



*Les anguilles sauvages sont capturées et transférées dans des cages pour y être engraisées.

Pensez à des espèces de poisson alternatives comme la sardine, le chinchard ou le hareng, classés « verts » et excellents pour la santé !

Thon rouge / *Toro* (sauvage - Atlantique Nord-Est et Méditerranée) ▼

Thon obèse / *Hiro Maguro* (sauvage - océans Atlantique et Pacifique) ▼

Méditerranée, océans Indien et Pacifique Nord) ▼

Thon germon / *Hiro Maguro* (sauvage - Atlantique Sud, ▼

Thon albacore / *Hiro Maguro* (sauvage - océan Atlantique) ▼

Saumon et oeufs de saumon / *Shake / Ikura* (élevage, non certifiés bio) ▼

Dorade royale / *Tai* (élevage, non certifiée bio) ▼

Dorade rose / *Tai* (sauvage) ▼

Crevettes / *Ebi* (élevage, non certifiées bio) ▼

Anguille européenne / *Unagi* (sauvage / grossissement*) ▼ (PCB, mercure)

ESPÈCES À ÉVITER

CE QU'IL FAUT SAVOIR

• La France est l'un des deux plus grands marchés européens pour les produits de la mer (avec l'Espagne) : chaque Français consomme 34,8 kg/an alors que la moyenne mondiale est de 16,7 kg et celle de l'Europe d'environ 20,5 kg

• La France est le 1er pays consommateur de saumon et de sushis en Europe : plus d'un Français sur trois consomme des sushis

• Les 3/4 des espèces de poissons de la planète sont surexploitées ou exploitées au niveau maximum

Ce guide a été élaboré par l'équipe du site Mes Courses pour la Planète, en collaboration avec SeaWeb Europe.

www.mescoursespourlaplanete.com

www.seaweb-europe.org



COMMENT UTILISER CE GUIDE POUR FAIRE LES BONS CHOIX ?

- **Environnement** : grâce à notre classification **vert** / **orange** / **rouge**, identifiez les espèces de poissons à privilégier, à consommer avec modération ou à éviter, selon l'état des stocks (sauvage) ou les conditions de production (élevage).
- **Santé** : le poisson est bon pour la santé (la teneur en omégas 3, minéraux, ..., est indiquée par un ♥). Pour les espèces sauvages, privilégiez les poissons en bas de la chaîne alimentaire (sardines, maquereaux), les plus grands prédateurs (thons...) pouvant présenter des concentrations en polluants (les métaux lourds, etc., sont indiqués par un ▲).

D'AUTRES PISTES POUR UNE CONSOMMATION RESPONSABLE DE SUSHIS...

- Demandez s'il s'agit d'un poisson sauvage ou d'élevage. Pour un poisson sauvage, on s'intéressera à la zone de pêche, l'état des stocks, la technique de pêche, la taille de maturité sexuelle. Pour un poisson d'élevage, on s'attachera aux conditions d'élevage.
- Testez les sushis végétariens, de plus en plus courants...



• Privilégiez les poissons labellisés (label AB pour l'élevage, label MSC pour la pêche en mer). Peu de restaurants ni même de poissonniers les proposent à ce jour. Pensez à leur demander !

• Pour plus d'informations, suivez les recommandations du « Guide des espèces » de SeaWeb Europe. Et consultez les fiches produit sur le site mescoursespourlaplanete.com.

Thon germon / *Hiro Maguro* (sauvage - Pacifique Sud et Atlantique Nord) ▼

Thon albacore / *Hiro Maguro* (sauvage - océan Atlantique) ▼

Seiche / *Ika* (sauvage - Atlantique Nord-Est) ▼

Saumon et oeufs de saumon / *Shake / Ikura* (élevage : vérifiez les conditions d'élevage / privilégiez le bio) ▼

Poulpe / *Tako* (sauvage - Atlantique Nord-Est) ▼

Dorade royale / *Tai* (élevage : vérifiez les conditions d'élevage / privilégiez le bio) ▼

Crevettes / *Ebi* (élevage : vérifiez les conditions d'élevage / privilégiez le bio) ▼

Chinchard / *Aji* (sauvage - Atlantique Nord-Est, sauf Portugal) ▼

ESPÈCES À CONSOMMER AVEC MODÉRATION



Thon obèse / *Hiro Maguro* (océan Indien) ▼

(océans Atlantique, Pacifique et Indien) ▼

Thon listao ou bonite / *Hiro Maguro* ▼

Saumon d'Alaska / *Shake* (sauvage - Pacifique Nord) ▼

Maquereau / *Saba* (sauvage - Atlantique Nord-Est) ▼

Huitres / *Kaki* (élevage) ▼

Hareng / *Nishin* (sauvage - Atlantique Nord-Est) ▼

Dorade royale / *Tai* (sauvage - Atlantique Est et Méditerranée) ▼

Dorade grise ou griset / *Tai* (sauvage - Atlantique Est) ▼

Crevettes / *Ebi* (sauvages - Atlantique Nord-Est) ▼

Crabe royal / *Kani* (sauvage - Atlantique) ▼

Coquilles Saint-Jacques / *Hotate* (sauvage - Atlantique Nord) ▼

Chinchard / *Aji* (Portugal) ▼

ESPÈCES À PRIVILÉGER



GUIDE DES SUSHIS RESPONSABLES

Les bons choix de sushis et sashimis pour votre santé et celle de la planète



MES COURSES POUR LA PLANÈTE.COM



en partenariat avec