

# La lettre

Le dossier n°130

## Le phoque veau-marin

*Veau de la mer océane*



Réserve Naturelle  
BAIE DE SAINT-BRIEUC

mars 2026



Présent le long des côtes de la Manche et de l'Atlantique Nord, le phoque veau-marin (*Phoca vitulina*), aussi appelé phoque commun, est l'un des mammifères marins les plus familiers de nos rivages... et pourtant l'un des plus discrets. Espèce strictement protégée, il fréquente les zones côtières peu profondes, les estuaires et les baies abritées, où il trouve à la fois des ressources alimentaires abondantes et des sites adaptés à son repos.

En baie de Saint-Brieuc, la mise en place de zones de protection renforcée, destinées à garantir la tranquillité des espèces les plus sensibles, a favorisé une présence ponctuelle puis de plus en plus régulière du phoque veau-marin. Observé de manière occasionnelle dans l'anse d'Yffiniac depuis les années 2000, il fréquente désormais plus régulièrement l'anse de Morieux, notamment depuis la période liée à la crise sanitaire du Covid-19.

La création récente d'une zone d'accès interdite à l'embouchure du Gouessant a renforcé l'attractivité de ce secteur pour l'espèce. Le phoque y trouve en effet des conditions favorables à son repos, à son alimentation et à certaines phases clés de son cycle de vie. Sa présence régulière constitue ainsi un indicateur fort de la richesse écologique et du bon fonctionnement de cet espace littoral exceptionnel.

## Des récits anciens aux premières données scientifiques

La présence de phoques le long des côtes françaises de l'Atlantique est attestée dès le XVI<sup>e</sup> siècle. Toutefois, la description et l'illustration du "Veau de la mer océane" proposées par Guillaume Rondelet en 1558 ne permettent pas une identification formelle de l'espèce. Elles laissent néanmoins penser qu'il s'agissait plus probablement du phoque veau-marin que du phoque gris.





Musée royal d'histoire naturelle de Belgique, Musée Royal d'Histoire Naturelle de Belgique

Au cours des deux siècles suivants, les phoques semblent avoir suscité peu d'intérêt de la part des naturalistes. Ce n'est qu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle que les premières données scientifiques concernant le phoque veau-marin apparaissent. Les travaux de Lesson, dans son Manuel de mammalogie (1827), puis de Bory de Saint-Vincent, dans son Dictionnaire d'histoire naturelle (1828), mentionnent l'espèce sans toutefois en préciser la répartition géographique ni l'implantation des populations sur le littoral français.

Il faut attendre le milieu du XIX<sup>e</sup> siècle pour que des informations plus détaillées soient apportées. En 1858, Labitte et Prarond livrent des descriptions plus précises, notamment à travers des récits de chasse à la fois pittoresques et rigoureux. Leurs écrits constituent aujourd'hui les seules sources historiques permettant d'estimer l'importance des populations de phoques veaux-marins et de documenter leur reproduction en baie de Somme à cette époque.

## La renaissance des phoques sur le littoral français

La seule colonie française connue au XIX<sup>e</sup> siècle était celle de la baie de Somme, mais elle a totalement disparu vers 1960 sur la pression de chasse. En 1972, l'espèce a bénéficié d'une protection totale en France. Recolonisée à partir des colonies de l'Europe du Nord, un groupe reproducteur s'est reconstitué une vingtaine d'années plus tard. Il a essaimé en baie du mont Saint-Michel où une naissance a eu lieu dès 1976. C'est même, désormais, le troisième site de reproduction en France avec, pour 2022, 120 individus présents et 37 naissances. L'espèce a continué son expansion vers l'ouest, s'installant dans l'estuaire de la Rance, en baie de l'Arguenon, puis en baie de Saint-Brieuc.

Les premières observations sur la Réserve naturelle date du début des années 2000. Il fréquente régulièrement la baie à partir des années 2020 (en particulier à partir du confinement).





## Une espèce adaptée aux milieux côtiers



Le phoque veau-marin possède un corps fuselé, hydrodynamique, parfaitement adapté à la nage. Les adultes mesurent généralement entre 1,3 et 2 mètres de long pour un poids compris entre 50 et 170 kilogrammes, les mâles étant en moyenne plus grands et plus lourds que les femelles. Sa tête est ronde, avec un museau court et des narines disposées en forme de "V", caractéristique distinctive de l'espèce.

Son pelage, court et dense, varie du gris clair au brun foncé, souvent ponctué de taches irrégulières plus sombres. Cette coloration offre un camouflage efficace dans les eaux côtières et sur les bancs de sable. Sous la peau, une épaisse couche de graisse (le lard) assure l'isolation thermique, la flottabilité et constitue une réserve énergétique.

Les vibrisses, longues moustaches très innervées, jouent un rôle essentiel dans la détection des proies. Elles permettent au phoque de percevoir les vibrations et les mouvements de l'eau, y compris en conditions de faible visibilité.



De manière générale, il passe la marée haute dans l'eau, dispersé, explorant leur territoire, s'alimentant dans des zones calmes. Le phoque veau marin est capable de plonger en apnée pendant 10 à 15 minutes, il peut alors descendre jusqu'à 200 mètres de profondeur.





A marée descendante, dès que les premiers bancs de sable apparaissent, ils se regroupent sur certains bancs de sable (repositoires) situés à proximité d'un chenal large et profond, permettant la fuite en cas de danger, où ils s'installent pour se reposer, entretenir leur pelage, donner naissance, allaiter leurs petits ou jouer.

Bien qu'il choisisse souvent de se reposer au sec, le phoque peut également dormir très brièvement sous l'eau. À la verticale entre deux eaux ou allongé sur le fond, ce mammifère marin peut s'y assoupir pendant quelques minutes avant de remonter respirer à la surface. On estime qu'ils passent environ 80% de leur temps en mer et 20% à terre.



## Phoque veaux marin ou gris



Les caractères permettant de distinguer ces deux espèces se situent principalement au niveau de la tête. C'est la seule partie pratiquement visible à la mer. L'allure générale du corps et le pelage sont des éléments plus difficiles à différencier.

La forme de la tête du Phoque veau-marin est large et arrondie contrairement à celle du phoque gris qui est plutôt allongée. Le museau du Phoque veau-marin est court, avec un net décrochement entre le front et le museau, et des petites narines rapprochées en forme de "V" tandis que le museau du phoque gris est allongé dans le prolongement du front avec des narines parallèles. D'autres critères permettent également l'identification de l'animal sur la terre ferme : la tête est enchâssée et sans cou chez le Phoque veau-marin alors qu'elle est dégagée et très mobile chez le Phoque gris. Le phoque veau marin est généralement plus petit qu'un phoque gris pouvant atteindre 3,5 mètres contre 2 m pour les veaux marins.

Le phoque gris doit son nom à son pelage gris foncé, parsemé de taches claires chez le mâle. Les femelles ont un pelage clair avec des taches foncées. Les petits sont blancs et leurs poils longs les font ressembler à des peluches. À l'inverse, la couleur du veau-marin varie entre le gris clair et le brun clair. Il a aussi des taches sombres sur tout son corps. Certains ont un pelage entièrement beige. Les petits ont le même pelage que les adultes et sont capables de nager dès la naissance.





## Une espèce côtière des mers du Nord

Le phoque veau-marin est présent sur les côtes de l'Atlantique Nord, du Pacifique Nord et de certaines mers intérieures comme la mer Baltique. En Europe, on le rencontre en France, aux Pays Bas, jusqu'à la Mer Baltique, et en Ecosse. En France, il fréquente principalement les côtes de la Manche, avec des noyaux de population bien établis en Normandie et en baie du Mont-Saint-Michel, ainsi que des individus observés plus à l'ouest, notamment en Bretagne.

Espèce côtière, il affectionne les zones peu profondes : estuaires, baies abritées, vasières et bancs de sable découverts à marée basse. Ces espaces, appelés reposoirs, sont indispensables à son cycle de vie. Il y vient pour se reposer, mettre bas, allaiter ses jeunes et effectuer sa mue annuelle, généralement en été.

## Un régime alimentaire opportuniste



Carnivore opportuniste, le phoque veau-marin se nourrit principalement de poissons, mais aussi de céphalopodes et de crustacés. Son régime alimentaire varie en fonction des saisons et des ressources disponibles localement. Il consomme notamment des espèces communes des fonds côtiers et estuariens, comme les merlans, soles, harengs ou lançons. Une analyse des fèces récoltées en baie de Somme a montré que son alimentation est composée à plus de 80% de poissons plats. Il consomme aussi quelques mollusques et crustacés (par exemple des crevettes).

## Reproduction et sensibilité des périodes clés

Les Phoques veau-marin atteignent la maturité sexuelle à 3-5 ans. Le mâle a une espérance de 25 ans tandis que la femelle de 35 ans. Les accouplements ont lieu généralement en fin d'été. Pour que la gestation et la mise bas du jeune phoque se fassent dans les meilleures conditions, l'implantation de l'embryon dans la paroi utérine de la femelle peut être retardée : si la femelle n'est pas assez nourrie, si la durée du jour n'est pas encore favorable, etc. L'embryon reste alors en dormance, jusqu'à ce que les conditions favorables soient rétablies. Cela s'appelle la "diapause embryonnaire".

La naissance a lieu entre avril et juillet, sur un reposoir, à marée basse. La femelle donne naissance à un seul petit, de 15 kg environ, déjà capable de nager très rapidement après la mise basse. L'allaitement dure de trois à cinq semaines. Durant cette période, la tranquillité des sites est essentielle : tout dérangement peut provoquer la fuite de la mère et compromettre la survie du jeune.

**En baie de Saint-Brieuc, une reproduction a eu lieu en juillet 2023 dans l'estuaire du Gouessant.**





## La baie de Saint-Brieuc : un habitat fonctionnel



Dans la baie de Saint-Brieuc, le phoque veau-marin fréquente surtout les zones côtières peu profondes, les vasières — y compris portuaires — et les bancs de sable proches des filières, qui lui servent de reposoirs indispensables. Il y vient pour se reposer, digérer, réguler sa température et, selon les périodes, se reproduire ou élever ses jeunes. Pour cette espèce, sortir de l'eau est une nécessité biologique liée au repos, aux interactions sociales, à la mue, à la mise bas et à l'allaitement, des phases où elle reste particulièrement sensible aux dérangements.

La présence régulière du phoque veau-marin constitue un indicateur positif de la qualité écologique des milieux côtiers. Prédateur situé en haut de la chaîne alimentaire, il reflète la santé des écosystèmes marins. Sa conservation dépend de la préservation des habitats, du respect des zones de tranquillité et d'une cohabitation équilibrée entre activités humaines et biodiversité. Observer un phoque dans la baie rappelle l'importance de protéger durablement ces espaces naturels.

## Une espèce protégée mais vulnérable

L'espèce semble en train de localement reconstituer quelques-unes de ses sous-populations mais avec de fortes disparités régionales. Malgré la difficulté des recensements à grande échelle, la population mondiale de l'espèce est actuellement estimée à plus de 315 000 à 500 000 individus. En Europe, il bénéficie d'un cadre de protection strict. Il est inscrit aux annexes II et IV de la directive Habitats-Faune-Flore, ce qui implique la protection de l'espèce et de ses habitats qu'ils fréquentent. En France, il est intégralement protégé depuis les années 1970. Depuis 2016, le phoque veau-marin est classé « en danger » dans la liste rouge des espèces menacées de l'UICN (Union Internationale pour la Conservation de la Nature), principalement à cause des dérangements liés aux activités touristique.

**En baie de Saint-Brieuc, les principales pressions sont liées aux activités humaines : fréquentation des estrans, loisirs nautiques, présence de chiens non tenus en laisse, survols de drones ou approche trop rapprochée des animaux. Ces dérangements répétés entraînent des fuites vers la mer, synonymes de stress et de dépenses énergétiques importantes. À long terme, ils peuvent conduire à l'abandon de certains reposoirs pourtant essentiels au maintien de la population.**





## Les bons gestes à avoir

Si la tentation d'observer les mammifères au repos est grande, elle doit impérativement s'assortir de l'adoption de bonnes pratiques :

- Ne pas s'approcher à moins de 300 mètres d'un phoque sur le sable.
- Utiliser des jumelles ou une longue-vue pour permettre d'observer le phoque tout en évitant de s'approcher trop près.
- Tenir les chiens en laisse : Un chien en liberté peut représenter un danger pour un jeune phoque, ou provoquer un stress important. De plus, un phoque peut mordre s'il se sent menacé ce qui engendre un risque de transmission de maladies.
- En kayak ou en bateau, il est interdit d'approcher à moins de 100 mètres.

En plus de la quiétude des animaux, ces lignes de conduite garantissent la sécurité des personnes présentes : le phoque est un animal sauvage, pouvant griffer et mordre lorsqu'il se sent en danger. Il peut potentiellement transmettre des maladies.

En cas de découverte d'un mammifère marin mort ou en difficulté

- Ne pas intervenir, ne pas toucher et s'éloigner.
- Contacter le Réseau National Échouages : 05 46 44 99 10 (7j/7). Un correspondant sera mobilisé pour évaluer la situation et intervenir si nécessaire.

## Objectif phoques !

Un projet pour mieux connaître et protéger le phoque veau-marin :

- Cartographie des reposoirs et localisation précise des zones de repos,
- Photo-identification pour reconnaître les individus et suivre leurs déplacements entre sites,
- Suivis réguliers de la présence des phoques,
- Création de supports pédagogiques, formations, et implication de photographes bénévoles dans la photo-identification et les maraudes de sensibilisation.

Participez, vous aussi à ce projet !

<p><b>ISSN 0753-3454</b> <b>Conception et réalisation</b> Réserve Naturelle Baie de Saint-Brieuc <b>Crédits photographiques et contributions</b> Alain Ponsoero, Pascal De Rammelaere, Florian Bargat <b>Abonnement</b> Vous pouvez recevoir gratuitement <b>La Lettre</b> sur simple demande par mail. Vous pouvez vous abonner directement sur le site internet : <a href="http://www.reservebaiedesaintbrieuc.com">www.reservebaiedesaintbrieuc.com</a></p>	<p> <b>Réserve Naturelle Nationale BAIE DE SAINT-BRIEUC</b> Réserve Naturelle Nationale Baie de Saint-Brieuc site de l'étoile 22120 Hillion Téléphone : 02 96 32 31 40 Télécopie : 02 96 77 30 57 rn.saintbrieuc@espaces-naturels.fr www.reservebaiedesaintbrieuc.com</p>	<p> <b>SAINT BRIEUC ARMOR</b> AGGLOMÉRATION Saint-Brieuc Armor Agglomération 5 rue du 71<sup>ème</sup> régiment d'infanterie 22044 Saint-Brieuc Téléphone : 02 96 77 20 00 Télécopie : 02 96 77 20 01 www.saintbrieuc-agglo.fr accueil@sbaa.fr</p> <p> <b>VivArmor Nature</b> VivArmor Nature Espace d'entreprises Kercia 18 rue du Sabot - Batiment C 22440 Ploufragan Téléphone/fax : 02 96 33 10 57 www.vivarmor.fr vivarmor@orange.fr</p>
--	--	--