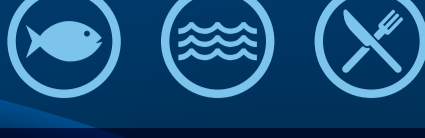


AQUARIUM DU QUÉBEC

MENU BLEU MARIN



Guide de consommation des produits de la mer 2016



Mai 2016



Les évaluations des différentes espèces ont été effectuées par le programme «Seafood Watch» de l'Aquarium de Monterey Bay. Le processus d'évaluation est reconnu pour sa rigueur scientifique et pour sa transparence. Toutefois, l'ensemble des particularités régionales n'est pas encore totalement pris en compte à ce jour. Nous invitons donc les consommateurs à éviter la catégorie rouge et à être sensibles aux choix possibles dans les catégories vertes ou jaunes.

Cependant, lorsque des espèces pêchées au Québec sont disponibles et qu'elles apparaissent dans la catégorie verte ou jaune, la proximité liée au transport en fait des choix judicieux. De plus, choisir un produit du Québec dans la catégorie verte (Seafood Watch) ou possédant sa certification MSC (Marine Stewardship Council) motive les pêcheurs québécois à maintenir leurs efforts pour améliorer leurs techniques de pêche et ainsi assurer la pérennité d'une industrie importante, une gestion responsable des stocks et la protection de nos océans.

En consommant des produits de la mer dont la capture ou l'élevage est respectueux de l'environnement, vous contribuez ainsi à préserver nos océans prolifères et sains. Cette fiche vous aidera à faire des choix plus écologiques lors de vos achats de produits de la mer.

À la poissonnerie et au restaurant, lisez les étiquettes ou posez les questions suivantes:

- D'où proviennent les poissons ou les fruits de mer?
- Ont-ils été pêchés ou cultivés?
- Comment ont-ils été pêchés?

	Rouge: À éviter	Évitez la consommation de ces produits pour l'instant; ils sont pêchés ou cultivés d'une manière qui est préjudiciable pour d'autres organismes marins ou pour l'environnement.
	Jaune: Bon choix	Les bons remplacements sont une option à considérer. Toutefois, certaines préoccupations subsistent concernant la manière dont ces organismes sont pêchés ou élevés, ou par rapport à l'état de la dégradation de leur habitat due à d'autres activités humaines.
	Vert: Meilleur choix	Les stocks sont abondants, bien gérés et capturés ou élevés d'une manière écologiquement viable.

Nom	Provenance	Méthode	Associations qui soutiennent les choix ou Approuvé par:		
Aiglefin <i>Melanogrammus aeglefinus</i>	É.U. (Atl.)	Sauvage			
	É.-U. Golf du Maine	Sauvage			
	Certifié Marine Stewardship Council	Sauvage			
Crabe des neiges <i>Chionoecetes</i> <i>Chionoecetes opilio</i>	Canada (Labrador, Nouvelle Écosse, Terre neuve)	Cages			
	É.-U., Canada (Golfe du Saint-Laurent)	Cages			
Crabe royal <i>Paralithodes camtschaticus</i> , <i>P. platypus</i> , <i>Lithodes aequispinus</i>	Alaska	Cages			
Crevette rose <i>Pandalus jordani</i> , <i>P. borealis eous</i>	É.-U. Canada	Sauvage			
Flétan – Plie – Sole <i>Toutes espèces</i>	Atlantique	Chalut			
Flétan de l'Atlantique <i>(Hippoglossus hippoglossus)</i>	Nouvelle-Écosse	Élevage			
Flétan du Pacifique <i>Hippoglossus stenolepis</i>	Can., É.-U. (Pacif.)	Sauvage			
Goberge <i>Theragra chalcogramma</i>	É.-U. Canada	Sauvage			
Hareng atlantique <i>Clupea harengus</i>	É.-U. (Atl.)	Sauvage			
Homard américain <i>Homarus americanus</i>	Can., (Atl.)	Sauvage			
	Îles de la Madeleine	Sauvage			
Huîtres <i>Ostrea spp.</i> , <i>Crassostrea spp.</i> , <i>Saccostera spp.</i>	Mondiale	Élevage			
Langouste de Californie <i>Panulirus interruptus</i>	É.-U. (Californie) Mexique	Cages			
	Mexique	Cages			
Langouste des Caraïbes <i>Panulirus argus</i>	Mexique	Cueillette par un plongeur			
	Bahamas	Sauvage			
Maquereau bleu <i>Scomber scombrus</i>	Can., (Atl.)	Senne halieutique			
	É.-U. (Atl.)	Chalut			
Moules <i>Mytilus spp.</i> , <i>Perna spp.</i>	Mondiale	Élevage			
Morue franche <i>Gadus morhua</i>	Can., É.-U. (Atl.)	Chalut			
Morue de l'Atlantique <i>Gadus morhua</i>	Mondiale	Élevage			
Morue du Pacifique <i>Gadus macrocephalus</i>	É.-U.	Palangre, Cages, Hameçon et ligne			
Morue du Pacifique <i>Gadus macrocephalus</i>	É.-U. Canada	Chalut			
Ombre chevalier <i>Salvelinus alpinus</i>	Can., É.-U., Europe	Élevage			
Palourdes <i>Toutes espèces</i>	Mondiale	Élevage			
Pangasius/Poisson-chat <i>Pangasius hypophthalmus</i> , <i>P. bocourti</i>	Mondiale	Élevage			
Pétoncle <i>Argopecten irradians</i>	Mondiale	Élevage			
	Certifié Marine Stewardship Council	Sauvage			
Pétoncle géant <i>Placopecten magellanicus</i>	Can., É.-U. (Atl.) Mexique	Cueillette par plongeur			
	Certifié Marine Stewardship Council	Drague			
Requin/Aiguillat <i>Carcharhinus limbatus</i> , <i>C. plumbeus</i> , <i>Alopias vulpinus</i> , <i>Isurus oxyrinchus</i> , <i>Squalus acanthias</i> , <i>Mustelus canis</i>	Mondiale	Toutes les méthodes			
Saumon atlantique <i>Salmo salar</i>	Mondiale	Élevage			
Saumon sauvage du Pacifique (tous) <i>Oncorhynchus</i>	É.U. (Alaska)	Toutes les méthodes			
	Certifié Marine Stewardship Council	Toutes les méthodes			
	É.U. (Sauf Alaska)	Toutes les méthodes			
Tilapia <i>Oreochromis spp.</i> , <i>Sarotherodon spp.</i> , <i>Tilapia spp.</i>	Canada, É.-U. Équateur	Élevage			
	Chine, Taiwan	Élevage			
Truite arc-en-ciel <i>Oncorhynchus mykiss</i>	É.-U.	Élevage			

1 2 3



Vous pouvez faire une différence :

Effectuez des choix qui sont respectueux de l'environnement, consommez des produits classés dans la catégorie verte ou, s'ils ne sont pas disponibles, ceux qui sont classés dans la catégorie jaune. Vous pouvez également vous fier aux logos de Pêche durable MSC ou de Ocean Wise afin de guider vos choix dans les supermarchés, les poissonneries et les restaurants. Par ailleurs, acheter localement s'avère une bonne façon de minimiser les impacts environnementaux associés au transport et à stimuler l'économie locale.

Pour en savoir plus :

Nos recommandations sont basées sur des recherches effectuées par des chercheurs du Monterey Bay Aquarium. Pour plus d'information à propos de vos produits de la mer préférés, incluant les produits non inclus dans le présent guide (tels que le thon), visitez :

- www.seafoodwatch.org
- www.msc.org
- www.oceanwise.ca
- www.aquariumduquebec.com

Ce programme est rendu possible grâce aux membres fondateurs :



www.aquariumduquebec.com