



Pêche à pied

Pour que votre loisir ne devienne pas déplaisant, il est important de respecter quelques bonnes pratiques.

Une envie de pêche à pied ? Le grand air marin ne peut que vous faire du bien. Mais pour que ce moment de détente et de plaisir, entre amis ou en famille, ne devienne pas déplaisant, laissez-nous vous donner quelques conseils !

La pêche à pied se pratique à marée basse, il est donc primordial de connaître l'heure de basse mer. **Consultez les horaires et remontez 45 minutes après cette heure** ; quand on se trouve à la limite de la basse mer, une légère écume à la surface de l'eau indique que la mer commence à remonter. Renseignez-vous également sur les dangers du lieu de pêche, sur la **météo** ainsi que sur la **salubrité de la zone de pêche**.

Protégez-vous !

Il est très important de vous protéger convenablement pendant votre pêche. **Prévoyez des bottes**, elles vous seront utiles pour ne pas vous blesser avec des coquillages. Il arrive parfois que le vent souffle, aussi, **prévoyez des vêtements chauds et secs à l'abri** dans votre véhicule ou dans un sac étanche. **Emmenez un chapeau** et pensez à bien **vous hydrater**. Même au milieu de l'océan, vous pourriez avoir une petite soif. **N'oubliez pas d'emmener votre téléphone portable** pour avoir l'heure et **prévenir les secours si besoin (n° 1616)**. Si vous souhaitez **pêcher des huîtres**, nous vous recommandons de vous munir de **gants**, car les coupures dues aux bords tranchants de ce coquillage sont fréquentes.

La nature a besoin de vous !

Il est important de connaître quelques trucs pour conserver au mieux notre littoral. Par exemple, **lorsque vous déplacez un gros caillou pour voir ce qui se cache dessous, pensez à le remettre à sa place**. Ainsi, la vie animale qui s'y développait peut reprendre son cours. De même, préférez une cueillette des coquillages à la main, cela abîme moins le littoral et est bien plus valorisant !

**Bien entendu, ne laissez pas de déchets sur votre lieu de pêche. L'océan est fragile, protégeons-le !
Et limitez votre pêche à ce que vous allez consommer.**

De retour à la maison !

Vous avez profité pleinement de cette journée de pêche, vous êtes un peu fatigué ? Pourtant, il vous faut fournir un dernier effort. Pour que votre réussite soit complète et que votre pêche ne soit pas perdue, vous allez devoir être aux petits soins avec vos coquillages. Prévoyez un **endroit frais**, mais en dehors d'un réfrigérateur. **Il est important que vos coquillages restent vivants avant de les cuire**. Avant de rentrer, déposer **une poignée d'algues fraîches** prélevées sur l'estran et **prévoyez de ramener un peu d'eau de mer**. Elle vous permettra de faire **dégorger** vos coquillages (coques et palourdes). Dès votre retour, plongez-les donc dans l'eau de mer de manière à ce qu'ils soient tous immergés. Vous devez les **laissez dans l'eau au minimum 2 heures**. Il faut penser à les remuer et à renouveler l'eau. Le mieux serait de les laisser faire trempette **une demi-journée pour être sûr que tout le sable sera expulsé**. Ce moment est idéal pour observer les coquillages vivre. Ils s'ouvrent et vous pourrez alors observer leur anatomie avant de les déguster. Très instructif pour les petits et les grands. Vous pouvez conserver les coques et les palourdes pendant 24 h dans un lieu frais. Les huîtres quant à elles se conservent à plat dans un endroit frais.

N'oubliez pas que la cuisson permet seulement de réduire les risques microbiologiques mais pas ceux liés à la présence de toxines et de métaux lourds.

Pour toute information complémentaire : www.aplav.fr.

Le bureau de l'APLAV

