

# TOUT SUR L'ANCHOIS

Anchois : n. m. XVI<sup>ème</sup> siècle. Emprunté de l'ancien provençal *anchoia*, qui, par l'intermédiaire du latin populaire, remonte au grec *aphuê*. Petit poisson de mer que l'on mange le plus souvent mariné et salé. *Olives farcies aux anchois*. *Une salade d'anchois*.

Le terme d'anchois désigne en réalité plusieurs espèces de poissons différentes, qui constituent la famille des engraulidés (Engraulidae).

Vous trouverez ci-après la liste des appellations vernaculaires et une liste des espèces qui s'y rapporte.

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Engraulidae>

## 1. La fiche technique de l'anchois

*Engraulis encrasicolus*

Linné 1758

Engraulidae Clupeiformes

### Caractéristiques comparatives

Autres noms néant  
Taille moyenne adulte 12 à 14 cm  
Mode de reproduction sexes séparés  
Période de reproduction de mai à septembre  
Fécondité de 9.000 à 30.000 oeufs, fractionnée

Dorsale III (rigides), 15 à 18

Anale III (rigides), 16 à 20

Pectorales

Ventrales

Caudale

Ligne latérale 46 à 50 écailles

Écailles plaquettes osseuses

Dentition

### Description:

La bouche est largement fendue, jusqu'en arrière des yeux.

La mâchoire inférieure est plus courte que la supérieure.

Grandes écailles caduques.

Dos bleu à bleu vert, flancs et ventre argentés. Reflets dorés sur les opercules.

Chaque opercule porte une petite tache noire, suivie d'un alignement de plusieurs autres taches sur les flancs.

### Composition

L'anchois largement pourvu en lipides, fait partie de la famille des poissons gras. Ses graisses constituées d'acides gras poly-insaturés, réputées pour entretenir le système cardio-vasculaire, sont très bonnes pour la santé. L'anchois apporte aussi des vitamines précieuses en quantité non-négligeable.

### Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g d'anchois cru (partie consommable)

Energie	129 Kcal
Protéines	20,1 g
Lipides	5,4 g
Acides gras saturés	1,3 g
Acides poly-insaturés	1,2 g
Acides poly-insaturés	1,6 g
Cholestérol	100 mg
Phosphore	182 mg 22 %
Magnésium	41 mg 13 %

Calcium	82 mg	10 %
Sodium	104 mg	
Fer	3,3 mg	23 %
Vitamine A	105 µg	18 %
Vitamine B2	105 mg	16 %
Vitamine PP	14 mg	100 %
Vitamine B12	0,62 µg	62 %

Analyse nutritionnelle moyenne pour 100 g d'anchois en filets à l'huile en semi-conserve (partie consommable)

Energie	160 Kcal	
Protéines	21,7 g	
Lipides	8 g	
Acides gras saturés	2,5 g	
Acides poly-insaturés	3 g	
Acides poly-insaturés	2 g	
Cholestérol	75 mg	
Phosphore	230 mg	28 %
Magnésium	42 mg	14 %
Calcium	210 mg	26 %
Sodium	5500 mg	
Fer	2,8 mg	20 %
Vitamine A	200 µg	20 %
Vitamine B2	0,27 mg	16 %
Vitamine PP	2,4 mg	13 %
Vitamine B12	2 µg	200 %

Source : Répertoire général des aliments - CIQUAL

Mode de vie:

L'Anchois atteint sa maturité sexuelle dès 1 an. Les adultes frayent deux à trois fois au cours de leur vie. Les oeufs et les larves sont pélagiques.

Leur nourriture est composée de zooplancton ainsi que de phytoplancton.

Localisation :

D'un corps bleuté allongé et cylindrique, l'anchois se trouve dans l'Atlantique nord-est, la mer du Nord et en Méditerranée. Il vit dans les eaux côtières jusqu'à 150 m de profondeur, évoluant entre la surface et le fond. Il apprécie les eaux dessalées : on peut donc le trouver dans les estuaires et les étangs aux eaux saumâtres. Il existe deux types d'anchois : les "anchois littoraux" d'eaux saumâtre et les "anchois du large".

Les premiers sont localisés sur nos côtes, entre les embouchures de la Vilaine et de la Loire jusqu'à la baie de Bourgneuf et dans l'embouchure de la Gironde, en Méditerranée et dans l'étang de Thau. Les anchois du large se trouvent dans le Golfe de Gascogne jusqu'en octobre. Ils ne reviennent sur le littoral qu'avec le retour du printemps.

L'anchois se reproduit dans des eaux entre 14° et 19°. C'est un petit poisson qui croît très rapidement, se nourrissant de petits crustacés planctoniques, d'œufs et d'alevins de poissons pélagiques. Il mesure 20 cm maximum, et se pêche au chalut pélagique ou à la senne tournante.

Mode de pêche :

La production atlantique est soumise à un "TAC" décidé par la Communauté européenne. De la sorte, elle est relativement stable d'une année sur l'autre puisqu'elle est contingentée. En Méditerranée, où la pêche est traditionnelle, elle est moins contrôlable. Une part de la production est destinée aux conserveries pour préparer les fameux anchois au sel ou à l'huile dont les Provençaux sont friands.

Les saisons propices à l'anchois sont le printemps et l'automne, principalement les mois d'avril, mai, juin et septembre.

Le chalut pélagique est utilisé pour capturer l'anchois. L'anchois est, de loin, la première espèce en tonnage et en valeur pour la flotte artisanale française travaillant au chalut pélagique. Plus de 10 000 tonnes de chinchard sont ainsi pêchées chaque année. Une centaine de navires pratique cette activité en paire dans le Golfe de Gascogne. L'anchois se pêche principalement de jour.

Des observateurs scientifiques ont analysé les captures réelles de 11 traits de chalut effectués par une seule paire de bateaux en mars et juin 1995 dans le sud du golfe de Gascogne. Ces observations ont été réalisées sur le secteur VIIIb à des profondeurs inférieures à 200 m. La durée des traits de chalut variait de 0,5 à 3 heures. Le maillage utilisé était de 20 mm

Les débarquements d'anchois représentaient 69% des captures totales. Les rejets sont dus à des captures mélangées de sardine et de chinchard. Les compositions en taille de l'espèce ciblée (anchois) par ces activités de pêche font apparaître des rejets très faibles composés d'anchois de trop petite taille.

## **2. Du bon usage de l'anchois**

### Achat

L'anchois est un petit poisson fragile qui supporte mal les manipulations. Les poissonniers le présentent de préférence dans sa caisse d'origine.

Frais, il doit avoir l'aspect d'un poisson " qui sort de l'eau " : l'œil vif, les extrémités recourbées, le corps raide et brillant. Altéré, il devient mou et perd son éclat. La base de la tête est rouge. Il se vend entier et, parce qu'il est de petite taille, le poissonnier ne le prépare pas. C'est un poisson bon marché.

Les anchois en conserve sont le plus souvent préparés au sel ou à l'huile. Le conditionnement des anchois en conserve varie selon les commerçants. Sur les marchés du midi de la France, on trouve les anchois salés, dans de grands tonneaux vendus en vrac. Ailleurs, ils sont proposés, soit en boîte, soit en petit pots de verre. Il est conseillé de les garder au réfrigérateur.

### Consommation

L'anchois se consomme grillé, frit ou en escabèche. Selon sa taille, vous préférerez l'une ou l'autre des préparations. Vous pouvez aussi le faire saler ou mariner avec du jus de citron et de l'huile d'olive, et beaucoup d'aromates, tels le thym et la sarriette.

Les anchois au sel doivent être rincés sous un filet d'eau avant d'être ajoutés à une préparation. Ils parfument alors une quiche de tomates, une pissaladière, un cake aux anchois, une pizza... Les anchois à l'huile agrémentent directement une salade composée ou une fougasse.

Pour des recettes de cuisine adaptées, très nombreuses, tapez 'anchois+recette' dans google...

## **3. Des menaces sur les espèces**

### Un constat alarmant :

Victimes de la surpêche, l'anchois et la morue comptent parmi les espèces en péril en Atlantique pour lesquelles les scientifiques recommandent de suspendre les captures. Selon l'Ifremer (Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer) qui étudie l'état des ressources en Atlantique, l'état de plusieurs stocks européens continue de se dégrader alors que les évaluations réalisées ces dernières années en ont souvent surestimé l'abondance. L'Atlantique représente le principal gisement de la pêche européenne. Les quotas de pêche en Mer Baltique ont été arrêtés en octobre 2006, la question spécifique des poissons d'eaux profondes a été réglée en novembre tandis que la Méditerranée fait l'objet d'un traitement séparé.

La Commission européenne qui entamait en décembre 2006 ses négociations avec les Etats-membres sur la fixation des règles de pêche - quotas et nombre de jours autorisés - souhaite reconduire l'interdiction de pêcher l'anchois au moins sur les six premiers mois de 2007, suivant les recommandations du Conseil international pour l'exploitation des mers (Ciem). "La réouverture pourrait être envisagée au plus tôt en mai-juin 2007", si les campagnes scientifiques du printemps visant à compter les oeufs laissent espérer une bonne année, indique le Ciem dans le dernier rapport aux gouvernements européens publié mi-octobre.

Sur ce poisson à vie courte - quatre ans tout au plus -, les ponctions autorisées (de 30.000 à 34.000 t par an de 1979 à 2004) ont été trop lourdes, estime le Comité d'avis sur la gestion des pêches du Ciem. La capacité de reproduction de l'anchois est tellement altérée depuis 2001, qu'elle a été pratiquement nulle en 2004, selon le

Ciem. Et depuis, malgré une sensible amélioration, "la quantité de reproducteurs est toujours faible" et justifie que l'on retienne encore les filets.

La Commission s'apprête à imposer une réduction d'un quart des captures et des jours de pêche autorisés. Mais pour le Ciem, "aucune capture ne devrait avoir lieu en 2007 et 2008 pour permettre une reconstitution du stock" à un niveau durable. Les scientifiques regrettent que leurs recommandations de fermer cette pêche n'aient pas été retenues par l'UE dans son plan de restauration, adopté par le Conseil des ministres européens en 2004. "Le stock a été réduit à un niveau tel que sa capacité reproductrice est mise en péril et sa dynamique biologique difficile à prévoir", soulignent-ils. Selon eux, 85% des prises déclarées concernent des poissons "immatures" âgés de 1 à 3 ans: ce qui signifie que "95% d'une classe disparaît avant qu'elle ne se soit reproduite au moins une fois", insiste le Ciem.

Autre motif de préoccupation, les captures officiellement déclarées sont systématiquement inférieures aux ponctions réelles, de l'ordre de 25 à 50%, ce qui rend les quotas inopérants. Cette différence pourrait être liée à la quantité croissante de rejets - poissons de trop petite taille pour être commercialisés - due à l'usage de filets à petits maillages. A ce rythme, les experts redoutent un effondrement du stock similaire à celui qu'a connu Terre Neuve au début des années 90, où des milliers de pêcheurs ont été réduits au chômage.

#### Une recherche scientifique nécessaire :

Les anchois représentent au moins 15 % des 86 millions de tonnes des poissons pêchés chaque année, hors aquaculture, dans le monde (chiffres de 2000). Importants économiquement, ils sont également d'un grand intérêt écologique : ils constituent en effet la base de l'alimentation de nombreux carnassiers, comme les thons et certains requins, ou encore les oiseaux. Pour ces raisons, ils ont fait l'objet de plusieurs études de biologie moléculaire destinées à mieux comprendre la structure génétique des stocks exploités par la pêche.

Reprenant et confrontant l'ensemble des résultats issus de ces travaux menés dans le bassin méditerranéen et l'Atlantique Est, un chercheur de l'IRD a pu mettre en relation les variations génétiques et la répartition géographique des différentes populations d'anchois européen. Il a ainsi apporté un nouvel éclairage sur leur composition génétique, suggérant l'existence de deux espèces en Méditerranée.

La partition des ressources halieutiques en stocks, utile à la gestion des pêcheries, ne correspond pas nécessairement à une réalité biologique. Ainsi, les anchois de la mer Adriatique, qui étaient gérés jusqu'à il y a peu comme un seul stock, ont été reconnus comme issus de deux populations distinctes par leur taille et leur aspect. Ceux qui vivent près des côtes, dans les estuaires ou les lagunes, se révèlent en effet plus pâles et plus petits que ceux du large (pélagiques). Or, ces différences ne sont actuellement pas prises en compte dans l'organisation de la pêche et du commerce des anchois.

Aux différences morphologiques s'ajoutent des différences génétiques significatives, révélées par l'analyse des fréquences de marqueurs génétiques (enzymes et ADN mitochondriaux). Dans une même région, les anchois côtiers sont ainsi génétiquement très différents des anchois pélagiques qui vivent au large. En revanche, sur l'ensemble du bassin méditerranéen, des anchois côtiers de régions éloignées de plusieurs milliers de kilomètres s'avèrent génétiquement très proches. C'est le cas des anchois côtiers du nord de l'Adriatique, génétiquement indistincts de ceux qui peuplent les estuaires saumâtres du golfe du Lion. Cette proximité génétique concerne également les anchois pélagiques : ceux du golfe de Gascogne ne présentent pas de différences génétiques significatives avec ceux de l'ouest de la Méditerranée ou de la mer Ionienne.

Ces résultats indiquent une restriction des échanges génétiques entre les deux formes d'anchois, côtière et pélagique : ces deux formes correspondent donc à deux espèces biologiques distinctes, liées chacune à leur habitat. Deux hypothèses peuvent expliquer cette spéciation : soit les deux espèces ont divergé suite à une séparation géographique à laquelle s'est superposée une adaptation à des habitats différents, durant un temps suffisamment long pour que, une fois remises en contact, elles ne puissent plus s'hybrider ; soit elles se sont adaptées de génération en génération à leur habitat de prédilection, les hybrides entre les formes côtière et pélagique étant éliminés par la sélection naturelle du fait de leur inadaptation à l'un ou l'autre de ces habitats. Seules des études approfondies faisant appel à de nouveaux marqueurs génétiques ainsi que des études de biologie, réalisées sur un grand nombre de populations d'anchois, permettront d'identifier précisément les mécanismes évolutifs mis en jeu dans cette spéciation.

Au goût, les amateurs d'anchois de Méditerranée préfèrent depuis longtemps les anchois côtiers à ceux du large. Un chercheur de l'IRD a montré que cette différence organoleptique rejoint une réalité biologique : en

Méditerranée, il n'y aurait pas une seule espèce d'anchois européen mais deux, chacune ayant son propre habitat. Il a analysé l'ensemble des données génétiques existantes obtenues entre 1980 et 1996 sur les anchois du bassin méditerranéen et de l'Atlantique Est, afin d'établir des liens entre les variations génétiques et la répartition géographique des différentes populations. Deux hypothèses pourraient expliquer l'existence de ces deux espèces méditerranéennes, côtière et pélagique. Les résultats soulignent l'intérêt de recourir aux outils de la biologie moléculaire pour revoir la classification des anchois, la distinction des espèces ayant un impact direct sur l'organisation de la pêche et du commerce de ce poisson, notamment en Méditerranée.

Quoi qu'il en soit, ces analyses soulignent l'apport de la biologie moléculaire à la détermination des espèces d'anchois. Etre en mesure de distinguer les espèces d'anchois n'est effectivement pas sans incidence économique : en Méditerranée, les anchois côtiers sont vendus beaucoup plus cher auprès des mareyeurs français, espagnols ou italiens. Cependant leur exportation reste interdite, la réglementation européenne actuelle n'autorisant pas l'exportation d'anchois de taille inférieure à 12 centimètres. Cette clause, adoptée dans le souci de préserver les juvéniles et de garantir la pérennité des stocks, se réfère à la taille à maturité des seuls anchois pélagiques, plus grands. La distinction des deux espèces d'anchois dans les statistiques de pêche et la révision de la réglementation devraient permettre une meilleure gestion de ces ressources.