

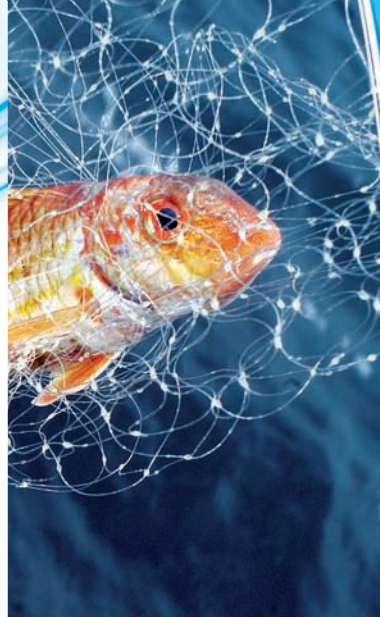
Pour la vitalité et la santé
mangez des poissons,
des crustacés et des coquillages,
issus de pêche durable !



	Teneurs pour 100 g de produit cru	Équivalences dans l'alimentation quotidienne (pour 100 g)
Les Moules	10 microgrammes de vit. B12 soit 10 fois les AJR	Cœur de bœuf cuit ou rognon de porc cuit
Les Coquilles St Jacques	120 mg de Calcium soit 15% des AJR	lait, jaune d'œuf
Le Tourteau	2,5 mg de vit. E soit 25% des AJR	beurre, persil, graines de sésame
Les Palourdes	10 à 15 mg de fer soit 100% des AJR	poudre de cacao
Les Huîtres	157 à 300 mg de Magnésium soit 22 à 37% des AJR	amandes, biscottes au son, lait entier
Le Merlu	1 mg de zinc soit 15% des AJR	pain, avocat, boudin noir, persil
La Sole	0,5 mg de vit. B1 ou thiamine soit 30% des AJR	farine de blé complet, noix, noix de cajou
Le Bar	400 mg de Phosphore soit 50% des AJR	levure de boulanger, roquefort, flocons d'avoine
La Sardine	11 microgrammes de vit. D soit 220% des AJR	margarine
La Plie ou le Carrelet	1 mg de vit. B6 soit 50% des AJR	ail frais, muesli
La Lotte	30 microgrammes de Sélénium soit 50% des AJR	escalope de dinde
La Dorade	16 gr de protéines soit 25% des AJR (pour seulement 1g de lipides)	jaune d'œuf, jambon cuit, fromage frais

AJR = apports journaliers recommandés (pour un adulte)
Sources : répertoire général des aliments, CIQUAL*, AFSSA*
* Agence Française de Sécurité des Aliments. / * Centre Informatique sur la Qualité des Aliments.

Sources : BIM - OFIMER - CNC - Crédits photos : Lionel Flageuil / Normapêche - Organisation de Producteurs d'Ouest Bretagne - www.photogpo.com - ILLICARAMEL



Le Poisson
Côtier Sauvage
à sa marque
et se démarque !



Ensemble, préservons
la ressource !

www.bretagne-qualite-mer.com

Idées recettes, nutrition, autant d'informations sur notre site internet :

www.bretagne-qualite-mer.com

Le poisson d'élevage

▶ Connaître la réalité sur la ressource ...

Contrairement à certaines idées reçues, l'élevage n'est pas une solution pour éviter l'épuisement des stocks de poissons sauvages.

Malgré les progrès de la nutrition animale, il faut encore en moyenne 4kg de poissons sauvages pour produire 1kg de poisson d'élevage.

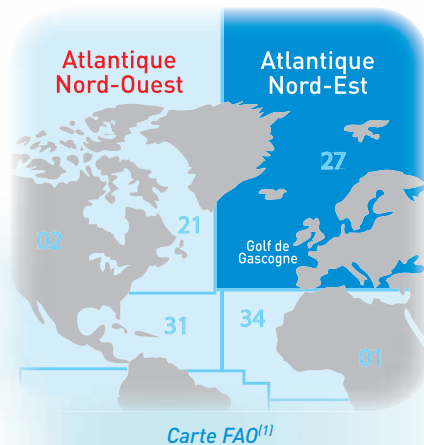
La pêche minotière, qui fournit le poisson pour la nutrition animale, est une pêche intensive. De grands navires du nord de l'Europe (Le Danemark ...) ramènent jusqu'à des dizaines de tonnes de poissons à chaque coup de chalut.

Faut - il accepter une telle pêche intensive pour réduire les poissons sauvages en farine ou en huile ?



Le poisson sauvage

▶ Comprendre les zones de pêche ...



Sur l'étal de votre poissonnier, l'origine indiquée, pour les produits de la pêche bretonne, est « **pêché en atlantique nord est** ». Cette zone s'étend du pôle nord à Gibraltar (zone de pêche FAO⁽¹⁾ N°27).

Attention aux idées fausses !

La mention pêché en « atlantique nord ouest » n'est pas en Bretagne. C'est en fait le nord des Etats Unis ! (zone FAO⁽¹⁾ N°21).

(1) - FAO : L'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.

Le poisson côtier sauvage

▶ Une Pêche locale responsable ...

Chacun porte sa part de responsabilité dans la gestion durable des ressources. Alors, soyons tous vigilants !

- ▶ Les principales pêcheries sont encadrées par des QUOTAS,
- ▶ L'embauche par les organisations de producteurs, de scientifiques spécialisés dans les ressources vivantes aquatiques, pour les aider dans leur politique de gestion de la ressource et du maintien des activités de pêche !
- ▶ Les pêcheurs ont eux même mis en place des licences pour limiter l'accès à certaines pêcheries selon les techniques de pêche,
- ▶ Le respect des tailles minimales de capture et de commercialisation, ainsi que la diversité et la saisonnalité des espèces.
- ▶ La création d'organismes internes de suivi du respect des normes. Ci-dessous un exemple «Normapêche».



▶ Pour bien choisir son poisson ...

Le signe de Qualité Garantie... de la mer à l'assiette !

Toute la filière «Pêche Fraîche» (Pêcheurs, criées, Mareyeurs et poissonniers) se mobilise pour vous apporter le meilleur de la mer.

Normapêche est une structure interprofessionnelle avec pour objectifs :

- 1 L'assistance des organisations et des entreprises pour l'application des normes d'hygiène, de pêche et de commercialisation (audits, formations, édition de documents et matériels),
- 2 La valorisation des métiers et des produits à travers la marque «Bretagne Qualité Mer».



Les étiquettes de référence



PÊCHE ARTISANALE LORIENTAISE
www.bretagne-qualite-mer.com

Chez votre poissonnier !
Retrouvez-les : identifiés

