

En chiffres

- La **surconsommation entraîne une surexploitation** des ressources marines. **33 %** des ressources en poissons sont surexploitées au niveau mondial.
- Jusqu'à **90%** des espèces pêchées aux chalut sont des **prises accidentelles**. C'est-à-dire des espèces pêchées par accident qui ne correspondent pas aux espèces ou aux tailles ciblées et qui sont souvent rejetées dans l'océan.
- La **destruction des fonds marins** est provoquée par certaines techniques de pêches (chalutage de fond et sennes de fond)
- La pêche est l'une des plus grande source de **pollution plastique**. Chaque année, **640 000 tonnes** de filets sont abandonnés en mer. De plus, ces "filets fantômes" continuent à capturer et tuer une multitude d'espèces vivantes pendant plusieurs années.

COMMENT AGIR ?

La première façon d'agir est de **diminuer sa consommation de poissons et de fruits de mer**.

✗ **Poissons et fruits de mer à éviter** : Thon rouge ou Thon à nageoires bleues, Bar chilien, Saumon de l'Atlantique, Tilapia, Pangasius, Anguille, Crevettes, Requins, Raies, Espadon, Flétan.

✓ **Poissons et fruits de mer recommandés** : Sardines, Maquereau de l'Atlantique, Thon albacore, Morue du Pacifique, Huitres et Moules, Truite arc-en-ciel, Saumon sauvage du Pacifique

UNI FOR CHANGE, c'est quoi ?

UNI for Change est une dynamique qui part des campus et vise à **rassembler massivement des communautés qui s'engagent autour d'actions à impact positif** pour une transition sociale et environnementale.

À la recherche d'**actions concrètes** ?

Rejoignez-nous sur l'app UNI for Change et participez aux **challenges** de votre choix, avec de nombreuses **récompenses** à la clé !

Inscrivez-
vous ici !



www.uniforchange.com

COMMENT CHOISIR SON POISSON DE FAÇON ÉCORESPONSABLE ?



Découvrez des pistes de solutions pour
préserver votre santé et celle des océans



CHOISIR SON POISSON DE FAÇON ÉCORÉSPONSABLE

PÊCHE

ENJEUX

∞ Protéger les écosystèmes face aux dérives de l'industrie de la pêche

NOS CONSEILS

→ Éviter les **méthodes de pêches** industrielles fortement destructrices. Privilégier la pêche locale et artisanale : à la ligne ou au casier. **Éviter à tout prix les crevettes** dont la production et la pêche est fortement néfaste.

🌍 Réduire l'impact carbone

→ Choisir un **poisson pêché à proximité** pour limiter les transports de marchandises.

📈 Participer à l'économie locale

→ Manger des poissons de **productions locales**.

AQUACULTURE

ENJEUX

∞ Protéger les écosystèmes en privilégiant une infrastructure d'aquaculture adaptée

NOS CONSEILS

→ Éviter les animaux élevés dans des cages en mer. Privilégier les **espèces élevées en aquaculture en terre ferme** et en Europe.

🌍 Réduire l'impact carbone

→ Choisir des produits provenant d'aquacultures locales pour **limiter le transport**.

📈 Privilégiez l'économie locale

→ Favoriser les **aquacultures locales**.

LA PROVENANCE

RETROUVEZ DES GUIDES PRATIQUES POUR SAVOIR QUEL POISSON CONSOMMER ET QUAND

PLUS D'INFOS PAR ICI !



LA SAISON

ENJEUX

∞ Protéger les écosystèmes en pêchant les poissons aux saisons adéquates

NOS CONSEILS

→ Éviter de pêcher des espèces lors de leur **période de reproduction**.

🌍 Réduire l'impact carbone

→ Privilégier la pêche des poissons lorsqu'ils sont à **proximité des côtes** (selon les saisons).

EXEMPLES :

- Février : bar, lotte, lieu noir, turbot
- Juillet : truite, cabillaud, bar, merlan
- Novembre : bar, lotte, lieu noir, sole limande

L'ESPÈCE

ENJEUX

∞ Assurer la reproduction des espèces

NOS CONSEILS

→ Être vigilant à la **TAILLE du poisson** afin de ne pas manger de juvéniles et ainsi leur **laisser l'occasion de se reproduire**.

♥ Préserver la santé humaine

→ Être vigilant à l'**ESPECE** choisie : les espèces situées en haut de la chaîne alimentaire (le thon, l'espadon, les requins ou le saumon), accumulent plus de polluants (métaux lourds, pesticides) dans leurs chairs. Ces grands poissons sont donc mauvais pour notre santé !

→ Être vigilant à l'**APPARENCE** pour **s'assurer de sa fraîcheur**.

- Cabillaud : 42 cm
- Saumon : 50 cm
- Truite : 35 cm

- Les yeux doivent être vifs
- La peau doit être scintillante

