

CONSIGNES ET AIDE-MÉMOIRE POUR SITUATIONS D'URGENCE EN FORÊT

© 2010 Dr AF Bourbeau, LERPA, UQAC

En ordre d'importance :

RÉDUIRE LES RISQUES

Causes de décès : noyade (éviter eau et glace), avalanche (éviter pentes enneigées), chute d'une hauteur (éviter de grimper, se tenir loin du bord des précipices), chicot d'arbre sur tête (surveiller lorsque venteux); perte de contrôle du feu (en période sèche s'installer très près de l'eau, éviter de brûler conifères, attention aux feux de racines); ne pas ingérer de champignons ou plantes inconnues; si ours présents : tenir nourriture éloignée de l'abri, chanter; si vu s'éloigner en reculant; si attaqué hurler et se battre avec bâton ou roche. Éviter blessures : utiliser la hache à genoux et jamais de parties du corps devant une lame, éviter sauts et mouvements brusques, éviter les branches dans les yeux la nuit en les cassant au préalable ou en bougeant un bâton vertical devant le visage, fabriquer des lunettes de soleil à fentes, prêter attention aux nids de guêpes. Prévention : réagir sans faute aux presque accidents; reconnaître la dynamique des accidents (causés par la somme de petits incidents insignifiants); éviter les souffrances mineures qui s'aggravent avec le temps (ampoules, égratignures, infections par manque d'hygiène, etc.).

SE RÉCHAUFFER

Se cacher du vent à tout prix. S'isoler les pieds du sol (se tenir sur une bûche ou des branches). AVEC FEU : placer des roches dans le feu pour accumuler la chaleur et s'en servir plus tard; tasser le feu et s'installer sur le sol chaud et sec; enlever et remettre les bottes à répétition en chauffant les pieds près du feu à chaque fois; s'installer entre le feu (tout près devant) et un mur derrière soi (rocher ou bûches pourries empilées); faire sécher les vêtements (à côté du feu, pas au-dessus). SANS FEU : feu en frottant du bois impossible si pas réussi auparavant; bourrer les vêtements de matériaux secs; improviser un chapeau; fabriquer une couverture en attachant des rouleaux de matériaux secs côte à côte. FROID INTENSE : réagir avec urgence si picotement des pieds ou mains (feu instantané d'écorce de bouleau ou danse active ou pieds sur le ventre d'un ami ou changement de chaussures). PLUIE : Improviser un parapluie avec une grande écorce ou avec branches de conifères de 1 m attachées ensemble; construire un toit (voir Abris et Feu de nuit ci-bas).

SE RAFRAÎCHIR

Attendre à l'ombre; mouiller chapeau ou vêtements; en pénurie d'eau, se couvrir pour rester moite et éviter évaporation de sueur.

ÉCONOMISER L'ÉNERGIE

« Petit train va loin »; au froid, ajuster ses vêtements pour avoir chaud *sans transpirer*; rester assis plutôt que debout, couché plutôt qu'assis; enjamber les obstacles plutôt que de monter dessus, les contourner plutôt que les enjamber; pas courts lors d'ascension; cueillir bois et matériaux en haut de la côte et les descendre; rentabiliser les déplacements (ex : rap porté du bois en allant boire de l'eau).

ATTIRER L'ATTENTION

Sifflet; miroir; cône pour appeler; fumée en jetant conifères dans le feu; V géant ou SOS tracé dans un rectangle avec éléments contrastants sur neige, sable, ou foin; tout signal émis en succession de trois; placer un objet coloré sur le bout d'une perche et agiter.

BOIRE

Boire *souvent*. En ordre : eau ou neige bouillie; eau purifiée (iode, chlore); eau de pluie ou de condensation (installer toile); neige sur bâton, fondue près du feu en « slush »; eau qui coule; grand lac; petit lac; étang; rosée (imbiber tissu et tordre); marais; trou d'eau sale (mieux que rien!).

DORMIR

Autant que possible et dès que possible pour maintenir un jugement clair.

• **Lits**

De préférence un « banc de parc » surélevé de bois ou un matelas de matériaux secs (foin, plantes mortes); si conifères comme seul choix, alors faire un lit épais à l'aide de branches de plus de 1 m piquées en rangées avec les courbes vers le haut, les gros bouts vers les pieds.

• **Abris**

Pas dans un creux. AVEC FEU : site sans vent ou avec vent de l'arrière gauche (abri face à l'est), avec abondance de bois, près d'un sentier naturel ou clairière; abris naturels (grottes, arbre renversé, etc.) mauvais choix 99 % du temps; meilleur abri « petit four réflecteur » en lieu plat et dégagé; feu devant les genoux lorsque couché; toit de bardeaux superposés (écorce, bois pourri, foin) ou toit éponge (très épais avec tourbe, feuilles ou branches de conifères); concentrer ses efforts sur une partie du toit de seulement 1 m carré; racines de conifères ou écorce de cèdre = corde;

• **Feu de nuit**

Allumer tôt avec écorce de bouleau et/ou branches sèches à la base de conifères et/ou copeaux; faire un gros feu au début, très petit par la suite; choisir comme combustible des arbres morts tombés à angle; utiliser deux arbres comme levier pour casser le bois; brûler bois en longueur en les avançant parallèlement à la direction d'où vient le vent; une fois bonne base de tisons, possible de brûler bois vert, surtout bouleau; ça prend beaucoup de bois quand il fait froid, au moins 20 longues perches (corde pour tirer); prévoir provision d'écorce et de bois d'allumage au sec; l'hiver, creuser une longue tranchée jusqu'au sol pour le feu ou faire multiples feux de surface sur base de bois pourri; ne pas cueillir le bois autour de l'abri (récolte facile durant la nuit); choisir un sentier principal pour haler le bois, le baliser de billots pour récolte de nuit; si deux ou plus, veiller sur le feu à tour de rôle en donnant double vêtements à celui qui dort. Feu au niveau des genoux.

• **Sans feu**

Construire abri enfermé très épais en forme de tombeau; creuser une caverne ou abri de neige par grand froid ou tempête d'hiver.

NOIRCEUR

Torches avec écorce de bouleau roulée autour d'un bâton et attachée avec broche ou racines; petits feux sur buttes pour lumière.

MANGER

Baies sauvages connues; noisettes; racines de quenouilles; boire tisanes; lignes dormantes; collets au sol; collet sur perche; tire-roche; arc; trappe; lichens noirs (tripe de roche); si peu de nourriture, l'utiliser comme Astérix le fait avec la potion magique - avant l'effort ou l'épreuve.

INSECTES PIQUEURS

Choisir endroit venteux; improviser capuchon et fouetter le devant du visage avec une branche feuillue; contre maringouins, créer espace d'air entre peau et vêtements; contre mouches noires, fermer ouvertures des vêtements et construire ou trouver un abri sombre.

FUMÉE INCOMMODANTE

Prise d'air insuffisante; bois trop humide, installer une « cheminée » (tronc d'arbre debout) derrière le feu; déplacer le feu.

SOUFFRANCES ET DÉSARROI

Diviser son être en deux - le parent rationnel reconfortant qui oriente les actions de l'enfant qui gémit.

S'OCCUPER L'ESPRIT

Sculpter (calendrier sur bâton de marche, totem, jeux...); écrire et dessiner un journal (écorce et tisons); planifier activités à effectuer lors du retour; s'efforcer d'admirer la nature en dépit de la situation; établir des routines quotidiennes.

SE DÉPLACER

Pause de 5 minutes toutes les heures. Rien dans les mains (improviser ballot et collet de portage ou sac à dos ou travaux). Éviter raquettes et radeaux à moins d'avoir pratiqué au préalable. Pour s'encourager lors de longs trajets, compter des séquences de pas variées.

S'ORIENTER

Pour marcher en ligne droite, aligner trois points en regardant constamment derrière; pour marquer son chemin, placer de longs bouts de bois à l'horizontal à la hauteur des yeux; ou, se promener d'un « objet proéminent » à un autre en plaçant une flèche (3 bouts de bois par terre) vers le dernier tel objet.

SE RETROUVER

À partir du point où on s'est perdu (bien marquer celui-ci), partir à la recherche de façon systématique en revenant au point perdu. Ainsi ce n'est qu'une question de quelques heures avant de se retrouver... et on ne s'enfoncé pas encore plus loin!