

Omega 3	Espèce - Provenance et label (par défaut pêche)	Sources d'information						
		Le Monde 2 (2007)	WWF Suisse (2007)	Nausicaa/IFREMER (juin 2007)	Nausicaa/IFREMER mars 2007	Greenpeace (2006)	WWF Belgique (2006)	WWF Suisse (2004)

Oui, sans inquiétude en ce moment

	carpe - Aquaculture (Europe)		■		■			■
	crevette grise - Pêche Atlantique nord ou aquaculture bio Vietnam, Equateur	■			■		■	■
	flétan du Pacifique - Pacifique nord, USA, Côte ouest Canada	■	■				■	■
	grenadier ou hoki - Pacifique sud-ouest (MSC)							■
	grondin rouge - Atlantique nord-est		■	■				
♦	hareng - Atlantique nord	■	■				■	■
	homard - Aquaculture (Australie, USA, Mexique)	■						
	homard - Atlantique nord-est			■				
	huître - Europe	■		■			■	
	lieu ou colin de l'Alaska - Pacifique nord-est (MSC)	■	■	■	■			■
	lieu jaune - Alaska (MSC)						■	
	lieu noir - Atlantique nord-est	■	■	■			■	■
	limande - Atlantique nord-est			■				
♦	maquereau - Atlantique nord-est, Atlantique nord	■	■	■			■	■
	merlu du Cap - (MSC)	■	■		■		■	■
	moule - Mytiliculture (Europe)		■	■			■	■
	rouget-barbet - Atlantique nord-est		■	■	■		■	
♦	sardine - Atlantique nord-est, USA	■			■		■	
♦	saumon atlantique - Aquaculture bio (Ecosse, Irlande, Norvège)	■	■		■			■
♦	saumon du Pacifique - Pacifique nord-est (MSC)	■	■				■	■
	sole - Manche		■				■	
	tilapia - Aquaculture (Pays-Bas, Belgique, Brésil)						■	
♦	truite - Aquaculture (Europe)		■				■	■
♦	thon albacore (jaune) (conserves) - Europe	■						

Eventuellement, un peu

	bar ou loup - Pêché à la ligne (étiquette apposée sur l'ouïe ou la queue) Méditerranée ou aquaculture (Méditerranée, mer du nord, France)	■						■	■
	cabillaud ou morue - Aquaculture (Norvège, Ecosse)	■						■	■
	calamar - Atlantique sud, Pacifique sud	■						■	■
	coquille Saint-Jacques - Atlantique nord-est		■						
	crabe - Mer du nord						■		
	dorade - Aquaculture (Grèce, France)	■	■	■			■	■	■
	églefin (fumé = haddock) - Mer du nord, Islande						■		
	encornet - Atlantique nord-est						■		
	langoustine - Mer du nord		■				■		
	merlan - Mer du nord						■		
	merlu - Atlantique nord-est		■				■		
	omble - Pisciculture (Suisse, France, Islande)	■	■					■	■
♦	sardine - Atlantique nord, Méditerranée	■						■	■
♦	saumon atlantique - Pacifique nord-ouest, Aquaculture (Europe, Chili)	■	■					■	■
	seiche - Atlantique nord-est				■		■		
	sole - Manche, mer d'Irlande						■		
	thon albacore (jaune) (conserves) - Pacifique, océan indien, Thaïlande, Indonésie, Philippines	■	■					■	■
	thon à ventre rayé (bonite) - Pacifique, océan indien	■	■					■	■
	tilapia - Aquaculture (Afrique, Amérique latine)		■					■	
	turbot - Aquaculture (Europe)	■	■					■	■

Omega 3	Espèce - Provenance et label (par défaut pêche)	Sources d'information						
		Le Monde 2 (2007)	WWF Suisse (2007)	Nausicaa/FREMER (juin 2007)	Nausicaa/FREMER mars 2007	Greenpeace (2006)	WWF Belgique (2006)	WWF Suisse (2004)

Ne plus acheter en ce moment

◆ anchois - Espagne, France	■						
◆ anchois - Atlantique nord-est		■					
anguille - Europe (pêche et aquaculture)						■	
bar ou loup - Atlantique nord-est		■					
barbue						■	
cabillaud ou morue - Atlantique nord	■	■			■	■	■
crevette rose - Aquaculture (Asie)					■	■	■
églefin (fumé = haddock) - Atlantique nord-est	■				■		
empereur		■			■		
espadon		■				■	
flétan de l'Atlantique - Atlantique nord	■	■			■	■	■
grenadier ou hoki					■		
lieu ou colin de l'Alaska - Pacifique nord	■						■
limande-sole - Mer du nord						■	
lingue ou julienne		■					
lotte ou baudroie - Atlantique nord	■	■			■	■	■
merlu ou colin		■			■		
plie ou carrelet - mer du nord, mer Baltique		■					
poulpe - Atlantique						■	
raie - Atlantique nord et sud-ouest		■			■	■	
requin		■					
rouget-barbet doré - Méditerranée		■					
sabre					■		
◆ saumon atlantique - Atlantique nord, Chili	■	■			■		■
◆ sébaste - Atlantique nord	■	■				■	■
siki					■		
◆ thon rouge	■	■			■	■	
sole - mer du nord, golfe de Biscaye, mer Celtique						■	
thon germon (blanc) - Atlantique, océan indien, Méditerranée, Pacifique		■			■		
thon obèse - Atlantique, Pacifique, océan indien, Méditerranée		■			■		
turbot - Mer du nord		■				■	
vivaneau - Pacifique		■					

On ne sait pas (informations contradictoires par organisme)

merlan - Atlantique nord-est	■	■	■	■	■	■	■
plie ou carrelet - Atlantique nord-est	■	■	■	■	■	■	■
sole - Atlantique nord-est	■	■	■	■	■	■	■
limande-sole - Atlantique nord-est		■	■	■	■	■	
◆ thon germon (blanc) - Atlantique, Méditerranée		■			■		
◆ thon germon (blanc) - Europe	■						
◆ thon obèse - Atlantique, Méditerranée		■			■		
◆ thon obèse - Europe	■						