

# 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.

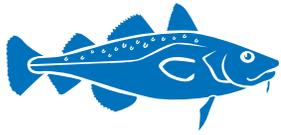
Téléchargez l'application d'Ocean  
Wise pour repérer les restaurants et  
détaillants participants et faire des  
choix de produits de la mer favorisant  
la santé de nos océans.

[ocean.org/seafood](https://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](http://ocean.org/seafood).



## MORUE DU PACIFIQUE

*Palangre de fond, chalutage de fond, jig ou piège*

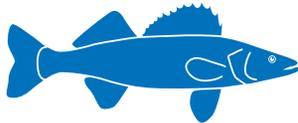
Ce poisson maigre à chair blanche a une saveur légère et une texture floconneuse. Cuit au four, pané ou poêlé, il est polyvalent et se prête à de nombreux apprêts. La morue durable est bien gérée dans le cadre d'une écloserie de poissons de fond.

## 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.

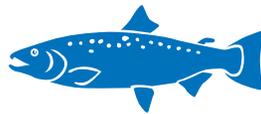


## FLÉTAN DU PACIFIQUE

*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.

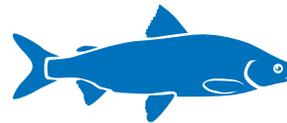


## POISSONS BLANCS DE LAC

*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*

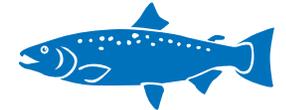
Cette truite d'eau douce est reconnue pour son goût délicat et sa chair tendre d'un beau rose pâle. On aime bien la servir accompagnée de jus de citron, d'herbes fraîches, de beurre et d'amandes. Lorsqu'on l'élevé en cellules fermées, on réduit bon nombre de risques associés à la pisciculture à cages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

