Aquapixel

Aqua d'neuf

Le journal des membres

Journal n°5

Octobre 2014

Dans ce numéro :

ZOOM BIO: Hermelles	2 3
L'eau à la bouche	3
Quand le plongeur prend de la bouteille	4

Ont participé à la rédaction de ce numéro:
Cécilia Le Goff
Katia Dunet
Karine Rallon

Mise en page: Karine Rallon

Edito

C'est la rentrée pour les aquapixéliens: reprise de la piscine, prise de fonction d'un nouveau bureau (entièrement féminin !) et élection d'un futur bureau (entièrement masculin !).

La parution de ce nouveau numéro d'aquad'neuf marque aussi le départ d'un nouveau système plus participatif: eh oui, chaque membre devra se pencher sur sa feuille blanche (ou sur son écran), s'armer de sa plus belle plume (ou de son clavier) afin de rédiger un article, une recette, une blague ou anecdote… Nous pourrons ainsi être plus productif, en espérant éditer un numéro tous les trimestres !

Alors bonne lecture et réfléchissez déjà à votre future contribution !

Karine

Carnet rose:

2 nouvelles aquapixéliennes sont nées en 2014:

Karine et Yann ont eu une petite MONA le 5 février

Eric et Véronique ont eu une petite STERENN le 6 octobre

ZOOM BIO: **FAUNE - MANCHE – ATLANTIQUE NORD**

LES ANNÉLIDES *(VERS)*

Hermelle *(Sabellaria alveolata)*

Critères de reconnaissance :

- ✦ Ver habitant dans un tube, de 2 à 4 mm de diamètre intérieur, constitué de grains de sable agglomérés, fixé sur un support solide
- ✦ Dans la zone intertidale (de balancement des marées)
- ✦ Formant parfois des « récifs »
- ✦ Soies dorées fixées sur 2 pédoncules antérieurs faisant office d'opercule
- ✦ Nombreux tentacules autour de la bouche, parfois visibles à marée haute, à l'ouverture du tube

Distribution :

Les hermelles affectionnent les eaux fraîches et tempérées.

On les rencontre en mer du Nord ; en Manche, au sud-ouest de la Grande Bretagne, et en baie du Mont Saint Michel ; en Atlantique, de l'Irlande au nord de l'Afrique.

En France, des récifs importants sont situés en Vendée, à Saint Gilles Croix de Vie, autour des îles d'Yeu, de Noirmoutier, d'Oléron ; on en trouve aussi dans le bassin d'Arcachon, et sur la côte basque.

En Méditerranée, cette espèce a été signalée dans le golfe de Valence, et sur la côte languedocienne.

Biotope :

Habitant du médiolittoral, Sabellaria alveolata vit en principe dans la zone de balancement des marées en milieu littoral principalement sableux.

Le juvénile construit son tube sur un substrat stable (rocher, galet, coquille, autre tube…) en utilisant les grains du sable alentour.

Une certaine agitation de l'eau paraît favorable à la croissance des tubes, en permettant la mise en suspension du sable, mais on peut rencontrer ces vers aussi bien en mode battu qu'abrité.

Description :
Ces vers vivent dans des tubes sableux de 2 à 4 millimètres de diamètre intérieur, collés sur toute leur longueur sur des rochers, des galets ou des coquilles. La taille et la forme des grains sont sélectionnées en fonction de la taille de l'organe constructeur ventral en forme de fer à cheval, qui calibre et « englue » de « ciment organique » le grain avant qu'il soit déposé au bord du tube.
Les individus se groupent souvent en masses considérables, de 15 000 à 60 000 au mètre carré, et forment de véritables récifs. Ceux-ci, parfois épais de plusieurs décimètres peuvent couvrir des surfaces de plusieurs centaines de mètres carrés dans la zone de balancement des marées.
Le corps de l'animal hors de son tube mesure 3 à 4 centimètres de long et présente 3 régions distinctes :

Tout à fait à l'avant, près de l'ouverture du tube, deux gros pédoncules portent une couronne de 3 rangées de soies dorées, appelées « palées », dirigées en avant. Ils font office d'opercule et obturent le tube lorsque l'animal est rétracté. La bouche est entourée par de nombreux tentacules alimentaires et 2 petits palpes marquent la région du cou. Le reste de cette région antérieure dite « thoracique » porte des branchies, mais il n'y a pas de panache branchial extériorisé.

La deuxième région du corps dite « abdominale » porte à la fois des soies et des branchies. Elle est blanchâtre chez le mâle et rose violacé chez la femelle, à maturité sexuelle.

La troisième partie est constituée d'une fine région « caudale » sans soies ni branchies, incurvée vers l'avant, contre la face ventrale et terminée par l'anus.

Espèces ressemblantes :
Sabellaria spinulosa Leuckart 1849 se rencontre de l'Arctique à l'Atlantique. Cette espèce vit plutôt en milieu subtidal jusqu'à 25 m de fond dans le golfe de Gascogne. Mais il existe des récifs mixtes comprenant les 2 espèces.
Cette espèce est difficilement identifiable en plongée, sauf si on se réfère à la profondeur à laquelle on l'observe.
Un critère anatomique permettant de différentier les deux espèces est observable à la loupe binoculaire : S. spinulosa possède une longue dent médiane barbelée sur les soies externes des pédoncules operculaires (ce que ne possède pas S. alveolata) !
Autres noms scientifiques parfois utilisés, mais non valides :

Sabella alveolata Linnaeus, 1767
Hermella alveolata Quatrefages, 1865

Cécilia

L'Eau à la bouche

C'est l'ouverture de la pêche à la coquille Saint-Jacques, alors voici une idée de recette pour bien la cuisiner!

Coquilles Saint-Jacques à la pomme

Pour 4 personnes:

Temps de préparation: 15 min
Temps de cuisson: 20 min

Ingrédients:

* 12 noix de Saint-Jacques
* 4 pommes
* 20 cl de jus de pomme
* 1 verre de calvados
* 4 cuillères à café de crème fraîche
* 4 cuillère à soupe de beurre
* Sel, poivre

Eplucher et découper les pommes en huit. Faire revenir les quartiers avec deux cuillerées de beurre. Déglacer avec le jus de pomme. Faire réduire de moitié. Ajouter la crème fraîche.

Dans une seconde poêle, cuire avec un peu de beurre les noix de Saint-Jacques, 2 minutes de chaque côtés. Saler et poivrer.

Présenter les noix et les quartiers de pommes dans l'assiette ou le plat de service. Napper avec la sauce.

Karine

QUAND LE PLONGEUR PREND DE LA BOUTEILLE...

Il n'existe heureusement pas d'âge limite au-delà duquel on ne pourrait plus profiter des fonds sous-marins. Mais comment peut-on plonger plus longtemps sans risques excessifs?

Jusqu'à quel âge peut-on continuer, ou commencer, la plongée ? Aucune limite n'a été fixée et, selon la formule éculée, "il faut tenir compte de l'âge physiologique et non de l'âge chronologique". Mais quand on a dit cela, on n'est pas plus avancé. D'abord, à quel âge est-on âgé ? C'est généralement dans le regard des autres et non dans le sien qu'on vieillit !

Si le milieu de la plongée est plus dangereux, l'activité subaquatique est moins traumatisante que le tennis ou la course à pied. Chez un sujet en pleine forme, il n'y a donc pas de raison de se priver des joies sous-marines.

Il ne faut pas pour autant occulter le tribut physiologique à payer aux années qui passent. Même si le senior en parfaite santé voit sa consommation maximale d'oxygène diminuer, la fréquence cardiaque maximale subit le même sort, tandis que la pression artérielle augmente plus rapidement à l'exercice. La fonction respiratoire chute aussi régulièrement avec, grosso modo, une réduction de ses capacités entre 20 et 70 ans, une dégradation accélérée chez le fumeur et le sédentaire. Le vieillissement provoque aussi une augmentation de la masse graisseuse aux dépens de la masse musculaire, là encore moins marquée chez les sujets entraînés.

Sur le plan auditif, le tympan serait moins souple, demandant plus de temps pour équilibrer.

Pour contrebalancer ces risques plus élevés, il faut reconnaître que le senior est généralement plus conscient des dangers, plus méticuleux et plus respectueux des consignes. La situation est totalement différente selon qu'il s'agit d'un senior qui commence la plongée, parfois dans des structures spécifiques qui lui sont réservées, ou du plongeur qui a des milliers d'immersions à son actif. Ce dernier, s'il peut continuer sereinement au sein de son club, est particulièrement exposé aux accidents s'il ne prend pas en compte son vieillissement et n'accepte pas ses limites.

Katia