

OPERATION



« Agissons ensemble  
pour une plage au naturel »

Les laines de mer, des milieux de vie à préserver



COTENTIN



Les laisses de mer sont ces grandes bandes d'algues échouées sur la plage - appelées varech en Normandie ou goémon en Bretagne - mêlées de coquillages et d'autres éléments naturels apportés par la mer à chaque marée haute.

## VOUS POUVEZ Y DÉCOUVRIR...

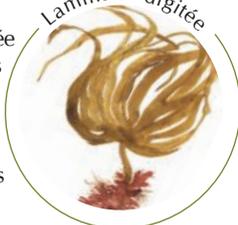
Des algues brunes, vertes ou rouges, toutes arrachées à leur support en mer par la houle ou les vagues.

Dulse *Palmaria*



Cette algue rouge après séchage peut servir à agrémenter les salades.

Laminaire digitée



Grande algue brune accrochée par un crampon aux rochers sous-marins, elle est récoltée pour fournir des alginates utilisés par exemple dans les crèmes desserts ou les glaces (E401 à 405).

Ulve ou laitue de mer



Cette algue verte très fine peut être mangée crue, séchée ou cuite. A cueillir lorsqu'elle est accrochée au rocher.

Fucus vésiculeux



Cette algue brune se reconnaît à ses petits flotteurs : plus proche de la surface, elle capte plus de lumière nécessaire à sa vie.

## Les laisses de mer,

**Ne confondez pas varech des laisses de mer et marées vertes !**

Ces dernières proviennent de la prolifération, en pleine eau, d'algues vertes (Ulves en particulier) suite à un excès de nitrates apportés par les rivières. Au printemps et en été, leur capacité à se multiplier à partir d'un simple fragment en suspension dans l'eau, leur permet de se développer jusqu'à envahir le milieu et se déposer en couche épaisse sur la plage.

Chiantent des sables



Ses feuilles souples et vert foncé le distinguent de l'oyat aux feuilles rigides et vert-blond, autre grande herbe fixatrice qui lui succède plus haut sur la dune.

Arroche des sables



Cousine des épinards, cette plante comestible se reconnaît à ses feuilles en losange, argentées.

# Des coquillages ou des carapaces de crustacés... qui finissent par s'émietter et se mêler au sable.

Appelé aussi chapeau chinois, œil de brebis ou flie, ce mollusque broute les micro-algues recouvrant les rochers de l'estran.



Originaire d'Amérique du Nord, ce mollusque filtreur entre en compétition alimentaire avec les huîtres et les moules.



## Et d'autres trésors naturels.



La seiche est un mollusque à coquille interne, « l'os » ou sépion. Au printemps, l'animal se rapproche des côtes pour se reproduire et pondre. Ses œufs, les « raisins de mer », éclosent au début de l'été.



Pour grandir, le crabe change de carapace. Ce sont souvent les mues, inodores, que l'on retrouve dans les laisses de mer.



Les raies pondent, selon les espèces, de 40 à 150 œufs protégés dans une capsule. Dans chacune se développe un seul raiton pendant environ 6 mois.

## alliées des dunes.

La décomposition des algues des laisses de mer apporte nitrates et autres nutriments permettant l'installation des plantes pionnières du bas de la dune. Leurs racines et leurs feuilles vont contribuer à capter et à fixer le sable sur le site. Cet engraissement en sable du haut de plage permet de limiter l'érosion des dunes.

Sur les milliers d'œufs présents au départ dans chaque capsule, seuls une dizaine de petits buccins en sortiront !



Très riche en vitamine C, cette plante annuelle était utilisée contre le scorbut. Ses fleurs attirent les insectes.



Protégée en France, cette belle plante vivace s'épanouit sur les hauts de plage à galets ou à sables grossiers.

# LES LAISSES DE MER...

## UN MILIEU DE VIE.

pour une diversité insoupçonnée d'invertébrés : 75 espèces différentes y ont été recensées dont 25 % spécifiques à ce milieu ! Beaucoup se nourrissent des algues échouées et jouent un rôle essentiel dans leur décomposition. D'autres sont de redoutables prédatrices à leur échelle.

Les mouches ont un cycle de développement calqué sur le cycle des marées mensuelles ! Ce sont leurs larves (asticots) qui se nourrissent des algues mortes.



Ce staphylin et sa larve sont des prédateurs d'autres petits insectes. Il ne vit que dans les laisses de mer.

Les laisses de mer constituent un écosystème, et sont à la base d'un réseau alimentaire



Ce petit crustacé « sauteur » ne pique pas : il se nourrit la nuit des végétaux morts et passe la journée enfoui dans le sable.



Ce passereau sédentaire, fréquent dans la campagne et dans les villes, vient sur la plage gouter les mouches.



Ce sont les principaux décomposeurs des laisses de mer.

Excréments et cadavres



Cet échassier hivernant en Normandie, niche dans les terres arctiques.

## UN GARDE essentiel pour

Toute l'année, des petits échassiers ou s'agitent entre les algues dénicher leurs proies. E leurs haltes migratoires à l'automne, cette man est particulièrement

→ = « est mangé par »

# UN SITE DE NIDIFICATION UNIQUE pour un oiseau protégé et rare... le gravelot à collier interrompu.

Sur nos rivages, ce petit échassier arrive d'Afrique au début du printemps. Les pontes, qui s'échelonnent d'avril à fin juillet, comportent généralement 3 œufs posés sur le sol. Difficile de les repérer tant leur couleur les confond avec le sable ou les galets !

Les voyez-vous  
sur cette photo ?



Les oisillons restent environ un mois avec leurs parents avant de prendre leur envol... à moins que submersion marine, prédateurs ou piétinement n'aient mis en échec la nidification.

Le Goéland argenté



Plus gros que la mouette, ce goéland a un régime alimentaire très varié et peut à l'occasion dévorer œufs ou oisillons.

La Corneille noire



Elle semble particulièrement friande de ces œufs, en plus de tous les cadavres rapportés sur la plage (poissons, crabes...).

## MANGER des oiseaux.

groupes de  
de passereaux  
morts pour  
en hiver et lors de  
au printemps et  
ne de nourriture  
la bienvenue.

**Pour protéger le gravelot,  
Vous pouvez agir !**



En dehors des secteurs enrochés et urbanisés, **évit**ez les hauts de plage d'avril à mi-août. Ne cherchez pas à y ramasser des déchets, restez sur le sable mouillé par les dernières marées.



# STOP AUX DECHETS !

Si les algues mortes échouées sur la plage ont toute leur place dans le cycle de la nature, les déchets issus de nos activités humaines sont par contre indésirables.

Apportés par le vent, par la mer (et souvent en amont par les rivières) ou bien laissés sur place par les usagers des plages, ils ont des temps de dégradation sans commune mesure avec ceux des débris naturels.

**80 % des déchets observés sur nos plages sont en plastique !**



## Le savez-vous ?

Le plastique est d'abord fragmenté par des processus non biologiques (UV, température...). Les minuscules morceaux ainsi créés pourront être dégradés en matière organique et en CO2 par des bactéries spécialisées mais cela leur prendra des centaines d'années ! Entre temps, les particules de plastique, en grande partie reprises par la mer, seront ingérées par la faune, propageront des polluants qui s'y fixent...

## Des nuisances importantes

Non seulement ces macro-déchets enlaidissent le paysage, portent atteinte à l'image touristique du secteur, mais ils présentent de réels dangers pour la faune, la santé des hommes et l'environnement.

Mégot de cigarette



1 à 3 ans

Produits toxiques pour la faune.

Canettes et boîtes métalliques



50 à 200 ans

Risques de blessures, piégeage de la petite faune.

Mouchoir en papier



2 mois

Problèmes d'hygiène.

Déchets organiques alimentaires



2 à 6 mois

Gêne esthétique, problèmes d'hygiène.



Fou de Bassan pris dans un filet.

# Tous concernés !

Les macro-déchets proviennent aussi bien des activités des professionnels de la mer, des plaisanciers que de chacun d'entre nous. A nous tous d'agir pour limiter et lutter contre cette pollution !

## Agissons pour une plage préservée !

- Evitons de produire des déchets
- Limitons l'usage d'objets en plastique
- Jetons toujours nos déchets dans les poubelles adaptées
- Sur la plage ou même loin de la mer, ne jetons pas les mégots par terre, certains finissent d'ailleurs par y arriver !

Et... Attention au vent : un sac plastique est si vite envolé !



Risque d'étouffement pour des animaux, ingestion des particules.



Risque d'étouffement pour des animaux, piégeage de la petite faune, ingestion des particules.



Piégeage de poissons, mammifères marins et oiseaux.



L'ingestion de sacs plastiques peut être fatale pour les tortues marines.



Risques de blessures, piégeage de la petite faune.

● = durée de vie des déchets dans la nature.

# LA COLLECTE DES DECHETS : OUI... MAIS AVEC PRÉCAUTION



Les macro-déchets littoraux nécessitent d'être ramassés pour éviter les pollutions qu'ils engendrent.

Mais cette collecte doit être raisonnée : les éléments naturels sont à laisser sur la plage : algues (sauf lors d'échouages massifs ou de marées vertes), coquillages...

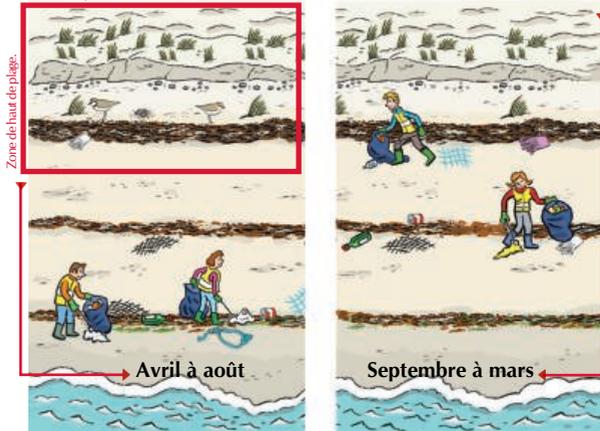
Ainsi, dans le département de la Manche, la majorité des collectivités littorales agissent et ont adopté un mode de ramassage manuel et sélectif réalisé tout au long de l'année en faisant appel à des professionnels d'associations ou d'autres structures. Ces interventions sont modulées en fonction des types de plage et de la période de l'année. Des actions citoyennes, collectives ou individuelles, contribuent également à réduire cette pollution. Pour respecter l'environnement, elles nécessitent quelques précautions !

## Nettoyer c'est bien, au bon moment et au bon endroit, c'est mieux !



- 1 • Ne pas aller sur les hauts de plage entre avril et août dans les secteurs non urbanisés. Rester sur les secteurs de sable mouillé.
- 2 • Pour les chantiers de bénévoles, préférer leur organisation de septembre à mars.

Ne pas nettoyer dans les secteurs à gravelots, qu'ils soient visibles ou non.



Si vous souhaitez organiser un chantier de nettoyage bénévole, renseignez-vous au préalable auprès de la commune / groupement de communes concerné ou auprès du CPIE du Cotentin.



Pour plus d'informations : CPIE du Cotentin : 02 33 46 37 06  
[www.plagesvivantes.com](http://www.plagesvivantes.com) ou [www.cpiecotentin.com](http://www.cpiecotentin.com)

Brochure réalisée par le CPIE du Cotentin avec le concours de la région Normandie et de l'Agence de l'Eau Seine Normandie.