

Survivre en plein air

Les sorties en plein air sont devenues un loisir grandement apprécié par les familles du Québec et ont suscité l'émergence de multiples produits de plein air. Cependant, il faut dissocier les produits qui améliorent notre confort de ceux dits « de base ».

Les produits de bases vous permettront de réduire les risques d'accident ou d'affronter une situation délicate lors de votre sortie.

Équipements de base de plein air

1. Une boussole (surtout savoir l'utiliser);
2. Un couteau;
3. Une lumière de poche;
4. Des allumettes étanches;
5. Un sifflet;
6. Trousse de premier soin (avec aiguille et un morceau de fil);
7. Carte du site;
8. Coupe-vent;
9. Couverture de survie;
10. Cordelette;
11. Nourriture;
12. Bouteille d'eau;
13. Cachet d'iode (filtrer l'eau), pour de long séjour opter pour un filtre.

Voici quelques trucs afin d'éviter des situations délicates.

1. Éviter les chaussures neuves lors de votre randonnée;
2. Aviser une personne de votre séjour;
3. Enregistrez vous sur les feuillets prévues à cette effet (près du sentier ou au poste de garde du parc) avant de débiter votre randonnée;
4. Planifier votre sortie quelques jours à l'avance;
5. Vérifier la météo, n'oubliez pas en montagne la température change rapidement;
6. Identifier les points d'eau et assurez-vous que les sources sont potables et qu'elles ne soient pas assécher;
7. Prévoyez une ou des sorties d'urgence lors de vos randonnées;
8. Débiter vos sorties tôt le matin;
9. Prévoyez votre arrêt 3 heures avant le coucher de soleil;
10. Prévoyez une pause de 5 minutes à chaque heure de marche;
11. Buvez de l'eau régulièrement.

En cas d'orage électrique

1. Évitez les grands espaces dégagés de même que les arbres isolés.
2. S'il y a plusieurs arbres, évitez les plus élevées, ne vous installez pas à la cime d'un arbre. Immobilisez-vous sous un arbre de tailles moyennes (un peu plus grand que votre posture) en adoptant la posture du point suivant.
3. Gardez une distance de la cime de l'arbre et accroupissez-vous, gardez vos pieds collés et placez vos mains sur vos genoux. Si vous avez un bâton de marche, fixer le au sol à une distance d'au moins trois pieds (servira de para tonnerre), et ne lui touchez plus avant que l'orage ne soit terminé.
4. Déposez tout vos objets de métal au sol (hache, poteau de tente, trépieds, couteau, jumelle, etc..)
5. Si vous êtes en terrain ouvert, évitez à tout prix les endroits les plus exposés (Crêtes, Cimes, gagnez une dépression et adoptez la posture du point 3.
6. Avant ou pendant un orage électrique, si vous constatez que vos cheveux se dressent ou encore si vous entendez un bourdonnement dans les cailloux autour de vous, changez de place immédiatement.
7. Des vêtements mouillés réduiront les risques de blessures graves dans l'éventualité où la foudre vous atteindrait.

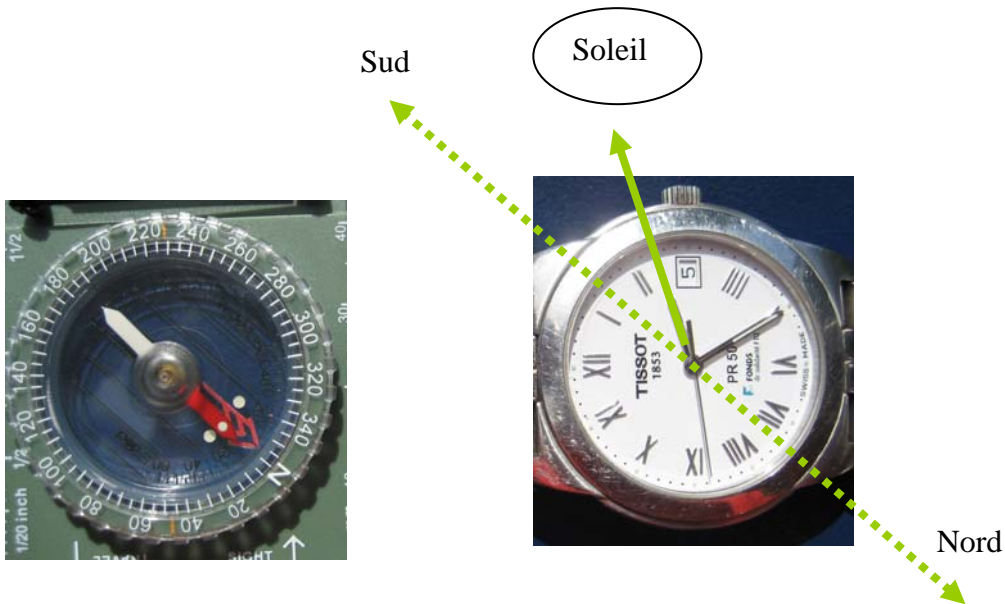
L'orientation

Voici quelques trucs qui pourront vous aider à s'orienter sans boussole.

Le jour

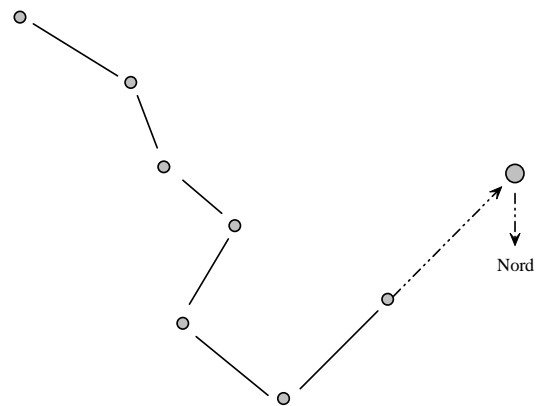
Utiliser une montre indiquant l'heure avec des aiguilles.

Hémisphère Nord, Pointez l'aiguille des heures vers le soleil. La bissectrice de l'angle formé par l'aiguille des heures et de la marque de midi indique le SUD.



La nuit

Par chance les étoiles ne changent de position les unes par rapport aux autres. Il existe une étoile qui indique le Nord, c'est l'étoile du Nord ou l'étoile polaire. Pour la repérer vous devrez d'abord identifier la Grande Ours (ressemble à un chaudron) et tracez une ligne imaginaire entre les deux étoiles formant la partie avant du chaudron. Continuez cette ligne approximativement quatre fois la distance séparant ces deux étoiles et vous trouverez l'étoile indiquant le Nord.



Fabriquer une boussole

Pour fabriquer une boussole vous aurez besoin d'une aiguille, un morceau de tissu en soie, un récipient, de l'eau et une brindille d'herbe verte.

Mettre de l'eau dans un récipient, puis apposer sur l'eau une brindille d'herbe verte. Frottez une des extrémités de l'aiguille (si vous avez un aimant, frottez son extrémité sur l'aimant) et déposer l'aiguille sur la brindille. L'aiguille et la brindille devraient flotter librement sur le dessus du liquide et son extrémité magnétisée devrait vous indiquer le Nord.

Blessures en forêt

Les blessures font parties de notre quotidien en randonnée, les hôpitaux ainsi que les ambulances ne sont pas à notre portée de main. Les blessures et les maux dont vous pourriez souffrir sont innombrables mais les principes de base des premier secours demeurent. En voici quelques-uns;

Saignement de nez : Faites asseoir la personne, tête penchée vers l'avant, et pincez-lui l'arête du nez.

Ampoules (cloques) : Ne crevez jamais une ampoule d'eau résultant d'une brûlure. Si vous devez percer une ampoule pour continuer votre randonnée, désinfecter d'abord l'endroit de perçage. Puis, stériliser votre aiguille en la chauffant jusqu'à ce qu'elle soit rouge, introduisez-la sur le côté de l'ampoule. En créant une pression sur l'ampoule sortez le liquide, surtout ne retirez pas la peau, appliquer un pansement.

Pour soigner une crampe

Crampes : Pour soulager une crampe à la jambe soulever celle-ci et masser là. Un manque de chlorure de sodium provoquera des crampes musculaires ainsi que des maux de têtes et des faiblesses. Pour combler cette carence ajoutez 20 ml de sel par litre d'eau et buvez.

Pour soigner une déshydratation

Déshydratation : Lors d'effort physique soutenu notre corps réagit en provoquant une transpiration abondante, cette sueur contient de l'eau et du chlorure de sodium (si vous y goûtez, vous aurez un léger goût de sel dans la bouche).

La perte de l'eau provoque une déshydratation du corps occasionnant ainsi les maux de tête et des faiblesses. N'attendez pas que votre système vous dit de boire, cette alarme provoquée par votre corps vous indique que vous êtes déjà dans un processus de déshydratation, afin de prévenir ce type de problème buvez régulièrement en petite quantité (toutes les heures), même si vous n'avez pas soif.

Lors de journées très chaudes ou qu'un effort physique intense augmente votre consommation de sel de la journée. Ex : Mangez des chips salées avec votre sandwich, optez pour des soupes contenant une haute teneur en sel (Bouillon de poulet (Lipton)), ajoutez du sel lors de la cuisson de vos légumes et de vos pâtes, etc..

Pour soigner une diarrhées

Diarrhées; Il est conseillé de boire de l'eau afin d'éviter la déshydratation de votre corps, c'est un mythe de croire qu'en diminuant vos portions de liquide que la diarrhée diminuera.

Éviter les aliments comme :

- Les aliments trop épicés;
- Les aliments frits;
- La pelure des fruits; les pruneaux;
- Les légumes crus ainsi que leur pelure;
- Les céréales à base de son;
- Les choux, les oignons, concombre, navet (aliments qui provoquent des gaz);
- Les légumineuses.

Voici deux remèdes que j'ai lus dans un livre et qui se sont avéré efficace.

L'eau de riz

- Cuire ½ tasse de riz dans un litre d'eau. Séparer le riz de l'eau, et boire le liquide à température ambiante. Préparez la potion en soirée (2 à 3 litres par jours).

Soupe aux carottes

- Cuire 500 g de carotte, 20 ml de sel, dans un litre d'eau pendant 30 minutes. Mettre les carottes en purée; mettre dans un thermos et mangez la soupe en petite quantité toute la journée. À cette soupe ajouter à votre consommation de 1 à 2 litres (minimum) d'eau par jour.

Afin de prévenir la diarrhée il peut-être intéressant de changer notre alimentation quelques jours avant une sortie en forêt. Manger des produits contenant du probiotique, comme le lait, le yogourt, le fromage, etc.. Ce microbe augmentera votre flore intestinale et permettra de réduire les risques d'une diarrhée.

Manque de chaleur durant la nuit

Truc1 (La bouillotte)

Vous prévoyez une nuit froide et vous pensez que votre équipement ne sera pas suffisamment performant. Avant de vous coucher faites chauffer de l'eau, puis transvider cette eau chaude dans un récipient qui ne coule pas (type Nalgène). À l'aide d'une bande de tissu (Chandail, tissus polaire ou autres, enveloppé le récipient et enfermer le avec vous à l'intérieur de votre sac de couchage.

Truc 2 (Tissus activé)

Connaissez-vous les chauffe main ou pied de la marque Kombi, c'est produit se vende dans les boutique spécialisées (ski et plein air). C'est une bande de tissus une fois en contact avec l'air, il devient chaud pendant un certain nombre d'heure.

Lors de nuit froide, ouvrir un ou deux de ses sachets et les insérer à l'intérieur de votre sac de couchage au niveau de vos pieds.

Truc 3 (Chaleur humaine)

Si vous n'êtes pas seul un des trucs et le transfert de chaleur entre les personnes, coller vous sur une autre personne en forme cuillère, et changer de position régulièrement. Exemple si vous êtes trois personnes, la première personne son dos ne sera pas protéger et la troisième se sera son devant, tandis que la personne au centre sera réchauffer par les deux personnes aux extrémités. Il devient important durant la nuit que les personnes aux extrémités puissent alterner et passer au centre afin de bien se réchauffer.

Il ne s'agit pas ici d'améliorer votre sommeil durant la nuit, mais bien de survie!

Truc vélo

Vous avez une crevaison, mais pas tube de remplacement, ne paniquez pas. Retirez le tube, puis coupez de chaque côté le tube, faite un nœud à chacune des extrémités du tube. Insérez le tube à l'intérieur du pneu. Pour garnir l'espace manquant, utilisez des feuilles et compressez les à l'intérieur du pneu, une fois l'espace comblé, gonflé le pneu et le tour est joué. Truc de Patrick Dumont

Truc de Pêche (Ligne dormante)

Si vos ration son à sec et vous êtes près d'un lac, ce petit truc pourrait peut-être vous aidez.

Attachez une ficelle autour d'un arbre, puis à une certaine distance (10 pieds environ) attacher une branche sec, puis à une certaine distance (dépend de la profondeur du lac) attacher une pierre.

Entre la ficelle de l'arbre et la branche attacher plusieurs fil à pêche avec Hameçon et leurres.

Lancer la pierre et la branche, patientez la nuit et le lendemain vous devriez avoir votre déjeuner!

Attention dans certain parc c'est interdit de pratiquer cette pêche, cependant en cas de survie vous serez sûrement content de recevoir une amende d'un agent! Truc de Pierre Blouin

