

Guide des produits de la mer durables

Sépaq
Aquarium
du Québec



1/3
DES STOCKS DE POISSONS
évalués dans le monde sont
actuellement surexploités

4
SUR 10 POISSONS
PÊCHÉS
sont des prises accessoires

49%

des principaux stocks de poissons
des eaux canadiennes sont
en « santé »

La surpêche
est actuellement
la plus grande menace qui
pèse sur les océans

**La pêche illégale,
non déclarée et
non réglementée**

continue d'être problématique
pour de nombreuses pêcheries
mal gérées

Plus de la moitié
des produits de la mer consommés
dans le monde provient de
l'aquaculture

Un produit de la mer doit satisfaire
aux quatre critères suivants pour être
recommandé par Ocean Wise :

**ABONDANCE
ET RÉSILIENCE**

L'espèce doit pouvoir se
reproduire rapidement
et résister aux pressions
exercées par la pêche.

BONNE GESTION

L'espèce est gérée au
moyen d'un plan étoffé
tenant compte des
recherches scientifiques
en cours.

**FAIBLESSE
DES PRISES
ACCESSOIRES**

Les prises « accessoires »
désignent les espèces
pêchées par un engin de
pêche sans être ciblées.

**LIMITATION DES
DOMMAGES À
L'HABITAT NATUREL**

Les types de pêche et
d'aquaculture n'ont pas tous
les mêmes répercussions
sur l'habitat naturel.

Ocean Wise étudie l'information scientifique la plus
actuelle en vue de recommander des produits de la
mer durables à ses partenaires.

Ocean Wise
compte plus de

700

partenaires
au Canada

À l'échelle mondiale, nous consommons plus de
produits de la mer que jamais auparavant.

1960

9,9 kg

2016

20 kg

Consommation moyenne de produits
de la mer par personne dans le monde

Les produits de la mer constituent
la principale source de protéines pour
**PLUS D'UN MILLIARD
DE PERSONNES SUR TERRE**

91%

des Canadiens
souhaitent
consommer
des produits de
la mer durables.

MAIS SEULEMENT

11%

se procurent
systématiquement
des produits de la
mer durables.

Or, il n'est pas trop tard.

Si chacun adoptait de nouvelles
habitudes alimentaires et choisissait
des produits de la mer Ocean Wise,
l'action combinée de tous pourrait
changer considérablement les
choses.



La présence d'un symbole
d'Ocean Wise à côté d'un
produit de la mer signifie
qu'il s'agit d'un choix
écoresponsable.

**Des choix écoresponsables
partout où vous allez.**

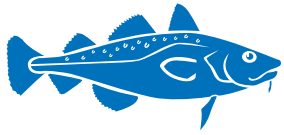
Téléchargez l'application d'Ocean
Wise pour repérer les restaurants et
détaillants participants et faire des
choix de produits de la mer favorisant
la santé de nos océans.

ocean.org/seafood

[f](#) [t](#) [i](#) [oceanwiselife](#)

Produits de la mer recommandés par Ocean Wise®

VOUS POUVEZ FAIRE VOTRE PART en choisissant des produits de la mer qui portent le symbole d'Ocean Wise au restaurant ou à l'épicerie. La liste qui suit présente des choix respectueux des océans. Pour avoir une liste complète des produits de la mer recommandés par Ocean Wise, visitez ocean.org/seafood.



MORUE DU PACIFIQUE

Palangre de fond, chalutage de fond, jig ou piège

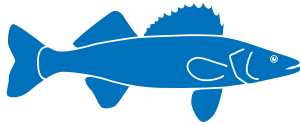
Ce poisson maigre à chair blanche a une saveur légère et une texture floconneuse. Cuit au four, pané ou poêlé, il est polyvalent et se prête à de nombreux apprêts. La morue durable est bien gérée dans le cadre d'une écloserie de poissons de fond.

DORÉ JAUNE

LACS ÉRIÉ, HURON ET ONTARIO

Filet maillant calé ou filet-piège

Ce poisson d'eau douce présente une chair plutôt maigre, au goût délicat et légèrement sucré. Les sauces lourdes ne lui conviennent pas particulièrement, mais il est excellent poché ou cuit à la vapeur avec de l'ail et du gingembre. Le filet maillant calé et le filet-piège causent peu de dommages à l'environnement.

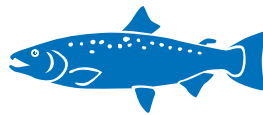


FLÉTAN DU PACIFIQUE

COLOMBIE BRITANNIQUE

Palangre de fond ou ligne à main

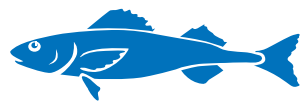
Le flétan présente une chair maigre à texture ferme et à saveur distinctive. Très polyvalent, ce poisson blanc se prête à de nombreuses techniques de cuisson, dont la friture et les grillades, ainsi que la cuisson au four et sur le grill. Sa pêche est réglementée conjointement par le Canada et les États-Unis et est soumise à des quotas annuels.



SAUMON DE L'ATLANTIQUE

PARTOUT DANS LE MONDE
Élevage en parc clos

Puisque les stocks sauvages se trouvent à un niveau dangereusement bas, la pêche commerciale du saumon de l'Atlantique fait l'objet d'un moratoire de la part du gouvernement du Canada depuis 1998. Le but d'un système en parc clos (sur terre) est de restreindre et de contrôler les interactions potentiellement négatives entre les saumons d'élevage et le milieu aquatique environnant. Ce système permet d'éviter la contamination de l'eau, la propagation des maladies et particulièrement les menaces occasionnées aux saumons sauvages.

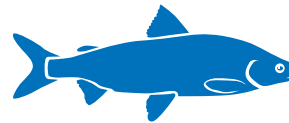


POISSONS BLANCS DE LAC

LACS HURON, SUPÉRIEUR ET ONTARIO

Filet maillant calé ou filet-piège

Ce poisson d'eau douce à chair blanche est extrêmement polyvalent et facile à cuisiner. Son goût délicat et sa texture mi-ferme rappellent le filet de saumon. Les populations ont maintenant récupéré de la surpêche du passé, et on estime que les stocks sont maintenant en santé, abondants et bien gérés.



MOLLUSQUES : PALOURDES, MOULES, HÛITRES, PÉTONCLES

Cueillette sur plage ou élevage en suspension

l'Atlantique Nord-Ouest : Râteau à main ou pince

Du simple ragoût au plat plus raffiné, les mollusques occupent une place importante dans la cuisine canadienne. Les mollusques sont très prisés des gourmets pour leur goût qui varie de léger et délicat, à riche et authentique. Ils sont généralement cultivés en fonds marins dans des sacs suspendus ou sur des cordes ou des plateaux, d'où un impact minimal sur l'environnement.



CREVETTE NORDIQUE

GOLFE DU SAINT-LAURENT: L'ÎLE D'ANTICOSTI, SEPT-ÎLES, ET DE L'ESTUAIRE

Chalutage de fond

Connue de par le monde pour sa saveur douce et délicate, la crevette nordique du Golfe du Saint-Laurent est considérée plus goûteuse que les espèces d'eau chaude. Fruit d'une pêche bien gérée, elle est capturée par chalut de fond équipé d'une grille séparatrice afin de réduire les prises accessoires d'espèces non ciblées.



TRUITE ARC-EN-CIEL

Élevage en parc clos

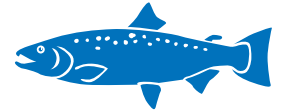
Cette truite d'eau douce est reconnue pour son goût délicat et sa chair tendre d'un beau rose pâle. On aime bien la servir accompagnée de jus de citron, d'herbes fraîches, de beurre et d'amandes. Lorsqu'on l'éleve en cellules fermées, on réduit bon nombre de risques associés à la pisciculture à cages en filet exercée en lac.

SAUMON : KÉTA, ROSE, SOCKEYE

COLOMBIE BRITANNIQUE ET ALASKA
À L'EXCEPTION DU SUD-EST DE L'ALASKA ET DU YAKUTAT

Senne, filet maillant ou à la traîne

Le saumon a un goût qui varie de doux et léger, à riche et onctueux. Le saumon sauvage du Pacifique en provenance de la Colombie-Britannique ou de l'Alaska, qui fait l'objet d'une gestion intensive, est un excellent substitut du saumon de pisciculture à cage en filet.

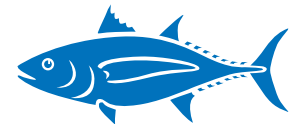


LE GERMON THON BLANC

COLOMBIE BRITANNIQUE & L'ATLANTIQUE NORD

À la canne ou à la traîne

Reconnu pour sa saveur intense en raison de la teneur élevée en matières grasses de sa chair, le thon germon blanc affiche une croissance rapide en plus d'avoir une forte capacité reproductive, ce qui lui permet de résister aux pressions exercées par la pêche. La pêche à la traîne ou à la canne entraîne moins de risques de prises accessoires, courantes quand on a recours à l'habituelle palangre pélagique.



Recherchez ce symbole quand vous choisissez vos poissons et fruits de mer.

