

# LES FRUITS DE LA MER



Collection NAVIGO – Nationaal Visserijmuseum, commune de Coxyde

*Avec cette rubrique, nous vous aidons dans votre recherche d'informations objectives concernant la pêche durable et la consommation responsable de poisson.*

## LA CONSOMMATION DE POISSON DURANT LA 1<sup>ÈRE</sup> GM

*Avant la guerre, le pain et les pommes de terre constituaient les principaux éléments des habitudes alimentaires du Flamand moyen, et la consommation de viande était en augmentation. Avec la guerre toutefois, le poisson allait rapidement prendre une plus grande importance.*

### DU POISSON SAIN COMME SUBSTITUT DE LA VIANDE

La consommation de poisson a augmenté durant la Première Guerre mondiale. Bien que nous manquions de données chiffrées, divers éléments nous permettent de l'affirmer. Nous savons par exemple que la viande est devenue plus rare sur le marché. Entre 1890-94 et 1909-13, la consommation moyenne par habitant avait encore augmenté, passant de 15 à 31 kg. Cette hausse prit fin au commencement de la Grande Guerre. D'une part, les Allemands confisquaient une grande partie du cheptel. Non seulement pour le ravitaillement de l'armée, mais aussi pour nourrir la population civile allemande. Entre 1913 et 1919, le nombre de porcs, bœufs et chevaux en Belgique diminua donc respectivement de 45%, 30% et 41%. D'autre part, l'importation de viande

étrangère diminua fortement en raison du blocus britannique. Le Comité National de Secours et d'Alimentation, qui assurait pendant la guerre l'approvisionnement en nourriture du pays occupé, misait avant tout sur l'importation de céréales. Le peu de viande qui arrivait parfois clandestinement sur le marché se vendait souvent à des prix prohibitifs.

Les universitaires militèrent dès lors pour que la viande soit remplacée autant que possible par le poisson. Albert Clerfayt et Martin Herman, deux médecins, publièrent pendant la guerre une brochure sur l'alimentation en temps de guerre (1916). Ils estimaient que le hareng en particulier constituait un substitut idéal. En raison de sa haute teneur en protéines et en graisses, le hareng pouvait parfaitement compléter une ration d'aliments végétaux (riz et pommes de terre). Un hareng fumé de 70 g – sans la tête et vidé – apportait 163 kilocalories, soit plus d'énergie que 100 grammes de viande. Le docteur Clerfayt soulignait également les qualités de la morue séchée et du poisson plat séché. La morue séchée avait une valeur nutritive élevée: 100 grammes représentaient 316 kilocalories. Tant la morue séchée que la plie contenaient plus de protéines mais moins de graisses que le hareng. Pour servir de base alimentaire, selon Clerfayt, il convenait d'ajouter des féculents. Les moules faisaient aussi partie des « mets recommandés ».

### UN COMPLÉMENT BIENVENU AU MENU DEVIENT UN PRODUIT ALIMENTAIRE LARGEMENT RÉPANDU

Le poisson capturé constituait donc un complément bienvenu au menu. En plus d'être

une source importante de protéines, le poisson et les crustacés contenaient aussi d'autres éléments comme l'iode. En période de disette, il était surtout important de manger des poissons gras, comme le hareng, le sprat, le maquereau, le thon, les sardines et le saumon. Ces espèces de poissons gras, qui séjournent en outre dans toute la colonne d'eau (les « espèces de poisson pélagiques ») sont une source riche d'acide gras essentiels (Omega-3). De plus, elles contiennent peu de graisses saturées et beaucoup de protéines, de fer, de calcium et de vitamines B et D. Par un heureux hasard, on capturait devant la côte belge autant de sprat que de hareng durant la guerre. Autrement dit, en plus de sa valeur intrinsèque pour la santé de la population, le poisson capturé cassait aussi les habitudes alimentaires monotones du pain et des pommes de terre.

Mais tout le monde n'avait pas la chance d'habiter à proximité de la mer. Heureusement, le grand nombre de rivières, canaux et ruisseaux en Belgique offraient une alternative. Vu que la guerre avait paralysé l'industrie, la pollution des cours d'eau recula. Dans la Lys par exemple, on n'a pas roui de lin pendant quatre ans. Cette amélioration de la qualité de l'eau durant la guerre fit augmenter progressivement les populations de poissons d'eau douce. Beaucoup de gens pêchaient le long de la rive d'un cours d'eau. Crabes et crevettes étaient pêchés dans les ruisseaux du Meetjesland. Une canne à pêche primitive était facile à assembler. Bien que l'occupant surveillait et réglementait scrupuleusement la pêche en rivière, cela n'empêchait pas de nombreuses familles d'avoir de temps à autre un poisson dans leur poêle.

Après la guerre, la consommation de poisson continua d'augmenter. Le secteur belge de la pêche connaissait une période favorable, et les importations de poisson étaient également en hausse: de 68.323 tonnes quelques années avant la 1<sup>ère</sup> GM, elles passèrent à 75.530 tonnes après, soit une hausse de 10%. Des innovations techniques dans le secteur de la pêche maritime et un développement de la distribution rendaient le poisson accessible à de plus en plus de personnes.

Brecht Demasure

### Sources

- Clerfayt A. (1916). *Hoe moeten wij ons voeden?* Bruxelles.
- Herman M. (1916). *Considérations utiles sur l'alimentation humaine: note rédigée pour les classes populaires*, Mons.
- Scholliers P. (1985). « Oorlog en voeding: de invloed van de Eerste Wereldoorlog op het Belgische voedingspatroon, 1890-1940 », dans: *Tijdschrift voor Sociale Geschiedenis*, 9 (1985), p. 30-50.



■ Des travailleurs posent pendant le travail dans une sardinerie (famille Carbonez & NAVIGO – Nationaal Visserijmuseum, commune de Coxyde)