sélénium. À consommer à tout âge ! De plus, l'ANSES recommande de manger du poisson 2 fois par semaine, dont une fois du poisson gras (7). Ce peut être donc thon le mardi et sardines ou maquereau le vendredi !

Chez l'enfant et l'adolescent, manger du poisson est important pour toutes leurs qualités nutritionnelles comme les Oméga 3, les protéines (en particulier pour le thon), la vitamine D, le calcium (avec les sardines, les vitamines du groupe B, le sélénium anti oxydant, iode (pour le maquereau). La dose : 30 g à 3 ans, 50 g à 5 ans, 100 g à 10 ans – et entre 100 g et 150 g durant l'adolescence.

Une mention particulière pour les sardines car elles sont riches en calcium, en protéines, en vitamine D et en phosphore : le quatuor parfait pour une ossature en pleine croissance.

Chez l'adulte, le poisson est important en alternative à la viande. Il est non seulement riche en protéines, mais avec les poissons gras en conserve il apporte également des Oméga 3 et de la vitamine D, éléments que l'on ne trouve pas dans la viande. Compter sur une portion d'au moins 100 g.

Une mention particulière pour le thon en conserve qui est pratique à emporter et à consommer au bureau ou ailleurs en accompagnement d'une salade composée (fraîche ou en sachet). Il permet de faire un repas facile, gourmand et sain en apportant ses protéines rassasiantes, de la vitamine D, des Oméga 3 et des vitamines du groupe B, ainsi que du fer.

Chez le senior et le sujet âgé, plus on avance en âge, plus les besoins en Oméga 3 de type EPA et DHA sont utiles à couvrir, car les enzymes qui en permettent la synthèse dans notre corps fonctionnent de moins en moins bien. C'est pourquoi manger régulièrement du poisson gras est important. De plus, ils apportent des protéines, de la vitamine B12 et de la vitamine D dont on sait que les carences sont fréquentes chez le sujet.

Une mention particulière pour le thon, très riche en protéines et qui se mange très facilement. Par sa richesse extraordinaire en protéines, il permet de mieux lutter contre l'affaiblissement et la dénutrition du sujet âgé – pour un faible coût. Avec les œufs, le thon est un aliment idéal pour enrichir une alimentation en protéines, en sélénium et en de nombreuses vitamines.

Références :

1. Lecerf JM. Poisson, acides gras oméga 3 et risque cardio-vasculaire : données épidémiologiques. *Cah Nutr Diet* 2004, 39, 143-50
2. Mozaffarian D and coll. Interplay between diferent polyunsaturated fatty acids and risk of coronary heart disease in men. *Circulation* 2005, 111, 157-164
3. Marchiolo R and coll. Early protection against sudden death by n-3 polyinsaturated fatty acids after myocardial infaction. Time course analysis of the results of the GISSI Prevenzione. *Circulation* 2002, 105, 1897-1903
4. Yokoyama M and coll. Effects of EPA on major coronary events randomised open-label, blinded endpoint analysis. *Lancet* 2007, 369, 1090-8.
5. Merendino N and coll ; Dietary DHA : a potential adjuvant in the treatment of cancer. *Biomed Res Int* 2013 : 310186
6. Statut en vitamine D de la population adulte en France. Etude Nationale Nutrition Santé (ENNS) 2006-2007. BEH-INVS, 24 Avril 2012/ n°17-17
7. ANSES. Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Décembre 2016.

Les Conserves de Poissons :

des boîtes à délices sources inépuisables d'idées gourmandes et créatives

PRÈS DE 300 RÉFÉRENCES
DE CONSERVES DE POISSONS EN RAYON

Les conserveurs proposent une très large variété de conserves de poissons : entiers, en filets, en morceaux, en miettes, au naturel, à l'huile d'olive, à l'huile végétale (soja, tournesol, colza…), en marinade au vin blanc, à la moutarde, à la tomate, au piment, en salades, etc. En moyenne, on trouve près de 300 références de conserves de poissons différentes dans un hypermarché.

Les amateurs de **thon** peuvent ainsi savourer l'exceptionnel thon blanc à l'huile d'olive, qui se distingue par sa chair fine et moelleuse... Ils ont également la possibilité de déguster des émiettés de thon aux tomates séchées, au piment d'Espelette, etc. ou tout simplement le thon au naturel, qu'ils apprécieront au cœur de délicieuses salades, en quiche, en gratin, en accompagnement ou sur des toasts à l'apéritif.

Le **maquereau** est, quant à lui, proposé en filets, principalement mariné au vin blanc ou en sauce à la moutarde, et aussi préparé à l'huile d'olive, aux aromates, au citron, etc. Autant de délicieuses associations qui mettent en valeur toutes les saveurs du maquereau.

Soigneusement alignées entières, avec ou sans arêtes, les **sardines** sont les petites reines de la conserve de poissons. Majoritairement proposées confites dans l'huile d'olive, l'huile végétale ou la sauce tomate, on peut également aujourd'hui les trouver sans huile, simplement en marinade. Au fil des années, les conserveurs ont imaginé de nombreuses recettes pour le plus grand plaisir des consommateurs.
Dans tous les cas, les sardines peuvent également être agrémentées de citron, piment, tomates séchées, basilic, ou tous autres ingrédients aromatiques.

CONSERVES DE POISSONS :
DE DÉLICIEUSES ALLIÉES EN TOUTES OCCASIONS

Toujours disponibles, les conserves de poissons se consomment tout au long de l'année et en toutes occasions. Il peut aussi bien s'agir de la petite boîte de dépannage pour un déjeuner sur le pouce que de l'ingrédient principal pour des idées recettes qui agrémenteront les repas ou encore de l'élément clé pour composer de délicieux amuse-bouche et autres toasts à déguster à l'apéritif, etc. Les conserves de poissons s'adaptent aux goûts de chacun en proposant de nombreuses variétés sans huile (filets de thon, maquereaux, sardines, filets de sardines, …) pour répondre aux envies de légèreté des convives.

De plus, les conserves de poissons s'adaptent à la consommation nomade puisqu'on peut les emporter partout, sans conditions de transport et de conservation particulières. Faciles à ouvrir, elles se dégustent où on le souhaite, prêtes à offrir à tout moment leurs saveurs et les qualités nutritionnelles préservées du poisson.

LES RECETTES TENDANCE FISH BOX :
SURPRISE, FRAÎCHEUR ET DÉCOUVERTES !

« Nems de thon
à la sauce Chermoula »

Préparation : 20 min
Cuisson : 8 min
Pour 4 personnes :

Le panier du marché :

Les Nems :

- 8 feuilles de brick
- 3 boîtes de thon au naturel (env 400 g égoutté)
- 1 citron
- 2 c à soupe de coriandre ciselée
- 1 c à café de gingembre frais râpé
- 50 cl d'huile pour friture
- Quelques belles feuilles de salade
- Sel, poivre du moulin

La sauce chermoula est une marinade pour poissons, entre autres :

- 1 oignon
- Le jus d'un citron
- 6 c à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate
- Quelques gouttes de piment liquide (style Tabasco)
- 4 c à soupe de coriandre ciselée

Préparation de la sauce :

Laver puis zester le citron. Réserver les zestes et presser le citron. Ciseler finement l'oignon, écraser l'ail et couper la tomate en tout petits dés. Mélanger le tout dans un bol en ajoutant l'huile d'olive, le jus de citron, la coriandre ciselée et le piment liquide. Saler et poivrer selon la convenance

Préparation des nems :

Égoutter le thon. Le mélanger dans une jatte avec les zestes de citron, la coriandre ciselée et le gingembre râpé. Saler et poivrer au moulin. Couper les feuilles de brick en deux. Déposer une grosse cuillère de farce au centre de chaque demi-feuille. Rouler les feuilles sur elles-mêmes en rentrant les bords. Recommencer l'opération pour obtenir 16 beaux nems. Plonger les nems par groupe de quatre dans le bain de friture à 170°, laisser dorer 2 à 3 min environ puis les déposer sur du papier absorbant. Servir aussitôt les nems avec de belles feuilles de salade, de la coriandre fraîche et la sauce Chermoula.

« La terrine de maquereau, petits légumes et fromage frais »

Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min
Pour 6 personnes :

Le panier du marché :

La terrine

- 4 boîtes de maquereau au muscadet ou au vin blanc
- 400 g de fromage frais (chèvre ou autre)
- 1 carotte, 3 oignons nouveaux
- 100 g de petits pois
- 3 feuilles de gélatine
- 1 botte de ciboulette, 1 botte de basilic, 1 botte de persil, 1 échalote
- Sel, poivre du moulin
- 1 moule à cake

La sauce

- 2 yaourts nature
- Le jus d'un citron
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de ciboulette ciselée

Préparation de la terrine :

Faire tremper les feuilles de gélatine 5 min dans un bol d'eau froide. Ouvrir les boîtes de maquereau. Retirer délicatement les filets et récupérer le jus dans une petite casserole. Éplucher et émincer finement la carotte, l'échalote et les oignons nouveaux. Les verser dans la casserole avec les petits pois, ajouter 20 cl d'eau, saler, poivrer et laisser cuire 10 min. Retirer les légumes et réserver. Incorporer les feuilles de gélatine au jus de cuisson et laisser tiédir. Chemiser le moule avec du film étirable. Ciseler les fines herbes et les mélanger avec le fromage, saler et poivrer. Tapisser le fond et les côtés du moule avec cette préparation. Ajouter une couche de légumes et une couche de maquereaux, verser la moitié du jus puis recommencer l'opération. Finir avec le fromage restant. Envelopper le moule de film étirable et placer la terrine 6h minimum au froid.

Préparation de la sauce :

Au moment de servir, mélanger les yaourts, l'huile d'olive, le jus de citron et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer au moulin. Couper délicatement la terrine en tranches et servir bien frais avec une salade de mesclun et la sauce en accompagnement.

« Les beignets de sardines aux petits légumes croquants »

Préparation : 20 min
Cuisson : 12 min
Pour 4 personnes :

Le panier du marché :

Les beignets :

- 3 boîtes de sardines
- 25 cl d'eau gazeuse
- 250 g de farine
- 1 c à café de curry, sel, poivre du moulin
- Huile pour friture

Le Guacamole :

- 1 avocat bien mûr
- Le jus d'1/2 citron
- 1 oignon nouveau
- 1 c à soupe de coriandre ciselée,
- Sel, poivre du moulin

Les légumes :

- 12 tomates cerise
- 1 botte de radis
- 1 botte d'asperges sauvages
- 8 mini-poivrons
- 4 mini-fenouils
- 12 mini-carottes
- Basilic frais, huile d'olive, fleur de sel, poivre du moulin

Préparation des légumes :

Laver les légumes, les parer puis réserver dans un saladier d'eau bien froide.

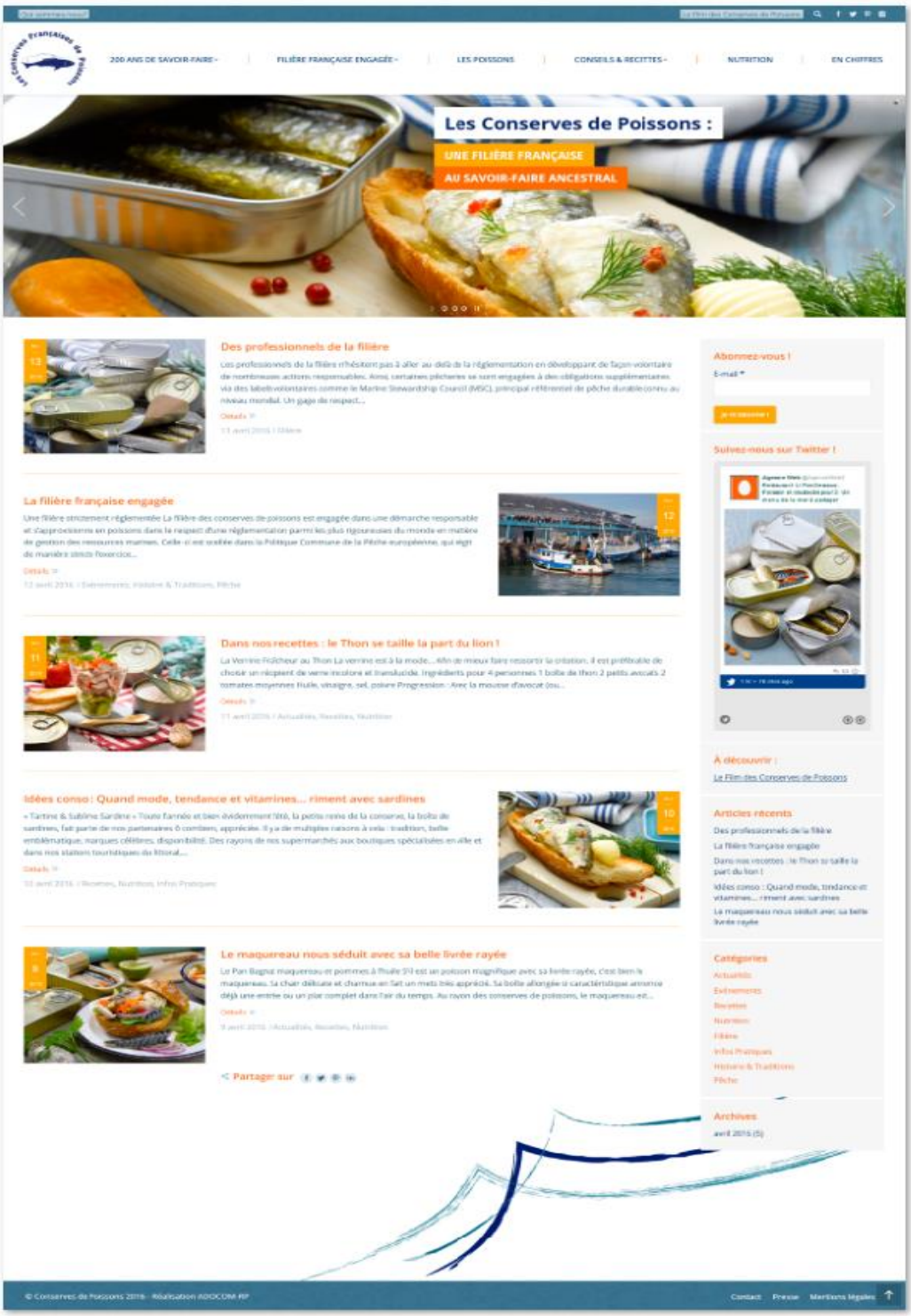
Préparation du Guacamole :

Éplucher puis écraser l'avocat à la fourchette dans un bol en ajoutant le ½ jus de citron, la coriandre ciselée, l'oignon émincé, le sel et le poivre.

Préparation des beignets :

Préchauffer le bain de friture à 180°. Verser l'eau gazeuse bien froide dans une jatte. Ajouter le curry, le sel et le poivre. Fouetter rapidement en incorporant 150 g de farine tamisée pour obtenir une pâte homogène. Éponger les sardines dans du papier absorbant puis les fariner soigneusement. Enrober de pâte à beignet et les plonger par groupe de quatre dans le bain de friture 4 min environ. Déposer les beignets sur du papier absorbant et répéter l'opération avec les autres sardines. Arranger joliment les légumes et les beignets sur de grandes assiettes. Servir aussitôt avec le guacamole, quelques feuilles de basilic, la fleur de sel et le poivre du moulin.

Plongée dans le web pour tout savoir sur les *Conserves de Poissons*



TWITTER ET BLOG : UN DISPOSITIF DIGITAL COMPLET POUR SUIVRE TOUTE L'ACTUALITÉ DES CONSERVES DE POISSONS

La filière propose un dispositif digital complet d'information sur les conserves de poissons. On retrouve ainsi toute leur actualité sur le compte **twitter @ConservePoisson** pour rester en ligne avec toutes les nouvelles tendances culinaires du moment !

La filière propose également un nouveau blog :

« conservesdepoissons.fr »

pour répondre à toutes les questions que se posent les Français sur leurs produits : tradition, savoir-faire, engagements de la filière, méthodes de pêche, processus de fabrication, données économiques, informations nutritionnelles, recettes… Ce nouvel espace web très esthétique fait la part belle aux infos et aux photos et propose également de découvrir la filière en vidéo.

Il s'agit de LA source incontournable d'informations sur les conserves de poissons.

6 rubriques pour tout savoir des conserves de poissons

Le nouveau blog conservesdepoissons.fr propose 6 grandes rubriques pour guider les consommateurs dans leur navigation : « 200 ans de savoir-faire », « Filière française engagée », « les poissons », « conseils et recettes », « nutrition », « en chiffres ».

« 200 ans de savoir-faire » : cette rubrique propose un bref historique des conserves de poissons en France, nées au début du 19e siècle à Nantes. Elle présente également le processus de fabrication des conserves en 7 étapes clés. Un savoir-faire à découvrir en image et en vidéo : De la mer à l'assiette.

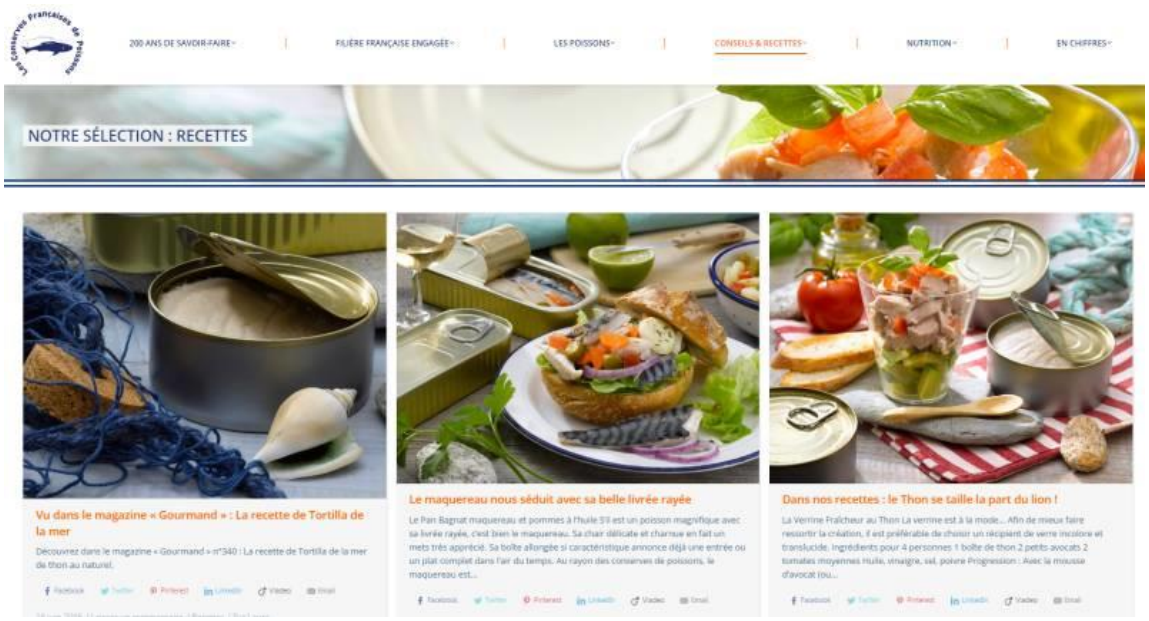
« Filière française engagée » : réglementations, contrôles, préservation des ressources, techniques de pêche,… cette rubrique invite les consommateurs à découvrir les coulisses des conserves de poissons et les engagements d'une filière responsable. Les bonnes pratiques des fabricants, garanties par la Charte d'Engagements, sont également présentées dans cette partie du blog.

« Les poissons » : un tour d'horizon des particularités des trois principaux poissons mis en conserves : thon, sardines et maquereaux.

« Conseils et Recettes » : il y en a pour tous les goûts et toutes les envies : classiques, simples, originales, sophistiquées… Le blog permet de faire le plein d'idées, que ce soit pour composer des apéritifs, des entrées, des plats principaux… Il revient également sur les nombreuses qualités des conserves, qui en font des alliées de la cuisine quotidienne.

« Nutrition » : toutes les qualités nutritionnelles des conserves de poissons (oméga 3, vitamines, etc.) et les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

« En chiffres » : les données chiffrées de la filière française des conserves de poissons : production et consommation.



Les conserves de poissons sur le net :
Blog : www.conservesdepoissons.fr
Twitter : @ConservePoisson
Réalisation service Digital et Graphique Adocom-RP

L'Équipe ADOCOM-RP, Bruno, Sandra, Service Presse des « Conserves de Poissons » vous remercient de votre attention.