



Maud Fontenoy Foundation
Oceans Are Humanity's Future



Il est plus que jamais important de pouvoir choisir ses produits de la mer responsablement. La Maud Fontenoy Fondation propose aux consommateurs un outil les aidant à faire le bon choix. En lisant les indications et en utilisant le tableau, chacun pourra choisir son poisson selon les critères présentés ci-après. Nous avons voulu guider en particulier les habitants des grandes villes, ceux qui vivent

dans les terres, ceux qui n'ont pas de ports ou de criées près de chez eux. Lorsque vous êtes près de la mer, vous pouvez consommer de nombreuses autres espèces : n'hésitez pas à vous renseigner sur les labels régionaux indiquant une pêche locale et durable !

Je choisis un poissonnier qui étiquette bien ses produits !

Tous les produits de la mer doivent être clairement étiquetés selon trois mentions obligatoires.

- **La dénomination commerciale de l'espèce**
Le nom scientifique de l'espèce peut éventuellement être mentionné.
- **Le mode de production**
Un produit peut être issu de la pêche maritime (... pêché ...), de la pêche en eau douce (... pêché en eau douce ...) ou de l'aquaculture (... élevé...).
- **La zone de production qui indique :**
La zone de capture pour les produits de la mer, le pays d'origine pour les produits d'eau douce et le pays dans lequel la phase de développement finale du produit s'est déroulée pour l'aquaculture

Source : Offmer

1 Je choisis des espèces non-menacées !

Pour cela, il est important de connaître la provenance de l'espèce. En effet, une même espèce de poisson peut se trouver en fort déclin sur une zone et apparaître en abondance sur une autre zone, exploitée de manière plus durable.

La zone de pêche peut être indiquée par le nom, ou par un code à deux chiffres. Voici les codes des principales zones de pêche européennes :

- Atlantique Nord Est : 27
- Mer Méditerranée : 37
- Océan Indien : 51 et 57

2 Je profite des circuits-courts

J'essaie d'optimiser ma consommation en achetant des produits frais aux producteurs de ma région, et j'évite autant que possible les produits surgelés d'importation qui parcourent de grandes distances et sont stockés dans d'immenses frigos très consommateurs d'énergie.

Si je suis un peu éloigné(e) de la mer, je regarde dans le tableau ci-contre la zone de débarquement, et je choisis d'acheter le poisson qui a été débarqué au plus près de ma région !

Cela me permet de limiter l'impact carbone lié au transport du poisson que je consomme.

3 Il est grand mon poisson de saison !

En me basant sur le tableau ci-contre, j'apprends à ne pas acheter de poissons trop petits pour avoir pu se reproduire, et afin de ne pas perturber les cycles de reproduction, je les consomme à la bonne saison !

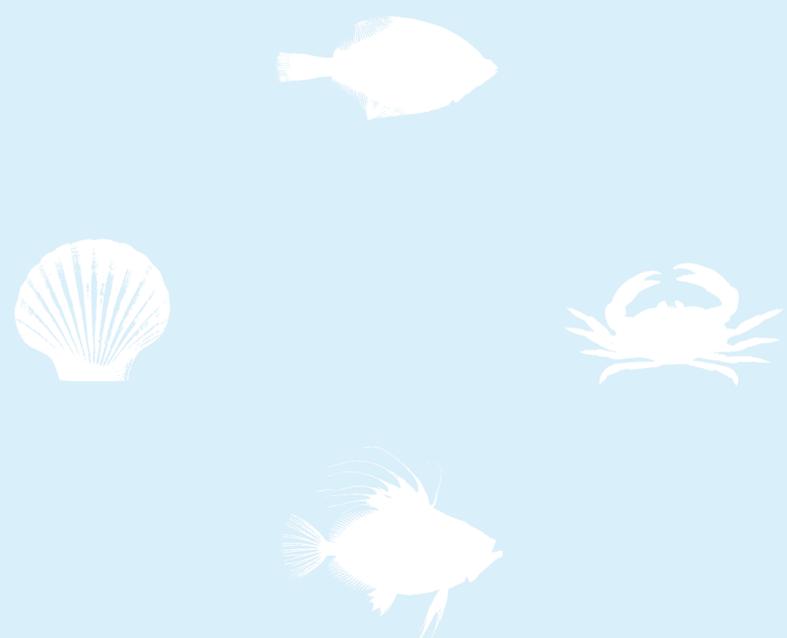
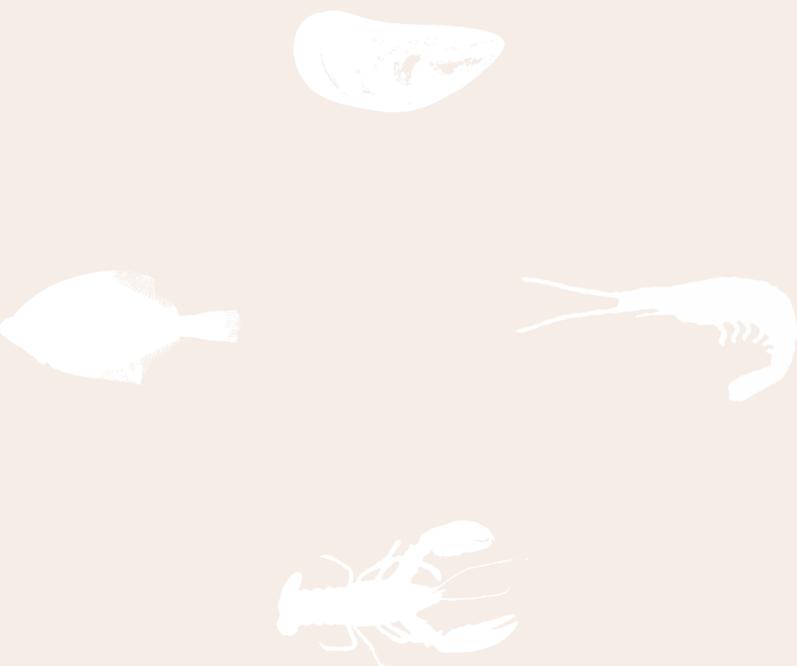
C'est très important : si ces deux règles de base ne sont pas respectées, ce sont des populations entières de poissons qui peuvent s'effondrer.

4 Je discute avec mon poissonnier

Le poissonnier peut me donner de précieuses informations sur les saisons, les zones de pêches, et les recettes !

Je n'hésite pas à le questionner sur la technique de pêche utilisée pour le poisson que je convoite : je préfère la ligne pour les poissons, et les casiers pour les crustacés ! Il peut me présenter les espèces régionales débarquées en même temps que les espèces commerciales : moins prisées, moins chères et tout aussi bonnes !

Avec son aide, j'identifie les prédateurs qui sont situés tout en haut de la chaîne alimentaire. Ces espèces présentent une forte capacité à absorber et à contenir des polluants (bioaccumulation), et il est indiqué d'en limiter la consommation. Parmi les plus connues, on retrouve les espèces de marlins, d'espadons, de thons, ou de requins.



Maud Fontenoy Foundation
Oceans Are Humanity's Future

Contact pédagogique / Educational contact
contact@maudfontenoyfondation.com

Contact presse / Press and communications
presse@maudfontenoyfondation.com

Maud Fontenoy Foundation
La Maison Champs-Élysées : 8, rue Jean Goujon - 75008 Paris

www.maudfontenoyfondation.com

Des espèces à préférer	Choisir les stocks durablement exploités	Les régions où mon poisson est débarqué	Consommer au bon moment !	Taille minimale à respecter
 Anchois	Golfe de Gascogne	Sud-Ouest	Août à octobre	12 cm
 Baudroie (<i>Lotte</i>)	Europe, Atlantique NE	Bretagne (Brest, Lorient)	Toute l'année / Pic de mars à mai	30 cm
 Calamar	Monde entier	Nord, Normandie, Bretagne, Vendée	Janvier à mars / Août à décembre	–
 Chinchard	Atlantique NE	Nord, Normandie, Bretagne, Vendée, Côte Basque	Février à juin	25 cm
 Congre	Méditerranée et Atlantique NE	Sud-Ouest et Sud	Octobre à avril	58 cm
 Coques	France, élevage du Croisic	Bretagne	Septembre à mars	(taille de la coquille) 3 cm
 Coquilles St-Jacques	Europe	Normandie et Baie de Saint-Brieuc	Octobre à mai	–
 Crevettes grises et bouquet	Atlantique NE	Sud-Ouest	Septembre à décembre	3 cm
 Dorade Grise (<i>Griset</i>)	Manche	Normandie et Bretagne	Toute l'année / Pic de janvier à mai	30 cm
 Eglefin (<i>ou haddock</i>)	Mer du Nord	Bretagne et Nord-Est	Toute l'année / Pic de septembre à mai	30 cm
 Grondin	Atlantique NE	Bretagne	Septembre à mai	25 cm
 Hareng	Manche / Mer de Barents / Norvège / Islande	Nord	Toute l'année / Pic de novembre à décembre	20 cm
 Homard	Europe	Ouest et Sud	Avril à août	(taille de la carapace) 10 cm
 Huitres	France	Ouest et Sud	Octobre à avril	–
 Langoustes européennes	Atlantique NE / Méditerranée	Bretagne et Sud-Ouest	Mars à août	(taille de la carapace) 9 cm
 Lieu Jaune	Atlantique NE	Bretagne	Toute l'année / Pic de février à mars	35 cm
 Lieu Noir	Atlantique NE	Nord et Bretagne	Toute l'année / Pic de février à septembre	35 cm
 Limande (<i>Faux Carrelet, Cardine</i>)	Atlantique NE, Golfe de Gascogne / Manche	Ouest et Nord	Toute l'année / Pic de mars à mai	Ouest : 23 cm Nord : 15 cm
 Lingue Franche (<i>Julienne</i>)	Mer de Barents / Islande	Bretagne et Nord-Est	Février à septembre	63 cm
 Maquereau	Atlantique NE / Méditerranée / Mer du Nord	Nord et Normandie, Sud	Mars à mai	Nord : 20 cm Normandie : 18 cm Sud : 30 cm
 Moules	Europe	Ouest	Toute l'année	–
 Palourdes	France	Nord-Ouest	Toute l'année	(taille de la coquille) 4 cm
 Pétoncles	Côte Atlantique, rade de Brest, Bassin d'Arcachon, Manche, Côtes Normandes	Nord-Ouest	Toute l'année	(taille de la coquille) 4 cm
 Rouget-Barbet	Atlantique NE	Nord, Normandie, Bretagne, Vendée	Septembre à décembre	18 cm
 Saint Pierre	Atlantique NE	Bretagne et Nord	Avril à juillet	37 cm
 Sardine	Atlantique NE	Bretagne et Sud	Mai à octobre	11 cm
 Sole	Mer du nord, Manche et golfe de Gascogne	Nord, Normandie, Bretagne	Toute l'année / Pic de janvier à avril	24 cm
 Tacaud (<i>Capelan</i>)	Atlantique NE	Nord et Normandie	Toute l'année / Pic de janvier à mars	30 cm
 Tourteau au casier	France, Bretagne et Normandie	Nord-Ouest et Bretagne	Mai à septembre	(taille de la carapace) 14 cm