



FONDATION
NATURE &
DECOUVERTES

SOUS L'ÉGIDE DE LA FONDATION DE FRANCE



LE KIT DE SURVIE DE L'OCÉAN

Des actions simples, un impact réel !

L'océan joue un rôle essentiel pour la planète : il absorbe une grande part du CO2 que nous émettons, produit plus de la moitié de l'oxygène que nous respirons et abrite une biodiversité foisonnante. Mais cette richesse sous-marine est en danger. Tandis que le réchauffement climatique entraîne l'acidification de l'océan et que les canicules marines se multiplient, la pêche industrielle et le chalutage détruisent des écosystèmes entiers, fragilisant aussi l'activité des pêcheurs artisanaux.

Envie d'agir ?

En arrondissant vos achats à l'euro supérieur, dans les magasins et sur le site Nature & Découvertes jusqu'au 31 décembre 2025, vous soutenez l'association BLOOM, qui lutte pour protéger l'océan, la biodiversité, le climat et les pêcheurs artisans. Et pour aller plus loin, notre Kit de Survie de l'Océan : **6 actions concrètes et simples à mettre en pratique**, pour protéger la vie sous-marine, à votre échelle.

EN PARLER AUTREMENT

Pendant les repas de famille ou les dîners entre amis, si on parlait d'autre chose que des sujets qui fâchent ?

Plongez à la découverte des combats de l'association BLOOM et cap sur nos coups de cœur vidéo, à regarder gratuitement sur Youtube :

L'enquête de Charles Villa en association avec BLOOM "*L'Omerta, scandale de la pêche industrielle*"

Le documentaire de Jean-Pierre Canet "Aires Marines "protégées" : une Imposture Française"

L'enquête de BLOOM intitulée "Pris en flagrant délit de destruction," ou comment de gigantesques navires ravagent les côtes françaises loin des regards

La série de Bill François, écrivain, scientifique et passionné de biologie marine, en collaboration avec BLOOM

Profitez d'un moment avec vos proches pour les sensibiliser : expliquez leur pourquoi l'océan est essentiel à la vie sur Terre et comment BLOOM agit pour le protéger.

Conseil : interpelez-les avec un fait étonnant pour aiguïser leur curiosité !

“ Savez-vous que l'océan couvre 71% de la surface de la Terre et que 97% du volume d'eau terrestre provient de l'océan ? ”

“ Savez-vous que la France protège seulement 0,1% de ses eaux métropolitaines ? La quasi-totalité de nos aires marines dites "protégées" restent exposées aux activités industrielles, notamment au chalutage de fond. ”

SOUTENIR EN QUELQUES CLICS

Plus il y a de monde pour faire entendre la voix de l'océan, plus elle porte !

Likez, commentez, partagez et sauvegardez les publications de BLOOM sur Instagram et LinkedIn, afin de donner plus de visibilité à ses messages.

Faites grossir les rangs de la mobilisation en taguant vos proches sous les posts réseaux sociaux de BLOOM.

Participez à la bascule culturelle en vous abonnant à la newsletter BLOOM et en la partageant autour de vous.

Bonus : faites de même avec les posts réseaux sociaux développés par la Fondation Nature & Découvertes, à l'occasion de sa campagne d'ARRONDI national en faveur de BLOOM.

ÉCRIRE À UN DÉCIDEUR

Un simple message peut faire la différence quand il s'agit de défendre l'océan.

Adressez un e-mail ou un courrier postal à un élu local ou national (par exemple votre député, votre maire), ou à un élu européen, afin d'exiger des mesures concrètes en faveur de la protection de l'océan : demandez-leur d'interdire sans plus attendre les méthodes de pêche destructrices et les activités industrielles dans les aires marines dites "protégées". BLOOM propose régulièrement des modèles de lettres prêts à l'emploi ou des pétitions, qu'il suffit de signer et repartager.

Interpellez les décideurs politiques sur les réseaux sociaux, plus particulièrement au moment des sommets et événements internationaux sur le climat, l'océan et la biodiversité, ou encore avant le vote d'une loi par exemple.

CONSOMMER "OCÉAN-FRIENDLY"

Quelques réflexes simples pour déguster la mer tout en préservant ses ressources :

Manger moins mais mieux :

réduisez votre consommation de poisson, particulièrement le poisson importé et transformé (surimi, poisson pané). En France, nous mangeons en moyenne 33,7 kg de produits de la mer par personne et par an. Or, une consommation équitable s'élèverait autour de 8kg de poisson.

Chercher la bonne information sur le produit :

si les allégations "pêche durable" prolifèrent dans nos rayons, ça ne veut malheureusement pas dire que le poisson est mieux pêché. Apprenez plutôt à repérer les informations clés sur le poisson que vous achetez, notamment l'engin de pêche. Choisissez ainsi les techniques peu impactantes (casier, lignes, filets) et la petite pêche côtière, et identifiez s'il s'agit d'un poisson sauvage ou issu d'élevage.

Et le saumon dans tout ça ?

Star des repas de fêtes, le saumon d'élevage industriel pose pourtant de sérieux problèmes :

- Conditions d'élevage intensif
- Pollution des eaux
- Alimentation issue en partie de poissons et crustacés sauvages

Alors on le remplace par un produit local, tout aussi festif mais plus durable. Chez Poiscaille et auprès des artisans pêcheurs, découvrez des espèces que vous ne connaissez pas (le mullet, la vieille, le tacaud !), bien pêchées par les artisans côtiers, qui raviront vos palais, et dont le prix respectera votre porte-monnaie.

Favoriser le poisson frais et les espèces pêchées localement, à rebours du thon tropical par exemple, ou de la crevette et du saumon, qui viennent majoritairement de l'élevage.

Besoin d'un guide ? L'association Pleine Mer, soutenue également par la Fondation Nature & Découvertes, vous permet de trouver des produits de la mer locaux en direct des pêcheurs artisans grâce à leur [carte interactive](#)

TRANSMETTRE AUX ENFANTS

LE GOÛT DE L'OcéAN

Parler de l'océan aux plus jeunes, c'est leur donner envie de le protéger demain.

Fabriquez ensemble une fresque de l'océan à partir d'images découpées, de dessins ou de matériaux recyclés. Vous pouvez aussi participer à des ateliers sur le sujet comme "La Fresque Océane".

Regardez un documentaire adapté à leur âge sur les fonds marins, comme "La Planète Bleue" ou encore "Sur les anneaux du Cap Corse" de Laurent Ballesta : les merveilles marines sont plus proches de nous qu'on ne le pense !

Inventez une histoire dont les animaux marins sont les héros, et imaginez avec les enfants des solutions pour préserver leur royaume.

Créez un petit quiz "Vrai ou Faux" avec des questions simples autour des océans. Parce qu'apprendre en s'amusant, c'est plus marquant !

INVITER L'OcéAN SOUS LE SAPIN

Et si Noël était l'occasion d'éveiller la curiosité et l'engagement ?

Pour les enfants, optez pour un livre jeunesse, une histoire illustrée ou un puzzle avec des animaux marins. Pensez aussi aux livres d'activités, coloriages ou carnets d'exploration des écosystèmes marins.

Aux plus grands, offrez un ouvrage engagé sur la protection des océans ou un abonnement à une revue nature ou un magazine scientifique pour prolonger la découverte tout au long de l'année.

ET MAINTENANT ?

Que vous en adoptiez un geste, trois ou les six, vous participez déjà à la protection de l'océan. À votre rythme, à votre façon... l'essentiel est de commencer, pour créer une vague de mobilisation autour de vous ! Soutenez aussi les associations, agissant à l'échelle locale ou nationale, qui œuvrent concrètement pour la protection de l'océan : signez les pétitions, devenez bénévole... Elles ont besoin de vous !

LES COUPS DE CŒUR DE LA FONDATION NATURE & DÉCOUVERTES

3 films documentaires

Planète Bleue d'Alastair Fothergill et Andy Byatt
Océan de Jacques Perrin et Jacques Cluzaud
Planète Océan de Yann Arthus-Bertrand et Michael Pitiot

En bonus : le film événement du naturaliste star David Attenborough **Océan** (disponible uniquement sur Disney +)

3 podcasts

Baleine sous gravillon
Mare Nostrum par Arte Radio
Les Déferlantes par The SeaCleaners

3 livres

Justice pour l'étoile de mer de Marine Calmet & François Sarano
Abysses de Claire Nouvian
L'homme qui parlait aux dauphins de Eric Demay

3 photographes & artistes

Alexis Rosenfeld
Zaria Forman
Mandy Barker

3 associations soutenues par la Fondation

Les ligneurs de la pointe de Bretagne
Pleine Mer
Longitude 181