10 écogestes pour être un plongeur écoresponsable & adapter sa pratique face au changement climatique

L'océan évolue sous l'effet du réchauffement climatique, de phénomènes météorologiques plus intenses et des pressions exercées par les activités humaines. Les habitats marins et les espèces qui y vivent sont fragilisés, appelant chacun de nous à faire évoluer sa pratique.
En tant que plongeurs, nous avons le privilège rare d'observer le monde sous-marin de près — un privilège qui s'accompagne aussi d'une responsabilité. Chaque immersion est une occasion d'agir : adopter des comportements plus respectueux, limiter son impact et contribuer à la préservation de l'océan.

Ces **10 écogestes FFESSM** vous accompagnent pour plonger autrement, avec davantage de conscience et de respect du vivant :

1. **Je prépare ma sortie**

2. **Je m'équipe de manière responsable**

3. **Je diminue mon impact lié aux déplacements**

4. **Je préserve les sites naturels et la biodiversité**

5. **Je participe à des actions citoyennes**

6. **Je limite la pollution**

7. **Je respecte la faune et la flore**

8. **Je réduis mes déchets et trie sélectivement**

9. **J'économise l'eau et l'énergie**

10. **Je consomme local, de saison et responsable**

Adoptons ces écogestes au quotidien : ils ne se limitent pas aux seules activités pratiquées au sein de la FFESSM.

Explications des différents écogestes

1. Je prépare ma sortie



Je me renseigne sur la réglementation locale, les zones protégées et les éventuelles restrictions d'accès ou de pratique.

Je consulte le carnet de plongée CROMIS pour connaître les sites de plongée, les espèces pouvant être souvent observées, les espèces protégées, les espèces invasives, etc.

Je privilégie une structure engagée dans une démarche écoresponsable ou labelisée EcoSub.

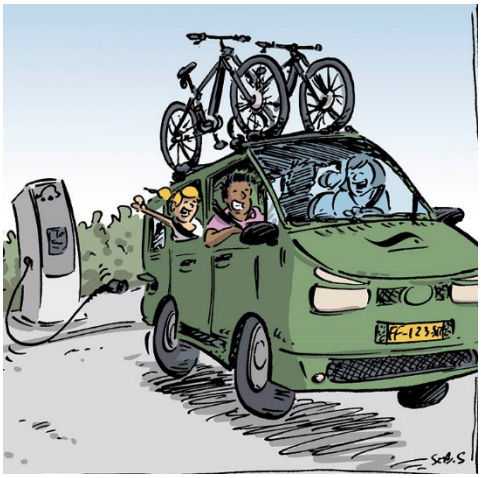
2. Je m'équipe de manière responsable



Je choisis de préférence un matériel durable, réparable, recyclé, recyclable ou acheté d'occasion.

Je prends soin de mon équipement afin de prolonger sa durée de vie : entretien régulier, stockage adapté et réparations lorsque cela est possible.

3. Je diminue mon impact lié aux déplacements



Je privilégie les transports en commun (bus, train) lorsque cela est possible et pertinent.

J'organise le covoiturage afin de limiter les impacts sur le milieu liés aux déplacements.

4. Je préserve les sites naturels et la biodiversité



J’évite tout contact avec les fonds sableux, les roches, les coraux, etc.

Je choisis d’utiliser un corps-mort plutôt que de jeter l’ancre.

Je ne prélève rien (sauf des déchets), je ne dégrade rien et je veille à ne pas perturber les sites naturels.

Je signale les dégradations observées, les engins de pêche abandonnés, etc.

5. Je participe à des actions citoyennes



Je participe à des opérations de nettoyage, à des programmes de sciences participatives ou des inventaires d’espèces organisés par des clubs ou des associations, afin de contribuer à la connaissance et à la protection de la biodiversité. Cela donne du sens à mes sorties.

Je m’implique dans des associations citoyennes.

Je deviens un ambassadeur de la biodiversité subaquatique.

6. Je limite la pollution



Je ne jette aucun déchet par terre en ville, dans la nature, en rivière et en mer (mégots de cigarettes, bouteilles en plastique, etc.).

J'utilise des produits respectueux de l'environnement au quotidien (attention aux détergents, pesticides, engrais, etc. qui souvent rejoignent les milieux aquatiques sans traitement approprié).

Je limite les pollutions sonores, lumineuses et chimiques au moment de mes activités. Je privilégie une crème solaire respectueuse du milieu subaquatique.

Je vérifie que je ne laisse aucune trace de mon passage sur les sites naturels.

7. Je respecte la faune et la flore



Je maîtrise ma stabilisation et mon palmage et j'optimise mon lestage afin de limiter le dérangement des espèces.

Je fais en sorte que mes équipements tels que le manomètre, le détendeur de secours, le parachute ne soient pas en contact avec la faune et la flore.

Je fais attention à mes bulles sous les surplombs ou dans les grottes afin d'éviter la dégradation des organismes fixés.

J'observe, photographie ou filme sans toucher, déplacer, perturber, nourrir ou poursuivre les animaux.

J'adapte l'utilisation de ma lampe ou de mon phare de plongée ou de mes flashs afin de ne pas éblouir les espèces.

Je n'achète pas de souvenirs arrachés au milieu subaquatique comme les coquillages, les bijoux avec des écailles de tortue, etc.

8. Je réduis mes déchets et trie sélectivement



Je privilégie des objets réutilisables comme les gourdes, boites et couverts durables.

Je limite les emballages à usage unique et les déchets plastiques.

Je trie et recycle mes déchets ainsi que mon matériel en fin de vie dans les filières adaptées.

9. J'économise l'eau et l'énergie



Je limite ma consommation d'eau potable en rinçant mon matériel de façon raisonnée et en réduisant le nombre et la durée des douches.

J'économise l'énergie en évitant les éclairages inutiles, les fuites d'air comprimé, en coupant le chauffage dans les pièces inoccupées et en évitant l'utilisation inutile du moteur du bateau.

10. Je consomme local, de saison et responsable



Je choisis de préférence une alimentation locale et de saison afin de limiter l'impact du transport et de l'emballage.

Je veille à ne pas consommer d'espèces marines menacées ou surexploitées. Je privilégie les produits issus d'une pêche durable et de saison.

Je diversifie mes sources de protéines afin de réduire mon impact environnemental.

J'évite le gaspillage alimentaire.