POUR UN MARCHÉ DES PRODUITS DE LA MER DURABLES

GUIDE DES ESPÈCES

À L'USAGE DES PROFESSIONNELS - ÉDITION 2020

Flashez ce code pour accéder au guide des espèces en ligne.

POISSONS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Anchois *Engraulis encrasicolus*	Golfe de Gascogne Avec modération : - Baie de Cadiz - Atlantique Centre-Est	Méditerranée Côte Portugaise	Pensez à la sardine et au chinchard.
Anguille *Anguilla anguilla*		Tous stocks	L'espèce est menacée de disparition. Suspendez vos achats. Il existe des succédanés de civelle, fabriqués à partir de surimi. Fumée, l'anguille peut être remplacée par du hareng, de la truite ou du saumon.
Bar ou Loup *Dicentrarchus labrax*	Avec grande modération : - Ouest Ecosse-Irlande - Zone Ibérique - Golfe de Gascogne	Mer du Nord Manche Mer Celtique Mer d'Irlande Méditerranée	Pour les stocks à privilégier uniquement : - Les achats de bar sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à avril. - Préférez les poissons de taille supérieure à 42 cm (maturité sexuelle). - Privilégiez le bar sauvage pêché à la ligne. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Barbue *Scophthalmus rhombus*	Atlantique Nord-Est Avec modération : - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat - Manche		Préférez les pièces de plus de 35 cm. Évitez la période de reproduction qui s'étale de mars à août selon les régions.
Baudroie (lotte) *Lophius piscatorius* *Lophius budegassa* *Lophius americanus*	Baudroie américaine (*Lophius americanus*) : stock américain Avec modération : Baudroies européennes (*Lophius piscatoriut*, *Lophius budegassa*) : tous stocks	Baudroie chinoise (*Lophius litulon*)	Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Cabillaud *Gadus morhua* *Gadus macrocephalus*	Islande Mer d'Irlande Pacifique Est et Sud du Groenland Nord-Est Arctique	Ouest Écosse Mer Celtique Eaux littorales de Norvège Iles Féroé Mer du Nord Manche Skagerrak Kattegat Mer Baltique Ouest du Groenland	Demandez à votre fournisseur des informations précises concernant le lieu de pêche. Privilégiez le cabillaud de plus de 60 cm (maturité sexuelle).
Cardine franche *Lepidorhombus whiffiagonis*	Mer du Nord Ouest Ecosse Mer Celtique Golfe de Gascogne Ouest et Sud Ouest Irlande Nord et Nord-Ouest Espagne Côte Portugaise		Évitez la consommation pendant la période de reproduction de mars à mai (dans le golfe de Gascogne). Privilégiez les pièces de plus de 28 cm (maturité sexuelle).
Carpe commune *Cyprinus carpio*	Aquaculture		La carpe commune peut être recommandée en raison de ses conditions de production respectueuses de l'environnement. Il existe une offre de carpe certifiée biologique.
Chinchard *Trachurus trachurus* *Trachurus mediterraneus*	Côtes portugaises Avec modération : - Mer du Nord - Golfe de Gascogne	Atlantique Nord Est	Privilégiez le chinchard de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Colin d'Alaska *Theragra chalcogramma*	Stock américain Mer de Bering		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année.
Congre *Conger conger*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération. Privilégiez le congre de plus de 90 cm.
Dorade et daurade Griset (*Spondyliosoma cantharus*) Daurade royale (*Sparus aurata*) Dorade rose (*Pagellus bogaraveo*) Bogue (*Boops boops*) Pageot (*Pagellus acarne*) Sar commun (*Diplodus sargus*) Oblade (*Oblada melanura*) Saupe (*Sarpa salpa*) Dente commun (*Dentex dentex*)	Griset (dorade grise) et daurade royale de toutes provenances Sparidés de Méditerranée : avec modération	Dorade rose de toutes les zones	L'état des stocks des sparidés varie selon les espèces. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Dorade coryphène *Coryphaena hippurus*	Tous stocks		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année.
Églefin (haddock) *Melanogrammus aeglefinus*	Nord-Est Arctique Rockall Mer d'Irlande Ouest Ecosse Skagerrak Islande Manche	Iles Féroé Mer du Nord	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Empereur *Hoplostethus atlanticus*		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 *Xiphias gladius*	Avec modération : Pacifique Atlantique Indien	Méditerranée	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'espadons immatures (> 180 cm Longueur maxillaire fourche).
Esturgeon *Acipenser Sturio*	Aquaculture		Privilégier les produits labellisés.
Féra (ou corégone) *Coregonus lavaretus* *Coregonus fera*	Lacs suisses		La consommation de féra peut être recommandée en raison de la gestion durable de ses stocks.
Flet commun *Platichthys flesus*	Avec modération : - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat - Mer Baltique		L'état actuel des stocks n'est pas très bien connu. Privilégiez les individus de plus de 20 cm (maturité sexuelle).
Flétan noir *Reinhardtius hippoglossoides*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Sa fragilité biologique invite à une consommation modérée en privilégiant les individus pêchés à la palangre de fond.
Flétan du Pacifique *Hippoglossus stenolepis*	Pacifique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez celui pêché à la palangre.
Flétan blanc (de l'Atlantique) *Hippoglossus hippoglossus*		Atlantique	Évitez l'achat de flétan blanc. Préférez d'autres poissons plats (flétan du Pacifique, limande).
Grenadier *Coryphaenoides rupestris* *Macrourus berglax*		Tous stocks	Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet.
Grondin *Chelidonichthys cuculus* *Eutrigla gurnardus* *Chelidonichthys lucerna*	Grondin gris (*Eutrigla gurnardus*) : Atlantique Nord-Est Avec modération, tous stocks : - Grondin rouge (*Chelidonichthys cuculus*) - Grondin perlon (*Chelidonichthys lucerna*)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année avec modération.
Hareng *Clupea harengus*	Atlantique Nord-Est (sauf stock liste rouge) Avec modération : - Islande	Mer Baltique Mer de Norvège Skagerrak Kattegat Mer de Bosnie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Hoki *Macruronus novaezelandiae* *Macruronus magellanicus*	*Macruronus novaezelandiae* : - Nouvelle-Zélande - Australie	*Macruronus magellanicus* : - Argentine - Chili	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Légine australe *Dissostichus eleginoides*	Zone 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, privilégiez les poissons labellisés. Demandez l'origine à vos fournisseurs.
Lieu jaune *Pollachius pollachius*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est	Skagerrak Kattegat	À l'achat, préférez des poissons de plus de 40 cm (ou > 2,3 kg, poids du poisson vidé) pêchés à la ligne.
Lieu noir *Pollachius virens*	Tous stocks d'Atlantique Nord-Est Avec modération : - Nord-Est Arctique	Iles Féroé	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Limande commune *Limanda limanda*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat	Mer Baltique	Évitez de consommer la limande pendant sa période de reproduction d'avril à juin. Privilégiez la limande de plus de 30 cm.
Limande sole commune *Microstomus kitt*	Avec modération : - Mer du Nord - Skagerrak - Kattegat - Manche		Privilégiez les individus de plus de 25 cm (maturité sexuelle).
Lingue bleue *Molva dypterygia*	Ouest Iles britanniques Islande	Atlantique Nord-Est Islande et Groenland	Appelée plus couramment « élingue ». Évitez la lingue bleue pêchée au chalut de fond, privilégiez celle pêchée à la palangre de fond.
Lingue franche *Molva molva*	Avec modération : Atlantique Nord-Est Arctique		Appelée également « lingue » ou « julienne ». Donnez votre préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus sexuellement matures (> 90 cm).
Maigre *Argyrosomus regius*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Maquereau *Scomber scombrus*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est		
Merlan *Merlangius merlangus*	Avec modération : - Golfe de Gascogne - Côte portugaise - Mer Celtique	Mer d'Irlande Mer du nord Manche Skagerrak Kattegat	Privilégiez les merlans de ligne de plus de 30 cm (maturité sexuelle).
Merlan bleu *Micromesistius poutassou*	Atlantique Nord-Est		Utilisé principalement pour la fabrication de surimi, sa consommation peut être recommandée.
Merlu *Merluccius merluccius* *Merluccius capensis* *Merluccius australis* *Merluccius productus* *Merluccius paradoxus* *Merluccius hubbsi* *Merluccius gayi*	- *Merluccius merluccius* : Atlantique Nord-Est Nord et Nord Ouest Espagne Côte Portugaise - *Merluccius australis* et *Merluccius productus* : Pacifique - *Merluccius capensis* et *Merluccius paradoxus* : Afrique du Sud	- *Merluccius hubbsi* : Atlantique Sud-Ouest - *Merluccius gayi* : Pacifique Est - *Merluccius merluccius* : Méditerranée	En période de frai, de novembre à juin (variable selon les espèces et les zones), préférez le merlu européen (*Merluccius merluccius*) de taille égale ou supérieure à 60 cm (> 1,4 kg poids éviscéré, soit de taille 1 ou 2).
Mulet *Mugilidés*	Atlantique Est Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Omble de la Fontaine *Salvelinus fontinalis*	Europe Avec modération : Canada Aquaculture		Vérifier les conditions d'élevage.
Omble chevalier *Salvelinus alpinus*	Tous stocks, avec modération Aquaculture		A consommer avec modération en raison de l'impact des changements environnementaux sur ses stocks. Vérifier les conditions d'élevage.
Pangasius *Pangasius hypophthalmus* *Pangasius bocourti*	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Les conditions environnementales d'élevage de panga varient grandement d'une ferme aquacole à l'autre. Vérifiez les conditions d'élevage.
Perche du Nil *Lates niloticus*	Avec modération : - Lac Victoria		
Plie *Pleuronectes platessa*	Mer du Nord Kattegat Mer Baltique Avec modération : - Skagerrak - Manche	Sud mer celtique Sud-Ouest Irlande Golfe de Gascogne Côte Portugaise	Privilégiez les plies supérieures à 30 cm (maturité sexuelle). Évitez les achats de plie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
Raies *Raja spp.*	Atlantique Nord-Ouest : - Raies américaines Atlantique Nord-Est (avec modération) : - Raie brunette (*Raja undulata*) de Manche Orientale - Raie lisse (*Raja brachyura*) de Manche Orientale - Raie bouclée (*Raja clavata*) de Manche Orientale - Raie douce (*Raja montagui*)	Atlantique Nord-Ouest : - Raie radiée (*Amblyraja radiata*), - Raie rosette (*Leucoraja garmani*)	La raie brunette (*Raja undulata*), la raie blanche (*Rostroraja alba*) et le pocheteau gris (*Dipturus batis*) sont actuellement interdites de débarquement en Europe sauf la raie brunette (*Raja undulata*) de Manche. Vérifiez le nom latin précis indiqué à l'achat.

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Requins *Scyliorhinus canicula* *Scyliorhinus stellaris* *Mustelus mustelus* *Squalus acanthias* *Lamna nasus*...	Avec grande modération : - La petite roussette (*Scyliorhinus canicula*) : stocks de mer du Nord, mer Celtique et Manche - L'émissole (*Mustelus spp.*)	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 *Mullus surmuletus* *Mullus barbatus* *Pseudupeneus prayensis* *Parupeneus spp.*	- Rouget barbet du Sénégal (*Pseudupeneus prayensis*) : stock du Sénégal - Rouget barbet du Pacifique (*Parupeneus spilurus* et *Parupeneus heptacanthus*) : stock du Pacifique Avec modération : - Rouget barbet de roche (*Mullus surmuletus*) : Golfe de Gascogne - Rouget barbet de vase (*Mullus barbatus*) : Golfe de Gascogne	*Mullus surmuletus* et *Mullus barbatus* : - Manche - Mer du Nord - Méditerranée - Skagerrak - Kattegat	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des rougets de taille inférieure à 17 cm (soit 50 g).
Sabre Sabre noir (*Aphanopus carbo*) Sabre argenté (*Lepidopus caudatus*)		Tous stocks	Évitez le sabre pêché au chalut de fond, privilégiez celui de plus de 80 cm pêché à la palangre de fond.
Saint-Pierre *Zeus faber*	Atlantique Nord-Est Avec modération : - Méditerranée		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez les individus de taille supérieure à 40 cm (soit > 600 g).
Sardine *Sardina pilchardus*	Golfe de Gascogne Manche Mer Celtique Ouest Afrique	Méditerranée Côte portugaise Nord et Nord-Ouest Espagne	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être recommandée toute l'année. Privilégiez la sardine de plus de 15 cm.
Saumon *Salmo salar* *Oncorhynchus gorbuscha* *O. keta* *O. kisutch* *O. nerka* *O. tshawytscha*	Saumon sauvage d'Alaska (*Oncorhynchus spp.*) Saumon sauvage du Pacifique (*Oncorhynchus spp.*) Aquaculture	Saumon sauvage d'Atlantique (*Salmo salar*)	Les stocks sauvages de *Salmo salar* en Atlantique sont très affaiblis. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage. Le saumon frais, consommé en Europe de l'Ouest, est principalement issu d'élevages. Privilégiez le saumon certifié « Agriculture Biologique AB ».
Sébaste *Sebastes mentella* *Sebastes norvegicus*	- *Sebastes mentella* : stocks de Norvège et mer de Barents Avec modération : - *Sebastes norvegicus* : Islande, Féroé, Ouest Ecosse, Nord des açores, Est-Groenland	- *Sebastes mentella* : stocks d'Islande et Groenland - *Sebastes norvegicus* : stocks de Norvège et mer de Barents	Attention au nom latin et à l'origine précise. A ne pas confondre avec la rascasse.
Sole *Solea solea* *Cynoglossus senegalensis*	Manche occidentale Mer du Nord Golfe de Gascogne Avec modération : Skagerrak Kattegat	Mer d'Irlande Sud Mer Celtique Méditerranée Côte portugaise Nord et Nord-Ouest Espagne Sole du Sénégal (*Cynoglossus senegalensis*) : stocks des côtes de l'Afrique de l'Ouest	Préférez les soles de plus de 30 cm (> 250 g). Évitez les achats pendant la période de reproduction de janvier à mars ou mai selon les régions.
Tacaud *Trisopterus luscus*	Atlantique Nord-Est		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Privilégiez le tacaud de plus de 25 cm.
Thon albacore *Thunnus albacares*	Avec modération : - Océan Pacifique - Atlantique	Océan Indien	Attention à la provenance et à la taille. Évitez les achats d'albacore juvénile (< 100 cm soit 20 kg). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon germon *Thunnus alalunga*	Océan Indien Atlantique	Méditerranée Pacifique	Attention à la provenance. Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon listao (bonite) *Katsuwonus pelamis*	Tous stocks		Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon obèse *Thunnus obesus*	Océan Indien Pacifique Est	Océan Atlantique Pacifique Centre Ouest	Privilégiez les pièces de plus de 130 cm (maturité sexuelle). Évitez la consommation de thon pêché sur dispositif de concentration de poissons (DCP).
Thon rouge *Thunnus thynnus* *Thunnus orientalis* *Thunnus maccoyi*	Avec modération : Atlantique (*Thunnus thynnus*)	*Thunnus orientalis* : stock du Pacifique *Thunnus maccoyi* : Sud des trois Océans	Privilégiez le thon rouge (*Thunnus thynnus*) de plus de 25 kg pêché à la canne.
Tilapia *Oreochromis niloticus* *Oreochromis mossambicus* *Oreochromis aureus*	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Privilégiez le tilapia provenant d'élevages certifiés.
Truite *Salmo trutta* *Oncorhynchus mykiss*	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage		Il existe une offre de truite issue d'élevage biologique.
Turbot *Scophthalmus maximus*	Pêche : Atlantique Nord-Est Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage	Mer Baltique Skagerrak Kattegat	Préférez les poissons de plus de 35 cm (quand il s'agit de poisson sauvage). Évitez la période de reproduction (de mai à juin).

CRUSTACÉS

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Araignée de mer *Maja squinado*	Avec modération : tous stocks		Ne pas acheter les femelles grainées.
Crabe royal (du Kamtchatka) *Paralithodes camtschaticus*	Pacifique Nord Norvège	Russie	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année.
Crevette grise et bouquet *Crangon crangon* *Palaemon serratus* *Pandalus borealis*	Avec modération, stock d'Atlantique Nord-Est : - *Pandalus borealis* - *Palaemon serratus*	*Pandalus borealis* : Mer du Nord Septentrionale Skagerrak Kattegat *Crangon Crangon* : Atlantique Nord-Est	
Crevette tropicale ou Gambas *Penaeus monodon* *Penaeus subtilis* *Penaeus vannamei* *Penaeus stylirostris*	Élevage : privilégiez les crevettes provenant d'élevages biologiques	Sauvage : le stock de *Penaeus subtilis*, au large de la Guyane	Les conditions de production de pêche et d'élevage varient grandement d'une exploitation à une autre, du point de vue de la durabilité. Pour vos achats de crevettes d'élevage, demandez des informations sur les conditions de production à votre fournisseur. A noter l'offre croissante de crevettes issues de l'Agriculture Biologique AB.
Écrevisse *Procambarus clarkii*	Tous stocks d'écrevisses américaines envahissantes	Tous stocks autochtones européens	Les espèces sauvages d'écrevisses autochtones sont en danger d'extinction. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.
Homard *Homarus gammarus* *Homarus americanus*	Homard européen (*Homarus gammarus*) : tous stocks Homard américain (*Homarus americanus*) : - Stocks du Canada : Iles de la Madeleine, Gaspésie, Nouveau Brunswick - Stocks des États-Unis : stocks du golfe du Maine et de Saint Georges Bank	Homard américain (*Homarus americanus*) : stocks de Southern New England	Privilégiez les homards : > 95 mm soit 600 g pour le homard européen > 80 mm soit 400 g pour le homard nord-américain Évitez d'acheter des femelles grainées.
Langouste *Palinurus spp.* *Panulirus spp.* *Jasus lalandii*	Langouste d'Australie (*Panulirus cygnus*) : Australie Langouste rouge européenne (*Palinurus elephas*) : Méditerranée Langouste du Cap (*Jasus lalandii*) : Sud de l'Afrique du Sud	Côtes Atlantiques : - Langouste rose (*Palinurus mauritanicus*) - Langouste rouge européenne (*Palinurus elephas*)	
Langoustine *Nephrops norvegicus*	Avec modération : - Atlantique Nord-Est	Golfe de Gascogne	Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute l'année avec modération. Préférez les langoustines pêchées au casier.
Tourteau *Cancer pagurus*	France : tous stocks Avec modération : - Stock britannique - Stock irlandais		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommé toute l'année. Évitez d'acheter des crabes mous.

MOLLUSQUES

NOM DE L'ESPÈCE	STOCKS À PRIVILÉGIER	STOCKS À ÉVITER	RECOMMANDATIONS
Bulot *Buccinum undatum* *Busycotypus canaliculatus* *Neptunea despecta*	Atlantique Nord-Est : - *Buccinum undatum*	Atlantique Nord-Ouest : - *Busycotypus canaliculatus* - *Neptunea despecta*	
Coque *Cerastoderma edule*	Façade Atlantique		
Coquille St-Jacques *Pecten maximus* *Placopecten magellanicus* *Argopecten purpuratus*	Manche Est Manche Ouest Rade de Brest Baie de Cuiberon Pertuis charentais Avec modération : - Écosse		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut être consommée toute la période de pêche avec modération. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage (*Argopecten purpuratus*).
Couteau *Solen spp.*	Façade Atlantique		Privilégiez les couteaux pêchés à la main.
Encornet *Loligo vulgaris*	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Pour les stocks à privilégier uniquement : peut se consommer toute l'année avec modération.
Huître *Crassostrea gigas* *Ostrea edulis*	Aquaculture	Pêche	
Moule *Mytilus chilensis* *Mytilus edulis* *Mytilus galloprovincialis*	Aquaculture Sauvage, avec modération : - Mer de Wadden	Sauvage : - Est Cotentin	
Palourde grise Palourde européenne (*Ruditapes decussatus*) Palourde japonaise (*Ruditapes philippinarum*)	Façade Atlantique		
Pétoncle blanc (ou vanneau) *Aequipecten opercularis*	Avec modération : - Façade Atlantique		
Pétoncle noir *Mimachlamys varia*	Avec modération : - Façade Atlantique		
Praire *Venus verrucosa*	Avec modération : - Façade Atlantique		
Poulpe *Octopus vulgaris*	Méditerranée Sénégal Gambie Guinée-Bissau	Maroc Mauritanie	Privilégiez les individus pesant au moins 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
Seiche *Sepia officinalis*	Eaux de la Manche (état des stocks mal connu)		Privilégier la consommation de seiche mature (>18cm).

DURABILITÉ

Un produit « durable » est un produit qui répond aux besoins des générations du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. Une **pêche durable** est une pêche gérée de manière à assurer le renouvellement de l'espèce pour permettre de prélever une même quantité de poisson indéfiniment. Une **aquaculture durable** est gérée selon des méthodes d'élevage ayant un impact limité sur l'environnement.

PÊCHE ET SAISONNALITÉ

D'un point de vue biologique, une pêche pratiquée en période de frai ne pose pas de problème, à condition que le stock de poissons soit en bon état et que les quotas soient respectés. Cependant, le frai donne lieu chez de nombreuses espèces (par par exemple) à des concentrations de poissons qui les rendent extrêmement vulnérables à l'activité de pêche. En outre, certaines espèces sont de moindre qualité gustative lors de leur période de reproduction (sole et autres poissons plats). D'une manière générale, la consommation au moment du frai doit être envisagée avec prudence. Elle est à bannir dans le cas de stocks fragilisés.

AQUACULTURE

Un produit d'aquaculture est durable

- S'il provient d'un élevage correctement géré ;
- S'il a été élevé selon des méthodes à faible impact environnemental ;
- S'il a été nourri avec des aliments ayant un faible impact sur les populations de poissons sauvages (privilégiez les poissons omnivores) ;
- S'il est traçable, de l'exploitation à l'assiette.

Donnez la priorité aux produits certifiés (Agriculture Biologique...).

Les espèces vulnérables

- Les crevettes ne devraient être achetées que si elles ont un label environnemental reconnu et crédible, tel que le label Agriculture Biologique AB.
- L'élevage de saumon représente des enjeux en termes de durabilité. Privilégiez le saumon certifié Agriculture Biologique AB.

Ethic Ocean

Ces informations sont extraites du *Guide des Espèces à l'usage des professionnels* de Ethic Ocean. Édition 2020.

Pour plus d'informations, consultez le site
www.guidedesespeces.org
www.ethic-ocean.org