

EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER



LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

Ar jestroù brav evit an endro

protegeonslamer.bzh

Guingamp Paimpol Agglomération

Lannion-Trégor Communauté Lannuon-Treger Kumuniezh

SAGE Baie de Lannion

SAGE Argoat Trégor Goelo

Natura 2000

OFB Office français de la biodiversité

Sommaire

4 **APPROCHE DES OISEAUX ET MAMMIFÈRES MARINS**
[L'ART DE SE FAIRE DISCRET]

6 **CARÉNAGE**
[ATTENTION PAS DE CARNAGE !]

8 **EAUX NOIRES OU GRISES...**
[D'ÉGOUTS ET DES COULEURS]

10 **GESTION DES DÉCHETS**
[TRIER, C'EST PAS LA MER À BOIRE !]

12 **LA PLAGE**
[JE LA PARTAGE]

14 **MOUILLAGES ET HERBIERS DE ZOSTÈRES**
[ANCREZ SANS FRAPPER]

16 **PÊCHE**
[COMME UN POISSON DANS L'EAU]

Crédits photos : P5 / Gettyimages - P7 / D.R. - P9 / D.R. - P11 / Armel Deniau (Fou de Bassan) - Gettyimages (Bateaux)
P13 / Photos : Maïwenn Le Borgne (Zostères) - Littomatique - P15 / Franck Delisle / Vivarmor Nature - Philippe Gredat / Agence française pour la biodiversité
Création MEDIAPILOTE | Mise à jour 11/2026 | 19-020 | 02 96 61 70 71

EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

Ar jestroù brav evit an endro

De Plestin-les-Grèves à Plouha, à terre comme en mer, nous évoluons dans un environnement exceptionnel.

La biodiversité remarquable de ces espaces littoraux leur a valu une reconnaissance européenne comme sites Natura 2000. Les gestionnaires de ces sites mettent en œuvre des actions de gestion en faveur de la conservation des milieux naturels et des espèces d'intérêt européen.

Les SAGE (Schémas d'Aménagement et de Gestion des Eaux) sont des outils de planification visant le maintien et l'atteinte du bon état des eaux et des milieux aquatiques.
Ce livret a été élaboré dans le cadre d'un partenariat étroit entre les structures gestionnaires de sites Natura 2000 et porteuses de SAGE : Lannion-Trégor Communauté et Guingamp-Paimpol Agglomération. L'Office Français de la Biodiversité a accompagné financièrement ce projet.

Il rassemble les BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT l'environnement marin, en s'intéressant à quelques sujets connus des usagers du littoral.
Chacun peut se les approprier !

Bonne mer à tous !

protegeonslamer.bzh



APPROCHE DES OISEAUX ET MAMMIFÈRES MARINS

[L'ART DE SE FAIRE DISCRET]



C'EST QUOI

Sur notre littoral, vous naviguez dans des aires marines protégées (sites Natura 2000 et réserves naturelles), reconnues pour leur richesse écologique.

De janvier à août des oiseaux nichent sur le littoral et les îlots. L'hiver, de nombreuses espèces s'alimentent notamment dans les baies et estuaires.

Les mammifères marins sont présents toute l'année : Phoque gris, Dauphin commun, Marsouin commun.

EAU LA LA !

Pour que cette biodiversité fasse le bonheur de tous pour longtemps, **évitons de déranger les espèces !**

Les risques :
piétinement, abandon des nids, stress, désertion de la zone…



EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

J'observe la faune à distance et sans bruit.

Je reste à distance des îlots en période de reproduction (début janvier – fin août).

Je ne laisse pas courir mon chien sur l'estran et les espaces naturels littoraux.

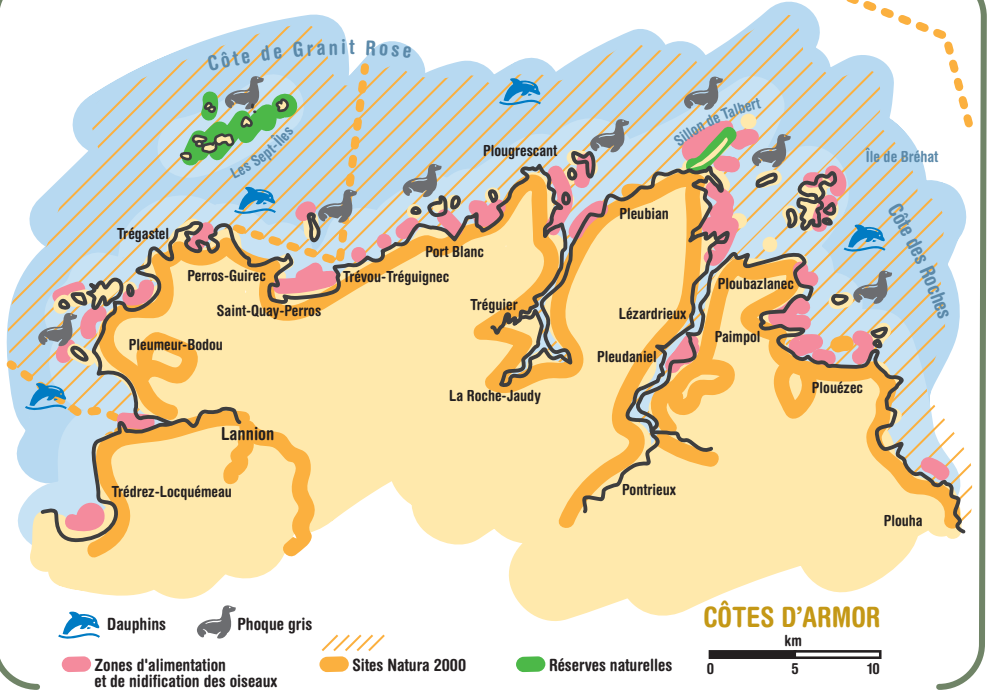
Je ne suis pas les mammifères en mer.

Je suis attentif au comportement des animaux.

C'EST DANS LA LOI

Les réserves naturelles des Sept-Iles et du Sillon de Talbert sont des espaces où **les activités sont réglementées. Le dérangement des espèces protégées (oiseaux, mammifères marins) est interdit** (Code de l'environnement)**. Les chiens doivent être tenus en laisse** dans la plupart des sites naturels et sur les plages.

AIRES MARINES PROTÉGÉES





Phoque gris

"Bon nageur mais pas acrobate !" Hors de l'eau, je suis vulnérable.



Oiseaux

À terre comme en mer, l'envol ou les cris peuvent être signes de dérangement et de défense.

Le petit plus

ObsenMER

Signalez vos observations, pour améliorer les connaissances sur les espèces.

www.obsenmer.org

Pour aller plus loin

mon spot SOYONS SPORT, SOYONS NATURE !

Hiver comme été, ne pas déranger !

www.c-monspot.fr

CARÉNAGE

[ATTENTION PAS DE CARNAGE !]



C'EST QUOI

Carénage = le sablage, décapage, lavage haute pression, grattage et peinture des bateaux.

Un antifouling est une peinture anti salissure qui empêche les organismes marins de se fixer sur la coque des navires.

EAU LA LA !

Risque de pollutions des eaux littorales et des sédiments marins.

Les peintures antifouling contiennent différents éléments polluants tels que les métaux lourds (cuivre) et des produits biocides (qui tuent la vie) comme le diuron.

1 m² de peinture antifouling peut polluer 150 000 m³ d'eau



EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

J'évite les peintures antifouling pour les bateaux mis à l'eau à la journée.

Je carène dans les lieux équipés de systèmes de collecte et de traitement des effluents.

Je me renseigne sur les alternatives aux peintures antifouling.

J'apporte les résidus de peinture à la déchèterie.

J'évite de gaspiller de l'eau potable pour rincer mon bateau.

C'EST DANS LA LOI

Afin de réduire ces risques de pollution et préserver la qualité de l'eau et des milieux aquatiques, **la pratique du carénage en dehors d'installations adaptées est interdite.**

Il est donc **obligatoire** de réaliser (ou de faire réaliser) ces opérations dans des aires de carénage équipées de dispositifs de traitement permettant de capter les matières polluantes avant rejet en mer ou dans les milieux naturels et donc respectueuses de l'environnement.

CARÉNAGE

[ATTENTION PAS DE CARNAGE !]

Où caréner ?

Retrouver les aires de carénage équipées de systèmes de collecte et de traitement des effluents sur le site de la Préfecture des Côtes d'Armor
www.cotes-darmor.gouv.fr
rubrique carénage



Bon à savoir

Au port à sec ou pour une mise à l'eau à la journée, l'antifouling n'est pas nécessaire (et en plus c'est économique !).

Pour aller plus loin



scannez-moi

Techniques alternatives aux peintures antifouling

TROUVER UN COMPROMIS
ENTRE PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT
(relargage diffus dans l'eau, rejets des eaux de carénage…),
MA SANTÉ (substances cancérigènes allergènes…),
LE COÛT et L'EFFICACITÉ
EN FONCTION DES CARACTÉRISTIQUES DE MON BATEAU.

EAUX NOIRES OU GRISES...

[D'ÉGOUTS ET DES COULEURS]



C'EST QUOI

Les eaux noires
C'est l'eau des toilettes…
et souvent avec des bactéries, des virus…

Les eaux grises
C'est l'eau de la vaisselle,
des douches, de lavage du bateau…
avec des savons et des détergents.

EAU LA LA !

Laisser ces eaux s'échapper en mer ou
dans les cours d'eau et réseaux d'eau pluviale
nuit à certains usages du littoral
tels que la conchyliculture,
la pêche (récréative et professionnelle),
la baignade... Tout arrive en mer.

C'EST DANS LA LOI

Le rejet des eaux usées dans les milieux
naturels (mer, cours d'eau, eaux souterraines)
et dans les eaux pluviales est interdit
(Code de l'Environnement).
Les systèmes d'assainissement des eaux usées
des habitations doivent être conformes à la
réglementation. Pour m'en assurer je me
rapproche de ma collectivité.



EAU LA LA !!!
C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

À TERRE

J'utilise les sanitaires avant mes sorties en mer.

Je vidange mes eaux usées avec les équipements autorisés (dans les ports et aires de service pour campings-cars).

EN MER

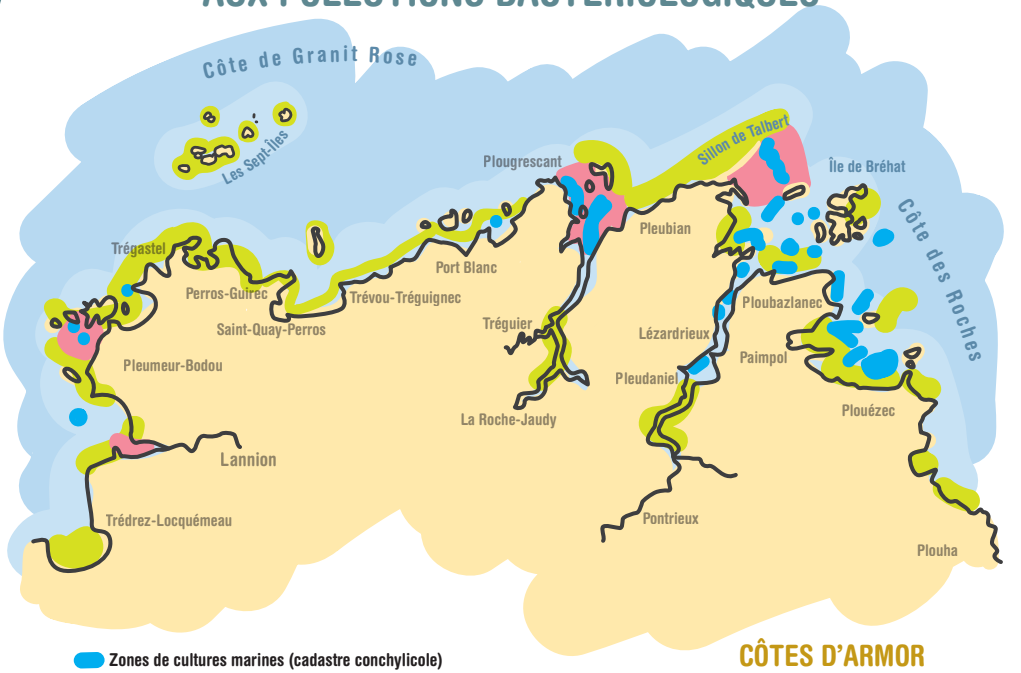
Je ne rejette pas à proximité des côtes et des zones sensibles (ex. parcs à huîtres).
voir carte

SUR MON BATEAU

Je préfère des produits de lavage plus respectueux de l'environnement.

J'utilise les équipements à terre pour faire ma vaisselle.

LES ZONES SENSIBLES AUX POLLUTIONS BACTÉRIOLOGIQUES



Pour aller plus loin

Tout savoir sur les aires aménagées pour la vidange des camping-cars.



Bon à savoir

À ce jour les ports de Lézardrieux, Perros-Guirec, Trébeurden, Tréguier et Paimpol sont équipés de pompes de récupération des eaux usées des navires et eaux de fond de cale.



GESTION DES DÉCHETS

[TRIER, C'EST PAS LA MER À BOIRE !]

C'EST QUOI

Un déchet correspond à toute substance ou tout objet que son détenteur destine à l'abandon.

EAU LA LA !

Le rejet de polluants, de déchets, de plastiques, etc. dans l'environnement nuit à la biodiversité mais aussi à la santé humaine.

C'EST DANS LA LOI

Conformément à l'article L.541-2 du code de l'environnement, tout producteur ou détenteur de déchets est tenu d'assurer ou de faire assurer la gestion de ses déchets, conformément à la réglementation.

Il en est responsable jusqu'à leur élimination ou valorisation finale.



EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

EN MER

Je trie mes déchets et je les ramène tous à terre.

Je veille à ce qu'ils ne s'envolent pas.

Je préfère les contenants réutilisables.
(vaisselle, paniers, cendriers de poche…)

À TERRE, j'utilise :

LES « ÉCOPOINTS »
pour les déchets ménagers et recyclables

LES DÉCHÈTERIES
pour les déchets spéciaux (bidons d'huile, peintures…)

Je me renseigne auprès des magasins d'accastillage pour les fusées de détresse périmées.

Je participe aux opérations collectives de ramassage.

GESTION DES DÉCHETS

[TRIER, C'EST PAS LA MER À BOIRE !]



Certains déchets sont à l'origine de mortalités d'espèces marines (rejets de substances toxiques, ingestion de matières impossibles à digérer, piégeage…).

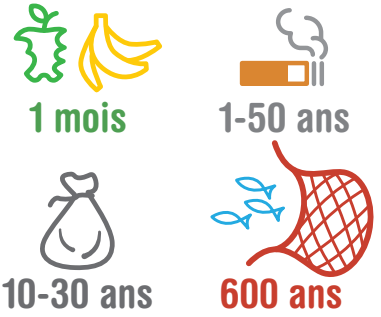


Bateaux hors d'usage - déconstruction gratuite : je me renseigne sur www.recyclermonbateau.fr

Bon à savoir

La durée de vie des déchets est longue au regard du pouvoir de dégradation de la mer.

Quelques exemples :



En cas de doute sur mes déchets, je me renseigne auprès de ma collectivité :

- Lannion-Trégor Communauté
- Guingamp-Paimpol Agglomération
- Leff Armor Communauté
- quefairedemesdechets.ademe.fr

Je ne dépose pas mes déchets dans les lieux de dépôt des pêcheurs professionnels.

LA PLAGE

[JE LA PARTAGE !]



C'EST QUOI

Un espace vivant sous influence de la marée où la nature, parfois discrète (laisse de mer, végétation de haut de plage, oiseaux nicheurs, hivernants et migrateurs), **cohabite avec les activités humaines.**

EAU LA LA !

La végétation de haut de plage protège contre l'érosion. Elle est très sensible au piétinement et à l'arrachage.

La plage est le lieu de vie de certains oiseaux sensibles au dérangement.

Les activités du littoral (baignade, activités nautiques, pêche et élevages marins...) sont dépendantes d'une bonne qualité des eaux afin de garantir la santé de tous. Chaque déjection animale ou humaine peut impacter la qualité de ces eaux.



EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

Je reste en dehors des parties végétalisées du haut de plage et je n'y stocke pas mon matériel.

Je laisse la laisse de mer en place, ce n'est pas sale.

Mon chien et moi on reste à distance des oiseaux sur la plage.

Pour la bonne qualité de l'eau de mer :

- **je m'assure que mon chien ou mon cheval est autorisé et je ramasse ses déjections ;**
- **je veille au bon fonctionnement du système d'assainissement des eaux usées de mon habitation.**

C'EST DANS LA LOI

Certaines plages sont interdites aux chiens (même tenus en laisse) et aux chevaux, à certaines périodes de l'année par arrêtés municipaux.
Toutes les espèces d'oiseaux du littoral sont protégées. Il est interdit de les déranger.
Les systèmes d'assainissement des eaux usées doivent être conformes à la réglementation.

LA PLAGE

[JE LA PARTAGE !]

LA VIE DE LA LAISSE DE MER





CYCLE DE VIE DE LA LAISSE DE MER

Bon à savoir



La **laisse de mer** est un espace de nourrissage pour les espèces aquatiques et terrestres.
Elle est aussi essentielle pour la fixation du sable et de la végétation, et contribue ainsi à la protection contre l'érosion. Elle est sans danger pour la santé, **il ne faut pas la confondre avec les échouages massifs d'algues vertes**.
Pour préserver la biodiversité, la plupart des communes fait le choix de **limiter le ramassage** mécanique de la laisse de mer.

Pour aller plus loin

En savoir plus sur la laisse de mer :

scannez-moi

Pour tout connaître sur la qualité des eaux de baignade : https://baignades.sante.gouv.fr

Pour en savoir plus sur le phénomène et les actions contre les algues vertes en Bretagne : https://www.algues-vertes.fr/

MOUILLAGES ET HERBIERS DE ZOSTÈRES

[ANCREZ SANS FRAPPER]

C'EST QUOI

Les zostères sont des plantes à fleurs marines. Elles forment les herbiers, des prairies immergées au gré des marées.

Poissons, crustacés, oiseaux et bien d'autres y trouvent repos, nourriture et refuge.

Le sol est protégé, les racines des zostères fixent les sédiments.

EAU LA LA !

Les **herbiers** évoluent dans le temps et l'espace, soumis à de nombreux facteurs naturels et humains.

Le mouillage des bateaux est particulièrement impactant : le ragage des chaînes ou l'utilisation d'une ancre peut arracher les feuilles et les racines.

EAU LA LA !!!
C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

J'évite l'ancrage.

Je préfère l'amarrage sur bouée, dans les zones de mouillages organisés.

Si besoin, je repère les zones claires de sable (sans herbier) pour ancrer.

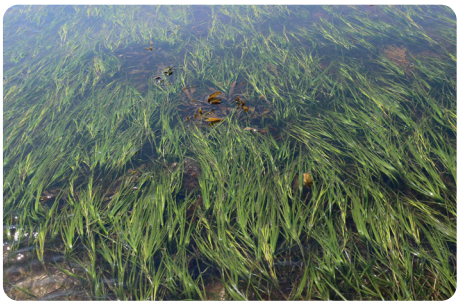
Je ne piétine pas les herbiers.

J'utilise l'application Nav&Co pour localiser les herbiers et autres zones sensibles.

C'EST DANS LA LOI

En Bretagne, la pratique de pêche à pied de loisir (coquillages, oursins, vers marins) est interdite dans les herbiers de zostères (arrêté préfectoral du 21/10/2013)

RECONNAISSANCE DES ZOSTÈRES



Deux espèces de zostères sont présentes sur les côtes bretonnes : la Zostère naine sur les estrans plutôt vaseux et la Zostère marine dans les zones sableuses peu profondes.



Bon à savoir

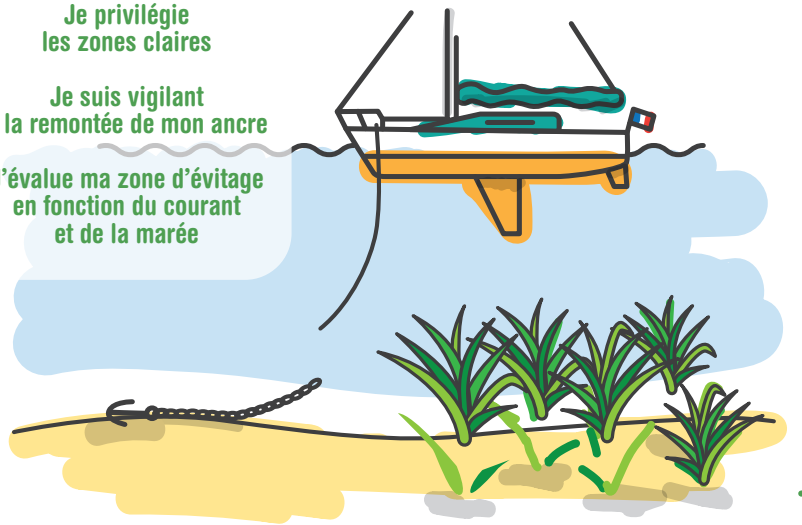
Les herbiers s'implantent dans les baies et estuaires qui sont aussi des abris appréciés par les plaisanciers.

AU MOUILLAGE...

Je privilégie
les zones claires

Je suis vigilant
à la remontée de mon ancre

J'évalue ma zone d'évitage
en fonction du courant
et de la marée



Pour aller plus loin

Télécharger l'application gratuite Nav&Co

Play Store

Apple Store

PÊCHE

[COMME UN POISSON DANS L'EAU]



C'EST QUOI

En mer ou depuis le bord de mer, à pied, sous-marine, que de possibilités de pêche sur nos côtes !

EAU LA LA !

Les milieux rencontrés sur nos côtes offrent une grande diversité de ressources marines : coquillages, algues, crustacés, poissons.

Pour préserver ces ressources, protégeons les milieux naturels et laissons le temps aux espèces de se reproduire.



LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

Je me renseigne sur la réglementation en vigueur (elle évolue…).

J'utilise des outils pour mesurer mes prises.

Je remets à l'eau les femelles portant des œufs.

Je respecte les milieux sensibles.

Je ne pêche que ce qui est nécessaire à ma consommation familiale et immédiate.

C'EST DANS LA LOI

La réglementation précise les tailles, quantités, outils, engins (à bord) et périodes autorisés, mais aussi les milieux sensibles (pêche réglementée dans les herbiers, obligation de remettre en place les pierres).

Certaines zones sont interdites ou déconseillées temporairement ou de manière permanente (raisons sanitaires, sécurité, zones portuaires, cultures marines, etc.).

Obligation de marquage (partie inférieure de la nageoire caudale) et de déclaration (application Recfishing), selon les espèces pêchées.

PÊCHE

[COMME UN POISSON DANS L'EAU]



Un caillou retourné et non remis en place perd 30 % de sa biodiversité et met environ 3 ans à la retrouver.

scannez-moi



En pêchant des espèces aux tailles autorisées, vous permettez le renouvellement naturel des espèces et la préservation des ressources.

Pour en savoir plus

Pêche à pied DE LOISIR

Tout connaître des bonnes pratiques, de la réglementation et des espèces pour pêcher durablement.
www.pecheapied-loisir.fr

Qualité sanitaire des zones de pêche à pied
www.pecheapied-responsable.fr

Réglementation
www.cotes-darmor.gouv.fr
rubrique « pêche de loisir »

Certaines espèces font l'objet d'une déclaration obligatoire.
Pour cela, téléchargez l'application RecFishing



POUR ALLER + LOIN

Actualités

Retrouvez toutes les actualités sur www.protegeonslamer.bzh

Mieux nous connaître

NATURA 2000

cotedegranitrose-septiles.n2000.fr

tregor-goelo.n2000.fr

SAGE

sage-baie-lannion.fr

sage-argoat-tregor-goelo.fr

Pour nous contacter : www.protegeonslamer.bzh/contact

NOTES

EAU LA LA !!!
C'EST BEAU LA MER



EAU LA LA !!!

C'EST BEAU LA MER

LES BEAUX GESTES QUI PROTÈGENT

Ar jestroù brav evit an endro

protegeonslamer.bzh