

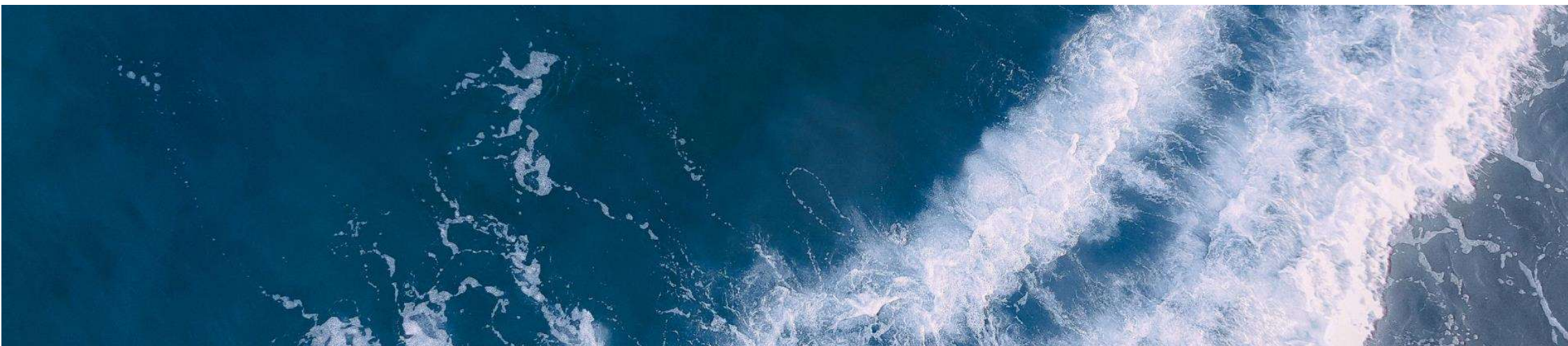
AUTOUR DE LA MER





BIENVENUE

chez les Séniors



Sommaire

Menu du jour

Introduction et géographie

1. La biodiversité marine

2. Les écosystèmes marins

3. L'importance économique

4. La mer inspire

5. La mer terrain de jeux

6. Les défis environnementaux, solutions et actions





MENU

Entrée

Terrine de poisson



Les terrines de poisson remontent au Moyen Âge. Les chefs cuisiniers des nobles et riches marchands utilisaient tous les restes des poissons pour faire des farces avec du pain, du lait, des œufs et des herbes qu'ils faisaient cuire doucement dans des plats de céramique et qu'ils servaient ensuite, refroidis en collation ou petit repas de la journée.

MENU

Plat

Pavé de saumon beurre citronné - riz



Imaginez un saumon grillé, nappé d'un beurre citronné savoureux, servi avec un riz moelleux qui fait exploser les saveurs en bouche : un vrai régal qui donne envie de se régaler !

Le tout accompagné d'un riz parfumé, moelleux et léger.

MENU



Fromage et Dessert

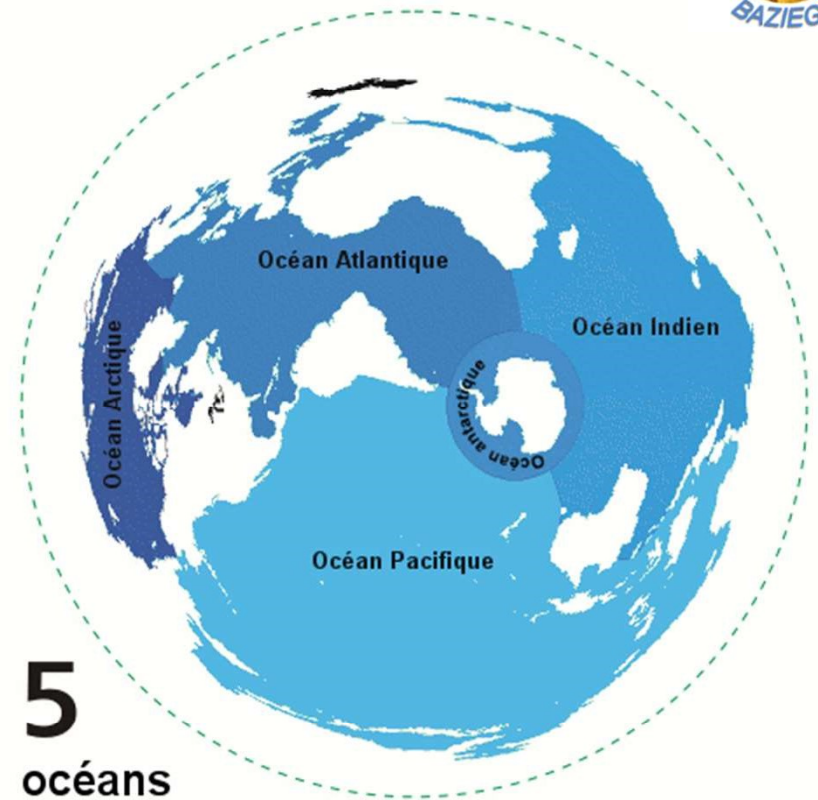


Camembert et glace



Pour terminer le repas simplement, une portion de camembert, suivi d'une délicieuse glace dans un cône croustillant qui ravira les gourmands et apportera une touche de douceur parfaite pour clore le repas !

LES 7 MERS



5
océans



Mer Méditerranée

Elle sépare l'Europe de l'Afrique et relie l'Atlantique à la mer Rouge.

Elle est connue pour ses eaux turquoise, ses plages ensoleillées et sa riche biodiversité.

C'est également une région chargée d'histoire, avec de nombreuses civilisations qui ont prospéré autour de ses côtes.

Mer rouge

La mer Rouge est située entre l'Afrique et la péninsule arabique. Elle est connue pour ses eaux cristallines, ses récifs coralliens colorés et sa biodiversité marine. C'est une destination prisée pour la plongée sous-marine et le snorkeling.





Mer des Caraïbes

Elle borde de nombreuses îles et pays d'Amérique centrale et des Caraïbes.

Elle est connue pour ses eaux turquoise cristallines, ses plages de sable blanc et sa biodiversité marine exceptionnelle.

C'est une destination prisée pour la plongée, la voile et le tourisme balnéaire.

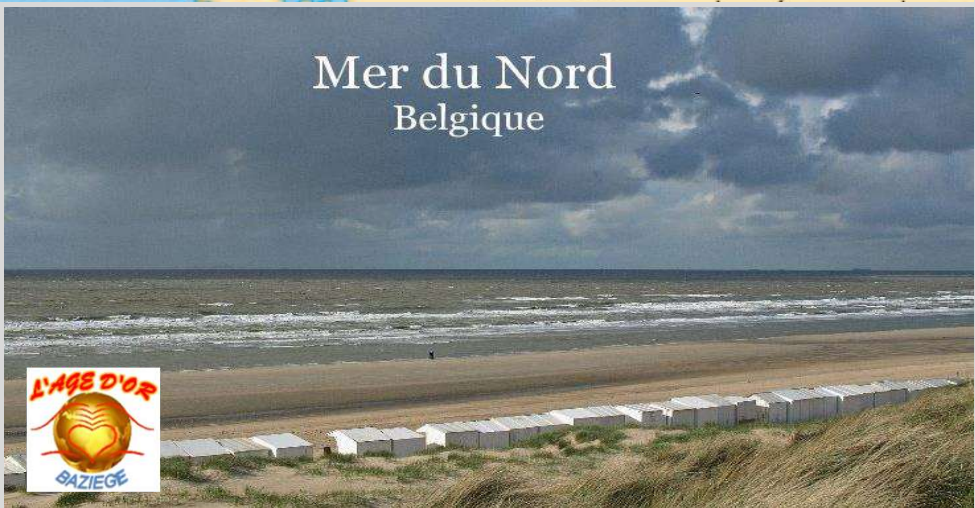
Les îles qui l'entourent, comme la Jamaïque, la République dominicaine et les Bahamas, offrent une culture riche et des paysages à couper le souffle.



Mer du Nord

Elle est située entre plusieurs pays d'Europe, notamment le Royaume-Uni, la France, la Belgique, les Pays-Bas, l'Allemagne, le Danemark et la Norvège. Elle est connue pour ses paysages côtiers magnifiques, ses ports importants et sa riche biodiversité marine.

C'est également une zone de pêche importante et un lieu de navigation pour le commerce maritime.



Mer du Nord
Belgique



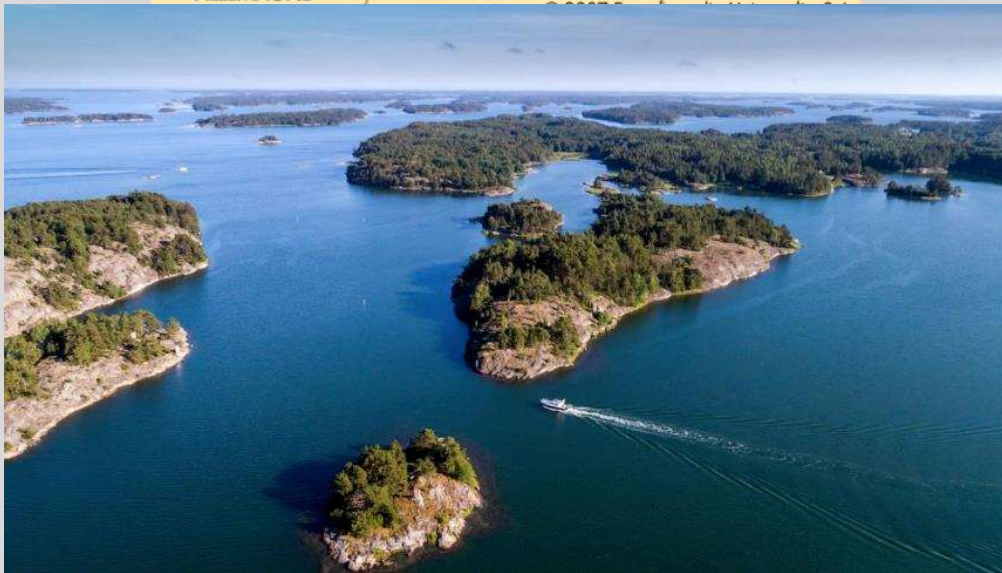


Mer Baltique

C'est une mer intérieure située en Europe du Nord, entourée par plusieurs pays, dont la Suède, la Finlande, l'Estonie, la Lettonie, la Lituanie, la Pologne, l'Allemagne et le Danemark.

Elle est connue pour ses eaux peu profondes et ses nombreuses îles.

La mer Baltique joue un rôle important dans le commerce maritime et est également un lieu de loisirs pour de nombreuses personnes.





Mer de Chine Méridionale

Elle est située entre plusieurs pays d'Asie du Sud-Est, notamment la Chine, le Vietnam, les Philippines, la Malaisie et Brunei. Elle est connue pour sa richesse en ressources maritimes, y compris des réserves de pétrole et de gaz, ainsi que pour sa biodiversité marine. Cette région est également le théâtre de tensions géopolitiques, en raison des revendications territoriales concurrentes de plusieurs nations.





Mer de Béring

La mer de Bering est située entre la Russie et l'Alaska, aux États-Unis. Elle relie l'océan Arctique au nord et l'océan Pacifique au sud. Cette mer est connue pour sa biodiversité riche, abritant de nombreuses espèces marines, y compris des poissons, des mammifères marins et des oiseaux. Elle joue également un rôle important dans les courants océaniques et le climat de la région.





Mer d'Arabie

La mer d'Arabie ou mer d'Oman, parfois appelée mer Arabique, est une partie de l'océan Indien, située entre la péninsule Arabique et le sous-continent indien.

Elle est connue pour ses eaux chaudes et ses riches ressources maritimes.

Cette mer joue un rôle important dans le commerce maritime, reliant plusieurs pays et facilitant les échanges.





Mer de Tasman



La mer de Tasman, est une mer marginale bordière de l'océan Pacifique. Elle baigne essentiellement le Sud-Est de l'Australie et la Nouvelle-Zélande, ainsi que deux de ses territoires subantarctiques, les îles Snares et l'île Auckland.

Elle doit son nom à Abel Tasman (1603-1659), navigateur néerlandais, premier Européen à y naviguer en 1642.

Mer Noire

Située entre l'Europe de l'Est et l'Asie occidentale.

Elle est entourée par plusieurs pays, dont la Turquie, la Bulgarie, la Roumanie, l'Ukraine, la Russie et la Géorgie.

C'est une région riche en histoire et en culture, avec des ports importants et des paysages magnifiques.



Océan Atlantique



L'océan Atlantique est l'un des plus grands océans du monde, s'étendant entre les continents de l'Amérique à l'ouest et l'Europe et l'Afrique à l'est.

La plupart des fleuves de la planète se jettent dans l'Atlantique.

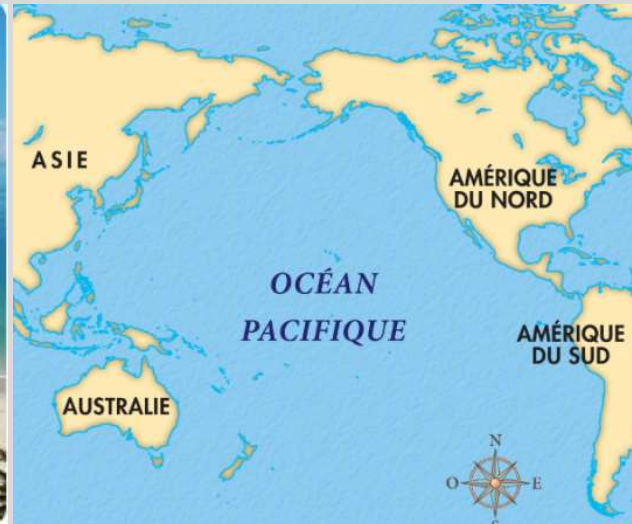
Il joue un rôle crucial dans le climat mondial et abrite une biodiversité riche.





Océan Pacifique

L'océan Pacifique est le plus grand et le plus profond des océans de la Terre. Il s'étend sur une superficie d'environ 168 millions de kilomètres carrés, ce qui représente presque un tiers de la surface de la planète. Il est bordé par de nombreux pays et îles, et il joue un rôle crucial dans le climat mondial et les écosystèmes marins.



Océan Indien



L'océan Indien est le troisième plus grand océan du monde, après l'océan Pacifique et l'océan Atlantique. Il s'étend entre l'Afrique à l'ouest, l'Asie à l'est, et l'Australie au sud. Cet océan est connu pour sa biodiversité riche, ses îles magnifiques comme Madagascar, les Seychelles et les Maldives, ainsi que pour ses routes maritimes importantes qui facilitent le commerce international.





Océan Arctique

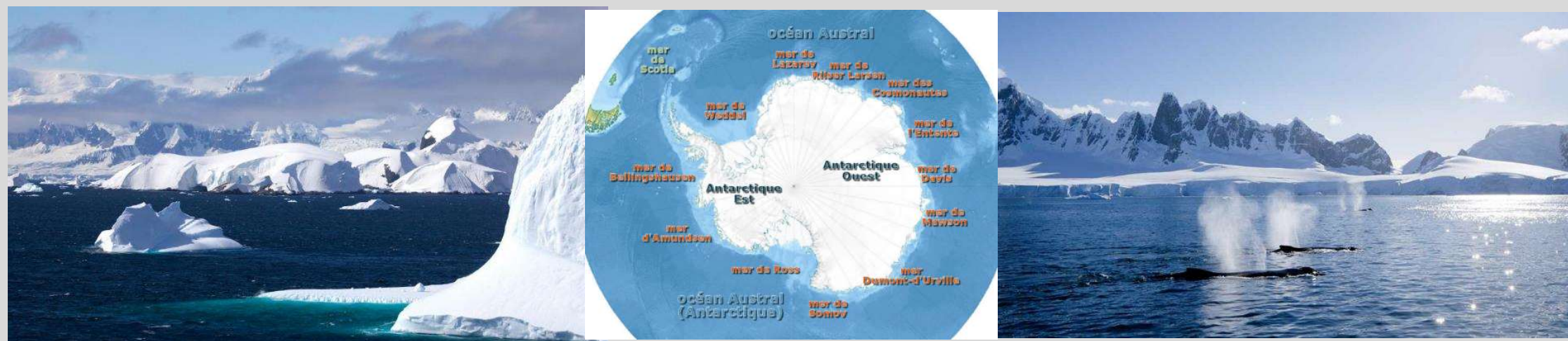
C'est une vaste étendue d'eau située autour du pôle Nord, entourée par les continents de l'Amérique du Nord, l'Europe et l'Asie. Il est relativement peu profond par rapport aux autres océans, et en grande partie recouvert de glace, surtout en hiver. L'Arctique joue un rôle crucial dans le climat mondial et abrite une biodiversité unique, avec des espèces adaptées aux conditions extrêmes.





Océan Austral

L'océan Austral ou océan Antarctique, est le quatrième plus grand océan du monde. Il entoure le continent antarctique et s'étend jusqu'à la convergence antarctique, où les eaux froides de l'océan Austral rencontrent les eaux plus chaudes des océans Atlantique, Indien et Pacifique. Cet océan joue un rôle crucial dans la régulation du climat mondial et abrite une biodiversité unique, notamment des espèces comme les manchots, les baleines et diverses formes de vie marine.



1. La Biodiversité Marine

La mer abrite une incroyable variété de vie. Des minuscules planctons aux majestueuses baleines, les océans sont peuplés de millions d'espèces. Les récifs coralliens, souvent appelés "forêts tropicales de la mer", sont des écosystèmes riches qui soutiennent une multitude d'organismes.





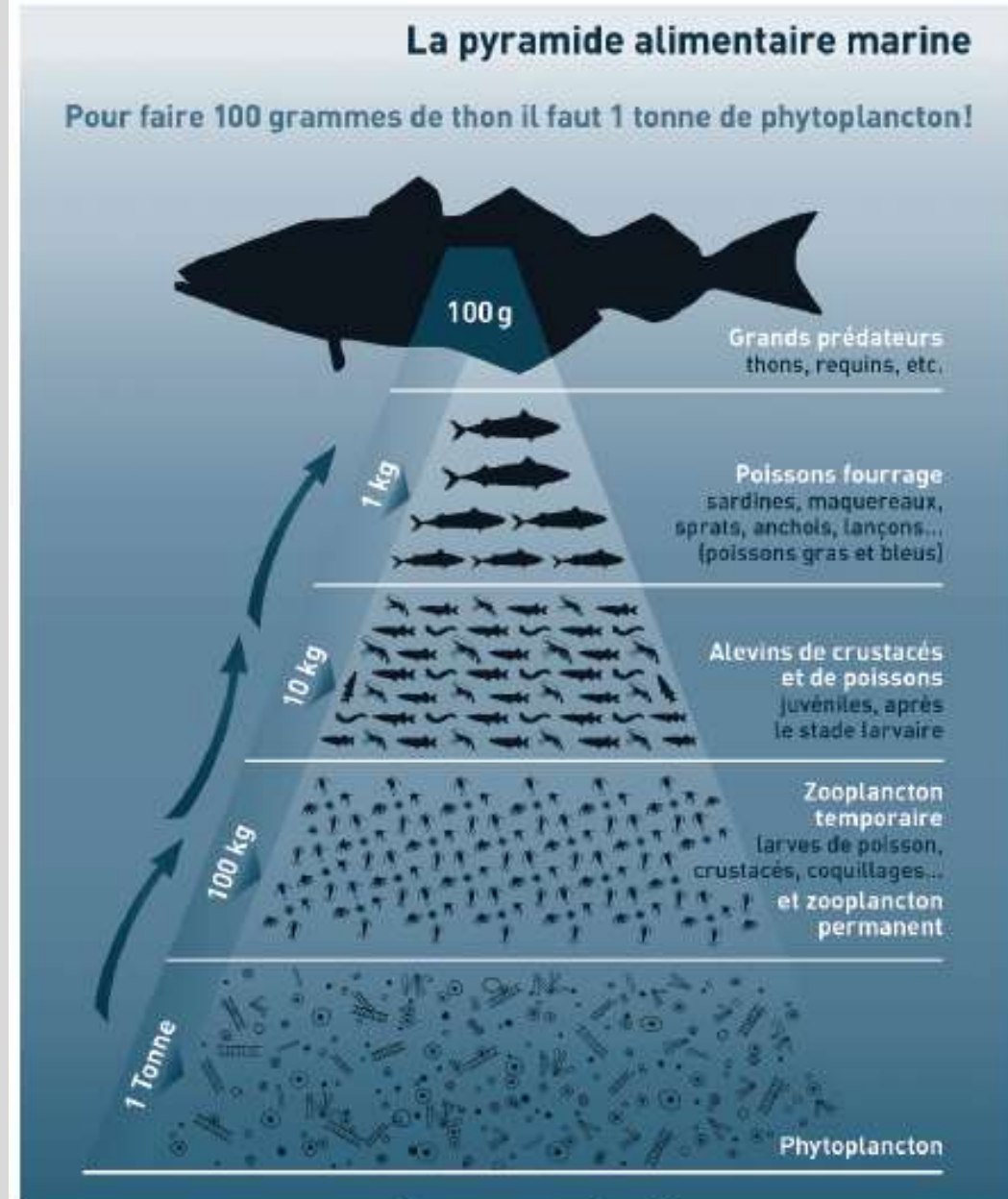
Biodiversité Marine

La biodiversité marine désigne la variété des espèces vivantes dans les océans et les mers, ainsi que les écosystèmes qu'elles forment. Elle est essentielle pour le bon fonctionnement de notre planète et pour le bien-être de l'humanité.



Planctons

Le plancton est l'ensemble des végétaux et animaux aquatiques qui dérivent au gré des courants. Généralement microscopiques ou de petite taille, ils sont capables de mouvements limités, mais incapables de se déplacer à contre-courant.





Les planctons représentent 95% de la biomasse marine.



Définis comme des organismes microscopiques de nature animale et végétale (œufs, larves, microalgues), les planctons se déplacent au gré des courants marins. Essentiels à la vie marine et à sa biodiversité, ils ont aussi une fonction plus large sur l'équilibre de notre planète. 50% du dioxygène de l'air provient du phytoplancton, qui contribue par ailleurs à réguler le climat.

Phyto Planctons

Diatomées marines récoltées dans la mer d'Amundsen, dans l'océan Austral, au large de l'Antarctique. Les diatomées sont des algues unicellulaires photosynthétiques, à squelette siliceux.



ZooPlanctons

Le zooplancton est la partie du plancton composée d'organismes non photosynthétiques, de nature animale. Il regroupe l'ensemble des animaux vivant en suspension dans l'eau.

La plupart sont microscopiques et certains sont des larves d'animaux de taille plus importante.



ZooPlanctons



Il est constitué de protozoaires, c'est-à-dire de divers protistes phagotrophes qui engloutissent la nourriture par phagocytage, mais également par les larves d'animaux plus gros, comme les éponges, les vers, les échinodermes, les mollusques ou les crustacés et d'autres arthropodes aquatiques, ainsi que les petits crustacés adultes tels que les copépodes ou les cladocères, les rotifères et les poissons juvéniles.

Le plancton dans l'industrie alimentaire



La biotechnologie et la biomédecine ont développé des cultures de plancton

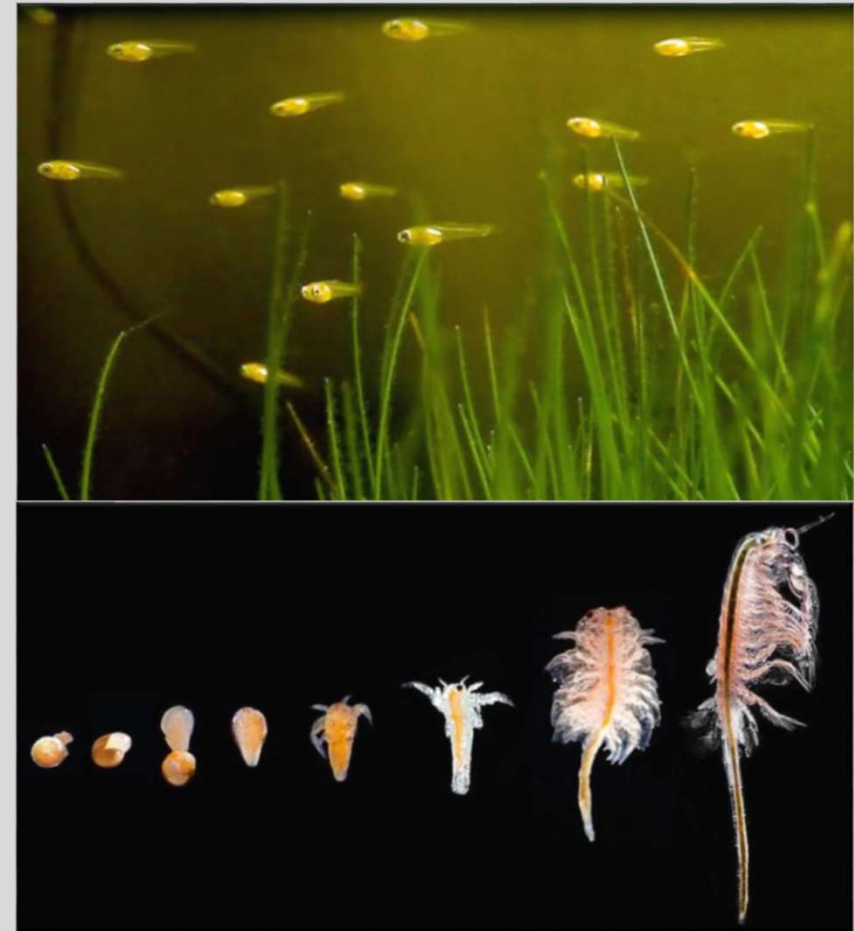
- pour produire des aliments utilisés dans la pêche.
- pour mesurer la toxicité de l'eau et même obtenir des pigments naturels.
- Pour la spiruline : microalgue de couleur verte et de forme spiralée qui appartient à la famille des cyanobactéries.
- Pour l'huile de krill, obtenue à partir d'une espèce spécifique de crustacés translucides.

Alevins de crustacés ou de poissons



L'alevin désigne la larve tout juste éclosue ou le juvénile qui suit l'état larvaire. En fonction des définitions, l'alevin a donc atteint ou non le stade de la « nage libre ».

Les alevins sont généralement translucides. Chez certaines espèces de poissons, les alevins naissent déjà formés avec les yeux et les nageoires opérationnelles.





Poissons fourrage



Un poisson fourrage : le rotengle

Un poisson fourrage est un poisson pélagique de faible valeur marchande utilisé directement dans l'alimentation d'autres animaux, par exemple, des harengs ou sardines pour nourrir des saumons, ou des poissons de rebut (prises accessoires) comme aliment pour animaux d'élevage (porcs, volailles).



Poissons fourrage

Une grande partie des espèces de poissons fourrage sont transformées en farine pour servir d'aliments aux poissons d'élevage c'est notamment le cas des fusiliers à bande jaune.

La surpêche menace les populations de poissons fourrage mais aussi celles des espèces qui s'en nourrissent comme le saumon, le thon ou les baleines.

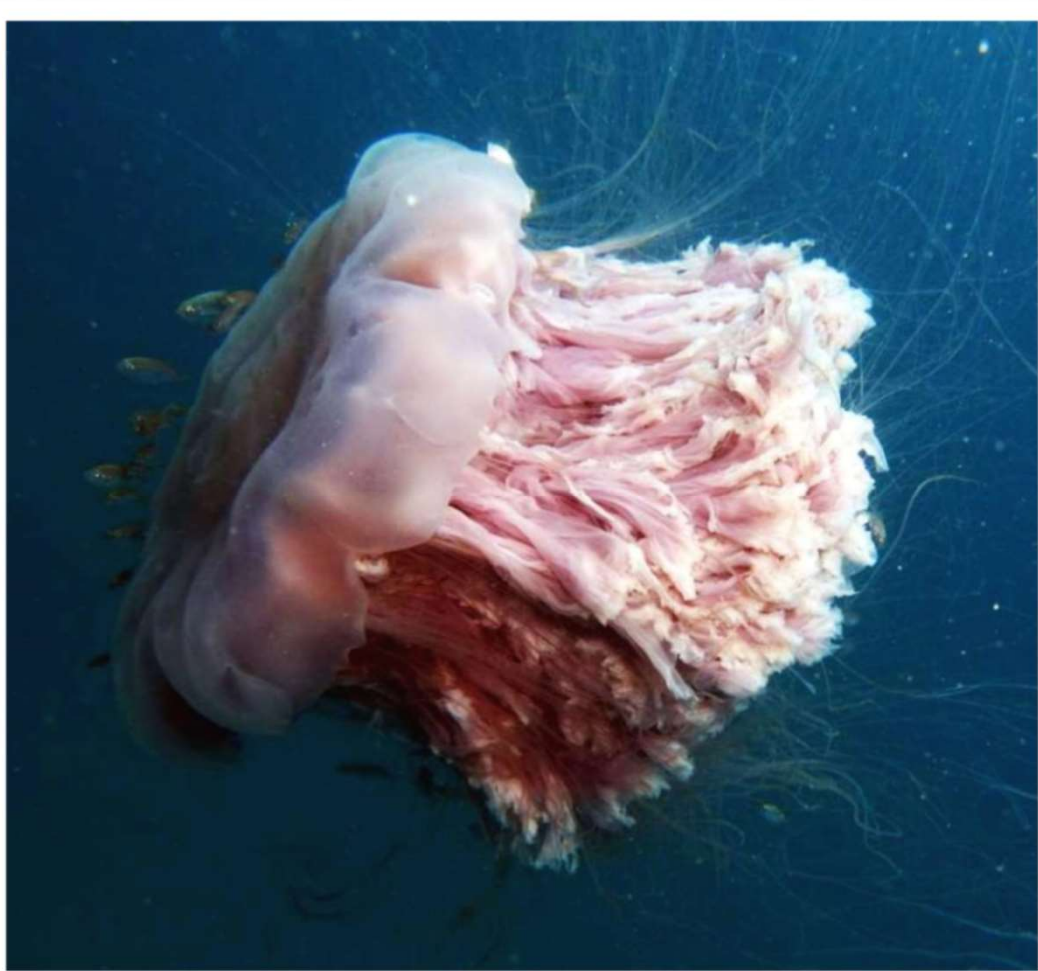


Grands prédateurs marins

Les créatures des profondeurs des océans sont fascinantes et certaines d'entre elles peuvent atteindre des tailles impressionnantes.



Méduse à crinière de lion



La méduse à crinière de lion mesure 36,6 mètres pour 50 kilos. Les tentacules de ces créatures séduisantes peuvent s'étirer jusqu'à 45 mètres, une longueur remarquable qui suscite des interrogations quant à leur fonction.

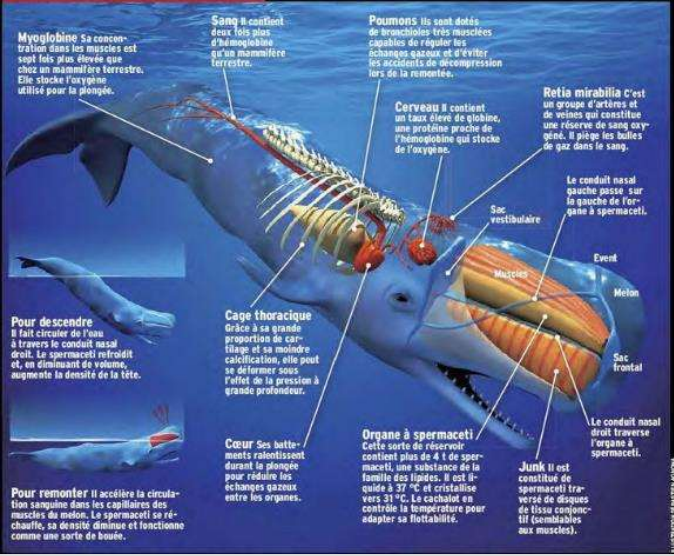
Baleine bleue

La baleine bleue mesure 33 mètres pour 150 000 kilos.

Elle pèse jusqu'à deux tonnes. Son cœur est de la taille d'une voiture et ses battements peuvent être détectés à trois kilomètres à la ronde.

Il reste moins de 25 000 baleines bleues. Ces animaux restent en voie de disparition et sont confrontés à un certain nombre de menaces graves, notamment les collisions avec les navires et les effets du changement climatique.





Cachalot



Le cachalot mesure 24 mètres pour 41 000 kilos. Il est une espèce de baleine à dents qui est le plus grand prédateur à dents de tous les temps, ainsi que la plus grande des baleines à dents. Avec une longueur de près de 20 mètres, il peut atteindre une hauteur équivalente à un immeuble de huit étages si on le met sur le dos dans la rue. Sous l'eau, le cri du cachalot peut atteindre 230 décibels, ce qui équivaut à un bruit de 170 décibels sur terre, comparable à un coup de fusil tiré à quelques mètres de l'oreille. Le cachalot possède le plus gros cerveau de tous les animaux de la planète, pesant environ 10 kilos.



Requin Baleine

Le requin-baleine mesure 18,8 mètres pour 19 000 kilos et peut mesurer jusqu'à 12 à 18 mètres de long, ce qui en fait le plus grand poisson du monde.

Il a une peau tachetée de marques claires et foncées qui lui donnent un aspect unique et identifiable.

Le requin-baleine est classé comme espèce en danger d'extinction en raison de la surpêche pratiquée dans certaines parties du monde, notamment en Asie où sa viande et ses ailerons sont très prisés.



Requin pèlerin

Le requin pèlerin, 2^{ème} plus grand poisson de l'océan, mesure 12,27 mètres pour 5 200 kilos.

Le requin pèlerin est souvent observé avec son énorme museau grand ouvert près de la surface de l'eau. Ce sont de gentils géants dont le régime alimentaire se compose principalement de plancton, d'œufs de poisson et de larves.





Calmar géant



Le calmar géant mesure 12 mètres pour 450 kilos. Le calmar géant remporte la palme du plus long céphalopode.

Ses tentacules peuvent attraper des proies à des distances de plus de 10 mètres. Le calmar géant est également légendaire dans le domaine des contes de monstres marins, où il a été associé au monstre marin Kraken.

Pieuvre géante du Pacifique



Elle mesure 9,8 mètres pour 71 kilos. Elle est le plus grand céphalopode de tous. Cette pieuvre surdimensionnée a une envergure radiale de plus de 9,8 mètres.

Bien que typiquement brun rougeâtre, la pieuvre peut changer de couleur lorsqu'elle est menacée ou qu'elle a besoin de se camoufler. Intelligente de nature, la pieuvre peut ouvrir des bouches, résoudre des labyrinthes et jouer avec des jouets.



Le Regalecidae mesure 8 mètres pour 272 kilos. Appelé serpent de mer, poisson ruban ou dragon des mers. Ce poisson est long et vit à des profondeurs de 1000 mètres.

Il habite les profondes colonnes d'eau sombre de l'océan ouvert et émerge rarement à la surface, ce qui le rend difficile à observer vivant et en bonne santé.

Ces poissons se distinguent par l'absence d'écailles et leurs grands yeux, qui leur permettent de mieux voir dans leur habitat profond et sombre.

Regalecidae





Môle



Le Môle mesure 3,3 mètres pour 2000 kilos. Connu sous le nom de poisson lune océanique, il est souvent surnommé "tête nageuse" en raison de sa forme circulaire dépourvue de queue. Des mesures ont révélé que ce poisson géant peut atteindre une longueur de 3,30 mètres et un poids impressionnant de 2 300 kilos.

Il utilise ses nageoires puissantes pour se propulser à travers l'eau. Il peut également nager sur le côté grâce à ses nageoires latérales.



Araignée de mer japonaise

L'araignée de mer japonaise mesure 3,7 mètres pour 20 kilos. Avec une envergure de plus de 3 mètres, elle est un arthropode, du même phylum que les crustacés, les araignées et les insectes. Elle n'est pas seulement le plus grand crabe ou crustacé de la famille, mais elle détient également le titre de plus grand arthropode vivant. Au fur et à mesure que l'araignée de mer japonaise vieillit, ses pattes continuent de grandir alors que sa carapace reste de la même taille. Elle décore sa carapace pour se camoufler.



Ressources alimentaires :

La mer fournit une grande partie des protéines consommées par les populations humaines, notamment à travers la pêche. La pêche durable et l'aquaculture sont des pratiques importantes pour garantir que ces ressources restent disponibles pour les générations futures.



Banc de thons jaunes

Les ressources alimentaires :

sont variées et essentielles pour l'alimentation humaine. Elles comprennent principalement les poissons, les crustacés, les mollusques et d'autres organismes marins.

Voici quelques exemples :

- Poissons
- Crustacés
- Mollusques
- Algues
- Produits de la mer transformés



Produits de la mer transformés



340 000
tonnes par an





Poissons :

Les espèces comme le saumon, le thon, la morue et le maquereau sont très prisées pour leur goût et leur valeur nutritionnelle.



le maquereau



la morue



le thon



le saumon

Les crustacés :



Les crevettes, les crabes et les homards sont des délices culinaires dans de nombreuses cultures.



La crevette



Le crabe



Le homard



Les mollusques :

Les moules, les huîtres et les coques sont souvent consommés frais et sont riches en nutriments.



Les moules



Les huîtres



Les coques

Les algues :

De plus en plus, les algues marines sont reconnues pour leurs bienfaits nutritionnels et sont utilisées dans divers plats.



Les Produits de la mer transformés :

Les conserves de poisson, les surgelés et les plats préparés à base de fruits de mer sont également populaires.



Médicaments :



De nombreuses substances médicinales proviennent d'organismes marins, offrant des perspectives pour la recherche pharmaceutique.



La mer, cette autre source de médicaments en plein essor

17 Médicaments d'origine marine :

Les organismes marins sont capables de générer des quantités considérables de composés bioactifs, notamment des alcaloïdes, des anthraquinones, des peptides, des polysaccharides, des polykétides et des terpènes – qui peuvent avoir des activités pharmacologiques prometteuses.

La plupart sont des agents anticancéreux, mais d'autres molécules ont été approuvées pour la gestion de la douleur chronique, l'hypertriglycéridémie et contre les infections virales.





Compléments alimentaires :



La mer regorge d'éléments naturels bienfaiteurs pour notre organisme : Au niveau végétal, des algues, micro-algues, planctons sont très riches en nutriments, des plantes comme la criste marine sont une aide au système immunitaire..

Au niveau animal, les cartilages de poisson, les coquilles d'huitres ou micro-crevettes sont d'excellents reminéralisants, les huiles de poissons sont sources d'omégas 3.



2. Les Écosystèmes Marins

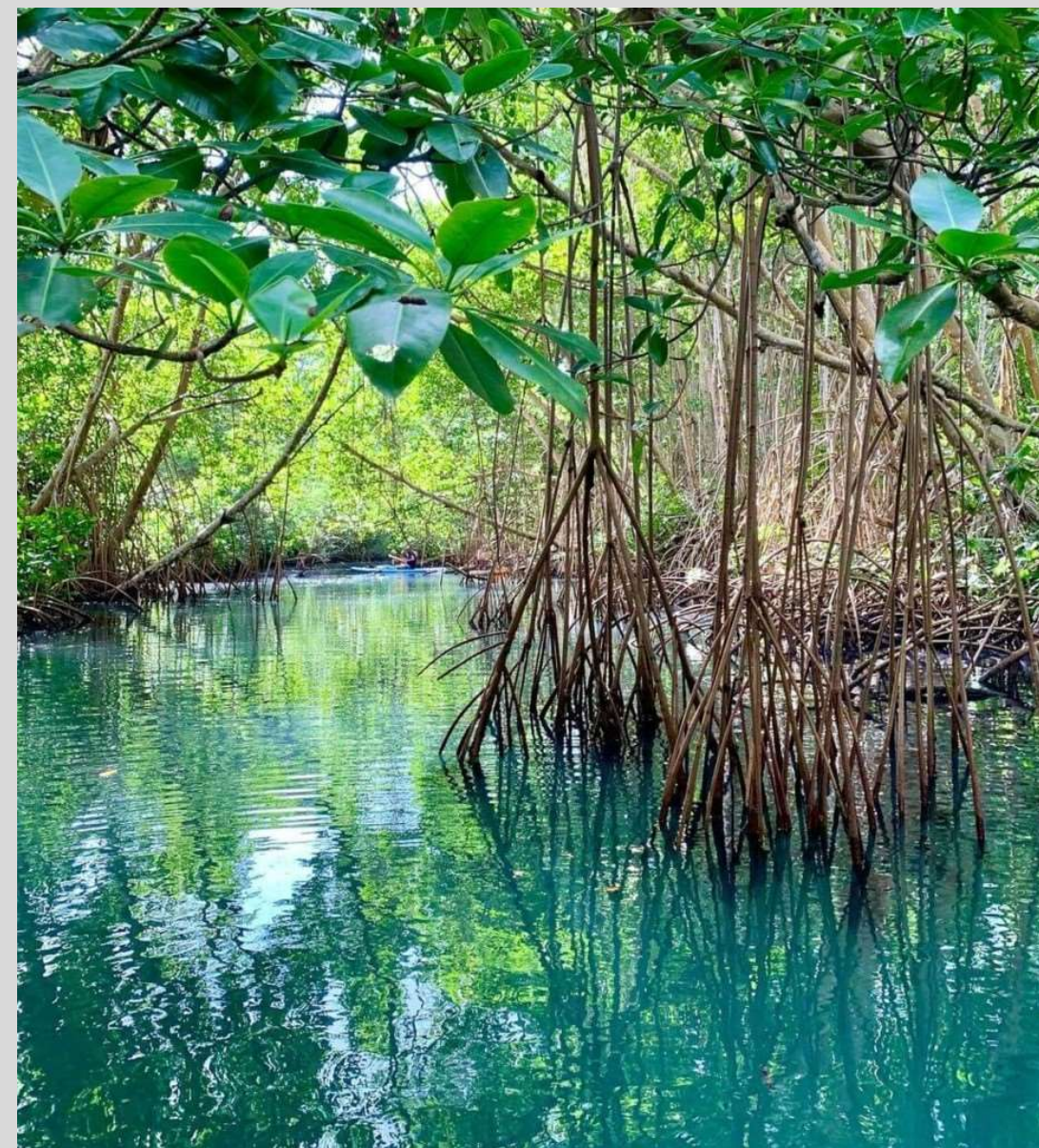
Les mers et océans sont constitués de différents écosystèmes, tels que les zones côtières, les fonds marins et les grandes profondeurs.

Chacun de ces écosystèmes joue un rôle crucial dans le maintien de l'équilibre écologique.





Les océans abritent des écosystèmes complexes, comme les récifs coralliens, les mangroves et les herbiers marins, qui jouent un rôle crucial dans la régulation du climat et la protection des côtes.



Situées dans les zones tropicales et subtropicales, les mangroves se caractérisent par des arbres et des arbustes qui sont adaptés à vivre dans des conditions salines et dans des sols souvent inondés. Elles jouent un rôle crucial dans la protection des côtes contre l'érosion, la régulation des cycles de l'eau et la fourniture d'habitats pour de nombreuses espèces de faune et de flore.

De plus, les mangroves sont également importantes pour la pêche et peuvent servir de puits de carbone, contribuant ainsi à la lutte contre le changement climatique.



Ces récifs, formés principalement par des coraux, qui sont des animaux marins appartenant à la classe des cnidaires, se développent dans les eaux chaudes et peu profondes des océans tropicaux et subtropicaux.

Ils jouent un rôle crucial dans l'écosystème marin, offrant un habitat à une multitude d'espèces de poissons, de crustacés et d'autres organismes marins.

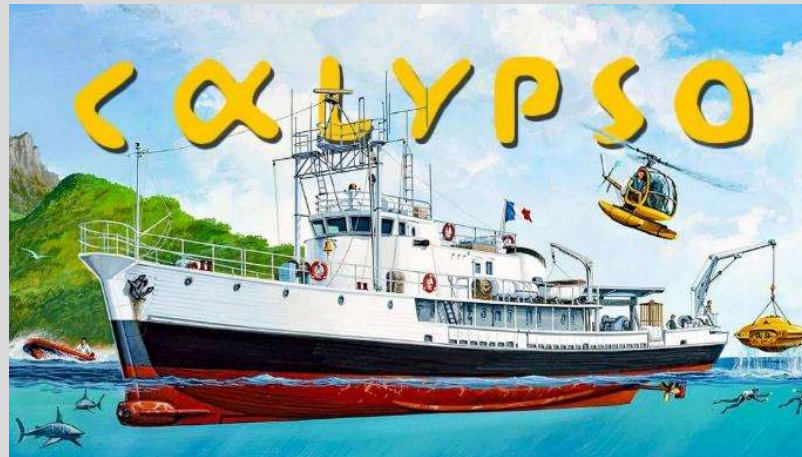
Les herbiers marins sont constitués de plantes aquatiques, principalement des angiospermes marines comme les zostères et les posidonies. Ils jouent un rôle crucial dans la santé des milieux marins, en fournissant des habitats pour de nombreuses espèces de poissons et d'invertébrés, en stabilisant les sédiments et en contribuant à la qualité de l'eau en absorbant le dioxyde de carbone et en produisant de l'oxygène.





Le commandant COUSTEAU

Célèbre explorateur, océanographe et réalisateur français, connu pour ses travaux sur la mer et la conservation des océans. Il a co-inventé le scaphandre autonome, ce qui a permis d'explorer les profondeurs marines de manière plus accessible. Ses documentaires, notamment la série "Le Monde du silence", ont sensibilisé le public à la beauté et à la fragilité des **écosystèmes marins**.



Jacques-Yves COUSTEAU (1910-1997)

était plus qu'un simple explorateur : afin de donner vie à ses ambitions, il a su créer les inventions et imaginer les innovations dont il avait besoin pour réaliser ses projets d'exploration.

La filmographie "Cousteau" affichera plus de 135 films documentaires, dont trois longs métrages : "Le monde du Silence" (1955), "Le monde sans soleil" (1963) et "Le voyage au bout du monde" (1975).



3. L'Importance Économique :

La mer est une source de nourriture, de transport et d'énergie. La pêche, le tourisme côtier et l'exploitation des ressources marines contribuent significativement à l'économie mondiale.

De plus, les énergies renouvelables, comme l'énergie marémotrice et éolienne, sont de plus en plus exploitées.







Avec ses 3 427 kilomètres de côtes, la France est un pays de pêche et de ports.

La filière de la pêche française métropolitaine est approvisionnée quotidiennement par les débarquements réalisés dans les 60 ports de pêche français.

Après leur débarquement, les produits de la pêche sont emmenés en halle à marée, aussi appelée criée (34 en métropole), où ils sont triés, contrôlés, pesés, étiquetés et conservés en chambre froide en attendant leur première vente.



Ports principaux :

Le Havre : l'un des plus grands ports de conteneurs en Europe, situé sur la Manche.

Marseille : le 1^{er} port de commerce français, qui dessert la Méditerranée.

Dunkerque : un port stratégique pour le transport de marchandises vers le Royaume-Uni et au-delà.

Bordeaux : un port important pour le transport fluvial et maritime, notamment pour les vins.

Transport de marchandises :



Le transport maritime est crucial pour l'importation et l'exportation de biens. Les navires cargo transportent une grande variété de produits, allant des matières premières aux produits manufacturés. La France est également un acteur clé dans le transport de produits agricoles, notamment les vins et les produits alimentaires.

Transport de passagers :

Le transport maritime de passagers est également très développé, avec des ferries reliant la France à des destinations comme le Royaume-Uni, l'Irlande et l'Espagne.

De plus, des croisières partent de ports français vers des destinations méditerranéennes et au-delà, offrant aux touristes une manière agréable de découvrir la région.



Tourisme côtier Français



Les visiteurs peuvent profiter de nombreuses activités, comme la baignade, les sports nautiques, la randonnée sur les sentiers côtiers, ou encore la découverte de la gastronomie locale, notamment les fruits de mer. Les stations balnéaires, comme Nice, Biarritz ou Deauville, offrent également une ambiance animée avec des boutiques, des restaurants et des événements culturels.



La France, avec son littoral diversifié, offre une multitude de sites de villégiature, chaque station balnéaire est dotée d'un charme unique. Ces destinations en France offrent des vacances mémorables avec des plages, des activités nautiques et des lieux historiques.







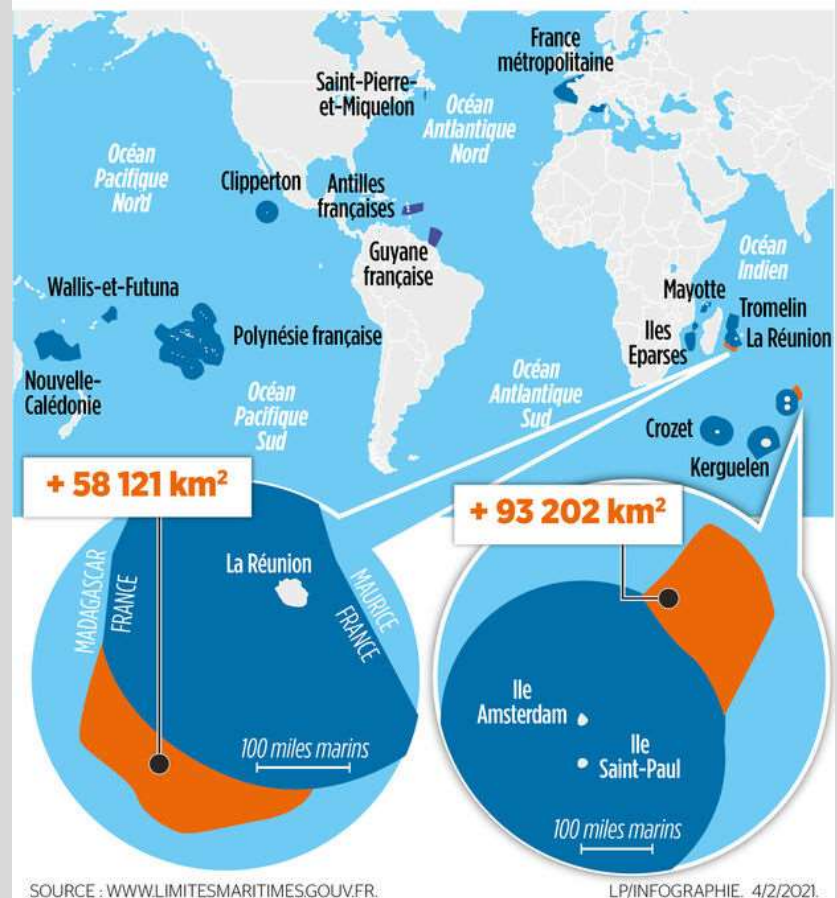
Le patrimoine naturel et historique des régions côtières attire de nombreux touristes. Les falaises d'Étretat, le Mont-Saint-Michel ou les îles de Porquerolles sont autant de sites à découvrir.



Le 2ème domaine maritime mondial

La France étend son domaine sous-marin de 151 323 km²

Espaces maritimes de souveraineté et de juridiction de la France

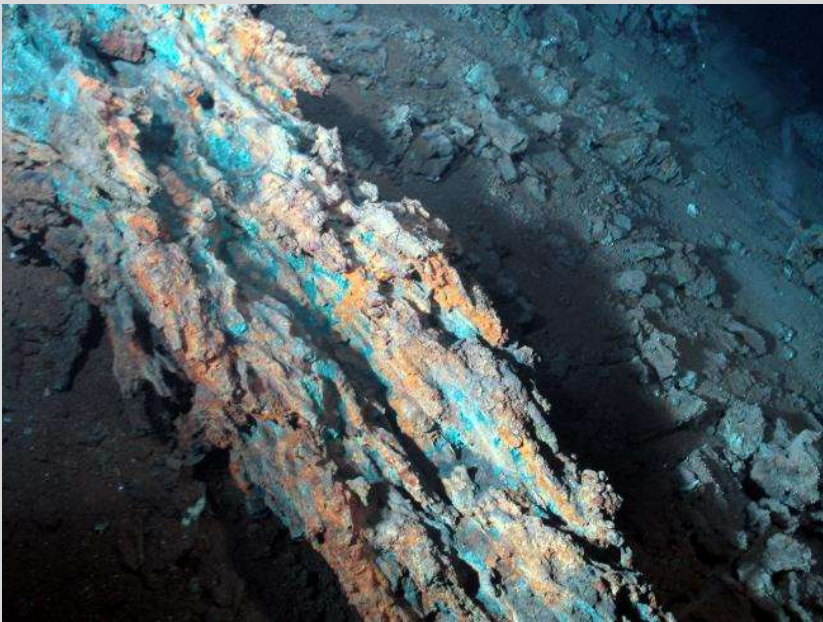


Grâce aux territoires d'Outre-mer, la zone économique exclusive (ZEE) de la France (10,76 millions de km²) est le deuxième espace maritime mondial, après celui des États-Unis. Cet immense espace maritime, réparti dans presque tous les océans, dote également la France d'une riche biodiversité marine qui constitue à la fois un atout et une responsabilité. La ZEE française recèle un potentiel en ressources minérales dont l'inventaire est, pour l'essentiel, à réaliser.

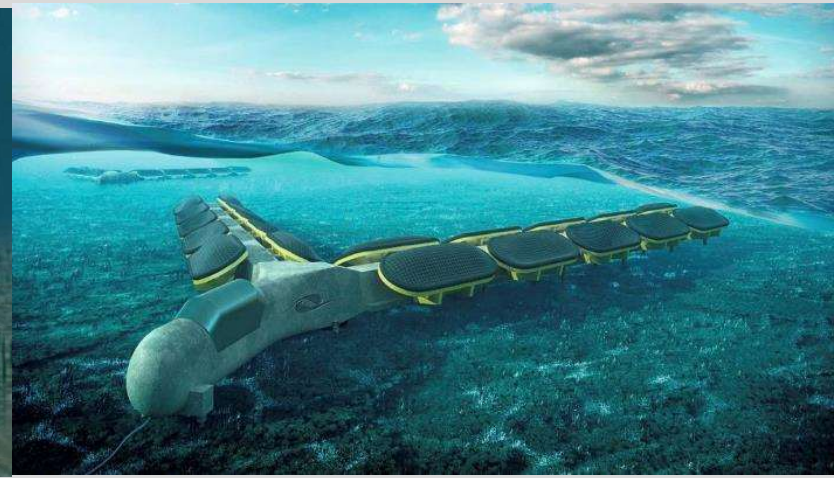


Les ressources marines englobent également des minéraux, des hydrocarbures, et même des ressources énergétiques comme l'énergie marémotrice.

L'offshore représente déjà plus de 26 % des réserves prouvées de pétrole à ce jour et de 40 à 45 % des réserves totales ultimes de pétrole, soit 120 à 135 milliards de tonnes.



Les fonds océaniques abritent une grande variété de métaux, souvent sous forme de dépôts minéraux. Parmi les métaux les plus courants, on trouve le manganèse, le nickel, le cuivre et le cobalt. Ces métaux se trouvent souvent dans des nodules polymétalliques ou des sulfures hydrothermaux, qui se forment dans des environnements spécifiques, comme près des dorsales océaniques ou des zones de subduction.



Les énergies marémotrices sont une forme d'énergie renouvelable qui exploite le mouvement des marées pour produire de l'électricité. Ce phénomène est causé par l'attraction gravitationnelle de la lune et du soleil sur les océans, entraînant des variations du niveau de la mer. Les installations marémotrices, comme les barrages ou les turbines sous-marines, capturent cette énergie cinétique et potentielle. Elles peuvent contribuer à réduire notre dépendance aux combustibles fossiles et à diminuer les émissions de gaz à effet de serre.

4. La mer inspire :

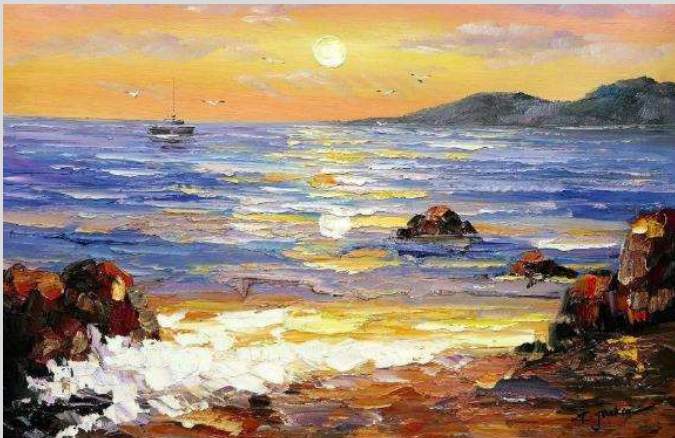


La mer a une capacité incroyable à inspirer. Ses vastes étendues d'eau, ses vagues qui dansent au rythme du vent, et le doux bruit des vagues qui s'échouent sur le rivage peuvent éveiller des émotions profondes et stimuler la créativité. Que ce soit à travers l'art, la musique, la poésie ou même la réflexion personnelle, la mer offre un cadre propice à l'imagination et à la contemplation.

Des peintres comme Claude Monet, avec ses célèbres séries de paysages marins, ont capturé la lumière et les reflets sur l'eau d'une manière unique. Turner, quant à lui, est connu pour ses représentations dramatiques des tempêtes et des vagues, évoquant la puissance de la nature.

Gustave Courbet, a également exploré la mer dans ses œuvres, mettant en avant la beauté brute et sauvage des côtes.

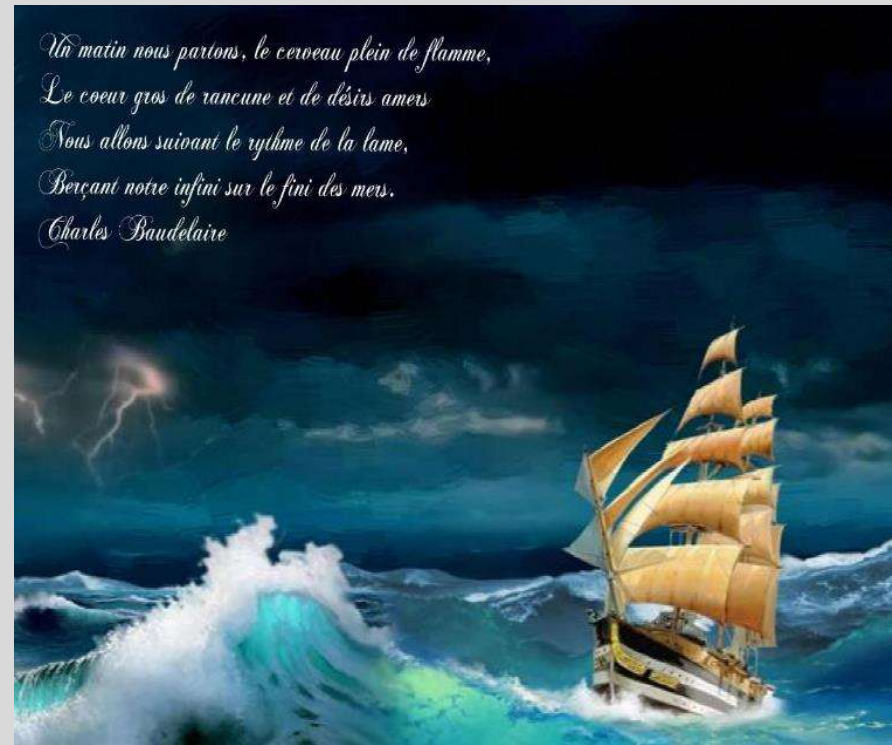




Peu de poètes ont résisté à la tentation d'évoquer l'image de celle qui leur est apparue, durant des siècles, meurtrière et magicienne à la fois.

Ils l'ont appelée cruelle mais consolatrice, terrifiante mais désirable.

Poètes-marins, poètes de rivages et d'îles, poètes du voyage et de l'escale, poètes des départs et des retours, poètes plongeurs et écologistes de l'époque moderne, poètes contemplatifs de tous les temps



*Un matin nous partons, le cerveau plein de flamme,
Le coeur gros de rancune et de désirs amers
Nous allons suivant le rythme de la lame,
Berçant notre infini sur le fini des mers.
Charles Baudelaire*

Des poésies



La Mer en poésie

Mer

La mer écrit un poisson bleu,
efface un poisson gris.
La mer écrit un croiseur qui prend feu,
efface un croiseur mal écrit.
Poète plus que les poètes,
musicienne plus que les musiciennes,
elle est mon interprète,
la mer ancienne,
la mer future,
porteuse de pétales,
porteuse de fourrure.
Elle s'installe
au fond de moi
La mer écrit un soleil vert,
efface un soleil mauve.
La mer écrit un soleil entrouvert
sur mille requins qui se sauvent.

de Alain Bosquet



Histoire de pirates

Trois des nôtres à flot balancés dans le pré.
Trois des nôtres dans l'herbe à bord d'un gros panier.
Soufflent dans le printemps les vents qui sont dans l'air.
Les vagues dans le pré sont vagues de la mer.

En étant embarqués, où tenter la conquête,
guidés par une étoile et bravant la tempête ?
En route pour l'Afrique, installés à la barre,
Pour Babylone ou Rhodes Island, ou Malabar ?

Voici une armada qui nage dans la mer
Bétail sur la prairie tout à fait enragé,
Qui charge en mugissant ! Vite il faut nous sauver :
le perron est le port, le potager la terre.

de Robert Louis Stevenson



L'Albatros

Souvent, pour s'amuser, les hommes d'équipage
Prennent des albatros, vastes oiseaux des mers,
Qui suivent, indolents compagnons de voyage,
Le navire glissant sur les gouffres amers.

A peine les ont-ils déposés sur les planches,
Que ces rois de l'azur, maladroits et honteux,
Laissent piteusement leurs grandes ailes blanches
Comme des avirons trainer à côté d'eux.

Ce voyageur ailé, comme il est gauche et veule !
Lui, naguère si beau, qu'il est comique et laid !
L'un agace son bec avec un brûle-gueule,
L'autre mime en boitant, l'infirme qui volait !

Le Poète est semblable au prince des nuées
Qui hante la tempête et se rit de l'archer ;
Exilé sur le sol au milieu des huées,
Ses ailes de géant l'empêchent de marcher.

de Charles Baudelaire

L'aventure

Les mâts qui se balancent
dans ce grand port de la Manche
n'emporteront pas l'écolier
vers les îles des boucaniers

Jamais, jamais, jamais
il n'eut l'idée de se glisser
à bord du trois - mâts qui s'élançe
vers le golfe du Mexique

Il le suit sur la carte
qui bellement se déplace
avant les longitudes
vers Galveston ou Tampico

Il a le goût de l'aventure
l'écolier qui sait regarder
de si beaux bateaux naviguer

sans y mettre le pied
sans y mettre le pied

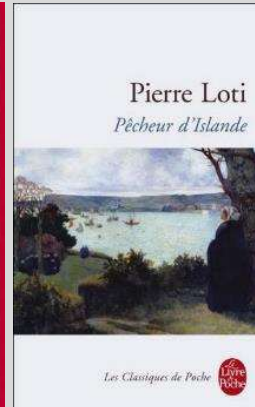
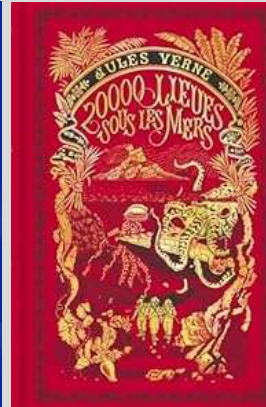
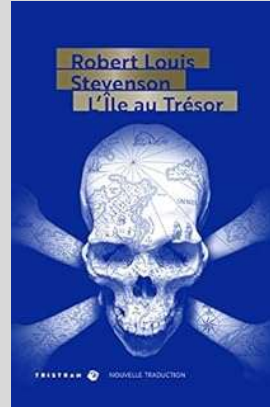
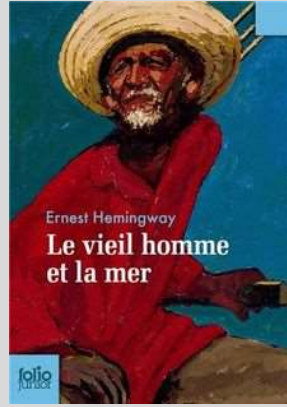
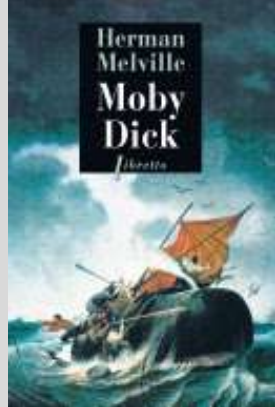
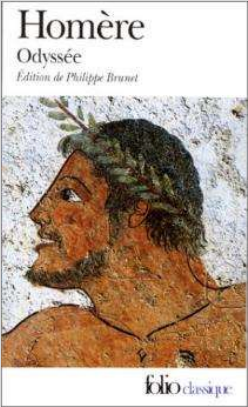
de Raymond Queneau

Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai - Vois-tu, je sais que tu m'attends -
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne -
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

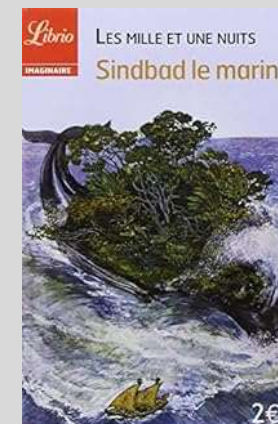
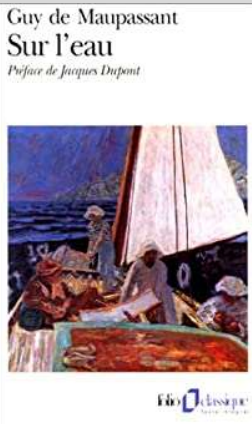
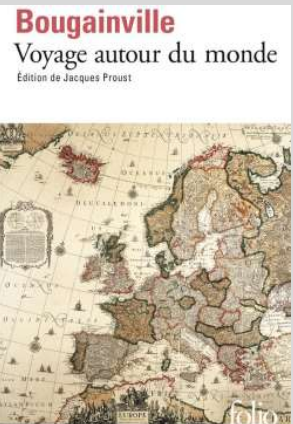
Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

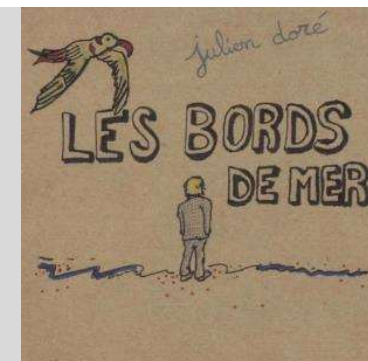
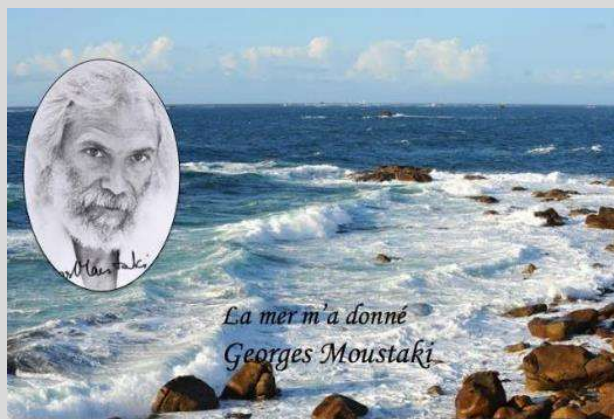
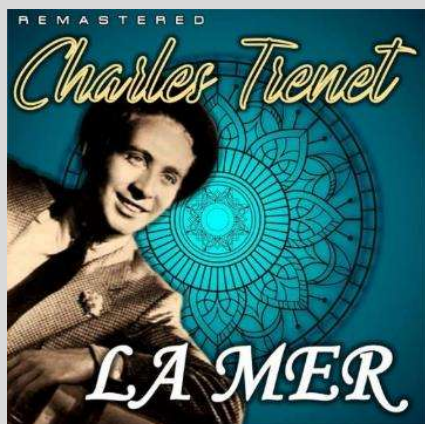
Je ne regarderai ni l'or du soir qui tombe,
Ni les voiles au loin descendant vers Honfleur,
Et quand j'arriverai, je mettrai sur ta tombe
Un bouquet de houx vert et de bruyère en fleur.

Victor Hugo (Les Contemplations)

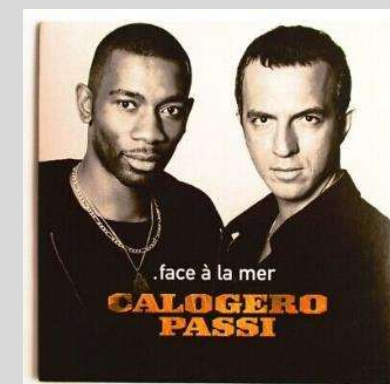
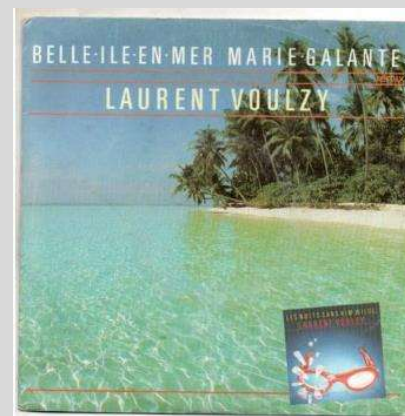
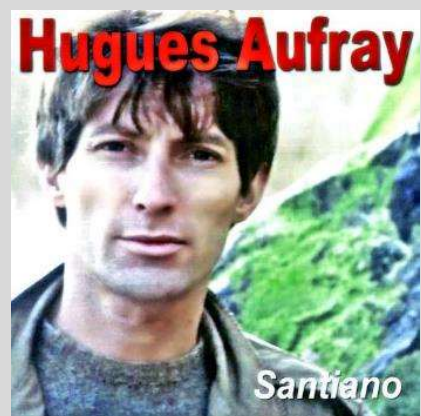
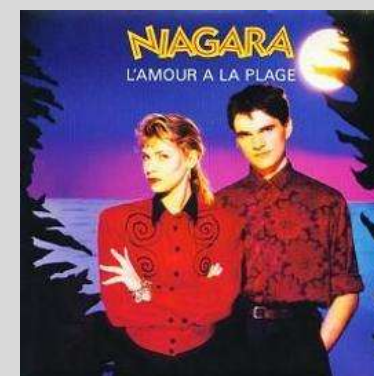


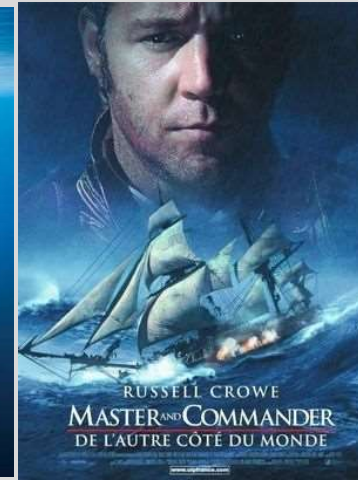
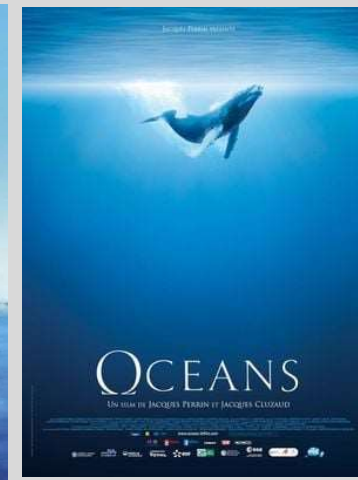
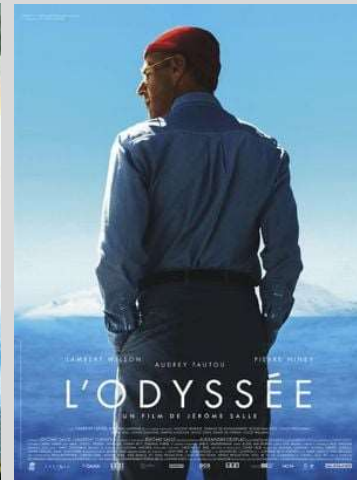
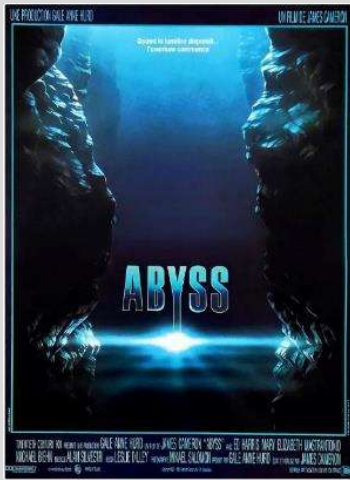
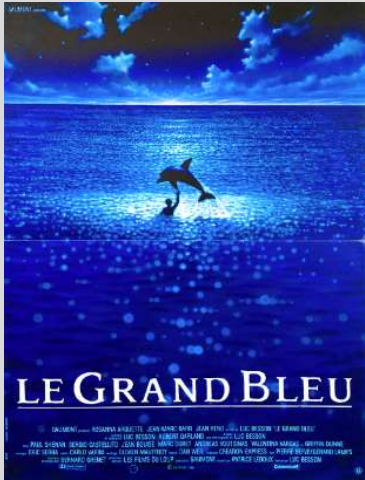
Des livres



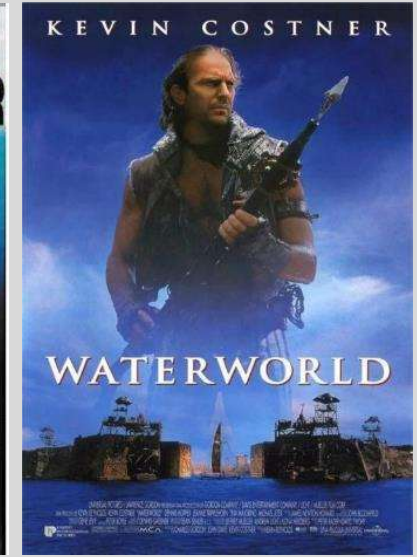
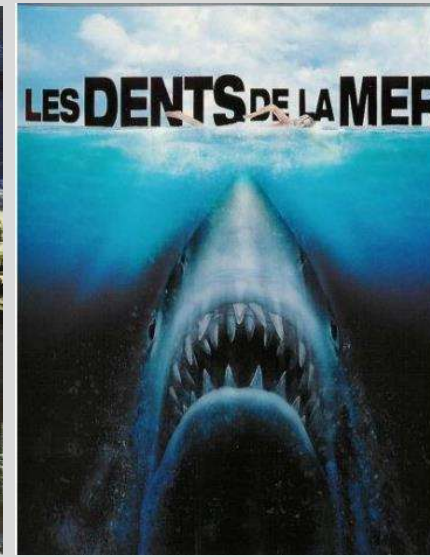
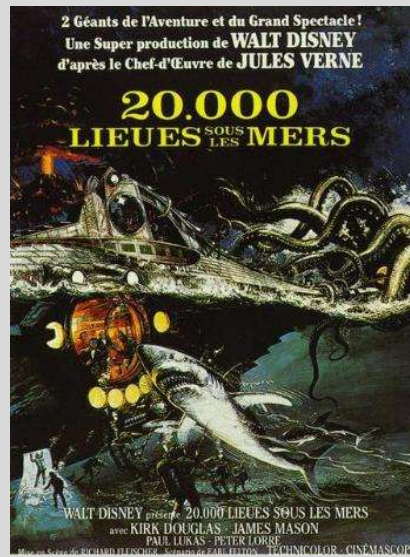


Des chansons





Des films





Des icônes de la mode

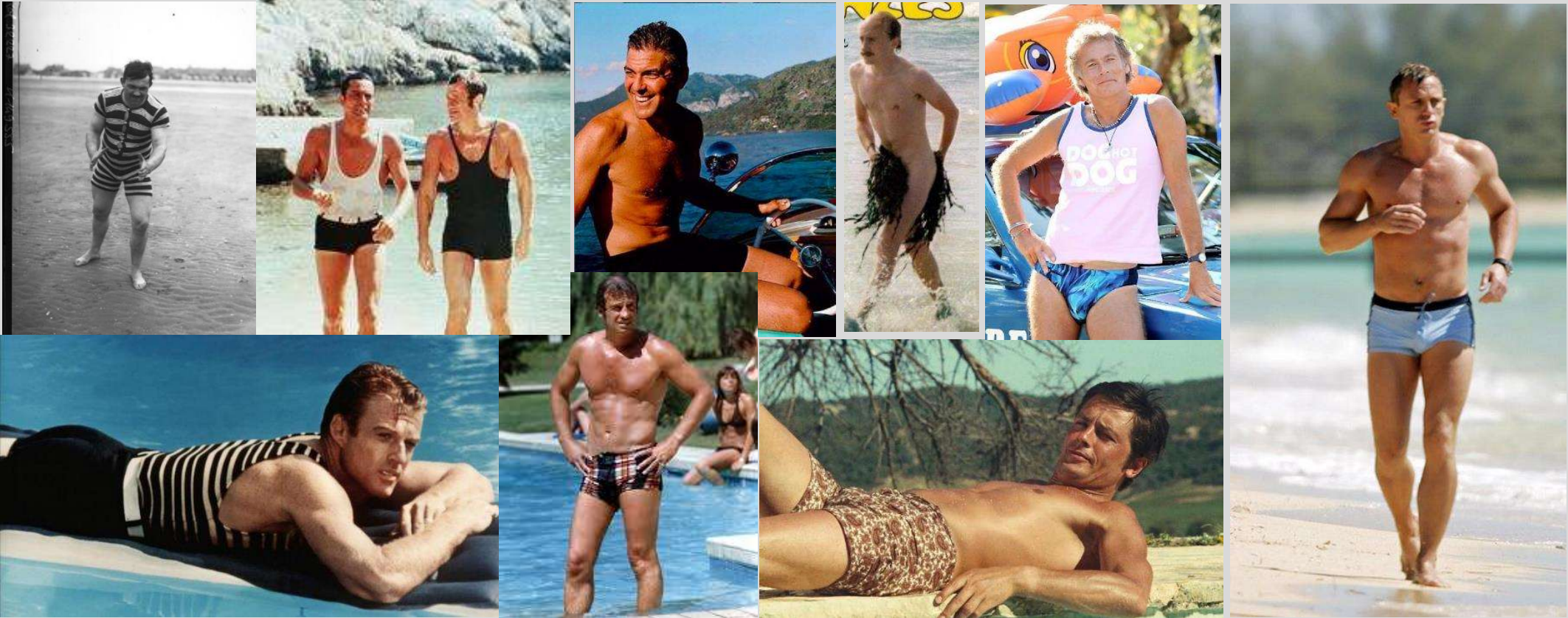


De nombreux créateurs s'inspirent des couleurs et des textures de la mer pour leurs collections, intégrant des motifs marins ou des teintes aquatiques dans leurs créations. La mode balnéaire a donc une place importante dans l'industrie de la mode, alliant confort et esthétique. D'un vêtement destiné aux marins, Coco Chanel a fait de la marinière un symbole de l'émancipation féminine et une pièce de mode incontournable.

Mais le succès de la marinière sera véritablement établi lors de sa première apparition sur un podium en 1966 avec la collection « matelot » d'Yves-Saint-Laurent. Elle y apparaîtra détournée avec une iconique robe à sequins pailletée motif marinière. Jean-Paul Gauthier fera par la suite de la marinière son emblème et sa marque de fabrique.



Ce n'est qu'au XVII siècle que l'on découvre les bienfaits de l'eau de mer. Elle est préconisée par certains hygiénistes pour guérir la maladie. Les Anglais sont les premiers à s'y baigner... Et cette fois entièrement habillés !



Le maillot

Le maillot de bain a beaucoup évolué au fil des années, passant de modèles très couvrants à des styles plus audacieux et variés. Hier, on pouvait voir des maillots de bain une pièce ou des bikinis avec des coupes classiques, souvent dans des couleurs unies ou des motifs simples. Aujourd'hui, la tendance est à la diversité.



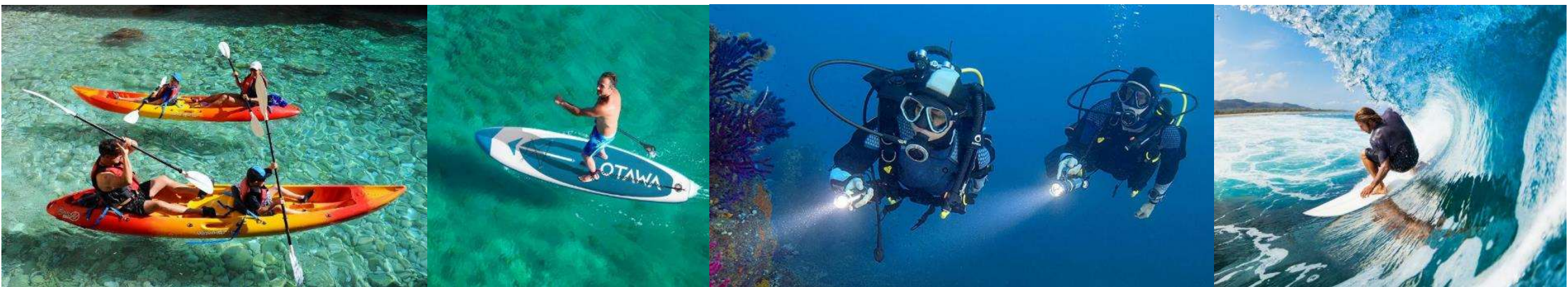


Des recettes



Les régions côtières du monde abritent une richesse culinaire qui fusionne habilement les saveurs de la terre et de la mer. Les plats traditionnels de ces communautés évoquent l'essence même de leur environnement marin. Les ingrédients locaux, récoltés fraîchement des eaux environnantes, confèrent une authenticité indéniable à ces mets uniques.

5. La mer terrain de jeux :



Les sports nautiques sont une excellente façon de profiter de l'eau tout en restant actif. Que ce soit la voile, le kayak, le paddle, la plongée sous-marine ou le surf, il y a une multitude d'activités à explorer. Ces sports offrent non seulement des sensations fortes, mais aussi des opportunités de se connecter avec la nature et de passer du temps avec des amis ou en famille.





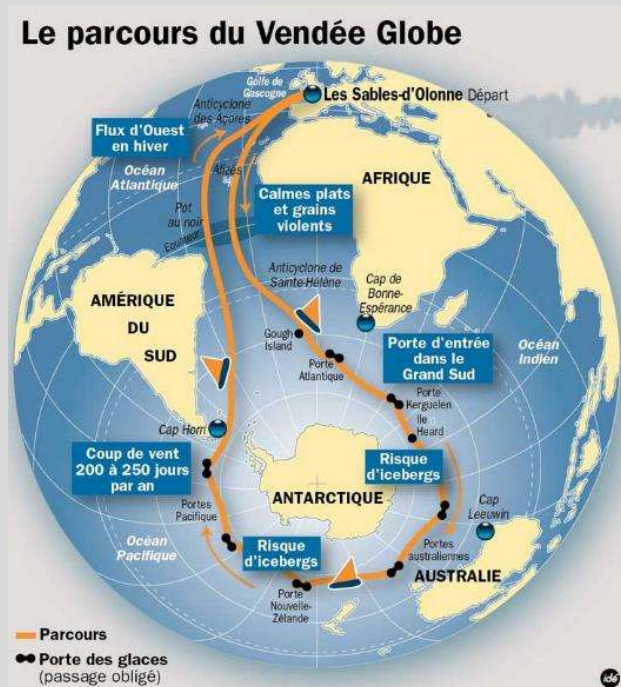
Principales courses de bateau

- La Vendée Globe
- La Route du Rhum



- La Coupe de l'America
- La Transat Jacques Vabre

La Vendée Globe



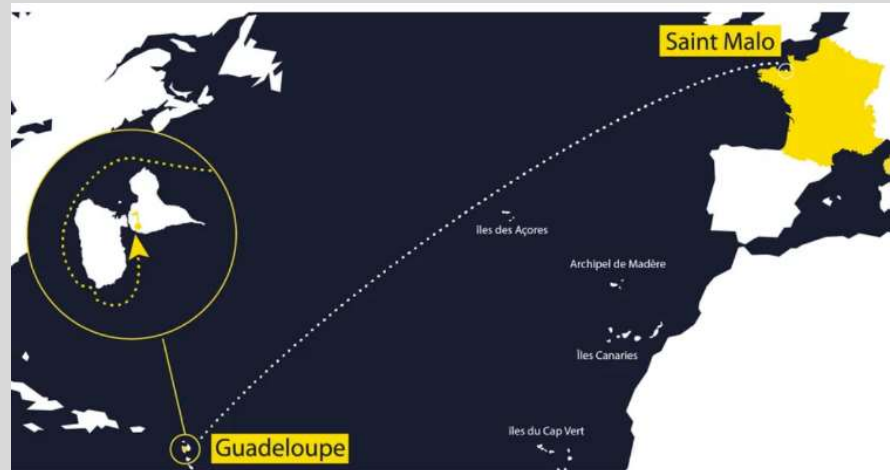
Édition	Année	Vainqueur	Nationalité
1 ^{re}	1989-1990	Titouan Lamazou	France
2 ^e	1992-1993	<u>Alain Gautier</u>	France
3 ^e	1996-1997	Christophe Auguin	France
4 ^e	2000-2001	Michel Desjoyeaux	France
5 ^e	2004-2005	Vincent Riou	France
6 ^e	2008-2009	Michel Desjoyeaux (2)	France
7 ^e	2012-2013	François Gabart	France
8 ^e	2016-2017	Armel Le Cléac'h	France
9 ^e	2020-2021	Yannick Bestaven	France
10 ^e	2024-2025	Charlie Dalin	France

C'est une course en solitaire autour du monde, sans escale et sans assistance. Elle se déroule tous les quatre ans et attire des marins de haut niveau.





La Route du Rhum



Édition	Vainqueur	Type/Catégorie
1978	Mike Birch	Trimaran 11 m
1982	Marc Pajot	Catamaran 18 m
1986	Philippe Poupon	Trimaran 23 m
1990	Florence Arthaud	Trimaran 60'
1994	Laurent Bourgnon	Trimaran 60'
1998	Laurent Bourgnon (2)	ORMA 60'
2002	Michel Desjoyeaux	ORMA 60'
2006	Lionel Lemonchois	ORMA 60'
2010	Franck Cammas	Ultimate 32/23
2014	Loïck Peyron	Ultimate 32/23
2018	Francis Joyon	Ultimate 32/23
2022	Charles Caudrelier	Ultimate 32/23

Cette course transatlantique en solitaire relie Saint-Malo en France à Pointe-à-Pitre en Guadeloupe. Elle a lieu tous les quatre ans et est très populaire.

La Coupe de l'Amérique



C'est l'une des plus anciennes compétitions de voile, opposant des équipes de différents pays dans des yachts de classe America.

La transat Jacques Vabre



C'est une course en double qui part du Havre en France et se dirige vers la Martinique. Elle a lieu tous les deux ans.



6 grands navigateurs et navigatrices qui ont marqué l'histoire

Marco POLO (1254-1324)

Ce marchand vénitien est l'un des navigateurs explorateurs les plus connus. S'il n'est pas le premier à jeter l'ancre en Asie, son œuvre « Livre des merveilles » a permis de faire connaître ce continent aux yeux du monde.



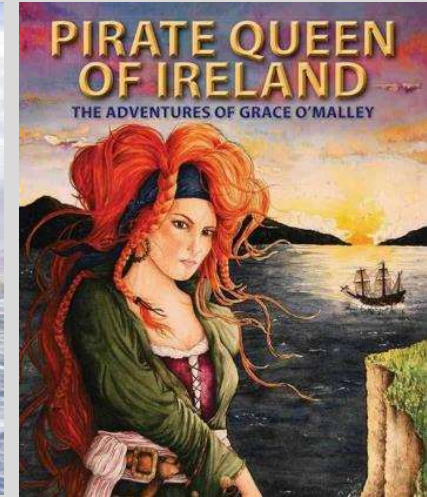
Amerigo Vespucci (1454-1512)

Commerçant et navigateur né à Florence, il a lui aussi marqué l'histoire.

Il navigue vers le Nouveau Monde en 1497 et explore la côte Est de ce qui est aujourd'hui l'Amérique du Sud.

Bien que peu de temps avant, Christophe Colomb avait débarqué en ce qu'il pensait être les Indes, c'est bien à Amerigo Vespucci que l'Amérique doit son nom.

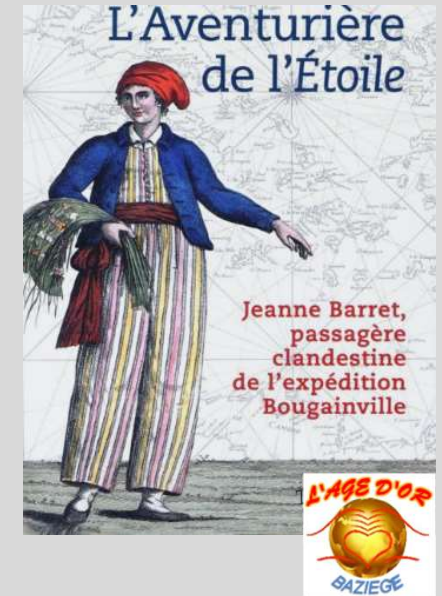
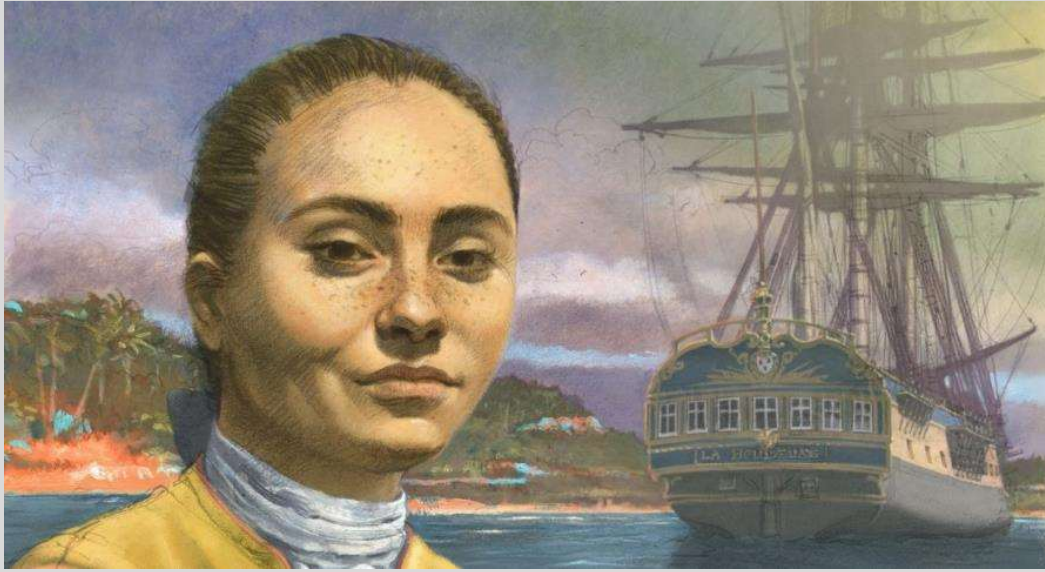




Grace O'Malley (1530 environ-1603)

Illustre pirate et navigatrice irlandaise, elle a parcouru les mers, contrôla des hommes et des territoires et dirigea un royaume. Lorsque ses deux fils furent capturés par des anglais, elle navigua vers l'Angleterre. Elle tenu aussi tête à la reine Elizabeth 1er pour obtenir leur libération. Grace décida alors que ses ennemis sur terre et en mer seraient les anglais et leurs sympathisants.





Jeanne Barret (1740-1807)

Surnommée « l'Aventurière des mers », cette exploratrice et botaniste française fut la première femme à avoir effectué le tour du monde. Pour cela, elle fut obligée de se travestir en homme, car à l'époque, le roi interdisait aux femmes d'être membre d'un équipage marin. On doit à cette navigatrice les découvertes de centaines d'espèces florales et tropicales.



Éric Tabarly (1931-1998)

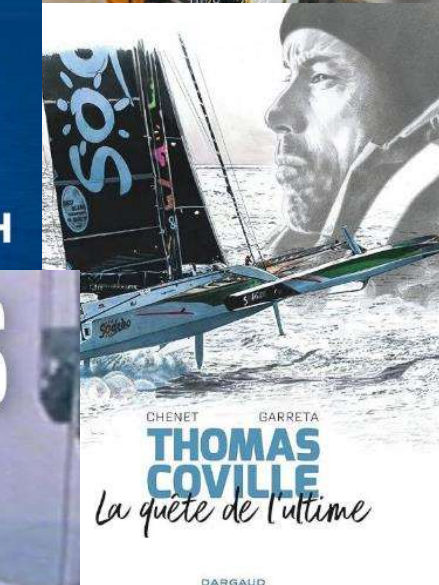
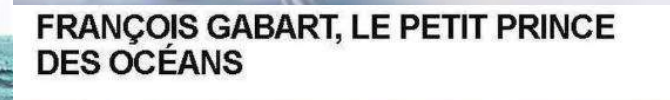
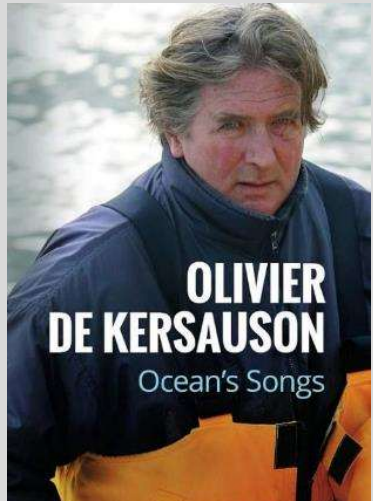
D'abord capitaine de vaisseau, le plus célèbre des navigateurs français était aussi un grand innovateur. Il n'a eu de cesse d'améliorer ses voiliers, dont Pen Duick. Il a participé à 23 courses maritimes en 33 ans. Éric Tabarly fut d'ailleurs distingué Officier de l'Ordre du Mérite maritime et Commandeur de la Légion d'Honneur. Si son premier bateau Pen Duick avait été classé au titre de monument historique dès 2016, les Pen Duick II, III et V le sont désormais, 26 ans après sa mort.



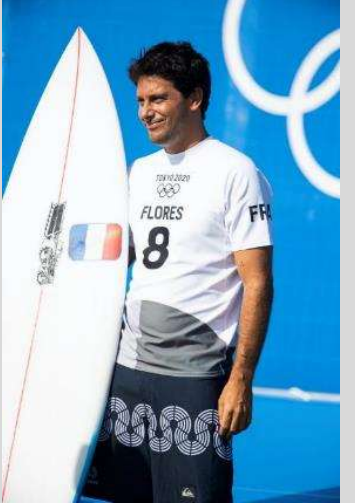
Florence Arthaud (1957-2015)

Navigatrice française surnommée « la petite fiancée de l'Atlantique », Florence a participé à pas moins de 15 courses et transats au cours de sa carrière sur les mers. Elle fut la première femme à remporter la 4ème édition de la célèbre Route du Rhum en 1990, à bord de son trimaran Pierre 1er. 25 ans après sa victoire, elle décède tragiquement dans un accident d'hélicoptère.

Navigateurs et navigatrices contemporains



Nos champions toutes disciplines





5. Les Défis Environnementaux :

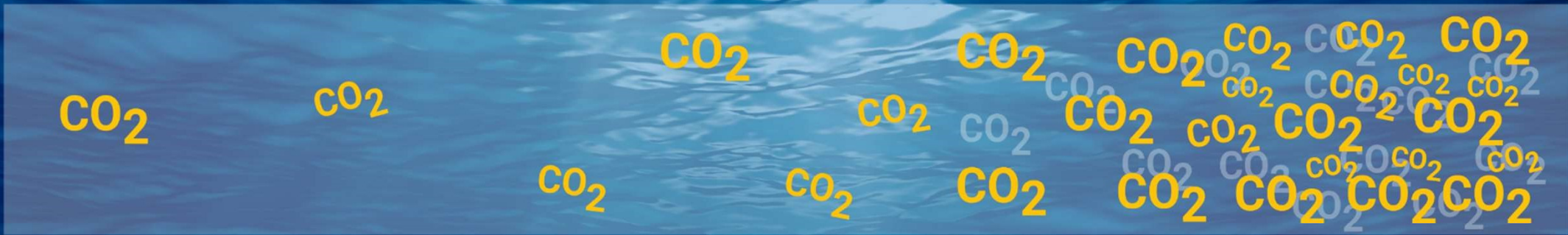
Malheureusement, la mer fait face à de nombreux défis, tels que la pollution, le changement climatique et la surpêche. La protection des océans est essentielle pour préserver leur santé et leur biodiversité.



Les plastiques représentent une menace sérieuse, car ils peuvent mettre des centaines d'années à se décomposer et nuisent à la faune marine qui peut les ingérer ou s'y retrouver piégée.



Changement climatique : L'augmentation des températures et l'acidification des océans perturbent les écosystèmes marins.



Acidification des océans

Surpêche : La pêche excessive met en danger de nombreuses espèces et déséquilibre les chaînes alimentaires.



SOLUTIONS et ACTIONS

Ensemble, ces actions peuvent contribuer à préserver la mer pour les générations futures. Chaque petit geste compte !



Réserves marines : La création de zones protégées permet de préserver les habitats et les espèces menacées.



RÉSEAU FRANÇAIS DES AIRES MARINES PROTÉGÉES

Progression du réseau (en %)

Année	Progression (en %)
2006	0,3
2009	0,8
2013	3,8
2014	16,3
2016	16,3
2019	23,5
2022	33

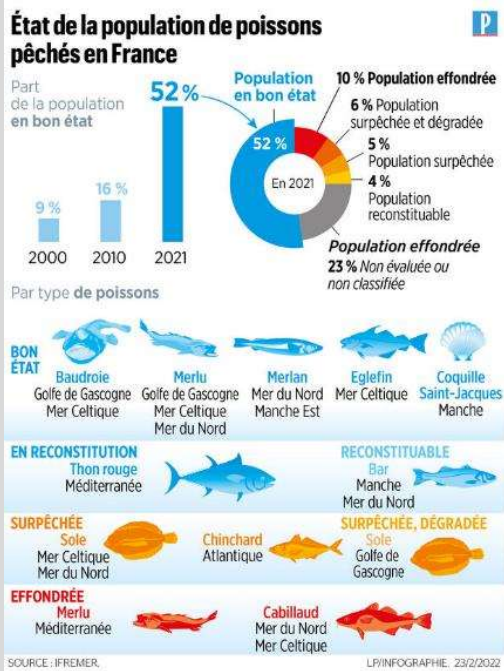
33% des eaux françaises sont couvertes par au moins 1 aire marine protégée en 2022

565 aires marines protégées, en métropole et en outre-mer

Couverture océanique de la France

- 2^e** espace maritime mondial, avec + de 10 millions de km²
- 4^e** espace corallien au monde
- 97%** de l'espace maritime français est outre-mer

ecologie.gouv.fr



Réglementations de la pêche : Des quotas et des saisons de pêche sont mis en place pour garantir la durabilité des ressources marines.

15 FEBRIER → 15 AVRIL

2 DOUZAINES PAR PERSONNE ET PAR JOUR

MAXIMUM DE 7 DOUZAINES AU-DELÀ DE 3 PERSONNES

RÈGLEMENTATION PÊCHE DU BAR 2024

2 bars / jour / pêcheur
- Ø en Février et Mars 2024 (Pêche no-kill autorisée)
- Maille 42 cm

48° N

1 bar / jour / pêcheur
- Toute l'année 2024
- Maille 42 cm

*** Méditerranée**
- Prélèvement sans quota autorisé tout l'année
- Maille 30 cm

MANCHE, Océan ATLANTIQUE

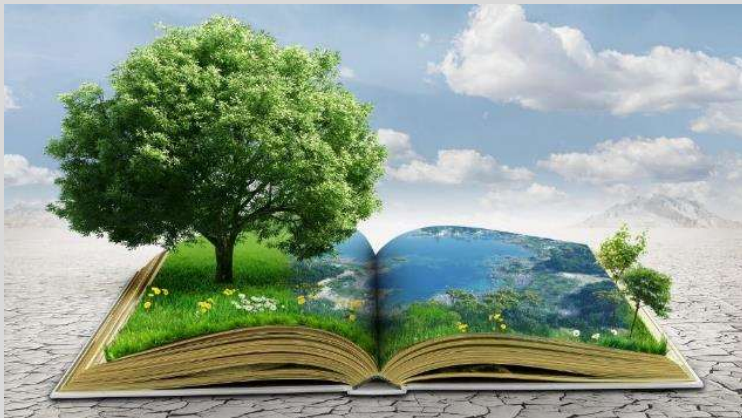
EVOLUTION REGLEMENTAIRE 2023 «QUOTAS CARNASSIERS»

En vigueur à compter du 1er janvier 2023 par arrêté préfectoral

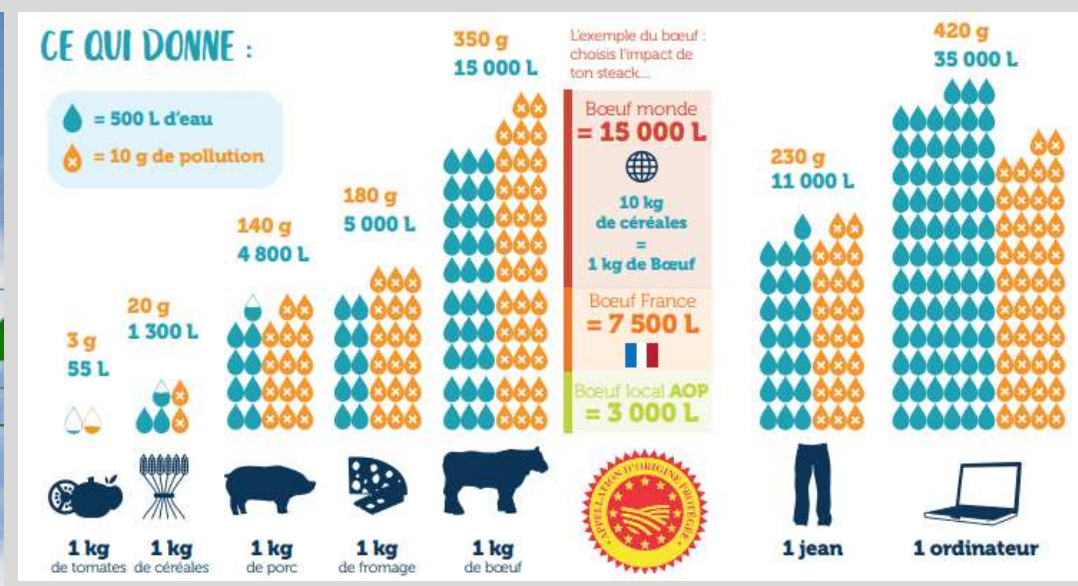
2 ^{ème} catégorie	1 ^{ère} catégorie
Prélèvement autorisé de 2 carnassiers / jour / pêcheur dont 1 brochet maximum et 1 sandre maximum	Prélèvement autorisé de 1 brochet maximum / jour / pêcheur
<ul style="list-style-type: none"> Taille mini : 60 cm (sauf parcours à faibles de capture 60-80cm) Taille mini : 50 cm 	Taille mini : 60 cm
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ouverture samedi 29/04/2023 ✓ Ouverture samedi 13/05/2023 ✗ Ouverture samedi 10/06/2023 ✗ No-kill intégral 	<ul style="list-style-type: none"> ✗ Ouverture samedi 29/04/2023
	Pos de limite pour le sandre en 1 ^{ère} catégorie

Sensibilisation : Informer le public sur l'importance des océans et les menaces qu'ils subissent.

Des programmes éducatifs dans les écoles peuvent encourager les jeunes à adopter des comportements respectueux de l'environnement.



Réduction des émissions de carbone : Lutter contre le changement climatique en réduisant notre empreinte carbone, ce qui aide à protéger les océans des effets du réchauffement et de l'acidification.



Soutien aux initiatives locales : Participer à des projets communautaires qui visent à restaurer les écosystèmes marins, comme la plantation de coraux ou la protection des mangroves.



Utilisation responsable des ressources marines : Promouvoir une consommation responsable des produits de la mer, en choisissant des options durables et en évitant les espèces menacées.

nausicaà
BOULOGNE-SUR-MER

Mr. Goodfish
by nautical

De l'océan à l'assiette

Consommer des produits de la mer de manière responsable, c'est bon pour la mer et bon pour vous.

Les produits de la mer dans le monde
223,2 millions de tonnes

Origine de la production :
- Aquaculture : 130,9 Mt
- Capture de pêche : 92,3 Mt

59 % sont destinés à la consommation humaine
11 % servent à la production de farine et huile de poisson

Evolution de la consommation mondiale de produits aquatiques (kg / personne)

Les conséquences du changement climatique sur les produits de la mer

Le changement climatique a un impact sur :
- la reproduction des espèces, leur rythme saisonnier et leur croissance à cause de la hausse de température.
- la répartition des espèces de poisson : quand l'eau est trop chaude, les poissons migrent.
- la formation des corailblancs qui entraîne la décoloration des coraux.

La consommation des produits de la mer en France
31,8 kg

Consommation annuelle par habitant en 2022 de poissons, coquillages, crustacés et céphalopodes

Les produits frais les + consommés :
- Poissons : 72,2 %
- Coquillages : 18,3 %

Etat de la ressource :
- 66 % des espèces débarquées en 2022 viennent de stocks exploités durablement
- 18 % en 2000

Classement des stocks des espèces selon leur état dans les zones de pêche.

Les espèces préférées des Français : Poissons, Coquillages

Les bienfaits des produits de la mer

15% des protéines animales et 6% de l'ensemble des protéines au niveau mondial viennent des aliments aquatiques d'origine animale.

Micronutriments : Acides gras Oméga 3, Iodure, Sélénium, Calcium, Fer

Comment consommer les produits de la mer de manière responsable ?

Mettre au menu des espèces non menacées, s'en procurer la biodiversité. Les recommandations additionnelles de Mr. Goodfish sur les produits de la mer reposent sur 4 critères :

- la taille
- l'état de la ressource
- le statut de l'espèce
- la saisonnalité

LES POISSONS QU'IL FAUT À TOUT PRIX ÉVITER DE CONSOMMER

Selon le guide de la consommation poissons WWF

Le saumon sauvage de l'Atlantique Nord Est
Océan Atlantique Nord Est

Le cabillaud de mer du Nord-Manche Est
Mer du Nord, Manche

La dorade rose de la mer Celtique et du golfe de Gascogne
Mer Celtique, Golfe de Gascogne

L'anguille d'Europe de l'Atlantique Nord Est
Océan Atlantique

Le merlu européen du golfe du Lion
Golfe du Lion, Méditerranée



Réduction des déchets plastiques : Limiter l'utilisation de plastiques à usage unique et promouvoir le recyclage. Participer à des initiatives de nettoyage des plages peut également aider à réduire la pollution marine.





CONCLUSION

La biodiversité marine est un trésor inestimable qui nécessite notre protection. En prenant des mesures pour préserver nos océans, nous assurons non seulement la survie des espèces marines, mais aussi notre propre avenir.



Bon Loto



Merci