

Destiné à un usage personnel,
ne peut pas être édité

AIDE-MÉMOIRE PERSONNEL DE SURVIE

Aide mémoire des techniques et utilisation du matériel disponible.

Table des matières

Tableau des risques	4
Alarmes à la population	5
Suisse	5
France	5
Se signaler / Alerter	5
Suisse	5
France	5
Abri	6
A préférer	6
Δ A éviter	7
En forêt	7
Dans la neige	7
Igloo	7
Chauffage	7
Couchage	7
Eau	8
En trouver	8
Rendre de l'eau claire	9
Décantation	9
Filtres mécaniques (pompes manuelles)	10
Filtres de fortunes	10
Rendre de l'eau potable	10
Ébullition	10
Stérilisation	10
Bouteille transparente	11
Traitement chimique	11
Désalinisation d'eau de mer	11
Urine	11
Feu	11
L'allumage	11
Amadou (allume-feu)	11
Allumette métallique (Firesteel)	13
Permanganate de potassium	13
Batterie	13
Par frottement	13
Le foyer	13
Feu souterrain méthode Dakota	14
Nourriture	15
La chasse	15
Les rongeurs	15
Le lapin et le lièvre	15
Les oiseaux	15
Les reptiles	15
Les autres animaux comestibles	15
Les insectes	15
Tendre des pièges	16
La pêche	18
Meilleures périodes	18

Le fumage	19
Les plantes	19
Test universel de comestibilité	20
Amarante (<i>Amaranthus retroflexus</i>)	20
Raisin d'ours commun	21
Millet des oiseaux (<i>Setaria italica</i>), petit mil, Sétaire d'Italie	21
Lys d'un jour (<i>Hemerocallis fulva</i>)	21
Asperge (<i>Asparagus officinalis</i>)	22
Hêtre (genre <i>Fagus</i>)	22
Ronce commune (genre <i>Rubus</i>), ronce commune, ronce des haies, ronce des bois, mûrier sauvage, mûrier des haies, mûrier de renard, aronce.	22
Myrtilles (genre <i>Vaccinium</i>), Bleuets, brimbelles	23
Bardane (<i>Arctium lappa</i>) bardane comestible, grande bardane, glouteron, bardane géante, herbe aux teigneux, gobo	23
Caroubier (<i>Ceratonia siliqua</i>)	23
Pin (<i>Pinus</i>)	24
Noyer	24
Noisetier, Coudrier	24
Quenouille (genre <i>Typha</i>)	24
Roseau commun (<i>Phragmites australis</i>),	25
Châtaignier (genre <i>Castanea</i>)	25
Chicorée (<i>Cichorium intybus</i>), chicorée sauvage, chicorée amère	25
Souchet comestible (<i>Cyperus esculentus</i>), amande de terre, choufa, gland de terre, noix tigrée, pois sucré.	26
Pissenlit (genre <i>Taraxacum</i>),	26
Ortie (genre <i>Urtica</i>)	26
Chêne (genre <i>Quercus</i>)	27
Plantain (genre <i>Plantago</i>)	27
Phytolaque d'Amérique (<i>Phytolacca americana</i>)	27
Oponce (genre <i>Opuntia</i>), figue de Barbarie, figue d'Inde	27
Pourpier (<i>Portulaca oleracea</i>) Pourpier maraîcher, Porcelane,	28
Pourpier de mer (<i>Atriplex halimus</i>), Fessecul, Arroche maritime, Arroche halime, Blanquette.	28
Arroche (<i>Atriplex</i>), arroche des jardins, arroche cultivée, arronse, belle-dame, bonne-dame, chou d'amour, épinard géant, faux épinard, érode, folette.	28
Petite oseille (<i>Rumex acetosella</i>), vinette	29
Fraisier (genre <i>Fragaria</i>)	29
Chardon (genre <i>Cirsium</i>), Chardon des montagnes. Chardon commun (<i>Carduus vulgaris</i>)	29
Nénuphar (genres <i>Nuphar</i>)	29
Lis d'eau, Nymphéa odorant	30
Ail sauvage (genre <i>Allium</i>), ail des ours	30
Rosier sauvage (genre <i>Rosa</i>), Églantier, églantier des chiens, rosier des chiens, rosier sauvage, rosier des haies, gratte-cul.	30
Oxalide (genre <i>Oxalis</i>), pain de coucou, Oxalis petite oseille.	31
La ciguë	31
Lantana camara (famille de la verveine)	32
Bricolage	33
Le tannage	33
Baudrier de secours	33
Premiers secours	34
Observer	34
Réfléchir	34
Agir	34

Déshydratation	34
Brûlures	34
Gelures	35
Hémorragie externe	35
Coup de chaleur	35
Symptômes :	35
Traitements :	35
Massage cardiaque	35
Désinfectants	37
Habillement	38
Hygiène	38
Matériel	38
Produits	38
S'orienter	38
Sécurité personnelle	39
Risque NBC	39
Moi	39
Liste d'urgence personnelle	40
Annexes	40
Les nœuds	40
Météo	41
Code morse	43
Liste du matériel	43
Sources	46

Risques à combattre

3 minutes sans oxygène dans les organes vitaux

3 heures sans abri/chaleur

3 jours sans eau

3 semaines sans nourriture

3 mois sans contact social

Tableau des risques

RISQUES			emplacement probable lors de l'événement
événement	probabilité	criticité	
accident de voiture	1	2	voiture
incendie	2	1	maison
accident de randonnée	2	3	extérieur
émeute	3	2	maison
accident nucléaire	3	1	maison
inondation majeur	3	2	maison
tempête	2	3	maison
embouteillage/ bouchon (+6 heures)	1	3	voiture

agression	2	2	extérieur
tremblement de terre	3	1	maison

MATÉRIEL			
en permanence sur soi	-	EDC	BOB
en déplacement/rando	24 heures	BOV	
en permanence dans la voiture	48 heures	EDV	
tenue	-	BDU	
à la maison	15 jours	Bug in	
emplacement de secours possible	15 jours	Refuge	

Alarmes à la population

Suisse



Son oscillant continu diffusé pendant une minute par les sirènes fixes et répété après deux minutes d'interruption. La fin de l'alarme est annoncée par la radio.

Le signal d'alarme-eau est utilisé exclusivement dans les zones à risque situées en aval de barrages. Il consiste en douze sons graves de 20 secondes chacun, séparés par des intervalles de dix secondes. Signal d'essai le 1^{er} février à 13 heures.

France

Global, son modulé, montant et descendant, de trois séquences d'une minute séparées par un silence de cinq secondes.

Inondation, cycle d'une durée minimum de 2 minutes composé d'émissions sonores de 2 secondes séparées par un intervalle de 3 secondes.

Signal d'essai, une minute seulement, diffusé à midi le premier mercredi de chaque mois ou avec les déclenchements brefs utilisés par certaines communes pour l'appel des pompiers.

Fin d'alerte annoncée par un signal continu de 30 secondes.

Se signaler / Alerter

Suisse

Police	117
Pompier	118
Urgence médicale	144
Urgence téléphone portable Europe	112
Centre antipoison	145
Hélicoptère Suisse (REGA)	1414

France

	17
	18
Samu	15
	112
pas de numéro national	
secours en mer	1616



Autres numéro européens en annexes



Stylo lance-fusée

Fusée de détresse rouge



Enlever le capuchon arrière rouge, tirer la ficelle d'un coup sec

Abri

A construire avant la nuit. Ne pas le faire trop grand si il doit protéger du froid.

A préférer

Les endroits :

- Disposant d'eau potable à proximité.
- Abrités du vent.
- Abrités des indiscretions, sans qu'ils vous dissimulent complètement, sauf par sécurité dans quelques cas précis.
- A berges hautes, ou difficilement inondables.
- Ombragés la moitié de la journée, plus particulièrement l'après-midi.
- Sur une légère élévation de terrain ou à mi-pente.
- Ouverts sur un paysage agréable.

Δ A éviter

- Les pieds de falaises, les surplombs et les éboulis : chutes de pierres.
- Les couloirs d'avalanches : chutes de neige, de pierres ; coulées de boue.
- Les lieux immergeables (crues) : creux ; fonds de vallées ; rives basses des plans ou cours d'eau ; aval des barrages de retenue ; torrents, lits de rivières ; même à sec.
- Les creux et fonds de vallées : froid et brouillard.
- Le voisinage immédiat d'eaux stagnantes (mares, étangs, lacs).
- Les arbres, ne pas s'installer directement en dessous :
 - ils font paratonnerre : attention aux arbres isolés.
 - risque de chutes, les chênes en particulier.
 - l'hiver, la chaleur du feu fait fondre la neige accumulée sur les branches au dessus de nous. Risque également d'y mettre le feu. Trop près du tronc, la chaleur fait bouillir la sève, ce qui tue l'arbre.
- Les endroits élevés ou les grands espaces dégagés exposés au vent.
- Les endroits sans ombre.
- Les très hautes herbes

En forêt

Branche de branche de sapin, mousse, et fougère pour le toit et le matelas, à défaut de bâche.

Dans la neige

Creuser un trou ou faire un monticule de neige est plus simple que la confection d'un igloo, attention de garder une aération, penser à l'isolation thermique entre la neige et le corps, bougie comme chauffage.

Si la quantité de neige est suffisante faire un monticule de neige (quency) d'un minimum de 1,25m de neige tassée, si possible laisser durcir quelques heures. Creuser l'entrée le plus bas possible, coté opposé au vent. Planter des brindilles d'environ 20cm sur le dessus, elles serviront de repère pour l'épaisseur du toit à ne pas dépasser.

Igloo

Dormir sur un bloc surélevé, pas au fond de l'igloo, bougie comme chauffage et pour vérifier qu'il y a assez d'air. Les ouvertures se trouvent en bas, dirigées vers le bas.

Toujours garder la pelle à portée de mains. Pour le chauffage, plusieurs petits foyers valent mieux qu'un grand. Source de chaleur à la hauteur du dormeur ou légèrement plus haut.

Chauffage

Feu.

Bougies et réchauds de secours peuvent-être utilisés assis sous le poncho pour se réchauffer, sécher.



+



Réchaud de secours M71
réchaud à alcool P3RS

Couchage

S'isoler du sol, couverture de survie, poncho, sac de couchage. Garder les vêtements dans le sac pour dormir.

Couverture de survie
Coté argent à l'extérieur, protège de la chaleur



Coté or à l'extérieur, protège du froid, conserve la température du corps

Eau

Trois stades possibles :

1. L'eau sale
2. L'eau propre (claire) Toilette, lessive.
3. L'eau potable (buvable) : Boisson, cuisine, lavage des mains.

En trouver

La pluie: la récupérer dans divers récipient (sac plastique, préservatif, grande feuille, habits,...)

Les rivières et cours d'eau:

- prendre de préférence l'eau au milieu de la rivière (là où l'eau coure le plus)
- faire un puits situé à environ 2-3 mètres du bord d'une rivière, creuser sur 1 mètre. L'eau trouvée aura été filtrée par le sol.

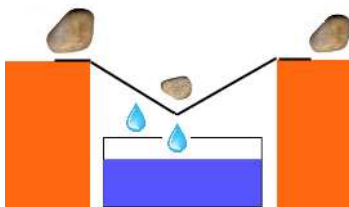
La rosée: Au matin, faire traîner des vêtements dans l'herbe, sucer les vêtements.

La condensation (alambic solaire), nécessite 3 alambics par personne/jour :

- creuser un trou dans le sol (90cm de large, 45cm de profondeur), poser le récipient au fond.
- déposer un sac poubelle en plastique coupé en deux couvrant l'ensemble du trou.
- poser une pierre au milieu de manière à ce que le plastique soit plus bas au centre que sur les cotés.
- Remplir les bords du trou de feuillages vert améliore le rendement.
- si l'on a un tube en plastique, mettre le tube en plastique dans le godet et faire sortir l'extrémité à l'extérieur, sous le plastique pour pouvoir boire sans défaire l'installation.

Variante : utiliser un tissu au lieu du sac plastique et le tordre pour récupérer l'eau.

Variante : Creuser une rigole de 15cm de large et 8 cm de profondeur à 25 cm autour du dispositif afin d'y verser de l'eau polluée ou salée.



- Enfermez hermétiquement une branche très feuillue dans un sac plastique
- Une pointe du sac plastique plus basse que les feuilles de manière à récupérer l'eau.
- Variante : remplir une bouteille de plastique de feuilles et boucher la bouteille.

Pour traiter une plus grande quantité de plante:

- Choisir une plante très feuillue et basse.
- Creuser une rigole tout autour.

- Couvrir le fond de la rigole avec du plastique.
- Couvrir la plante avec du plastique en faisant attention que le plastique ne soit pas en contact avec les feuilles (même en hauteur). La condensation amène l'eau de la plante dans la rigole.

Dans les sols rocheux: l'eau désagrège facilement le calcaire et y creuse des cavernes qui recèlent sources et suintements. A cause de sa porosité, la lave retient beaucoup d'eau. Trouver des sources le long des vallées qui traversent d'anciens écoulements de lave. Quand un canyon desséché coupe à travers une couche de grès poreux, il y a là de l'eau qui suinte sur ses parois. Dans les régions riches en granit, creusez un trou dans l'herbe verte et vous y verrez surgir de l'eau

Dans les sols mous: l'eau est ordinairement plus abondante et plus facile à découvrir. Les nappes phréatiques font souvent surface dans les vallées et sur leurs pentes. Les sources et les suintements se tiennent au-dessus de la ligne des hautes eaux des rivières, après le retrait de celles-ci. Avant de creuser pour trouver de l'eau, essayer de découvrir les signes qui en indiquent la présence. Le fond d'une vallée au pied d'une pente raide, un coin de verdure ayant abrité une source à la saison des pluies, une forêt basse, le rivage de la mer et les plaines, voilà autant d'endroits où le niveau hydrostatique repose sous la surface. Il n'est pas nécessaire d'y creuser profondément pour puiser de l'eau.

Δ Au-dessus du niveau de la nappe phréatique, il y a des ruisseaux et des marais. Ces eaux sont contaminées et dangereuses même lorsqu'elles se situent très loin de toute habitation.

Le long de la côte: Au bord de la mer, on peut trouver de l'eau dans les dénivellations entre les dunes, en creusant dans le sable humide. Sur la plage, à marée basse, faites des trous dans le sable à environ 30 m au-dessus de la ligne atteinte par la marée haute. Cette eau, saumâtre, demeure suffisamment potable. Passez-la tout de même à travers un filtre de sable afin d'en adoucir le goût salin.

Δ Ne pas boire l'eau de mer. Concentration de sel 4%. 1 litre d'eau salée extirpe 2 litres de fluides de l'organisme.

Sur les montagnes: Creusez dans les lits desséchés des ruisseaux, car l'eau s'y cache souvent sous le gravier. En terrain enneigé, faites fondre de la neige dans un récipient que vous placerez en plein soleil et à l'abri du vent.

Δ Ne pas sucer la neige.

Rendre de l'eau claire

Par filtrage à l'aide de sable lavé cinq fois à l'eau clair (10cm) et charbon actif ou réduit en poudre sans débris de bois (8cm), linge en coton, coton, filtre à café (15 micron), filtre céramique. En cas de fabrication maison, toujours de la matière la plus grossière à la plus fine.

Mettre de la cendre dans l'eau, laisser reposer 45mn pour ôter son odeur.

Décantation

Laisser reposer douze heures avant filtrage.

Filtres mécaniques (pompes manuelles)

A base de micro filtre à ~0.2 micron en céramique, suppriment bactéries et parasites.
Eventuellement les virus suivant le filtre. Les filtres doivent être changés après un nombre de litres filtrés. Traitement chimique complémentaire souvent nécessaire.



First need

Normes EPA (kystes, bactéries, virus et microbes)

Supprime les pesticides.

Auto nettoyage de pré-filtre prolonge le temps entre les nettoyages cartouche principale.

Capacité ~600l

Peut-être utiliser pour la désalinisation, mais capacité du filtre réduite.

Pas besoin de traitement chimique supplémentaire.

Filtres de fortunes

-Chaussettes (tissus) roulées sur elles-mêmes, insérées dans une bouteille de plastique. Entre deux chaussettes, on peut placer du charbon de bois concassé, des herbes sèches.

-un mini filtre peut être réalisé en utilisant un boîtier noir cylindrique de film et des bouchons de bouteilles de plastique:

1. Faire un trou ni trop gros ni trop petit au fond du boîtier du film.
2. Faire des trous dans un bouchon de bouteille et le mettre au fond.
3. Placer du coton, du tissu, du charbon de bois dans le boîtier, sur le bouchon du fond.
4. Filtrer et utiliser un autre bouchon pour appuyer sur le filtre pour recueillir les dernières gouttes.

Rendre de l'eau potable

Seulement avec une eau déjà claire

Ébullition

Dix minutes. Goût désagréable.

Stérilisation aux UV

Steripen, ne laisse pas de goût,



Steripen classic

4 piles AA = ~200 litres

*Presser le bouton 1x = 0,5 l. / 2x = 1l
Ne fonctionne que plongé dans l'eau
S'arrête automatiquement*

Bouteille transparente

Remplie d'eau claire, agitée vigoureusement pendant 30 secondes afin de l'oxygéner. Laisser au minimum cinq heures en plein soleil.

Traitement chimique

(micropur classic) à base d'ion d'argent permettent une conservation de l'eau d'environ six mois. Supprime les bactéries et plus ou moins les virus, Δ pas les parasites.

4 gouttes de javel par litre d'eau éliminent bactéries et virus. Δ pas les parasites. Attendre une heure. Aérer l'eau pour atténuer le goût.

Faire des doses de javel : Prendre des grosses pailles style "Mac Do" en les coupant sur 4cm, en boucher un bout avec de la colle à base de silicone, laisser sécher, faire couler 4 gouttes de javel et reboucher avec la même colle.

Les pastilles au chlore permettent de "faire" de l'eau de javel en grande quantité à partir de n'importe quelle eau.

Permanganate de potassium contre le choléra, 0,5 gr par litre.

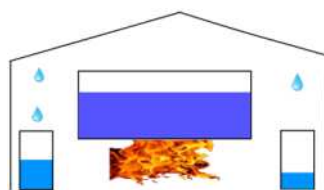
5 gouttes de teinture d'iode à 2 pour cent dans une gourde remplie d'eau claire. L'eau est trouble froide, utiliser 10 gouttes (attendre 30 minutes avant de boire)

Δ L'eau de javel et le permanganate de potassium sont mauvais pour l'équilibre du milieu aquatique naturel.

Désalinisation d'eau de mer

En la faisant bouillir dans un récipient et en plaçant un cône inversé (sac plastique ou métal, large feuille) au dessus du récipient. L'eau en bouillant se transforme en vapeur non-salée qui se condense sur le sac plastique. Récupérer les gouttes qui se condensent.

Il est possible de tenir un chiffon au dessus du contenant d'eau salée, de recueillir l'eau évaporée et de sucer le chiffon.



Urine

En dernière extrémité et à court terme, boire sa propre urine seulement, si possible filtrée.

Feu

L'allumage

Amadou (allume-feu)

Amadouvier (champignon), bois pourri, charpie de vêtements, cordes et ficelles.



Amadouvier

Tissu carbonisé

Le tissu carbonisé maintient l'étincelle allumée pendant une longue période, ce qui permet de déposer l'allume-feu sur la source de chaleur pour générer une petite flamme.

Chauffer une pièce de coton jusqu'à ce qu'elle noircisse, mais sans brûler. Lorsqu'elle est noircie, à conserver dans un contenant hermétique bien au sec.

Fibre de coton des poches et des coutures de vêtements.

Nœuds de pin, même mouillé, écorces, aiguilles de pin, herbes desséchées et rigides, lichen, fougères et filets secs et poreux de vesse-de-loup (comestibles). Le bois complètement pourri d'arbres morts.

On peut même l'utiliser par temps pluvieux, en le débarrassant de ses parties pâteuses et détrempées. L'écorce se détachant des bouleaux contient une huile résineuse très inflammable. Le hêtre. Le cèdre. Revêtements intérieurs des nids d'oiseaux. Bois gras, chargé de résine, sentant la térébenthine, imputrescible, sont autant de bons amadous à conserver dans une boîte étanche.



Bouleau

Hêtre

Œuf de Manise : Coton de type démaquillant, tartiné ou non de vaseline ou d'un quelconque dérivé pétrolier dans un emballage de type « kinder surprise ».



David manise

Moyens d'allumages



Briquet

Imperméabiliser les allumettes en les recouvrant d'une couche de vernis à ongles ou de paraffine



Allumettes de Bengale (rouges + vertes)

Allumette métallique (Firesteel)



Le grattoir n'est pas nécessaire, une lame métallique, un morceau de verre ou de céramique font l'affaire.

Permanganate de potassium

En réaction avec la glycérine, autoallumage dans les 30 secondes. Δ Porter des gants, des lunettes, ne pas inhaler, tâche les mains.



Batterie

Utilisez une batterie pour produire une étincelle. Attacher un fil électrique à chaque borne et joindre les bouts des deux fils dénudés près de l'allume-feu pour que l'étincelle l'enflamme.

Par frottement

Frotter un bâton de bois de feuillus contre une planche de bois résineux. Creuser un sillon rectiligne dans une planche, puis frotter l'extrémité pointue du bâton dans le sillon en décrivant un mouvement de va et vient. Le frottement du bâton détache de petites particules de bois au fond du sillon et, au fur et à mesure que vous appliquerez davantage de pression, enflamme les particules de bois.



Le foyer

Emplacement sec, protégé contre le vent, bien situé par rapport à l'abri. Permet de diriger la chaleur dans la bonne direction. Garder, à portée de main, une réserve de combustible.

Si possible construire un mûr de réflexion pour la chaleur. Toujours Allumer le feu du côté du vent.
Sur la neige, utiliser du bois vert pour préparer une base bien sèche.



Δ Pas de pierre poreuse ou mouillée qui risque d'exploser.

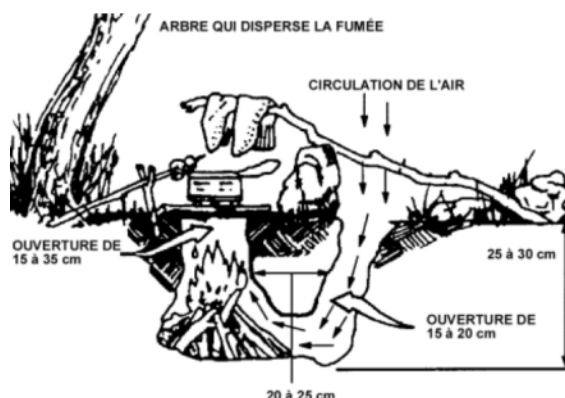
Essences de bois et caractéristiques				
Essence	Chaleur	Braises	Flammes	Durée
Olivier	Forte	très bien	courtes	Très longue
Chêne	forte	très bien	courtes	longue
Hêtre	bien	bien	claires	moyenne
Orme	forte	bien	moyennes	moyenne
Charme	bien	très bien	vives	moyenne
Châtaigner	médiocre	peu	haute	courte
Aubépine	bien	peu	moyennes	moyenne
Bouleau	bien	peu	haute	courte
Épicéa	moyenne	peu	hautes	moyenne
Sapin	moyenne	moyennes	vives	moyenne
Pin	moyenne	peu	vives	courte

David Manise

Feu souterrain méthode Dakota

Creuser un trou dans le sol.

Creuser un large tunnel de ventilation qui communique avec ce trou du côté exposé au vent et faire le feu dans le trou.



Utiliser du bois de feuillu vieilli et non aromatique, si possible.

Ramasser l'allume-feu et le bois ou autre produit d'allumage en faisant route.

Ajouter de l'insectifuge sur l'allume-feu.

Garder le bois à brûler au sec.

Faire sécher le bois humide près du feu.

Couvrir le feu pour conserver des braises jusqu'au lendemain.

Emporter avec soi des tisons, lorsque c'est possible.

S'assurer que le feu est bien éteint avant de quitter votre campement.
Ne pas utiliser le bois tombé sur le sol, car il peut paraître sec mais ne permettra généralement pas d'obtenir une friction suffisante.

Nourriture

La chasse

Les rongeurs

Les rats et les souris vivant dans les bois ont une chair savoureuse et particulièrement délectable si on en fait un ragoût. Pour les apprêter, il faut les écorcher, les vider et les faire bouillir durant 10 minutes au moins. Faites-les cuire en conservant le foie et en ajoutant des pissenlits.

Le lapin et le lièvre

Facile à capturer et à tuer. Pour l'écorcher, faire une incision derrière la tête, y glisser les doigts et ramener la peau vers l'arrière. Ouvrir l'abdomen de haut en bas en y allant d'une incision vigoureuse; d'un seul coup, les viscères sortent. Gratter et laver la chair, conservez le cœur et le foie, s'ils sont intacts.

Les oiseaux

Attirer les goélands, les mouettes, les corbeaux, les corneilles, ... en lançant en l'air du pain, du poisson, Tailler un petit morceau de bois en pointe aux deux extrémités, affiner le centre. Attacher une cordelette (ou un fil de pêche) fine au milieu de votre morceau de bois. Recouvrir de mie de pain. Lui donner une forme oblongue et veiller à laisser la cordelette le long du morceau de bois. Lancer le montage en l'air. Tirer d'un coup sec pour ferrer. Variante : utiliser des hameçons. Appâter un hameçon avec un vairon et laissez à la surface de l'eau. Les goélands, les corneilles et d'autres oiseaux du genre viennent s'y prendre.

Les œufs

En laisser dans le nid, les marquer, l'oiseau complètera, se qui permet d'avoir des œufs frais (non marqués).

Les reptiles

Les serpents et les lézards peuvent être mangés. Enlever la tête et la peau. Les lézards se trouvent pratiquement partout. A faire griller ou frire.

Les autres animaux comestibles

Tous les mammifères sont comestibles. Chiens, chats, hérissons, porcs-épics et blaireaux doivent être écorchés et vidés avant la cuisson. Apprêté en ragoût, ajouter des feuilles comestibles.

Les insectes

4x plus de protéines que le bœuf, éviter les insectes adultes piqueurs ou mordeurs, velus ou arborant des couleurs vives, les chenilles, les insectes dégageant une odeur âcre, les araignées, les tiques, les mouches et les moustiques, souvent porteurs de maladies. Enlever les ailes, les pattes barbelées. La plupart des insectes peuvent être mangés crus. Réduire en poudre et mélanger différents insectes, et même les combiner avec des végétaux comestibles. Il est enfin possible de les cuire pour améliorer leur goût.

Les vers

Les vers de terre constituent une excellente source de protéines. Mettre dans de l'eau propre et potable pendant quelques minutes. Les vers se purgent et se nettoient naturellement, après quoi les manger crus.

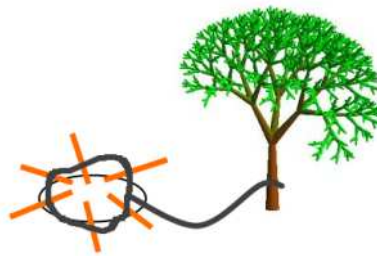
Tendre des pièges

Décider du genre d'animal désiré.

Rongeurs et lapins se piègent aisément. Les habitudes des petits mammifères ne varient guère et leur champ d'activités est très restreint. Repérer leur emplacement ou leur piste, appâter et tendre un piège. Ne pas laisser de terre fraîche près du piège. La plupart des animaux évitent instinctivement les pièges de type « fosse ». Préparer les diverses parties du piège loin de l'endroit où il doit-être est placé. Ne pas fabriquer de pièges à l'aide de végétaux fraîchement coupés, car la sève dégage une odeur que les proies perçoivent. Pour attraper un mammifère vivant au creux d'un arbre, essayé d'introduire à l'intérieur de sa cachette un bâton fourchu, faire pivoter de manière à pouvoir agripper la peau de l'animal. En le retirant de son abri, exercer constamment une pression sur le bâton. Masquer les odeurs à l'aide de boue, y compris sur les mains pour la manipulation, de fumée. Si possible utiliser un appât (sel,..)

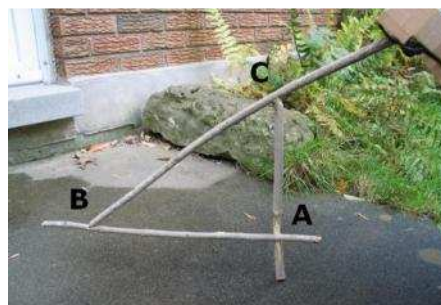
Utiliser la fumée pour faire sortir les animaux de leur cachette, puis tendre un piège ou l'assommer au passage.

Piège apache : Planter des bâtons pointus autour d'un trou de la taille d'une de ses pattes, sur le passage d'un animal, y placer une corde attachée à un arbre, camouflé avec des herbes. Convient pour les animaux moyens et grands.



Piège apache

Piège en 4 :



Piège en 4 par Walter Muma



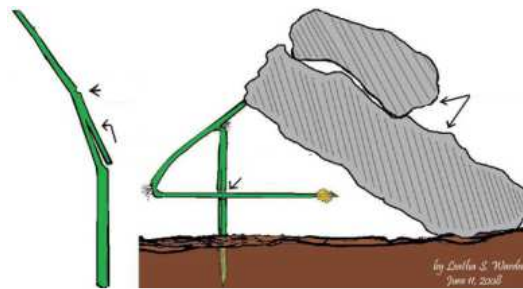
A



B



C



Variante par Leatha S. Warden

Piège assommoir Paiute, déclenchement très rapide :



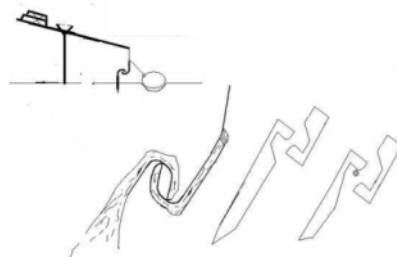
Piège Paiute par Walter Muma

Piège à déclencheur bâton :



Walter Muma

Piège Peg :



Joseph II Longshore

Piège Snare :



Walter Muma

Collet :

Fil de fer, piège assez haut afin que l'animal n'y passe pas les pattes.

La pêche

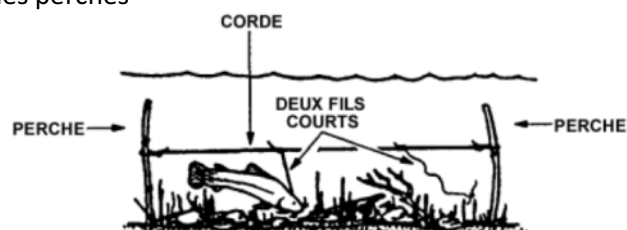
Meilleures périodes

Avant le jour ou la nuit. Règle générale, mieux vaut pêcher avant l'aurore ou juste après le crépuscule, avant une tempête ou encore lorsque la lune est pleine ou à son déclin. Des vairons qui sautent et des cercles sur l'eau annoncent la présence de poissons voraces. La présence d'oiseaux (mouettes, ...) est un indicateur. Souvent attirés par une source lumineuse lorsqu'il fait nuit. Dans les cours d'eau à fort courant, les poissons se reposent dans les remous (près des rochers, par exemple). Ils se rassemblent régulièrement dans les fosses, sous les broussailles en surplomb et près des branchages, des troncs ou de tout autre objet submergé susceptible de leur fournir un abri.

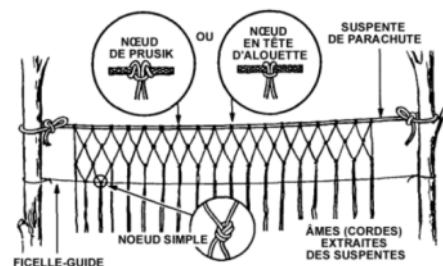
Δ Chez certaines espèces, sur les nageoires dorsales et les barbillons, des épines pointues pouvant infliger des blessures douloureuses qui s'infectent rapidement. Faire cuire tous les poissons d'eau douce (parasites).

Ligne de fond

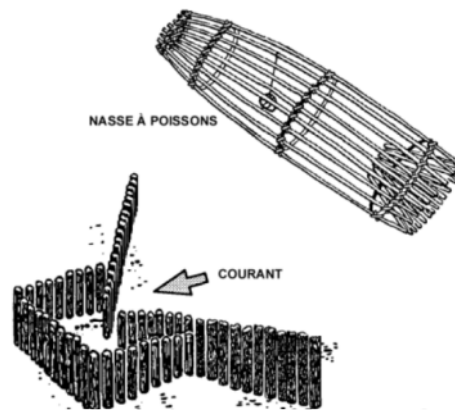
Ne pas laisser dépasser les perches



Fabriquer un filet



Piège



Poison

Chaux (coquillages brûlés)

Brou de noix. Placer dans une petite nappe d'eau calme, tue les poissons en les empêchant de respirer, sans nuire à leur comestibilité.

Les crustacés

Les crevettes d'eau douce mesurent entre 0,25 et 2,5 cm. Elles forment d'importantes colonies dans les tapis d'algues flottantes ou dans les fonds vaseux des lacs et des étangs.

Les écrevisses sont des animaux nocturnes; le jour, vous pouvez tout de même en trouver dans les cours d'eau, en regardant sous les rochers et aux alentours. Cherchez également dans la vase, près du trou d'aération (en forme de cheminée) de leur nid. Pour les capturer, il suffit d'attacher un morceau de viande ou d'abats à l'extrémité d'une ficelle. Lorsque l'écrevisse accroche l'appât, tirez-la vers le rivage avant qu'elle n'ait le temps de lâcher prise.

Les mollusques

Moules d'eau douce, gastropodes (escargots) terrestres et aquatiques. En eau douce, trouver les coquillages aux endroits où l'eau est peu profonde, et le fond vaseux ou sablonneux. À surveiller : la trace étroite que laissent les gastropodes dans la vase, ainsi que l'ouverture elliptique et de couleur foncée formée par les valves des mulettes (moules d'eau douce). Faire bouillir, étuver ou cuire à la vapeur dans leur coquille. Délicieux avec des légumes verts et des tubercules.

Les amphibiens

Ne pas toucher/consommer des crapauds.

Le fumage

Aménager un espace clos au-dessus d'un feu, à l'aide de ponchos, d'une bâche. Le feu ne doit être ni gros, ni très chaud. L'important n'est pas de produire de la chaleur, mais de la fumée. Pas de bois résineux, sa fumée altère la viande. Utiliser plutôt du bois relativement vert. Si le bois est trop sec, faire tremper un moment. Découper la viande en tranches d'au plus 6 cm d'épaisseur.

La viande fumée pendant une nuit peut être conservée environ une semaine, deux jours de fumage permettent de la conserver de deux à quatre semaines. La viande correctement fumée ressemble à un petit bâton foncé, torsadé et friable; elle peut être consommée sans cuisson supplémentaire.

Les plantes

Ne pas consommer de plante non identifiée. Qui poussent près des maisons, des immeubles ou des routes. Éviter les herbes, feuilles ou semences qui dégagent une odeur d'amande, caractéristique des cyanures. Certaines plantes sauvages, telles les glands et les rhizomes de lis d'eau, sont amères. Les substances amères, habituellement des tanins, peuvent disparaître en les faisant bouillir et en prenant soin de changer l'eau à plusieurs reprises. Un grand nombre de plantes sont comestibles, mais pas très bonnes au goût.

La sève de certains arbres, comme l'érable, le bouleau, le noyer et le platane, contient du sucre. Faire bouillir cette sève jusqu'à l'obtention d'un sirop. ~35 litres de sève = 1 litre de sirop.

Pour éviter les plantes potentiellement vénéneuses, écarter toute plante sauvage ou inconnue qui présente les caractéristiques suivantes :

- Sève laiteuse ou colorée.
- Graines ressemblant à des fèves, bulbes, ou graines à l'intérieur d'une gousse.
- Goût amer ou de savon.
- Épines, poils fins ou aiguillons.
- Feuillage ressemblant à celui du persil, de l'aneth, de la carotte ou du panais.
- Odeur d'amande dans les parties ligneuses et les feuilles.
- Épis renfermant des ergots roses, violacés ou noirs.
- Feuilles groupées par trois.

Test universel de comestibilité

- Tester un seul organe à la fois de toute plante comestible potentielle.
- Séparer les principaux organes de la plante, feuilles, tiges, racines, bourgeons et fleurs.
- Sentir la plante pour déceler toute odeur forte ou acide.
- Être à jeun depuis 8 heures avant de commencer le test.
- Pendant les 8 heures de jeun, faire le test d'intoxication par contact en plaçant un morceau du végétal à tester sur la face intérieure du coude ou du poignet. 15 minutes suffisent pour obtenir une réaction.
- Pendant la période du test, n'avaler rien d'autre que de l'eau purifiée et la plante.
- Sélectionner un petit morceau et l'apprêter de la façon dont il va être consommé.
- Avant de mettre le morceau préparé dans la bouche, le porter en une toute petite partie à la surface extérieure de la lèvre, s'assurer de ne ressentir aucune démangeaison ou brûlure.
- Si aucune réaction n'apparaît après 3 minutes, placer tout le morceau sur la langue et le garder pendant 15 minutes.
- Si il n'y a aucune réaction, mâcher le petit morceau au complet et le garder dans la bouche 15 minutes.
- Si aucune sensation de brûlure, démangeaison, engourdissement, piquûre, ou autre irritation n'apparaît pendant ces 15 minutes, l'avaler. Attendre 8 heures.
- En cas de malaise se faire vomir et boire beaucoup d'eau.
- Si aucun malaise ne se fait sentir, manger ¼ de tasse (50 ml) préparé de la même manière. Attendre 8 heures. Si aucun malaise n'apparaît, cette partie de plante peut-être consommée, ainsi préparée, sans danger.

Δ Faire le test de comestibilité pour chacun des organes de la plante, certaines plantes contiennent à la fois des parties comestibles et des parties vénéneuses. Si un organe est comestible cuit, il ne l'est pas nécessairement l'état cru. Avant de consommer un organe cru, le tester pour vous assurer de sa comestibilité. La même plante, ou un de ses organes, peut produire des réactions différentes selon les individus.

Plantes comestibles

Amarante (*Amaranthus retroflexus*)

90 à 150 cm de hauteur, feuilles simples et alternées. Les tiges peuvent être légèrement teintées de rouge. Les fleurs sont minuscules, verdâtres et réunies en inflorescences terminales denses. Les espèces indésirables ont des graines brunes ou noires, et les espèces cultivées, des graines plus pâles. Toutes les parties de la plante sont comestibles, mais certaines peuvent porter des épines acérées qu'il vaut mieux enlever. Les jeunes plantes et les extrémités des nouvelles pousses des plantes plus âgées constituent d'excellents légumes. Faire bouillir les jeunes plantes ou les manger crues. Les graines sont très nutritives. Secouer la partie supérieure des plantes mûres. Consommer telles quelles, bouillies ou réduites en farine, ou les faire éclater comme du maïs.



Raisin d'ours commun (*Arctostaphylos uva-ursi* L.), Busserole

C'est un arbuste feuillu, ligneux, de silhouette rampante et de taille allant de 15 à 30 cm. L'écorce est écailleuse et rougeâtre. Les feuilles sont épaisses, coriaces et persistantes de 4 cm de longueur et de 1 cm de largeur. Les fleurs sont blanches et forment au printemps des grappes. Les baies rouge vif sont très décoratives et comestibles mais farineuses et insipides. Puissant antiseptique urinaire et intestinal car ses feuilles sont riches en arbutine. Il a été démontré que l'arbutine tuait des bactéries de l'urine telles que *Escherichia coli* et *Staphylococcus aureus*. Il est recommandé de boire 2 litres d'eau par jour lors de traitements à la busserole. En décoction une cuillère à soupe ou deux pour 1/4 de litre d'eau ou plutôt en infusion : une poignée pour un litre d'eau bouillante, laisser infuser 15 minutes. À boire en 24 heures. Les baies se consomment crues ou cuites. Vous pouvez faire infuser les jeunes feuilles pour obtenir une tisane rafraîchissante.

Δ Comme tout diurétique, il est fortement déconseillé d'employer de l'Uva Ursi en cas d'insuffisance rénale. Il est déconseillé de l'utiliser plus de 3 semaines d'affilée.



Millet des oiseaux (*Setaria italica*), petit mil, Setaire d'Italie

Plante annuelle à tiges droites et robustes, de 60 cm à 1,5 m de haut. Feuilles effilées de 10 à 20 mm de large, à gaine velue. Inflorescence en panicule dense de 20 à 30 cm de long. Ne forme pas de touffe. Les épis ne s'agrippent pas. Cette mauvaise herbe de la famille des graminées se reconnaît facilement à ses épis cylindriques étroits hérissés de longs poils. Les grains sont petits, mesurant moins de 6 mm de longueur, et sont réunis en épis denses qui deviennent souvent retombants à maturité. Les grains peuvent se manger crus, mais sont très durs et parfois amers. Faire bouillir pour les rendre un peu moins amers et plus faciles à manger.



Lys d'un jour (*Hemerocallis fulva*)

Cette plante produit des fleurs de couleur fauve qui ne durent qu'un jour. Elle a de longues feuilles basilaires vertes, en forme d'épées. Les racines forment une masse serrée de tubercules allongés et renflés. Les jeunes feuilles vertes et les tubercules se mangent crus ou cuits. Les fleurs se consomment telles quelles, mais elles ont meilleur goût lorsqu'elles sont cuites. Vous pouvez également faire frire les fleurs pour les conserver.

Δ La consommation d'une trop grande quantité de fleurs à l'état frais peut provoquer la diarrhée.



Asperge (*Asparagus officinalis*)

Au printemps, les jeunes pousses de cette plante ressemblent à un groupe de doigts verts. À maturité, la plante a des feuilles très fines, semblables à celles d'une fougère, et des baies rouges. Les fleurs sont petites et verdâtres. Plusieurs espèces sont armées de piquants acérés. Consommer les jeunes pousses avant l'apparition des feuilles. Faire étuver ou bouillir pendant 10 à 15 minutes avant de les manger. Les asperges non cuites peuvent provoquer la nausée ou la diarrhée. Les racines charnues sont une bonne source d'amidon. De la même famille que l'ail et l'oignon, riches en vitamines A, B et PP, phosphore et manganèse. Elle contient aussi de l'asparagine et de l'acide asparagique, une substance dont certains dérivés soufrés donnent une odeur spéciale à l'urine. Elle est diurétique, dépurative, légèrement laxative. Les turions (bourgeons) contiennent un grand nombre de vitamines (A et C), d'acides aminés et d'oligo-éléments.
 Δ Ne pas manger les fruits, certains sont toxiques.



Hêtre (genre *Fagus*)

Le hêtre est un grand arbre forestier (9 à 24 m), à houppier symétrique. L'écorce est gris pâle et lisse, et le feuillage, vert foncé. Reconnaisable à son écorce lisse et à ses cupules hérissées de piquants et groupées. À maturité, les fruits triangulaires et brun foncé, appelés faînes, s'échappent facilement des cupules. Vous pouvez les manger en brisant leur mince tégument avec votre ongle et en retirant l'amande blanche et sucrée qui s'y trouve. Les faînes sont une des noix sauvages les plus délicieuses. Elles constituent un aliment de survie des plus utiles en raison de leur teneur élevée en huile. Vous pouvez aussi vous en servir pour obtenir un succédané de café acceptable. Torréfier les faînes jusqu'à ce qu'elles deviennent brun doré et très dures, pilonner et faire bouillir ou infuser dans l'eau chaude.



Ronce commune (genre *Rubus*), ronce commune, ronce des haies, ronce des bois, mûrier sauvage, mûrier des haies, mûrier de renard, aronce.

Les fruits sont noirs bleuâtres à maturité, vers septembre, très riches en différentes formes de vitamine B (sauf B12) et vitamine C. Les fruits de toutes les autres espèces sont comestibles. Elles abritent certains grands mammifères, tels que les sangliers et les renards et les chevreuils l'apprécie l'hiver. Les jeunes feuilles



Myrtilles (genre *Vaccinium*), Bleuets, brimbelles

Les arbustes produisant ces fruits varient de 30 cm à 3,7 m de hauteur. Feuilles simples et alternes. Les fruits, bleu foncé, noirs ou rouges. C'est une des baies les plus légères en sucres et en calories, sa richesse en fibres et en antioxydant lui confère des vertus coupe-faim, et elle est très diurétique. Elle possède des propriétés antiseptiques, antidiarrhéiques, antihémorragiques. C'est un des fruits les plus riches en antioxydants. Les fruits sont comestibles, ils peuvent servir de teinture. Les racines et les feuilles contiennent des substances diurétiques, désinfectantes et astringentes.



Bardane (*Arctium lappa*) bardane comestible, grande bardane, glouteron, bardane géante, herbe aux teigneux, gobo

Elle atteint jusqu'à 2 m de hauteur. Les fleurs sont violettes ou roses, et la racine, charnue et grosse. Éplucher la partie entre la tige et la feuille, tendre, manger crus ou cuits comme légumes verts. Les racines bouillies ou cuites au four sont également comestibles. L'infusion de racines a des propriétés sudorifiques (augmente la transpiration) et diurétiques (augmente l'excrétion d'urine). Faire sécher les racines, laisser mijoter dans l'eau, filtrer le liquide et boire.

Δ Ne pas confondre avec la rhubarbe, dont les feuilles sont toxiques



Caroubier (*Ceratonia siliqua*) Carouge, Pain de saint Jean-Baptiste, figuier d'Égypte, fève de Pythagore.

Le caroubier est un arbre mesurant de cinq à sept mètres de hauteur et pouvant atteindre exceptionnellement quinze mètres. Le tronc est gros et tordu, l'écorce brune et rugueuse. La frondaison abondamment fournie forme un houppier large. Les gousses, appelées caroubes, mesurent jusqu'à 45 cm de longueur et sont remplies d'une pulpe épaisse et de graines dures et rondes. Les jeunes gousses tendres se mangent crues ou cuites. Ecraser les graines des gousses mûres et en faire une bouillie.



Pin (Pinus)

Les pins se reconnaissent facilement à leurs aiguilles réunies en faisceaux de une à cinq aiguilles, selon l'espèce. Leur résine odoriférante est un moyen simple de les distinguer des autres conifères. Les graines de toutes les espèces sont comestibles. Les jeunes cônes mâles, à développement printanier, peuvent être récoltés et utilisés comme aliments de survie. Faire bouillir ou cuire les jeunes cônes. L'écorce des jeunes rameaux est comestible. Écorcer les rameaux minces et mâchouillez l'écorce interne, juteuse et riche en sucre et en vitamines. Manger les graines crues ou cuites. La tisane d'aiguilles vertes de pin a une teneur élevée en vitamine C.

Utiliser la résine pour imperméabiliser des objets ainsi que comme colle. Récolter la résine sur l'arbre. Si la résine n'est pas assez abondante, inciser l'écorce pour que la résine s'écoule. Placer dans un récipient et faire chauffer pour obtenir une colle. Utiliser telle quelle ou mélangée à une petite quantité de cendre pour la rendre plus forte. Utiliser immédiatement.

En cas d'urgence, vous pouvez vous servir de la résine de pin durcie comme produit d'obturation dentaire.



Noyer

Très grands arbres qui atteignent souvent 18 m de hauteur. Tous les noyers ont des feuilles composées. La chair de la noix est très nourrissante en raison de sa teneur élevée en protéines et en huile.

Noisetier, Coudrier

Les noisetiers sont des arbustes de 1,8 à 3,6 m de hauteur. Les noisettes arrivent à maturité en automne. Les noisettes séchées sont délicieuses. Leur teneur élevée en huile en fait un bon aliment de survie.

Quenouille (genre Typha)

En bordure des lacs, des marécages, des étangs, des cours d'eau et dans les fossés où l'eau persiste presque tout l'été. Elle ne tolère toutefois pas l'eau salée. La quenouille à feuilles étroites est moins répandue que la quenouille à feuilles larges. Le rhizome (ou tige souterraine) de la quenouille à feuilles larges donne une farine sucrée, au goût semblable à celui des céréales. Dans certains pays, le pollen s'utilise aussi pour faire de la farine. Le cœur des jeunes pousses se consomme cru, cuit à la vapeur, bouilli ou encore en conserve dans du jus de citron. L'épi mâle, quant à lui, se consomme comme un épi de maïs. Les fleurs de quenouille, trempées dans un combustible liquide, servaient autrefois de torches. Le pollen s'enflamme facilement et peut servir à allumer un feu. Certains pays utilisent la quenouille comme combustible et comme isolant. Les épis matures s'effilochent en une sorte de laine qui peut servir de matériel de rembourrage pour matelas et coussins.

Δ Lorsqu'elle n'est pas en fleur, la quenouille peut être confondue avec l'iris versicolore, toxique. La tige de la quenouille est ronde et blanche tandis que celle de l'iris est aplatie et de couleur mauve à la base.



Roseau commun (*Phragmites australis*), Sagne, Sagnes, Sagnier

Cette grande graminée à grosse tige peut atteindre 3,5 m de hauteur et a des feuilles vert gris d'environ 4 cm de largeur. Au début de l'été, elle porte de grandes inflorescences, qui produisent rarement des graines et se transforment en grandes panicules plumeuses grises à la fin de la saison de végétation. Toutes les parties de la plante se mangent, crues ou cuites, en toute saison. Récolter les tiges dès qu'elles émergent du sol, et faire bouillir. Récolter juste avant qu'elles produisent des fleurs. Faire sécher et réduire en farine. Déterrer et faire bouillir les tiges souterraines, souvent coriaces. Les graines se mangent crues ou bouillies, mais elles sont rarement présentes.



Châtaignier (genre *Castanea*)

Les châtaignes peuvent être consommées encore vertes. Griller les mûres dans la braise. Elles Faire bouillir les châtaignes dépouillées de leur écale. Faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres et réduisez-les en purée comme des pommes de terre.



Chicorée (*Cichorium intybus*), chicorée sauvage, chicorée amère

C'est une plante herbacée robuste, plus ou moins pubescente, vivace, de 40 cm à 1 m de haut, très commune dans les prés, les champs incultes et au bord des chemins. La plante contient un suc laiteux. La chicorée sauvage a de tous temps été ramassée pour être consommée en salade ou comme plante médicinale à propriétés stomachiques, dépuratives et légèrement laxatives. C'est la racine qui est utilisée en pharmacie. Elle contient de l'inuline (glucide de réserve) et des sucres, ainsi que de l'intybine, substance amère. C'est aussi une plante fourragère.

Les feuilles sont très riches en provitamine A et contiennent aussi des protéines complètes, des vitamines B et C, des sels minéraux, K⁺ et Ca⁺⁺. Toutes les parties sont comestibles. Manger les jeunes feuilles en salade ou faire bouillir en guise de légumes. Les racines cuites sont consommées comme légumes. Pour obtenir un succédané de café, faire griller les racines jusqu'à ce qu'elles deviennent brun foncé et réduire en poudre.



Souchet comestible (*Cyperus esculentus*), amande de terre, choufa, gland de terre, noix tigrée, pois sucré.

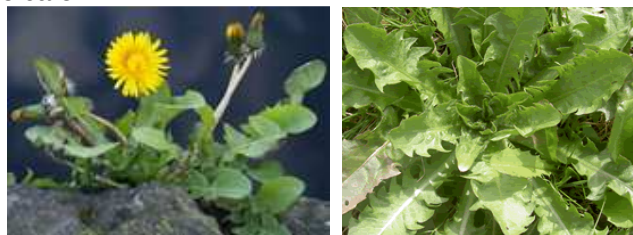
Plante herbacée à rhizome vivace de la famille des Cypéracée (famille des papyrus). Le souchet comestible est une plante vivace de 25 à 40 cm de haut, à feuilles minces (5 à 10 mm de large) et allongées, formant une petite touffe, à tige dressée, lisse, à section triangulaire, pousse à l'état sauvage dans les zones à forte humidité. La racine donne naissance à des rhizomes grêles qui portent des petits tubercules globuleux ovoïdes, écaillés de couleur jaunâtre. Ces tubercules contiennent environ 50 % de glucides (saccharose et amidon), 22 % de lipides et 6 à 7 % de protéines.

Il est généralement consommé frais ou sec en tant que friandise, au même titre que les arachides ou la noix de coco, on en extrait un jus délicieux. On en tire aussi une huile excellente et de la farine. Les souchets ont d'excellentes qualités nutritionnelles, avec une composition semblable à l'huile d'olives et un contenu riche en minéraux, en particulier phosphore et potassium. L'huile de souchets contient 18% d'acide gras saturés (acide palmitique et acide stéarique) et 82% d'acides gras insaturés (acide oléique et acide linoléique). Les tubercules se mangent crus, bouillis ou cuits au four. Moulu et utiliser comme succédané de café.



Pissenlit (genre *Taraxacum*), dent-de-lion, barabans.

Les feuilles (très riches en vitamine C et β -carotène), Toutes les parties sont comestibles. Les feuilles se mangent crues ou cuites. Les racines bouillies font un bon légume. Rôties et pulvérisées, elles servent de succédané de café.



Ortie (genre *Urtica*)

La grande ortie et l'ortie brûlante (feuilles et racines) sont reconnues comme faisant partie des plantes médicinales les plus utiles et les plus efficaces. Les feuilles sont couramment utilisées comme toniques, dépuratives, diurétiques, anti-inflammatoires (douleurs rhumatismales)¹. La grande ortie est également très utilisée à des fins alimentaires, industrielles (pour sa fibre) et agricoles (en tant qu'engrais vert et insecticide). Les jeunes pousses et les feuilles sont comestibles. Faire bouillir pendant 10 à 15 minutes pour faire perdre aux poils leur pouvoir irritant. Ces très nutritives. La brûlure peut-être combattue avec le plantain.



Chêne (genre *Quercus*)

Toutes les parties sont comestibles, mais contiennent souvent des quantités importantes de substances amères. Récolter les glands et les décortiquer. Faire tremper les glands dans l'eau pendant un jour ou deux, pour faire disparaître leur amertume. Pour accélérer l'opération, vous pouvez mettre de la cendre de bois dans l'eau de trempage. Faire bouillir les glands, ou les réduire en farine. Faire rôtir les glands jusqu'à ce qu'ils deviennent très foncés, et les utiliser comme succédané de café. L'écorce, les glands et les feuilles, riches en tanins, possèdent un pouvoir astringent très puissant. Tonique astringent, Antiseptique, Anti-diarrhéique, Stimulant Traditionnellement proposé pour soigner :

hémorragies, diarrhées, angines, hémorroïdes. L'écorce pour le tannage (tan)



Plantain (genre *Plantago*)

Les jeunes feuilles tendres se mangent crues. Les feuilles plus âgées doivent être consommées cuites. Les graines sont comestibles, crues ou grillées.

Propriétés analgésiques. Laver et faire tremper la plante entière, puis appliquer sur la plaie ou la blessure. Pour traiter la diarrhée, boire une décoction faite de 28 grammes de feuilles bouillies dans 0,5 litre d'eau. Les graines et leurs téguments ont des propriétés laxatives.



Phytolaque d'Amérique (*Phytolacca americana*) Raisin

d'Amérique ou Teinturier (*Phytolacca americana*), Épinard de Cayenne, Épinard des Indes, Faux vin (La Réunion), « Laque », « Faux-vin », « Herbe à la laque », « Vigne de Judée ».

La toxicité des fruits est avérée mais faible, les jeunes feuilles et tiges sont comestibles cuites. Faire bouillir deux fois et jetez la première eau. Les fruits sont consommés cuits.



Oponce (genre *Opuntia*), figue de Barbarie, figue d'Inde

Le groupe des *Opuntia* ou oponces se caractérise par la présence simultanée de grandes épines et de glochides (épines minuscules regroupées en coussinets). Vus au microscope, les deux types d'épines révèlent une pointe en forme de harpon, alors que les autres Cactées sont munies d'aiguillons à pointe lisse. C'est ce qui explique la difficulté avec laquelle on les retire de la peau. Toutes les parties de ces plantes sont comestibles. Peler les fruits et manger, ou extraire le jus pour obtenir une boisson rafraîchissante. Faire attention aux minuscules poils piquants. Faites rôtir les graines et les broyer pour en faire de la farine. La « raquette » est une bonne source d'eau. Peler

avec soin et retirer tous les poils piquants avant de la porter à la bouche. Pour accélérer la cicatrisation, fendre une raquette en deux et appliquer la pulpe sur la blessure.



Δ Évitez toute plante ressemblant à un oponce mais contenant un suc laiteux.

Pourpier (*Portulaca oleracea*) Pourpier maraîcher, Porcelane, andrakla, glystrida

Peu énergétique, peu de calories. La feuille de pourpier est très riche en oligo-éléments : potassium, magnésium et calcium sont abondants.

Le pourpier est largement consommé en Crète; il fait partie du régime crétois. La Crète abrite un grand nombre de variétés de pourpiers poussant naturellement au creux des ravins humides.[réf. nécessaire]. Les Grecs font frire à l'huile d'olive les feuilles et les tiges, avec de la féta, des tomates, de l'ail et de la marjolaine. Les jeunes tiges et feuilles de pourpier se consomment en salade, et leur goût légèrement acidulé donne une petite touche originale. Il peut également être cuit dans une soupe ou une omelette. Des variétés à fleurs roses ou blanches sont cultivées pour l'ornement. Le pourpier est laxatif, diurétique et bénéfique en cas d'irritation des muqueuses.



Pourpier de mer (*Atriplex halimus*), Fessecul, Arroche maritime, Arroche halime, Blanquette.

Plante herbacée peu ramifiée, à petites feuilles grises d'au plus 2,5 cm de longueur. Les fleurs sont réunies en épis étroits et très compacts à l'extrémité des branches. Les feuilles sont comestibles.



Δ Ne pas confondre avec le faux pourpier qui se différencie par des feuilles opposées ou réunies en bouquets.

Arroche (*Atriplex*), arroche des jardins, arroche cultivée, arronse, belle-dame, bonne-dame, chou d'amour, épinard géant, faux épinard, érode, folette.

Plante est volubile et a des feuilles alternes en forme de fer de lance qui atteignent jusqu'à 5 cm de longueur. Les jeunes feuilles peuvent être argentées. Les fleurs et les fruits sont petits et peu apparents. Toute la plante se mange, crue ou bouillie.



Petite oseille (*Rumex acetosella*), vinette

Plante de 10 à 50 cm, à fleurs rougeâtres, une tige souvent rougeâtre, feuilles hastées (en forme de fer de lance). La plante se mange crue ou cuite.

Contient de l'acide oxalique, qui peut avoir des effets fâcheux si vous consommez une trop grande quantité de plantes à l'état frais. La cuisson semble détruire cette substance.



Fraisier (genre *Fragaria*)

Quand il a poussé sur un sol pollué, le fraisier fait partie des plantes qui peuvent avoir accumulé de l'arsenic, l'arsenic a été beaucoup utilisé comme pesticide, il l'est encore abondamment sur les terrains de golf sous forme de Monosodium methanearsonate (MSMA). Le fruit se mange frais, cuit ou séché. Les fraises sont une bonne source de vitamine C. Vous pouvez également consommer les feuilles ou les faire sécher et les infuser.

Δ Ne manger que les fruits ou les feuilles provenant de vrais fraisiers à fleurs blanches. Les plantes similaires, mais à fleurs d'une autre couleur, peuvent être toxiques.

Chardon (genre *Cirsium*), Chardon des montagnes. Chardon commun (*Carduus vulgaris*)

Racine à manger crue ou bouillie et accommodée avec du lait. Très bon goût et se digère facilement. Peler les tiges, coupez-les en petits morceaux et faites-les bouillir avant de les consommer.

Δ Certaines espèces de chardon sont vénéneuses.



Nénuphar (genres *Nuphar*)

Fleur jaune, toutes les parties de la plante sont comestibles. Les fruits contiennent plusieurs graines brun foncé, que vous pouvez griller ou rôtir et ensuite réduire en farine. Le gros rhizome contient de l'amidon. Déterrez-le de la vase, pelez-le et faites bouillir sa chair. Le rhizome contient parfois une quantité importante d'une substance amère, que vous pouvez éliminer en faisant bouillir le rhizome et en renouvelant l'eau plusieurs fois.



Lis d'eau, Nymphaea odorata

Le lis d'eau possède de grandes feuilles rondes flottantes, de grandes fleurs odorantes, généralement blanches ou rouges, et de gros rhizomes charnus ancrés dans la vase. Les fleurs, les graines et les rhizomes se mangent crus ou cuits. Pour apprêter les rhizomes, enlever l'écorce liégeuse. Manger crus ou couper en tranches minces, laisser sécher et réduire en farine. Faire sécher et griller les graines et réduire en farine.



Ail sauvage (genre Allium), ail des ours

Manger le bulbe et les feuilles comme légume ou condiment. Excellent dans les salades. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto, soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes. On peut le cuire comme des épinards, le consommer sur des tartines avec du séré, ou encore dans du yaourt nature. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades. Il est très riche en une huile essentielle sulfurée en vitamine C, sulfure de vinyle, sels, aldéhyde instable.

Dépuratif, analgésique, hypotenseur, antiseptique, anthelminthique (antiparasitaire interne)

Δ Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet ou le Colchique, qui sont tous deux très toxiques (éventuellement mortels). La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur aillée dégagée par les feuilles froissées de l'ail des ours uniquement, ainsi que par la consistance des feuilles, coriaces chez le muguet et encore plus chez le colchique.



Rosier sauvage (genre Rosa), Églantier, églantier des chiens, rosier des chiens, rosier sauvage, rosier des haies, gratte-cul.

Arbuste entre 60 cm et 2,5 m de hauteur. Il a des feuilles alternes et est armé d'aiguillons. Les fleurs peuvent être rouges, roses ou jaunes. Les fruits, appelés « baies d'églantier », persistent sur les branches toute l'année.

Les fleurs et les bourgeons se mangent crus ou bouillis. En cas d'urgence, peler et manger les jeunes pousses. Les jeunes feuilles fraîches en infusion. Une fois les pétales tombés, mangez les baies dont la pulpe très nutritive est une excellente source de vitamine C (20 fois plus que les agrumes) frais, ils contiennent aussi des vitamines B et PP, de la provitamine A et des sels minéraux. Ramollis par les premières gelées ou après une légère cuisson, ils forment une pâte qui se mange sucrée avec des laitages. Mais ils s'utilisent surtout en confitures, en sirops et en gelées. Séchés et réduits en poudre, ils servent en décoction pour des tisanes. Broyer ou pilonner les baies séchées pour en faire de la farine.

Δ Ne manger que la portion externe des fruits, les graines de certaines espèces sont très épineuses et peuvent causer des troubles internes.



Oxalide (genre *Oxalis*), pain de coucou, *Oxalis* petite oseille.

Ressemble à un trèfle à trois ou à quatre folioles. Les fleurs sont roses, jaunes ou blanches, en forme de cloches. Faire cuire toute la plante. Ne manger qu'en petites quantités : Teneur élevée en acide oxalique. La cuisson semble détruire cette substance.



Plantes vénéneuses

La ciguë

Plante herbacée élevée, à tiges dressées, pouvant atteindre 1 à 2 m de hauteur.

Les tiges entièrement glabres (sans poils, mais couvertes d'une pruine bleuâtre, détersive), cylindracées, creuses, cannelées, très rameuses, sont tachetées de rouge-pourpre notamment dans la partie inférieure. Elles se prolongent par une racine principale pivotante. La tige ne se développe que lors de la deuxième année de croissance à partir de la racine principale en forme de carotte grêle blanchâtre, donnant quatre rangées de racines secondaires.

Les feuilles sont alternes, molles, à limbe grossièrement triangulaire, très découpées et divisées (composées deux ou trois fois). Elles atteignent jusqu'à 50 cm de longueur sur 40 de large. Leur pétiole est creux et tacheté.

Les fleurs, qui n'apparaissent généralement que la seconde année, sont petites, blanches, longuement pédiculées et groupées en ombelles, composées de 10 à 20 rayons d'ombellules d'inégale longueur (15-30cm).

Les fruits sont des diakènes de 3 mm sur 2 mm, ovoïdes à sphériques, munis de dix côtes longitudinales saillantes.

La plante tout entière dégage une odeur désagréable, rappelant l'urine de souris ou de chat, surtout quand on la froisse.



Lantana camara (famille de la verveine)

Le lantana est un arbuste pouvant atteindre 45 cm de hauteur. Les feuilles sont rondes et opposées. Les fleurs, réunies en groupes aplatis, sont de couleur variable selon les régions, pouvant être blanches, jaunes, orange, roses ou rouges. Le fruit est bleu foncé ou noir et ressemble à une baie. Toutes les parties de la plante dégagent une odeur forte caractéristique.

Δ Toutes les parties de la plante sont toxiques et peuvent être mortelles si elles sont ingérées. La plante peut causer une dermatite chez certaines personnes.



Lilas des Indes (famille de l'Acajou)

Le lilas des Indes (sans parenté avec le lilas véritable) est un arbre pouvant atteindre 14 m de hauteur. Son houppier est étalé. Les feuilles sont alternes et composées, et leurs folioles sont dentées. Les fleurs sont violet pâle, avec le centre foncé, et sont réunies en boules. Les fruits, de la grosseur d'une bille, sont orange clair au début et deviennent plus pâles en vieillissant.

Δ L'ingestion de toute partie de la plante doit être considérée comme dangereuse. Les feuilles constituent un insecticide naturel qui permet de protéger des ravageurs les fruits et grains entreposés, mais il faut faire attention de ne pas consommer les feuilles de lilas des Indes qui seraient ainsi mêlées aux denrées comestibles.



Laurier rose, Oléandre

Plante très commune dans le bassin méditerranéen, C'est un arbuste d'environ 2 m de hauteur dont les fleurs blanches, jaunes, rouges ou saumon s'épanouissent de mai à octobre.

Le laurier rose est une des plantes les plus dangereuses dont toutes les parties sont très toxiques (présence d'hétérosidescardiotoniques). L'ingestion d'une simple feuille peut s'avérer mortelle pour un adulte et un enfant.



Usages divers

Teinture

Pour colorer les vêtements / camouflage. Pour obtenir de bons résultats, il vaut mieux faire bouillir les plantes.

- Feuilles d'oignon > jaune
- Brou de noix, café, chou, écorce de saule > brun - noir
- Baies du phytolaque > violet

Fil textile et cordage

Fibres des tiges âgées d'ortie, de chardon, d'asclépiade², écorce interne de tilleul, fibre des tiges séchées de bardane.

²asclépiade commune, (langue de vache à cause de ses feuilles ressemblant... à une langue de vache), herbe à ouate, herbe aux perruches.

Plante toxique crue, on peut manger les fruits, les feuilles et la tige à condition de les faire bouillir avant.



Répulsif pour insectes

Appliquer sur la peau du jus d'ail des bois.

Colle

Suc blanc des tiges de pissenlit portant les fleurs. Résine de pin.

Bricolage

Le tannage

Séchée, la peau devient plus légère et peut servir de couverture et de vêtement. Pour traiter la peau, on la débarrasse d'abord de son excès de chair puis on l'étire sur un châssis de bois. Ensuite, on plonge le cuir dans de l'acide tannique (mélange d'écorce de chêne et d'eau). Plus la solution est forte, plus le traitement est efficace. Lorsque le cuir est bien imprégné, il faut suspendre la peau et la laisser sécher dans un endroit ombragé. Recommencez plusieurs fois le procédé d'immersion et de séchage. On trouve également de l'acide tannique dans le châtaignier, le mimosa, la ciguë et le thé.

Matériel

Baudrier de secours

N'utiliser qu'en tension constante (pas de chute ou d'à-coup). Nœud de pêcheur pour faire la boucle.



Baudrier (photo girty)

Avec un mousqueton, peut servir à se laisser glisser le long d'un mur, pieds dans le vide, c'est la main libre qui éloigne du mur. Ouverture du mousqueton vers le bas.

Main près du mur = frein



Main se rapprochant du corps = descente rapide

Premiers secours

Δ Porter des protections personnelles, gants, protection pour la respiration artificielle. Le risque le plus grand est l'hépatite. Les gants peuvent-êtres remplacés par un morceau de plastique, un sac imperméable, toujours se laver les mains, les désinfecter (eau de javel, lotion désinfectante, Permanganate de potassium en solution diluée) et retirer les vêtements souillés de sang le plus tôt possible, éviter de porter les mains à la bouche, au nez ou aux yeux ou de manger avant de s'être lavé les mains.

Observer

Evaluer la situation
Que s'est-il passé?
Qui est impliqué?
Qui est blessé?

Réfléchir

Ecarter tout danger pour les sauveteurs
Ecarter tout danger pour d'autres personnes
Ecarter tout danger pour les patients

Agir

Protection personnelle
Protéger et signaler le lieu de l'accident (triangle de panne, feux de détresse)
Couper les moteurs
Donner les premiers secours

Déshydratation

Penser à boire régulièrement, même si l'on n'a pas soif, privilégier les boissons salées (bouillon) afin d'éviter les crampes.

Brûlures

Laisser couler de l'eau froide sur la brûlure (y compris les yeux) pendant 15mn, si ce n'est pas possible couvrir d'un tissu imprégné d'eau. Désinfecter au savon antiseptique. Couvrir avec une bande de gaze (« Batigras »). Changer le pansement au maximum tous les 2 jours. Ne pas utiliser de corps gras (beurre, huile) ou autre remède de grand-mère (pomme de terre).
Ne pas détacher les éventuels vêtements adhérents à la plaie, ne pas percer les cloques. Prendre des antidouleurs si nécessaire.
Dès que la surface est supérieur à la surface de la main de diamètre, consulter un médecin.

Gelures

Les pieds, les mains et la face sont les principaux organes touchés. Avoir des vêtements secs. Réchauffer le membre touché : haleine, contre la peau nue, eau chaude ~36° avec un antiseptique doux (« Betadine », Permanganate de potassium en solution diluée). En se réchauffant des œdèmes, cloques, escarres (croûtes noirâtre) et nécroses peuvent apparaître mais c'est seulement après 3-4 jours que l'on peut se rendre compte de l'ampleur de la gelure.

Pas de massages, de frictions, de manipulations.

Hémorragie externe

Allonger la victime, tête basse pour faciliter l'irrigation de son cerveau (ou exceptionnellement en position demi-assise dans le cas des plaies graves du thorax avec gêne respiratoire).

Arrêter l'hémorragie :

1. En comprimant directement l'endroit qui saigne.
2. Si le point de saignement se situe sur un membre et sauf en cas de fracture de ce membre, maintenez ce membre en position surélevée par rapport au cœur.
3. Si cela n'est pas possible, ou si cela ne suffit pas, en comprimant à distance, au niveau d'un point de compression.
4. Si cela ne suffit toujours pas, en posant un garrot (ultime recours, une fois posé ne plus desserrer avant une prise en charge médicale, noter l'heure, doit-être pris en charge dans les 5 heures).
5. La main, le poignet et le pied saigne généralement beaucoup sans qu'il soit nécessaire de faire un garrot.

Cataplasme de vessie-de-loup, de feuilles de plantain, de feuilles d'achillée millefeuille (ou herbe à dinde, *Achillea millefolium*).

Coup de chaleur

Le coup de chaleur est grave, il peut laisser des séquelles neurologiques voir la mort.

Symptômes :

La victime souffre d'une forte fièvre et de pertes de conscience.

Elle est sujette à des vomissements, des nausées, au délire, voire à des convulsions.

Sa peau est chaude et sèche (elle ne transpire pas).

Ses pupilles sont dilatées

Traitements :

Amenez la victime dans un endroit frais et bien aéré.

Déshabillez-la ou desserrez ses vêtements.

Immergez la dans de l'eau froide, pour faire baisser sa température corporelle ou appliquez lui sur la tête, la nuque et les bras des serviettes mouillées (à renouveler régulièrement).

Si la victime est consciente, faire boire de l'eau fraîche.

Si la victime est inconsciente, mettez-la en position latérale de sécurité.

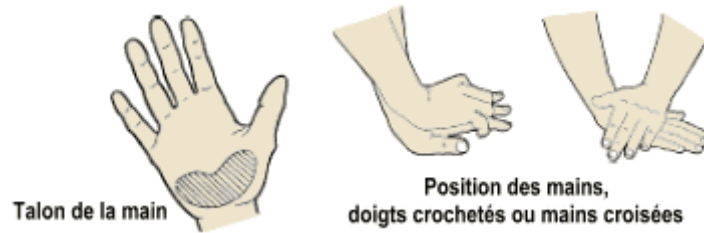
Massage cardiaque

Si inconscience et absence de respiration, prise du pouls plus nécessaire. Commencer sans tarder.

1. Appeler les secours, demander un défibrillateur.
2. Allonger la victime sur une surface dure.
3. Placez-vous à genoux, sur le côté de la victime.
4. Positionnez vos mains l'une sur l'autre, au milieu du thorax, entre les deux seins, les bras bien tendus.
5. Appuyez de tout votre poids, bien au-dessus : ce ne sont pas les bras ni les mains qui appuient mais tout le corps.



6. Pratiquez 100 compressions par minute (compter à haute voix : 1 et 2 et 3...), par séquences de 30 compressions consécutives.
7. Vous devez à chaque fois appuyer très fort, pour enfoncer la cage thoracique de 3 cm à 4 cm. Veillez à bien relâcher entièrement entre chaque compression.
8. Recommencer des séquences de 30 compressions, jusqu'à l'arrivée des secours.
Même si vous avez l'impression de mal effectuer le geste, continuez : mieux vaut un massage cardiaque imprécis que pas de massage cardiaque du tout.
9. Dans les premières minutes, il faut privilégier le massage cardiaque. Mais si vous savez le faire, vous pouvez aussi pratiquer une ventilation pulmonaire (bouche-à-bouche) : 2 insufflations toutes les 30 compressions thoraciques.



Peut-être effectué sur un animal, derrière l'épaule gauche, à la hauteur du cœur.



Détresse psychologique (débriefing)

Toute situation de stress intense peut provoquer une détresse psychologique, il est important de pouvoir s'exprimer et être écouté à la suite d'une telle situation. En cas de mutisme, le réconfort d'une main ou d'une accolade n'est pas anodin.

Piqure d'insecte

- Compresses froides
- Pâte rafraîchissante faite de boue et de cendres
- Latex de pissenlit
- Gousses d'ail écrasées
- Oignon

Diarrhée

Limiter la consommation de liquides pendant 24 heures.

Boire une tasse de thé fort toutes les deux heures.

Faire bouillir l'écorce interne d'un arbre feuillu pendant au moins deux heures pour obtenir de l'acide tannique.

Préparer une solution faite d'une poignée de craie, de charbon de bois ou d'os séché moulu et d'eau traitée. Du marc de pommes ou des zestes d'agrumes, ajouter à part égale à la mixture améliore le goût. Prendre deux cuillerées à soupe de cette préparation toutes les deux heures.

Variante : infusion de racines de mûrier, argile blanche, cendres de feu de camp, infusion de feuilles de noisetier.

Fièvre

- Tisane d'écorce de saule, de fleurs ou fruits de sureau, ou de fleurs de tilleul.
- Décoction d'écorce d'orme.

Rhume ou mal de gorge

- Décoction de feuilles de plantain ou d'écorce de saule.
- Infusion de racines de bardane, de fleurs ou racines de mauve ou de molène, ou de feuilles de menthe.

Douleur ou entorse

- Application externe d'un cataplasme de patience, de plantain, de stellaire moyenne, d'écorce de saule, d'ail ou d'oseille.
- Pommade fabriquée à partir d'un mélange de jus d'une de ces plantes et de graisse animale ou huile végétale.

Hémorroïdes

Laver la région atteinte avec une infusion d'écorce d'orme ou de chêne, avec du jus de feuilles de plantain.

Constipation

- Boire une décoction de feuilles de pissenlit, de baies d'égantier ou d'écorce de noyer.
- Manger des fleurs crues de lis d'un jour.

Infections fongiques

Décoction de feuilles de noyer, d'écorce de chêne, ou de glands, pour soigner les dermato-mycoses et le pied d'athlète. Appliquer fréquemment, en alternant avec une exposition au soleil.

Divers

Permanganate de potassium en solution diluée pour :

- bains de bouche (0.25%)
- désinfectant pour les mains (1%).
- antiseptique externe, 1/10 000, soit 1 g pour 10 litres d'eau, effet hémostatique, nettoyage des plaies, desséchants.

La colle cyanoacrylate peut, en dernier recours, servir à suturer une plaie.

Un brancard de fortune peut être réalisé à l'aide deux bâtons glissés dans des vêtements (vestes, tee-shirt)

Désinfectants

- Le miel pur ou dissous dans l'eau, la résine de pin peuvent servir à traiter les plaies et à favoriser la cicatrisation.
- Jus de l'ail des bois.
- Feuilles de la stellaire moyenne ou des feuilles broyées de la Patience.
- Décoction de racines de bardane, ou de feuilles ou racines de mauve, ou d'écorce de chêne blanc.
- Les tablettes d'iode. Utilisez de 5 à 15 tablettes dans un litre d'eau pour obtenir un bon produit de rinçage pendant la guérison des blessures.
- L'ail. Frictionnez-en la blessure ou faites-le bouillir pour en extraire les huiles et utilisez l'eau pour rincer les parties affectées.
- L'eau salée. Utilisez de 2 à 3 cuillerées à soupe de sel par litre d'eau pour détruire les bactéries.
- La sphaigne. Source naturelle d'iode, se trouve dans toutes les régions marécageuses. A Utiliser comme pansement.



Sphaigne

Habillement

Priorité pour garder son corps au chaud :

1. Gardez le tronc au chaud.
2. La tête.
3. Les pieds.
4. Le cou.
5. Les mains.
6. Les jambes.

Plusieurs couches de vêtements. Enlever ou rajouter sans attendre dès que la nécessité se présente. Éviter les contacts avec le sol et les fluides, humidité, vent, eau.

Hygiène

Savon de survie : graisse animale fondue, laisser prendre, mélanger 2 parts avec 1 part de potasse (eau et cendres).

Matériel

Connaitre son matériel, l'avoir utilisé une fois.

Liste en annexe

Produits

Colle cyanoacrylate

Glycérine.

Betadine

Micropur

Permanganate de potassium. KMnO_4 , "sel de potassium" ou de "cristal de Condy" , point de fusion 50° .

Javel en pastille

S'orienter

La manière la plus courante et la plus simple d'utiliser une boussole est de pouvoir aller dans une direction constante sans tourner en rond.

Le nord de la carte est toujours en haut. La flèche rouge sur la boussole.



Sécurité personnelle

Ne pas se faire remarquer, pas de valeurs, d'outils, d'armes visible (les sacs sont déjà des valeurs...). Pas de vêtement qui nous fait remarquer. Ne pas fixer les autres, mettre son ego dans sa poche. Ne jamais sortir de moyen de défense si l'ont n'est pas sûr de vouloir/pouvoir s'en servir. Refuser l'affrontement jusqu'au dernier moment, si il doit avoir lieu, y mettre toute son énergie pour y mettre fin le plus rapidement possible, être certain que l'adversaire ne vas pas réattaquer. Eviter absolument le premier coup = toujours sûr ses gardes. La chevalerie et les règles n'existent pas dans la rue...

Lors d'affrontement, si la situation n'impose pas le silence, crier : donne l'alerte, peux faire fuir l'adversaire, force à respirer.

Risque NBC

Dès le déclenchement d'une alerte nucléaire prendre un comprimé d'iodure de potassium afin d'en saturer la glande thyroïde, puis 2 comprimés par jour.

La survie dans un rayon de 30km à 50km du lieu de l'accident est peu probable.

Au-delà des radiations directes, ne pouvant êtres combattues que par un abri antiatomique, le risque c'est les poussières contaminées. Isoler complètement une pièce avec du film plastique et du Duck tap, ne laisser aucune aération, s'enfermer dedans. Ecouter la radio.

Le filtre du masque NBC 74 de l'armée à une durée de vie d'environ 1 heure.

Se confectionner une combinaison avec des cornets plastiques ou de la bâche plastique, des gants plastique, des bottes, souder le tout au scotch Duck tap, porter un masque anti-poussière type III.



*Masque anti-poussière type III
scotch Duck tap
Efficace contre les poussières radioactives*

Moi

Photo

Identité

Date de naissance

Adresse

Rhésus

Allergies/maladies

Liste d'urgence personnelle

Annexes

Les nœuds

Toujours laisser la longueur d'une largeur de main sur le brin libre derrière le nœud.
Réduit la résistance de la corde de 30% à 40%.

Nœud de huit, nœud d'escalade par excellence. Facile à défaire.

Simple

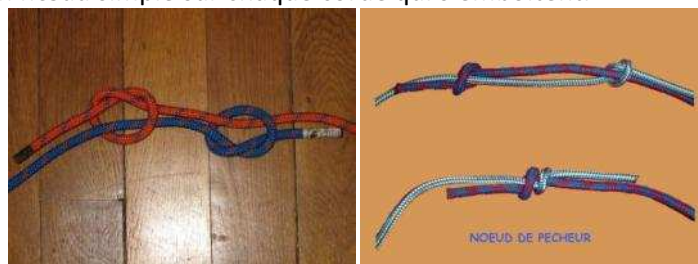
double

double reliant 2 cordes



*Nœud d'arrêt
boucle*

Nœud de pêcheur, un nœud simple sur chaque corde qui s'emboîtent.



Nœud plat

Nœud de cabestan

Nœud d'écoute avec boucle

Nœud de

chaise



Météo

Cirrus/Ci, 6000–12 000 m



Cirrus
Si nombreux, prochaine perturbation.

Cirrocumulus/Cc, 6000–10 000 m



Cirrocumulus
Annoncent souvent une dégradation orageuse

Cirrostratus/Cs, 6000–10 000 m



Cirrostratus
Donnant généralement lieu à des phénomènes de halo (solaire ou lunaire).
Ils signalent généralement la proximité d'une perturbation.

Altostratus/As, 2000–5000 m



Altostratus
pluie ou neige souvent continue.

Nimbostratus/Ns, 500–2000 m



Nimbostratus
Chutes plus ou moins continues de pluie ou de neige

Stratus/St, 0–1000 m



stratus
Brouillard de plaine, bruine, neige

Cumulus/Cu, 500-2000 m



Cumulus
Beau temps, sauf si très épais

Cumulonimbus/Cb, 500-2000 m



Cumulonimbus
averses de pluie, de neige, de grêle ou de grésil

**Numéro d'urgence, autres
pays européens**

Allemagne		Grande-Bretagne		Monaco	
Pompiers	112	Pompiers	999	Pompiers	18
Police	110	Police	999	Police	17
Ambulances	112	Ambulances	999	Ambulances	18
Autriche		Grèce		Norvège	
Pompiers	122	Pompiers	199	Pompiers	110
Police	133	Police	100	Police	112
Ambulances	144	Ambulances	166	Ambulances	113
Belgique		Hollande		Pologne	
Pompiers	100	Pompiers	112	Pompiers	998
Police	101	Police	112	Police	997
Ambulances	100	Ambulances	112	Ambulances	999
Bulgarie		Hollande		République Tchèque	
Pompiers	160	Pompiers	112	Pompiers	150
Police	166	Police	112	Police	158
Ambulances	150	Ambulances	112	Ambulances	155
Croatie		Hongrie		Roumanie	
Pompiers	93	Pompiers	105	Pompiers	981
Police	92	Police	107	Police	955
Ambulances	94	Ambulances	104	Ambulances	961
Chypre		Irlande		Slovaquie	
Pompiers	199	Pompiers	999	Pompiers	150
Police	199	Police	999	Police	158
Ambulances	199	Ambulances	999	Ambulances	155
Danemark		Islande		Slovénie	
Pompiers	112	Pompiers	112	Pompiers	112
Police	112	Police	112	Police	113
Ambulances	112	Ambulances	112	Ambulances	112
Espagne		Italie		Suède	
Pompiers	080	Pompiers	115	Pompiers	112
Police	091	Police	113	Police	112
Ambulances	061	Ambulances	118	Ambulances	112
Estonie		Lettonie		Turquie	
Pompiers	112	Pompiers	01	Pompiers	110

Police	110	Police	02	Police	155
Ambulances	112	Ambulances	03	Ambulances	112
Finlande		Lituanie		Ukraine	
Pompiers	112	Pompiers	01	Pompiers	01
Police	112	Police	02	Police	02
Ambulances	112	Ambulances	03	Ambulances	03
		Luxembourg		Malte	
		Pompiers	112	Pompiers	199
		Police	113	Police	191
		Ambulances	112	Ambulances	196

Code morse

A	DI DA	. _	N	DAH DI	_ .
B	DA DI DI DI	_ . . .	O	DAH DAH DAH	_ _ _
C	DAH DI DAH DI	_ . _ .	P	DI DAH DAH DI	. _ _ .
D	DAH DI DI	_ . .	Q	DAH DAH DI DAH	_ _ . _
E	DI	.	R	DI DAH DI	. _ .
F	DI DI DAH DI	. . _ .	S	DI DI DI	. . .
G	DAH DAH DI	_ _ .	T	DAH	_
H	DI DI DI DI		U	DI DI DAH	. _ _
I	DI DI	. .	V	DI DI DI DAH	. . . _
J	DI DAH DAH DAH	. _ _ _	W	DI DAH DAH	. _ _
K	DAH DI DAH	_ . _	X	DAH DI DI DAH	_ . . _
L	DI DAH DI DI	. _ . .	Y	DAH DI DAH DAH	_ . _ _
M	DAH DAH	_ _	Z	DAH DAH DI DI	_ _ . .
1	DI DAH DAH DAH DAH	. _ _ _ _			
2	DI DI DAH DAH DAH	. . _ _ _			
3	DI DI DI DAH DAH	. . . _ _			
4	DI DI DI DI DAH	 _			
5	DI DI DI DI DI				
6	DAH DI DI DI DI	_			
7	DAH DAH DI DI DI	_ _ . . .			
8	DAH DAH DAH DI DI	_ _ _ . .			
9	DAH DAH DAH DAH DI	_ _ _ _ .			
0	DAH DAH DAH DAH DAH	_ _ _ _ _			
.	(point)	DI DAH DI DAH DI DAH	. _ . _ .		
,	(virgule)	DAH DAH DI DI DAH DAH	_ _ . . _		
?	(point d'interrogation)	DI DI DAH DAH DI DI	. . _ _ .		
/	(barre de fraction)	DAH DI DI DAH DI	_ . . _ .		
'	(apostrophe)	DI DAH DAH DAH DAH DI	. _ _ _ .		
AS	(attente)	DI DAH DI DI DI	. _ . . .		
AR	(terminé)	DI DAH DI DAH DI	. _ . _ .		
BT	(séparation)	DAH DI DI DI DAH	_ . . . _		
VA	(fin d'émission)	DI DI DI DAH DI DAH	. . . _ .		
erreur (8* di)		DI DI DI DI DI DI DI DI			

Liste du matériel

ou	pour	quoi	combien	remarque
BDU	Habits	Chaussures de marche	1	

BDU	Habits	pantalon de trekking	1	
BDU	Habits	veste multipoche	1	
BOV	alimentation	Café soluble en dosettes	4	
BOV	alimentation	Thé en sachet	4	
BOV	alimentation	Sucres en dosettes	6	
BOV	alimentation	barres sésames	2	
BOV	alimentation	barres cacahuètes	2	
BOV	alimentation	pâtes de fruits	2	
BOV	alimentation	pastilles de sucre de raisins	4	
BOV	Trousse d'urgence	lotion désinfectante 1	1	
BOV	Trousse d'urgence	gants latex	1	
BOV	Trousse d'urgence	anti-douleur	3	
BOV	Trousse d'urgence	anti-inflammatoire	2	
BOV	Trousse d'urgence	divers bandages		
BOV	Trousse d'urgence	compresse pour brûlure	1	
BOV	alimentation	barres ovomaltine	2	
BOV	Bricolage	mini Lampe à manivelle	1	
BOV	Bricolage	mini chargeur à manivelle + adaptateur	1	
BOV	Bricolage	Cordelette	1	
BOV	Bricolage	sacs poubelles 100l	2	
BOV	Bricolage	sacs Ziplock petits/grands	5	
BOV	Bricolage	Duck-tape	1	
BOV	Bricolage	colliers attache-rapides, diverses tailles	3	
BOV	chauffage	Fire-steel	1	
BOV	chauffage	Allumettes tempêtes	20	de bengale (rouges/vertes)
BOV	chauffage	bougie avec couvercle + mèche de lampe à huile	1 + 1	
BOV	chauffage	Réchaud de secours à alcool	1	P3RS
BOV	couchage	Paracord 50kg	15	
BOV	couchage	Piquets sardine		à compléter
BOV	couteau suisse	Ouvre-boîtes	1	
BOV	couteau suisse	pince à épiler	1	
BOV	eau	filtres à café		à compléter
BOV	Habits	Guêtres		en cours
BOV	Habits	Gants cuir (manutention)	1	
BOV	Habits	Bandana	1	
BOV	se signaler	Bâtonnet lumineux	2	
BOV	se signaler	Stylo lance-fusée	1	
BOV	se signaler	Fusée rouge	6	
BOV	se signaler	Fusée de détresse rouge	1	
BOV	Trousse d'urgence	Colle cyanolite	1	
BOV	Trousse d'urgence	Bouchons antibruit	4	
BOV	Trousse d'urgence	dosette désinfectante	2	
BOV	Trousse d'urgence	Masque sanitaire	4	
BOV	chauffage	Briquet	2	
BOV	chauffage	Sachet auto chauffant	4	
BOV	Bricolage	demi-crayon	1	en cours
BOV	Bricolage	carnet	1	à compléter
BOV	Bricolage	Outil multifonction Victorinox	1	
BOV	Bricolage	paille de fer	1	
BOV	couchage	Couverture de survie	1 + 1	
BOV		Lampe LED frontale	1	
BOV	Habits	Poncho	1 + 1	Swiss army, à changer par des modèles faisant tarp
BOV		Boussole	1	Silva
BOV		Clé USB ou carte mémoire avec les scans des papiers importants ou photocopies		à compléter
BOV		Filtre céramique à pompe	1	capacité 600 litres
BOV		Steripen	1	4 piles AA
BOV		Comprimés de purification de l'eau Micropur forte		à compléter

BOV		Gourde avec quart alu	1	
BOV		Savon	1	petit savon d'hôtel à remplacer par savon de Marseille
BOV		Paire de mini jumelles	1	
BOV		Carte	1	
BOV		Brosse à dent	1 + 1	
BOV		Dentifrice	1 + 1	
BOV		Mouchoirs	5	fait aussi office de papier toilette
BOV		Serviette de toilette déshydratée	1	
BOV		Serviette de toilette en micro fibre	1	
BOV		Mousquetons de grimpe	2	
BOV		Radio FM-AM 12x7 cm	1	à remplacer par un modèle à manivelle/solaire
BOV +	Habits	polaire, habits de pluie(veste+pantalon type K-way)	1	module complémentaire
BOV +	Habits	gants chaud, bonnet, écharpe	1	module complémentaire
BOV +	Habits	tee-shirt	2	module complémentaire
BOV +	Habits	slip	3	module complémentaire
BOV +	Habits	chaussettes	3	module complémentaire
Bug in	alimentation	Graines et semences		à étudier
Bug in	alimentation	Chaudrons ou marmites en fonte	2	
Bug in	Bricolage	Mousquetons de grimpe	10	
Bug in	Bricolage	Outillage divers (hache, marteau)		
Bug in	Bricolage	affutage	2	
Bug in	Bricolage	Machine à coudre manuelle	1	
Bug in	Bricolage	Clefs anglaise	2	
Bug in	Bricolage	Jeu de clefs alène de différents diamètres	2	
Bug in	Bricolage	Paire de ciseaux	3	
Bug in	Bricolage	Outil multifonction	1	
Bug in	Bricolage	Fusil à aiguiser	1	
Bug in	chauffage	Stock de bougies	30	
Bug in	couchage	Duvet grands froids	1 + 1	
Bug in	couchage	Sacs de couchage	1 + 1	
Bug in	Habits	Chaussures de randos légères	1	
Bug in	Habits	Gants grands froids	1	
Bug in	protection	Cordes de rappel	2	
Bug in	protection	Harnais de rappel	1 + 1	
Bug in	protection	Moyens de défense		
Bug in	sanitaire	Masque à gaz	1 + 1	Swiss army 71
Bug in	Trousse d'urgence	pince à tique	1	pince à épiler, mini stylo, aiguille, mini ciseau, lame, cure-dent, lime
EDC	Bricolage	swiss card Victorinox	1	1 pile AA
EDC		mini lampe de poche led	1	
EDC		mouchoir	1	
EDC		Briquet	2	
EDC	Bricolage	couteau suisse	1	
EDC		Sifflet	1 + 1	
EDC		stylo	1	
EDC		téléphone portable	1	
EDC		Argent liquide	10	en monnaie, hors portefeuille
EDV	alimentation	Gamelle -> à défaut on prendra une boîte de conserve vide		à compléter
EDV	alimentation	alimentation d'urgence (pâte de fruit, barre céréales, galette au sésame, cacahuètes, soupes en sachets)		à compléter par des rations...
EDV	alimentation	Nécessaire de pêche		en cours
EDV	Bricolage	Pelle pliante	1	
EDV	Bricolage	Maglite 6 piles	1	
EDV	Bricolage	Scie à main pliante	1	en cours
EDV	chauffage	Réchaud de secours à alcool gèle	2	Swiss army M71
EDV	couchage	tarp		ancienne voile
EDV	eau	Vache à eau		4 litres

EDV	Habits	bottes en cuir	1	
EDV	se signaler	Gilet léger de signalisation fluo	2	
BOV	Trousse d'urgence	Masque anti-poussière (type 3)	1 + 1	
EDV	Trousse d'urgence	Masque sanitaire	6	
EDV	Trousse d'urgence	"baume du tigre"	1	coups de froid, douleurs musculaires, crampes...
EDV	Trousse d'urgence	trousse d'urgence de la voiture	1	mettre la liste à jour
EDV		couteau Swiss rescue	1	
EDV		papier toilette dans Ziplock	1	à compléter
EDV		Gamelle chien + eau	1	à compléter avec nourriture
Refuge	Bricolage	affutage	2	
		Nécessaire de couture (tissus, fil), y compris pour le		
Refuge	Bricolage	cuir		speedy stitcher, ...
Refuge	Bricolage	Chignole	1	
Refuge	Bricolage	Clefs anglaise	2	
Refuge	Bricolage	Paire de ciseaux	1	
Refuge	Bricolage	Fusil à aiguiser	1	
Refuge	chauffage	chauffage portatif à gaz	1	
Refuge	couchage	Sacs de couchage	1 + 1	
Refuge	hygiène	Douche portative	1	
Refuge	se signaler	Bâtonnet lumineux (blancs, rouges, verts)	6	
Refuge	se signaler	Fusée de détresse diverses	6	
Refuge		Boussole	1	
Refuge	Trousse d'urgence	trousse d'urgence	1	mettre la liste à jour

Sources

[HTTP://SURVIVALISME.FORUM-ACTIF.EU/](http://SURVIVALISME.FORUM-ACTIF.EU/)

[HTTP://FR.ScoutWiki.org/Accueil](http://FR.ScoutWiki.org/Accueil)

[HTTP://Wiki.DavidManise.com/index.php/Accueil](http://Wiki.DavidManise.com/index.php/Accueil)

[HTTP://WWW.DISTRIMED.COM](http://www.DISTRIMED.COM)

[HTTP://WWW.GENERALECOLOGYCANADA.COM/FIRSTNEED_FR.HTML](http://www.GENERALECOLOGYCANADA.COM/FIRSTNEED_FR.HTML)

[HTTP://WWW.METEOSUISSE.ADMIN.CH/WEB/FR/FAQ/NUAGES.HTML](http://www.METEOSUISSE.ADMIN.CH/WEB/FR/FAQ/NUAGES.HTML)

[HTTPS://WWW.NAZ.CH/INDEX_FR.HTML](https://www.NAZ.CH/INDEX_FR.HTML)

[L'ARMÉE CANADIENNE](#)

[HTTP://WILDWOODSURVIVAL.COM/INDEX.HTML](http://WILDWOODSURVIVAL.COM/INDEX.HTML)

[HTTP://FR.WIKIPEDIA.ORG](http://FR.WIKIPEDIA.ORG)

[HTTP://WWW.SAMARITER.CH/FR/I/CONTENT---1--1085.HTML](http://WWW.SAMARITER.CH/FR/I/CONTENT---1--1085.HTML)

[HTTP://WWW.SISL.CH/](http://WWW.SISL.CH/)

[GUIDE DE SURVIE DE](#)