

## Petite bibliographie

Couplan, F. (1987) **Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce** sang de la terre, Paris.

Couplan, F. & Styner, E. (1994) **Guide des plantes sauvages comestibles et toxiques** Delachaux et Niestlé, Paris.

Wiseman, J. (2005) **Aventure et survie** Hachette Pratique, Paris.

## Sites internet

[www.toujourspret.com](http://www.toujourspret.com)

[www.davidmanise.com](http://www.davidmanise.com)

**Réponse à la question de la page 10 :** Le soleil est bas sur l'horizon, par conséquent, soit il est en train de se lever (-> Est), soit il est en train de se coucher (-> Ouest). Par ailleurs, les branches de l'arbre sont plus horizontales sur la droite (-> Sud), que sur la gauche (-> Nord). Ces différents éléments nous permettent de dire que la photo a été prise en regardant vers l'Est.

Dossier mis à jour ne mai 2020.

**la libellule**  
pavillon plantamour  
112 rue de lausanne  
1202 genève

022 732 37 76  
[www.lalibellule.ch](http://www.lalibellule.ch)  
[info@lalibellule.ch](mailto:info@lalibellule.ch)

## Techniques de survie



La survie est souvent perçue comme une activité extrême et comporte parfois une connotation « militaire ». Cependant, pour nos ancêtres et certaines populations actuelles, la vie en pleine nature représentait ou représente toujours le quotidien. N'importe qui, sans faire partie d'un commando d'élite, peut apprendre le b.a.-ba de la vie sauvage. Plus qu'une montagne de muscles, cela demande une bonne

connaissance des différentes ressources que la nature peut nous offrir, ainsi que quelques techniques de base. Chaque milieu étant différent, la créativité et la capacité d'adaptation sont des atouts majeurs. Que ce soit pour passer un moment proche de la nature ou pour faire face à une situation d'urgence, la connaissance de ces techniques est nécessaire.

## La préparation

Pour éviter les mauvaises surprises, il faut toujours bien préparer ses promenades ou expéditions :

- consulter la météo.
- savoir de quel matériel nous aurons besoin, tout en prévoyant le pire. Par exemple, en montagne, les tempêtes de neige ne sont pas rares en plein mois de juillet. Des vêtements et un sac de couchage adaptés aux températures et aux conditions météo sont essentiels.
- se renseigner sur la région, toujours

## Que prendre ?

Le matériel indispensable à prendre avec nous variera selon le lieu et la période de l'année. Cependant, certaines bases sont incontournables. On peut citer des habits chauds et imperméables, un poncho, un cou-teau, de quoi faire du feu, de l'eau, de la ficelle, de la nourriture. Une trousse de survie peut toujours être utile, même lors de petites promenades.



avoir une carte de la zone avec soi et savoir s'en servir.

- toujours informer quelqu'un du trajet de notre promenade et de sa durée.
- être en bonne santé.
- prévoir assez d'eau et de nourriture ou prévoir des lieux de réapprovisionnement.
- avoir une petite trousse de survie.
- connaître et pratiquer régulièrement les différentes techniques utiles dans la nature. Un peu de pratique est souvent plus efficace que beaucoup de théorie !

### Contenu de la trousse de survie :

- Un briquet ou des allumettes
- Des mouchoirs
- De la ficelle
- Une petite trousse de pharmacie
- Du fil de pêche et hameçons
- Une couverture de survie
- Une bougie
- Un couteau
- Une scie-fil
- Un système de filtration ou de désinfection de l'eau
- Des sacs plastiques
- Un sifflet
- Une boussole
- Du fil et des aiguilles

## Alerter les secours

Pour se faire remarquer on peut utiliser différents types de signaux :

- **Les feux** : trois feux placés de façon à former un triangle isocèle de 30m de côté sont un signal de détresse. Le jour, une fois que le feu est bien allumé, on le recouvre de végétaux frais qui produiront beaucoup de fumée, alors que le soir, on privilégiera les flammes.

- **Les signaux sonores** : plutôt que de s'égosiller, on utilisera un sifflet. Le signal morse de détresse internationalement connu est ••• --- ••• (SOS).

- **Les signaux lumineux** peuvent être faits avec une lampe ou du feu durant la nuit et une surface réfléchissant la lumière du soleil le jour (miroir, CD, papier d'aluminium...).

- **Les signaux corporels** : lorsqu'on est en vue des sauveteurs on peut communiquer avec notre corps. Par exemple les deux bras en l'air veulent dire que l'on a besoin de secours.

- On peut **dessiner des signaux** de détresse visibles du ciel dans les zones dégagées, par exemple avec des bouts de bois.



Prenez-nous avec vous.



Tout va bien, n'attendez pas.



Besoin d'aide.



Besoin de soins médicaux (urgent).

### Téléphone portable et GPS

Dans la nature, le téléphone portable peut être une sécurité supplémentaire. Ceci d'autant plus que beaucoup de nouveaux modèles ont un GPS intégré. Mais il faut aussi savoir se débrouiller sans, car ces appareils ne sont pas à l'abri d'une panne (plus de batterie, pas de réseau,...).

## Perdu ?

Si vous êtes perdu, gardez votre calme et ne foncez pas tout droit tête baissée, convaincu de retrouver votre chemin. C'est la meilleure façon d'aggraver votre situation ! Essayez plutôt de revenir sur vos pas. Si vous disposez d'une carte, essayez de vous localiser par rapport aux points de repère environnants, ou de retra-

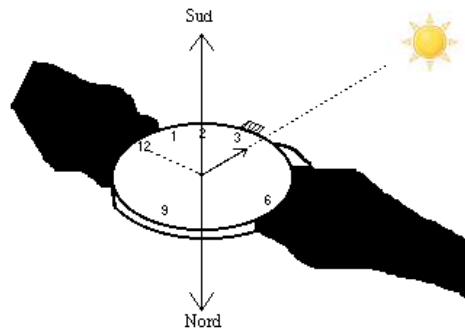
### Comment trouver le nord ?

- **Le soleil** se lève à l'est et se couche à l'ouest en passant par le sud à midi. Idem pour **la lune**. On peut trouver le sud avec **une montre**, en pointant le soleil avec l'aiguille des heures : le sud se trouve à mi-chemin entre celle-ci et midi.

- Cherchant la lumière, **les arbres isolés** auront tendance à avoir des branches plus horizontales et fournie du côté sud et plus verticales du côté nord, sauf s'ils sont soumis à des vents violents.

- **La mousse sur les arbres** n'est pas toujours un indicateur fiable. Elle pousse du côté le plus humide, qui est en général celui orienté au nord. Toutefois, il arrive que d'autres paramètres (vent, microclimat...) la fassent pousser sur un autre côté du tronc.

cer votre chemin sur la carte. Il faut absolument rester sur les sentiers. C'est le moyen le plus sûr de retrouver la civilisation ou de rencontrer les secours éventuels. Attention à ne pas suivre les sentes créées par les animaux, car elles peuvent mener à des obstacles infranchissables ou vous perdre encore plus.



**N, E, O, S ?** Où regardait le photographe ?  
(réponse à la fin du document)



## Que faire dans une situation d'urgence ?

Face à une situation d'urgence, il faut avant tout rester calme et savoir relativiser : notre cas n'est pas forcément désespéré ! Pour combattre la peur, certains s'aident de l'humour, d'exercices respiratoires du type yoga ou de pensées positives. Une fois calmé, il faut analyser la situation et les différentes options qui s'offrent à nous. On prendra en compte notamment le matériel disponible ainsi que

### Dangers ?

En Suisse, le grand méchant loup est plutôt discret, et les seules bêtes qui risquent de vous dévorer sont les tiques, moustiques et autres taons. Voyons alors quels sont les risques que l'on court réellement :

**1) Les erreurs humaines** : il suffit de 2 secondes d'inattention pour tomber ou emprunter le mauvais chemin -> restez concentrés !

**2) L'hypothermie (perte de la chaleur corporelle)** : peut apparaître même à des températures juste en dessous de 20°. Elle affecte la coordination des mouvements ou la pensée et peut mener à la mort. Froid, vent, humidité et déshydratation sont autant de facteurs aggravants.

l'état physique et psychologique des membres du groupe. Ensuite, il faudra élaborer une stratégie pour surmonter le problème et se fixer des priorités. Enfin, on pourra passer à l'action. Attention : la faim, le froid, le chaud, la douleur, la déshydratation, la fatigue et la peur peuvent fortement réduire notre faculté à penser clairement et à prendre des décisions lucides.

**3) Les accidents non évitables** : un éboulement, la foudre, un arbre qui tombe...

**4) La chaleur** : les coups de chaleur peuvent se révéler très dangereux, surtout s'ils sont combinés à une déshydratation. -> sortez couvert !

**5) La déshydratation** : sans eau, on ne vit guère plus de 4 jours !

**6) La faim** : on peut survivre plusieurs semaines sans manger. En Europe, le risque de mourir de faim dans les bois est presque inexistant. Cependant, le manque de nourriture peut mener à une faiblesse générale.

**7) Le manque de contact social** et la solitude peuvent devenir pesants.

## Le feu

Lorsqu'on vit dans la nature, le feu est d'une aide incomparable; il nous réchauffe, cuit notre nourriture, nous éclaire, sèche nos vêtements, permet de signaler notre présence, d'éloigner les animaux indésirables et de purifier l'eau. De plus, son effet rassurant n'est plus à prouver.

### Préparer son feu

Choisir un endroit bien dégagé, en évitant la proximité d'arbres ou de buissons. Enlever les herbes et feuilles mortes à proximité du foyer et l'entourer de pierres. Le but étant d'éviter de créer un feu de forêt.

### Allumer un feu sans allumette

**Par friction :** 2 morceaux de bois frottés ensemble dégagent assez de chaleur pour faire une petite braise.

**Par percussion :** un morceau de silex frappé contre de l'acier ou du sulfure de fer (marcassite ou pyrite) donne des étincelles assez chaudes pour allumer l'amadou (champignon).

**Par concentration de la lumière solaire :** à l'aide d'une loupe ou d'un miroir concave sur une substance inflammable, on obtient facilement une braise ou une flamme.

Un feu a besoin de 3 éléments : du combustible, de l'oxygène et de la chaleur (au départ seulement).

Pour l'allumage, le diamètre du bois doit être progressif, on ne peut pas allumer une bûche avec une allumette. Sans papier, on peut commencer le feu avec des herbes, de l'écorce ou du lichen.

Il faut faire attention de monter son feu sur une surface sèche, et d'empiler les branches en laissant assez d'espace pour que l'air puisse circuler. On peut cependant laisser autour du foyer le bois plus gros qui peut ainsi sécher.



Feu par friction avec archet



La loupe concentre les rayons du soleil

## Les abris

Les abris servent à s'isoler du chaud, du froid, des moustiques, de la pluie et du vent. De plus, ils donnent une impression de sécurité.

### Où s'installer ?

Il est avant tout essentiel de bien choisir son endroit. Il faut éviter les dépressions (dans lesquelles le froid s'accumule), les lieux exposés au

vent. On veillera à être à l'ombre ou au soleil suivant les besoins thermiques. On prendra aussi en compte les ressources disponibles autour du lieu de camp (eau, bois, nourriture, ...) ainsi que la visibilité par un hélicoptère si on est en situation de survie. Il faut noter que dans les zones dégagées il y a plus de rosée et que les nuits sont souvent plus fraîches.



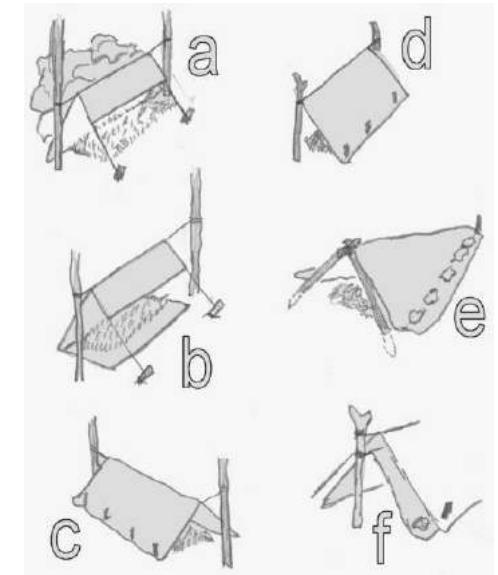
### L'astuce : le poncho à tout faire !

Un poncho imperméable sert aussi bien de vêtement de pluie que de bâche, ou encore d'abri.

2



L'isolation du sol est très importante, car une grande partie de la chaleur est perdue par contact avec celui-ci. On peut utiliser des feuilles mortes, de la mousse ou des herbes sèches,



des branches de sapin, etc. Le toit, doit être imperméable ! On essaiera de faire un abri le plus petit possible avec beaucoup d'isolation afin de conserver un maximum de chaleur.

## La chasse

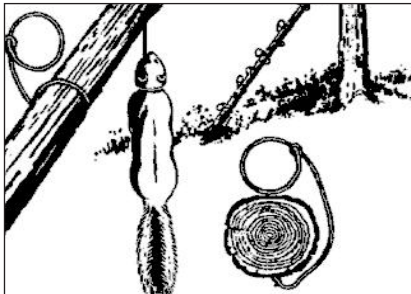
Les carnivores purs et durs qui se voient déjà devant un ragoût de sanglier seront déçus. La source de protéines animales la plus simple à se procurer est celle provenant des petites bêtes ...

**Le gibier un peu plus gros** ne doit être capturé que dans une situation où la survie est réellement en jeu. Il est d'ailleurs totalement interdit de capturer la plupart des animaux et encore plus de les tuer. Ces techniques ne sont donc données qu'à titre informatif.

Les **amphibiens et reptiles** sont tous protégés en Suisse. Ils seraient potentiellement comestibles.

Des collets peuvent être posés pour capturer des **petits rongeurs** (souris, écureuils, lièvres et rats).

Les **oiseaux** peuvent être piégés avec de la glu ou des collets.



Collet à écureuil

De nombreuses espèces d'invertébrés sont comestibles : sauterelles, grillons, criquets, libellules, scorpions, cloportes, escargots, vers de terre, ...

Les **poissons** peuvent être pêchés à la ligne (il faut toutefois un permis de pêche) ou avec une nasse ou un filet (avec autorisation du garde-pêche). Les différents pièges doivent être disposés à l'endroit où les animaux ont l'habitude de passer. Il faut donc avant tout trouver les indices de leur présence.

Tous les pièges doivent être signalés afin d'éviter tout risque d'accident.

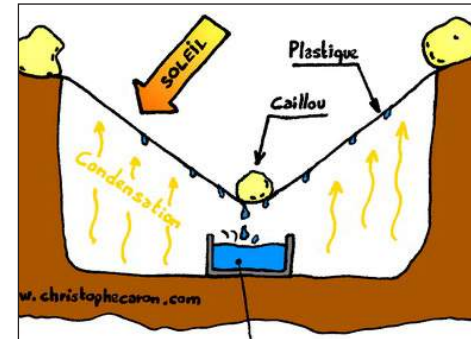
**Attention :** tous les animaux doivent impérativement être cuits car ils peuvent être vecteurs de nombreuses maladies.



Nasse à poissons

## L'eau

L'eau est indispensable à notre survie. Nous pouvons passer plusieurs semaines sans manger, mais uniquement quelques jours sans boire !



Capture de l'eau contenue dans l'air

### La rendre potable

L'eau est vectrice de plusieurs maladies. Pour la purifier, nous disposons de différentes techniques :

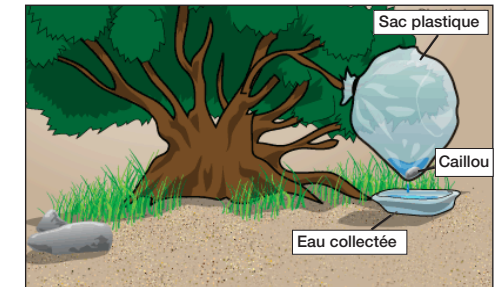
**Physique :** les microorganismes et la matière en suspension peuvent être retenus par un filtre fin.

**Chimique :** dans le commerce, il existe différents types de pilules de désinfection pour l'eau. Une méthode plus « artisanale » mais tout aussi efficace : ajouter 2 à 4 gouttes d'eau de javel par litre d'eau.

**Thermique :** l'ébullition pendant quelques minutes tue la plupart des microorganismes.

### Où la trouver ?

En règle générale, l'eau ruisselle au fond des vallées. Parfois, il faut creuser le lit des rivières asséchées pour la trouver. Il y a aussi de l'eau dans les plantes et dans l'air. On peut la capturer grâce à des pièges à condensation.



Capture de l'eau contenue dans une plante



Filtre

## La cueillette

Penchons-nous sur la cueillette de plantes sauvages comestibles de nos régions et attardons-nous sur quelques-unes d'entre elles. Source de vitamines, de protéines, de sucre et de sels minéraux non négligeables, elles devraient constituer la base de la nourriture récoltée en nature.

### Quelques règles :

- Ne ramassez que les plantes que vous avez déterminé de manière certaine. En effet, notre flore possède plusieurs espèces mortelles. En cas de doute, demandez à un spécialiste.
- Évitez les zones polluées (bords de routes, zones fréquentées par les animaux...)
- Ne prenez pas plus que ce dont vous avez besoin.
- Ramassez uniquement les plantes abondantes et non protégées.

En plus de nous donner l'énergie nécessaire pour vivre, les repas nous apportent un moment de convivialité. La recherche de nourriture, elle, peut constituer un bon remède à l'ennui et permet aussi d'explorer les abords du campement et de créer un lien privilégié avec la nature.

- Il est préférable de cuire ou au moins de très bien laver les plantes pour éviter les parasites.
- Au début, consommer les plantes avec modération car votre organisme n'a peut-être pas l'habitude d'aliments aussi riches.
- Les plantes se transportent et se conservent mieux dans des sacs en tissu ou en papier. Évitez un maximum les sacs plastiques.

### Le plantain

**Milieu :** prairies, champs  
**Époque de récolte :** toute l'année  
**Utilisations alimentaires :** feuilles en salade ou comme légume. Jeunes fleurs au goût de champignon.  
**Utilisations médicinales :** cicatrisant et antitussif. Les feuilles écrasées soulagent les piqûres d'insectes et d'orties.



## Les plantes comestibles et médicinales

### Le tussilage

**Milieu :** sol instable, milieux humides  
**Époque de récolte :** fleurs : mars à mai; feuilles : avril à septembre  
**Utilisations alimentaires :** Jeunes feuilles et fleurs en salade, feuilles plus âgées (caoutchouteuses) cuites. Avec la cendre des feuilles, on fait une sorte de sel végétal.  
**Utilisations médicinales :** comme son nom l'indique, feuilles et fleurs sont utilisées contre la toux.



### L'ortie

**Milieu :** sols riches  
**Époque de récolte :** mars à novembre  
**Utilisations alimentaires :** Feuilles et graines consommées cuites. Jeunes feuilles hachées ajoutées aux salades (riches en vitamines).  
**Utilisations médicinales :** Feuilles diurétiques et antianémiques. Piqûres utilisées pour combattre les rhumatismes.  
**Autre utilisation :** Les orties ont d'excellentes fibres dont on peut tirer une ficelle résistante.



### La massette

**Milieu :** étangs, marais  
**Époque de récolte :** jeunes pousses mars à juin; fleurs femelles : juin-juillet; pollen : mai-juin; rhizome : novembre à mars.  
**Utilisations alimentaires :** rhizomes contenant une sorte de fécule riche en amidon. Jeunes pousses consommées crues. Pollen riche en protéines. Jeunes fleurs femelles consommées

comme des épis de maïs.  
**Utilisations médicinales :** pollen tonifiant et désintoxiquant.

