

Codes de classement



**Vert =
Meilleur choix**

Les meilleurs choix de poissons et de fruits de mer proviennent des pêches ou de l'aquaculture qui sont bien gérées. Ils sont abondants et ont été pêchés ou élevés de manière durable.



**Jaune = Avec
modération**

Ces poissons et fruits de mer ne devraient être consommés qu'occasionnellement ou que lorsqu'il n'y a pas de meilleur choix possible (liste verte). Il y a lieu de s'inquiéter de l'épuisement de ces espèces, de leur gestion ou des conséquences négatives qu'entraînerait leur disparition sur l'habitat ou d'autres espèces marines.



**Rouge =
Éviter**

Éviter les poissons et fruits de mer indiqués sur cette liste pour l'instant. Ils proviennent de milieu naturel ou d'élevage associés à divers problèmes graves — détérioration d'habitat, impact létal sur d'autres espèces, diminution radicale de populations ou mauvaise gestion des stocks.

Votre choix pour des océans sains

Vos choix de poissons et fruits de mer font partie de la solution.

En faisant les meilleurs choix de la liste verte et en évitant les poissons et fruits de mer de la liste rouge, vous contribuez au maintien de pratiques de pêche et d'élevage responsables. Votez avec votre portefeuille et récompensez les poissonniers qui agissent de façon durable. Vous contribuerez à faire en sorte qu'il subsiste suffisamment de poissons dans les océans pour des années à venir.

Téléchargez « SeaChoice », notre application gratuite pour iPhone, au magasin d'applis.
Améliorez vos connaissances sur la santé des poissons et fruits de mer à edf.org/seafoodhealth.
Améliorez vos connaissances sur la certification de pêche 'MSC' à msc.org et SeaChoice.org

Comment utiliser cette carte

Le tableau situé à l'endos montre les poissons et fruits de mer des catégories : « Meilleur choix », « Avec modération » ou « Éviter ». Selon le lieu ou la méthode de pêche, certaines espèces peuvent figurer dans plus d'une colonne. Des informations additionnelles vous aident à faire de meilleurs choix. Les Canadiens veulent que leurs poissons et fruits de mer soient convenablement étiquetés afin de faire des choix éclairés. Si votre poissonnier ne connaît pas la réponse à vos questions, insistez pour qu'il sache que cette information est importante pour le consommateur.

Quelques questions importantes à demander :

- Quelle est cette espèce?
- Où a-t-il été pêché ou élevé?
- Est-ce que ce poisson est sauvage ou aquaculture?
- Comment a-t-il été pêché ou élevé?

Évitez ceux sur la liste rouge: | Essayez ces alternatives:

| | |
|--------------------------------------|--|
| Légine australe /Baudroie d'Amérique | Morue charbonnière |
| Thon albacore | Thon germon blanc ou germon du Pacifique (C.B./É.U.) |
| Saumon de l'Atlantique | Saumon Aquaculture Terrestre |

Conçu en collaboration avec **Monterey Bay Aquarium** Seafood Watch



Organisations membres de SeaChoice :



Faites des choix éclairés pour
aujourd'hui et demain avec
vos poissons et fruits de mer

| Poisson | Meilleur choix | Avec modération | Éviter |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Aiglefin | | Palangre de fond (Can.), Chalut de fond (É.U./Can./Iceland), pêche à la ligne (É.U.) | Pêche à la ligne et chalut de fond (É.U. Golfe du Maine) |
| Calmar | Humboldt (Mexique) | (É.U. Atlantique) (Californie) | |
| Crabe | <i>Des Neiges</i> (Alaska et Golfe du St-Laurent), <i>Caillou noir</i> (É.U. Atl.) | <i>Royal</i> (É.U.), <i>des Neiges</i> (reste du Canada), <i>Dormeur</i> (É.U./Can.) | <i>Royal</i> (Russie), <i>Nordique</i> (É.U., Can.) |
| Crevettes | <i>Tachée</i> (C.B.), Aquaculture Système fermé (É.U.), <i>Nordique</i> (Alaska), Selva® | Tous les autres (Canada/É.U.), <i>Rose</i> (Orégon), <i>Blanc</i> (Équateur) | Tous les autres, aquaculture |
| Espadon | Harpon / pêche à la ligne (Can., Hawaï, É.U. Atl.) | Palangre de fond (É.U.) Harpon (Pac. centre ouest) | (Int., Can.), Palangre de fond |
| Flétan | | Pac. (certifié MSC) | Atlantique (Chalut de fond) |
| Goberge | | Atl., Pac. (Alaska) | |
| Homard | Épineux (É.U./Baja Mexique) | Américain (Can./É.U.), Épineux (Bahamas) | Épineux (Brésil) |
| Huitres | Tous | | |
| Légine australe | | Certifié MSC | (Tous) |
| Mahi-Mahi (coryphène commune) | Pêche à la traîne/Canne à moulinet (É.U. Atl.) | Palangre de fond et autres (É.U.) | Palangre de fond (Importé) |
| Maquereau | Espagnol (É.U.), Thazard (É.U.), Atlantique (Can.) | Chalut pélagique, <i>Atl.</i> (É.U.) | |
| Morue charbonnière | Tous les types de pêche (Alaska), Cages (Côte ouest des ÉU) | Tous les types de pêche (Can.), Palangre et chalut (Côte Ouest, É.U.) | |
| Morue-lingue | Pêche à la traîne (Can.), Palangre de fond, et chalut (É.U.) | Palangre et chalut (Can.) Pêche à la ligne (É.U.) | |
| Morue de l'Atlantique | Pêche à la ligne (Russie, Islande) | Pêche à la ligne (Georges banks, EU/Canada), Chalut de fond (Russie, Islande) | Tous les autres (Can., EU) |
| Morue du Pacifique | Palangre de fond, cages et pêche à la ligne (Alaska) | Chalut de fond (É.U./C.B.) | (Russie/Japon) |
| Ombre Chevalier | Aquaculture | | |
| Palourdes/ Moules | Aquaculture (Toute) | Sauvage | |
| Pétoncles | Aqua., <i>Rose</i> (C.B.), Épineux (C.B.), Géant du Pac. | Récolté par dragage, Sauvage (É.U./Can.) | |
| Plie/Sole commune | Plusieurs options existent pour | toutes les catégories, visitez le Sea | Choice.org pour plus de détails |
| Poisson chat | Aquaculture (É.U.) | | |
| Requin silure / Pangasius | | Certifié ASC/BAP | (Vietnam) |
| Requin/Raie | Aiguillat commun (É.U.) | <i>Aiguillat commun</i> , Pac. (Can.) | (Tous) |
| Sardines | Pac. (Can./É.U.) | | Atl. (Méditerranée) |
| Saumon | Sauvage (Alaska), Aquaculture Terrestre | Sauvage (C.B., Washington, Oregon) | Enclos ouvert sur filet, Atl. Aqua. (Toutes les régions) |
| Sébaste/du Pac. | Plusieurs options existent pour | toutes les catégories, visitez le Sea | Choice.org pour plus de détails |
| Thon albacore | Canne à moulinet /Pêche à la traîne (É.U.) | Canne à moulinet /Pêche à la traîne (Int.), Palangre de fond (É.U. Atl./Hawaï) | Pêche à la senne /Palangre de fond (Int.) |
| Thon germon blanc | Pac. (Can./É.U.) | Palangre de fond (Hawaï), Moulinet/ à la traîne (Int.) | Palangre de fond (Int.), Tous les types (Méditerranée) |
| Thon en conserve | Thon blanc (Can./É.U. Pac.), Thon Listao sans DCP (Pacifique centre ouest) | Petit thon blanc Canne à moulinet/ à la traîne (Int.) | Petit thon/blanc (Tous, sauf canne à moulinet/à la traîne) |
| Thon Listao, bonite à ventre rayé | Canne à moulinet/Pêche à la traîne (Atl.) | Palangre de fond (É.U. Atl./Hawaï) | Pêche à la senne /Palangre de fond (Int.) |
| Thon obèse, patudo | Canne à moulinet/Pêche à la traîne (É.U. Atl.) | Canne à moulinet/ Pêche à la traîne(Int.), Palangre de fond (É.U. Atl.) | Palangre de fond (Int. /Hawaï) |
| Thon rouge | | | (Tous) |
| Tilapia | Aquaculture (É.U., Équateur) | Aquaculture (Chine, Taiwan) | |
| Truite, Arc-en-ciel | Aqua. (É.U.), Terrestre Aquaculture (Can.) | Aquaculture ouverte sur filet (Can.) | |

Visitez seachoice.org pour plus de détails. **Vous ne trouvez pas? Allez sur Seachoice.org pour une liste complète!**