



**RASTOM'ATTITUDE !**

**POUR UN LITTORAL SANS  
DECHETS PLASTIQUES**



**GUIDE DES BONS GESTES POUR L'OCEAN**  
Ensemble, adoptons de bons gestes  
Pour préserver l'océan !



**Protégeons l'océan**

## AVANT-PROPOS

Les espaces littoraux du Cameroun sont nantis d'une riche biodiversité marine, mondialement reconnue et honorée. L'on y trouve diverses espèces de tortues marines mais également des cétacés, des requins et des variétés de poissons. Ils font également office de lieux de rencontres, de commerce de produits halieutiques et de services touristiques, tant pour les communautés riveraines tributaires de la pêche artisanale que pour les entrepreneurs du secteur hôtelier. Le problème, c'est que le contact entre l'homme et la mer n'est pas sans conséquences sur la (sur)vie de la faune marine. Les bouteilles et d'autres déchets à base de matière plastique sont jetés en grand nombre tous les jours sur les plages du pays, causant ainsi un bien grand tort aux espèces sensibles comme les tortues marines, menacées d'extinction. Dans son programme « Littoral zéro plastique », le RASTOMA, à travers ce guide, s'adresse au grand public : jeunes, hommes, femmes, enfants, OSC, usagers de la mer et de la côte, etc., engagés dans la lutte contre la pollution de l'environnement. Il contient les BONS GESTES POUR L'OCEAN et plaide pour un environnement marin sans déchets plastiques. Il vous aidera à adopter des comportements écoresponsables qui profiteront aux populations riveraines tout comme aux espèces protégées peuplant le marin côtier. Chacun, de là où il se trouve, peut faire un geste car 80% des déchets plastiques retrouvés dans l'océan proviennent de la terre. Adoptions donc la bonne attitude face au plastique et l'océan nous-en sera reconnaissant.

# 10 Gestes pour l'Océan

1. J'arrête de boire de l'eau et « des jus » en bouteille plastique.



2. Je dis « NON » au plastique à usage unique.

3. Pour faire mes courses, je privilégie des sacs réutilisables et durables.



4. Conscient (e) du fait que mes déchets finissent leur course dans l'océan, je m'engage à les mettre hors d'état de nuire à la biodiversité marine.

5. Je n'utilise pas de gobelets, couverts et pailles en plastique jetable.



6. Je consomme des espèces de poisson non menacées.

7. J'organise une collecte de déchets sur la plage.



8. J'évite d'acheter des produits dans des emballages en plastique.

9. Autour de moi, je prêche la « Rastom'attitude » : éloigner de l'océan tous déchets plastique.



10. Je soutiens une organisation qui protège la vie marine.



## CHANGER D'ATTITUDE DE CONSOMMATION

**5R : REFUSER, REDUIRE, REUTILISER,  
REVALORISER. RECYCLER**

### 1. REFUSER LES BOUTEILLES PLASTIQUES

Chaque minute, il se vend 1 million de bouteilles en plastique dans le monde. En une heure, cela fait 60 millions. En une journée, nous sommes vite submergés. Alors, j'arrête de boire de l'eau ou du « jus » en bouteille. Pour m'aider à tenir cet engagement pour l'océan et pour la biodiversité qu'elle abrite, je tiens compte du fait qu'il faut 450 ans pour qu'une bouteille en plastique se dégrade naturellement.



### LES BONS GESTES POUR L'OCEAN

- *Je vide la maison de toutes les bouteilles plastiques qui s'y trouvent et les mets à la disposition d'une association de recyclage d'objets en plastique.*



- *J'achète une gourde en aluminium pour assurer ma consommation d'eau potable partout où je me trouve.*



- *Je fais installer à la maison un filtre sur la robinetterie ou alors j'achète une carafe filtrante pour consommer une eau potable et à moindre coût.*



## 2. REFUSER LES EMBALLAGES PLASTIQUES DANS LA CUISINE

Selon le média en ligne care news, 50% des tortues marines retrouvées mortes avaient ingéré du plastique. Alors, j'évite d'acheter des produits dans des emballages en plastique à usage unique. Pour y parvenir, j'achète un sac panier en raphia à porter au bras pour mes courses, ou alors je privilégie des emballages recyclables ou réutilisables. Mais je m'assure qu'ils servent réellement plusieurs fois pour avoir un impact positif.



### LES BONS GESTES POUR L'OCEAN



- ❖ Avant d'aller au marché, je me prépare afin de limiter la consommation de plastique.
- ❖ J'exige aux commerçants de prêts-à-manger (batônnets de poissons, de viandes ou d'escargots frits, chips, etc.) de me servir dans des sachets en papier. Autrement, je les consomme sur place pour éviter l'utilisation d'emballages en plastique ou alors je privilégie le « fait maison ».
- ❖ Je me sépare définitivement des gobelets, des assiettes, ou des bouteilles en plastique qui sont dans la maison.
- ❖ Je parle autour de moi de ma démarche pour éliminer le plastique et j'encourage mon entourage à faire pareil.



### 3. DIRE STOP AU PLASTIQUE DANS LA SALLE DE BAINS



Dans les placards de la maison, il y a forcément des boîtes en plastique ayant contenu des lotions de beauté, du gel douche, du shampoing ou des tubes de dentifrice. Pour enrayer le fléau du plastique dans la salle de bains, il faut privilégier un savon avec un emballage papier plutôt qu'un gel douche dans un contenant plastique. Au Cameroun, il existe plusieurs marques de savon solide et de produits de beauté non liquide pré-emballés dans du papier biodégradable.

## LES BONS GESTES POUR L'OCEAN

➤ J'arrête les produits liquides pour débarrasser ma salle de bains des emballages plastiques.

➤ Je m'assure que les brosses à dent et les tubes de dentifrices usagés sont systématiquement déposés dans un sac poubelle pour être reversés en toute sécurité dans la décharge publique. Cela permet de limiter la possibilité qu'ils ne se retrouvent en divagation dans la nature et, au fil de l'eau, dans l'océan.



#### 4. ORGANISER UNE COLLECTE DE DECHETS SUR LES PLAGES ET LES RIGOLES

Les continents de plastiques étant loin des côtes, c'est sur les plages qu'on peut avoir l'aperçu le plus flagrant de la pollution marine. Les plages de Kribi, Douala et Limbé en sont deux exemples éloquents. Le centre-ville de Yaoundé, régulièrement inondée du fait de la sortie du fleuve Mfoundi de son lit, est une autre illustration du rôle néfaste des bouteilles en plastique dans l'environnement. Avec quelques amis et/ou membres de la famille, pourquoi ne pas se retrouver le temps de quelques heures sur les bords d'une rivière, d'un fleuve ou sur la plage et ramasser les cadavres de bouteilles plastiques tout autour ?



#### LES BONS GESTES POUR L'OCEAN



- ❖ J'achète des paires de gants et les distribue à mes compagnons avant l'opération de ramassage des bouteilles plastiques qui jonchent les rivières et la plage.



❖ Je me renseigne sur les actions collectives organisées notamment par les associations locales ou sous-régionales de protection de la nature afin de bénéficier de leur expérience et de leur expertise.



❖ Nous collectons les déchets et les déposons dans un sac poubelle dont le contenu sera proposé à des structures spécialisées dans la récupération des emballages plastiques. Ce, pour éviter qu'ils ne finissent à nouveau dans l'océan !



❖ Je prends des photos et tourne de courtes vidéos à publier sur mes réseaux sociaux, afin de partager mon expérience écocitoyenne et ainsi, créer chez mes contacts, un engagement durable pour la préservation de la biodiversité et la santé humaine.



**Protégeons l'océan**

# LES ASSOCIATIONS MEMBRES DU RESEAU





# Réseau RASTOMA

**Réseau des Acteurs et Professionnels de la Sauvegarde des Tortues Marines en Afrique centrale**

## CONTACTEZ-NOUS

RASTOMA Bureau de Coordination Régionale –

Cameroun – Coordinatrice :

Ursula Koumbo : [reseau.rastoma@gmail.com](mailto:reseau.rastoma@gmail.com)

RASTOMA –France – Président :

Alexandre Girard [alexandre.girard@rastoma.org](mailto:alexandre.girard@rastoma.org)

## SUIVEZ-NOUS

Facebook : <https://web.facebook.com/seaturtleafricanteam>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/in/rastoma-network-3b2a13213/>

Site web : [www.rastoma.org](http://www.rastoma.org)

Ursula Koumbo

(+237) 674 49 99 67/ 695 20 58 26

Avec le soutien financier de l'Organisation Internationale de la Francophonie



Ensemble, adoptons de bons gestes Pour préserver l'océan !



Produit par *International WinTime*® Avril 2023