

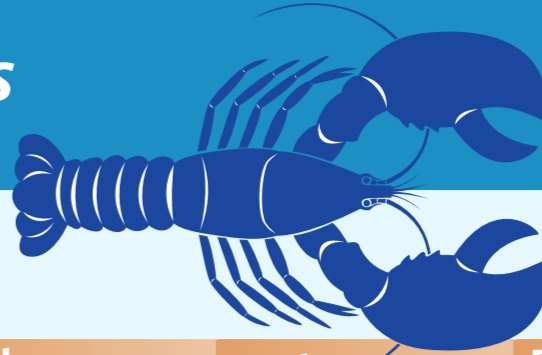
# Guide des espèces

## à l'usage des professionnels



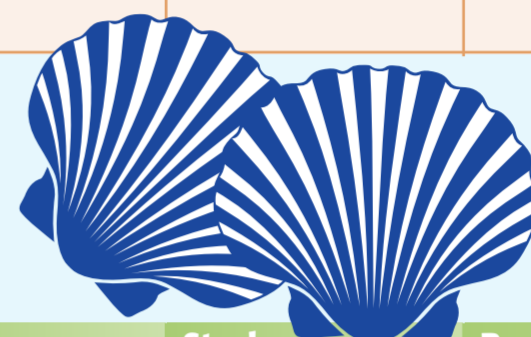
### Poissons

Nom de l'espèce	Stocks à privilégier	Stocks à éviter	Recommandations
<b>Anchois</b> <i>Engraulis encrasicolus</i>	Golfe de Gascogne Méditerranée (avec modération)	Stock au large du Portugal	Limitez les achats d'anchois frais (pour le moment), s'ils ne proviennent pas du Golfe de Gascogne. Pensez à la sardine et au chinchard.
<b>Anguille</b> <i>Anguilla anguilla</i>		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.
<b>Bar</b> <i>Dicentrarchus labrax</i>	Tous stocks		Privilégiez le bar de ligne. Les achats de bar pêché au chalut sont déconseillés pendant la période de frai, de janvier à mars. Préférez les poissons de taille supérieure à 40 cm (maturité sexuelle).
<b>Barbue</b> <i>Scophthalmus rhombus</i>	Eaux côtières des côtes norvégiennes à celles du Maroc		Préférez les pièces de plus de 35 cm. Évitez la période de reproduction qui s'étale d'avril à juillet selon les régions.
<b>Baudroie (lotte)</b> <i>Lophius piscatorius, Lophius budegassa, Lophius americanus</i>	Stocks d'Atlantique Nord-Est Stock américain		Préférez des queues de lotte de plus de 30 cm.
<b>Cabillaud</b> <i>Gadus morhua</i>	Stock Nord-Est Arctique Stock islandais Stock Mer celtique (division VII e-k)	Tous les autres stocks de l'Atlantique Nord-Est	Il est recommandé de se tourner vers des espèces de poisson blanc issues de pêcheries durables, comme le coin d'Alaska ou le lieu noir.
<b>Chinchard</b> <i>Trachurus trachurus, Trachurus mediterraneus</i>	Stock Atlantique Nord-Est		Peut se consommer toute l'année.
<b>Colin d'Alaska</b> <i>Theragra chalcogramma</i>	Stocks américains		Peut se consommer toute l'année.
<b>Congre</b> <i>Conger conger</i>	Atlantique Nord-Est		Peut se consommer toute l'année.
<b>Dorade et daurade</b> Dorade grise ou Griset <i>Spondyliosoma cantharus</i> Daurade royale ( <i>Sparus aurata</i> ) Dorade rose ( <i>Pagellus centrodontus, Pagellus bogaraveo</i> ) Bogue ( <i>Boops boops</i> ) Sar commun ( <i>Diplodus sargus</i> ) Oblade ( <i>Oblada melanura</i> ) Saupe ( <i>Sarpa salpa</i> )	Griset et daurade royale de toutes provenances et petits sparidés de Méditerranée	Dorade rose de toutes les zones	L'état des stocks des sparidés varie selon les espèces.
<b>Dorade coryphène</b> <i>Coryphaena hippurus</i>	Tous stocks		Peut être consommée toute l'année.
<b>Eglefin (haddock)</b> <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	Mer du Nord Kattegat Skagerrak Nord-Est Arctique	Stock Ouest Ecosse Islande	Peut être consommé toute l'année (pour les stocks à privilégier).
<b>Empereur</b> <i>Hoplostethus atlanticus</i>		Tous stocks	L'empereur de l'Atlantique Nord-Est ne doit plus se trouver sur les marchés. S'il vous est proposé, ne l'achetez pas.
<b>Espadon</b> <i>Xiphus gladius</i>	Pacifique Nord-Est Atlantique Sud	Méditerranée	Préférez des poissons pêchés à la canne ou au harpon. Assurez-vous de ne pas acheter d'espadons immatures (> 125 cm Longueur maximale fourche).
<b>Flétan noir</b> <i>Reinhardtius hippoglossoides</i>	Tous stocks		Le stock est à son plus bas niveau historique. Préférez d'autres poissons (limande, plie, sole).
<b>Flétan du Pacifique</b> <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Pacifique		
<b>Flétan blanc (de l'Atlantique)</b> <i>Hippoglossus hippoglossus</i>		Atlantique	Préférez d'autres poissons (limande, plie, sole).
<b>Grenadier</b> <i>Coryphaenoides rupestris, Macrourus berglax</i>		Tous stocks	Préférez d'autres poissons vendus sous forme de filet tel que le lieu noir.
<b>Gronfin</b> <i>Aspitrigla cuculus, Eutrigla gurnardus, Trigla lucerna</i>	L'état des stocks est mal connu mais ils ne semblent pas en danger. Le manque de connaissance invite à une consommation modérée.		Peut être consommé toute l'année.
<b>Hareng</b> <i>Clupea harengus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année
<b>Hoki</b> <i>Macruronus novaezelandiae</i>	Pacifique Sud-Ouest		La pêcherie de hoki est écolabellisée MSC.
<b>Légine australe</b> <i>Dissostichus eleginoides</i>	Zone de pêche sous juridiction française.	Eaux internationales	La pêche illégale de légine perdure dans les eaux internationales mais a été éradiquée dans la ZEE française.
<b>Lieu jaune</b> <i>Pollachius pollachius</i>	Atlantique Nord-Est		À l'achat, préférez des poissons de plus de 60 cm (ou > 2,5 kg, poids du poisson éviscéré).
<b>Lieu noir</b> <i>Pollachius virens</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année.
<b>Limande commune</b> <i>Limanda limanda</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommée toute l'année.
<b>Lingue bleue</b> <i>Molva dypterygia</i>		Atlantique Nord-Est	Appelée plus couramment « étingue » à l'état du poissonnier. Ralentissez vos achats; préférez des espèces de poisson blanc dont les stocks sont moins fragilisés (lieu noir...).
<b>Lingue franche</b> <i>Molva molva</i>	Atlantique Nord-Est (avec grande modération)		Appelée également « lingue » ou « julienne ». Donnez votre préférence aux grands filets qui sont tirés d'individus sexuellement matures (> 90 cm). Préférez d'autres espèces à filet telles que le lieu noir.
<b>Listao (bonite à ventre rayé)</b> <i>Katsuwonus pelamis</i>	Tous stocks		Les captures à la palangre sont associées à des captures accessoires de requins, oiseaux et mammifères marins.
<b>Maquereau</b> <i>Scomber scombrus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année.
<b>Merlan</b> <i>Merlangius merlangus</i>		Atlantique Nord-Est	Privilégiez les poissons de ligne. À consommer avec grande modération.
<b>Merlu</b> <i>Merluccius merluccius</i>	Le stock Nord de l'Atlantique Nord-Est Les stocks de l'Atlantique Sud-Est Afrique du Sud	Évitez les achats de merlu du littoral ibérique Atlantique (stock Sud de l'Atlantique Nord-Est).	En frais, préférez le merlu européen <i>Merluccius merluccius</i> de taille égale ou supérieure à 60 cm (> 1,4 kg poids éviscéré, soit de taille 1 ou 2).
<b>Pangasius</b> <i>Pangasius hypophthalmus, Pangasius bocourti</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Le panga offre une alternative aux espèces marines surexploitées. Vérifiez les conditions d'élevage.
<b>Perche du Nil</b> <i>Lates niloticus</i>		Lac Victoria	La ressource est surexploitée. Limitez vos achats.
<b>Plie</b> <i>Pleuronectes platessa</i>	La plie proposée en 2012 peut être recommandée.		Privilégiez les plies supérieures à 35 cm. Évitez les achats de plie pendant la période de reproduction (de février à fin mars).
<b>Raies</b> <i>Raja spp.</i>	Atlantique Nord-Ouest (raies américaines)	Les stocks de raie bouclée en mer du Nord, raie méele et de pocheau gris sont épuisés.	En Atlantique Nord-Est, l'état des stocks est préoccupant pour la plupart des raies étudiées. Les raies de l'Atlantique Nord-Ouest pêchées par les Américains peuvent être achetées.
<b>Requins</b> <i>Scyliorhinus canicula, Scyliorhinus stellaris, Mustelus mustelus, Squalus acanthias, Lamna nasus...</i>		Tous stocks	Environ un tiers des espèces de requins des eaux européennes sont considérées comme menacées selon les critères de l'UICN. La suspension des achats est fortement recommandée.
<b>Rouget barbet</b> <i>Mullus surmuletus, Mullus barbatus</i>	Stock de l'Atlantique Mer Méditerranée		Peut être consommé toute l'année mais évitez d'acheter des rougets de taille inférieure à 18 cm (soit 50 g) en provenance de l'Atlantique, et inférieur à 16 cm en provenance de Méditerranée.
<b>Sabre noir</b> <i>Aphanopus carbo</i>		Tous stocks	Évitez l'achat de cette espèce.
<b>Saint-Pierre</b> <i>Zeus faber</i>	Atlantique Nord-Est Mer Méditerranée		Peut être consommé toute l'année. Privilégiez les individus de taille supérieure à 37 cm (soit > 600 g).
<b>Sardine</b> <i>Sardina pilchardus</i>	Atlantique Nord-Est Mer Méditerranée		Peut être recommandée toute l'année.
<b>Saumon</b> <i>Salmo salar, Oncorhynchus gorbuscha, O. keta, O. kisutch, O. nerka, O. tshawytscha</i>	Saumon sauvage d'Alaska ( <i>Oncorhynchus spp.</i> )	Saumon sauvage d'Atlantique ( <i>Salmo salar</i> )	Les stocks sauvages de <i>Salmo salar</i> en Atlantique sont très affaiblis. Le saumon frais, consommé en Europe de l'Ouest, est principalement issu d'élevages de saumon Atlantique <i>Salmo salar</i> . Privilégiez le saumon labellisé « biologique ».
<b>Sébaste</b> <i>Sebastes mentella, Sebastes marinus</i>	Mer de Norvège Mer de Barents Islande		Ralentissez vos achats de sébastes pour le moment. Préférez des poissons blancs aux stocks moins fragiles comme le lieu noir. À ne pas confondre avec la rascasse.
<b>Sole</b> <i>Solea vulgaris, Solea senegalensis</i>	Stock de mer du Nord Stock de Manche orientale Stock de Méditerranée (golfe du Lion) Stock du golfe de Gascogne Stock de Skagerrak et Kattegat Stock de Manche occidentale (avec modération)	Sole du Sénégal ( <i>Cynoglossus senegalensis</i> ) : stock 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.
<b>Tacaud</b> <i>Tisopterus luscus</i>	Atlantique Nord-Est		Peut être consommé toute l'année.
<b>Thon albacore</b> <i>Thunnus albacares</i>	Tous stocks	Évitez les achats d'albacore juvénile de l'Océan Indien	Peut être consommé toute l'année.
<b>Thon germon</b> <i>Thunnus alalunga</i>		Pacifique Sud	Tout autre stock
<b>Thon rouge</b> <i>Thunnus thynnus</i>		Atlantique Mer Méditerranée	Il est urgent de suspendre les achats de thon rouge en attendant le retour à des conditions favorables.
<b>Tilapia</b> <i>Oreochromis mossambicus, Oreochromis niloticus, Oreochromis aureus</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Privilégiez le tilapia provenant d'élevages certifiés (ASC, Biologique).
<b>Truite</b> <i>Salmo trutta, Oncorhynchus mykiss</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Il existe une offre de truite issue d'élevage biologique.
<b>Turbot</b> <i>Psetta maxima, Scophthalmus maximus</i>	Pêche : Manque de données : pas de problème de ressources mais l'effort de pêche ne doit pas augmenter. Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		Préférez les poissons de plus de 45 cm (quand il s'agit de poisson sauvage). Évitez la période de reproduction (de février à juillet selon les zones de pêche).



### Crustacés

Nom de l'espèce	Stocks à privilégier	Stocks à éviter	Recommandations
<b>Araignée de mer</b> <i>Maia squinado</i>	Tous stocks (avec modération)		Ne pas acheter les femelles grainées ou de taille inférieure à 12 cm.
<b>Crabe du Kamtchatka</b> <i>Paralithodes camchatica</i>	Pacifique Nord Atlantique Nord		Peut être consommé toute l'année.
<b>Crevette grise et bouquet</b> <i>Crangon crangon, Palaemon seratus, Pandanus borealis</i>	Les stocks de l'Atlantique Nord-Est ( <i>Crangon crangon, Pandanus borealis</i> )		
<b>Crevettes tropicales ou Gambas</b> <i>Penaeus monodon, Penaeus subtilis, Litopenaeus vannamei, Litopenaeus stylirostris</i>	Elevage : privilégiez les crevettes provenant d'élevages biologiques.	Sauvage : le stock de <i>Penaeus subtilis</i> , 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 « biologiques ».
<b>Ecrevisse</b> <i>Procambarus clarkii</i>		Tous stocks autochtones européens	Les espèces sauvages d'écrevisses autochtones sont en danger d'extinction.
<b>Homard</b> <i>Homarus gammarus, Homarus americanus</i>	<b>Homard européen</b> (tous stocks) <b>Homard américain</b> : Stocks du Canada : îles de la Madeleine, Gaspésie, Nouveau Brunswick Stocks des Etats-Unis : stock du Golfe du Maine et le stock de Saint Georges bank.	<b>Homard américain</b> : stocks de Southern New England, de Massachusetts Bay et de Stellwagen Bank.	Évitez d'acheter les immatures : taille inférieure à 97 mm soit 600 g pour le homard européen et taille inférieure à 80 mm soit 400 g pour le homard nord-américain.
<b>Langouste</b> <i>Palinurus spp., Panulirus spp., Jasus lalandii</i>	<i>Panulirus cignus</i> Australie <i>Palinurus elephas</i> en Méditerranée occidentale <i>Jasus lalandii</i> , eaux occidentales d'Afrique du Sud	<i>Palinurus mauritanicus</i> et <i>Palinurus elephas</i> des côtes Atlantiques	Taille minimale de commercialisation de la langouste européenne (longueur du céphalothorax) : Atlantique : 95 mm Méditerranée : 90 mm.
<b>Langoustine</b> <i>Nephrops norvegicus</i>	Stock de la mer Celtique Stock du golfe de Gascogne Stocks Ecosais		Peut être consommée toute l'année avec modération.
<b>Tourteau</b> <i>Cancer pagurus</i>	Tous stocks		



### Mollusques

Nom de l'espèce	Stocks à privilégier	Stocks à éviter	Recommandations
<b>Bulot</b> <i>Buccinum undatum</i>	Atlantique Nord-Est avec modération		
<b>Coquille St-Jacques</b> <i>Pecten maximus, Placopecten magelanicus, Argopecten purpuratus</i>	Stock de Manche Est Stock de Manche Ouest Rade de Brest, baie de Quiberon, Pertuis charentais Ecosse	Ile de Man	Peut être consommée pendant toute la période de pêche.
<b>Huître</b> <i>Crassostrea gigas, Ostrea edulis</i>	Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		L'introduction récente de l'huître triploïde fait l'objet de débats au sein de la profession. Ses avantages et ses inconvénients sont encore mal connus du grand public.
<b>Moule</b> <i>Mytilus chilienis, Mytilus edulis, Mytilus galloprovincialis</i>	Sauvage : privilégiez les moules MSC (Danemark et Pays-Bas). Aquaculture : vérifiez les conditions d'élevage.		À consommer sans modération.
<b>Coque</b> <i>Cerastoderma edule</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
<b>Palourde grise</b> Palourde européenne <i>Ruditapes decussatus</i> Palourde japonaise <i>Ruditapes philippinarum</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
<b>Pétoncle blanc (ou vanneau)</b> <i>Aequipecten opercularis</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
<b>Pétoncle noir</b> <i>Chlamys varia</i>	Façade Atlantique		La consommation peut être recommandée.
<b>Praire</b> <i>Venus verrucosa</i>	Façade Atlantique		À consommer avec modération.
<b>Poulpe</b> <i>Octopus vulgaris</i>	Stock marocain Stock du Sénégal Stock de Mauritanie Stocks méditerranéens		À consommer avec modération. Évitez les individus pesant moins de 750 g (entier) ou 450 g (éviscéré).
<b>Seiche</b> <i>Sepia officinalis</i>	Eaux de la Manche (Etat des stocks mal connu)		Peut se consommer toute l'année avec modération. Évitez l'achat de seiche immature (< 18 cm).
<b>Encornet</b> <i>Loligo vulgaris</i>	Eaux de la Manche (Etat des stocks mal connu)		Peut se consommer toute l'année avec modération.

### 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 et à permettre de prélever une même quantité de poisson indéfiniment.

Une **aquaculture durable** est gérée selon des méthodes d'élevage ayant un faible impact sur l'environnement.

### PÊCHE

**Durabilité et saisonnalité** : pour toute espèce, une pêche pratiquée en période de frai ne pose pas de problème en termes de durabilité si le stock exploité est en bon état et si les quotas sont respectés.

Dans le cas de stock fragilisé, toute pêche, quelle que soit la période (période de frai ou hors période de frai) est problématique pour la durabilité du stock. Il faut éviter l'achat d'espèces provenant de ces stocks fragilisés tout au long de l'année.

Pour quelques espèces, même si le stock est reconnu en bon état, il peut s'avérer important d'éviter la pêche (et la consommation) pendant la période de frai (bar, poissons plats... voir tableau).

### 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 herbivores) ;
- S'il est traçable, de l'exploitation à l'assiette.

Donner la priorité aux produits certifiés : produits biologiques, produits de l'Aquaculture Stewardship Council (ASC), commerce équitable.

**Les espèces vulnérables :**

- Les crevettes ne devraient être achetées que si elles ont un label reconnu, crédible, environnemental, de commerce équitable ou biologique.
- L'élevage de saumon représente des enjeux en terme de durabilité. Privilégiez le saumon certifié (biologique...).



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



Ces informations sont extraites du *Guide des Espèces à l'usage des professionnels* de SeaWeb/Alliance Produits de la mer. Pour plus d'informations, consultez le site : <http://www.allianceproduitsdelamer.org/resources/GuideDesEspèces.php>