

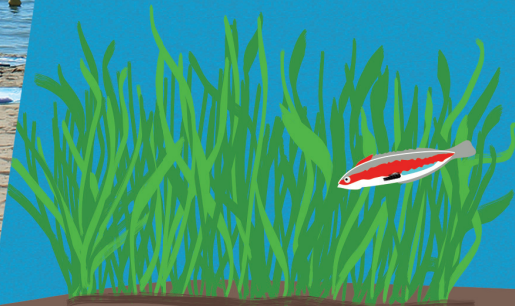
inf'  eau mer



Guide
pratique



Une **AUTRE**
manière
DE **VIVRE**
la **PLAGE**





LES PLAGES

La **Méditerranée** dont le nom signifie « mer au milieu des terres » est une mer presque fermée. Cette particularité lui donne toute sa richesse mais la rend également vulnérable à la pollution. Le bassin méditerranéen est la 1^{ère} destination touristique mondiale avec près de 300 millions de touristes par an.



M. Nadaud



I. Poitou

Le littoral de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur et de Corse comprend 2 900 km de rivages.* C'est un espace **attractif sous pression** : 70 % de la population vit près des côtes.

Ce littoral offre des contrastes étonnants. On y trouve des zones urbanisées (villes, complexes industriels et touristiques) mais aussi des espaces naturels (caps, îles, criques, dunes, plages, lagunes, étangs, marais...).

Zoom sur...

La gestion intégrée des zones côtières (GIZC) est un modèle de gestion défini au niveau international pour répondre à l'intensification des activités humaines sur le littoral. L'objectif est de mettre en oeuvre une approche globale du territoire en intégrant les dimensions environnementales, économiques et sociales.

Il existe une multitude de plages : de galets, de sable, « urbaines » plus ou moins aménagées, naturelles et plus rarement « sauvages » (sans aménagement et peu fréquentées).

On trouve également le long du littoral des **zones humides** : ce sont des terres inondées ou gorgées d'eau, de manière permanente ou temporaire. Ces milieux, très variés (deltas, marais, mares, lagunes...) sont des espaces de **transition entre terre et eau**. Ils constituent avant tout des zones utiles pour la qualité et la régulation de la ressource en eau, mais aussi pour la prévention des crues.

Les zones humides se caractérisent par une biodiversité exceptionnelle, abritant de nombreuses espèces végétales et animales patrimoniales. Ces écosystèmes restent cependant menacés, à cause des activités humaines. Il faut donc les préserver à travers une prise de conscience au niveau local.



M. Nadaud

Zoom sur... Conservatoire du littoral

Le **Conservatoire du littoral** acquiert des espaces naturels sensibles pour les protéger et délègue leur gestion à des partenaires locaux (associations, collectivités locales, établissements publics...). Au total, plus de 540 km de linéaire côtier sont protégés par le Conservatoire du littoral en Provence-Alpes-Côte d'Azur et en Corse, soit 12.48 % du littoral en Provence-Alpes-Côte d'Azur et 23.77 % du littoral corse. *



Cap sur...

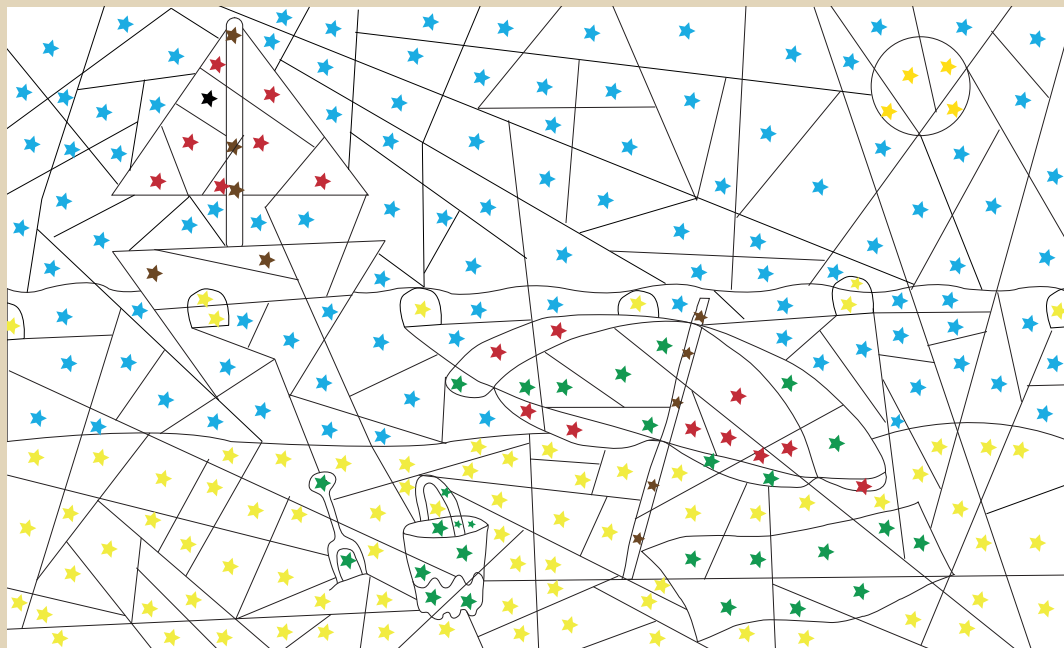
Pour aller plus loin : livrets «Cap sur le sable» et «Cap sur la gestion du littoral» téléchargeables sur www.reseauemer.org



Moment détente

Remplis la zone avec la couleur indiquée.

Espace junior





LES DÉPLACEMENTS

Le **changement climatique**, lié aux émissions de gaz à effet de serre, est désormais un phénomène reconnu qui engendre des tempêtes de plus en plus violentes sur nos côtes. Le dioxyde de carbone émis dans l'atmosphère joue également un rôle dans l'acidification des océans et met ainsi en péril l'ensemble de la chaîne alimentaire.

Pour lutter contre ces phénomènes, le meilleur moyen de se rendre à la plage tout en préservant l'environnement est d'utiliser les **transports doux**. Les transports en commun, la marche à pied ou le vélo contribuent à diminuer les émissions de gaz à effet de serre, la pollution à l'ozone et les nuisances sonores, tout en évitant les problèmes de stationnement.



LA CLIMATISATION

La **climatisation électrique a des impacts sur la santé** (choc thermique, risque bactériologique, allergies) et **sur l'environnement** (pollution atmosphérique, surconsommation, problème du recyclage du matériel). Il existe des modes de climatisation «doux» pour l'habitat qui n'ont pas autant d'inconvénients et des gestes simples permettent de rafraîchir son véhicule et sa maison.

CONSEILS PRATIQUES :

- Faire entretenir régulièrement votre climatisation par un professionnel
- Se garer à l'ombre
- Ouvrir les fenêtres pendant quelques minutes avant de mettre la climatisation
- Éviter de dépasser 5°C de différence avec l'air extérieur

LA POLLUTION SONORE

Les sources de bruit sont nombreuses et souvent liées aux activités humaines. Pour profiter de vos journées à la plage sans gêner les autres, privilégier les activités calmes comme la voile, la plongée en palme-masque-tuba ou le kayak, plutôt que les activités nautiques motorisées. Vous pouvez également pratiquer ces activités plus bruyantes loin des côtes.

LES PICS À L'OZONE EN ÉTÉ

L'ozone est un gaz agressif qui peut entraîner des irritations du nez, des yeux et de la gorge, des essoufflements et des toux chez les personnes sensibles. En été, **l'absence de vent et la durée d'ensoleillement peuvent provoquer des pics à l'ozone** par la réaction des polluants avec le rayonnement solaire. Informez-vous régulièrement auprès des associations agréées (AirPACA, Qualitair Corse) qui surveillent la qualité de l'air près de chez vous.

CONSEILS PRATIQUES :

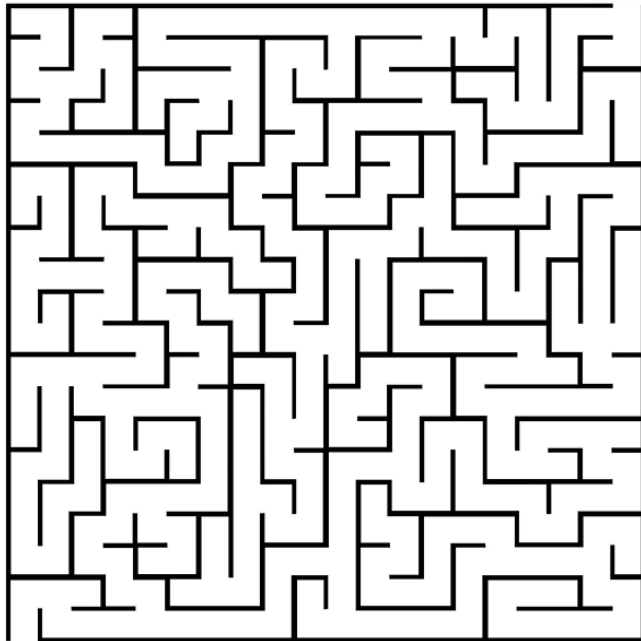
- Limiter les déplacements automobiles, adopter l'écoconduite, etc.
- Eviter de sortir pendant les heures les plus chaudes de la journée
- Eviter les efforts physiques soutenus en plein air
- Eviter les facteurs aggravant les effets de la pollution (tabac, peinture,...)
- Se déplacer matin en écoutant Radio Vinci Autoroutes qui vous tiendra informé des conditions de circulation



Moment détente

Espace junior

Aide Eloïse à retrouver son vélo pour qu'elle puisse aller à la plage.





L'EAU

LA QUALITÉ DE L'EAU DE BAINNAGE

Le **contrôle de la qualité des eaux de baignade** vise à assurer la protection sanitaire des baigneurs. En France, elle est contrôlée au minimum une fois par mois par les services de l'Etat. Les résultats d'analyses sont affichés à proximité de la plage ou à la mairie de la commune concernée.

La **directive cadre européenne sur l'eau (DCE)** demande d'atteindre un bon état général des eaux souterraines, superficielles et côtières.

La qualité des eaux de baignade devra répondre à de nouveaux objectifs de qualité et le raccordement des communes à une station d'épuration est ainsi primordial. L'Agence de l'Eau Rhône Méditerranée et Corse s'engage depuis plus de 40 ans aux côtés des élus et des usagers de l'eau pour préserver et améliorer la qualité de l'eau et des milieux aquatiques.



En été, les couches d'huiles solaires forment un écran à la surface de la mer diminuant la photosynthèse indispensable à la vie car productrice d'oxygène.

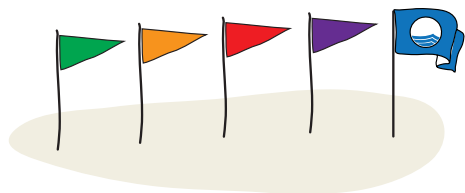
CONSEILS PRATIQUES : éviter l'huile solaire et se protéger plutôt avec un tee-shirt, un lait solaire ou tout autre produit soluble dans l'eau. Et bien sûr ne pas s'exposer lorsque le soleil est haut dans le ciel !

Zoom sur...



Une **démarche de certification des eaux de baignade** est effective depuis 2009. Afin de garantir un niveau de sécurité optimal vis-à-vis de la qualité des eaux de baignade, les communes du littoral peuvent bénéficier d'un label si elles respectent le cahier des charges.

Quels drapeaux peut-on voir sur les plages ?



Vert : baignade surveillée, sans danger particulier

Orange : baignade dangereuse mais surveillée

Rouge : baignade interdite

Violet : arrêté temporaire d'interdiction de baignade pour cause de "suspicion de pollution"

Pavillon bleu : label garantissant un environnement de qualité pour des communes balnéaires

Pas de drapeau ? Cela signifie que la plage n'est pas surveillée.

Le saviez-vous ?

Pourquoi ne faut-il **pas se baigner après un orage** ? Suite à de violents orages, les eaux pluviales se chargent en pollution avant de finir en mer. Le maire d'une commune peut, à titre préventif, prendre un arrêté pour fermer la ou les plages concernées par cette pollution d'origine terrestre avant même toute analyse.

ECONOMISER L'EAU DES DOUCHES

Sur certaines plages, des douches sont à disposition des usagers. La ressource en eau est précieuse, mieux vaut l'économiser pour en laisser aux générations futures.

CONSEILS PRATIQUES :

- Utiliser les douches de plage avec modération, : avant d'aller se baigner afin d'enlever les produits éventuellement présents sur notre peau et à la fin de la journée.
- Ne pas utiliser de savons ni de shampoings

Moment détente

Espace junior

Retrouve les mots suivants dans la grille. Les lettres restantes formeront une phrase mystère.



responsable
crabe - été
qualité
dauphin - algue
pluie - douche
rascasse
étoile de mer
baignade
baleine - tortue
bateau - thon
phaire - plage
ombre - galet
sable - soleil
protection
poulpe

Q	B	A	L	E	I	N	E	R	P	O	G	R	I	V
U	P	H	A	R	E	P	I	A	B	M	A	L	B	E
A	G	R	E	S	P	O	N	S	A	B	L	E	A	I
L	E	T	A	L	G	U	E	C	I	R	E	R	T	P
I	S	O	L	E	I	L	P	A	G	E	T	N	E	L
T	C	R	A	B	E	P	L	S	N	N	L	A	A	A
E	E	T	E	T	I	E	U	S	A	B	L	E	U	G
D	A	U	P	H	I	N	I	E	D	O	U	C	H	E
T	S	E	T	O	I	L	E	D	E	M	E	R	O	L
A	I	R	E	N	P	R	O	T	E	C	T	I	O	N

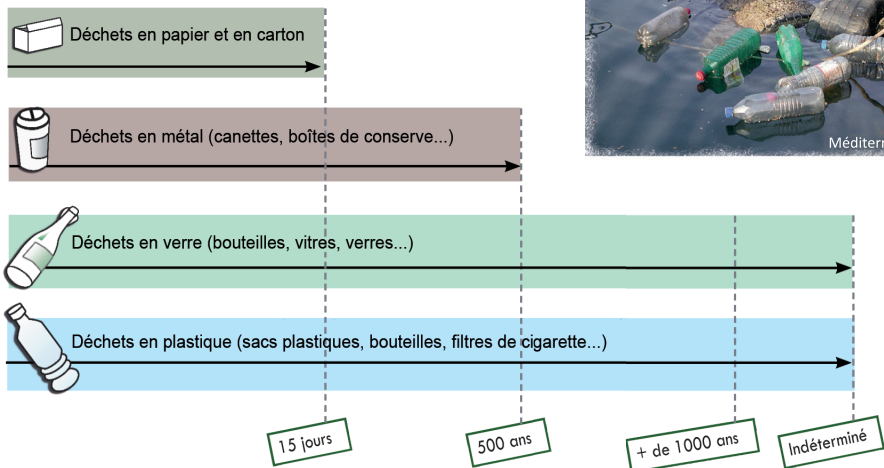


LES DÉCHETS

En mer, les déchets solides et visibles sont appelés **macrodéchets**. Ils proviennent des usagers de la mer, mais aussi et surtout des pollutions terrestres : les eaux pluviales entraînent les déchets jetés dans le caniveau ou dans la nature jusqu'en mer. Ces déchets peuvent se concentrer par l'action des courants marins en certaines zones du globe formant de véritables «continents» de déchets.

Les **macrodéchets perturbent la vie marine** de différentes façons : ils peuvent être ingérés par les animaux qui les confondent avec des proies ou les piéger. Affaiblis, ils deviennent ainsi très faciles à attraper par les prédateurs.

TEMPS DE DÉGRADATION DES DÉCHETS EN MER



Même lorsqu'ils ne sont plus visibles à l'œil nu, certains déchets ont encore un impact sur le milieu marin. Actuellement, près de **500 tonnes de microfragments de déchets dérivent en Méditerranée**. Ces particules sont ingérées par les micro-organismes et se retrouvent ensuite dans toute la chaîne alimentaire... jusqu'au poisson que nous mangeons.

Mais les déchets ne se contentent pas de dériver : on estime à 300 millions le nombre de déchets gisant au fond du bassin méditerranéen.

Le saviez-vous ?

Les **filtres de cigarettes** sont en acétate de cellulose et représentent un tiers des déchets des plages... Un seul mégot est susceptible de polluer 500 litres d'eau !

Utilisons un **cendrier de poche** pour éviter cette pollution chronique des océans !



Zoom sur...

La Région Sud s'est fixé comme objectif « Zéro déchet plastique en Méditerranée en 2030 ». Suppression des sacs plastiques, lutte contre la pollution marine, valorisation du plastique produit, accompagnement des filières de recyclage et d'écoconception, sensibiliser les usagers sont autant de mesures prises pour y arriver.

Plus d'informations sur : www.maregionsud.fr

CONSEILS PRATIQUES : Afin de limiter les emballages de pique-nique et donc les déchets, que faut-il choisir ?

- Une brrique de 2l de jus de fruits ou 6 petites briques de jus de fruits ?
- Des petits gâteaux emballés individuellement ou un gâteau fait maison ?
- Une gourde et des gobelets en plastiques réutilisables ou une bouteille d'eau et des gobelets plastiques jetables ?
- Un sac plastique ou un sac en tissu ?

Et bien sûr ne pas oublier de trier ses déchets recyclables à la plage comme à la maison. Pour trouver les consignes de tri où que vous soyez, le site www.consignesdetri.fr est là pour vous aider.



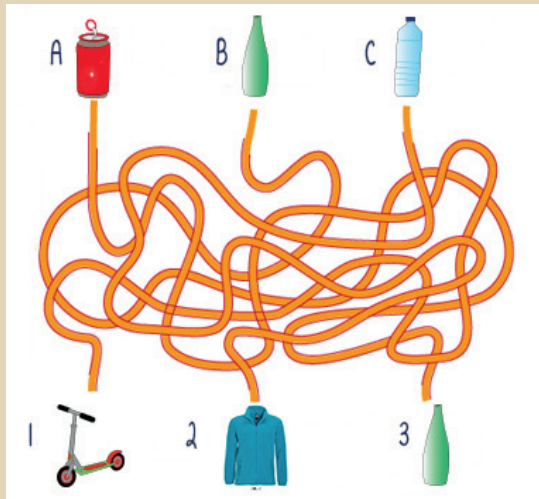
Cap sur...

Pour aller plus loin : livret
« Cap sur les macrodéchets »
téléchargeable sur www.reseauter.org



Moment détente

En quoi se recycle les emballages ci-dessous ? Pour le savoir, relie chaque déchet à un objet.



A : ...

B : ...

C : ...

Espace junior



LA BIODIVERSITÉ SOUS-MARINE

La Méditerranée ne représente que 1 % de la surface mondiale des océans et pourtant on y trouve **près de 10 % de la biodiversité mondiale**. 91 % des espèces dénombrées en Méditerranée vivent sur une étroite bande littorale **entre 0 et 50 m de profondeur** où la lumière du soleil pénètre facilement. En enfilant palmes, masque et tuba, partez à la découverte de cette richesse sous-marine !

CONSEILS PRATIQUES : attention, ce petit monde est fragile !

- Approcher les animaux calmement et rester à distance
- Les rochers représentent un habitat pour de nombreuses espèces : les laisser toujours en place et ne pas les racler avec vos palmes
- Ne pas nourrir les animaux pour préserver leur instinct naturel

Le saviez-vous ?

La **girelle** peut changer de sexe, une fois au cours de sa vie, de femelle à mâle. Le mâle, très dominant, possède un harem de femelles. Lorsqu'il meurt, la femelle la plus vieille du groupe le remplace et devient mâle à son tour.



LES MÉDUSES

On observe tous les ans des "concentrations massives" de méduses sur notre littoral. Plusieurs hypothèses sont à l'étude : diminution du nombre de leurs prédateurs, réchauffement climatique...

La méduse ne fait pas exprès de piquer, c'est sa manière de chasser les petits poissons qu'elle mange ! D'ailleurs toutes les espèces ne sont pas urticantes.

CONSEILS PRATIQUES : que faire en cas de piqûre ?

- Retirer délicatement les tentacules visibles
- Rincer abondamment à l'eau de mer
- Sécher la plaie et tendre d'un anesthésique local vendu en pharmacie



LA POSIDONIE, UNE FORÊT SOUS LA MER...

Caractéristiques : plante à fleurs marine, forme d'immenses prairies marines appelées herbiers de posidonie

Espèce protégée : oui

Localisation : seulement en Méditerranée jusqu'à 40 m de profondeur

Rôle : production d'oxygène en grande quantité, source de nourriture, abris, support et frayère pour de nombreuses espèces

Menaces : aménagement du littoral, pollution des eaux, ancrage des bateaux, espèces invasives...

L. Piéchégut

Zoom sur...

Des structures d'éducation à l'environnement proposent une activité aquatique originale : le **sentier sous-marin**.

Plus d'informations sur : www.reseaumer.org

LA PÊCHE DE BORD DE MER

Il existe des **tailles de captures minimales** pour les poissons de même que pour les oursins.

La **pêche aux oursins** est réglementée par arrêté préfectoral et peut varier en fonction du territoire mais elle est toujours interdite entre le 16 avril et le 31 octobre.



Cap sur...

Pour aller plus loin : livrets

«Cap sur le plancton»

«Cap sur le coralligène»

«Cap sur la posidonie»

«Cap sur la pêche et les élevages marins»

téléchargeables sur www.reseaumer.org

Moment détente

Espace junior

Complète la grille à l'aide des dessins puis compose le nom d'un coquillage de Méditerranée protégé grâce aux lettres des cases bleues.

1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12

The crossword puzzle grid consists of 12 numbered blue starting cells:

- 1: Top-left corner.
- 2: Row 2, column 2.
- 3: Row 2, column 5.
- 4: Row 3, column 1.
- 5: Row 4, column 7.
- 6: Row 5, column 6.
- 7: Row 6, column 3.
- 8: Row 6, column 7.
- 9: Row 6, column 9.
- 10: Row 6, column 10.
- 11: Row 7, column 2.
- 12: Row 7, column 5.



LA BIODIVERSITÉ DU RIVAGE

Les espaces naturels méditerranéens en bord de mer présentent un intérêt biologique et une qualité paysagère exceptionnelle.

Pour préserver cette richesse, restons sur les **sentiers balisés** afin d'éviter le piétinement des espèces végétales.



M. Nadaud

LE RÔLE DES GANIVELLES

Ce sont des **barrières en châtaignier** qui retiennent le sable des dunes et préservent la végétation d'arrière plage face à l'action du vent et l'érosion de la mer. Elles permettent également d'éviter le piétinement des dunes en limitant l'accès des visiteurs.

DES PLANTES SENSIBLES TRÈS UTILES POUR LES DUNES



T. Bekor

L'oyat possède un réseau de racines très développé qui lui permet de "flotter" sur la dune et de contribuer à son édification. Il est massivement replanté pour restaurer les dunes dégradées.



M. Nadaud

Le **panicaut de mer** est aussi appelé chardon bleu. C'est l'emblème du Conservatoire du littoral. Il stabilise les dunes.

A LA DÉCOUVERTE DES LAISSES DE MER...

En se promenant le long du rivage, on peut observer des restes d'animaux (coquillages, os de seiche, éponges...) et de végétaux (algues, posidonie, bois...) déposés au gré des vagues et des tempêtes. Ces **laises de mer** naturelles constituent une source de nourriture pour certains insectes et oiseaux marins. Mais trop souvent, les laises de mer témoignent également de la pollution humaine avec des déchets de toutes sortes.

LES BANQUETTES DE POSIDONIE

La posidonie perd ses feuilles, plus particulièrement lors des tempêtes de printemps et d'automne. Ces feuilles mortes s'échouent sur le littoral et s'accumulent en formant des **"banquettes"** qui peuvent atteindre un mètre de haut. On trouve aussi sur les plages, des petites boules de fibres brunes appelées **"pelotes de mer"**, constituées de fragments de posidonie, roulés par les vagues.



Méditerranée 2000



La posidonie morte a un rôle écologique très important :

- Protéger les plages de l'érosion en amortissant les vagues,
- Constituer un humus naturel abritant une microfaune
- Enrichir les fonds marins en matière organique grâce aux feuilles échouées reprises par la mer lors des tempêtes.

Il est donc souhaitable de laisser cette banquette naturelle sur les plages.

M. Nadaud



Moment détente

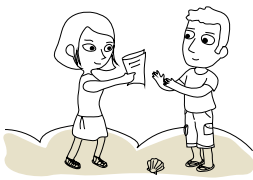
Retrouve les 7 différences entre ces deux photos.

Espace junior



ADEE

Réponses : short vert devenu orange - ajout d'un tee-shirt en arrière plan - personnage dans une bouée sur la banderole - plus rien sur la table ronde - nouveaux personnages en bas à droite - présence d'une girelle dans le filet - fille qui bronze sur la tente



ÊTRE CITOYEN

PARTAGER

La plage est un lieu de détente utilisé par de nombreux usagers. Être respectueux de notre environnement, c'est aussi savoir partager cet espace de loisir dans le respect des autres.

De nombreuses plages sont **labellisées handiplage** en région Provence Alpes Côte-d'Azur. Celles-ci disposent d'un accès réservé à la plage qu'il convient de laisser dégagé. Pour connaître les plages labellisées en région Provence Alpes Côte-d'Azur et en Corse, rendez-vous sur www.handiplage.fr.



J. Fievet

S'INTERESSER

La curiosité est une valeur à cultiver, même en vacances, pour être un éco-citoyen averti. Vous n'êtes pas de la Région ? C'est l'occasion de partir à la découverte du patrimoine culturel local, de découvrir les espaces naturels de la Région... Pour les locaux, c'est aussi privilégier la découverte de leur propre territoire avant de partir vers des destinations lointaines.

PARTICIPER

La campagne Inf'eau mer vous propose de donner votre avis sur l'environnement de manière générale et sur la plage où vous vous trouvez plus particulièrement. Il vous suffit pour cela de répondre à un **questionnaire** proposé sur le stand.



Observatoire marin

De plus, la commune de votre lieu de vacances ou de résidence agit nécessairement en faveur du développement durable. N'hésitez pas à participer aux concertations locales (par exemple celles menées dans le cadre d'un agenda 21), et aux actions citoyennes qui peuvent exister comme les journées de ramassage des déchets sauvages.

Enfin, vous pouvez prendre part à la préservation du littoral en acceptant les feuilles de posidonie sur les plages et en ne sollicitant pas les élus de votre commune afin qu'ils retirent ces banquettes protectrices face à l'érosion.

Ce guide vous a proposé des informations pratiques pour préserver l'environnement. **A vous désormais de choisir les solutions qui vous paraissent les plus adaptées et de transmettre ces informations à votre entourage.**

LA CAMPAGNE inf'eau mer



Inf'eau mer est une campagne d'information et de sensibilisation à l'environnement à destination des usagers de la plage initiée en 2001. Durant l'été, des structures du littoral Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse animent des stands sur les plages pour renseigner et sensibiliser la population à la préservation du milieu marin et de l'environnement en général.

Les objectifs de cette campagne sont :

- Sensibiliser les usagers de la plage afin de développer un tourisme plus respectueux de l'environnement,
- Informer le public sur les actions menées par la commune en faveur de l'environnement,
- Recueillir des informations sur la perception des vacanciers concernant l'environnement.

En 2018, le collectif Inf'eau mer a réalisé **186 journées** sur le territoire de 35 communes soit **plus de 9 500 personnes sensibilisées** et 4 327 questionnaires recueillis. Tout cela grâce à l'aide de ses nombreux partenaires :



COLLECTIF ET TERRITOIRE D'INTERVENTION



Pour connaître les dates des journées
Inf'eau mer ou télécharger les supports
d'information :

www.infeaumer.org

Rejoignez-nous sur facebook et twitter

Retrouvez
Inf'eau mer sur
Radio VINCI
Autoroutes



Une campagne de



Avec le concours de



Rédaction : ADEE - CPIE Côte Provençale - Méditerranée 2000 - U Marinu

Réalisation : Méditerranée 2000 - Illustrations : Chromatik

