



Motos et scooters pour les beaux jours

31 DEUX-ROUES
32-33 CINÉMA
34 RADIO-TV
35 SUDOKU
35 MUSIQUE
36 MÉTÉO

Le guide du poisson «durable»

CONSOMMATION • Trois quarts des espèces marines du globe sont touchées par la surpêche. Comment acheter malin et nutritif? Conseils avec le premier guide pratique du genre.

GILLES LABARTHE, DATAS

La grande distribution joue un rôle dominant dans la vente des produits aquatiques frais. C'est principalement elle qui importe et commercialise à tour de bras des espèces victimes de surpêche industrielle... Surpêche qui affecte déjà les trois quarts des espèces marines de la planète. Un exemple près de nous, en Atlantique Nord-Est: près de 80% des stocks sont surexploités et plus de 15% sont épuisés. Les perspectives de croissance sont bien minces. Que faire pour prévenir l'hécatombe?

D'abord, informer. En 164 pages, le premier «Guide pratique des espèces» vient d'être publié par l'Alliance Produits de la mer, ONG internationale qui fait un travail de sensibilisation sur la grande fragilité des réserves aquatiques. Ce nouveau guide propose un état des lieux réalisé à partir des données scientifiques disponibles, sur les principales espèces consommées et les habitudes alimentaires dans trois pays - dont la Suisse. Il aide les professionnels, comme les particuliers, à faire des choix responsables. Anchois, anguille, bar, baudroie, cabillaud: 60 «fiches espèces» sont présentées, avec les principales questions à poser à son fournisseur. On y lit aussi des entretiens avec des professionnels de la filière.

Les Suisses bons élèves

Une initiative bienvenue, d'autant que l'aquaculture se développe à grande vitesse pour répondre aux besoins croissants des populations en produits de la mer et en protéines aquatiques de qualité. En France - second marché européen après l'Espagne, avec une consommation annuelle dépassant les 2 millions de



Roi des sushis, le thon rouge est menacé par la pêche intensive: à éviter! ALAIN WICHT-A

tonnes - le guide a déjà été salué par une responsable des affaires sociales et environnementales du groupe Carrefour.

Et en Suisse? Question consommation, elle est bien notée par l'Alliance Produits de la mer: «Les Suisses sont les premiers consommateurs au monde de produits biologiques et parmi les premiers acheteurs de produits de pêche écolabellisés. En 2008, les consommateurs suisses ont le choix parmi 85 produits écolabellisés MSC (Marine Stewardship Council, fondé en 1996 par le WWF, Unilever et d'autres acteurs dans le but de réagir contre la surpêche des mers). Ils sont parmi les plus soucieux des conditions de pêche et d'élevage. Ce sont aussi de petits mangeurs de produits aquatiques, avec 15 kg

par habitant et par an.» Les Suisses romands seraient les plus friands de produits de la

À LA PÊCHE AUX LABELS

Comment s'y retrouver face à l'éclosion des labels «poissons durables»? Le Marine Stewardship Council (MSC) possède la certification la plus reconnue et ancienne, mais a fait l'objet de critiques: il n'inclut pas de critères de responsabilité sociale, ni de «facture écologique» causée par les distances des points d'approvisionnement. Friends of the sea, basé en Italie, a lui aussi été pointé du doigt lors des dernières conférences internationales sur l'aquaculture pour la trop grande souplesse de ses critères de certification. Quant à l'initiative de la société Fair-fish trade, basée à Winterthur et soutenue justement par Friends of the sea, c'est la plus récente (2006). Son triple engagement de protection des animaux, durabilité et commerce équitable est a priori louable, mais pose la question de la distance du lieu d'approvisionnement: faire venir en Suisse les poissons des côtes sénégalaises, est-ce écologiquement plus responsable en termes de transport, donc de pollution? GL

faire: environ un tiers des poissons et fruits de mer offerts en Suisse proviennent de la surpêche, selon une analyse effectuée par les trois organisations écologiques Friends of the Sea, OceanCare et Fair-fish, basée sur des données de Migros, Coop, Manor, Denner, Aldi et Volg, McDonald's et Mövenpick.

Fabienne Leroy, de l'Alliance Produits de la mer, n'a «pas encore eu pour le moment» de réaction sur la sortie de ce guide de la part des grands distributeurs, mais rappelle que «Migros et Coop sont déjà engagés dans la démarche d'approvisionnement en produits de la mer durables». En octobre, Manor avait de son côté annoncé vouloir modifier, d'ici à fin 2008, ses assortiments afin que tous les poissons soient issus d'élevages ou de «pêche durable», en partenariat avec l'organisation Friends of the Sea.

Sardine oui, flétan non

La concurrence des labels de pêche «responsable» a commencé (lire ci-encadré). En attendant d'y voir plus clair, on peut toujours suivre quelques conseils. Se renseigner sur la taille de maturité des poissons, pour donner sa préférence aux individus ayant déjà eu une chance de se reproduire. Etre sensible aux périodes de (re)production. Respecter les calendriers de consommation. Préférer le bar, le maquereau et la sardine, disponibles en abondance, à des espèces menacées par la pêche intensive: cabillaud, flétan, pagre commun, haddock, thon rouge, esturgeon. Et, pour les crevettes d'élevage, se renseigner sur les conditions de production: le bilan écologique est catastrophique dans certaines régions. I www.seafoodchoices.org

ÉDUCATION

Les parents s'adaptent

Ces histoires sont des «séquences» extraites des rencontres organisées par l'Éducation familiale; elles traitent des compétences éducatives des parents.

Lors d'un atelier avec des familles, une mère raconte que son enfant de 22 mois veut toucher la radio alors qu'il sait que c'est interdit. Elle a essayé plusieurs outils: lui dire non clairement, le déplacer vers les jeux qu'il peut toucher, lui rappeler la règle. Chaque matin, plusieurs fois dans la même matinée, il essaie de toucher en la regardant dans les yeux, un sourire aux lèvres. La mère dit: «C'est presque devenu un jeu!»

Avec les parents présents, nous réfléchissons. Un enfant de 22 mois a besoin de limites claires. Il est en train de dire: «Maman mets-moi des limites claires, j'en ai besoin pour ma sécurité affective.» En même temps, il dit aussi: «Maman, j'ai grandi, j'ai bientôt 2 ans, merci d'adapter les règles à mon âge». Le visage de la mère s'éclaire: «Oui, c'est vrai, il a grandi. En fait, il serait capable maintenant d'allumer le poste radio le matin et de l'éteindre au moment de sortir. Il deviendrait le «chef radio». Je crois qu'il en serait assez fier.»

Le métier de parent est un métier difficile qui demande beaucoup d'adaptation. Savoir quand nous avons à adapter la règle à l'âge de l'enfant, quand cette règle est à clarifier et comment la poser avec fermeté. Tout cela demande de la réflexion et de l'entraînement à «lire» nos enfants: composer avec leurs apports, en les considérant comme partenaires.

«Cela me rappelle la semaine passée», s'exclame une mère. «Noé a bientôt 2 ans. Il mangeait sur sa chaise haute, avec la barrière. Jeudi passé, il n'a plus voulu aller à table, plus mangé. J'ai essayé de le forcer, je l'ai mis dans sa chambre pour se calmer. Le lendemain, «rebelote». J'avais peur qu'il ne commence des réactions à la nourriture, car les repas se passaient très bien jusque-là. Tout à coup il a montré une chaise normale. J'ai réfléchi. C'est vrai qu'il a grandi. J'ai fait taire ma peur qu'il ne tombe. Il est monté sur la chaise pour manger à table comme nous. Il était très fier d'y arriver.»

Un père se confie: «Ma fille de 3 ans ne veut plus mes câlins avant d'aller au lit. Je suis triste de cette situation. En vous écoutant j'ai pensé: et si elle me disait par là qu'elle grandit? Je vais lui proposer d'autres activités: lire un livre, passer un moment ensemble autrement. Elle a besoin d'affection et en même temps d'être valorisée en tant que personne qui grandit.»

ÉQUIPE DE L'ÉDUCATION FAMILIALE, FRIBOURG
www.educationfamiliale.ch
 026 321 4870

JARDINAGE

Pas le moment de manquer de pot(s)!

Avant de repoter vos plantes d'extérieur, choisissez la bonne taille et le bon matériau.

JEAN-LUC PASQUIER*

On a toujours envie de gâter l'être aimé et c'est au moment de choisir les cadeaux que l'on réalise à quel point on ne veut pas décevoir. On se surprend à rester immobile et bouche bée, de longues minutes, devant la richesse des étalages. Ces moments de solitude arrivent aussi lorsqu'on se décide enfin à trouver des pots plus spacieux pour ses plantes d'extérieur. Le choix s'annonce carrément cornélien si la forme doit se fondre dans l'architecture environnante et la couleur s'accorder avec votre nouvelle tenue d'été. La taille et le matériau choisis doivent finalement aussi convenir à vos végétaux... Avant de perdre les pédales et de foncer au hasard pour choper instinctivement le premier pot venu, écoutez votre voix intérieure ou lisez encore un bout.

Question de taille

La première chose à faire est de mesurer le diamètre ou la largeur des an-

ciens, afin de calculer la taille des nouveaux: rajoutez simplement 15 à 20% au résultat ou choisissez la taille supérieure. Pour un diamètre de 30 cm, le nouveau devra mesurer environ 35 cm. Ce petit calcul permet de briser les élans de générosité, car si les racines de la plupart des plantes n'aiment pas être trop à l'étroit, elles détestent encore plus nager dans un contenant beaucoup trop grand pour elles. Exceptions: les plantes estivales, comme les géraniums ou les surfinias, n'aiment pas se sentir serrées. Elles ne devraient donc pas être plantées dans un contenant de largeur et hauteur inférieures à 17 cm. Plus le bac est grand, plus elles deviendront belles et volumineuses.

Plastique ou terre cuite?

Jusqu'ici tout va bien. Le deuxième pas à franchir est de faire son choix parmi tous les matériaux. Si les professionnels cultivent presque exclusivement dans des pots en plastique, c'est d'une part

pour des raisons économiques et d'autre part pour éviter que les apprentis ne cassent trop de terre cuite. En ce qui vous concerne, il s'agit plutôt de connaître un peu plus des caractéristiques de chacun pour mieux cibler votre achat. Il faut savoir que les contenants en terre cuite ou en Eternit® sont particulièrement poreux et permettent de ce fait une bonne aération du terreau. De plus, ils créent, grâce à l'évaporation de l'eau à travers les parois, un climat frais autour des racines. Vous pouvez donc placer vos chéries en plein soleil et arroser sans risques! Si votre budget vous le permet, prenez la Rolls parmi les terres cuites: la terracotta d'Impruneta, fleuron des poteries de Toscane. Cette dernière est résistante au gel et ses parois particulièrement épaisses absorbent les brusques changements de température.

D'un autre côté, les bacs, caissettes ou pots en plastique, en plastique double paroi ou en métal ont l'avantage de se



réchauffer très vite. Ils sont donc parfaits pour les balcons peu ensoleillés ou pour les plantes tropicales nécessitant beaucoup de chaleur pour prospérer. Les parois ne sont pas poreuses et le terreau est par contre moins bien aéré. Il faut aussi veiller à bien doser l'arrosage et à aérer régulièrement le substrat, avec une fourchette par exemple. Evitez l'argenterie de grand-maman, ça crée vite des tensions...

Fête des mères

Messieurs, vu que les mamans sont à la fête ce dimanche et que manucure et repotage font deux, offrez-leur vos gros bras musclés pour effectuer ce travail manuel à leur place. Merci d'avance! I

* horticulteur, maîtrise fédérale