

# GUIDE DES ESPÈCES

À L'USAGE DES PROFESSIONNELS - ÉDITION 2021



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

## CRUSTACÉS

NOM DE L'ESPÈCE	ZONES À PRIVILÉGIER / OU À CONSIDÉRER AVEC MODÉRATION	ZONES À ÉVITER	TAILLE / ÂGE DE MATURITÉ SEXUELLE (espèces sauvages)	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>ARAIGNÉE DE MER</b> <i>Araignée de mer de Méditerranée</i> <i>Maja squinado</i> <i>Araignée de mer d'Atlantique</i> <i>Maja brachydactyla</i>	À privilégier <i>Araignée de mer d'Atlantique</i> : Nord et Centre du golfe de Gascogne, Manche Ouest Avec modération <i>Araignée de mer de Méditerranée</i> : toutes zones	Aucune	Environ 2 ans. L'araignée de mer atteint sa maturité sexuelle à l'issue d'une mue terminale.	Évitez l'achat de femelles graines. Évitez l'achat de mousette, araignée de mer juvénile n'ayant pas atteint la maturité sexuelle.
<b>Crabe royal (du Kamtchatka)</b> <i>Paralithodes camtschaticus</i>	Avec modération Russie, Norvège, Alaska (de préférence Norton Sound)	Aucune	(Longueur de la carapace) 100-120 mm (environ 7 ans)	Renseignez-vous sur la provenance des individus, afin d'éviter les produits issus de la pêche illégale.
<b>CREVETTE NORDIQUE, GRISE, BOUQUET ET STRIÉE</b> <i>Crevette nordique</i> <i>Pandalus borealis</i> <i>Crevette grise</i> <i>Crangon crangon</i> <i>Crevette bouquet</i> <i>Palaemon serratus</i> <i>Crevette striée</i> <i>Pandalus montagui</i>	À privilégier <i>Crevette nordique</i> : Nord-Est Arctique Avec modération <i>Crevette bouquet</i> : toutes zones <i>Crevette striée</i> : toutes zones <i>Crevette grise</i> : Méditerranée	<i>Crevette grise</i> : mer du Nord <i>Crevette nordique</i> : S'agarak, Kattegat, mer du Nord Septentrionale, eaux profondes de Norvège, Fladen ground	<i>Crevette nordique</i> : 2 ans et demi Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Privilégiez les crevettes pêchées au casier. Des espèces sauvages des mers du Nord ont été largement dépassées par les crevettes tropicales élevées, en termes de volumes commercialisés, mais restent très appréciées sur nos marchés.
<b>CREVETTE TROPICALE OU GAMBAS</b> <i>Crevette géante tigrée</i> <i>Penaeus monodon</i> <i>Crevette brune</i> <i>Penaeus subtilis</i> <i>Crevette à pattes blanches</i> <i>Penaeus vannamei</i> <i>Crevette bleue</i> <i>Penaeus stylirostris</i> <i>Crevette seabob Atlantique</i> <i>Xiphopenaeus kroyeri</i> <i>Crevette royale occidentale</i> <i>Penaeus latifolius</i> <i>Crevette rose du large</i> <i>Parapenaeus longirostris</i>	PÊCHE Avec modération <i>Crevette seabob Atlantique</i> : Guyane, Suriname <i>Crevette royale occidentale</i> : Australie <i>Crevette bleue</i> : Mexique (sauf la zone de Sonora, qui est à éviter) <i>Crevette géante tigrée</i> : océan Indien, Pacifique Ouest et Centre Atlantique <i>Crevette à pattes blanches</i> : Pacifique Centre-Est AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	<i>Crevette bleue</i> : Sonora (Mexique) <i>Crevette brune</i> : Plateau guyanais <i>Crevette rose du large</i> : Méditerranée	<i>Crevette à pattes blanches</i> 28 g (6-7 mois/femelle) 20 g (6-7 mois/mâle) Pas de données disponibles pour les autres espèces.	La pêche de crevettes sauvages est caractérisée par la capture de quantités importantes de prises accessoires (poissons, mammifères marins, tortues...). Certaines pêcheries mettent en place des outils visant à réduire ces dommages sur la faune marine et sur les habitats. Préférez les crevettes pêchées au casier. La creviculture peut être responsable de destruction massive de mangroves (biotope essentiel au maintien de la biodiversité littorale), de stérilisation des zones occupées, de pollution et de gaspillage de l'eau douce (ressource rare dans de nombreuses régions tropicales).
<b>ÉCREVISSE</b> <i>Écrevisses non autochtones</i> <i>Écrevisse rouge de Louisiane</i> <i>Procambarus clarii</i> <i>Écrevisse américaine</i> <i>Oreocetes limosus</i> <i>Écrevisse de Californie</i> <i>Pacifastacus leniusculus</i> <i>Écrevisses autochtones</i> <i>Écrevisse à pieds rouges</i> <i>Astacus astacus</i> <i>Écrevisse à pieds blancs</i> <i>Austropotamobius pallipes</i> <i>Écrevisse de torrent</i> <i>Austropotamobius torrentium</i> <i>Écrevisse à pattes grêles</i> <i>Astacus leptodactylus</i>	PÊCHE À privilégier <i>Écrevisses non autochtones (écrevisse rouge de Louisiane, écrevisse américaine, écrevisse de Californie)</i> AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	<i>Écrevisses autochtones (écrevisse à pieds rouges, écrevisse à pieds blancs, écrevisse de torrent, écrevisse à pattes grêles)</i>	<i>Écrevisse rouge de Louisiane</i> : 6 mois Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Les populations d'écrevisses autochtones se sont rarifiées partout en Europe en raison de la peste de l'écrevisse, la perte et la dégradation de leurs habitats et l'introduction d'espèces non indigènes. Les écrevisses américaines introduites en Europe ont concurrencé les espèces européennes et sont désormais considérées envahissantes. L'élevage des écrevisses (astaciculture) est pratiqué principalement en Chine et aux États-Unis. La production mondiale d'écrevisse d'élevage (toutes espèces confondues) dépasse largement celle de la pêche.
<b>HOMARD</b> <i>Homard européen</i> <i>Homarus gammarus</i> <i>Homard américain</i> <i>Homarus americanus</i>	À privilégier <i>Homard européen</i> : Manche Ouest, Nord du golfe de Gascogne <i>Homard américain</i> : Canada, golfe du Maine, Saint-Georges Bank Avec modération <i>Homard européen</i> : Méditerranée, Irlande	<i>Homard européen</i> : Royaume-Uni <i>Homard américain</i> : Southern New England	(Longueur de la carapace) <i>Homard européen</i> 95 mm, soit environ 600 g (4-5 ans/femelle) <i>Homard américain</i> 80 mm, soit environ 400 g	La production de homard américain est largement supérieure à celle du homard européen. Évitez d'acheter des homards grainés (femelles portant des œufs).
<b>LANGOUSTE</b> <i>Langouste des Caraïbes</i> <i>Panulirus argus</i> <i>Langouste verte</i> <i>Panulirus regius</i> <i>Langouste d'Australie</i> <i>Panulirus cygnus</i> <i>Langouste rose</i> <i>Palinurus mauritanicus</i> <i>Langouste rouge européenne</i> <i>Panulirus elephas</i> <i>Langouste du Cap</i> <i>Jasus lalandii</i>	À privilégier <i>Langouste d'Australie</i> : côte Ouest australienne <i>Langouste des Caraïbes</i> : mer des Caraïbes <i>Langouste du Cap</i> : côte Sud de l'Afrique du Sud <i>Langouste des Caraïbes</i> : Brésil <i>Langouste verte</i> : Mauritanie Avec modération <i>Langouste des Caraïbes</i> : golfe du Mexique <i>Langouste verte</i> : Atlantique Nord-Est <i>Langouste rouge européenne</i> : Atlantique	<i>Langouste rose</i> : Mauritanie <i>Langouste rouge européenne</i> : Méditerranée <i>Langouste du Cap</i> : côte Ouest de l'Afrique du Sud <i>Langouste des Caraïbes</i> : Brésil <i>Langouste verte</i> : Mauritanie	(Longueur de la carapace) <i>Langouste d'Australie</i> : 65-80 mm (6-7 ans) <i>Langouste des Caraïbes</i> : 69-91 mm <i>Langouste rouge européenne</i> : 76-77 mm (femelle) ; 82,5 mm (mâle) Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Les langoustes font l'objet d'une exploitation intense dans le monde entier. Privilégiez les langoustes pêchées au casier ou à la main.
<b>Langoustine</b> <i>Nephrops norvegicus</i>	Avec modération Ouest Ecosse, Mer du Nord, Nord et centre du golfe de Gascogne, Ouest et sud-ouest d'Irlande, banc de Porcupine	Sud du golfe de Gascogne, Mer Celtique, Mer d'Irlande, Canal de Bristol, Méditerranée	(Longueur totale, du rostre à la queue) Golfe de Gascogne : 85 mm (femelle/2,5-3 ans) ; 65 mm (mâle/2 ans) Mer Celtique : 102 mm (femelle)	Privilégiez les langoustines pêchées au casier.
<b>Tourteau</b> <i>Cancer pagurus</i>	Aucune	Toutes zones	(Largeur de la carapace) 127-128 mm (femelle) 101-106 mm (mâle)	La forte pression de pêche de ces dernières années a entraîné un déclin de la population.

## MOLLUSQUES ET ÉCHINODERMES

NOM DE L'ESPÈCE	ZONES À PRIVILÉGIER / OU À CONSIDÉRER AVEC MODÉRATION	ZONES À ÉVITER	TAILLE / ÂGE DE MATURITÉ SEXUELLE (espèces sauvages)	INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES
<b>Amande de mer</b> <i>Glycymeris glycymeris</i>	Avec modération Toutes zones	Aucune	Pas de données disponibles.	Le golfe normano-breton est la zone de production d'amandes de mer la plus importante en France.
<b>Bulot</b> <i>Buccinum undatum</i>	Avec modération Manche Ouest	Manche Est	Manche : 4,5-5 cm (3-4 ans)	Le bulot est caractérisé par une croissance lente et un faible taux d'éclosion des œufs, ce qui le rend vulnérable aux activités de pêche trop intensives.
<b>Coque</b> <i>Cerastoderma edule</i>	PÊCHE Avec modération : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	2-3 cm	Préférez les coques pêchées à pied.
<b>Coquille Saint-Jacques</b> <i>Pecten maximus</i> <b>AUTRES PECTINIDÉS</b> <i>Pétoncle géant</i> <i>Placopecten magellanicus</i> <i>Peigne de Patagonie</i> <i>Zygochlamys patagonica</i> <i>Pétoncle éventail</i> <i>Argopecten purpuratus</i> <i>Pétoncle du Japon</i> <i>Patinopecten yessoensis</i> <i>Peigne sénateur</i> <i>Mimachlamys crassirostrata</i>	PÊCHE À privilégier <i>Coquille Saint-Jacques</i> : Manche Est (Baie de Seine), Manche Ouest (Baie de Saint-Brieuc) <i>Pétoncle géant</i> : États-Unis Avec modération <i>Coquille Saint-Jacques</i> : golfe de Gascogne, rade de Brest, Royaume-Uni <i>Peigne de Patagonie, pétoncle éventail, pétoncle du Japon, peigne sénateur</i> : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	<i>Coquille Saint-Jacques</i> : 10,2-11,5 cm (2-3 ans) Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Vérifiez le nom latin avant tout achat. Tous les pectinidés vendus sous forme de noix peuvent s'appeler Saint-Jacques, à condition que leur pays d'origine et leur dénomination scientifique soient clairement affichés sur l'emballage. Préférez les pectinidés récoltés à la main.
<b>ENCORNET OU CALAMAR</b> <i>Encomet commun</i> <i>Loligo vulgaris</i> <i>Encomet veiné</i> <i>Loligo forbesii</i> <i>Encomet côtier</i> <i>Loliginidae</i>	À privilégier <i>Encomet commun</i> : Mauritanie Avec modération <i>Encomet commun</i> : Sénégal-Gambie <i>Encomet veiné</i> : toutes zones <i>Encomet côtier</i> : Manche, Méditerranée	<i>Encomet commun</i> : Dakhla (Maroc) <i>Encomet côtier</i> : Nord et centre du golfe de Gascogne	(Longueur dorsale du manteau) <i>Atlantique Nord-Est</i> : 17,5-23 cm (femelle) <i>Mauritanie</i> : 18 cm (femelle) ; 26 cm (mâle) <i>Méditerranée</i> : 16-20,5 cm (femelle) L'encornet meurt après la reproduction ; il n'est donc pas possible dans le cas de cette espèce de privilégier les individus ayant eu le temps de se reproduire.	L'encornet fait l'objet d'une exploitation intense à tous les stades de son développement, juvénile et adulte. Privilégiez les individus pêchés à la tartufe.
<b>HUITRE</b> <i>Huitre creuse japonaise</i> <i>Crassostrea gigas</i> <i>Huitre plate</i> <i>Ostrea edulis</i> <i>Huitre portugaise</i> <i>Crassostrea angulata</i>	PÊCHE : aucune AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	<i>Huitre sauvage</i> : toutes zones	<i>Huitre creuse japonaise</i> : 12-18 mois Pas de données disponibles pour les autres espèces.	L'huitre est naturellement diploïde, elle possède une paire de chaque chromosome (20 chromosomes au total). Aujourd'hui, la majorité des huîtres commercialisées en France et en Europe sont triploïdes : elles possèdent trois lots de chromosomes (30 au total). Les huîtres triploïdes sont obtenues par croisement entre des huîtres femelles diploïdes et des mâles tétraploïdes (40 chromosomes), afin d'obtenir des huîtres stériles. Les huîtres triploïdes ne produisent pas, ou en très faibles quantités, de produits génitaux (spermatozoïdes et ovocytes). Ainsi, la croissance de l'huître est plus rapide car elle ne passe pas de temps à se reproduire et elle ne subit pas la maturation sexuelle estivale qui la rend latente.
<b>MOULE</b> <i>Moule chilienne</i> <i>Mytilus chilensis</i> <i>Moule commune</i> <i>Mytilus edulis</i> <i>Moule méditerranéenne</i> <i>Mytilus galloprovincialis</i>	PÊCHE : aucune AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	<i>Moule sauvage</i> : toutes zones	<i>Moule commune</i> : 2-5 cm (1-2 ans) Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Les moules consommées proviennent essentiellement d'élevage.
<b>PALOURDE</b> <i>Palourde européenne</i> <i>Ruditapes decussatus</i> <i>Palourde japonaise</i> <i>Ruditapes philippinarum</i> <i>Palourde vietnamienne</i> <i>Meretrix lyrata</i>	PÊCHE Avec modération : toutes zones AQUACULTURE : vérifiez les conditions d'élevage	Aucune	2,3-2,8 cm	Préférez les palourdes pêchées à pied.
<b>Pétoncle blanc ou Vanneau</b> <i>Aequipecten opercularis</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	3 cm	Les gisements de pétoncle blanc sont naturellement instables et les rendements de pêche sont caractérisés par une très grande variabilité d'une année à l'autre.
<b>Pétoncle noir</b> <i>Mimachlamys varia</i>	Aucune	Toutes zones	3 cm	La daurade royale présente dans la rade de Brest pourrait être à l'origine d'une forte prédation sur les populations de pétoncle noir de cette zone.
<b>Praire</b> <i>Venus verrucosa</i>	Avec modération : toutes zones	Aucune	4 cm	Privilégiez les individus pêchés à pieds.
<b>Poulpe</b> <i>Octopus vulgaris</i>	À privilégier : Sénégal-Gambie Avec modération Guinée-Bissau, Méditerranée, Atlantique Nord-Est, Océan Indien, Océan Pacifique	Maroc Mauritanie	(Longueur dorsale du manteau) <i>Atlantique Nord-Est</i> : 20 cm (femelle) <i>Atlantique Centre-Est</i> : 11-16,5 cm (femelle) <i>Méditerranée</i> : 12 cm (50 g/femelle) ; 8 cm (mâle) Le poulpe meurt après la reproduction ; il n'est donc pas possible dans le cas de cette espèce de privilégier les individus ayant eu le temps de se reproduire.	Privilégiez les individus pêchés au pot ou au casier. Privilégiez les individus de grande taille. Les poulpes commercialisés sur nos marchés sont à consommer avec modération (état des stocks incertain). Les autres espèces les plus fréquentes sont : le poulpe mexicain ( <i>Octopus maya</i> ), le poulpe cornu ( <i>Eledone cirrhosa</i> ) et le poulpe musqué ( <i>Eledone moschata</i> ).
<b>Seiche commune</b> <i>Sepia officinalis</i>	À privilégier Manche, Nord et centre du golfe de Gascogne, Mauritanie Avec modération Méditerranée (sauf mer Adriatique Nord)	Mer Adriatique Nord, Sénégal-Gambie, Maroc	(Longueur dorsale du manteau) 18 cm (1-2 ans/femelle) 14 cm (1-2 ans/mâle) La seiche meurt après la reproduction ; il n'est donc pas possible dans le cas de cette espèce de privilégier les individus ayant eu le temps de se reproduire.	Privilégiez les individus pêchés au casier.
<b>Spisule</b> <i>Spisula ovalis</i>	Avec modération Toutes zones	Aucune	18-24 mois	La spisule forme des bancs de très forte densité que l'on retrouve sur les fonds sableux. Les débarquements de spisule d'une année sur l'autre sont fluctuants : le volume débarqué peut être quasiment nul pendant plusieurs années, puis passer à 1 000 voire 2 000 tonnes.
<b>OURSIN</b> <i>Ourcin violet</i> <i>Paracentrotus lividus</i> <i>Ourcin vert</i> <i>Strongylocentrotus droebachiensis</i>	Aucune	Toutes zones	<i>Ourcin violet</i> : 3 cm de diamètre (pics exclus) Pas de données disponibles pour les autres espèces.	Les principaux stocks d'oursin sont en déclin, en raison d'une importante surexploitation depuis les années 1980.

\* Pour les mollusques à coquille : en prenant la plus grande longueur en hauteur ou largeur.

## LES BONNES QUESTIONS À SE POSER POUR S'APPROVISIONNER DURABLEMENT

### POISSONS, CRUSTACÉS, MOLLUSQUES

Comment choisir des produits de la mer durables ?

Quelle est l'espèce que j'achète (quel est son nom scientifique) ?  
Est-ce une ressource sauvage ou un produit d'élevage ?

#### ➔ PRODUIT DE LA MER SAUVAGE

D'où provient-il ?  
➔ Le stock est-il en bon état ?

Quelle est la technique de pêche utilisée ?  
➔ Est-ce un engin respectueux de l'environnement ?

A-t-il atteint sa taille de maturité ?  
➔ A-t-il eu le temps de se reproduire ?

#### ➔ PRODUIT D'ÉLEVAGE

Où a-t-il été élevé ?  
Quelles sont les conditions d'élevage ?  
La ferme est-elle éco-certifiée ?

#### Renseignez-vous sur le nom précis de l'espèce que vous achetez et commercialisez.

Un même nom peut cacher plusieurs espèces. Le nom précis de l'espèce (nom scientifique) est nécessaire si l'on veut vérifier sa durabilité. De nombreuses confusions existent et peuvent porter sur des espèces dont les stocks distincts sont dans des états différents. Si le thon est au menu : s'agit-il de thon rouge, de thon albacore, de thon germon, de bonite, de listao... ? La dorade peut être rose, grise ou royale. La dorade rose est en danger. La daurade royale peut être de pêche ou d'aquaculture. D'autres confusions se rencontrent : entre loup et bar, sébaste et rascasse, sole commune et sole tropicale, lieu jaune et lieu noir...

#### Orientez vos achats vers des espèces dont les stocks sont en bon état.

Il est essentiel de connaître l'origine précise du poisson acheté et l'état du stock d'où il provient. Si, pour une espèce donnée (le cabillaud par exemple), certains stocks sont décadés dans certaines zones et leur achat déconseillé, d'autres stocks situés dans d'autres zones, peuvent être en bon état. La zone précise de capture est indiquée sur les étiquettes.

#### Orientez vos achats vers des espèces qui ont été capturées avec des engins respectueux de l'environnement et des écosystèmes.

Certaines techniques de pêche ont un impact beaucoup plus important sur l'environnement que d'autres, cela dépend des engins utilisés, de leur taille et de l'habitat visé. Certaines peuvent abîmer les habitats ou entraîner d'importantes captures accessoires de juvéniles ou d'espèces non désirées. D'autres techniques sont plus sélectives et plus respectueuses des fonds marins. La technique de pêche utilisée est mentionnée sur l'étiquette.

#### Assurez-vous de choisir des animaux qui aient eu le temps de se reproduire avant d'être capturés.

Pour de nombreuses espèces, la taille légale de commercialisation est inférieure à la taille de maturité sexuelle. Un achat responsable est celui qui porte sur des animaux adultes, ayant eu le temps de se reproduire. Par exemple, si la taille minimale de commercialisation du merlu *Merluccius merluccius* est de 27 cm dans le golfe de Gascogne, sa taille de première maturité sexuelle est de 57 cm. Les poissons d'élevage ne sont pas concernés par ce critère de taille, la reproduction étant assurée au sein des écloseries.

### 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. Un **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 respectueuses de l'environnement, du bien-être animal et de l'homme.

### PÊCHE ET SAISONNALITÉ

D'un point de vue biologique, une pêche pratiquée en période de fraie 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 (bar 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 ;
- Si les méthodes d'élevage et d'abattage respectent le bien-être animal ;
- Si les conditions sociales des employés de la ferme d'élevage sont saines ;
- Si les impacts sociaux sur les populations avoisinantes à la ferme d'élevage sont pris en compte.

#### 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.

Avec le soutien de :



# Ethic Ocean

Ces informations sont extraites du *Guide des Espèces à l'usage des professionnels* de Ethic Ocean, Édition 2021. Pour plus d'informations, consultez le site [www.guidedesespèces.org](http://www.guidedesespèces.org) [www.ethic-ocean.org](http://www.ethic-ocean.org)

