Il est encore temps. Alors que se profile la marche pour l'océan samedi, des spécialistes nous disent comment agir chacun à notre niveau pour préserver près de 70 % de la surface de la planète.

DOSSIER RÉALISÉ PAR
ÉMILIE TORGEMEN

LA MER SOUFFRE de la surpopulation de ses côtes. On estime que d'ici trente ans les trois quarts de l'humanité vivront sur les bandes littorales. La mer étouffe à cause du plastique : chaque année, plus de huit millions de tonnes finissent au large. L'océan est un géant incroyable qui descend à 11 km de profondeur dans la fosse des Mariannes (quand l'Everest culmine à 8,5 km) mais c'est un colosse aux pieds d'argile.

Les alarmes sonnent de toutes parts mais on peut se retrousser les manches chacun à notre façon et samedi, une marche mondiale pour l'océan doit mobiliser les citoyens sur tous les continents. L'édition 2018 avait été organisée dans plus de 140 villes et 16 pays.

« Les océans vont moins bien que ce qu'on pensait, pointe Bruno David, le directeur du Muséum national d'histoire naturelle et ancien biologiste marin. Bien sûr, si j'arrête seul d'utiliser des cotons-tiges, mon impact est minime. Mais tous ces petits gestes mis bout à bout peuvent redresser la barre. Si 5 % des Européens cessent d'utiliser des sacs jetables, c'est 30 millions de sachets qui ne finissent pas dans les continents de plastique chaque jour ! » Bien sûr, le dernier rapport de l'IPBES sur la biodiversité envisageait jusqu'à un quart de perte de la biomasse des poissons. Avant de se plonger dans des abysses de dépression, on peut aussi se rappeler que « la vie marine à une capacité de cicatrisation énorme. Laissée en paix, elle se régénère en quelques années », selon les mots de Bruno David.

C'est aussi le message d'espoir de la navigatrice Maud Fontenoy, nommée hier Madame Classes de mer par le ministère de l'Education nationale. Il s'agit de changer nos habitudes et celles des générations suivantes.

> **« SI 5 % DES EUROPÉENS CESSENT D'UTILISER DES SACS JETABLES, C'EST 30 MILLIONS DE SACHETS QUI NE FINISSENT PAS DANS LES CONTINENTS DE PLASTIQUE CHAQUE JOUR ! »**
> BRUNO DAVID, DIRECTEUR DU MUSÉUM NATIONAL D'HISTOIRE NATURELLE ET ANCIEN BIOLOGISTE MARIN

CHANGER PETIT À PETIT SES HABITUDES

Alors que faire pour mieux traiter la mer ? On surveille sa consommation de poisson, on choisit mieux détergents et cosmétiques. Et surtout, on réapprend que le plastique n'est pas automatique. « N'essayez pas de vous débarrasser d'un coup de cette addiction, c'est la meilleure façon de se décourager », signale Laura Châtel de l'ONG Zero Waste. Cette militante passée experte en la manière de ne pas générer de déchets conseille aux débutants de se débarrasser d'abord des lingettes et cotons avant d'amener leur propre gamelle au bureau.

L'action individuelle peut aussi être une « action citoyenne », insiste Frédéric Le Manach, de l'ONG Bloom. « C'est parce que nous avons été soutenus par des Français qui ont signé des pétitions, qui ont harangué leurs élus, que la pêche profonde est interdite en Europe », rappelle-t-il.

LES GESTES QUI LA SAUVENT

À LA PLAGE

LA CRÈME FORCÉMENT BIO
On connaît la chanson : c'est peut-être un détail pour vous, mais, pour l'océan, ça veut dire beaucoup. Pour se badigeonner, mieux vaut choisir de la crème solaire bio. Pourquoi ? 25 % de la crème appliquée se disperse dans l'eau. Or, les filtres chimiques activent un virus qui attaque des microalgues, nourriture privilégiée des coraux. Ils restent en suspension dans l'eau, gênent la photosynthèse et contrarient donc la croissance. Les filtres minéraux, eux, sont accusés de rendre les poissons amorphes.

HARO SUR LES MÉGOTS
Un mégot par terre pollue jusqu'à 500 litres d'eau, chaque jour. Et ils sont 1 milliard à finir à la baille. Alors, fumeurs, pensez aux cendriers portatifs. Sur une partie du littoral, des « bacs à marée » ont été installés, permettant aux promeneurs qui ramassent des déchets échoués d'y déposer leur collecte.

PAS DE JETABLE SUR LE SABLE
Quand on a les doigts de pieds en éventail, c'est encore mieux si l'on se passe des produits jetables. En vacances, c'est le moment rêvé pour changer ses habitudes : on troque sa bouteille en plastique contre une gourde, exit les sachets plastiques, bienvenue les sacs en tissu…

SI ON VEUT ALLER PLUS LOIN…
Vous pouvez mouiller le maillot en nettoyant les plages. « Nous organisons des campagnes pour étudier et défendre le milieu marin, explique ainsi Antidia Citores, de l'association Surfrider. Il suffit de s'inscrire sur notre site. On peut rejoindre une collecte ou en organiser une. Dans ce cas, l'ONG vous enverra un kit pratique. »

Sur les plages, halte aux produits jetables, on pense à prendre son sac en tissu, sa gourde…

A chaque saison son poisson

Préférer ces espèces (sauvages)	Choisir ces stocks durablement exploités	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Anchois	Golfe de Gascogne	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Calamar	Monde entier	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Coquille St-Jacques	Europe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Crevettes grises	Atlantique nord-est	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Dorade grise	Manche	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Eglefin (ou haddock)	Mer du Nord	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Hareng	Nord	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Thon	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cabillaud	-	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Lieu noir (ou colin)	Atlantique nord-est	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Maquereau	Atlantique n.-e., Médit., mer du N.	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Moule	Europe	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sardine	Atlantique nord-est	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Sole	M. du N, Manche, golfe de Gascogne	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tourteau au casier	France, Bretagne, Normandie	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

Déconseillé ● Conseillé ● Optimal

SOURCE : « LES MERS ET LES OCÉANS POUR LES NULS », MAUD FONTENOY, ED. FIRST

DANS NOS ASSIETTES

ON REGARDE LES ÉTIQUETTES !

« Depuis 2014, les méthodes de pêche sont obligatoires, indique Frédéric Le Manach, de l'association Bloom. On favorise donc la pêche au casier, au filet ou à la ligne, qui sont des méthodes durables. Au contraire, pas de chalut ni de drague. »

ÉVITEZ LES PRÉDATEURS

Thon, saumon et cabillaud jouent un rôle clé dans le maintien des écosystèmes en mangeant les plus petits poissons. Par ailleurs pour votre santé, ces poissons en haut de la chaîne alimentaire concentrent les plus importants taux de polluants dans leurs organismes.

Pour respecter les saisons de la mer, la sole se déguste entre janvier et avril.

ON VARIE LES PLAISIRS

Nous avons tendance à toujours nous tourner vers les mêmes espèces, ce qui contribue à la surexploitation des stocks. Saumon, thon, cabillaud et crevette font l'essentiel des ventes en France. Mais le grondin perlon pêché dans le golfe de Gascogne, ou encore la castagnole, remontée de Méditerranée, sont aussi délicieux.

MANGEZ DE SAISON !

« On le sait pour les tomates, moins pour les produits de la mer, indique Christopher Coutanceau, chef étoilé engagé contre la surpêche. Comme le disait mon grand-père, si l'on sort des bars en janvier on les relâche parce qu'ils ont des œufs ! » Pour laisser le temps aux populations de grandir et de se reproduire, vous pouvez vous appuyer sur notre guide (*infographie ci-dessus*).

AU QUOTIDIEN

FINI LE PLASTIQUE À USAGE UNIQUE...

Pailles, touillettes, gobelets... cela représente 70 à 80 % des détritus qu'on retrouve en mer. Un quart est recyclé. Ces déchets emportés par le vent ou la pluie s'échouent dans les rivières, les fleuves et finissent en mer. « Utiliser une carafe plutôt que des bouteilles en plastique, éviter autant que possible les emballages... ce n'est pas si difficile et ça coûte moins cher », pointe Laura Châtel, de l'ONG Zero Waste.

... Y COMPRIS DANS LES COSMÉTIQUES

Sur nos flacons de shampoing ou de crème apparaissent les termes polypropylène, polyéthylène, téréphtalate ou polyméthacrylate de méthyle, des ingrédients aux noms barbares qui dissimulent des microplastiques. Au total, les océans contiennent 51 milliards de ces particules, intoxiquant ainsi la vie marine.

GARE À LA MARÉE BLANCHE

Les détergents et produits d'entretien les plus toxiques polluent les cours d'eau avant de terminer leur course dans les océans. C'est ce qu'on appelle la marée blanche. « Elles n'ont rien à envier aux marées noires », signale la navigatrice Maud Fontenoy. Alors on favorise le savon de Marseille et les formules douces pour frotter nos sols, nos fenêtres...

Pour faire le ménage sans polluer les océans, on privilégie les produits naturels.