

Si vous désirez en savoir plus sur la réglementation, les interdictions, les secteurs de bonne et mauvaise qualité, n'hésitez pas à contacter la Mairie de votre lieu de vacances, la D.D.A.S.S. (Direction Départementale des Affaires Sanitaires et Sociales) ou la D.D.A.M. (Direction Départementale des Affaires Maritimes).

Les services Santé-Environnement des D.D.A.S.S

Charente-Maritime :
05.46.68.49.52

Loire-Atlantique :
02.40.99.86.00

Vendée :
02.51.36.75.00

N'oubliez pas de demander la
carte des sites contrôlés de
pêche à pied de votre département.



Gardez la pêche !

SÉCURITÉ SANITAIRE



édito

Ce guide s'adresse aux pêcheurs à pied, qu'ils résident en permanence au bord de la mer ou occasionnellement lors de leurs vacances.

La pêche à pied, loisir pratiqué sur les estrans à marée basse est un plaisir partagé en famille ou entre amis.

Les informations contenues dans ce guide vous aideront à mieux protéger votre santé et celle de vos proches, à mieux connaître le milieu marin et ainsi mieux le préserver.

Pratique, son format vous permet de le glisser dans votre poche et ainsi de l'emporter avec vous lors de votre prochaine partie de pêche à pied.

Pour vous guider, consultez le dépliant des sites contrôlés de pêche à pied de votre secteur de pêche.

 sites contrôlés et horaires des marées



Attention, risques sanitaires RESPECTEZ LES BONNES PRATIQUES

Attention

○ Page 4 : Où pêcher ?



○ Page 6 : Comment pêcher ?



○ Page 10 : Conserver et préparer sa pêche



○ Page 8 : Connaître et reconnaître

Attention où pêcher ?



Informez-vous sur le niveau de salubrité du secteur :

- Consultez la carte des sites contrôlés.
- Renseignez-vous sur les résultats de ces contrôles, en mairie, sur les lieux de pêche, et sur Internet :
<http://paysdelaloire.sante.gouv.fr>
<http://www.charente-maritime.pref.gouv.fr>
- Les services Santé-Environnement des DDASS surveillent en différents points du littoral la qualité bactériologique des gisements naturels de coquillages fréquentés en pêche de loisir.
Les DDASS transmettent les résultats de ces analyses aux communes.

Assurez-vous de ne pas pêcher sur un parc concédé à un professionnel.

Attention, même si la baignade est de bonne qualité, la consommation de coquillages peut présenter des risques pour votre santé.

Eloignez-vous des écoulements d'eaux suspects, des ruisseaux, des estuaires, des ports, des zones de coquillages.



Attention ! risques sanitaires

Les coquillages peuvent concentrer planctons toxiques, métaux lourds et jusqu'à 100 fois les bactéries et les virus présents dans l'eau de mer.

Ne gâchez pas votre plaisir en consommant des coquillages contaminés (risque de gastro-entérites, d'hépatites...). Certaines zones sont interdites par arrêté préfectorale (zone classée C).

Les jeunes enfants et les personnes fragiles sont particulièrement exposés.

Comment pêcher?

La ressource est fragile, ne pêchez que ce que vous pouvez consommer. Les produits de la pêche à pied de loisir sont destinés à la consommation exclusive du pêcheur et de sa famille.

Il y a une taille minimale des coquillages à respecter :

- 4 cm pour une moule,
- 3 cm pour une coque,
- 3,5 cm pour une palourde ,
- 3,5 cm pour les pétoncles (mesurées dans leur plus grande dimension).

Ne pratiquez pas la pêche pieds nus (risques de blessures, ou de piqûres de vives).

Si vous retournez les cailloux, remettez-les en place car des petits animaux marins vivent dessous pour se protéger des vagues et du soleil.

Certaines pratiques de pêche sont agressives pour le milieu naturel, et peuvent être responsables de la destruction de certains herbiers ou de certains milieux naturels.

Les quantités maximales de pêche autorisées par personne et par marée sont :

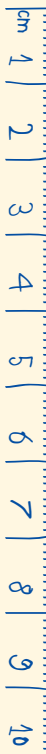
- 5 kg pour les moules,
- 5 kg pour les coques,
- 5 kg pour les huîtres,
- 3 kg pour les palourdes,
- 3 kg pour les pétoncles.

En pêchant des coquillages trop petits, vous diminuez vos chances de faire une bonne pêche ... la prochaine fois.

PENDANT LA PÊCHE :
GARDEZ UN ŒIL SUR LA MARÉE MONTANTE ET PROTÉGEZ VOUS DU SOLEIL (CHAPEAU, CRÈME SOLAIRE ...)

Certains herbiers de zostères sont protégés au niveau Européen. Les zostères font partie des rares graminées marines à se développer en zone littorale.

Photo : Conservatoire botanique de Brest



Choisissez le bon outil, certains sont prohibés : la pelle, la fourche, le tamis. Seul est autorisé l'usage de la gratte à main et du couteau.

Connaître...



Les fruits de mer possèdent une exceptionnelle teneur en minéraux (calcium, magnésium), en oligo-éléments (fer, zinc, iode, sélénium...) et de teneurs en vitamines B, B12 et C.

Ils sont tous riches en protéines (18 à 22 g/100 g) et pauvres en lipides : 1 à 2 g/100 g. Ces lipides, comme ceux des poissons, ont l'avantage d'être constitués en majorité d'acides gras bénéfiques sur le plan cardiovasculaire.

LES COQUILLAGES SONT PEU CALORIQUES (100 À 130 KCAL/100 G).

Les apports en cholestérol sont sensiblement comparables à ceux d'une viande (90 à 120 mg/100 g).



Les coquillages sont des mollusques marins pourvus d'une coquille.

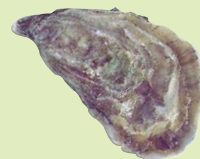
> Chez les gastéropodes, cette coquille est formée d'une seule pièce. Ce sont surtout des brouteurs qui se nourrissent d'algues mais certains sont également carnivores et consomment des vers ou des bivalves.



bigorneaux

patelles

> Chez les bivalves, cette coquille est formée de 2 pièces distinctes. Ces organismes se nourrissent en filtrant l'eau de mer.



huîtres



moules



palourdes



couteaux



coques



pétoncle

et

reconnaître

CONSERVER sa pêche

Classe A

SI LE SITE QUE VOUS AVEZ CHOISI EST DE BONNE QUALITE :

- Lavez et rafraîchissez les coquillages à l'eau de mer pendant la pêche.
- Privilégiez des conditions de transport garantissant une température fraîche (une glacière peut s'avérer utile en cas de déplacements importants).
- Ne les conservez pas dans l'eau mais au frais (environ 10°C) dans un panier humide.
- Les coquillages doivent rester vivants jusqu'à leur préparation.
- Consommez-les moins de 24 heures après la pêche. Leur qualité peut vite se dégrader.

Classe B

SI VOUS PECHEZ DANS UN SITE DE QUALITE MEDIOCRE :

- Les conseils précédents s'appliquent d'autant plus que le risque sanitaire est encore plus présent.
- Vous pouvez réduire le risque de contamination microbologique en cuisant quelques minutes vos coquillages.
- La cuisson réduit le nombre de bactéries et de virus mais les toxines et les métaux lourds ne sont jamais détruits par la chaleur.

Classe C

ATTENTION !

La pêche peut être provisoirement ou définitivement interdite.

Classe D

Ces secteurs sont durablement fermés à la pêche, la contamination des coquillages y est continue.

PRÉPARER sa pêche

Moules marinières
Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 10 min

Ingredients :
2 kg de moules, 1 petit oignon, 2 échalotes, 1 verre et demi de vin blanc sec, 30 g de beurre, persil haché, 1/2 feuille de laurier, 1 branche de thym, poivre.

Préparation :
Lavez les moules à l'eau courante en brossant bien les coquilles ou en les grattant au couteau. Éliminez toutes celles dont la coquille est cassée ou entrouverte.
Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et les échalottes finement hachés dans du beurre. Ensuite ajouter les moules, mélangez, puis arroser avec le vin blanc. Couvrez et faites cuire à feu vif, en secouant de temps en temps la casserole. Dès que les moules sont ouvertes (4-5 min) retirez la casserole du feu. Poivrez et parsemez de persil haché et servez.

