

Lors de votre prochaine visite au supermarché :

- ✓ **Posez des questions au poissonnier.** Demandez-lui s'il sait d'où viennent ses produits et comment ils ont été pêchés ou élevés.
- ✓ **N'achetez aucun poisson de la liste rouge** située au bas de cette page et expliquez à votre supermarché pourquoi.
- ✓ **Exigez un meilleur étiquetage** des poissons et fruits de mer.
- ✓ **Vous voulez agir plus?** Rendez-vous sur le site www.greenpeace.ca/poisson

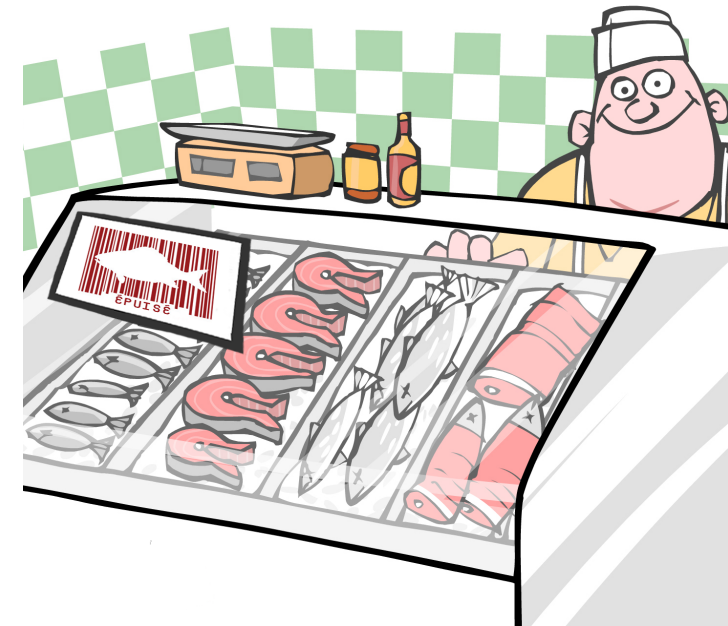
LA LISTE ROUGE

Ce qu'il ne faut surtout pas acheter !

- | | |
|--------------------------|------------------------------------|
| * Aiglefin | * Hoki de Nouvelle-Zélande |
| * Bar du Chili | |
| * Crevette tropicale | * Pétoncles géants de l'Atlantique |
| * Espadon | * Requins |
| * Flétan de l'Atlantique | * Saumon d'élevage de l'Atlantique |
| * Flétan du Groënland | * Thon rouge |
| * Hoplostète orange | * Thon obèse |
| * Mactre de l'Arctique | * Thon albacore |
| * Morue de l'Atlantique | |
| * Raies et pocheteaux | |



Faites le bon choix !



Pour en savoir plus
www.greenpeace.ca/poisson

GREENPEACE www.greenpeace.ca

Greenpeace demande aux huit plus grandes chaînes de supermarchés du Canada d'adopter des politiques d'achats de produits de la mer durables, de cesser d'offrir à leurs clients les poissons de notre Liste rouge et de mieux informer les consommateurs sur la provenance des stocks et les techniques de pêche utilisées.

Toutes les épiceries et poissonneries sont concernées. Mais notre priorité est de demander à ces grandes chaînes de supermarchés d'agir pour sauver les océans :

Loblaw, Metro, Sobeys, Safeway, Wal-mart, Costco, Federated Cooperatives et Overwaitea.

Votre épicière peut également opérer sous une autre marque appartenant à un de ces supermarchés. (Par exemple, Provigo est une bannière de Loblaw et IGA est une bannière de Sobeys) Pour cela, consultez notre site.

www.greenpeace.ca/poisson

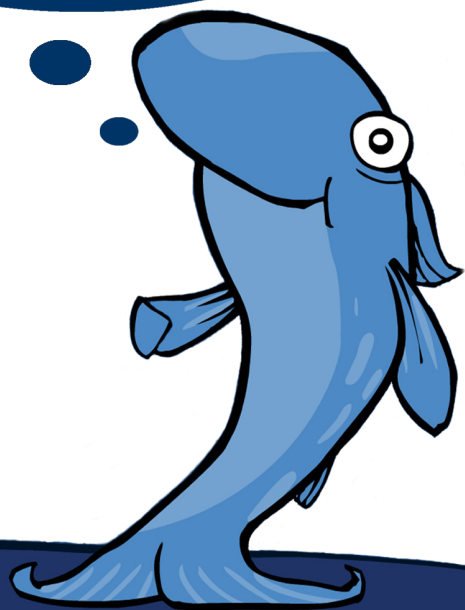


Chaque année, des millions de tonnes de poissons sont rejetés à la mer, morts ou agonisants.



200 000 tortues de mer sont blessées ou tuées chaque année dans les filets des pêcheurs d'espadon ou de thon.

Préserver les océans aujourd'hui, c'est s'assurer de manger du poisson demain. Pensez-y !



Des poissons plus écologiques

Conservez cet aide-mémoire dans votre porte-monnaie et utilisez-le au supermarché pour choisir vos poissons et fruits de mer.

Quelques pistes pour une consommation responsable :

✓ **Variez vos sources de protéines** : graines, noix, raisin... ils comportent eux aussi ces omega 3 qui sont si bons pour la santé.

✓ **Achetez local** : il est plus facile de savoir comment les poissons d'ici ont été pêchés ou élevés. Cela permet aussi de réduire notre empreinte carbonique.

✓ **Choisissez des crustacés d'élevage** plutôt que du poisson. Moules et pétoncles constituent des choix plus écologiques..

✓ **Privilégiez** les produits issus de méthodes de pêche plus sélectives comme les crevettes de Colombie-Britannique prises au casier, les pétoncles amassées à la main ou l'espadon de Nouvelle-Écosse pêché au harpon.

✓ **Consommez** des poissons végétariens comme le tilapia élevé en Amérique du Nord. Il n'a pas besoin d'être alimenté par des poissons sauvages. Les poissons élevés en parcs clos sont aussi des meilleurs choix pour l'environnement.

✓ **Mangez** des poissons situés plus bas dans la chaîne alimentaire comme les palourdes, huîtres, anchois, sardines, etc. Cela permettra aux espèces les plus prisées par les consommateurs de se rétablir (Thon, saumon, espadon).

✓ **Optez** pour des produits peu emballés, c'est bon pour l'environnement.