

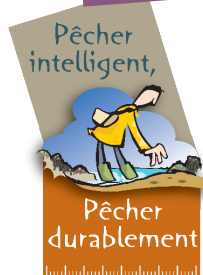
Quelques conseils

de sécurité

- **Prenez connaissance de la météo et de l'heure de la marée**, on ne part pas par temps de brume ou d'orage. Si vous ne connaissez pas le secteur, remontez dès l'heure de la basse mer.
- **Ne pêchez pas les jours suivant les fortes pluies** (apport de contaminant sur l'estran) **et ne circulez pas en pied de falaise** en raison des risques d'éboulement.
- **Adaptez votre équipement** aux conditions météorologiques.
- **Ne partez pas seul sur un lieu inconnu** et informez une personne de votre heure de retour.
- Prenez une montre et un téléphone portable.

Le numéro des secours (CROSS) est le 196.

Préserver le milieu naturel



En respectant les bonnes pratiques de pêche, nous préservons la ressource, le milieu marin et notre sécurité. Chaque pêcheur à pied contribue ainsi à ce que ce plaisir reste accessible à tous et pour longtemps.

- **Servez-vous d'un outil de mesure** des captures, la détermination des tailles minimales de capture (mailles) va permettre aux espèces de se reproduire.
- **Faites le tri des espèces récoltées au fur et à mesure** de votre pêche : il est recommandé de relâcher les femelles de crustacés portant des œufs.
- **Respectez le milieu naturel** : privilégiez des techniques de pêche douces, remettez les rochers en place après les avoir soulevés.
- **Pour lutter contre le braconnage**, les homards et certains poissons (bar, sole...) doivent être marqués. Coupez en biais la partie inférieure de la queue, attention cela ne doit pas empêcher la mesure de l'animal.



Santé

Quelques bonnes habitudes

- **Informez-vous localement et régulièrement** sur la qualité sanitaire et sur les interdictions de pêche.
www.ars.normandie.sante.fr
- **Conservez votre pêche, sur site dans un lieu aéré**, à l'ombre et au frais, couvert d'un linge humide ou d'une poignée d'algues fraîches échouées sur l'estran.
- **Transportez votre pêche** dans une glacière.
- **Lavez votre pêche** à l'eau du robinet.
- **Conservez votre pêche dans la partie la plus froide du réfrigérateur**, consommez-la de préférence le jour même et dans les 48 heures au plus tard.
- **Prélevez uniquement ce que vous consommez** dans le cadre familial.



Moules : pour réduire les risques de contamination, cuisez-les au minimum 5 minutes et ne consommez pas celles dont vous ne connaissez ni la date de cueillette, ni la provenance ni les mesures de conservation.



Où s'informer

- Office du tourisme (sites et horaires ; réglette de mesure)
- Agence Régionale de Santé et affichage en mairie (état sanitaire)
- Direction Départementale des Territoires et de la Mer (réglementation) :

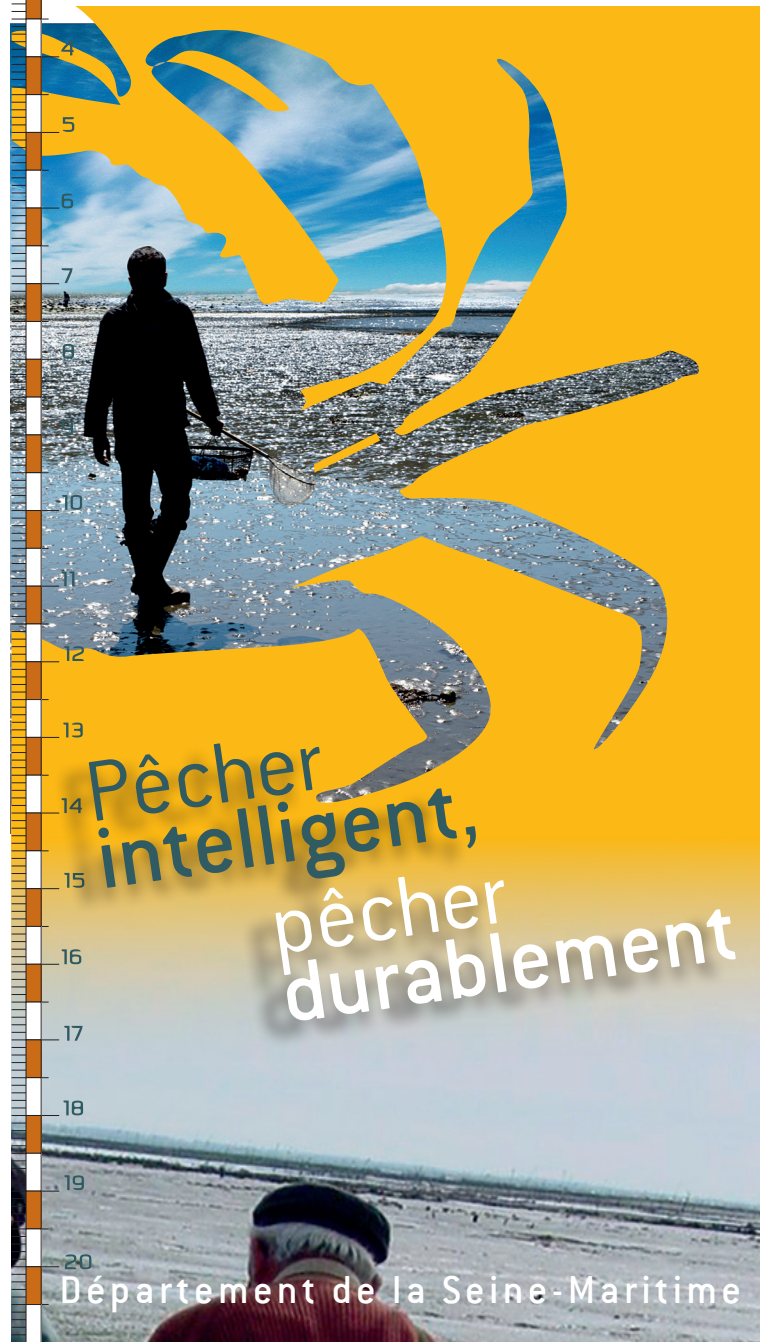
Service Mer et Littoral Seine-Maritime et Eure

02 35 06 96 70

www.seine-maritime.gouv.fr/Politiques-publiques/Mer-littoral-et-peche



CONSEILS PRATIQUES Pêche à pied de loisir



**Principales
tailles et quantités
réglementaires**

**L'estran
est un
milieu naturel**

Issu du recul des falaises, la plupart des estrans de Seine-Maritime forment un platier rocheux foisonnant de vie !

Milieu caractérisé par des conditions environnementales changeantes en raison du phénomène des marées, l'estran est découpé en étages définis selon leur niveau sur l'estran, donc selon la durée d'émersion du platier rocheux et l'amplitude des variations des paramètres environnementaux (lumière, température, salinité, etc.).

Sur ces différents étages se répartissent des communautés algales et animales bien particulières :

- Sur le haut de l'estran, celles nécessitant beaucoup de lumière, comme des algues vertes, ou résistant à des émergences longues, comme la patelle et la balane.

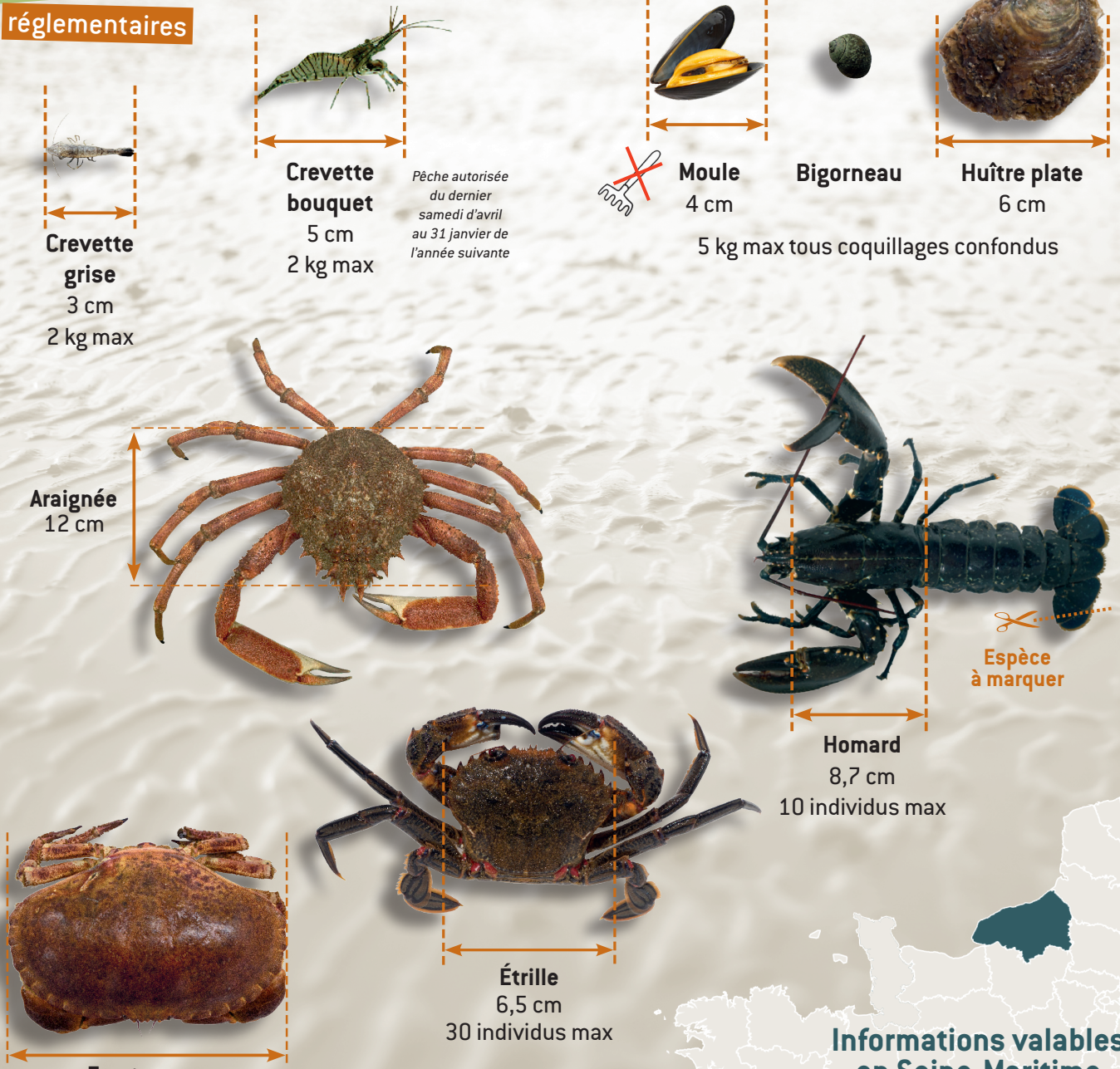


- Sur le bas de l'estran, celles nécessitant moins de lumière directe, comme les algues rouges, ou ne trouvant leur alimentation qu'à ce niveau, comme les étrilles.



Un autre milieu particulier abritant de nombreuses espèces animales est également bien représenté sur le littoral de la Seine-Maritime, il s'agit des moulières intertidales à *Mytilus edulis*.

Ces espaces sont donc des milieux très riches en biodiversité mais aussi fragiles et vulnérables, subissant notamment, par endroit, des ensablements marqués qui y modifient les conditions de vie.



Les quantités maximales de pêche s'entendent par personne et par marée

**Informations valables
en Seine-Maritime**

Arrêté ministériel du 26/10/2012 modifié
Arrêté préfectoral (Seine-Maritime) du 21/03/2016 modifié