

Des choix sains pour des océans sains

En tant que consommateurs, vous pouvez contribuer à la santé des océans. De nombreux Canadiens consomment du poisson et des fruits de mer à cause des effets bénéfiques sur leur propre santé. En achetant des produits de la liste verte, vous encouragez aussi les pêcheries durables, des pêcheries qui n'épuisent pas les ressources et qui pourront se maintenir longtemps.

Mais vous pouvez faire plus!
Partagez vos découvertes – téléchargez des exemplaires du Guide canadien des poissons et fruits de mer pour vos amis et renseignez-vous sur les actions futures en consultant www.seachoice.org

Pour utiliser la carte

Conservez cette carte-portefeuille – elle vous aidera à faire des choix plus écologiques lors de vos achats de poissons et de fruits de mer. Certains produits se retrouvent dans plus d'une colonne : examinez alors les termes en caractères gras pour connaître la provenance ainsi que le mode de récolte des produits. À la poissonnerie et au restaurant, demandez toujours :

- Quel type de poisson ou de fruit de mer est-ce?
- Où a-t-il été pêché ou cultivé?
- Comment a-t-il été capturé ou cultivé?

Recherchez ensuite le produit sur la carte ainsi que la signification de notre code de couleurs. Les produits pouvant présenter des niveaux dangereux de toxines sont identifiés par les symboles : \diamond mercure et \ominus BPC, dioxines et pesticides.

Si le produit désiré n'apparaît pas sur la carte, recherchez-le dans notre base de données www.seachoice.org

SeaChoice est une initiative de Sustainable Seafood Canada



Centre Ecologique d'Action



SOCIÉTÉ POUR LA NATURE ET LES PARCS DU CANADA



Fondation David Suzuki



SeaChoice

Des choix sains, des océans sains

www.seachoice.org

Imprimé sur du papier contenant 100 % de fibre recyclée après consommation et certifié PCF (traitement sans chlore)

Guide canadien des poissons et fruits de mer



SeaChoice

Des choix sains, des océans sains

Meilleur choix

Aiglefin (Canada) *palangre de fond*
Barbue de rivière (É.-U.) *aquaculture*
Bâtonnet de poisson : goberge (AK)
Caviar/Esturgeon *aquaculture*
Crabe dormeur ◇
Crevette à flanc rayé, crevette tachetée (BC) *casiers*
Espadon (Canada Atl.) *harpon* ◇
Goberge (AK)
Hareng atlantique (É.-U.), du Pacifique (Canada)
Homard américain (Canada Atl.)
Huitres *aquaculture* ⊖
Langouste (Aus., É.-U., Baja de l'Ouest)
Merlu du Pacifique (Canada)
Morue charbonnière (AK, BC)
Morue du Pac. (É.-U.) *palangre de fond, turlutte, casier*
Moules *aquaculture*
Myes *aquaculture*
Sardine de sprat (É.-U.)
Simili-crabe : goberge (AK)
*Thon *ligne tendue, canne avec moulinet* ◇
Tilapia (É.-U.) *aquaculture*
Truite arc-en-ciel *aquaculture terrestre*

Préoccupations

Aiglefin (É.-U.) *palangre de fond*
Calmar : encornet géant/Humboldt, rouge nordique (Int.)
Clams : mye (Atl.), panope (É.-U. Pac.) *sauvage*
Crabe royal, crabe des neiges (Canada, É.-U.)
Crevette (Atl., Golfe du Mexique) *chalut*
Espadon (É.-U. Atl.) *pêche pélagique à la palangre* ◇
Flétan de l'Atlantique, du Pac. (Canada) *palangre de fond* ◇
Homard américain (É.-U. Atl.) ◇
Huitres *sauvages* ⊖
Mahi-mahi/Coryphène ◇
Morue charbonnière (CA, OR, WA)
Morue du Pacifique (Canada, É.-U.) *chalut*
Morue-lingue ◇
Moules *sauvages*
Pétoncles (en mer) (NE É.-U. Atl.)
Plie (Pac.) ⊖
Poisson-chat du Mékong (Basa, Tra) (Int.) *aquaculture*
Poulpe (É.-U.)
Requin (É.-U. Pac.) ◇
**Saumon du Pacifique *sauvage*
*Thon (É.-U.) *pêche pélagique à la palangre* ◇

À éviter

Aiglefin *chalut*
Baudroie ◇
Caviar/Esturgeon (Int.) *sauvage* ⊖ ◇
Crabe royal (Russie)
Crevette : tigrée, blanche (Int.)
Espadon (Can., Méd., SE Atl.) *pêche pélagique à la palangre* ◇
Flétan atlantique (É.-U.) *chalut* ◇
Grenadier
Hoplostète rouge ◇
Langouste (Int. sauf Aus. + É.-U.)
Légine australe ◇
Morue franche (Atl.)
Myes (Atl.) *drague* ◇
Pétoncles (en mer) (Canada, É.-U. Atl. moyen)
Plie (É.-U. Atl.), faux flétan du Pacifique (Canada) ⊖
Requin (Atl., Int.) ◇
Saumon atlantique, saumon chinook *aquaculture* ⊖
Sébaste/Vivaneau *chalut* ◇
*Thon (Pac. Int.) *pêche pélagique à la palangre* ◇
Thon rouge ◇
Tilapia (Chine, Taiwan) *aquaculture*

Codes alertes

Vert = Meilleur choix. Cette espèce est actuellement pêchée ou récoltée de façon durable et elle constitue un choix idéal. Dégustez tout en favorisant les pêcheries responsables et le bien-être des communautés côtières.

Jaune = Préoccupations. Ces produits ne devraient être consommés qu'occasionnellement ou lorsqu'il n'y a pas d'alternatives « vertes ». Les niveaux actuels de populations ainsi que les pratiques de pêche laissent planer des inquiétudes quant à la conservation de ces espèces.

Rouge = À éviter. Ne consommez pas ces produits pour l'instant. Ils proviennent de sources qui présentent divers problèmes : perturbation des habitats, rejet d'espèces non cibles, gestion déficiente des stocks, faibles populations, susceptibilité à la pêche ou possibilité d'être déclarée espèce menacée par les gouvernements.

Conseil santé. La consommation courante d'une ou plusieurs espèces de cette liste présente une menace à la santé due ◇ au mercure ou ⊖ aux BPC, aux dioxines ou pesticides. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site : www.seachoice.org

*La catégorie « Thon » comprend le thon blanc, le thon aux grands yeux, la bonite et le thon à nageoires jaunes, mais ne comprend pas le thon rouge. ** Consultez les recommandations saisonnières pour le saumon sur le site www.seachoice.org Version: 07/2007

Abbreviations : AK=Alaska, Atl.=Atlantique, Aus.=Australie, BC=Colombie-Britannique, CA=Californie, É.-U.=Etats-Unis, Int.=International, Méd.=Méditerranée, NE=Nord-Est, OR=Orégon, Pac.=Pacifique, SE=Sud-Est, WA=Washington.