



# La seiche

Nom commun : seiche

Nom scientifique : *Sepia officinalis*

Famille : sépioïdés

Ordre : décapodes

Classe : céphalopodes

## Comment la reconnaître ?

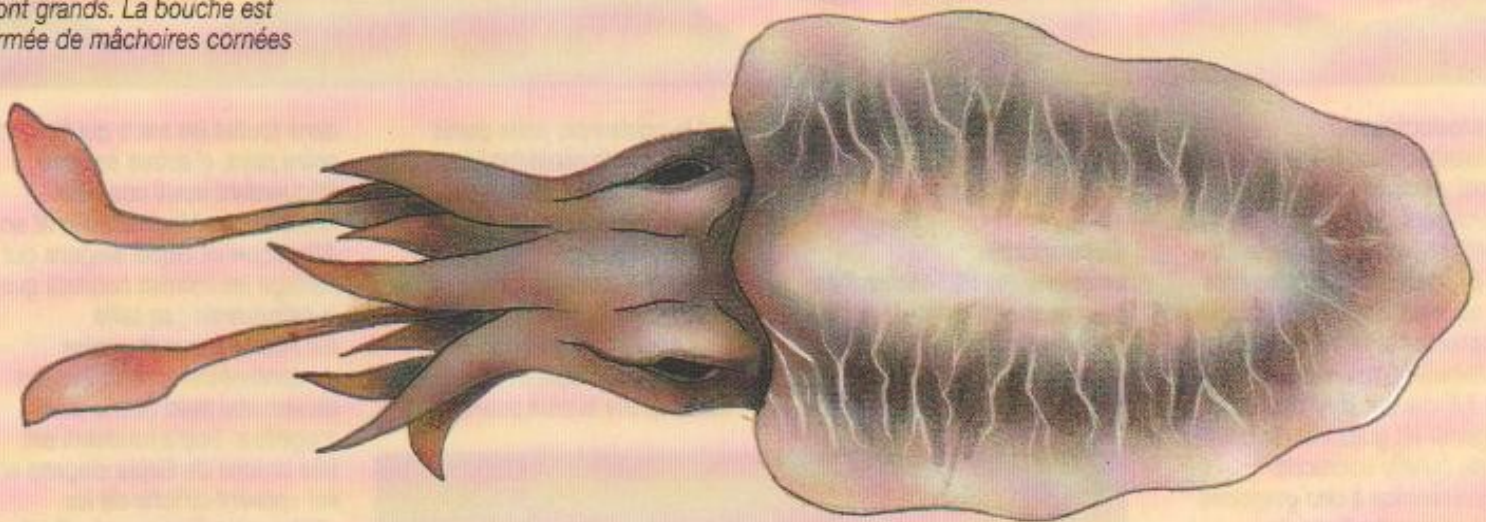
Le corps de la seiche est ovale, assez large, un peu aplati et entièrement entouré par une nageoire souple et ondulante. Sur la face inférieure, près de la tête, son entonnoir respiratoire est bien visible et il est caractéristique de l'espèce ; il fait partie de la coquille interne, appelée os de seiche. Les yeux sont grands. La bouche est armée de mâchoires cornées

qui forment un "bec de perroquet". La seiche possède dix tentacules dont deux, plus grands que les autres, sont rétractiles ; ils sont aplatis et s'élargissent à leur extrémité. Tous les tentacules possèdent des ventouses.

## Comportement

La seiche est une espèce benthique qui vit isolée ou en couple dans les eaux littorales d'une profondeur allant de quelques mètres à cent mètres. Son habitat est assez varié : fond sableux des estuaires ou

des golfes, prairies d'herbiers, comme des zostères ou des posidonies et fond caillouteux ou rocheux. Quand elle arrête de nager, entre deux eaux et parfois en surface lorsqu'elle chasse, la seiche se délasse délicatement posée sur le fond. Pour se défendre, elle crache un colorant organique de couleur noire, la sépia.



## Robe

Le dos de la seiche est brun, gris ou vert avec de larges zébrures noires alors que son ventre est beaucoup plus clair. Mais ces colorations changent vite lorsque la seiche se sent en danger ; dans ce cas, les couleurs du corps se confondent avec les couleurs du milieu, car la seiche est mimétique. Cette propriété lui vaut le surnom de "caméléon des mers".

## Comment l'appelle-t-on en France ?

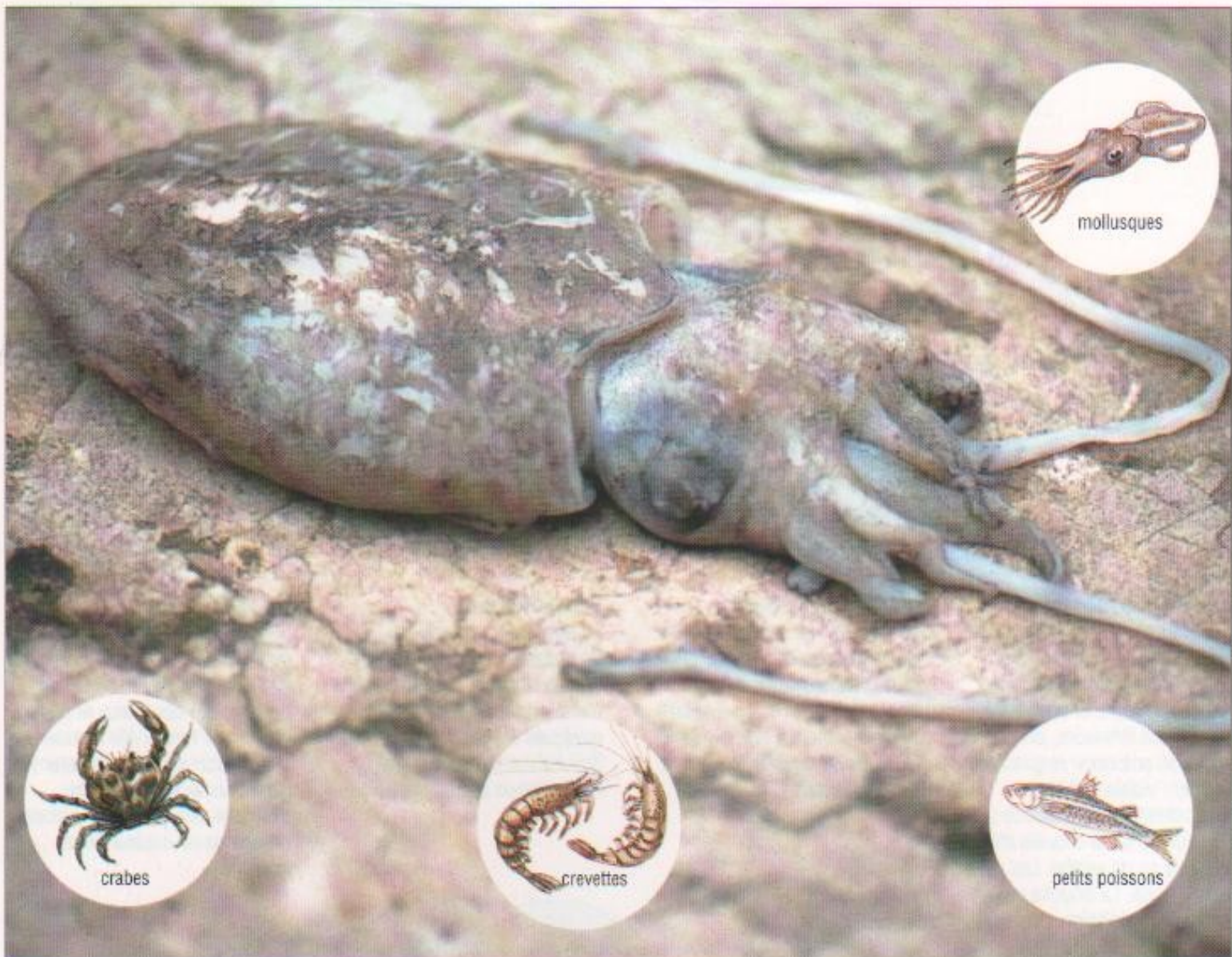
Casseron pour les petites seiches, margade, margatte, sépia, sipa, sibi, supa, supion, sèche, supia, sepio, sipi, seppia (Corse), chibia (Pays basque).

## Et dans les autres pays ?

Cuttlefish (Angleterre) ; Tintenfisch (Allemagne) ; seppia, seccia (Italie) ; jibia (Espagne) ; choco (Portugal).

## Croissance

On ne connaît pas avec précision la durée de vie d'une seiche ; on l'estime en général à 4 ou 5 ans. Elle mesure entre 2 et 3 cm à la naissance, et atteint la taille moyenne de 25 cm pour un poids de 400 à 500 g adulte ; cependant certains spécimens avoisinent les 40 cm, ce qui est toutefois assez rare.



mollusques

crabes

crevettes

petits poissons

**Reproduction**

La reproduction a lieu de mars à mai, période où les seiches se regroupent par couples ; le mâle revêt une robe plus contrastée qu'à l'habitude et il reste près de sa femelle pour la défendre et la caresser avec ses tentacules. La femelle pond des œufs de 1 à 1,5 cm qui sont des capsules ovigères en grappes, de couleur noire, qu'elle accroche de préférence à des gorgones ou à des corps flottants. Ces œufs, appelés aussi raisins de mer et très riches en vitellus, donnent directement naissance à des petites seiches sans passer par un stade larvaire.

**Alimentation**

La seiche ne se nourrit que de proies vivantes et plus particulièrement de petits mollusques et de crabes qu'elle trouve sur le fond, mais aussi de crevettes qu'elle chasse

entre deux eaux et de petits poissons qu'elle poursuit parfois jusqu'en surface.

**Gastronomie**

La seiche est très recherchée pour la qualité de sa chair qui est plus fine que celle du poulpe. La période pour disposer de la meilleure chair

est le printemps, juste après la période de reproduction. Elle peut être consommée bouillie, en ragoût et en sauce. Les petites seiches sont également mangées frites.

**Des espèces différentes**

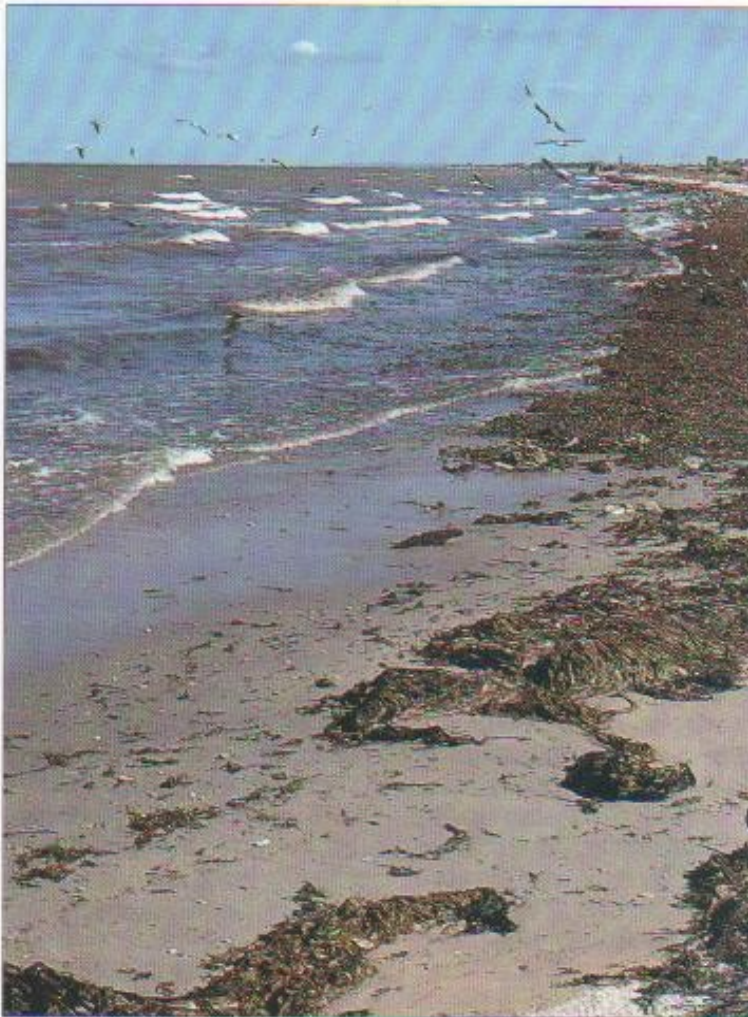
Si la seiche, *Sepia officinalis*, est l'espèce la plus courante

dans toutes les mers qui bordent notre pays, d'autres seiches fréquentent aussi nos eaux littorales. En Méditerranée et en Atlantique vit *Sepia elegans* qui partage les mêmes habitats que la précédente ; sa taille est limitée à une douzaine de centimètres et la coloration de son dos tend vers le brun rougeâtre. *Sepia rondeleti* est très proche de *Sepia elegans* et il est souvent difficile de les différencier. En revanche *Sepia atlantica* a un corps d'une forme particulière, très peu long avec deux nageoires latérales bien distinctes, qui la font ressembler à un petit calmar. Elle est présente en Atlantique et en Manche où elle ne fréquente que des fonds sableux dans lesquels elle s'enfouit comme le font les poissons plats ; à l'âge adulte, cette seiche atteint 5 cm. Toutes ces espèces sont comestibles.





## Où vit-elle ?



### ► Répartition en France

La seiche commune est présente sur tout le littoral français, avec des concentrations plus importantes sur les côtes sableuses ou celles proches des grandes prairies d'algues. Ces endroits privilégiés se remarquent facilement par la densité des rejets d'os de seiche, laissés par les marées et que l'on retrouve en se promenant.



la fin de celle-ci, soit fin mai, elle ne mange pas beaucoup et sa pêche est occasionnelle. Il faut attendre le mois de juin pour réaliser les belles pêches dans quelques mètres d'eau ; cette période fructueuse se calme en juillet et en août, pour reprendre en septembre et en octobre, mois à la fin duquel elle repart vers le large.

en un certain nombre de loges qui se remplissent d'eau ou de gaz. Quand ces loges sont remplies de gaz, l'os sert de flotteur ; quand la seiche pompe de l'eau pour remplacer le gaz, l'os s'alourdit et la seiche descend. La seiche peut, en outre, nager dans les deux sens, en avant grâce au mouvement ondulatoire de sa nageoire, en arrière par réaction en expulsant l'eau par l'entonnoir de sa poche ventrale. Dans ce dernier cas, elle se déplace à une vitesse importante, voire surprenante pour un tel animal.

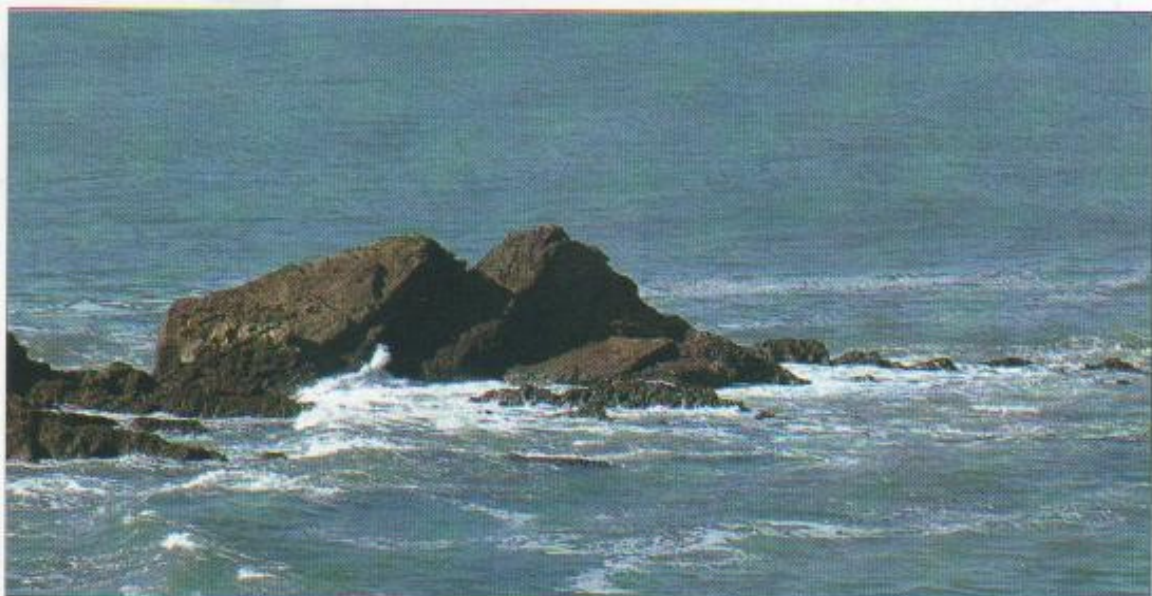
### Où la pêcher ?

Elle est partout présente, dans quelques mètres d'eau jusqu'à une profondeur avoisinant les 100 m ; cependant elle fréquente surtout les fonds se trouvant sous une hauteur d'eau de 10 à 20 m, dans des endroits riches en crustacés et en mollusques. Il est assez difficile de la localiser avec précision, car elle se déplace aussi bien sur des fonds sableux nus, dans des prairies de posidonies ou d'autres types d'algues, sur des fonds de graviers et autour des masses rocheuses. Le seul endroit où on la repère facilement est la grande mare d'eau salée laissée sur la plage à marée basse, où elle crache de la sépia dès qu'on approche.

on la trouve. En automne elle s'éloigne de la côte vers des profondeurs de plus de 20 m. Elle y reste tout l'hiver et ne revient à la côte qu'en mars ou en avril pour cause de reproduction, mais jusqu'à

### Le principe du ballast

L'os de la seiche, appelé phragmocône par les scientifiques, a la propriété de fonctionner comme un ballast de sous-marin, en se remplissant ou en se vidant d'eau de mer. Il est cloisonné



### Quand la pêcher ?

On pêche la seiche toute l'année ; la seule différence selon les mois est la distance à laquelle

## Comment la pêcher ?

La seiche est très pêchée pour deux raisons essentielles : la qualité de sa chair, très appréciée des gourmets, et sa grande valeur comme appât ; de plus sa pêche est très amusante et assez facile.

### Au trémil

Cette technique est surtout employée en Méditerranée ; comme les autres céphalopodes, la seiche s'attaque aux poissons emmaillés et elle se laisse souvent prendre elle-même dans les poches de ce type de filet. Pour une pêche efficace, il faut poser le trémil en fin d'après-

midi et le relever au matin suivant (photo ci-dessous).

### A la fouène

Seules les grandes plages de sable avec mares sont concernées par cette technique. A marée basse (photo ci-contre), il suffit de se promener le long des grandes mares laissées par la mer ; si une seiche s'y trouve, elle se signalera par des jets de sépia, même si elle est ensablée. Il ne reste plus qu'à la piquer à la fouène, mais ce n'est pas aussi facile qu'avec les poissons plats, car la seiche tente souvent de fuir.



### Au poisson mort sur turlutte

A moins de trouver une monture spéciale, ce qui est rare sur le marché, il suffit d'attacher un hameçon triple n° 4 ou 6 à un fil en 30/100 ; on enfle une olive longue percée de 8 à 10 g en la positionnant contre la boucle du triple ; on dispose ainsi d'une turlutte un peu particulière sur laquelle on enfle un poisson, sardine ou petit tacaud, tête en bas et bouche enfoncée jusqu'à la cambrure

des trois pointes du triple ; pour passer le fil et le faire ressortir au niveau du pédoncule caudal du poisson, on utilise une aiguille à locher. Ce type de montage (ci-dessous) est très efficace dans peu d'eau, même de nuit.



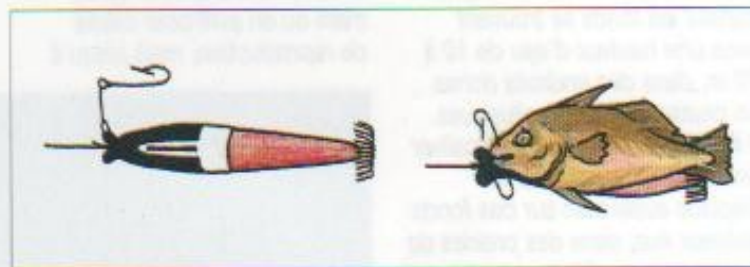
### A la turlutte

Cette technique, commune à tous les céphalopodes, se pratique à partir d'une embarcation. Pour gagner du temps, on peut utiliser un hublot, le même que pour le calmar, ce qui permet de dandiner sa turlutte sur des seiches repérées auparavant. On peut remplacer la turlutte par un gros poisson d'étain armé d'un triple ; afin de rendre ce leurre plus efficace, on le gratte avec la lame d'un couteau pour lui donner plus de brillant.

### Variante à la turlutte

Beaucoup de spécialistes de la seiche cachent leur turlutte en la

recouvrant en partie avec un poisson entier ou un demi-poisson, maquereau, tacaud ou sardine. Pour maintenir celui-ci, on doit exécuter un petit montage facile à réaliser. On monte un hameçon n° 1 ou n° 1/0 sur une courte potence en fil de 26/100 ; la potence est attachée en tête de turlutte dans le même trou que le corps de ligne ; on installe le poisson tête vers le haut en le fixant avec l'hameçon, le bas de celui-ci peut rester libre ou être tenu par les griffes de la couronne située en bas de la turlutte. Cette solution est à employer quand la pêche à la turlutte nue est peu fructueuse (ci-dessous).



### Un appât exceptionnel

A la vue des résultats, il semble que la chair de la seiche soit plus appréciée par certains poissons que celle des autres céphalopodes (photo ci-contre). La petite seiche, ou casseron, est à escher entière sur un hameçon n° 2/0 ou 4/0 pour prendre des roussettes, des raies, des morues, des canthères, des maigres, des bars et bien d'autres

poissons. La chair de la seiche adulte attire les mêmes espèces, mais il faut la tailler en languettes. Pour pêcher des congres, il est préférable d'escher la tête avec les tentacules, alors que pour les requins on esche une seiche entière. Enfin il ne faut pas oublier que la seiche est cannibale et qu'avec un morceau de chair de celle-ci sur une turlutte, on prend d'autres seiches.

