

La mer a besoin de vous !

100% DE NOS
POISSONS FRAIS
SONT ISSUS D'UNE
PÊCHE DURABLE.



Vous aimez les produits de la mer et ils vous le rendent bien. Mais la pêche, et même l'élevage, de certaines espèces posent problème : surpêche, menace de disparition de certaines espèces, répercussions sur l'environnement... la situation est préoccupante.

En tant qu'entreprise responsable, nous avons pris toute une série de mesures en collaboration avec le WWF. C'est un engagement de notre part, mais vous êtes également concernés. C'est pourquoi nous vous proposons ce conso-guide des produits de la mer afin de vous guider dans vos achats, de vous aider à choisir !

Pourquoi ce guide ?

Pour vous aider à mieux consommer, de façon plus responsable et de profiter de façon durable de tous les bienfaits des produits de la mer.

C'est un guide pratique qui vous indique les espèces à privilégier, à consommer avec modération ou à éviter ainsi que la méthode de production et la zone de pêche ou le pays d'élevage.

Vous pouvez l'imprimer et l'emporter avec vous en magasin pour choisir les produits à privilégier en toute connaissance de cause. Votre rôle est capital !


















Tellement plus pour votre argent.



LE POISSON FRAIS

À PRIVILÉGIER

	Variété	Origine	Mode de production
	Aiglefin	Islande	Pêche
	Cabillaud 	Norvège, Islande	Pêche
	Claresse	Pays-Bas	Elevage
	Hareng Maatjes 	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Lieu jaune	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Lieu noir	Islande	Pêche
	Lieu noir	Mer du Nord, Mer de Barents	Pêche
	Pangasius 	Vietnam	Elevage
	Sandre	Pays-Bas	Pêche
	Sardines	France, Bretagne	Pêche
	Saumon bio	Europe	Elevage
	Saumon (Sockeye) 	Alaska	Pêche
	Thon nageoires jaunes	Philippines	Pêche
	Truite	Europe du Nord-Ouest	Elevage
	Turbot	Pays-Bas	Elevage

Afin de vous permettre de choisir les poissons à consommer régulièrement, avec modération ou à éviter, nous avons établi un code couleur.



À PRIVILÉGIER :
Pas de surpêche, élevage bien géré. Dommages minimaux ou restreints causés à l'environnement.



AVEC MODÉRATION :
Ces espèces de poisson sont sous pression ou leur méthode de pêche sont en cours d'amélioration. Choix secondaire par rapport aux espèces du tableau "A privilégier".



À ÉVITER :
Espèces surpêchées dont certaines sont en voie de disparition. Leur élevage ou leur pêche sont néfastes pour l'environnement.



DELHAIZE
Ce logo vous permet de repérer en un coup d'œil les espèces vendues chez Delhaize.

Un état des lieux

- 75% des stocks de poissons commercialement exploités dans le monde sont surpêchés ou menacés de surpêche.
- La consommation des produits de la mer et la pression exercée sur les espèces et les milieux sont en constante augmentation.
- Plusieurs techniques de pêche non sélectives sont nuisibles pour l'environnement : capture accidentelle des cétacés, tortues et oiseaux de mer ; espèces à faible valeur marchande rejetées à la mer ; destruction des fonds marins.
- L'aquaculture intensive peut également provoquer des effets négatifs sur l'environnement.

Stichting De Noordzee a évalué ce conso-guide et traité les données des espèces de poisson pour la Belgique en septembre 2012.



Le label MSC identifie les produits issus de la pêche durable.














Ce produit satisfait à la norme mondiale ASC, d'élevage durable de produits de la mer.
www.asc-aqua.org

Tellement plus pour votre argent.




AVEC MODÉRATION

	Variété	Origine	Mode de production
	Aiglefin	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Bar	France	Elevage (à terre)
	Bar	Mer du Nord	Pêche
	Cabillaud	Mer de Barents	Pêche
	Cabillaud	Islande	Pêche
	Calamar	France	Pêche
	Dorade royale	France	Elevage (à terre)
	Flétan	Mer de Barents	Pêché à la ligne
	Grondin	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Lotte	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Loup de Mer	Islande	Pêche
	Maquereau	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Merlan	Ecosse, Mer du Nord	Pêche
	Plie	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Raie	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Sardine	Maroc	Pêche
	Saumon (Salmo Salar)	Europe	Elevage
	Sebaste (Sebastes Marinus)	Islande	Pêche
	Sole	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Sole-limande	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Truite	Europe du Sud-Ouest	Elevage
	Turbot	Espagne, France	Elevage


À ÉVITER

	Variété	Origine	Mode de production
	Aiglefin	Ouest de l'Ecosse	Pêche
	Aiguillat	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Anguille	Mondial	Pêche
	Bar	Europe	Elevage (mer)
	Cabillaud	Mer du Nord	Pêche
	Dorade royale	Europe	Elevage (mer)
	Espadon	Mondial	Pêche
	Flétan	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Lieu jaune	Mer du Nord	Pêche
	Loup de mer	Mer du Nord, Méditerranée	Pêche
	Marlin	Mondial	Pêche
	Requin	Mondial	Pêche
	Rouget-barbet	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Sardine	Méditerranée	Pêche
	Sebaste (Sebastes Mantilla)	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Thon nageoires bleues	Mondial	Pêche
	Thon nageoires jaunes	Océan Indien	Pêche
	Truite	Turquie, Chili	Elevage

Tellement plus pour votre argent.











LES COQUILLAGES ET CRUSTACÉS FRAIS

À PRIVILÉGIER

	Variété	Origine	Mode de production
	Coquille St Jacques 	Atlantique Nord, Canada	Pêche
	Crevettes roses bio	Mondial	Elevage
	Ecrevisse	Chine	Elevage
	Escargots bulot	Normandie	Pêche (pot)
	Huitres	Zélande, France, Royaume-Unis	Elevage
	Moules	Europe	Pêche + élevage

AVEC MODÉRATION

	Variété	Origine	Mode de production
	Coques	Mer du Nord	Pêche (main)
	Couteau	Mer du Nord	Pêche
	Crabe	Mer du Nord	Pêche
	Crevettes nordiques	Atlantique Nord-Ouest	Pêche
	Crevettes tigrées, gambas	Asie, Equateur, Brésil	Pêche
	Crevettes grises	Mer du Nord	Pêche
	Homard	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Langoustines	Atlantique Nord-Est + mer du Nord	Pêche

À ÉVITER

	Variété	Origine	Mode de production
	Coquille St Jacques	Atlantique N-E et N-O	Pêche
	Crevettes grises	Océan Indien et Pacifique	Pêche
	Crevettes tigrées, gambas	Autres localisations	Pêche



À PRIVILÉGIER :

Pas de surpêche, élevage bien géré. Dommages minimaux ou restreints causés à l'environnement.



AVEC MODÉRATION :

Ces espèces de poisson sont sous pression ou leur méthode de pêche sont en cours d'amélioration. Choix secondaire par rapport aux espèces du tableau "A privilégier".



À ÉVITER :

Espèces surpêchées dont certaines sont en voie de disparition. Leur élevage ou leur pêche sont néfastes pour l'environnement.



DELHAIZE

Ce logo vous permet de repérer en un coup d'œil les espèces vendues chez Delhaize.



Le label MSC identifie les produits issus de la pêche durable.






































Ce produit satisfait à la norme mondiale ASC, d'élevage durable de produits de la mer. www.asc-aqua.org

Tellement plus pour votre argent.



LES SURGELÉS ❄️

À PRIVILÉGIER

	Variété	Origine	Mode de production
	Cabillaud Atlantique - 1 kg 	Océan Atlantique	Pêche
	Cabillaud au cresson - 450 g 	Norvège, Islande	Pêche
	Cabillaud du Pacifique - 400 g 	Pacifique, Chine	Pêche
	Dos de cabillaud - 600 g 	Norvège	Pêche
	Filet de cabillaud - 750 g 	Norvège	Pêche
	Colin d'Alaska - 600 g 	Pacifique, Chine	Pêche
	Filet de Colin - 750 g 	Pacifique, USA	Pêche
	Filets de colin panés - 800 g 	USA	Pêche
	Fish sticks de colin - 300 g 	Pacifique Nord-Est	Pêche
	Fish sticks de colin - 450 g 	USA	Pêche
	Rouleaux de limande - 750 g 	Pacifique, Chine	Pêche
	Noix de pétoncle - 500 g 	Atlantique Sud-Ouest, Argentine	Pêche
	Filets de plie - 750 g 	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Filets de poisson bordelaise - 400 g 	USA	Pêche
	Mix de poisson - 500 g 	Afrique du Sud, USA	Pêche
	Noix de St Jacques 20/30 - 475 g 	Atlantique Nord-Ouest, Canada	Pêche
	Filets de saumon - 250 g 	Pacifique, Chine	Pêche
	Steak de thon - 600 g	Océan Indien, Indonésie	Pêche



À PRIVILÉGIER :
Pas de surpêche, élevage bien géré. Dommages minimaux ou restreints causés à l'environnement.





AVEC MODÉRATION :
Ces espèces de poisson sont sous pression ou leur méthode de pêche sont en cours d'amélioration. Choix secondaire par rapport aux espèces du tableau "A privilégier".



À ÉVITER :
Espèces surpêchées dont certaines sont en voie de disparition. Leur élevage ou leur pêche sont néfastes pour l'environnement.

AVEC MODÉRATION

	Variété	Origine	Mode de production
	Filets de pangasius - 1 kg	Vietnam	Elevage
	Saumon Atlantique - 750 g	Norvège	Elevage

À ÉVITER

	Variété	Origine	Mode de production
	Saumon aux petits légumes - 450 g	Norvège, Chili	Elevage
	Sole de la Mer du Nord* - 750 g	Atlantique Nord-Est	Pêche
	Filets de tilapia - 1 kg	Chine	Elevage

* Disponible à la vente uniquement au printemps.

L'exemple du thon rouge

Avant l'âge de la grande pêche industrielle, les thons pouvaient peser jusqu'à 900kg. Aujourd'hui, la population en âge de se reproduire (les poissons âgés de 4 ans et plus et de plus de 35 kg) est anéantie. En 2007, elle ne représentait plus qu'un quart de ce qu'elle était il y a 50 ans. Pendant ce temps, la taille des thons matures a diminué de plus de moitié depuis les années 1990. En moyenne, le poids d'un thon capturé au large de la côte lybienne, par exemple, a chuté de 124 kg à 65 kg en 10 ans. Et la même tendance est observée en Méditerranée. Si aucune mesure n'est prise, l'espèce aura disparu dans 3 ans.



Ce logo vous permet de repérer en un coup d'œil les espèces vendues chez Delhaize.



Le label MSC identifie les produits issus de la pêche durable.