



ocean-climate.org

PETIT GUIDE DE L'ÉCOTOURISME EN BORD DE MER

« UN OCÉAN EN BONNE SANTÉ, UN CLIMAT PROTÉGÉ »



ocean-climate.org

SOMMAIRE

1. Introduction.....	2
2. Avant le départ.....	3
3. Sur la côte.....	4
4. Dans l'eau.....	5
5. Dans l'assiette.....	6
6. Sur le bateau.....	7
7. À la découverte des paysages et de la vie marine.....	8-9
8. Les littoraux français : quelques spécificités.....	10-11

INTRODUCTION

Un tourisme responsable pour préserver l'océan et protéger le climat

L'océan couvre 71 % de la surface de la planète, et représente 97 % de l'eau sur terre. À la fois puits de carbone et réservoir de chaleur, l'océan joue un rôle clé dans la régulation du climat et offre de précieuses solutions d'atténuation et d'adaptation aux changements climatiques.

L'océan est aujourd'hui fortement affecté par les changements climatiques issus des activités humaines: réchauffement, acidification, désoxygénation, élévation du niveau de la mer... Ces effets se cumulent à d'autres pressions anthropiques comme le tourisme et menacent l'état des écosystèmes ainsi que les services écosystémiques qu'ils fournissent (définis comme les biens et services nécessaires au bien-être et au développement des sociétés humaines).

L'impact du tourisme sur le climat est considérable: le tourisme contribue aujourd'hui à 8 % des émissions de gaz à effet de serre au niveau mondial et affecte directement les écosystèmes des sites les plus visités (pollution, destruction

d'habitats, dissémination d'espèces invasives, pratiques de pêche destructrices, aménagements littoraux).

Les côtes, les plages de sable et la mer attirent les touristes du monde entier mais sont vulnérables aux changements climatiques et aux pressions humaines exercées quotidiennement. **Les protéger est l'affaire de tous!**

Nous disposons en France du deuxième espace maritime mondial. Il est essentiel que chacun agisse pour diminuer l'impact du tourisme sur le climat et la biodiversité. Contribuer au bon état écologique des océans et protéger le climat implique de changer ses habitudes touristiques et de respecter quelques règles de conduites simples.

Adoptons les bons gestes, informons-nous sur les bonnes pratiques et permettons aux plages, sentiers côtiers, récifs coralliens, prés-salés, mangroves et à l'océan tout entier de continuer à jouer leur rôle de régulateur climatique.

AVANT LE DÉPART



Choisir sa destination

Préférez des destinations ayant intégré des pratiques responsables et s'engageant à protéger l'environnement (réseau de transports propres, traitement des déchets, gestion durable et efficace de l'énergie et de l'eau). Renseignez-vous sur les démarches et labels de tourisme responsable :

- **Le « Passeport Vert »** : lancée dans le cadre du Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) en 2011, la démarche vise à développer et valoriser les collectivités qui proposent un tourisme d'excellence responsable dans tous ses aspects sociaux, environnementaux et économiques.
- **La démarche qualité des eaux de baignade** : créée en 2009 par l'Association nationale des élus du littoral (ANEL), l'ANETT et le Ministère de la Transition écologique et solidaire, elle a pour objectif de garantir l'information sur la qualité sanitaire des eaux de baignade et la protection des baigneurs, et concerne aujourd'hui plus de 100 communes et 340 sites de baignade.



Faire ses valises

- **Voyagez léger** : ne sélectionnez que ce dont vous avez réellement besoin.
- **Veillez à emporter des produits respectueux de l'environnement.**
- **Retirez les emballages superflus de vos produits avant de partir** : certains pays ne disposent pas de système de collecte et de traitement des déchets.



Se déplacer

Les transports motorisés émettent des particules fines et des gaz à effet de serre qui contribuent à la pollution de l'air et aux changements climatiques. Pour limiter l'empreinte écologique du transport :

- **Privilégiez les transports en commun ou le covoiturage** plutôt que l'avion ou la voiture individuelle.
- **Prenez votre temps** : marchez, déplacez-vous en vélo...



Se loger

- **Limitez la consommation d'eau** et souvenez-vous que la consommation d'électricité provenant de sources non renouvelables est une des causes des changements climatiques.
- **Adoptez des pratiques respectueuses de l'environnement** comme vous le feriez chez vous !



Se nourrir

- **Informez-vous sur les impacts de vos choix alimentaires** (voir p. 6).
- **Privilégiez les produits durables.**

SUR LA CÔTE

Les littoraux offrent des services écosystémiques de grandes valeurs aux sociétés humaines. Suivre les sentiers balisés, ne pas retirer les tas d'algues et de plantes marines sur les plages, c'est préserver le rôle des écosystèmes côtiers dans la protection du littoral et l'atténuation des impacts des changements climatiques (érosion, inondations, tempêtes).

Quelques règles de conduite à adopter sur les plages, les sentiers... :

Réduisez et gérez vos déchets



- Évitez d'utiliser des objets en plastique: préférez les gourdes aux bouteilles en plastique, emportez de la vaisselle réutilisable, utilisez des sacs et des serviettes en tissu.



- Utilisez les poubelles mises à votre disposition pour vos déchets ou jetez les une fois chez vous. N'oubliez pas de faire le tri !



- Ne jetez pas vos mégots de cigarettes dans le sable: transportez un cendrier de poche !
- Ramassez vos déchets et ceux qui ont été abandonnés ou déposés par la mer. Sinon, ils repartiront dans l'océan au prochain coup de vent, à la prochaine vague ou à la prochaine marée...



Un mégot peut contenir jusqu'à 4 000 substances toxiques qui finiront dans l'océan, pouvant polluer jusqu'à 500 litres d'eau.

Ne perturbez pas les habitats



- Évitez de ramasser des coquillages vivants sur la plage.
- Résistez à l'envie de collecter de beaux galets ou d'enlever les algues sur la plage: ils sont des abris pour les espèces marines.



- Suivez les sentiers balisés, ne vous aventurez pas dans les espaces clos et protégés: ils servent à préserver les habitats.

Chaque année, 8 millions de tonnes de déchets plastiques sont déversées dans l'océan, dont 80 % sont d'origine terrestre. Étouffement de mammifères marins et d'oiseaux; contamination des eaux; destruction des paysages... Cette pollution menace l'équilibre des écosystèmes et leur capacité à réguler le climat.

Pour plus d'informations:
www.surfrider.eu

Durée de vie des déchets



Bouteille en verre
4000 ans



Bouteille, gobelet, paille en plastique
de 100 à 1000 ans



Sac en plastique
450 ans



Mégot de cigarette
de 1 à 2 ans

DANS L'EAU

Au cours des dernières décennies, l'océan a atténué les changements climatiques en absorbant près de 30 % des émissions anthropiques de dioxyde de carbone (CO₂). Éviter de perturber et dégrader les écosystèmes marins, c'est contribuer à préserver les équilibres océaniques et permettre à l'océan de jouer pleinement son rôle de régulateur du climat.

Quelques règles de conduite à adopter dans l'eau :

Ne dérangez pas les espèces marines



- Touchez la vie marine avec les yeux...



- Évitez de ramasser ce qui est sous l'eau, particulièrement les coraux.
- Veillez à ne pas proposer de nourriture aux poissons, oiseaux, mammifères marins et autres animaux et à ne pas les inciter à s'approcher. Une mauvaise alimentation peut perturber leur équilibre alimentaire !



- Évitez les activités motorisées et bruyantes (voir p. 8).

Soyez attentifs à ce que vous introduisez dans l'eau



- Veillez à ne pas déverser de produit chimique ou toxique dans l'eau.
- Appliquez votre huile ou crème solaire après la baignade et préférez des crèmes solaires biodégradables et écolabellisées. N'hésitez pas à vérifier la composition des produits.



- Pensez à votre utilisation de produits solaires: pour votre bien-être et celui de l'océan, privilégiez une exposition aux heures les moins chaudes de la journée. Évitez de vous exposer entre 11 h00 et 15 h00.

Chaque année, environ 25 000 tonnes de crème solaire sont déversées dans l'océan. Plusieurs chercheurs ont mis en évidence les effets dévastateurs que peuvent avoir les composants des crèmes solaires pour la biodiversité marine et par conséquent le climat: blanchissement des coraux, menace pour le développement des oursins et des étoiles de mer, perturbation de la nidification des tortues...

Pour en savoir plus:
www.coralguardian.org

Pour plus d'informations:
www.surfrider.eu
www.nausicaa.fr

DANS L'ASSIETTE

Une gestion de la pêche durable et responsable est nécessaire pour réduire l'impact de cette activité sur le climat et les écosystèmes, d'autant plus que les changements climatiques sont susceptibles d'altérer la quantité et la distribution géographique des ressources halieutiques.

Cuisine & Restauration

Posez des questions à votre poissonnier ou à votre restaurateur.
*Quel est le nom de l'espèce que j'achète ?
Est-elle de pêche ou d'élevage ?*

Si le produit est de pêche sauvage

Le poisson provient-il d'un stock en bon état (stock durable) ?

Quelle technique de pêche a été utilisée ? S'agit-il d'une technique respectueuse de l'environnement ?

Le poisson a-t-il eu le temps de se reproduire ? A-t-il atteint sa taille de maturité sexuelle ?

Le produit est-il écolabellisé (ex: MSC) ?

Si le produit est d'élevage

Dans quelles conditions les poissons ont-ils été élevés ?

Est-ce que le produit est écolabellisé (ex: AB, ASC) ?

Ces informations doivent désormais se trouver sur les étiquettes de votre poissonnier (réglementation de décembre 2014). Le restaurateur n'a aucune obligation de les mentionner sur le menu, mais vous pouvez lui demander et il a l'obligation de vous les fournir.

Pour plus d'informations :
www.guidedespeces.org
www.ethic-ocean.org

Pêche de loisir

- Moules, coques, poissons... ne prenez que le nécessaire pour votre repas !
- **Respectez la réglementation en vigueur** : périodes de capture, tailles minimales, espèces protégées, matériel autorisé. Contactez le service pêche et l'office de tourisme de l'endroit que vous visitez.
 - ✓ Veillez à la **taille de vos prises** : laissez le temps aux petits poissons de grandir et de se reproduire.
 - ✓ Veillez à respecter les **dates d'ouverture** : certaines périodes sont propices à la reproduction des animaux.

SUR LE BATEAU

La navigation peut potentiellement déstabiliser la biodiversité marine lorsque certaines précautions ne sont pas prises. Adopter les bons gestes participe à maintenir l'attractivité des mers et des ports, l'équilibre des écosystèmes marins et contribue ainsi à limiter votre impact sur le climat.

Choisissez bien vos mouillages

- Utilisez les mouillages prévus et installés par les autorités locales. Si vous n'avez pas le choix, veillez à ne pas jeter l'ancre à proximité des récifs mais plutôt dans une zone sableuse.
- Nettoyez votre bateau avant de quitter une zone de navigation et enlevez les algues et autres espèces accrochées à la coque, la chaîne ou l'ancre pour éviter la propagation d'espèces invasives.

Même les peaux de bananes et d'oranges qui n'intéressent personne mettent des mois à se dégrader dans l'eau !

Évitez tout rejet néfaste à l'environnement

- Ne jetez rien à la mer : ramenez tous les déchets sans exception et triez-les dans les poubelles à terre.
- Ramassez les déchets qui flottent dans l'eau, tout particulièrement les plastiques (sacs, bidons, bouteilles, débris de filets, etc.).
- Choisissez des produits cosmétiques et d'entretien biodégradables. Privilégiez le lavage à l'eau claire et attendez le retour au port pour la vaisselle et la douche.
 - Privilégiez l'utilisation des sanitaires du port ou des cafés environnants.

Respectez les règles d'observation de la vie marine

- Respectez les règles d'approche et d'observation des mammifères marins (baleines, dauphins...) et autres espèces marines.
- Restez à distance des animaux : privilégiez les jumelles et zooms d'appareils photo permettant une observation rapprochée des animaux sans les perturber ou les déranger.
- Veillez à ne pas encercler les animaux et à ne pas séparer les membres d'un groupe.
- Si vous observez des signes d'agitation, de comportement agressif ou de cris d'alarme, éloignez-vous doucement et sans bruit.
- Évitez de nourrir les animaux.
- Limitez votre temps d'observation à 15-20 minutes.

À LA DÉCOUVERTE DES PAYSAGES...

Le littoral est un lieu sensible, vulnérable aux changements climatiques et aux pressions humaines exercées quotidiennement. Quelques gestes appliqués à chaque visite permettront aux écosystèmes marins et côtiers de garder leur attrait et de conserver leur rôle dans le système climatique.

Plongée sous-marine

- La présence régulière de plongeurs et de randonneurs marins au sein des récifs coralliens et autres habitats peu profonds peut mener à la dégradation des écosystèmes, **veillez à respecter les recommandations et les règlements locaux** pour aider à leur préservation.
- Choisissez un centre de plongée agréé qui vous guidera sur les bonnes conduites à tenir.
- Demandez ou recherchez des informations sur les écosystèmes marins que vous allez découvrir pour rendre votre plongée plus enrichissante.
- Renseignez-vous sur la Charte internationale du plongeur responsable, mise en place par l'association Longitude 181 Nature (accessible à www.longitude181.org/pdf/Charte-Francais.pdf)
- Lors de la plongée, pensez à palmer doucement, évitez le contact avec les plantes et animaux fixés, admirez le corail mais ne le touchez pas, évitez de prendre appui sur les coraux.
- Gardez votre équipement sous surveillance afin qu'il ne heurte pas les récifs et autres espèces sensibles par inadvertance.



Soyez particulièrement vigilants à proximité des récifs coralliens! Les contacts répétés des plongeurs sur les coraux provoquent une disparition du mucus protecteur et rendent les coraux plus vulnérables aux organismes pathogènes et aux maladies.

Activités nautiques

- Évitez autant que possible les activités motorisées et bruyantes telles que les bateaux bananes et jet-skis à proximité des écosystèmes sensibles et protégés.
- Préférez les activités ayant un minimum d'impact sur l'environnement: randonnée, plongée, canoë-kayak, paddle, surf...



...ET DE LA VIE MARINE

Randonnée

- Veillez à maintenir la propreté des sites et ne jetez aucun déchet par terre (y compris les mégots et les déchets végétaux).
- Suivez les sentiers balisés.
- Veillez à ne pas détériorer la flore.
- N'effrayez pas et ne touchez pas les animaux.
- Évitez de laisser toute trace de votre passage.



Apprendre à connaître l'océan

- Connaître l'océan, c'est aussi le protéger!
- Pour s'informer sur les écosystèmes, la biodiversité, les espèces, les effets des changements climatiques sur l'océan, le rôle de l'océan dans la régulation du climat: posez des questions, documentez-vous, lisez des livres et des revues, visionnez des films et des documentaires, visitez les centres de la mer et les aquariums...
- Renseignez-vous sur comment mieux consommer les produits de la mer: téléchargez l'application Mr. Goodfish sur www.mrgoodfish.com.
- Sensibilisez autour de vous, expliquez à vos amis et à votre famille que le monde marin est fragile, qu'un océan en bonne santé est indispensable pour un climat protégé et que nous pouvons tous agir pour le préserver!
- Devenez Citoyen de l'Océan grâce au Réseau Océan Mondial!



Pour plus d'informations:
www.worldoceanetwork.org/fr/
[cartouche-quadrie-copie/agir/citoyen-de-l-ocean](#)

LES LITTORAUX FRANÇAIS:

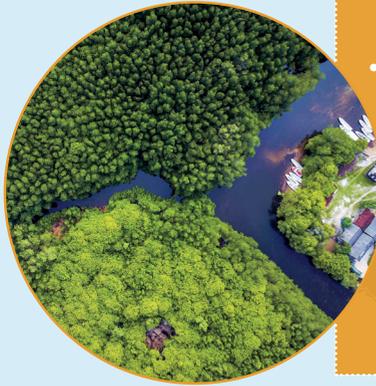
QUELQUES SPÉCIFICITÉS

Guyane et Caraïbes

(Guadeloupe, Martinique, Saint-Martin, Saint-Barthélemy)

LES MANGROVES EN GUYANE ET DANS LES CARAÏBES:

- Les mangroves sont des forêts côtières tropicales et offrent d'importantes solutions d'atténuation et d'adaptation aux changements climatiques: stockage de carbone, protection et stabilisation des côtes.
- Il est essentiel d'adopter les bons gestes pour préserver le rôle des mangroves dans le maintien des équilibres biologiques et climatiques:
 - ✓ Préférez découvrir les mangroves en petite embarcation non motorisée (kayak par exemple) ou en compagnie de pêcheurs locaux souhaitant partager leurs connaissances sur les lieux.
 - ✓ Évitez toute forme de pollution.

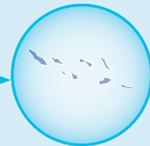


Pacifique

(Nouvelle-Calédonie, Wallis-et-Futuna, Polynésie française)

LES RÉCIFS CORALLIENS EN POLYNÉSIE:

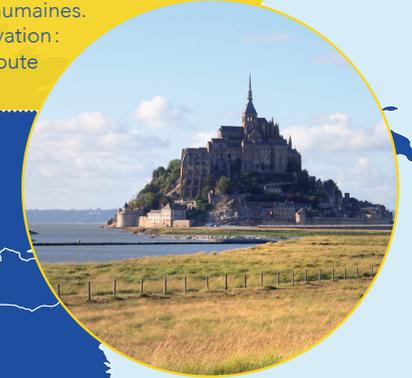
- Les îles Polynésiennes abritent une biodiversité emblématique: les protéger est l'affaire de tous les visiteurs!
- Les coraux jouent un rôle majeur dans l'adaptation aux changements climatiques (protection du littoral, atténuation des vagues), et constituent des réserves exceptionnelles de biodiversité mais sont gravement affectés par les changements climatiques et les activités humaines.
- Adoptez les bons gestes lors de plongées et de randonnées marines:
 - ✓ Veillez à ne pas marcher sur les récifs, à ne pas les endommager par des coups de palmes, ne ramassez pas de corail.



Façade Atlantique, Manche et Mer du Nord

LES PRÉS-SALÉS SUR LA CÔTE ATLANTIQUE:

- Les prés-salés constituent des zones humides côtières et offrent des services importants pour l'atténuation des changements climatiques et l'adaptation à ses conséquences: stockage de carbone, protection contre les aléas climatiques, affaiblissement des crues et des inondations.
- Ces milieux sont vulnérables aux perturbations du climat (l'élévation du niveau de la mer par exemple) et aux activités humaines. Adoptez les bons gestes pour contribuer à leur préservation:
 - ✓ Suivez les sentiers balisés et évitez de laisser toute trace de votre passage.



Côte méditerranéenne

LES HERBIERS DE POSIDONIE EN MÉDITERRANÉE:

- Les herbiers de Posidonie sont des plantes marines endémiques de Méditerranée qui participent à l'atténuation et l'adaptation des changements climatiques: stockage de carbone, protection et stabilisation des côtes.
- Ils sont cependant menacés par les effets des changements climatiques et les activités humaines. Pour préserver cet écosystème:
 - ✓ Évitez de retirer les posidonies des plages: elles protègent le littoral de l'érosion et leur présence est un excellent signal de la bonne qualité des eaux de baignades.
 - ✓ Pour les plaisanciers, respectez les mouillages prévus par les autorités locales: les mouillages sauvages peuvent dégrader les fonds marins et propager des espèces invasives susceptibles d'étouffer la végétation endémique.



LA PLATEFORME OCÉAN ET CLIMAT QUI SOMMES-NOUS ?



ocean-climate.org

Alors même qu'il constitue un élément essentiel dans la régulation du climat, l'océan a longtemps été absent des négociations climatiques. C'est de ce constat et de la volonté d'y remédier qu'est née la Plateforme Océan et Climat (POC), une coalition d'acteurs créée en juin 2014 à l'occasion de la Journée mondiale de l'océan, avec l'appui de la Commission océanographique intergouvernementale de l'UNESCO (COI-UNESCO).

Elle rassemble aujourd'hui plus de 70 membres – instituts de recherche, établissements d'enseignement supérieur, laboratoires, organisations non-gouvernementales, aquariums, associations d'entreprises, institutions françaises et agences internationales – qui travaillent ensemble à communiquer le message suivant: « un océan en bonne santé pour un climat protégé ».

AVEC LE SOUTIEN DE



SOURCES

- ▶ Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME)
- ▶ Association Nationale des Élus du Littoral (ANEL)
- ▶ Coral Guardian
- ▶ Ethic Ocean (Guide des espèces)
- ▶ France Nature Environnement (FNE)
- ▶ Initiative pour la protection et la gestion des récifs coralliens dans le Pacifique (CRISP) - Guide pratique des gestes éco-responsables, Tourisme nautique et protection du milieu marin en Polynésie française
- ▶ Institut océanographique Paul Ricard (IOPR)
- ▶ Mr. Goodfish
- ▶ Nature Climate Change
- ▶ Nausicaá
- ▶ Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) - Passeport Vert
- ▶ Surfrider Foundation Europe
- ▶ World Ocean Network

RÉALISÉ PAR

Rédaction : Anais Deprez, Capucine Pagniez
Graphisme : Elsa Godet / www.sciencegraphique.com

Juin 2018

Plateforme Océan et Climat
Maison des Océans
195 rue Saint-Jacques
75005 Paris