



CRMR Prov LIEGE

- SURVIVRE -

***QUELQUES CONSEILS
SIMPLES A APPLIQUER***

**Cercle Royal des Militaires
de Réserve de la Province de LIEGE**
Quartier Médecin Lieutenant Joncker
Rue Saint Laurent, 79
4000 LIEGE
<http://www.cmrllg.be>
cmrllg@skynet.be

Attention, les pages qui suivent NE constituent PAS un manuel de survie.

Vous ne trouverez que quelques conseils pratiques qui pourraient, en cas de nécessité, se révéler utiles.

SURVIVRE, C'EST :

- S'opposer aux éléments néfastes de l'environnement ;
- Prendre soin de son corps ;
- Prendre soin de son mental ;
- Profiter de ce qu'offre l'environnement ;
- Prendre soin de son équipement et en connaître le bon son usage.

S'opposer aux éléments néfastes de l'environnement :

- Se protéger du froid ;
- Se protéger de la pluie et de l'humidité ;
- Se protéger du soleil et de la chaleur ;
- Se protéger des animaux et insectes nuisibles.

Prendre soin de son corps :

- Appliquer une hygiène stricte ;
- Savoir se nourrir et s'hydrater correctement et judicieusement ;
- Connaître et savoir appliquer « quelques gestes qui sauvent » (premiers soins) ;
- Connaître les limites de son corps.

Prendre soin de son mental :

- Gérer son temps de manière simple, durable et fonctionnelle ;
- Garder le moral et contrôler « ses peurs » ;
- Avoir un certain sens de l'humour sans pour autant « jouer à l'autruche » ;
- Rester attentif et savoir écouter les autres.

Profiter de ce qu'offre l'environnement (ami ou ennemi) :

- La pluie et la rosée, c'est de l'eau potable en abondance, mais aussi de l'humidité ;
- Le soleil, il réchauffe, mais aussi il brûle ;
- Le vent, il rafraîchit, mais augmente l'impression de froid ;
- La végétation, elle procure de la nourriture, mais tout n'est pas mangeable.

Prendre soin de son équipement et en connaître son usage :

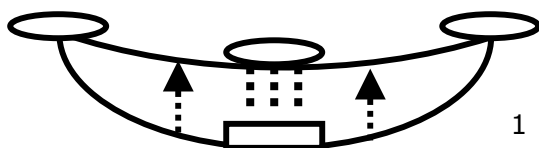
- Connaître les propriétés fondamentales des matières ;
- Savoir se constituer un « fond de sac » ;
- Utiliser le matériel pour l'usage prévu ;
- Protéger l'équipement pour un usage confortable.

Dans les pages qui suivent, vous trouverez :

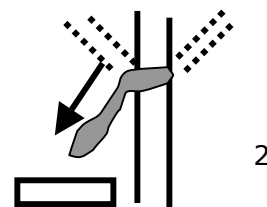
- RECOLTER DE L'EAU DE MANIERE NATURELLE
- FABRIQUER UN ABRI DE FORTUNE
- UN TAPIS DE SOL NATUREL POUR DORMIR SANS HUMIDITE
- S'HABILLER POUR NE PAS AVOIR FROID
- SE LAVER ENTIEREMENT ET CORRECTEMENT AVEC UN PEU D'EAU
- CALCUL DES BESOINS EN CALORIES
- VALEUR CALORIFIQUE DE QUELQUES ALIMENTS SIMPLES
- LES DROLES DE PLANTES
- LA DESHYDRATATION
- LE FOND DE SAC D'UNE JOURNEE
- LA TROUSSE DE SECOURS D'UNE JOURNEE
- LE TRANSPORT D'UN BLESSE
- IMMOBILISATION TEMPORAIRE D'UN MEMBRE FRACTURE

RECOLTER DE L'EAU DE MANIERE NATURELLE

1. Par condensation : creuser un trou dans le sol, déposer au fond une gamelle, disposer un plastique ou une bâche au-dessus du trou, le tout tenu par des cailloux, placer une pierre au centre de la bâche ; l'eau du sol se condensera sur la bâche (intérieur) et sera récoltée dans la gamelle.



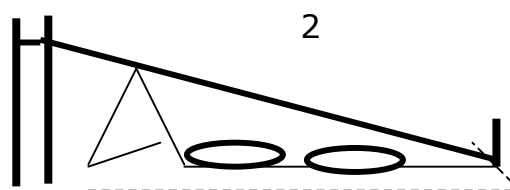
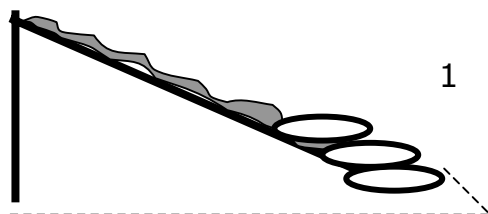
(!!! attention à l'acidité de l'eau)



2. Par temps de pluie : nouer un foulard autour d'un arbre de diamètre moyen, laisser pendre un brin du foulard vers une gamelle, l'eau de ruissellement sur l'arbre sera récoltée dans la gamelle.

FABRIQUER UN ABRI DE FORTUNE

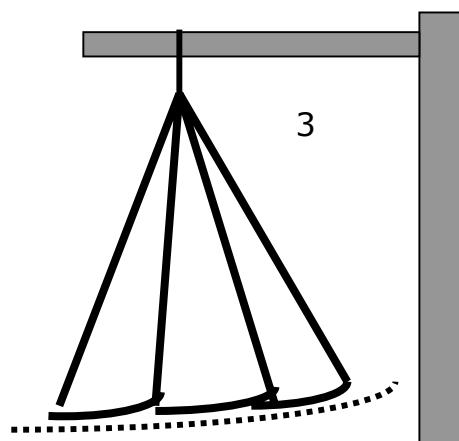
1. Méthode de l'abri naturel : Fabriquer une claie de branches recouvertes de feuilles ou fougères puis de terre, incliner la claie de manière à former un abri, disposer des pierres sur le côté reposant sur le sol. Creuser une petite rigole d'écoulement tout autour de l'abri.



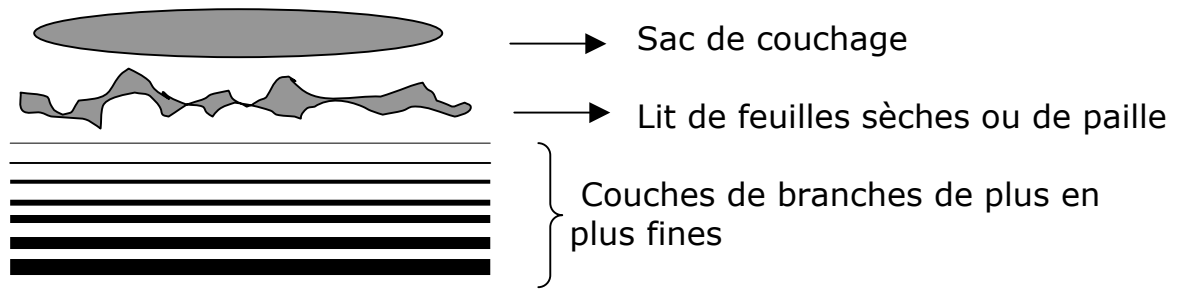
2. Méthode de la bâche triangulaire : Nouer une ficelle autour d'un arbre à environ 70 cm du pied, tendre la ficelle de 2,50 m à 3 m vers le sol et l'y fixer avec un petit piquet de bois, disposer une bâche de manière triangulaire sur la ficelle. Maintenir la bâche au sol avec des cailloux, creuser une petite rigole d'écoulement autour de l'abri.

3. La méthode du tepee :

En cas de forte pluie. Se servir d'un arbre dont une branche « fait potence » à +/- 2 m du sol. Nouer une ficelle à la branche horizontale, laisser pendre un brin de +/- 1,50 m, brasser une bâche au brin pendant (milieu de la bâche = étanchéité assurée), fixer la bâche au sol avec des moyens de fortune (piquets de bois, cailloux) creuser une rigole autour du tepee.



UN TAPIS DE SOL NATUREL POUR DORMIR SANS HUMIDITE



S'HABILLER POUR NE PAS AVOIR FROID

Pour l'habillement, la méthode multicouche ou "pelures d'oignon" est la meilleure ; il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochés du corps laissent facilement s'échapper la sueur, principale cause de refroidissement. On suggère trois couches, chacune se distinguant des autres par une fonction précise.

- *La première couche* doit nous permettre de rester au sec en transmettant la transpiration du corps vers l'extérieur ; c'est habituellement un sous-vêtement. Les fibres synthétiques assurent les meilleurs résultats.
- *La seconde couche* permet d'éviter que la chaleur du corps ne s'échappe. Si la laine fut longtemps l'isolant par excellence, la laine polaire, fibre synthétique de polyester, est aujourd'hui plus populaire parce qu'elle n'absorbe pratiquement pas d'eau et met un temps négligeable à sécher. La laine polaire est offerte en différentes épaisseurs, ce qui permet un ajustement plus précis en fonction des situations climatiques.
- *La troisième couche*, externe, est un survêtement non isolé qui sert à se protéger contre les intempéries : vent, neige, pluie, bruine, etc. La priorité devrait être donnée à l'imperméabilité ce qui nous amène à favoriser des vêtements à coutures scellées. Par contre il faut aussi porter une attention particulière aux dispositifs favorisant l'aération.

Bon à savoir :

- La laine n'absorbe pas l'eau et reste chaude même mouillée.
- Le coton absorbe l'humidité, mouillé, il laisse passer la chaleur 240 fois plus vite que sec.
- Une veste doit être pourvue d'un capuchon et de grandes poches. La matière « gore-tex » à l'avantage d'être très imperméable à l'eau du côté extérieur et de laisser s'échapper l'humidité corporelle venant de l'intérieur ; elle constitue aussi un excellent coupe-vent.
- Le bonnet doit pouvoir remplir les fonctions suivantes : couvrir le cou, les oreilles et le front.
- Pour garder les vêtements de rechange secs, on les conservera individuellement dans des petits sacs étanches (plastique).
- Au réveil, pour enfiler des vêtements déjà chauds, ils seront placés (sans protection) dans le sac de couchage dès la mise au lit.

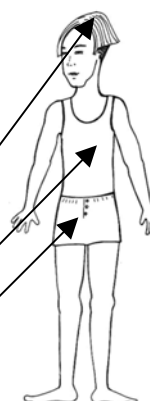
- Les bottines, afin de rester souples et sèches, seront soigneusement nettoyées et graissées en fin de journée ; elles passeront la nuit dans la tente.

SE LAVER ENTIEREMENT ET CORRECTEMENT AVEC UN PEU D'EAU



Matériel nécessaire : savon, gant de toilette, 2 essuies (1 à 4 et 5/6), dentifrice, brosse à dents, une gamelle remplie d'eau, curette à ongles, peigne.

1. Se brosser les dents ;
2. Se laver les mains ;
3. Se laver la tête, cheveux (courts) y compris ;
4. Se laver les bras, le torse, aisselles ;
5. Se laver les pieds ;
6. Se laver le « bassin » devant et derrière !



Cet ordre doit être scrupuleusement respecté afin de ne pas « promener » des bactéries sur tout le corps. Essuyer tout avec minutie, tout le corps doit être bien sec. Finalement on peut se peigner et se curer les ongles. Il est nécessaire de se laver avant et après le sommeil. De l'eau froide suffit, l'eau chaude est un plus pour le « dégrassage » et le confort.

CALCUL DES BESOINS EN CALORIES EN FONCTION DU SEXE, POIDS, TAILLE ET AGE

Dépense énergétique de base de 24 heures :

- Homme = $13,707 \times \text{poids en kilogrammes} + 492,3 \times \text{taille en mètres} - 6,673 \times \text{âge en années} + 77,607$
- Femme = $9,74 \times \text{poids en kilogrammes} + 172,9 \times \text{taille en mètres} - 4,737 \times \text{âge en années} + 667,051$

La dépense énergétique des 24 heures est calculée en multipliant la valeur de la dépense énergétique de repos par un facteur dépendant de l'activité physique :

- x 1,56 pour une activité physique légère
- x 1,64 pour une activité physique modérée
- x 1,82 pour une activité physique intense

Pour une éventuelle conversion : 1 calorie = 4,186 J

Exemple pour un homme de 20 ans d'un poids de 62 kg dont la taille est 1,70 m :

Base			
+	849,834		
+	836,910		
-	133,460		
+	77,607		
=	1.631,887 Cal	Activité légère	Activité modérée
		= 2.545,748 Cal	= 2.676,294 Cal
			Activité intense
			= 2.970,034 Cal

Exemple pour une femme de 20 ans d'un poids de 56 kg dont la taille est 1,65 m :

Base			
+	545,440		
+	293,930		
-	88,740		
+	667,051		
=	1.417,681 Cal	Activité légère	Activité modérée
		= 2.21,582 Cal	= 2.324,996 Cal
			Activité intense
			= 2.580,179 Cal

VALEUR CALORIQUE DE QUELQUES ALIMENTS SIMPLES PAR 100 GRAMMES

Aliments	Calories
Amandes sèches	641,23
Beurre de ferme non salé	770,91
Cacao (boisson : lait, cacao et sucre)	556,40
Figues sèches	248,42
Fromage de gruyère	400,43
Graisse de bœuf	830,67
Haricots secs	515,93
Jambon complet	387,10
Noisettes sèches	674,64
Noix	499,36
Pain blanc ordinaire	254,14
Pruneaux secs	306,26
Raisins secs	313,41
Riz blanc	347,58

LES DROLES DE PLANTES

Les orties : Les feuilles sont comestibles, jeunes elles peuvent être mangées crues hachées en salade mais elles sont surtout consommées cuites en soupe, en légume. Les feuilles d'orties contiennent des protéines foliaires en bonne quantité (9 g pour 100 g de feuilles), ainsi que des minéraux comme le fer et le zinc.

Les pissenlits : Nettoyez correctement les pissenlits, en ôtant les pieds, retirez les feuilles mortes. Rincez dans plusieurs eaux, égouttez, mettez les feuilles dans la gamelle, en ajoutant la moutarde, le vinaigre, l'huile, le poivre, et mélanger le tout.

NE JAMAIS MANGER DES PLANTES INCONNUES OU QU'ON NE SAIT PAS RECONNAITRE

LA DESHYDRATATION

Afin de l'éviter voici quelques recommandations :

- Boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour (une bonne gorgée par heure) ;
- Boire à intervalles réguliers, cela réduit la transpiration et permet de conserver le corps à bonne température ;
- Se couvrir autant que possible afin d'éviter à la peau d'être exposée au soleil (en particulier, la tête, la nuque et les bras), éviter de remonter ses manches. Ceci permet de conserver sa transpiration. En

effet, les vêtements absorbent la sueur, la conservant contre la peau, ce qui donne un effet de fraîcheur à la moindre brise ;

- Eviter de parler, conserver la bouche fermée et respirer par le nez, cela permet de réduire considérablement vos besoins en eau ;
- Eviter tout contact direct avec un sol surchauffé : s'asseoir sur le sac à dos par exemple ;
- S'asseoir ou au moins s'arrêter debout à l'ombre.

LE FOND DE SAC D'UNE JOURNEE

- Petite corde d'environ 8 mm de 5 m de long,
- 2 mousquetons à vis ;
- Une gourde de 1 litre minimum ;
- Une paire de chaussettes de rechange dans un sac étanche ;
- Une paire de lacets
- Un pique-nique reconstituant (de préférence à réchauffer) ;
- Barres céréales ou biscuits ;
- Une boîte d'allumettes étanches ;
- Un coupe-vent imperméable type Gore-Tex ;
- Une trousse de secours ;
- Du matériel d'orientation (carte, boussole ...) ;
- Un couteau, une cuillère (pas en bois = bactéries) et une gamelle ;
- Un bonnet + gants (selon conditions) ;
- Du papier hygiénique ;
- Un petit sac poubelle pour les déchets ;
- Une petite lampe frontale ;
- Une couverture de survie (peu faire double emploi avec la trousse de secours) ;
- Un sifflet et un marqueur indélébile ;
- Un petit miroir (si possible métallique).

LA TROUSSE DE SECOURS D'UNE JOURNEE

Une couverture de survie (peu faire double emploi avec le fond de sac) ;

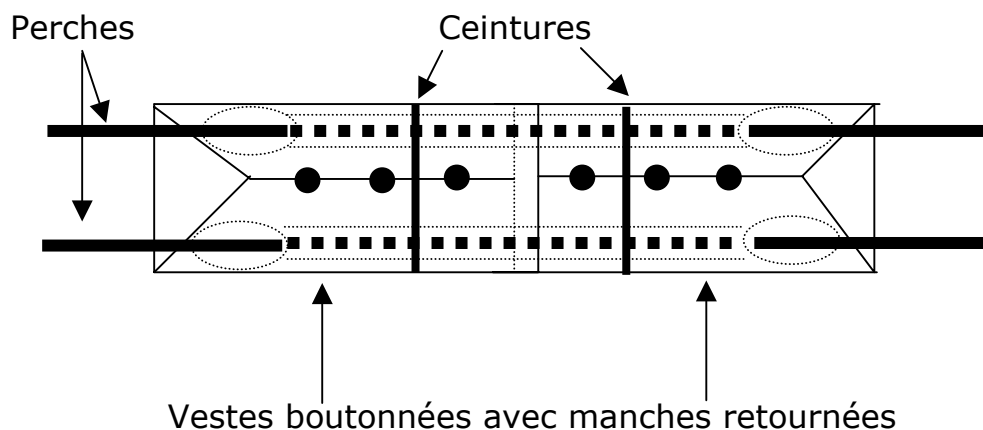
- Des compresses stériles ;
- Une bande de contention ;
- Une bande adhésive extensible ;
- Une pochette de sutures adhésives (strips) ;
- Un pansement compressif stérile d'urgence ;
- Des pansements individuels ;
- Des pansements pour protection des ampoules ;
- Une crème antiseptique et cicatrisante ;
- Une pince à épiler ;
- Du collyre ;
- Une aiguille et un briquet et des petits ciseaux ;
- De la pommade d'arnica ;
- Une pommade contre les piqûres d'insectes ;
- Un rouleau de sparadrap ;
- Aspirine ou Paracétamol (à croquer) ;

➔ **ATTENTION** : Les deux points qui suivent s'appliquent dans des cas bénins, les secours prévenus (tf 112) et secouriste breveté présent.

LE TRANSPORT D'UN BLESSE

Confection d'une civière de fortune à l'aide de deux vestes.

En forêt, coupez deux perches de 2 mètres de longueur au moins. Prenez 2 vestes retournez leurs manches vers l'intérieur, enfiler les vestes l'une après l'autre en faisant passer les perches par les manches. Boutonnez les vestes et renforcez-les par une ou deux ceintures, de manière transversale ; elles éviteront aux coutures une tension exagérée.



IMMOBILISER TEMPORAIREMENT UN MEMBRE FRACTURE

Immobilisez le membre en l'entourant à l'aide d'un journal épais, ficelez le tout sans serrer exagérément (ici : fracture reconnue du bras).

