

PAS DE NUAGE SUR L'ÉTÉ

➔ LES CLÉS POUR DES VACANCES SAINES ET HEUREUSES !

Cet été, gardons les pollutions éloignées.
Respirez un air pur, explorez une nature préservée,
dormez sous les étoiles...
Avec les bons réflexes, passons un très bel été.



**UN GUIDE PRATIQUE ET INSPIRANT
DE FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT**

→ **UN ÉTÉ POUR SE RESSOURCER ET POUR PRÉSERVER CE QUI COMPTE.**

Chaque été, nous sommes nombreuses et nombreux à chercher un moment de respiration. Retrouver le contact du vivant, ralentir. Une crique isolée, une forêt calme, un ciel dégagé pour observer les étoiles. Mais parfois, l'expérience rêvée se heurte à la réalité : plages fermées pour cause de pollution, pics d'ozone, algues vertes, bruit incessant, déchets au détour d'un sentier...

LA NATURE QUE NOUS AIMONS EST SOUS PRESSION.

Ce guide vous propose des clés faciles, accessibles, adaptées à tous les modes de vacances pour préserver ces moments que nous recherchons tous. Il nous donne des clefs pour agir en toute confiance. Parce que l'été est un moment rare et que préserver la nature c'est aussi préserver notre capacité à nous émerveiller, à nous reposer, à respirer.

**Ce guide s'adresse à toutes celles et ceux qui,
tout en profitant de leurs vacances, souhaitent
devenir - ou rester - DES JUSTICIER·ES DE LA TERRE,
là où ils et elles se trouvent.**





LA NATURE TRAVERSE L'ÉTÉ... ET SES POLLUTIONS, À NOUS DE JOUER !



L'EAU SOUS PRESSION

En apparence, l'eau est claire, limpide. Pourtant, les analyses montrent que l'eau des rivières, des lacs et même du littoral est souvent contaminée : nitrates, pesticides, bactéries, plastiques, métaux lourds...

Nos cours d'eau subissent régulièrement les pollutions d'origine agricole. Le dernier état des lieux disponible indique qu'en 2019, 43,3% des masses d'eau suivies sont dégradées par des pollutions diffuses (principalement des nitrates et des pesticides).

À la fois ressource et milieu de vie, c'est en été que les milieux aquatiques deviennent les plus fragiles : les niveaux des rivières baissent, l'eau se réchauffe et se raréfie, les polluants finissent par se concentrer. La sécheresse revient de plus en plus souvent et les zones touristiques voient leurs consommations d'eau augmenter. Collectivement, prenons soin de nos rivières et nos littoraux !

Alexis Guilpart

Expert Eau et Milieux aquatiques
à France Nature Environnement



➔ POLLUTION AGRICOLE :

Les excès de nitrates peuvent mener à l'asphyxie des rivières et des lacs, jusqu'à la prolifération d'algues vertes sur nos plages... Et des fermetures temporaires du fait des risques encourus.

➔ POLLUTION DOMESTIQUE ET INDUSTRIELLE :

Des eaux usées mal traitées ou des systèmes d'assainissement mal raccordés provoquent des rejets dans les milieux naturels.

➔ SUREXPLOITATION DES RESSOURCES :

L'eau potable est pompée massivement pour être embouteillée. L'irrigation et la production d'énergie, surtout au cœur de l'été, mettent souvent la ressource en tension. [Nos prélèvements sont excessifs par rapport aux capacités des milieux.](#)



UN AIR PAS SI RESPIRABLE

L'air pollué s'invite aussi dans nos vacances : routes encombrées, ozone formé par le soleil, poussières en suspension, émissions agricoles ou industrielles...

- ➔ L'été est la saison des pics d'ozone, aggravés par la chaleur et la circulation routière.
- ➔ Le milieu rural n'est pas non plus épargné, en raison des pesticides volatils.

Prêter attention à la qualité de l'air permet de profiter pleinement de ses vacances et bienfaits.



LE CONSEIL HÉRISSON FNE... POUR UN AIR PUR ET PAS QU'À LA MONTAGNE !

Voici comment faire mieux, sans se compliquer la vie :

- **Je réduis ma vitesse en voiture**, surtout à l'approche des villes ou lors des alertes pollution : je diminue immédiatement les émissions de NOx*.
- **J'opte pour un hébergement proche des lieux d'activité** pour éviter les trajets répétés.
- **J'adopte le slow tourisme** : rester plus longtemps sur place, découvrir à pied ou à vélo, c'est moins de déplacements... et plus d'immersion.
- **Je programme mes vacances dans les zones moins exposées** grâce à [la carte interactive d'ATMO](#)



LE CONSEIL HÉRISSON FNE...

POUR UNE EAU ET DES VACANCES EN BONNE SANTÉ !

Pour se baigner dans des lieux à l'écart de toute pollution, je me renseigne sur :

- **La qualité des eaux de baignade**, grâce à la carte [La Belle Plage](#)
- **Les zones de baignades alternatives** : lacs et rivières... souvent moins bondés, parfois mieux préservés, sont parfaits pour se rafraîchir, tout en respectant quelques règles élémentaires.

Je réduis la consommation de mon hébergement :

- Vous louez un logement ? Devenez *Super Hébergeur* en mettant en place des mesures d'économies d'eau, pour un tourisme durable.
- Vacancier·e ? Sensibilisez votre hôte !



DES SOLS FRAGILISÉS

Le sol, souvent oublié, est pourtant la peau vivante de la planète. Il filtre l'eau, nourrit les plantes, abrite une faune discrète et joue un rôle essentiel dans les équilibres naturels. Mais il est de plus en plus malmené par les activités humaines :

- ➔ **Des décharges sauvages**, issues de pratiques industrielles ou agricoles, polluent durablement les sols.
- ➔ **Des déchets abandonnés**, qui s'infiltrent dans la terre et nuisent aux écosystèmes.
- ➔ **Des pratiques agricoles intensives**, qui appauvrissent les sols et les saturent en intrants chimiques.
- ➔ **Des incendies évitables**, déclenchés par des gestes imprudents (mégots, barbecues, feux de camp).

UN SOL ABÎMÉ MET DES DÉCENNIES À SE RECONSTITUER.

Les déchets sont un réel danger pour l'environnement et la biodiversité : 1,4 millions d'oiseaux sont retrouvés morts chaque année en raison de l'indigestion de macroplastique. Mais aussi pour la santé humaine : un adulte ingère jusqu'à 52.000 microparticules de plastique par an, cela représente l'équivalent d'une carte de crédit de plastique par semaine. C'est une bombe à retardement écologique et sanitaire. Pourtant, malgré l'urgence, la quantité de déchets produits ne cesse d'augmenter !

Axèle Gibert

Experte déchets et risques industriels à France Nature Environnement



LE CONSEIL HÉRISSON FNE... POUR DES BALADES SANS PIÉTINER !

Pour préserver les sols et les écosystèmes qui en dépendent :

- **Je veille à ne laisser aucun déchet** derrière moi et j'emporte un petit sac pour ramasser les déchets croisés en chemin.
- **Je favorise les produits issus de l'agriculture biologique ou paysanne**, dont les pratiques favorisent mieux la vie des sols que l'agro-industrie et ses excès d'intrants chimiques.
- **Une décharge sauvage, une pollution chimique ? Une mobilisation positive pour la nature ?** Signalez et agissez sur l'application [Sentinelles de la nature](#) !



UNE BIODIVERSITÉ DÉRANGÉE

L'été touristique peut être une saison à risque pour les animaux et les plantes.

- ➔ Des nids piétinés sur les plages ou en montagne, des oiseaux désorientés par les lumières artificielles.
- ➔ Des milieux fragiles (zones humides, tourbières, dunes) perturbés par une surfréquentation.
- ➔ Des sentiers élargis ou déviés par le passage de véhicules ou de campeurs.

UNE PETITE ATTENTION, UNE GRANDE DIFFÉRENCE : EN RESPECTANT LA NATURE LORS DE SON PASSAGE, ON PROTÈGE CEUX QUI Y VIVENT TOUTE L'ANNÉE !



LE CONSEIL HÉRISSON FNE...

POUR PROFITER DE LA NATURE SANS LA DÉRANGER

Quelques gestes simples pour préserver ces environnements et leurs habitants :

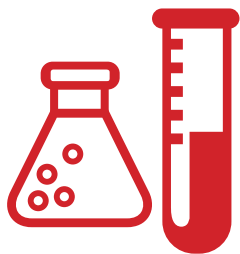
- **En balade, je reste sur les sentiers balisés** pour éviter le piétinement des milieux sensibles. Une jolie fleur ? Je la prends en photo et je la laisse pour les prochains promeneurs !
- **Je laisse les animaux sauvages tranquille :** ils n'ont pas besoin d'aide pour se nourrir ou se retrouver
- **Je choisis des activités douces** comme la marche ou l'observation, c'est tout autant l'aventure que des loisirs motorisés (jet ski, quad...) et plus durable et silencieux.

© Jérôme Bauriedt - FNE Occitanie-Pyrénées



© Monikasurzin

Mésange bleue



DES POLLUTIONS INVISIBLES MAIS BIEN RÉELLES

Les microplastiques, les pollutions chimiques, le bruit, la lumière... Ces pollutions nous échappent souvent. Et pourtant :

- ➔ Elles réduisent la qualité de vie, dégradent les paysages sonores et visuels.
- ➔ Elles perturbent la reproduction de nombreuses espèces.
- ➔ Elles laissent des traces durables sur les milieux et dans nos corps.



LE CONSEIL HÉRISSON FNE... POUR TRAQUER LES POLLUTIONS QU'ON NE VOIT PAS

De nombreux gestes simples permettent de limiter ces pollutions, même en vacances !

- **Je privilégie les achats en vrac et les produits sans emballage**, j'utilise une gourde et des sacs en tissu pour réduire ma consommation de plastique et limiter sa présence dans la nature et nos aliments.
- **Je réduis mon empreinte lumineuse** : préférer une lumière douce et ponctuelle, par exemple une lampe orientée vers le sol ou une veilleuse à faible intensité suffit à s'éclairer sans troubler la faune.
- **Je respecte le silence des lieux naturels** : laisser la place aux sons de la nature et privilégier la marche ou les déplacements non motorisés dans les zones sensibles.



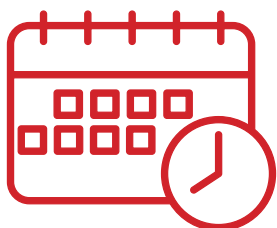


ET SI ON PRENAIT LE TEMPS ? L'EXEMPLE D'UNE SEMAINE !

De profiter de la nature, de se déplacer autrement, de découvrir ce que l'on ne connaît pas, d'apprécier ce qui passe trop souvent inaperçu.

Pour se créer de beaux souvenirs de vacances... et de nouvelles façons de voir le monde !

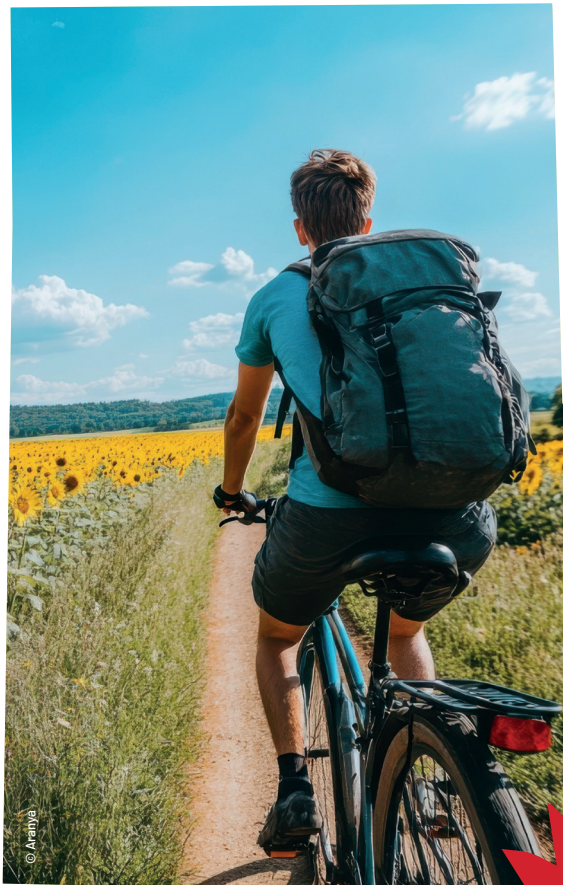
7 JOURS, 7 GESTES SIMPLES POUR RALENTIR, DÉCOUVRIR, PRÉSERVER.



AVANT DE PARTIR JE PLANIFIE MES VACANCES AUTREMENT

Envie de nature, de calme, de découvertes ?

- ➔ Je cherche des destinations accessibles en train avec [Hourrail](#) ou [Mollow](#) ou à vélo grâce à [France Velo Tourisme](#).
- ➔ Je me renseigne sur les hébergements responsables, locaux et labellisés
 - [Clef Verte](#), pour des hébergements touristiques écoresponsables.
 - [Écolabel européen](#), pour des services touristiques à faible impact.
- ➔ Je découvre mes habitudes de mobilité et des alternatives plus durables avec l'outil [À quoi tu roules ?](#)





C'EST LE DÉPART !

JOUR J

On prend le temps du trajet. En train, en covoiturage ou à vélo, on change de rythme.

- ➔ On pense à l'essentiel : gourde, pique-nique maison, crème solaire respectueuse de l'environnement marin, contenants réutilisables...
- ➔ On lit le guide local, on prépare sa semaine.
- ➔ Bonus : les enfants peuvent repérer les étapes de la carte, les arrêts à explorer.

Voir notre article : [5 bons réflexes pour avoir moins d'emballages plastiques dans sa vie !](#)

JOUR 1

RANDONNÉE ET PIQUE-NIQUE ZÉRO DÉCHET

C'est le grand bol d'air : balade en forêt, rando en montagne, journée à vélo...

- ➔ Le pique-nique est préparé maison, dans des contenants réutilisables.
- ➔ On évite les zones sensibles, on reste sur les sentiers.
- ➔ On marche, on court, on grimpe... et on respire ! Un bol d'air frais - et pur - c'est vital.



JOUR DE MARCHÉ

JOUR 2

C'est jour de marché : on découvre les producteurs locaux, on cuisine bio et de saison.

- ➔ On évite les emballages en emportant avec soi son tote bag, sa boîte à fromage, son filet à légumes...
- ➔ On opte pour du vrac et des cosmétiques solides pour limiter les déchets.

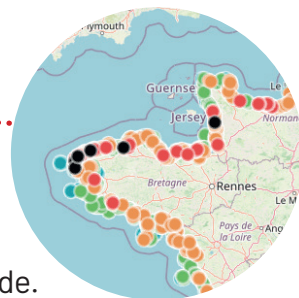
Voir notre article : [7 bonnes idées pour \(re\)découvrir la nature pendant les vacances](#)

JOUR 3

DIRECTION LA PLAGE

On choisit une plage propre et préservée et on respecte les lieux.

- ➔ On consulte [La Belle Plage](#) pour vérifier la qualité des eaux de baignade.
- ➔ On ramasse ses déchets, mais aussi ceux qu'on trouve, pour laisser le lieu plus propre qu'on l'a trouvé.
- ➔ On jette ses mégots ou on les met dans des cendriers de poche.



JOUR 4

IMMERSION NATURE



Première balade. Forêt, plage, sentier côtier... on observe, on écoute, on ralentit.

- ➔ Avec [Pl@ntNet](#), [Seek](#) ou [Spipoll](#), on identifie la faune et la flore et on joue aux paparazzi.
- ➔ On s'amuse à reconnaître les chants d'oiseaux grâce aux applications [BirdNet](#) ou [Merlin](#).

On découvre les sorties naturalistes près de chez nous : [Les programmes/agendas du réseau FNE regorgent d'idées.](#)



JOURNÉE TRANQUILLE, SOIRÉE ÉTOILÉE

JOUR 5

On ralentit, on bouquine, on se repose... et le soir venu, on lève les yeux.

- ➔ On profite de la Nuit des Étoiles : animations, observations, émerveillement sont au programme > [en savoir plus.](#)
- ➔ A la nuit tombée, si on a la chance d'apercevoir des hérissons, on les signale sur la plateforme de l'[Opération Hérisson](#).



JOUR 6

ON PARTAGE CE QU'ON A VU, APPRIIS, RESENTI



- ➔ On raconte ses découvertes à ses proches. Changer les choses, c'est déjà partager les alternatives autour de soi.
- ➔ On valorise une belle initiative locale.

Parlez de ce guide. Offrez-le. Téléchargez-le.

**Et surtout, continuons à agir
individuellement et collectivement.**

Partagez ce guide !



On suit France Nature Environnement sur les réseaux sociaux



4 MOYENS D'ACTIONS DEPUIS CHEZ VOUS

AVEC FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT !

1. Rejoignez les Sentinelles de la nature

Depuis chez vous, signalez une atteinte à l'environnement ou valorisez une action positive. Chaque signalement est un levier d'action pour nos équipes locales.



[JE REJOINS LE MOUVEMENT](#)

2. Recevez notre newsletter

Chaque mois, un condensé d'informations fiables, des actions concrètes et des invitations à agir.



[JE M'INSCRIS À LA NEWSLETTER](#)

3. Vous engager localement

Vous pouvez participer à une activité, aider sur le terrain ou tout simplement échanger autour de la nature



[TROUVEZ UNE ASSOCIATION PROCHE DE CHEZ VOUS](#)

4. Faites un don pour nos actions

Votre don permet d'agir en justice, sur le terrain, dans les écoles, auprès des politiques. Chaque euro donne de la force à notre action collective.



[JE FAIS UN DON](#)

Lézard de Bédriaga

© PNR



Ce guide vous a proposé des gestes simples, des ressources fiables et une autre manière d'envisager l'été. C'est un premier pas pour ensuite continuer la route ensemble !

Nous sommes nombreuses et nombreux à vouloir faire mieux. Nous sommes un mouvement. Vous en faites partie. Il a un nom : **les Justicier-es de la Terre.**

Avec France Nature Environnement, ensemble, nous veillons chaque jour sur les territoires, les espèces, les littoraux, les forêts, les rivières que vous aimez.

- ➔ Informer, mobiliser, protéger pour que chacun puisse se baigner, en toute sécurité, sans craindre les pollutions.
- ➔ Pour que vos balades ne traversent pas des décharges sauvages.
- ➔ Pour que les oiseaux, les plantes, les milieux naturels soient encore là demain.
- ➔ Pour que notre santé à toutes et tous soit préservée.
- ➔ Pour que demain, nos enfants vivent dans un monde vivable.

INFORMER, AGIR, PROTÉGER, MOBILISER : C'EST NOTRE RÔLE.

- ➔ Nous menons des expertises environnementales indépendantes.
- ➔ Nous lançons des actions en justice contre les pollueurs.
- ➔ Nous agissons pour que les lois protègent l'environnement et notre santé, et qu'elles soient appliquées.

MERCI D'AVANCE POUR VOTRE SOUTIEN !



**LA PLUS GRANDE FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DE PROTECTION
DE LA NATURE ET DE L'ENVIRONNEMENT EN FRANCE.**

Porte-voix de plus d'un million de citoyennes et citoyens pour un monde vivable.

EN SAVOIR PLUS : www.fne.asso.fr

Ce guide a été conçu en juin 2025