



## Mer et littoral - La vie marine de l'Europe de l'ouest

[www.mer-littoral.org/34/solea-solea.php](http://www.mer-littoral.org/34/solea-solea.php)

Document téléchargé le 5 février 2026.

### **Solea solea (Linnaeus, 1758)**

#### **Sole commune**

##### **Description**

Solea solea est un poisson qui mesure jusqu'à 60 cm de long. Son corps est plat et de forme ovale avec le côté droit tourné vers la surface. On dit qu'il a les yeux à droite. Il possède une longue nageoire dorsale et anale qui rejoignent la nageoire caudale. La nageoire pelvienne est bien distincte. Sa tête est arrondie, bordée de petites barbillles. La sole commune est de couleur grise à brunâtre avec une tache noire sur l'extrémité des pectorales. Elle vit sur les fonds sableux où elle trouve les vers et les petits crabes dont elle se nourrit.

##### **Distribution**

Solea solea vit entre 1 m et 200 m de profondeur en Atlantique, Manche, Mer du Nord, Ouest de la Baltique et Méditerranée.

##### **Auteur**

Textes de Anne Bay-Nouailhat © 2004 - 2026



© Mer et littoral

Iles Glénan, France, 11 mètres, 2004, WBN



© W. Bay-Nouailhat

Iles Glénan, France, 8 mètres, 2006, WBN