

90 % DES STOCKS DE POISSONS ÉVALUÉS dans le monde sont actuellement surexploités ou exploités au maximum de leur capacité

4 SUR **10** POISSONS PÊCHÉS sont des prises accessoires

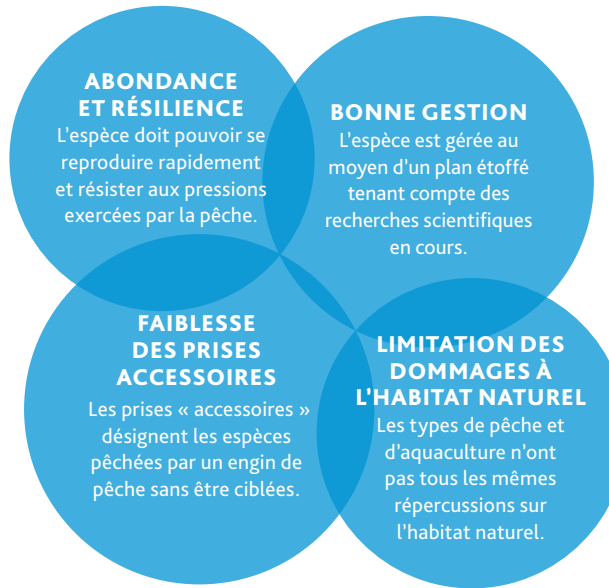
48 % des principaux stocks de poissons des eaux canadiennes sont en « santé »

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

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

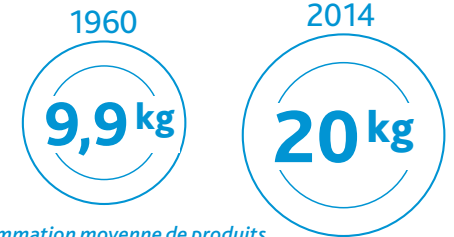
Un produit de la mer doit satisfaire aux quatre critères suivants pour être recommandé par Ocean Wise :



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.



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

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

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.

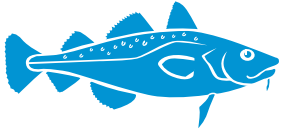
ocean.org/seafood [oceanwiselife](https://oceanwiselife.org)

Guide des produits de la mer durables



Produits de la mer recommandés par Ocean Wise^{MD}

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.wise.org/seafood.



MORUE DU PACIFIQUE

Palangre de fond, piège ou chalutage de fond

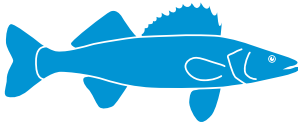
Ce poisson maigre à chair blanche a une saveur légère et une texture floconneuse. Cuit au four, pané ou poêlé, il est polyvalent et se prête à de nombreux apprêts. La morue durable est bien gérée dans le cadre d'une écloserie de poisson de fond.

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 PACIFIQUE

Palangre de fond ou ligne à main

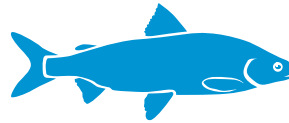
Le flétan présente une chair maigre à texture ferme et à saveur distinctive. Très polyvalent, ce poisson blanc se prête à de nombreuses techniques de cuisson, dont la friture et les grillades, ainsi que la cuisson au four et sous le gril. Sa pêche est réglementée conjointement par le Canada et les États-Unis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

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.



CREVETTE TACHETÉE

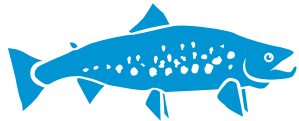
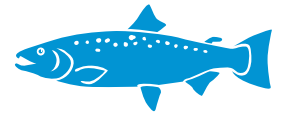
COLOMBIE BRITANNIQUE

Piège
Connues de par le monde pour sa saveur douce et délicate et sa texture ferme, la crevette tachetée de la Colombie Britannique est la préférée des chefs. Fruit d'une pêche bien gérée, elle est capturée dans des pièges, ce qui réduit les prises accessoires et les dommages à l'habitat.

SAUMON : KÉTA, ROSE, SOCKEYE

COLOMBIE BRITANNIQUE ET ALASKA

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.



OMBLE CHEVALIER

Ailleurs dans le monde : Élevage en parc clos. Nunavut : Filet maillant calé ou filet-piège

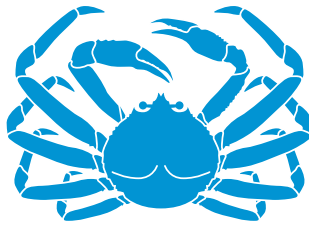
Fort prisé en grillades et excellent substitut de la truite et du saumon, l'omble chevalier est un produit d'élevage durable et responsable puisqu'il est élevé dans un système sur terre en parc clos. L'élevage en parc clos réduit la plupart des risques de la pisciculture à cages en filet. Dans le cadre d'une pêcherie artisanale durable, sa pêche se fait aussi avec des filets maillants calés et au filet-piège à Cambridge Bay (Nunavut).

MORUE CHARBONNIÈRE

ALASKA ET COLOMBIE BRITANNIQUE

Palangre de fond, piège ou chalutage de fond

Ce poisson gras présente un goût riche et une texture lisse et veloutée. Proche de la morue du Pacifique, la morue charbonnière a une chair blanche aux gros flocons tendres. Le recours aux palangres de fond, aux pièges et au chalutage de fond assure une bonne gestion de la pêche à la morue charbonnière en Alaska et en Colombie-Britannique.



CRABE DES NEIGES

GOLFE DU SAINT-LAURENT ET EST DE LA NOUVELLE-ÉCOSSE

Piège
Le crabe des neiges a une saveur douce et délicate. On le trouve en environnement océanique froid et de préférence dans les eaux profondes. L'utilisation de pièges est associée à un faible taux de prises accessoires et de dommages à l'habitat.

MOLLUSQUES : PALOURDES, MOULES, HÛÎTRES, PÉTONCLES

Cueillette sur plage ou élevage en suspension

Atlantique : À la main (fourche ou pelle)

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.



TRUITE ARC-EN-CIEL

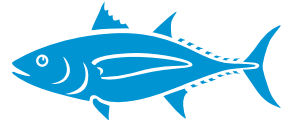
Élevage en parc clos

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'élève en cellules fermées, on réduit bon nombre de risques associés à la pisciculture à cages en filet exercée en lac.

LE GERMON THON BLANC

COLOMBIE BRITANNIQUE ET ATLANTIQUE

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.

