



## GUIDE POUR MANGER DU POISSON DE FACON RESPONSABLE

75% des stocks de poissons commercialement exploités dans le monde sont menacés. Il est donc important d'orienter sa consommation vers des produits d'élevage ou issus d'une pêche durable (label MSC [www.msc.org](http://www.msc.org) ). Ce guide est là pour vous aider : emportez le avec vous pour faire vos courses ou au restaurant.

Les poissons et produits de la mer	Origine	Elevage	Sauvage	
------------------------------------	---------	---------	---------	---

A PRIVILEGIER				
Araignée	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Bar de ligne	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Cabillaud du Pacifique	Pacifique Nord		✓	✓
Colin d'Alaska	Pacifique Nord		✓	✓
Crevette grise	Manche/Mer du Nord		✓	
Dorade grise de ligne	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Hareng	Atlantique Nord Est		✓	✓
Huître	France	✓		
Lieu Jaune de ligne	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Lieu Noir	Mer du Nord		✓	
Maquereau	Atlantique Nord Est		✓	✓
Merlu blanc du Cap	Afrique du Sud		✓	✓
Moule	France	✓		
Pétoncle	Patagonie		✓	✓
Sardine	Atlantique Nord Est		✓	
Saumon Pacifique	Pacifique Nord		✓	✓
Sole d'Hastings	Angleterre		✓	✓
Tacaud	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Thon germon de ligne	Golfe de Gascogne		✓	
Tilapia	Europe	✓		
Tourteau	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Truite	Europe	✓		
Turbot	Europe	✓		

A CONSOMMER AVEC MODERATION				
Bar	France	✓		
Calamars	Atlantique Nord Est		✓	
Chinchard	Atlantique Nord Est		✓	
Coquille St Jacques	Pays divers		✓	
Crevette Tropicale	Pays divers	✓		
Dorade royale	Tous pays	✓	✓	
Eglefin	Atlantique Nord Est		✓	
Homard	Golfe de Gascogne/Manche		✓	
Julienne	Atlantique Nord Est		✓	
Langoustine	Atlantique Nord Est		✓	
Lotte	Atlantique Nord Est		✓	
Merlan	Manche		✓	
Pangas	Asie	✓		
Perche du Nil	Pays divers	✓		
Poulpe	Pays divers		✓	
Rouget Barbet	Golfe de Gascogne		✓	
Saint Pierre	Atlantique Nord Est		✓	
Saumon Atlantique	Pays divers	✓		
Seiche	Atlantique Nord Est		✓	
Thon Albacore	Tous pays		✓	
Tilapia	Autres pays	✓		



Les poissons et produits de la mer	Origine	Elevage	Sauvage	
------------------------------------	---------	---------	---------	---

<b>LISTE ROUGE : A EVITER</b>				
Anguille	Europe		✓	
Bar de Chalut	Atlantique Nord Est		✓	
Cabillaud	Atlantique Nord		✓	
Dorade rose	Atlantique Nord Est		✓	
Dorade Sébaste	Atlantique Nord		✓	
Empereur	Atlantique Nord Est		✓	
Espadon	Pays divers		✓	
Flétan Atlantique	Atlantique Nord		✓	
Flétan du Groenland	Atlantique Nord		✓	
Grenadier	Atlantique Nord Est		✓	
Lingues	Atlantique Nord Est		✓	
Loup de mer	Pays divers		✓	
Merlu	Atlantique Nord Est		✓	
Plie/Carrelet	Atlantique Nord Est		✓	
Raies	Tous pays		✓	
Requins	Tous pays		✓	
Sabre	Atlantique Nord Est		✓	
Saumon Atlantique	Atlantique Nord		✓	
Sole	Atlantique Nord Est		✓	
Thon rouge	Pays divers		✓	
Turbot	Atlantique Nord Est		✓	
Vivaneau	Pays divers		✓	