



POUR UN MARCHÉ DES PRODUITS DE LA MER DURABLES

GUIDE DES ESPÈCES

ÉDITION 2020



Flashez ce code pour accéder au guide des espèces en ligne d'Ethic Ocean.

Choisir votre poisson durablement peut s'avérer une démarche délicate.

Plusieurs critères sont à prendre en compte. Dans le tableau suivant, la première colonne a trait à l'espèce et les deux colonnes suivantes à la zone de pêche. La colonne 'recommandations' aborde d'autres critères tels que la technique de pêche, la période de pêche, la taille des poissons, etc.

La réglementation européenne impose que l'étiquetage des produits mentionne au minimum :

- le nom scientifique/latin de l'espèce,
- la technique de pêche,
- la zone de capture ou d'élevage (et la sous-zone précise pour les poissons pêchés en Atlantique Nord-Est).

Conseils :

De manière générale, il est important de :

1. Privilégier des poissons issus de stocks en bon état représentés en vert dans le tableau. Ceux représentés en orange peuvent être consommés avec modération. Ceux représentés en rouge ne doivent pas être consommés.
2. Utiliser tant que possible des produits labellisés. Des labels existent tant pour les poissons issus de la pêche que de l'aquaculture (voir ci-dessous).
3. Pour l'aquaculture, veiller à privilégier les élevages belges ou européens. Le label Bio est le plus strict en matière de limitation des impacts sur l'environnement.
4. Varier les poissons consommés, afin de ne pas épuiser les stocks en bon état.

POISSONS

 À CONSOMMER

 À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

 À NE PAS CONSOMMER

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Aiglefin et églefin (haddock) <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	- Rockall - Mer d'Irlande - Îles Féroé - Mer du Nord - Skagerrak - Ouest Écosse - Islande - Nord-Est Arctique - Mer Celtique - Manche		Peut être consommé toute l'année.
Anchois <i>Engraulis encrasicolus</i>	- Golfe de Gascogne - Baie de Cadix - Atlantique Centre-Est	Méditerranée	
Anguille <i>Anguilla anguilla</i>		Tous stocks	L'espèce est menacée de disparition. Suspendre vos achats. Fumée, l'anguille peut être remplacée par du hareng ou de la truite.
Bar ou loup <i>Dicentrarchus labrax</i>	- Ouest Écosse - Zone Ibérique - Golfe de Gascogne	- Mer du Nord - Manche - Mer Celtique - Mer d'Irlande - Méditerranée	Les achats de bar sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à avril. Préférer les poissons de taille supérieure à 42 cm (maturité sexuelle). Privilégier le bar sauvage pêché à la ligne.
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de bar certifiée biologique.
Barbue <i>Scophthalmus rhombus</i>	- Atlantique Nord-Est		Les achats de barbue sont déconseillés pendant la période de reproduction, de mars à août, selon les régions. Préférer les poissons de taille supérieure à 35 cm.

Baudroie (lotte) <i>Lophius piscatorius</i> <i>Lophius budegassa</i> <i>Lophius americanus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Baudroie américaine (<i>Lophius Americanus</i>) : stock américain - Baudroies européennes (<i>Lophius piscatorius</i>, <i>Lophius budegassa</i>) : Mer Celtique, Golfe de Gascogne et Zone Ibérique - Baudroies européennes (<i>Lophius piscatorius</i>, <i>Lophius budegassa</i>) : Ouest Écosse et Mer du Nord 	Baudroie chinoise (<i>Lophius litulon</i>) : tous stocks	Préférer des queues de lotte de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Cabillaud <i>Gadus morhua</i> <i>Gadus macrocephalus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Nord-Est Arctique - Islande - Mer d'Irlande - Pacifique 	<ul style="list-style-type: none"> - Ouest Écosse - Mer Celtique - Eaux littorales de Norvège - Îles Féroé - Mer du Nord - Manche - Skagerrak et Kattegat - Mer Baltique - Ouest du Groenland 	Privilégier le cabillaud de plus de 60 cm (maturité sexuelle).
Cardine franche <i>Lepidorhombus whiffiagonis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mer du Nord - Ouest Écosse - Mer Celtique - Golfe de Gascogne 		Les achats de cardine franche sont déconseillés pendant la période de reproduction de mars à mai (dans le golfe de Gascogne). Privilégier les pièces de plus de 28 cm (maturité sexuelle).
Carpe commune <i>Cyprinus carpio</i>	Aquaculture		La carpe commune issue de l'aquaculture peut être globalement recommandée en raison de ses conditions de production respectueuses de l'environnement. Il existe une offre de carpe certifiée biologique.
Chinchard <i>Trachurus trachurus</i> <i>Trachurus mediterraneus</i>	Côtes portugaises	Autres stocks de l'Atlantique Nord-Est	Privilégier le chinchard de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Colin d'Alaska <i>Theragra chalcogramma</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Stock américain - Mer de Bering - Golfe d'Alaska - Stock japonais - Stock coréen 		
Congre <i>Conger conger</i>	Atlantique Nord-Est		Privilégier le congre de plus de 90 cm (maturité sexuelle).
Daurade et dorade <ul style="list-style-type: none"> - Griset (<i>Spondyliosoma cantharus</i>) - Daurade royale (<i>Sparus aurata</i>) - Dorade rose (<i>Pagellus bogaraveo</i>) - Bogue (<i>Boops boops</i>) - Pageot (<i>Pagellus acarne</i>) - Sar commun (<i>Diplodus sargus</i>) - Oblade (<i>Oblada melanura</i>) - Saupe (<i>Sarpa salpa</i>) - Denté commun (<i>Dentex dentex</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> - Griset (dorade grise) et daurade royale : tous stocks - Sparidés (sauf dorade rose) : Méditerranée 	Dorade rose : tous stocks	L'état des stocks des sparidés varie selon les espèces.
	Daurade royale (<i>Sparus aurata</i>) : aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de dorade certifiée biologique.
Dorade coryphène <i>Coryphaena hippurus</i>	Tous stocks		
Empereur <i>Hoplostethus atlanticus</i>		Tous stocks	L'empereur de l'Atlantique Nord-Est est interdit à la pêche et ne doit plus se trouver sur les marchés. S'il vous est proposé, ne l'achetez pas.
Espadon <i>Xiphias gladius</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Pacifique - Atlantique Nord - Océan Indien 	<ul style="list-style-type: none"> - Méditerranée - Atlantique Sud 	Préférer des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Préférer les espadons de taille supérieure à 180 cm (longueur maxillaire fourche).
Esturgeon <i>Acipenser sturio</i>	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés.
Féra ou corégone <i>Coregonus lavaretus</i> <i>Coregonus fera</i>	Lacs suisses		Recommandé en raison de la gestion durable de ses stocks.
Flet commun <i>Platichthys flesus</i>	Mer du Nord	Mer Baltique	L'état actuel des stocks n'est pas très bien connu. Privilégier les individus de plus de 20 cm (maturité sexuelle).
Flétan noir <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Atlantique Nord-Est		Sa fragilité biologique invite à une consommation modérée en privilégiant les individus pêchés à la palangre de fond.
Flétan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Pacifique Nord-Est		Privilégier celui pêché à la palangre.
Flétan blanc (de l'Atlantique) <i>Hippoglossus hippoglossus</i>		Atlantique	Opter pour d'autres poissons plats (flétan du Pacifique, limande).

Grenadier <i>Coryphaenoides rupestris</i> <i>Macrourus berglax</i>		Tous stocks	Préférer d'autres poissons vendus sous forme de filet.
Grondin <i>Chelidonichthys cuculus</i> <i>Eutrigla gurnardus</i> <i>Chelidonichthys lucerna</i>	- Grondin gris (<i>Eutrigla gurnardus</i>) - Grondin rouge (<i>Chelidonichthys cuculus</i>) et Grondin perlon (<i>Chelidonichthys lucerna</i>) : tous stocks		
Hareng <i>Clupea harengus</i>	- Atlantique Nord-Est (sauf stocks liste rouge) - Islande	- Skagerrak et Kattegat - Ouest Écosse - Mer d'Irlande Sud - Ouest Irlande - Ouest Baltique - Golfe de Botnie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Hoki <i>Macruronus novaezelandiae</i> <i>Macruronus magellanicus</i>	<i>Macruronus novaezelandiae</i> : - Nouvelle-Zélande - Australie	<i>Macruronus magellanicus</i> : - Argentine - Chili	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Légine australe <i>Dissostichus eleginoides</i>	Zones de pêche sous juridiction française ou australienne	Eaux internationales	La pêche illégale de légine perdure dans les eaux internationales. Pour éviter les stocks issus de la pêche illégale, privilégier les poissons labellisés.
Lieu jaune <i>Pollachius pollachius</i>	Atlantique Nord-Est		Préférer des poissons de plus de 40 cm (maturité sexuelle, soit > 2,3 kg, poids du poisson éviscéré) pêchés à la ligne.
Lieu noir <i>Pollachius virens</i>	- Atlantique Nord-Est - Nord-Est Arctique		Peut être consommé toute l'année.
Limande commune <i>Limanda limanda</i>	Atlantique Nord-Est		Éviter de consommer la limande pendant sa période de reproduction d'avril à juin. Privilégier la limande de plus de 30 cm.
Limande sole commune <i>Microstomus kitt</i>	- Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat - Manche Est		Privilégier les individus de plus de 25 cm (maturité sexuelle).
Lingue bleue ou élingue <i>Molva dypterygia</i>	- Mer d'Irlande - Îles Féroé - Rockall - Ouest Écosse	Atlantique Nord-Est	Éviter la lingue bleue pêchée au chalut de fond, privilégier celle pêchée à la palangre de fond.
Lingue franche ou julienne <i>Molva molva</i>	Atlantique Nord-Est	Îles Féroé	Donner la préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus sexuellement matures (> 90 cm).
Maigre <i>Argyrosomus regius</i>	Atlantique Nord-Est		
		Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)	Privilégier les produits labellisés.
Maquereau <i>Scomber scombrus</i>	Atlantique Nord-Est		
Merlan <i>Merlangius merlangus</i>	- Golfe de Gascogne - Zone Ibérique	- Mer d'Irlande - Mer du Nord - Manche Est - Mer Celtique	Privilégier les merlans de ligne de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Merlan bleu <i>Micromesistius poutassou</i>	Atlantique Nord-Est		Utilisé principalement pour la fabrication de surimi, sa consommation peut être recommandée.
Merlu <i>Merluccius merluccius</i> <i>Merluccius capensis</i> <i>Merluccius australis</i> <i>Merluccius productus</i> <i>Merluccius paradoxus</i> <i>Merluccius hubbsi</i> <i>Merluccius gayi</i>	- <i>Merluccius merluccius</i> : Atlantique Nord-Est - <i>Merluccius australis</i> et <i>Merluccius productus</i> : Pacifique - <i>Merluccius capensis</i> et <i>Merluccius paradoxus</i> : Afrique du Sud	- <i>Merluccius hubbsi</i> : Atlantique Sud-Ouest - <i>Merluccius gayi</i> : Pacifique Est - <i>Merluccius merluccius</i> : Méditerranée	En période de frai, de novembre à juin (variable selon les espèces et les zones), préférer le merlu européen (<i>Merluccius merluccius</i>) de taille égale ou supérieure à 60 cm (maturité sexuelle, soit > 1,4 kg poids éviscéré).
Mulet <i>Mugilidés</i>	- Atlantique Nord-Est - Méditerranée		Peut être consommé toute l'année.
Ombre chevalier <i>Salvelinus alpinus</i>	Tous stocks		À consommer avec modération en raison de l'impact des changements environnementaux sur ses stocks.
		Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)	Privilégier les produits labellisés.
Ombre de la Fontaine <i>Salvelinus fontinalis</i>	- Europe - Canada		
		Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)	Privilégier les produits labellisés.

Pangasius <i>Pangasius hypophthalmus</i> <i>Pangasius bocourti</i>	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Les conditions environnementales d'élevage de pangasius varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre. Privilégier les produits labellisés.
Perche du Nil <i>Lates niloticus</i>	Lac Victoria		
Plie <i>Pleuronectes platessa</i>	- Mer du Nord - Skagerrak - Manche - Mer Celtique - Mer d'Irlande	Sud-Ouest Irlande	Privilégier les plies supérieures à 30 cm (maturité sexuelle). Éviter les achats de plie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
Raie <i>Raja spp.</i>	Atlantique Nord-Ouest : - Raies américaines Atlantique Nord-Est : - Raie Bouclée (<i>Raja clavata</i>) et Raie douce (<i>Raja montagui</i>) : Mer de Norvège, Mer du Nord, Manche Est, Mer d'Irlande et Mer Celtique - Raie brunette (<i>Raja undulata</i>) et Raie fleurie (<i>Leucoraja naevus</i>) : Ouest Écosse, Mer Celtique et Golfe de Gascogne	Atlantique Nord-Ouest : - Raie radiée (<i>Amblyraja radiata</i>) - Raie rosette (<i>Leucoraja garmani</i>) - Pocheteau gris (<i>Dipturus batis</i>) : Mer du Nord et Ouest Îles Britanniques - Raie blanche (<i>Rostroraja alba</i>) : Ouest Îles Britanniques - Raie radiée (<i>Amblyraja radiata</i>) : Mer de Norvège, Mer du Nord, Skagerrak et Kattegat	La raie brunette (<i>Raja undulata</i>), la raie blanche (<i>Rostroraja alba</i>) et le pocheteau gris (<i>Dipturus batis</i>) sont actuellement interdits de débarquement en Europe sauf la raie brunette (<i>Raja undulata</i>) de Manche. Vérifier le nom latin précis indiqué à l'achat.
Requin <i>Scyliorhinus canicula</i> <i>Scyliorhinus stellaris</i> <i>Mustelus mustelus</i> <i>Squalus acanthias</i> <i>Lamna nasus</i>	- La petite roussette (<i>Scyliorhinus canicula</i>) : Rockall, Ouest Écosse, Ouest Irlande, Mer d'Irlande, Manche Ouest et Mer Celtique - L'émissole (<i>Mustelus spp.</i>)	Autres stocks	Environ un tiers des espèces de requins des eaux européennes sont considérées comme menacées. La suspension des achats est fortement recommandée, surtout pour la grande roussette.
Rouget barbet <i>Mullus surmuletus</i> <i>Mullus barbatus</i> <i>Pseudupeneus prayensis</i> <i>Parupeneus spp.</i>	- Rouget barbet du Sénégal (<i>Pseudupeneus prayensis</i>) : stock du Sénégal - Rouget barbet du Pacifique (<i>Parupeneus spilurus</i> et <i>Parupeneus heptacanthus</i>) : stock du Pacifique - Rouget barbet Indien (<i>Parupeneus indicus</i>) : stock de l'Océan Indien - Rouget barbet de roche (<i>Mullus surmuletus</i>) : Golfe de Gascogne, Ouest Écosse, Mer Celtique, Zone Ibérique, Mer du Nord et Manche Est - Rouget barbet de vase (<i>Mullus barbatus</i>) : Golfe de Gascogne	<i>Mullus surmuletus</i> et <i>Mullus barbatus</i> : Méditerranée	Éviter d'acheter des rougets de taille inférieure à 17 cm (soit 50 g). Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Sabre <i>Sabre noir</i> (<i>Aphanopus carbo</i>) <i>Sabre argenté</i> (<i>Lepidopus caudatus</i>)		Tous stocks	
Saint-Pierre <i>Zeus faber</i>	- Atlantique Nord-Est - Méditerranée		Privilégier les individus de taille supérieure à 40 cm (maturité sexuelle, soit > 600 g). Peut être consommé toute l'année.
Sardine <i>Sardina pilchardus</i>	- Sud du Maroc - Golfe de Gascogne - Manche - Mer Celtique	- Méditerranée - Zone Ibérique - Nord et Centre du Maroc	Privilégier la sardine de plus de 15 cm (maturité sexuelle). Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Saumon <i>Salmo salar</i> <i>Oncorhynchus gorboscha</i> <i>O. keta</i> <i>O. kisutch</i> <i>O. nerka</i> <i>O. tshawytsch</i>	- Saumon sauvage d'Alaska (<i>Oncorhynchus spp.</i>) - Saumon du Pacifique (<i>Oncorhynchus spp.</i>)	Saumon sauvage d'Atlantique (<i>Salmo salar</i>)	Les stocks sauvages de <i>Salmo salar</i> en Atlantique sont très affaiblis.
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de saumon certifiée biologique.
Sébaste <i>Sebastes mentella</i> <i>Sebastes norvegicus/marinus</i>	- <i>Sebastes mentella</i> : stocks de Norvège et mer de Barents - <i>Sebastes norvegicus</i> : Islande, Féroé, Ouest-Ecosse, Nord des Açores, Est-Groenland	- <i>Sebastes mentella</i> : stocks d'Islande - <i>Sebastes norvegicus</i> : Stocks de Norvège et mer de Barents	Attention au nom latin et à l'origine précise. À ne pas confondre avec la rascasse.

Sole <i>Solea solea</i> <i>Cynoglossus senegalensis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Manche - Golfe de Gascogne - Est Mer Celtique - Mer du Nord - Mer d'Irlande 	Mer d'Irlande Sole du Sénégal (<i>Cynoglossus senegalensis</i>) : côtes de l'Afrique de l'Ouest	Privilégier les soles de plus de 30 cm (maturité sexuelle, soit > 250 g). Éviter les achats pendant la période de reproduction de janvier à mars ou mai selon les régions.
Tacaud <i>Trisopterus luscus</i>	Atlantique Nord-Est		Privilégier le tacaud de plus de 25 cm (maturité sexuelle). Peut être consommé toute l'année.
Thon albacore <i>Thunnus albacares</i>	Pacifique Centre et Ouest	<ul style="list-style-type: none"> - Océan Indien - Océan Atlantique - Océan Pacifique Est 	Privilégier l'achat d'albacore de plus de 100 cm (soit 20 kg). Éviter la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon germon <i>Thunnus alalunga</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Océan Indien - Océan Atlantique - Méditerranée - Pacifique Nord 	Océan Pacifique Sud	Attention à la provenance. Éviter la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon listao (bonite) <i>Katsuwonus pelamis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Océan Pacifique - Océan Indien - Océan Atlantique 		Éviter la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon obèse <i>Thunnus obesus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Océan Indien - Océan Pacifique 	Océan Atlantique	Privilégier les pièces de plus de 130 cm (maturité sexuelle). Éviter la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon rouge <i>Thunnus thynnus</i> <i>Thunnus orientalis</i> <i>Thunnus maccoyi</i>	Atlantique (<i>Thunnus thynnus</i>) <ul style="list-style-type: none"> - Atlantique Est - Méditerranée 	Océan Atlantique Ouest	Privilégier le thon rouge (<i>Thunnus thynnus</i>) de plus de 25 kg pêché à la canne.
Tilapia <i>Oreochromis niloticus</i> <i>Oreochromis mossambicus</i> <i>Oreochromis aureus</i>	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés.
Truite <i>Salmo trutta</i> <i>Oncorhynchus mykiss</i>	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de truite certifiée biologique.
Turbot <i>Scophthalmus maximus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mer du Nord - Mer Baltique - Skagerrak et Kattegat 		Privilégier les poissons de plus de 35 cm (maturité sexuelle). Éviter la période de reproduction (de mai à juin).
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés.

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Araignée de Mer <i>Maja squinado</i>	Tous stocks		Ne pas acheter les femelles grainées.
Crabe royal (du Kamtchatka) <i>Paralithodes camtschaticus</i>	- Pacifique Nord - Norvège	Russie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Crevette grise et bouquet <i>Crangon crangon</i> <i>Palaemon serratus</i> <i>Pandalus borealis</i>	<i>Pandalus borealis</i> & <i>Palaemon serratus</i> : Atlantique Nord-Est	- <i>Pandalus borealis</i> : Mer du Nord, Skagerrak, Kattegat - <i>Crangon Crangon</i> : Atlantique Nord-Est	
Crevette tropicale ou gambas <i>Penaeus monodon</i> <i>Penaeus subtilis</i> <i>Penaeus vannamei</i> <i>Penaeus stylirostris</i>		<i>Penaeus subtilis</i> : le stock au large de la Guyane	Privilégier les produits labellisés. Il existe une offre de crevette tropicale ou gambas certifiée biologique.
Écrevisse <i>Procambarus clarkii</i>	Écrevisses américaines envahissantes : tous stocks	Écrevisses autochtones européennes : tous stocks	Les espèces sauvages d'écrevisses autochtones sont en danger d'extinction.
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés.
Homard <i>Homarus gammarus</i> <i>Homarus americanus</i>	- Homard européen (<i>Homarus gammarus</i>) : tous stocks - Homard américain (<i>Homarus americanus</i>) : > Stocks du Canada : Îles de la Madeleine, Gaspésie, Nouveau Brunswick > Stocks des États-Unis : stocks du golfe du Maine et de Saint Georges Bank	Homard américain (<i>Homarus americanus</i>) : stocks de Southern New England	Privilégier les homards > 95 mm soit 600 g pour le homard européen et > 80 mm soit 400 g pour le homard nord-américain. Éviter d'acheter des femelles grainées.
Langouste <i>Palinurus spp.</i> <i>Panulirus spp.</i> <i>Jasus lalandii</i>	- Langouste d'Australie (<i>Panulirus cignus</i>) : Australie - Langouste rouge européenne (<i>Palinurus elephas</i>) : Méditerranée - Langouste du Cap (<i>Jasus lalandii</i>) : Sud de l'Afrique du Sud	- Langouste rose (<i>Palinurus mauritanicus</i>) : Côtes Atlantiques - Langouste rouge européenne (<i>Palinurus elephas</i>) : Côtes Atlantiques	
Langoustine <i>Nephrops norvegicus</i>	Atlantique Nord-Est (sauf Sud du Golfe de Gascogne)	Sud du Golfe de Gascogne	Préférer les langoustines pêchées au casier.
Tourteau <i>Cancer pagurus</i>	- France : tous stocks - Stock britannique - Stock irlandais		Éviter d'acheter des crabes mous. Peut être consommé toute l'année.

MOLLUSQUES



● À CONSOMMER

● À CONSOMMER
AVEC MODÉRATION

● À NE PAS
CONSOMMER

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Bulot <i>Buccinum undatum</i> <i>Busycotypus canaliculatus</i> <i>Neptunea despecta</i>		<i>Busycotypus canaliculatus</i> , <i>Neptunea despecta</i> et <i>Buccinum undatum</i> : Atlantique Nord-Ouest	
Coque <i>Cerastoderma edule</i>	Façade Atlantique		
Coquille St-Jacques <i>Pecten maximus</i> <i>Placopecten magellanicus</i> <i>Argopecten purpuratus</i>	- Manche Est - Manche Ouest - Rade de Brest - Baie de Quiberon - Pertuis charentais		Peut être consommée durant la période de pêche avec modération en raison de l'impact de la technique de pêche (drague) sur les fonds marins.
	Aquaculture (dépend des conditions d'élevage)		Privilégier les produits labellisés.
Couteau <i>Solen spp.</i>	Façade Atlantique		Privilégier les couteaux pêchés à la main.
Encornet (Calamar) <i>Loligo vulgaris</i>	Atlantique Nord-Est		État des stocks mal connu. Peu de données sur son exploitation.
Huître <i>Crassostrea gigas</i> <i>Ostrea edulis</i>		Tous les stocks	
	Aquaculture		L'huître d'élevage peut être recommandée en raison de ses conditions de production respectueuses de l'environnement. Il existe une offre d'huître d'élevage certifiée biologique.
Moule <i>Mytilus chilensis</i> <i>Mytilus edulis</i> <i>Mytilus galloprovincialis</i>		Est Cotentin	
	Aquaculture		La moule d'élevage peut être recommandée en raison de ses conditions de production respectueuses de l'environnement. Il existe une offre de moule d'élevage certifiée biologique.
Palourde grise - Palourde européenne (<i>Ruditapes decussatus</i>) - Palourde japonaise (<i>Ruditapes philippinarum</i>)	Façade Atlantique		
Pétoncle blanc (ou vanneau) <i>Aequipecten operculari</i>	Façade Atlantique		
Pétoncle noir <i>Mimachlamys varia</i>		Façade Atlantique	
Praire <i>Venus verrucosa</i>	Façade Atlantique		
Poulpe <i>Octopus vulgaris</i>	- Méditerranée - Mauritanie - Guinée-Bissau	- Maroc - Gambie - Sénégal	Privilégier les individus pesant au moins 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
Seiche <i>Sepia officinalis</i>	Façade Atlantique	Manche	État des stocks mal connu. Privilégier la consommation de seiche mature (>18 cm).

LABELS

Beaucoup de pêcheries et d'aquacultures fournissent des produits durables. Des labels peuvent vous aider à identifier plus facilement les produits qui en sont issus. On distingue des labels spécifiques aux poissons sauvages et aux poissons d'élevage (aquaculture). Cette liste n'est pas exhaustive.

POISSON ISSU DE LA PÊCHE

Les labels ci-dessous assurent un poisson pêché selon des méthodes respectueuses de l'environnement, sur des **stocks durables** et qui limitent l'impact sur l'écosystème.

Label MSC

Le Marine Stewardship Council est le seul label international reconnu en accord avec les directives d'étiquetage écologique de la FAO et l'ISEAL.



Naturland Wildfisch

Naturland Wildfisch impose des normes environnementales mais également des normes socio-économiques.



POISSON ISSU DE L'AQUACULTURE

Les labels ci-dessous assurent un poisson issu d'une aquaculture respectueuse de l'environnement, des ressources en eau et de l'animal. Le label bio est le plus strict en matière de limitation des impacts sur l'environnement.

Label Bio

L'alimentation végétale est certifiée bio et l'alimentation animale provient de poissons durables. Les pesticides, OGM et les hormones de croissance sont interdits.



Naturland Aquakultur

Le label Naturland suit toutes les normes de l'élevage biologique. De plus, il impose une série de critères socio-économiques.



Label ASC

L'Aquaculture Stewardship Council promeut un élevage responsable aux niveaux environnemental et social.



Source : « Guide des espèces à l'usage des professionnels » édité par **Ethic Ocean**, www.ethic-ocean.org



Ethic Ocean

