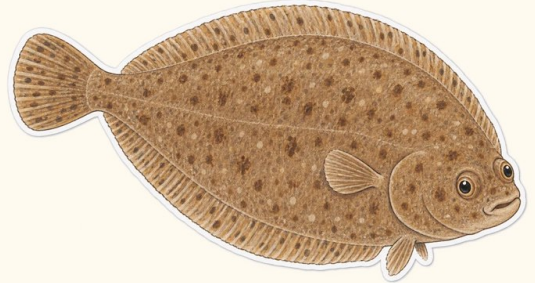


Sole commune

Solea solea · Poisson

Carte d'identité

TAILLE	25 à 70 cm de longueur, le plus souvent 30 à 45 cm chez les adultes
POIDS	environ 300 g à 3 kg chez les adultes, avec de fortes variations selon l'âge et la
IL VIT	Jusqu'à environ 20 à 26 ans dans la nature ; les données en parc zoologique sont très
IL MANGE	Elle fouille le sable et la vase avec sa bouche pour capturer des vers, de petits mollusques,
HABITAT	Elle fréquente les fonds sableux ou vaseux, de la zone côtière jusqu'à environ 200 m de
STATUT	données insuffisantes



Où vit-il ?

Atlantique nord-est, mer du Nord, Méditerranée et mer Noire

Ce qu'il faut retenir

- Ses deux yeux sont placés sur le côté droit de son corps adulte.
- Elle chasse surtout la nuit sur les fonds sableux et vaseux.
- Elle peut atteindre environ 70 cm et vivre plus de 20 ans.
- En France, sa pêche est réglementée selon les zones et les périodes.

Comment l'aider ?

- Si vous pêchez en mer, vérifiez la taille minimale, les périodes et les règles de votre zone avant de garder une sole.
- Achetez du poisson issu d'une filière qui indique clairement l'espèce, la zone de capture et une méthode de pêche limitant les captures non désirées.