



Poissons Sauvages DE NORMANDIE

PRÉSENTATION

En Normandie, troisième région maritime française de pêche, les bateaux de pêche artisanale sortent pour des marées très courtes, d'une journée à cinq jours au plus. Chaque jour, ils apportent un soin particulier à leur pêche afin d'apporter le meilleur de la qualité aux poissons qu'ils capturent : Bar, Barbue, Cabillaud, Dorade Grise, Lieu jaune, Saint-Pierre, Turbot...

En criée, les poissons les plus frais, de Qualité Extra, sont sélectionnés et identifiés avec des étiquettes qui indiquent leur nature Sauvage et leur Origine précise.



QUALITÉ

Les Poissons Sauvages de Normandie respectent les caractéristiques de la Charte Qualité Poissons Sauvages de Normandie, élaborée par NFM :

CHARTÉ QUALITÉ POISSONS SAUVAGES DE NORMANDIE

- Poissons issus de la pêche artisanale normande
- Qualité Extra à la vente en criée
- Sélectionné en criée
- Identification de chaque poisson par une étiquette





LIEUX DE PÊCHE

Les Poissons Sauvages de Normandie peuvent être pêchés par l'ensemble des pêcheurs de Normandie qui livrent dans les criées de Granville, Cherbourg et Port en Bessin.



POUR UNE PÊCHE RESPONSABLE

Les bateaux de la pêche artisanale normande, fileyeur, chalutier et palangrier, appliquent une réglementation complexe de manière à préserver les ressources qu'ils pêchent.

Pour l'ensemble des poissons qu'ils capturent s'appliquent des permis et des licences de pêche, des caractéristiques des engins de pêche (écartement des mailles des filets) et des tailles minimales de capture, de manière à préserver la ressource.

Pour certaines espèces, qui nécessitent un encadrement plus important, des quotas et des jours de pêche sont également définis annuellement, au regard de l'état de leur stocks, évalués par des scientifiques, notamment de l'Ifremer. Ces décisions relèvent le plus généralement de la politique commune des pêches européennes.



ON DONNE LA PÊCHE

Peu caloriques, les poissons issus de la pêche contiennent d'excellentes protéines, très peu de lipides et très peu de glucides. Ils sont sources de nombreux nutriments nécessaires à notre bonne santé.

De nombreuses études montrent en effet qu'une consommation fréquente et régulière de poissons et de fruits de mer contribue à couvrir une part importante de nos besoins en :

- **Vitamine D** : participe à la fixation du calcium sur les os
- **Acide Gras Oméga 3** : contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires
- **Vitamine B12** : participe à la synthèse des globules rouges et des protéines
- **Iode** : participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes
- ...