

Le

guide du bon

**FISH-  
TOYEN**



Plus de **80%** de la pollution marine provient des activités terrestres. Oui terrestres, donc de nous. Et pourtant, toi jeune étudiant.e de la HELHa, tu te **sens réellement concerné.e** par ça ? Honnêtement, probablement pas. Et c'est normal : près de **60%** des gens ressentent exactement la même chose. Cette réaction porte même un nom : la **théorie du construal level**. Autrement dit, plus un problème est perçu comme **géographiquement ou socialement éloigné**, moins il déclenche **d'engagement**. Et en plus, comme les **médias ont plus tendance** à te montrer l'impact sur les coraux exotiques plutôt que sur la mer du Nord, la déconnexion est encore plus renforcée. En réalité, **beaucoup de tes actions quotidiennes, même les plus anodines ont un impact** sur les mers et océans et c'est ce qu'on te propose de découvrir dans ce guide. Alors, ensemble, on arrête de dire :

**JE  
M'EN  
FISH!**



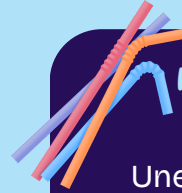
*mons*

3°  
MONNETTE  
ASSIETTE



### **Opte pour une gourde plutôt qu'une bouteille en plastique**

Supprimer les bouteilles en plastique te permettra de ne plus participer à la génération de la plus grande source de pollution marine.



### **Remplace les pailles en plastique par des pailles en métal**

Une paille utilisée quelques minutes peut finir des années dans l'océan et être ingérée par la faune marine.



### **Opte pour des contenants en tissus (pochons, tot bag...)**

Chaque sac plastique évité, c'est un déchet en moins susceptible de finir dans les mers.



### **Réduis ta consommation de viande**

L'élevage mène à la pollution des sols. Avec le ruissellement, les nitrates partent dans les rivières et puis les océans, créant des zones mortes.



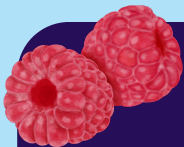
### **N'achète pas de poisson issu de la surpêche**

La surpêche détruit les écosystèmes marins, alors limite le poisson industriel le plus possible.



### **Utilise de la vaisselle réutilisable (même pour tes soirées)**

Le jetable ne disparaît pas : il se fragmente et pollue durablement les océans.



### **Achète des fruits et légumes de saison**

L'importation de fruits et légumes augmente l'empreinte carbone et la pollution liée au transport maritime.



### **Pense à trier tes déchets et crée un compost**

Un mauvais tri augmente les déchets qui peuvent s'échapper vers les cours d'eau puis l'océan.





### Réduis les sources pfas à la maison

Consommer des produits traités aux pesticides amène les substances dans les océans par ruissellement.



### Pour ton pique-nique, opte pour un tupperware en verre

Les emballages jetables sont parmi les déchets les plus retrouvés sur les plages.



### N'achète plus sans penser

L'achat compulsif soutient le transport maritime et ses carburants polluants ayant un impact direct sur les océans.



### Ne jette pas les résidus de tes repas dans l'évier (même liquides)

Tous les produits que tu jettes dans l'évier finissent dans les eaux. Résultat : tu manges tes déchets et tu pollues. Ton évier est une route vers l'océan.



### N'achète pas en fonction des promos, pense à la quantité

Si tu préfères acheter en grosse quantité pour payer moins, tu risques de gaspiller et donc de jeter, ce qui a un impact indirect sur les mers.



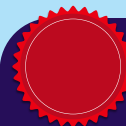
### Achète les produits en vrac et évite ceux suremballés

Suremballage va avec production industrielle polluante... En plus, la plupart ne sont pas recyclables et finissent en microplastique dans les océans.



### Elimine les capsules de café de ton quotidien

Elles sont conçues d'éléments faisant partie des plus polluants : l'aluminium et le plastique qui sont hyper complexes à recycler.



### Vérifie les labels et la provenance

Evite les labels trompeurs. Tous les poissons et produits durables, ne le sont pas réellement (greenwashing). Tu soutiens des pratiques destructives...

An underwater photograph showing a vibrant coral reef. A single fish is visible swimming near the center of the frame. The water is clear and blue, with light filtering through from above, creating a shimmering effect on the surface.

*plongés*

**LA SALLE**  
**DE BAIN** 3°2



### Ne prends pas de douches trop longues



L'eau utilisée et traitée transporte aussi des résidus chimiques vers les milieux marins.

### Utilise une brosse à dents en bambou



De plus, les poils synthétiques participent à l'utilisation de matériaux plastiques dérivés du pétrole.

### Troc les cotons-tiges classiques contre un oriculi



Les cotons-tiges font partie du top 3 des éléments les plus retrouvés en mer...

### Bannis les gels douche en bouteille plastique



Les gels douche en plastique génèrent des déchets qui sont des plus présents en mer.

### Utilise du shampoing solide



Comme les gels douche en plastique, les bouteilles de shampoing en plastique font partie des déchets les plus présents en mer.

### Emploi des cotons réutilisables



Les cotons sont des éléments non-recyclables, les jeter produit donc une énorme source de déchets.

### N'utilise plus de gommages avec microbilles



Les microbilles ont la capacité de passer dans les filtres et de finir directement dans les mers et océans.

### Applique de la crème solaire seafriendly



Les crèmes solaires non-écologiques sont toxiques pour les coraux, menant à leur blanchiment.

### **Echange ta brosse en plastique contre une en bambou**



Les brosses en plastique sont constituées d'un plastique non recyclable.

### **Ne nettoie plus ta salle de bain avec des produits agressifs**



Nettoyer avec des produits agressifs envoie directement des polluants dans les eaux et milieux aquatiques.

### **Bannis le rasoir jetable**



Les rasoirs jetables ne sont pas renouvelables. Les utiliser participe donc à la production de produits non-recyclables.

### **N'utilise plus de sprays (déodorants, laques...)**



Les sprays contiennent des résidus chimiques qui finissent dans l'air puis dans l'eau, détruisant tout un écosystème.

### **Vérifie que ton dentifrice ne contienne pas de microplastiques**



Les dentifrices peuvent parfois contenir des microplastiques qui finissent évidemment dans la mer. Tu réalises donc de la pollution invisible.

### **Ne te lave plus avec des produits parfumés**



Tous ces parfums, bien qu'ils te procurent une sensation de fraîcheur, rejettent des substances chimiques dans l'eau qui finissent en mer.

### **N'utilise plus de sèche-cheveux quotidiennement**



L'utilisation du sèche-cheveux mène à une consommation élevée d'électricité, dont la production impact indirectement les océans.

### **N'achète plus d'élastiques synthétiques**



Les élastiques synthétiques sont très polluants pour les océans (en plus, on les perd facilement). Alors, remplace-les par des chouchous en tissu.



3° 3'

MONOIRE



### Ne jette pas tes vêtements, mets-les dans des bennes

Remplacer et jeter tes vêtements permettent de te faire de la place, mais aussi d'alimenter les décharges textiles qui finissent bien souvent dans les eaux.



### Achète des vêtements de seconde main

Produire moins de textile, c'est réduire les pollutions chimiques et microplastiques qui finissent dans l'océan.



### Evite de porter des vêtements techniques (déperlants, imperméables)

Ces vêtements libèrent des substances chimiques, comme le pfas dans l'eau à chaque lavage, ce qui pollue les mers et océans.



### Achète local et n'achète plus dans les chaînes de fastfashion

Acheter des vêtements tendances à bas prix te permet de suivre la mode, mais aussi de contribuer à la pollution des eaux.



### Ne lave pas trop souvent tes vêtements

Tu veux être propre en lavant tes vêtements après une utilisation ? D'accord, mais tu rejettes une quantité énorme de microplastiques...



### N'achète pas de vêtements avec trop d'étiquettes synthétiques

Ce détail paraît insignifiant et pourtant, il est constitué d'un grand nombre de microplastiques nuisibles pour les océans.



### N'achète pas de vêtements trop colorés ou imprimés

Acheter des vêtements colorés, c'est très esthétique, cependant les teintures sont parmi les plus polluantes pour l'eau.



### Fais attention aux fils et coutures

Acheter des vêtements cheap qui se dégradent vite constitue une pollution accrue à cause des fibres qui se détachent plus rapidement.





# OLANS

LES TRAN-  
SPORTS

### Privilégie les transports en commun



Moins de voitures, c'est moins de particules et microplastiques qui finissent dans les eaux.

### Privilégie le covoiturage



Réduire le nombre de véhicules limite l'usure des pneus, une source majeure de microplastiques marins.

### Adopte une écoconduite



Une conduite douce réduit l'usure des pneus et donc la pollution invisible des océans.

### Utilise la mobilité douce le plus possible



Attention, les trottinettes électriques n'en font pas partie : elles ont une durée de vie très courte et leur production est très polluante !

### Évite de conduire par temps pluvieux



La pluie emporte les huiles, les microplastiques provenant de l'usure des pneus et les particules de freinage vers l'océan.

### Fais attention au lavage



Laver sa voiture près de chez soi emmène les saletés directement dans les égouts et puis, dans les océans.

### Limite les voyages en avion



Les vols ont une empreinte carbone énorme, ce qui contribue à l'acidification des océans.

### Évite de faire livrer des colis



Les livraisons (et surtout les express) multiplient les trajets et donc, la pollution ! Ce que tu consommes voyage souvent plus que toi.





# L'ÉCOLE/AU 3° TRAVAIL



### Envoi des mails que quand c'est nécessaire

Les data centers consomment beaucoup d'énergie et d'eau, ce qui a un impact indirect sur les océans. Alors, privilégie les face to face.



### Ne laisse pas tes chargeurs branchés

L'énergie consommée a un impact indirect sur les océans via les ressources et l'eau utilisées pour la produire.



### Evite le plus possible les impressions

Le papier et l'eau sont responsables d'énormément de pollutions de l'eau lors de la production.



### Ne garde pas de fichiers inutiles sur ton cloud

Les serveurs consomment énormément d'énergie et de ressources (tout comme l'IA avec l'eau!)



### Ne jette pas tes appareils électroniques et ne les remplace pas trop souvent

Changer souvent d'appareils produit une grande quantité de déchets électroniques, augmentant donc l'extraction minière polluante.



### Eteins tes appareils électroniques

Les appareils électroniques (même en veille ou en mode avion) consomment de l'énergie inutilement.



### Evite l'utilisation des fournitures jetables

Les fournitures jetables sont souvent conçues de plastique non-recyclable, provoquant une grosse quantité de déchets.



### Réduis les brouillons et prises de notes inutiles

La déforestation et la pollution industrielle ont un impact direct sur les écosystèmes aquatiques.



en

VOYAGGE/ VACANCES 3°

### Ne pars pas en croisière



Les croisières sont la forme de transport la plus polluante pour les océans.

### Réduis les activités motorisées (jet-ski, bateau rapide)



Entre le bruit et la pollution, c'est le dérangement parfait pour les habitats marins.

### Ne touche/marche pas sur les écosystèmes fragiles et animaux marins



Toucher et marcher sur les dunes/rochers/coraux détruit des habitats essentiels à la vie marine.

### Attention aux jouets en plastique bon marché à la plage



Ces jouets se cassent très facilement et deviennent souvent des déchets marins.

### Ne ramasse pas de coquillages



En ramassant des coquillages, tu te procures un souvenir à vie, mais tu retires des éléments essentiels à l'écosystème marin.

### Ne séjourne pas dans les resorts en bord de mer



Les resorts en bord de mer produisent une forte pression sur les océans et les littoraux à cause des nombreux déchets.

### Evite d'acheter des souvenirs touristiques



Acheter des souvenirs touristiques te fait soutenir des productions industrielles souvent peu durables.

### Ne réalise pas un tourisme Instagram



En multipliant les déplacements pour créer des contenus, tu encourages les zones sur-fréquentées et fragilisées.





*swims*

3°7

**MES  
LOISIRS**



### **Ne choisis pas un zoo ou un aquarium sans réflexion**

Tu pourrais soutenir des modèles de captivité qui ne participent pas à la protection réelle des écosystèmes marins.



### **Evite le streaming trop prolongé**

Regarder du contenu HD/4K nécessite une forte consommation énergétique menant à un impact climatique et donc, les océans sont affectés.



### **Attention aux ballons en plastique perdus dans la nature**

Les ballons sont très souvent confondus avec de la nourriture par les tortues marines, provoquant des étouffements et la mort.



### **Attention à la production de déchets en soirées et festivals**

Les résidus chimiques des feux d'artifice, les consommations jetables, la production de merchandising... Les soirées sont l'endroit n°1 de production de déchets !



### **Réduis le streaming audio quotidien continu en HD**

Les data centers consomment de l'énergie et de l'eau pour stocker et diffuser les sons. Et au plus, tu montes le son, au plus tes écouteurs vieillissent et deviennent des déchets.



### **Arrête le scroll infini**

Chaque contenu consulté mobilise des serveurs, du stockage et de l'énergie.



### **Evite le gaming long et le remplacement régulier de matériel**

Jouer longtemps et changer d'équipement, c'est produire des déchets électroniques dont l'impact finit aussi dans les océans.



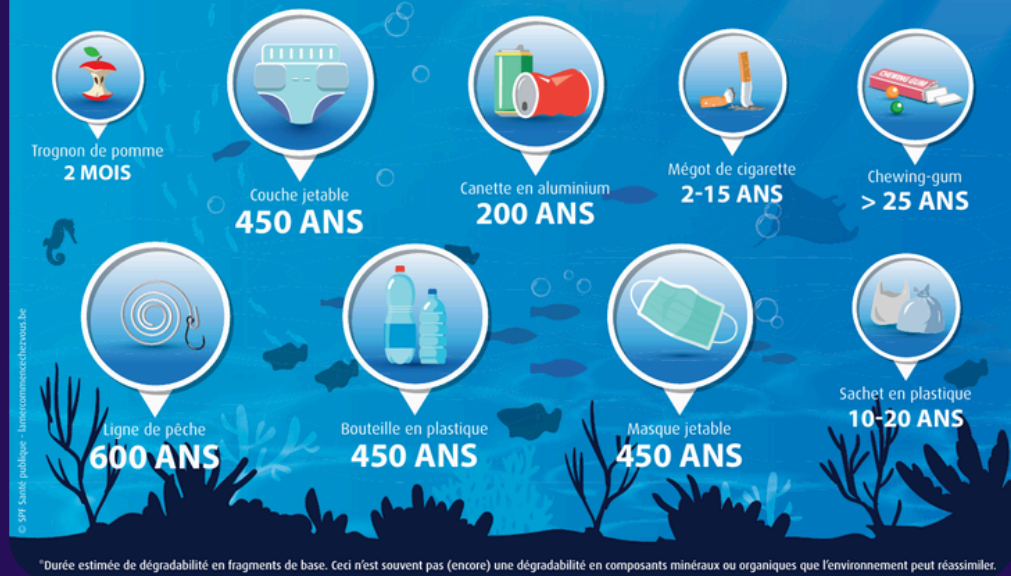
### **Fais attention au sport amateur**

Souvent, quand on ne connaît pas, on achète beaucoup. Entre vêtements synthétiques, déchets et équipements, même le sport peut libérer des polluants vers les océans.



quelques rappels à titre  
d'information...

## COMBIEN DE TEMPS POUR SE DÉGRADER EN MER ?



© Sea shepherd



© Faune sauvage

# FAIS-LE POUR EUX !

Ce guide, c'est juste un début. Parce qu'en réalité, **la liste est infinie**. Il y a encore plein de gestes, plein d'habitudes, plein de **trucs qu'on fait tous les jours sans jamais se dire que ça peut finir dans l'océan...** Le but, ce n'est pas de devenir parfait du jour au lendemain. **Ni de culpabiliser** à chaque geste. Le but, c'est juste de capter un truc simple : **rien ne disparaît vraiment**. Alors être un fishtoyen, au fond, c'est quoi ? Ce n'est pas être irréprochable. C'est juste commencer à se poser la question, de temps en temps : **"ce que je fais là ça va où après ?"** Et déjà ça, ça change tout.



Tous droits réservés © Lucy DELEVALLEZ, 2026

