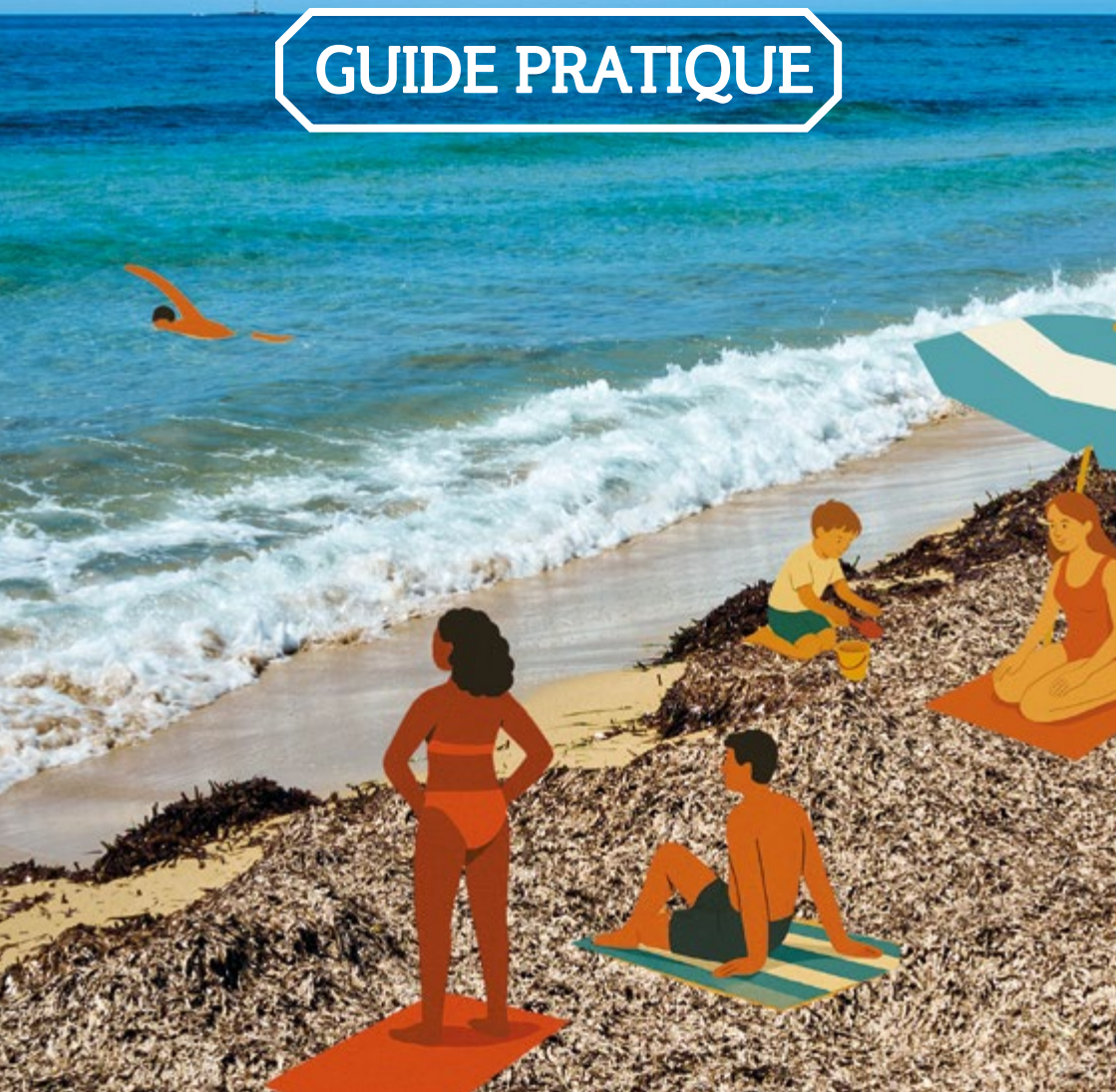


inf'eau mer



Une AUTRE manière
DE VIVRE la PLAGE

GUIDE PRATIQUE



LE LITTORAL

La **Méditerranée** dont le nom signifie « mer au milieu des terres » est une mer presque fermée. Cette particularité géographique lui confère 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. Cette affluence exerce une pression considérable sur les milieux naturels.



M. Nadaud

Le littoral en Régions SUD et Corse



N. Huertas

Le littoral de la Région Sud - Provence-Alpes-Côte d'Azur et de la Corse comprend 2 900 km de rivages. C'est un espace attractif avec 70 % de la population qui vit près des côtes.

Ce littoral présente une grande diversité de paysages : des zones urbanisées (villes, complexes industriels et touristiques) mais aussi des espaces naturels remarquables (caps, îles, criques, dunes, plages, lagunes, étangs, marais...).

De la Camargue aux criques du Var en passant par les calanques marseillaises et le littoral corse sauvage, il existe une grande diversité de plages : de galets, de sable, « urbaines » plus ou moins aménagées, artificielles (créées sur la mer), naturelles et plus rarement « sauvages » (sans aménagement et peu fréquentées).

Entre terre et mer

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 jouent un rôle crucial 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** est un établissement public français dont la mission principale est de protéger les rivages contre l'urbanisation et ainsi préserver des territoires d'une richesse écologique, paysagère et patrimoniale exceptionnelle. Les terrains acquis sont confiés à des partenaires locaux (collectivités, associations...) pour une gestion adaptée aux spécificités de chaque territoire.

Un espace de partage

Le littoral est un espace partagé : espèces sauvages, habitants, touristes, pêcheurs, plaisanciers, sportifs, professionnels du tourisme, gestionnaires d'espaces naturels... Chacun y a ses pratiques, ses attentes, ses rythmes. Pour que cette cohabitation se passe dans le respect de tous, il est essentiel d'adopter des comportements responsables et de favoriser le dialogue.

La **Gestion Intégrée des Zones Côtières** (GIZC) est un modèle 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 réunissant tous les acteurs autour d'une vision commune d'un littoral durable et partagé.

CONSEILS PRATIQUES pour un bon partage de l'espace

- Respecter les zones protégées ou réservées à des usages spécifiques (baignade, pêche, navigation, réserve naturelle...)
- Éviter les nuisances sonores et respecter la tranquillité des lieux
- S'informer sur les règles locales (affichages, offices de tourisme, capitaineries, etc.)
- Ne rien laisser derrière soi en ramenant ses déchets notamment
- Faire attention à la faune et à la flore lors des activités de pleine nature



Traces du passage d'une tortue

Focus sur les tortues marines

Il a été observé ces dernières années plusieurs événements de nidification de tortues marines sur les plages de Méditerranée. C'est un événement important pour la préservation de ces espèces menacées.

La ponte se produit la nuit. La tortue va sortir de l'eau et creuser un trou dans le sable afin d'y déposer entre 80 et 120 oeufs. Elle recouvrira ensuite le nid avant de repartir en mer. Les bébés tortues sortiront du sable environ 2 mois plus tard pour rejoindre la mer.



CONSEILS PRATIQUES :

- Rester à distance pour ne pas effrayer la tortue
- Ne pas essayer de la toucher et ne pas l'éclairer
- Prendre des photos et noter le lieu pour les transmettre au Réseau Tortues Marines de Méditerranée Française (RTMMF) : 06 16 86 26 86 (Méditerranée continentale) et 06 09 38 81 03 (Corse)

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.



Les dunes de sable

Les ganivelles sont des **barrières en châtaignier** qui retiennent le sable des dunes face à l'action du vent et l'érosion de la mer. Elles permettent d'en éviter le piétinement en limitant l'accès des visiteurs et préservent ainsi la végétation d'arrière plage. En effet, ces plantes jouent un rôle essentiel dans le maintien des dunes, et donc des plages, en retenant le sable grâce à leurs racines.



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.



Le **panicaut de mer** est aussi appelé chardon bleu à cause de son apparence piquante. C'est une plante vivace protégée qui stabilise les dunes.

Sur la plage abandonnée...

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. On appelle ça des **laisses de mer**. Elles constituent une source de nourriture pour certains insectes et oiseaux marins. Mais trop souvent, les laisses de mer témoignent également de la pollution humaine avec des déchets de toutes sortes.

Zoom sur... BioLit

Biolit est un programme de sciences participatives sur la biodiversité du littoral développé par Planète Mer avec le Museum National d'Histoire Naturelle.

Tout le monde, petits ou grands, curieux de nature ou amateurs chevronnés, peut participer, observer et collecter des données sur la vie du bord de mer. Ces données sont ensuite analysées par les scientifiques qui partagent, en retour, leurs connaissances. Chaque citoyen peut ainsi aider à mieux connaître la biodiversité du littoral afin de mieux la préserver. Pour participer : biolit.fr

La banquette de posidonie pour des plages de caractère

La posidonie (voir p.6) 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 jusqu'à 1 m de haut.

On trouve aussi des boules de fibres brunes appelées "**pelotes**" ou **aegagropiles**, constituées de fragments de posidonie, roulés par les vagues.



La présence de posidonie sur la plage est importante car elle a une grande importance écologique :

- 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.



Engagez-vous pour la posidonie en signant la charte pour des plages de caractère

Plus d'informations sur www.act4posidonia.eu.



Entre ciel et mer

Le littoral méditerranéen est un refuge pour de nombreux oiseaux marins et côtiers. Certains y vivent toute l'année, d'autres ne font qu'y passer lors de leurs grandes migrations. Ces oiseaux dépendent des plages, des dunes, des lagunes et des zones humides pour se nourrir, se reposer et se reproduire.

Conseils pratiques pour protéger les oiseaux du littoral :

- Ne pas s'approcher des zones de nidification
- Tenir les chiens en laisse sur les plages et dans les dunes
- Ne pas laisser ses déchets
- Observer les oiseaux à distance avec des jumelles et en silence

Focus sur le Goéland leucophée

Peu farouche et opportuniste, le goéland leucophée, fréquemment présent le long de nos côtes, s'est adapté au milieu urbain. C'est une espèce strictement protégée par le Code de l'environnement (L411-1 et suivants). À ce titre, il est interdit de détruire les individus et habitats de cette espèce.

En effet, la cohabitation devient de plus en plus difficile avec cette espèce car le nourrissage volontaire et l'accessibilité aux déchets ont un impact néfaste sur la santé de l'oiseau (nourriture moins énergétique, forte exposition aux plastiques...).



CONSEILS PRATIQUES POUR UNE BONNE COHABITATION :

- Rendre inaccessible les restes alimentaires et opter pour des containers fermés
- Nettoyer régulièrement les terrasses, les toits et montrer sa présence pour les empêcher de rester en période de reproduction
- Ne pas s'approcher et laisser les jeunes au sol lors de la phase d'émancipation qui dure environ un mois, car les parents sont à proximité et continuent d'en prendre soin.

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 !

Les piquantes marines

Peuplant les océans depuis plus de 500 millions d'années, les méduses sont faites à 95 % d'eau et n'ont ni cœur, ni cerveau ni os. Elles se déplacent au gré des courants grâce à un réseau nerveux diffus. Ainsi 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.

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...

CONSEILS PRATIQUES : que faire en cas de piqûre ?

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



La Posidonie, une forêt sous la mer



L. Piéchegut

Nom scientifique : *Posidonia oceanica*

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

Espèce protégée : oui, qu'elle soit morte ou vivante

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, stabilise les fonds marins

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

Attention à l'invasion

L'arrivée d'espèces exotiques envahissantes en Méditerranée est un phénomène préoccupant. Ainsi il a été recensé **plus de 900 espèces non indigènes** et la moitié d'entre elles semblent s'être installées durablement. Elles peuvent bouleverser les équilibres naturels et représenter un danger pour les espèces indigènes. Il existe également un risque sanitaire et un impact économique sur la pêche et le tourisme.

L'ouverture du canal de Suez, le transport maritime, l'aquaculture et le réchauffement climatique sont les principales explications de ce phénomène. Parmi les exemples les plus connus, on trouve le poisson-lapin qui broute les herbiers de posidonie, ou le crabe bleu très vorace.

Tous à l'eau !

Pour découvrir la richesse des fonds sous-marins, il existe de nombreux **sentiers sous-marins** répartis sur le littoral des Régions SUD - Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse.



F. Beau

Ce sont des parcours balisés en mer, **accessibles en palme, masque et tuba**, qui peuvent être réalisés en autonomie ou accompagné d'un professionnel. Des panneaux flottants ou des bouées numérotées guident les nageurs tout au long du parcours et permettent de découvrir la biodiversité observable.

CONSEILS PRATIQUES : attention ce petit monde est fragile !

- Approcher les animaux calmement et rester à distance
- Ne pas toucher ni sortir les animaux hors de l'eau (ils ne résisteraient pas au soleil)
- Ne pas nourrir les animaux
- Les rochers représentent un habitat pour de nombreuses espèces : les laisser en place et ne pas les racler avec vos palmes.

La pêche de loisirs : une activité encadrée

A pied, en apnée ou en bateau, chacun peut pratiquer la pêche de loisirs. Mais pour préserver les ressources marines et éviter toutes déconvenues, il est important de connaître certaines règles.

Par exemple, la **pêche aux oursins** est interdite du 1^{er} mars au 14 décembre par arrêté préfectoral. De même la **pêche au poulpe** est interdite du 1^{er} juin au 30 septembre par arrêté préfectoral.

CONSEILS PRATIQUES pour pratiquer la pêche

- Ne pas pêcher à l'intérieur des ports ou des zones réservées à la baignade
- Respecter les zones protégées où la pêche peut être interdite
- Faire attention aux espèces protégées interdites de pêche
- Se renseigner en amont de la réglementation en vigueur : période d'interdiction pour la reproduction, quotas, tailles minimales de capture, espèces dont la partie inférieure de la nageoire caudale doit être coupée (on parle de marquage), obligation de déclaration pour suivre l'état des stocks
- Remettre à l'eau les poissons qui ne doivent pas être pêchés dans les meilleures conditions possibles
- Ramasser tous ses déchets, même ceux issus de sa pêche (ligne, hameçon)

Plus d'informations sur www.dirm.mediterranee.developpement-durable.gouv.fr

LES AIRES MARINES PROTÉGÉES

La France possède le 2^{ème} espace maritime mondial. Pour protéger cette richesse, elle a mis en place un réseau d'Aires Marines Protégées. Une Aire Marine Protégée (ou AMP) est un espace maritime délimité pour répondre à plusieurs objectifs :

- La protection des espèces et des habitats patrimoniaux ;
- La gestion durable des milieux naturels soumis à de multiples usages ou à une forte pression touristique ;
- Un espace de référence scientifique ;
- Un lieu de sensibilisation et d'éducation à l'environnement.

En France, la loi n°2006-436 du code de l'Environnement (14 avril 2006) définit différentes catégories d'AMP que sont notamment : les **parcs nationaux**, les **réserves naturelles**, les **aires de protection de biotopes, des habitats naturels et des sites d'intérêt géologiques**, les **parcs naturels marins**, les **sites Natura 2000**, le **domaine public maritime relevant du Conservatoire du littoral et des rivages lacustres**, les **zones de conservation halieutiques**, les **parcs naturels régionaux**. Des objectifs à atteindre sont définis par la loi en fonction de la catégorie d'AMP.

Les parcs nationaux

Les parcs nationaux visent à protéger le patrimoine naturel, culturel et paysager d'un territoire en prenant en compte la solidarité écologique entre les espaces protégés du cœur et les espaces environnant concernés par une politique de protection, de mise en valeur et de développement durable. La Méditerranée a vu naître le **premier parc national littoral et marin français en 1963 : c'est le Parc national de Port-Cros** !

Zoom sur...



L'emblème des parcs nationaux de France est un hymne à la vie. Il a été créé par l'Atelier de Création graphique - Pierre Bernard. Il révèle, de l'infiniment petit à l'infiniment grand, son extrême diversité. Il porte en lui la richesse, la complexité et l'évolution de la vie. Il symbolise aussi la **solidarité entre la nature et l'Homme**, entre les espaces des cœurs et des aires d'adhésion des parcs nationaux. Chaque parc national est identifié par une couleur spécifique ; elle constitue un élément majeur de son identité graphique.

Les sites Natura 2000



Le réseau Natura 2000 est constitué d'un ensemble de sites naturels, terrestres et marins, identifiés pour la rareté ou la fragilité des espèces et des habitats naturels qu'ils abritent. L'objectif principal de ce réseau est d'assurer, sur le territoire des pays de l'Union Européenne, le **maintien ou le rétablissement dans un état de conservation favorable des habitats et des espèces d'intérêt communautaire**, tout en tenant compte des exigences économiques, sociales, culturelles et régionales.

Ce réseau recouvre **23,7 % de la façade maritime méditerranéenne française** et protège une part importante de la biodiversité et des habitats marins (grand dauphin, tortue caouanne, criques, herbiers de posidonie, grottes sous-marines, coralligènes, etc).

Le saviez-vous ?

- Les principaux risques qui pèsent sur les espèces et habitats sur notre littoral sont :
- Le dérangement de la faune (direct mais aussi perturbations lumineuses et sonores) ;
 - La fréquentation importante et piétinement des habitats ;
 - La contribution à la pollution de la mer par les hydrocarbures des bateaux et les substances toxiques, déchets ;
 - Le risque de dissémination d'espèces exotiques envahissantes terrestres et marines ;
 - Le risque de collision et de dérangement des espèces marines ;
 - Les impacts mécaniques sur les fonds marins ;
 - Le risque incendie accentué par la fréquentation en été et par certains usages.

L'importance de la protection

L'**effet réserve** désigne l'ensemble des impacts écologiques positifs observés dans les zones protégées. Par exemple, en offrant des espaces plus calme et plus sûr pour se développer, on y observe une augmentation de la biodiversité et une meilleure santé des écosystèmes.

Les bénéfices des zones protégées s'étendent également au delà de leurs frontières. On parle d'**effet de débordement**. Les espèces vont migrer hors de la réserve et ainsi contribuer à la repopulation des zones voisines qui n'ont pas la même réglementation. Une AMP va donc bénéficier à la fois à l'environnement et aux activités humaines.

Le Sanctuaire Pelagos

Créé en 1999 par un accord entre la France, l'Italie et la Principauté de Monaco, le Sanctuaire Pelagos couvre une **superficie de 87 500 km²** et a pour vocation la **protection des mammifères marins et de leurs habitats naturels**.

Ce territoire marin abrite une grande diversité de cétacés, parmi lesquels le rorqual commun, le cachalot, plusieurs espèces de dauphins... Ces espèces, souvent menacées, trouvent dans le sanctuaire un espace de relative tranquillité, propice à leur reproduction, leur alimentation et leurs déplacements.

Les États signataires s'efforcent de coordonner leurs actions pour limiter les menaces pesant sur les cétacés : pollution chimique et plastique, bruit sous-marin, collisions avec les navires, captures accidentelles dans les filets de pêche, ou encore dérangement lié au tourisme nautique.

Le Sanctuaire Pelagos est reconnu comme **Aire Spécialement Protégée d'Importance Méditerranéenne** (ASPIM), ce qui renforce son statut au niveau international.



L'EAU

La qualité des eaux de baignade

Le **contrôle de la qualité des eaux de baignade** vise à assurer la protection sanitaire des baigneurs. En France, elle est contrôlée fréquemment par l'Agence Régionale de Santé (ARS) ou par des laboratoires privés. Les résultats d'analyses sont affichés à proximité des plages concernées et également sur le site baignades.sante.gouv.fr.

Dans le cadre de la **Directive Cadre Européenne sur l'eau (DCE)**, il est effectué un suivi de l'état des milieux aquatiques. Au cours des 25 dernières années, le nombre de cours d'eau en bon état a plus que doublé. L'Agence de l'Eau Rhône Méditerranée Corse déclare ainsi que 51 % des rivières et 90 % des eaux souterraines de son territoire sont en bon ou très bon état écologique.

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.

Se protéger sans nuire à la mer



Chaque été, des millions de personnes se protègent du soleil en appliquant une protection solaire. Si ce geste est essentiel pour la santé humaine, il peut avoir des conséquences néfastes sur les écosystèmes marins.

En effet, les couches d'huiles et de crèmes solaires forment un écran à la surface de la mer diminuant la photosynthèse indispensable à la vie car productrice d'oxygène. De plus, certains composants des filtres

UV chimiques peuvent avoir un impact sur la vie marine (blanchiment des coraux, perturbation du système hormonal de certains poissons, affectation dans la croissance des algues...).

CONSEILS PRATIQUES pour être bien protégé tout en préservant l'environnement marin :

- Éviter les huiles et les crèmes solaires en privilégiant les laits
- Mettre la protection solaire choisie 20-30 minutes avant l'exposition pour qu'elle ait le temps d'agir et renouveler toutes les 2 h et après chaque baignade
- Se protéger plutôt avec un tee-shirt, un chapeau, des lunettes de soleil
- Privilégier les produits solaires avec des filtres minéraux (oxyde de zinc ou dioxyde de titane non nano) plutôt que chimique
- Ne pas s'exposer lorsque le soleil est haut dans le ciel !

Le saviez-vous ?

Pourquoi ne faut-il **pas se baigner après un orage** ?

Les eaux pluviales en ruissellant 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.

Chaque goutte compte, même à la plage

Sur certaines plages, des douches sont à disposition des usagers. Cependant cela soulève des questions environnementales : la ressource en eau est précieuse et la région méditerranéenne est sujette à des épisodes de sécheresse durant la période estivale. Ainsi les douches de plage peuvent représenter une consommation importante d'eau sur des zones très fréquentées. C'est à chacun de nous de faire attention pour la préserver.



CONSEILS PRATIQUES pour économiser l'eau :

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

Focus sur les drapeaux des plages



Vert : baignade surveillée, sans danger particulier

Orange : baignade surveillée avec danger limité

Rouge : baignade interdite

Violet : arrêté temporaire d'interdiction de baignade pour cause de "suspicion de pollution" ou pour présence d'espèces aquatiques dangereuses (méduses par exemple), ou zone marine et sous-marine protégée

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

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

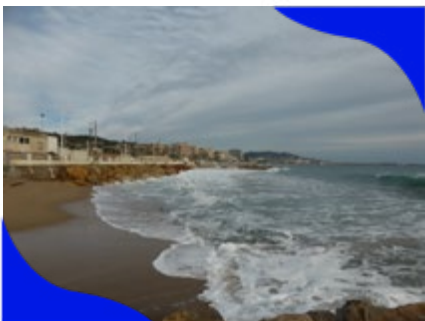
LE CHANGEMENT CLIMATIQUE

Le climat global de la Terre varie depuis toujours à cause d'événements naturels. Mais depuis la fin du 19^{ème} siècle, les températures moyennes de la Terre augmentent. Les scientifiques ont démontré que ce réchauffement était une conséquence des activités humaines et qu'il aurait des conséquences graves sur les écosystèmes.

Le rôle positif des océans...

Les océans couvrent **71 % de la surface de la Terre**. Ils jouent un rôle important sur la **régulation du climat**. En effet, grâce à leurs échanges avec l'atmosphère, les océans agissent comme une sorte de tampon qui ralentit, pour l'instant, le changement climatique.

Avec des conséquences négatives



Les océans, en absorbant le CO₂ supplémentaire de l'atmosphère, deviennent plus acides, ce qui a pour effet de perturber la bonne formation des coquilles calcaires et des squelettes externes des petits invertébrés (comme les coraux) et du zooplancton. Ces animaux à la base de la chaîne alimentaire ont un rôle important pour la biodiversité océanique.

De plus, la température de l'eau augmente ce qui aura plusieurs effets négatifs comme :

- entraîner une dilatation de l'eau et ainsi accentuer la montée des eaux déjà engendrée par

la fonte des calottes glaciaires et des glaciers ;

- diminuer les échanges gazeux avec l'atmosphère donc moins de CO₂ absorbé et également moins d'oxygène dans l'eau pour permettre la vie ;

- perturber les courants marins qui ont une influence sur le climat. Ainsi, une perturbation du Gulf Stream (courant océanique chaud dans l'Atlantique Nord), par exemple, modifierait le climat de toute l'Europe.

Le cas de la mer Méditerranée

La mer Méditerranée fait partie des **zones les plus vulnérables au changement climatique**. En effet, on estime qu'elle se réchauffe environ 20 % plus vite que la moyenne mondiale. Parmi les conséquences les plus visibles, on observe une élévation du niveau de la mer, qui pourrait dépasser un mètre d'ici la fin du siècle.

Le réchauffement de l'eau entraîne également une tropicalisation avec des espèces exotiques venant de la Mer Rouge qui vont remplacer peu à peu les espèces endémiques et ainsi bouleverser les équilibres écologiques.

Les activités humaines seront également impactées. Ainsi le secteur de la pêche devrait être touché par la raréfaction de certains poissons. Le tourisme est également menacé par l'érosion des plages, les épisodes de canicule plus fréquents et la dégradation des paysages marins.

Le saviez-vous ?

Le climat méditerranéen se caractérise par un hiver aux températures relativement douces et par une chaleur estivale accompagnée de sécheresse. Les précipitations sont de faibles fréquences mais de grandes intensités. On parle d'épisode méditerranéen. En Région Sud - Provence-Alpes-Côte d'Azur, les scientifiques observent déjà des effets du changement climatique avec notamment une augmentation des épisodes méditerranéens depuis le milieu du XX^{ème} siècle.

La biodiversité s'adaptera ?

Dans le passé, il y a eu des évolutions du climat et la biodiversité a su s'adapter. Mais ces évolutions se sont faites sur des milliers, voire des millions d'années. Aujourd'hui le changement se fait sur quelques décennies, laissant **peu de temps aux espèces pour évoluer, migrer ou modifier leur comportement**.

Certaines espèces essayent de migrer vers des zones plus fraîches. Mais ceci n'est pas toujours possible car des barrières naturelles, l'urbanisation ou la fragmentation des habitats empêchent leur migration. A l'inverse, certaines espèces, comme des insectes nuisibles ou des plantes invasives, arrivent à se développer et aggravent ainsi la pression sur les écosystèmes.

Et l'être humain pourra-t-il s'adapter ?

Le changement climatique en menaçant les écosystèmes met en danger l'ensemble des chaînes alimentaires et les services écosystémiques dont dépend l'être humain : pollinisation, régulation du climat, purification de l'eau... L'être humain doit donc non seulement **limiter ses émissions de gaz à effet de serre mais aussi s'adapter**.

Cela consiste à ajuster nos comportements, nos infrastructures et nos politiques. Les enjeux sont importants et les solutions bien souvent connues.

Ainsi pour protéger nos littoraux méditerranéens de l'érosion, nous pouvons laisser la banquette de posidonie sur nos plages. Les dunes et les plages naturelles, lorsqu'elles sont préservées, jouent un rôle de barrière naturelle contre les submersions. Dans les villes, la végétalisation des espaces permet de mieux supporter les vagues de chaleur.



CONSEILS PRATIQUES pour limiter les émissions de gaz à effet de serre :

- réduire sa consommation d'énergie et l'utilisation de la climatisation
- privilégier les transports en commun et la mobilité douce
- privilégier les fruits et légumes de saison
- diminuer sa consommation de protéines animales
- utiliser plutôt des objets réutilisables que jetables

Plus d'informations sur : www.grec-sud.fr

LES DÉPLACEMENTS

Pour agir concrètement contre le changement climatique, le meilleur moyen de se rendre à la plage et même au quotidien 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, entre confort et responsabilité

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» qui n'ont pas autant d'inconvénients et des gestes simples permettent de rafraîchir son véhicule et sa maison.



CONSEILS PRATIQUES pour la clim' en voiture :

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

Un gaz sous haute surveillance

L'ozone est un gaz naturellement présent dans la stratosphère où il forme une couche qui protège la Terre de la majorité du rayonnement ultraviolet du soleil. Dans la troposphère (ou basse atmosphère), il 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 (Atmosud, Qualitair Corse) qui surveillent la qualité de l'air près de chez vous.

CONSEILS PRATIQUES pour une meilleure qualité de l'air :

- Limiter les déplacements automobile en privilégiant les modes de déplacements doux comme le vélo ou les transports en commun
- Adopter l'écoconduite
- 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 - 107.7 qui vous tiendra informé des conditions de circulation

Un danger méconnu

Plus d'informations sur : www.atmosud.org et www.qualitaircorse.org

Les sources de bruit sont nombreuses et souvent liées aux activités humaines.

86 % des français déclarent être gênés par le bruit chez eux !

Pour profiter de vos journées à la plage en toute quiétude, privilégier les activités calmes comme la voile, la plongée en palme-masque-tuba ou le kayak, plutôt que les activités nautiques motorisées. En effet, les sons produits par les moteurs des navires sont des sources de perturbation pour la faune marine.

Des études ont ainsi montré que des poissons exposés à un bruit constant mangent moins, se reproduisent moins et deviennent plus vulnérables aux prédateurs. Pour les dauphins qui utilisent l'écholocation pour se repérer, cela peut avoir des conséquences graves : désorientation, stress, fuite, voire échouage.



V. Raimondino

Focus sur les engins de plage

Un engin de plage est une embarcation ludique de moins de 2,5 m. Il ne doit pas s'éloigner à plus de 300 m du rivage. En effet, un armement spécifique est nécessaire pour s'éloigner au-delà de la bande des 300 m.

Kayaks et paddles
dont la longueur
est inférieure à
3,5 m



Surfs



Bouées, bateaux et
matelas gonflables

CONSEILS PRATIQUES :

Il est important de respecter certaines règles pour une pratique en toute sécurité et un bon partage de la plage :

- Ne vous éloignez pas de la plage
- Attention au vent lorsqu'il porte vers le large
- Avancer avec prudence (pas plus de 5 nœuds soit 9 km/h)

LES DÉCHETS

En mer, les déchets solides et visibles sont appelés **macrodéchets**. Ils proviennent à 20 % de la mer et à 80 % de la terre (les eaux pluviales entraînent les déchets jetés dans les caniveaux 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.

La dégradation des déchets en mer

Le temps de dégradation correspond à la durée nécessaire pour qu'un déchet se décompose naturellement dans l'environnement, sous l'effet de facteurs comme la lumière, l'humidité, les micro-organismes ou l'oxygène. Certains déchets vont être biodégradables et se décomposer rapidement, d'autres peuvent persister dans l'environnement de très longues années.



Toutefois, même lorsqu'ils ne sont plus visibles à l'œil nu, certains déchets ont encore un impact sur le milieu marin. Selon les estimations actuelles, la concentration moyenne en surfacelamerMéditerranéeeatteint**jusqu'à1,25milliondefragmentsdemicroplastiques (< 5 mm) par km²**. Ces particules sont ingérées par les micro-organismes et se retrouvent ensuite dans toute la chaîne alimentaire s'accumulant dans les espèces plus grandes... jusqu'au poisson que nous mangeons. On parle de **bioaccumulation**.

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, un plastique non biodégradable. Ils représentent jusqu'à 40 % des déchets en mer Méditerranée. Or un seul mégot est susceptible de polluer 500 litres d'eau et contient plus de 4 000 substances chimiques !

Utilisons un **cendrier de poche toute l'année** pour éviter cette pollution chronique des océans ! Ils sont disponibles gratuitement sur les stands Inf'eau mer.



Objectif : Réduisons nos déchets

Le **meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas** ! Partant de ce postulat, il est important que chacun s'engage dans la réduction de ses déchets.

CONSEILS PRATIQUES pour réduire les déchets avec la méthode des 5R :

- **Refuser** ce dont on n'a pas besoin : dites adieu au jetable, à l'usage unique et aux objets publicitaires inutiles
- **Réduire** sa consommation : acheter en vrac, éviter le suremballage
- **Réutiliser** les objets : sacs en tissu, pots et bocaux en verre, vêtements de 2nde main
- **Recycler** ce qui est possible : en cas de doute l'application Guide du tri par Citeo est là pour vous aider
- **Rendre à la terre** les déchets organiques et faire du compost

Zoom sur...

La Région Sud s'est fixée 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

Focus sur le pique-nique écoresponsable

Durant l'été, le pique-nique est une activité conviviale et appréciée. Mais pour faire attention à la quantité de déchets générée, nous vous proposons d'adopter quelques gestes :

- Privilégier le fait-maison : sandwich, salade, gâteau...
- Utiliser des contenants réutilisables : boîtes, bocaux, gourdes...
- Remplacer les couverts jetables par des couverts en inox ou en bambou
- Prévoir une nappe et des serviettes en tissu
- Apporter son repas dans un sac en tissu ou dans une glacière



LA CAMPAGNE inf'eau mer



Initiée en 2001, **Inf'eau mer** est une action concrète d'information et de sensibilisation du grand public aux enjeux liés à la mer et au littoral. Mené par un **collectif de 18 structures professionnelles**, elle regroupe une **quarantaine de partenaires publics et privés** sur le territoire des **Régions Sud - Provence-Alpes-Côte d'Azur et Corse**.

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 via une enquête d'opinion.

En 2024, le collectif Inf'eau mer a réalisé **194 journées** sur le territoire de **48 communes** soit **près de 10 000 personnes sensibilisées** et 4 754 questionnaires recueillis. Tout cela grâce à l'aide de nombreux partenaires :



Plus d'informations sur : www.infeaumer.org

LA PERCEPTION DES USAGERS DES PLAGES FACE AUX ENJEUX DU LITTORAL

EXTRAITS DES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE D'OPINION 2024



**AUTRE MANIÈRE
DE VIVRE LA PLAGE**

UNE CAMPAGNE D'INFORMATION ET DE SENSIBILISATION À LA MER ET AU LITTORAL

Souhait pour le nettoyage des plages

41 % pour une plage avec quelques éléments naturels (posidonie, bols)



81 % des sondés souhaitent une plage nettoyée manuellement et sélectivement (éléments naturels laissés)

Reluge, réserve de nourriture et production d'oxygène

74 %

Protection des plages de l'érosion

41 %

La Posidonie est connue par 66 % des sondés. Mais quel est son rôle d'après eux ?

Enrichissement des fonds marins en matière organique

52 %

Les raisons du choix d'une plage

La proximité

Le paysage

Le calme

1 2 3

En 2024, le collectif a réalisé 194 journées soit plus de 10 000 personnes sensibilisées.

LES SONDES S'ENGAGENT

51 % à faire les courses avec un sac à vrac réutilisable en coton

64 % à utiliser plus souvent une gourde pour limiter le plastique

64 % à trier leurs déchets

56 % à économiser l'eau en multipliant pas les douches de plage cet été

51 % à protéger leur santé en évitant le soleil aux heures les plus chaudes de la journée

49 % des sondés ne prennent pas de douche sur la plage
+
5 % sont d'accord pour ne plus les utiliser
+
37 % sont d'accord pour moins les utiliser
==
des économies d'eau

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.



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



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

Réalisation : Méditerranée 2000 - Illustrations : Chromatik - Méditerranée 2000

