



Chaque semaine, une page visuelle pour présenter l'information autrement

# Donnez-nous notre poisson quotidien

Au Portugal, on consomme 13 sardines par seconde. Soit une bonne dose de protéines, de lipides et d'oligoéléments.

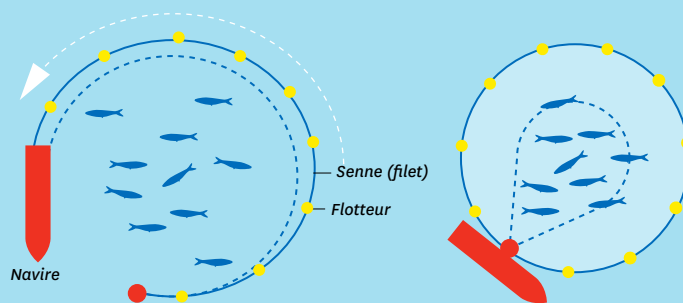
## Répartition

L'espèce *Sardina pilchardus* vit exclusivement dans l'Atlantique nord-est, la Méditerranée et au large des côtes occidentales de l'Afrique du Nord.



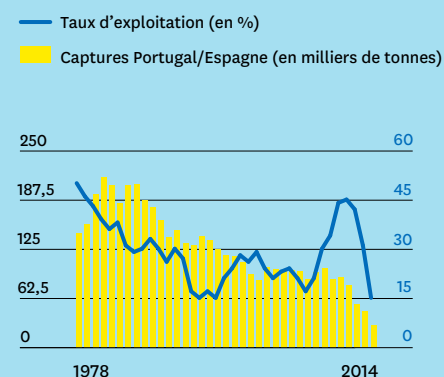
## La pêche à la senne

- 1 Le chalutier encercle le banc de poissons avec sa senne
- 2 La senne est fermée par le fond et tirée par le navire, ramenant les poissons vers la surface.

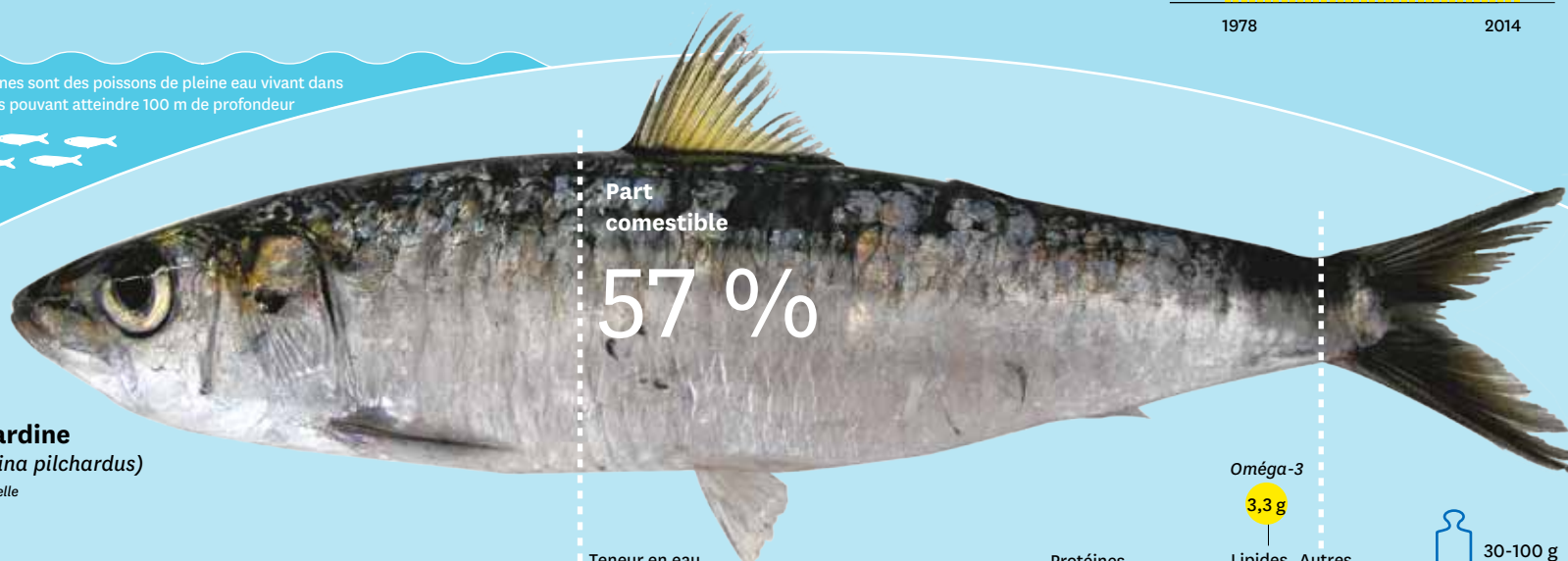


## Une situation préoccupante

Les niveaux de reproduction sont en baisse. Bien que réduites, les captures des dernières années exercent encore une forte pression sur les réserves halieutiques.



Les sardines sont des poissons de pleine eau vivant dans des zones pouvant atteindre 100 m de profondeur



**La sardine**  
(*Sardina pilchardus*)  
Taille réelle

Longueur maximale au Portugal : 21-22 cm

Teneur en eau  
64 g/100 g

Protéines  
24 g

Oméga-3  
3,3 g

Lipides  
9 g

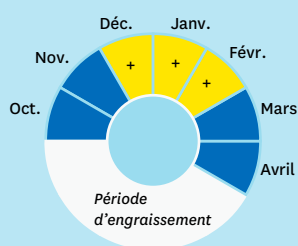
Autres  
3 g

30-100 g

Poids moyen : 60 g

## Reproduction

Mois les plus importants

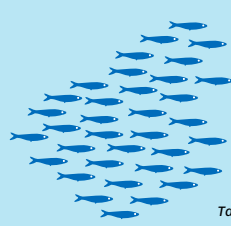


La reproduction a lieu en bancs, à proximité des côtes

Les femelles pondent toutes les deux semaines

3 à 5 jours Les alevins éclosent

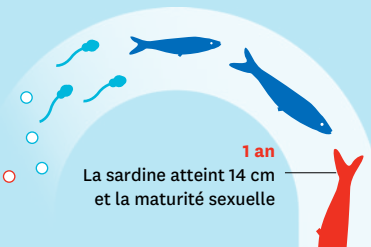
40 jours Les jeunes sardines mesurent 3-4 cm



20 000 œufs par femelle

Taille réelle 1,5 mm

Les œufs dérivent au gré des courants



1 an

La sardine atteint 14 cm et la maturité sexuelle

## Durée de vie



Chez cette espèce : 14 ans



Sur les côtes portugaises : 6-7 ans

## Alimentation

Microalgues, petits crustacés, œufs de poisson (y compris les siens)



Sources : Instituto Português do Mar e da Atmosfera ; Docapesca ; Direcção-Geral de Recursos Naturais, Segurança e Serviços Marítimos. Photo : Eduardo Soares/Ipma



**PÚBLICO.** Ce quotidien lisboète lancé en mars 1990 s'est imposé dans la grisaille de la presse portugaise par son originalité et sa modernité. Il fait la part belle aux infographies. Celle-ci, publiée le 31 mai, a été conçue et réalisée par Cátia Mendonça et Ricardo Garcia.

Elle s'inscrivait dans un grand dossier consacré à la raréfaction des sardines : "13 sardines par seconde, cela semble astronomique, mais en réalité ce chiffre n'a jamais été aussi faible. Ces poissons disparaissent des côtes lusitaniennes", alertait alors le journal.