

CONSEILS PRATIQUES ET RÉGLEMENTATION

du Haure au Tréport

JE PÊCHE

sainement et durablement

PÊCHE À PIED DE LOISIR

*j'en pince
pour
la pêche !*



Je mange des produits de la mer c'est **BON** pour ma **SANTÉ**



LES POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS, C'EST :

- › **40% des protéines** dont se nourrit l'humanité
- › des **vitamines indispensables** (A, D, E, B6, B12)
- › des **oligo-éléments essentiels** (iode, phosphore, sélénium, zinc, magnésium)
- › d'**irremplaçables acides gras oméga 3** (DHA, EPA), et peu d'oméga 6 (contrairement aux viandes)

Les micropolluants peuvent poser problème, mais en Normandie les concentrations dans les produits de la mer n'atteignent pas les seuils réglementaires, sauf exception (zones d'interdiction permanente, cf. p.5).

Les bienfaits nutritionnels des produits de la mer dépassent donc largement les risques !

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, IL EST RECOMMANDÉ DE MANGER DU POISSON OU DES FRUITS DE MER DEUX FOIS PAR SEMAINE, mais aussi de :

- › **varier les plaisirs,**
- › **diversifier** l'origine des **produits,**
- › **ne pas abuser** des **glandes digestives** ("tortillon" des bulots, "matière brune" des crabes, etc.) qui reconcentrent 10 fois plus les micropolluants que la chair.

Des recommandations spécifiques sont faites pour les populations les plus sensibles (femmes enceintes, jeunes enfants, personnes immunodéprimées).

EN SAVOIR PLUS
ANSES
www.anses.fr



Bigorneau

Il se pêche à la main et se trouve sur des fonds rocheux avec des algues, dont il se nourrit avec sa langue râpeuse (radula).

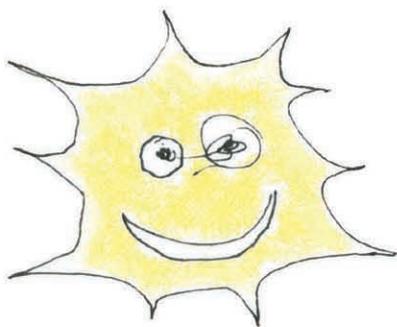


Etrille

Elle se pêche dans les zones caillouteuses ou sableuses, à la main ou au crochet. Elle est carnivore (mollusques, petits crustacés,...). Elle est très sensible aux grands froids.



J'identifie les ESPÈCES



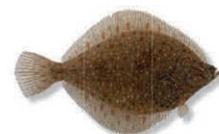
Moule

Elle se pêche à la main ou à l'aide d'une cuillère ou d'un couteau, car elle vit accrochée aux rochers. Elle filtre l'eau et se nourrit de plancton. Les femelles portent jusqu'à 2 000 œufs dans leur manteau orangé.



Crevette grise

Elle vit en bandes sur les fonds sableux et peut remonter dans les estuaires. Elle se pêche à l'épuisette, sur des fonds meubles. Elle se nourrit de vers, crustacés, et jeunes bivalves,...



Carrelet

C'est un poisson plat avec des taches orange sur la peau, contrairement aux soles et limandes. Il se pêche à la ligne de fond, sur le sable. Il se nourrit de petits poissons, de bivalves, de vers, de crustacés,...



Bouquet

Il se pêche à l'épuisette, en pleine eau. Il possède un rostre, une paire de pinces et fuit à reculons. Il chasse la nuit (plages rocheuses, laminaires) et se nourrit de débris d'animaux, d'algues, de petits crustacés,...



Tourteau

(dormeur)

Il se pêche dans les zones rocheuses (crevasses, fissures) au crochet. Il chasse la nuit et est carnivore (mollusques, petits crustacés, cadavres de poissons,....).

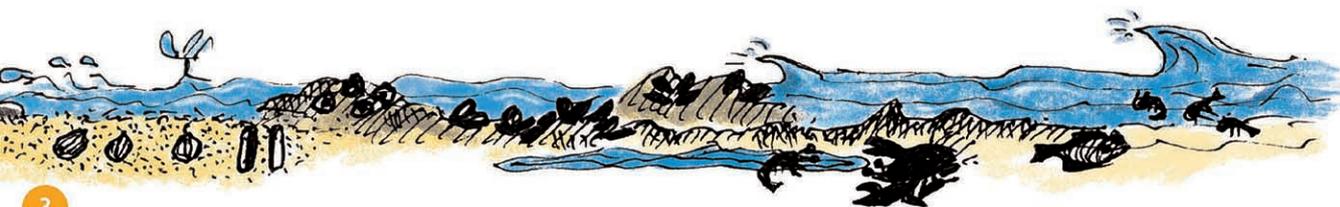


Bar

Il se pêche à la ligne tenue à la main. Il se nourrit de petits crustacés, d'annélides, de crevettes,...

D'autres espèces peuvent être retrouvées et pêchées sur l'estran :

coque, couteau, huître, homard, oursin, sole, maquereau, tacaud, chinchard,...



Je m'INFORME

- **JE ME RENSEIGNE** sur les caractéristiques de mon lieu de pêche : accès, qualité sanitaire et interdiction éventuelle. Cf. p.5&6
- **JE SUIS VIGILANT** sur l'heure des marées et je consulte les prévisions météo.
- **J'INFORME toujours un proche du lieu de ma sortie** (attention réseau GSM inactif sur le littoral).
- **JE NE PÊCHE PAS les jours suivant les fortes pluies** (apport de contaminants sur l'estran) et je ne circule pas en pied de falaise (risque d'éboulement).
- **JE RESPECTE la réglementation sur le matériel de pêche :**
 - › **Filet fixe (max. 50mx 2m) :** demande d'autorisation délivrée par la délégation à la mer et au littoral de la Seine-Maritime et obligation d'identification.
 - › **Pêche à la ligne tenue à la main** (maximum de 12 hameçons/leurre).
 - › **Ligne de fond (30 hameçons maximum) :** interdiction du 15/06 au 15/09 et obligation d'identification.
 - › **Pour les moules :** seuls les cuillères et couteaux sont autorisés.

Je PRÉSERVE

- **JE N'AI PAS LES YEUX PLUS GRANDS QUE LE VENTRE, et je ne prélève pas plus que je ne pourrai manger.**

 **5kg de coquillages toutes espèces confondues maximum par pêcheur et par marée.**

- **JE REMETS EN PLACE,** et dans le bon sens, chacun des cailloux déplacés !
- **JE RESPECTE** les algues et les herbiers.
- **JE FAIS LE TRI des espèces récoltées au fur et à mesure de ma pêche :**
 - › les coquillages trop petits seront ré-enfouis pour les protéger des prédateurs.
 - › les femelles de crustacés portant des œufs pourront être relâchées.
- **JE RESPECTE les tailles minimales de capture** (les petits d'aujourd'hui sont les reproducteurs de demain !) [cf. règlette ci-jointe], les quantités maximales et les périodes autorisées.
 - › **Pour les bouquets :** du 1/08 au 31/01.

Homard et poissons

-  Je marque mes captures en découpant la nageoire caudale des poissons ou la queue du homard et je conserve les individus entiers.

Je CONSERVE et CONSOMME sainement

- **SUR SITE, JE CONSERVE ma pêche dans un lieu aéré,** à l'ombre et au frais, couvert d'un linge humide.
- **JE TRANSPORTE ma pêche** dans une glacière.
- **JE LAVE ma pêche** à l'eau du robinet.
- **JE CONSERVE ma pêche dans la partie la plus froide du réfrigérateur,** je la consomme de préférence le jour même, et dans les 48h au plus tard.
- **JE CONSOMME en famille** (sauf les personnes fragiles ou immunodéprimées) et ne vends pas le fruit de ma pêche.

 **Moules**
Pour réduire les risques microbiologiques, je cuis au minimum 5 minutes ma pêche.



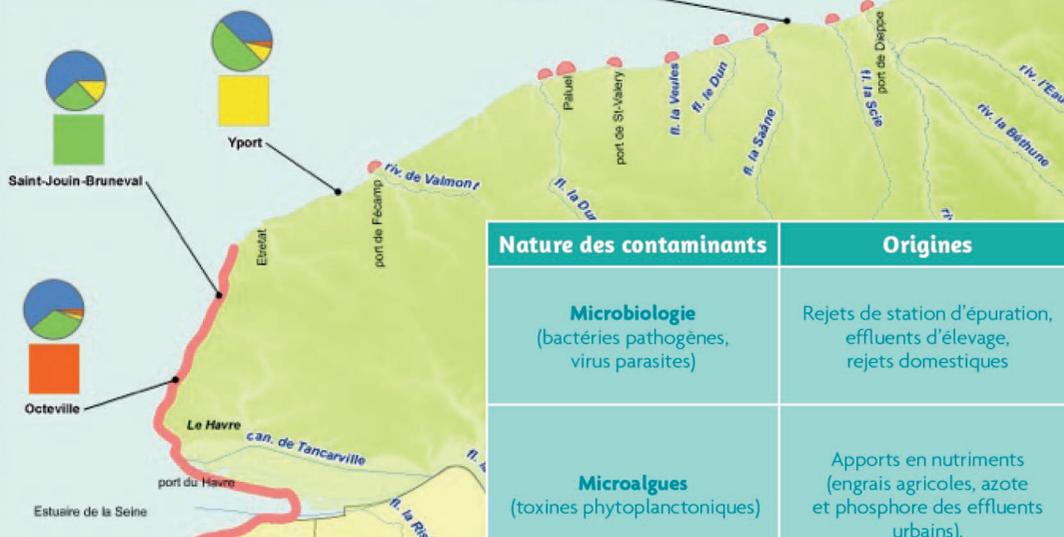
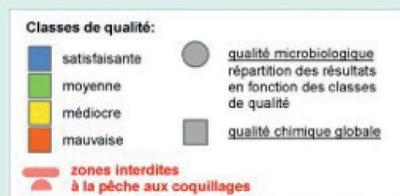
EN SAVOIR PLUS
DDTM / DML
www.seine-maritime.gouv.fr

Surveillance sanitaire de la pêche RÉCRÉATIVE



L'AGENCE RÉGIONALE DE SANTÉ HAUTE-NORMANDIE ET L'AGENCE DE L'EAU SEINE NORMANDIE SURVEILLENT LA QUALITÉ DES 7 PRINCIPAUX GISEMENTS DE MOULES DU LITTORAL. CELLE-CI VARIE AU COURS DE L'ANNÉE ET SELON LES SITES CAR ELLE EST INFLUENCÉE PAR LES ACTIVITÉS HUMAINES.

Suivi des moulières (2007-2014) et zones interdites à la pêche aux coquillages



Le ramassage des coquillages est interdit de façon permanente pour des raisons de sécurité et de salubrité entre l'estuaire de la Seine et le cap d'Antifer, aux embouchures des fleuves (rayon de 300 mètres), dans et à la sortie des ports (rayon de 300 mètres), et autour des centrales nucléaires (rayon de 500 mètres).

Nature des contaminants	Origines	Effets potentiels sur la santé
Microbiologie (bactéries pathogènes, virus parasites)	Rejets de station d'épuration, effluents d'élevage, rejets domestiques	Gastroentérites, hépatite A, salmonellose... Effets à court terme, sur quelques heures à quelques jours.
Microalgues (toxines phytoplanktoniques)	Apports en nutriments (engrais agricoles, azote et phosphore des effluents urbains).	Vomissements, maux de ventre, diarrhée, paralysie plus ou moins sévère, perte de mémoire, désorientation. Effets à court terme, sur quelques heures à quelques jours.
Micropolluants (métaux lourds, HAP, PCB,...)	Rejets industriels, résidus de combustion, produits pétroliers, sédiments contaminés,...	Accumulation dans l'organisme à l'origine de pathologies diverses (troubles neurologiques, immunitaires, cancers,...). Effet à long terme.

Des fiches descriptives de chaque gisement surveillé sont consultables sur le site internet de l'ARS et font l'objet d'un affichage sur site par les mairies.

EN SAVOIR PLUS
ARS & AESN
www.ars.haute-normandie.fr
www.eau-seine-normandie.fr

Quels RISQUES pour ma SANTÉ si je pêche en zone INTERDITE ?

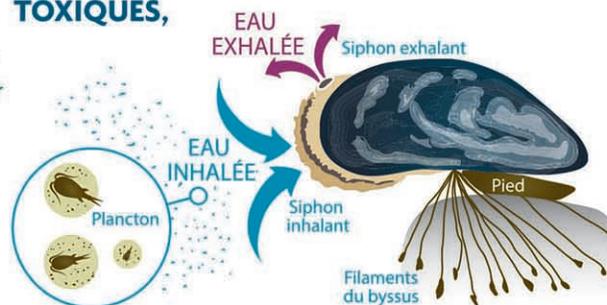


LE PANACHE DE LA SEINE INDUIT DES CONDITIONS FAVORABLES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE MICROALGUES TOXIQUES, NOTAMMENT *DINOPHYSIS* EN PÉRIODE ESTIVALE.

Les moules, en filtrant de grandes quantités d'eau pour se nourrir (35 litres d'eau par jour), concentrent les toxines produites par ce phytoplancton (toxines DSP).

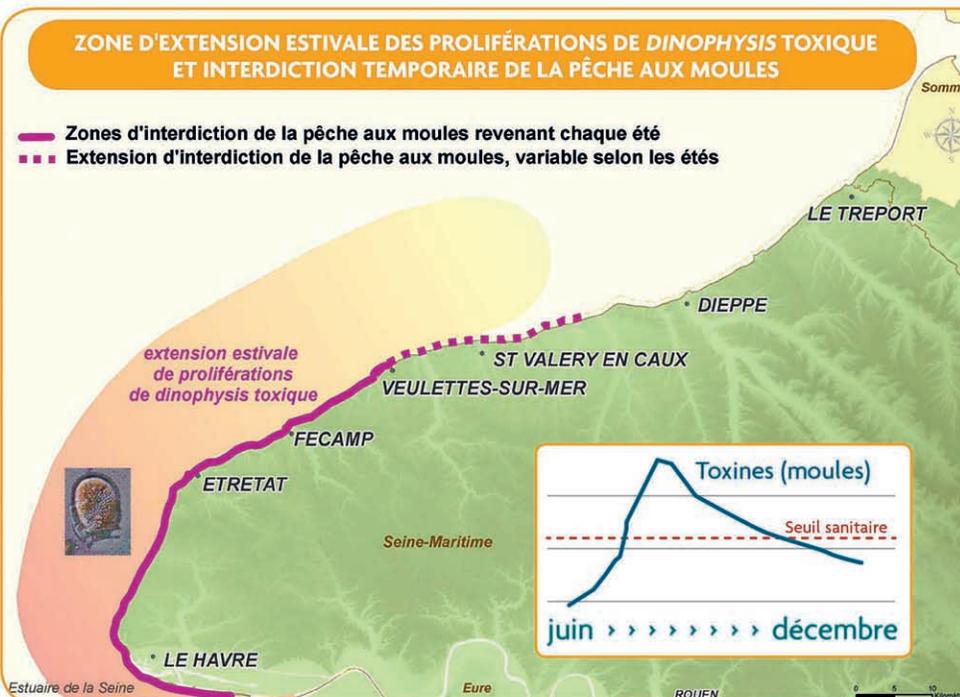
Les toxines étant thermostables, la cuisson des coquillages ne diminue pas leur toxicité.

La consommation de moules contaminées peut provoquer des troubles s'apparentant à une gastroentérite.



ZONE D'EXTENSION ESTIVALE DES PROLIFÉRATIONS DE *DINOPHYSIS* TOXIQUE ET INTERDICTION TEMPORAIRE DE LA PÊCHE AUX MOULES

- Zones d'interdiction de la pêche aux moules revenant chaque été
- Extension d'interdiction de la pêche aux moules, variable selon les étés



La surveillance du phytoplancton est assurée par Ifremer (REPHY).

En cas de dépassement du seuil sanitaire de toxines dans les moules, leur ramassage et leur consommation font l'objet d'interdiction temporaire par arrêté préfectoral, afin de protéger la santé des consommateurs potentiels.

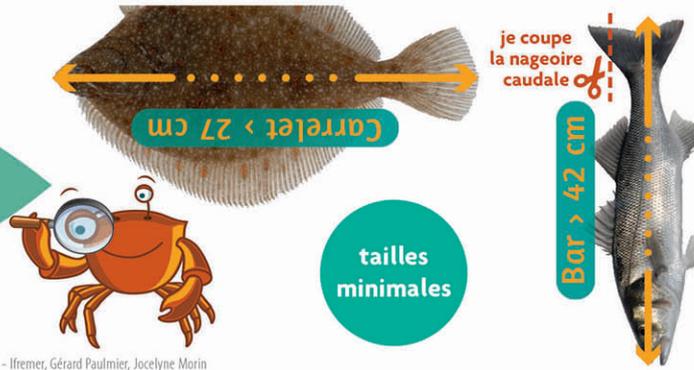




GLOSSAIRE

- **Bivalve** : coquillage constitué d'une coquille en deux parties, se nourrissant en filtrant l'eau (ex : moule, huître, coque).
- **Efflorescence** : prolifération d'algues dans le milieu aquatique.
- **Effluents** : rejets d'eaux polluées issues des villes, d'activités industrielles ou agricoles.
- **Estran** : partie du littoral alternativement couverte et découverte par la mer.
- **Estuaire** : embouchure d'un fleuve soumise à la marée, avec un mélange d'eau douce et d'eau salée.
- **Micropolluant** : substance chimique toxique même à petite dose, d'origine synthétique ou naturelle mais rejetée par les activités humaines ; ex : HAP (hydrocarbures aromatiques polycycliques) ou PCB (polychlorobiphényles).
- **Nutriments** : éléments nutritifs pour les organismes aquatiques (azote, phosphore...). Leur excès provoque l'eutrophisation des eaux, conduisant à la prolifération d'algues.
- **Pathogène** : dangereux pour la santé.
- **Phytoplancton** : ensemble des végétaux flottant passivement ou peu mobiles dans l'eau, constitué principalement de micro-algues.
- **Thermostable** : non détruit par la chaleur.
- **Toxine** : substance toxique produite par un micro-organisme (bactérie, algue...). Par exemple : DSP (*Diarrhetic shellfish poisoning*) toxine diarrhémique contenue notamment dans le phytoplancton *Dinophysis*. Cf. p.5

du Haure au Tréport JE PÊCHE sainement et durablement



Selon réglementation en vigueur pour l'été 2015 - Crédits photos : MNHN, Samuel Iglesias - Ifremer, Gérard Paulmier, Jocelyne Morin

