An illustration for a survival guide. In the foreground, a man in a green uniform and a backpack stands in a field of tall green grass, looking up at a large tree with vibrant red flowers. To his left is a makeshift shelter made of sticks and a white tarp. In the background, a person is parachuting with a colorful orange and white canopy against a clear blue sky. The title 'Guide de survie' is written in large, white, bold letters with a black outline across the center of the image.

# Guide de survie



**VOUS ETES VIVANT**

**RESTEZ-LE**

*PAS DE PANIQUE*

*ECONOMISEZ VOS FORCES*

*REFLECHISSEZ*

*GARDEZ LE MORAL*

*PATIENCE*

*LES SECOURS ARRIVENT*

*AIDEZ-LES*

# SUR TERRE

## MESURES IMMEDIATES

- **SI VOUS ETES BLESSE** (voir pages rouges)
- **METTEZ LES VETEMENTS CHAUDS DONT VOUS DISPOSEZ (PAQUETAGE)**  
(Page 21)
- **PREPAREZ VOS EQUIPEMENTS DE SIGNALISATION** (Page 26)
- **FAITES UN ABR!** (Page 14)
- **FAITES UN FEU** (Page 22)
- **DETENDEZ-VOUS ET ENVISAGEZ PLUS CALMEMENT L'AVENIR**
- **RELISEZ CETTE NOTICE**

# PREMIERS SOINS

Vous allez devoir résoudre SEUL des problèmes concernant votre santé et qui de prime abord vous semblent insurmontables.

## **GARDEZ VOTRE CALME**

**SI VOUS LISEZ CES LIGNES  
C'EST QUÉ DANS L'IMMEDIAT  
VOTRE VIE N'EST PAS EN PERIL**

## **PROCEDEZ AU BILAN DES LESIONS**

— Vous êtes blessé : les problèmes médicaux que vous affrontez sont à classer en 2 grandes familles :

1. Vous souffrez d'un endroit bien précis, siège d'une lésion évidente

- plaie,
- membre impossible à mouvoir et déformé dans le cas d'une fracture.

2. Ou il s'agit de douleurs difficiles à localiser

- thorax,
- abdomen,
- crâne.

Ces douleurs sont accompagnées d'une impression de malaise. Vous ne pouvez les attribuer à quelque chose d'évident.

## **DANS TOUS LES CAS, RAPPELEZ-VOUS CECI :**

— Certaines caractéristiques fondamentales doivent être respectées pour conserver intactes vos chances de survie.

— **ETRE AU REPOS**

- étendez-vous en position semi-assise.

— **RESPIRER SANS CONTRAINTE**

- desserrez les vêtements.

— **SOUFFRIR LE MOINS POSSIBLE**

- immobilisation, morphine (éventuellement).

— **AVOIR LES LESIONS DE LA PEAU PROTEGEES**

- pansez les plaies
- et arrêtez les hémorragies.

— **Se trouver dans les CONDITIONS THERMIQUES OPTIMALES**

- abritez-vous du froid, de l'humidité, du vent et de la chaleur.

**RAPPEL DU MATERIEL DONT VOUS DISPOSEZ**

1. Trousse de secours d'urgence individuelle.
2. Trousse de secours d'urgence complémentaire individuelle.  
(à l'intérieur du paquetage de secours).

**La description  
et le mode d'emploi des composants  
se trouvent à l'intérieur de chacune d'elles**

- Les notions de secourisme acquises à l'unité vous permettront, d'autre part, d'utiliser les matériaux que vous pourrez récupérer autour de vous.

## QUELQUES REPONSES A VOS PROBLEMES

### – HEMORRAGIES

faites	ne faites pas
<p><b>immédiatement</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- placez un garrot pour arrêter l'écoulement</li><li>- pansement compressif</li><li>- et desserrez le garrot</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- laisser le pansement s'imbiber de sang</li></ul>

Si le pansement compressif est insuffisant  
et seulement s'il est insuffisant

RESSERRER LE GARROT ET NE PLUS Y TOUCHER

**NOTER L'HEURE DE POSE D'UN GARROT**

fig. 1

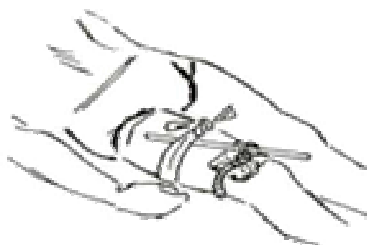


fig. 2



SI VOUS ESTIMEZ AVOIR BEAUCOUP SAIGNE  
ET QUE VOUS VOUS SENTEZ TRÈS FATIGUE

utilisez

le **CAMPHOSULFONATE**

## — PLAIES

### PLAIES SUPERFICIELLES (peau)

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- lavez et nettoyez en allant du centre à la périphérie avec un tampon de gaze</li><li>- posez un pansement tout prêt</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- toucher avec les mains</li></ul>

### PLAIES PROFONDES

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- appliquez un pansement individuel</li></ul> <p><b>- C'EST TOUT</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tenter de nettoyer et d'extraire les corps étrangers encore en place</li><li>- verser un désinfectant</li></ul>

## — CAS PARTICULIERS

### PLAIE DU THORAX avec issue d'air lors de l'inspiration

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- à tout prix obturez, (si possible avec un pansement) l'issue par où s'échappe l'air jusqu'à ne plus percevoir son passage</li><li>- mettez-vous en position semi-assise</li><li>- utilisez le <b>Camphosulfonate</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- croire que tout est terminé</li><li>- <b>TENTER</b> d'enlever l'agent pénétrant s'il est encore en place</li><li>- laver ou verser un produit désinfectant</li></ul>



## PLAIE ABDOMINALE GRAVE

(viscères extériorisés)

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- couvrez avec un linge ou de préférence un pansement et bander sans comprimer</li><li>- allongez-vous genoux fléchis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- croire que tout est terminé</li><li>- boire</li><li>- tenter de réintégrer les viscères à leur place</li><li>- tenter d'enlever l'agent pénétrant s'il est encore en place</li><li>- verser un désinfectant</li></ul>

### SI LA DOULEUR EST INSUPPORTABLE

utilisez LA MORPHINE

## PLAIE DE L'OEIL

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- posez un pansement occlusif</li><li>- sachez que l'occlusion des 2 yeux apporte un confort beaucoup plus important.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- laver et désinfecter</li><li>- tenter de retirer les corps étrangers encore en place</li></ul>

**UN CORPS ETRANGER  
NE DOIT PAS ETRE ENLEVE DE LA PLAIE GRAVE  
QU'IL A OCCASIONNE**

## – BRULURES

### BRULURES THERMIQUES

#### a) Peau non détruite ou cloque

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- laissez les cloques</li><li>- protégez par pansement ou tissus propres</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- percer les cloques</li></ul>

#### b) Peau détruite, tissus à vif

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- enlevez les vêtements non adhérents aux lésions</li><li>- protégez avec un pansement ou un tissu propre</li><li>- utilisez les gants conçus à cet effet si ce sont les mains qui sont brûlées.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- TOUCHER avec les mains</li><li>- essayer d'enlever les vêtements collant aux plaies</li><li>- essayer de nettoyer avec un désinfectant</li></ul>

### BRULURES CHIMIQUES

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- enlevez toutes les étoffes imbibées de produit corrosif</li><li>- lavez à grande eau ou tamponner</li><li>- lavez un pansement protecteur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- laisser tel quel et faire le pansement</li><li>- verser des produits désinfectants sur la plaie</li></ul>

**QUEL QUE SOIT LE TYPE DE BRULURE  
utilisez LA MORPHINE  
QUAND LA DOULEUR EST INSUPPORTABLE**

## – FRACTURE D'UN MEMBRE

Il y a probabilité de fracture d'un membre lorsque la mobilisation de ce membre est extrêmement douloureuse, voire impossible.

La douleur porte sur un point bien précis, lieu de gonflement et parfois d'un gros bleu où le simple fait de poser un doigt déclenche une douleur dite «exquise».

On distingue :

- FRACTURE OUVERTE,
- FRACTURE FERMÉE

La fracture ouverte est d'abord considérée comme une plaie profonde, puis comme fracture.

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- mettez en place une <b>ATTELLE</b> bien rembourée (si possible en conservant au membre son aspect</li><li>- ou solidariser le membre fracturé :<ul style="list-style-type: none"><li>a) avec le thorax pour le membre supérieur</li><li>b) avec l'autre membre pour le membre inférieur</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- manipuler sans conserver l'axe normal du membre</li><li>- tenter de se mettre debout sur une suspicion de fracture du membre inférieur</li></ul>

**Utilisez LA MORPHINE  
SI LA DOULEUR DEVIENT INSUPPORTABLE**



## CONDUITE A TENIR VIS-A-VIS DES PROBLEMES POSES PAR LE MILIEU DE SURVIE

### — GELURES

- Siègent le plus souvent :
  - aux mains
  - et aux pieds.
- Caractérisées par :
  - **engourdissement**  
(ongles, pied de bois)
  - peau froide, dure, blanche,
  - **INSENSIBILITE**

faites	ne faites pas
- réchauffez sous les aisselles	- frictionner avec glace ou alcool
- buvez chaud	- mettre à proximité immédiate d'un feu
- protégez avec une grosse épaisseur de tissus ou un gros pansement	- percer les cloques éventuelles

### — COUP DE CHALEUR

- Exposition prolongée au soleil :
- Se traduit par :
  - malaise,
  - maux de tête,
  - éblouissements,
  - vomissements.

faites	ne faites pas
- allongez-vous à l'ombre	- vous déshabiller
- envelopement humide ou simple aspersion d'eau sur les vêtements	- absorber de l'alcool

## — MORSURES OU PIQUES D'ANIMAUX VENIMEUX OU INCONNUS

faites	ne faites pas
- repos allongé	- élargir au couteau
- mise en place d'un garrot entre la morsure et le cœur	- sucer la plaie
- serrez le garrot modérément	- perdre son calme
- faites un pansement après lavage ou désinfection de la plaie	

### RAPPELEZ-VOUS QUE

- LA PIQUE DU SCORPION FRANÇAIS :
  - bien que douloureuse, n'est pas mortelle.
- LES MORSURES DE SERPENTS EN EUROPE :
  - sont beaucoup plus dangereuses par l'affolement qu'elles entraînent que par leur toxicité propre.

# LES ABRIS

## POURQUOI

- la faim tue en quelques semaines,
- la soif en quelques jours
- le froid en quelques heures...

## **PROTEGEZ-VOUS**

- Le corps produit de la chaleur pour maintenir une température interne de 37° environ.
- Si la perte de chaleur est supérieure à la production, les premiers signes de l'hypothermie apparaissent : chute de la température interne, frissons, lassitude croissante, perte de jugement, inconscience et mort.

**Ceci peut arriver en température positive**

## **PRINCIPALES MANIERES DE PERDRE DE LA CHALEUR**

- le froid, même peu rigoureux,
  - l'humidité,
  - le vent.
- Les 3 associés accélèrent énormément le refroidissement.

Exemple :

- une température de  $-5^{\circ}\text{C}$ , mais avec un vent de 20 kts, a les mêmes effets qu'une température de  $-22^{\circ}\text{C}$  sans vent.
  - des vêtements mouillés isolent 20 fois moins que des vêtements secs.
  - la tête découverte fait perdre la moitié de la chaleur interne produite pour une température de  $+5^{\circ}\text{C}$  et les 3/4 pour une température de  $-15^{\circ}\text{C}$ .
- **Protégez-vous**
  - **Restez sec à tout prix**
  - **Faites un abri**

## OU CONSTRUIRE L'ABRI ?

- Sur un emplacement sec et exempt d'animaux et insectes dangereux ou indésirables.
- Si possible à proximité d'un point d'eau et de bois de chauffage.
- A l'abri des intempéries, des chutes de pierres et des coulées de neige.

## COMMENT ?

Tenez compte :

- des matériaux et outils disponibles,
- de la protection demandée (froid, pluie...)
- du temps disponible,
- du temps de séjour estimé.

Et pas plus grand que nécessaire

## TYPES D'ABRIS

### 1. Abri improvisé

Imposé par la perte du parachute (dans les arbres...) ou par impossibilité momentanée (nuit, météo, etc...) :

- installez-vous dans le canot,
- utilisez le poncho (2,20 m x 1,20 m),
- servez-vous d'abris naturels.

Dès que possible, construisez un abri mieux adapté.

### 2. Abri monoplace

Moyens nécessaires :

- 7 fuseaux de parachute,
- 2 perches de 5 à 6 mètres,
- et 2 perches de 1,50 m.

Marche à suivre :

- coupez les suspentes à environ 75 cm du bord du parachute,
- découpez 7 fuseaux d'un seul tenant et en bon état en gardant les segments de suspentes à chaque bordure (attachez la cheminée à un point fixe pour vous aider),
- s'il s'agit d'un parachute Martin Baker, il faut couper soigneusement le prolongement des suspentes qui coulisent dans la voileure.

## Montage :

- montez l'armature de l'abri en attachant les perches avec des suspentes suivant la figure n° 5,
- placez la toile intérieure en la tendant modérément (fig. 6),
- fixez la toile au sol à l'aide de piquets,
- repliez la toile restante à l'extérieur en la tendant très fortement (fig. 7). Le parachute est poreux par construction, mais s'il est tendu, l'eau ruissellera dessus,
- amarrez au sol par des piquets (fig. 8).

fig. 5



fig. 6

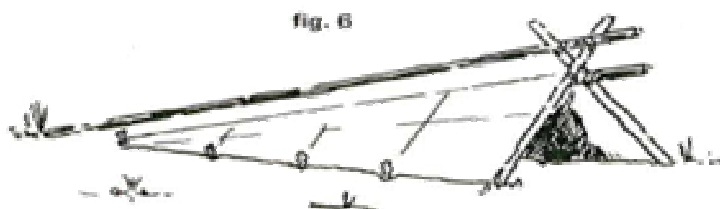


fig. 7



fig. 8





Remarques :

- la hauteur sera celle d'un homme à genoux,
- la largeur est donnée par celle du canot qui sert de matelas,
- l'abri est fermé par la partie coupée au sac de couchage (page 21),
- la couverture isolante peut être utilisée entre les deux toiles (réflexion de la chaleur et étanchéité),
- la perche inférieure peut être remplacée par une suspenne,
- si l'on dispose de points d'ancrage, les 2 perches peuvent être remplacées par des suspentes (gain de temps).

### 3. Abri multiplaces

#### a) L'appentis

Pour 2 personnes.

Moyens nécessaires :

- deux parties de 7 fuseaux prises dans 2 parachutes distincts,
- 4 perches de 5 à 6 mètres,
- 3 perches de 2 mètres environ.

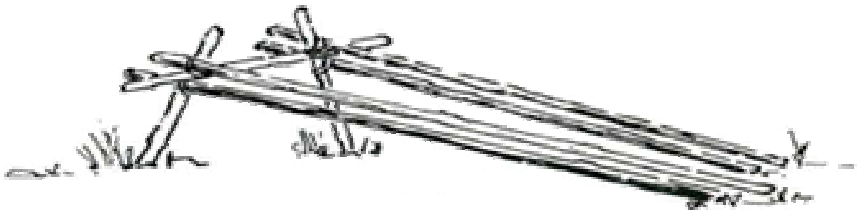
Marche à suivre :

- identique à celle de l'abri *monoplace*.

Montage :

- montez l'armature avec des suspentes, suivant la figure 9.

fig. 9



- continuez la construction comme dans le cas précédent (fig. 10 et 11).

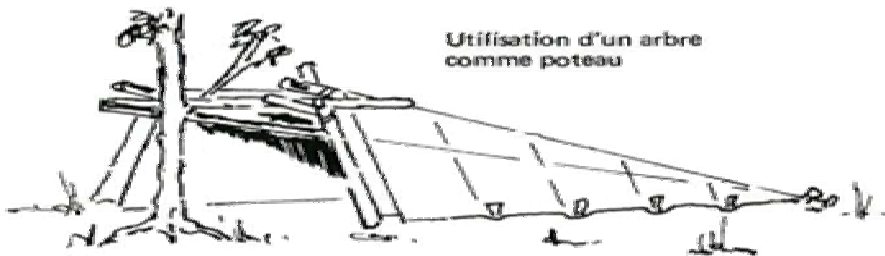
Remarques :

- identiques au cas de l'abri monoplace.

fig. 10



fig. 11



## b) La hutte

Abri simple très rapidement monté pour plusieurs personnes.

Moyens nécessaires :

- 13 fuseaux de parachute d'un seul tenant et en bon état,
- 11 fuseaux de parachute d'un seul tenant,
- 1 perche solide de 6 mètres.

Marche à suivre :

- identique à celle du chapitre abri monoplace (attention 13 fuseaux au lieu de 7...).

Montage :

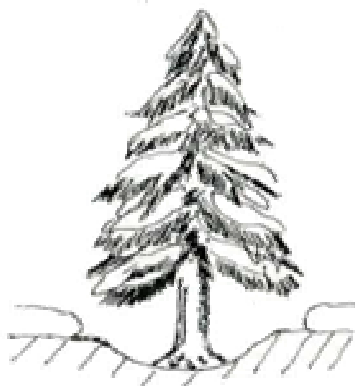
- posez la perche sur l'axe de symétrie du morceau de parachute,
- attachez une extrémité du poteau sur le bord du parachute,
- tendez le parachute et fixez la cheminée sur le poteau.

- prévoyez une suspenste coulissant sur le point d'attache haut afin de pouvoir hisser une toile intérieure de 11 fuseaux,
- appuyez le poteau dans la fourche d'un arbre et tendez la toile par chaque bout de suspenste en formant un cercle de 4 mètres de diamètre environ (fig. 12),
- hissez la toile intérieure et fixez-la au sol.

fig. 12



fig. 13



#### 4. Abris dans la neige

### EN MONTAGNE PROTEGEZ-VOUS DU FROID, DU VENT ET DE L'HUMIDITE

- Un rocher est un énorme accumulateur de froid, mais il peut réfléchir la chaleur d'un feu,
- La neige et le bois sont d'excellents isolants,
- Si possible :
  - construisez votre abri contre un arbre,
  - servez-vous d'un rocher comme réflecteur pour le feu.
- Si la neige est très épaisse, utilisez les trous existants sous les basses branches des conifères (fig. 13).

- Ne gaspillez pas votre temps et votre énergie à construire un igloo : dans un champ de neige, un trou assez profond, recouvert d'un morceau de parachute offre un abri satisfaisant pour une nuit.

**DANS LE FOND DE L'ABRI,  
PREVOYEZ IMPERATIVEMENT  
UN TROU ASSEZ GRAND  
OU DESCENDRA L'AIR FROID**

Remarques :

- il fait généralement moins froid sur une pente que dans le fond de la vallée,
- ne faites pas votre abri trop grand : c'est votre chaleur qui le réchauffe,
- évitez la transpiration : otez un vêtement si vous faites des efforts.

## SAC DE COUCHAGE

La partie restante du parachute replié sur lui-même en suivant les génératrices (fig. n° 14) constitue le sac de couchage.

- Attachez, si possible la cheminée du parachute à un point fixe (arbre, rocher).
- Nouez ensemble chaque paquet de suspentes.
- Évaluez votre hauteur + 50 cm et ligaturez très énergiquement avec les suspentes.
- Coupez la pointe restante à au moins 10 cm de la ligature (fig. n° 15).  
Ce morceau servira à fermer l'abri.
- Le sac de couchage aura 17 couches. Gardez-en 9 pour le dessus et 8 pour le dessous (à votre convenance).
- Si possible glissez de l'herbe, feuille ou fougère sèche entre deux couches du dessous pour vous isoler du sol.

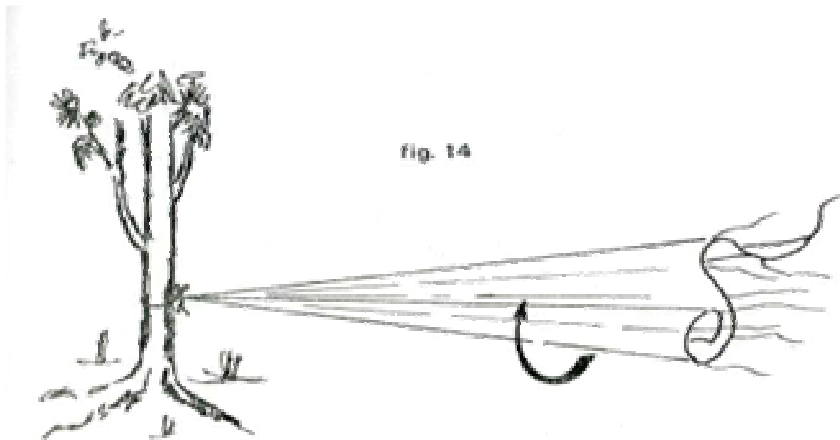


fig. 14

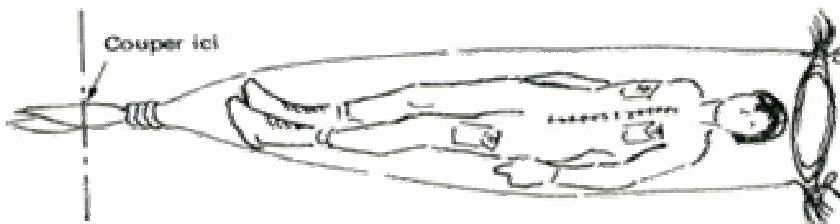


fig. 15

### UTILISATION DU PARACHUTE POUR COMPLÉTER LES VÊTEMENTS.

L'humidité augmente la conduction, donc les pertes de chaleur.

- Utilisez des morceaux de parachute pour rester sec ou remplacer momentanément des vêtements mouillés.
- Recouvrez vos chaussures d'un morceau de parachute. Vous éviterez les infiltrations de neige (ou de sable...).
- Quittez vos chaussures pour dormir : enveloppez vos pieds dans un morceau de parachute.
- Une coiffure identique à celle des populations d'Arabie protège de la chaleur, mais aussi du froid.

# LES FEUX

## POURQUOI UN FEU ?

- pour vous chauffer,
- pour vous sécher,
- pour boire chaud,
- pour cuire les aliments,
- pour vous signaler,
- pour écarter les insectes.
- **POUR GARDER LE MORAL.**

## EMPLACEMENT

- Devant l'abri : vous devez pouvoir vous chauffer en restant dans votre abri.
- Ne jamais faire de feu sous un arbre enneigé : un paquet de neige risque de tomber et de l'éteindre.
- Sur la neige : faites votre feu de préférence sur une plate-forme de rondins. Cela vous évitera de le voir s'enfoncer.
- Si vous utilisez des pierres pour faire votre foyer, évitez les pierres feuilletées : elles peuvent éclater et risquent de vous blesser.
- Placez un réflecteur derrière votre feu : rondins, muret de pierres, tronc...

**VOTRE COUVERTURE ISOLANTE  
EST UN REFLECTEUR EXCEPTIONNEL**

**ATTENTION, ELLE FOND...**

## PREPARATION

Avant d'allumer votre feu, préparez en quantité suffisante tous les matériaux nécessaires :

- allume-feu,
- et combustible.

### 1. Allume-feu

Doit être petit, sec et très inflammable :

- BRINDILLES SECHES :  
même par temps très humide, on trouve des brindilles sèches sur les troncs, au niveau des premières branches.
- COPEAUX :  
souvent, seule la partie superficielle des brindilles est mouillée. Il suffit de la racler pour obtenir du bois sec. Vous pouvez aussi faire des copeaux pour allumer votre feu.
- HERBES SECHES, MOUSSE, LICHENS SECS.
- RESINE :  
certains conifères laissent couler de la résine : c'est un excellent combustible. De même, le bois vert des résineux brûle très bien.

**Méta :**

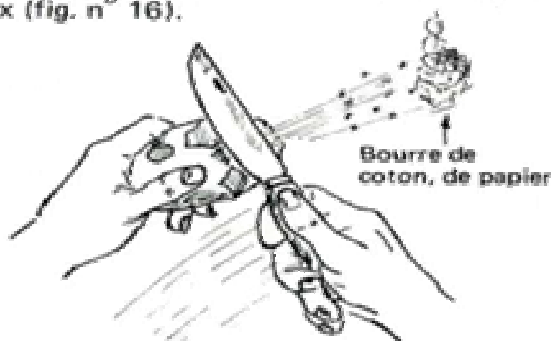
- 1 ou 2 tablettes d'alcool solidifié peuvent vous aider à faire démarrer un feu récalcitrant.

### 2. Moyens pour allumer un feu

- Pochette d'allumettes, allumettes TISON, lentille S.O.S. du paquetage.
- Optique de lampe (ou autre), parabole de lampe torche sur des brindilles sèches.
- Pour mémoire, votre briquet.

- Choc d'un morceau d'acier contre une pierre dure, genre silex (fig. n° 16).

fig. 16



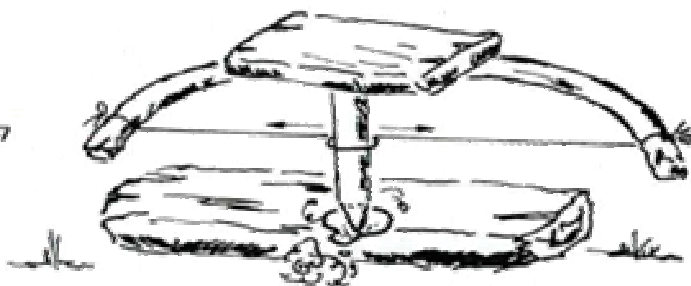
- Utilisation d'un archet

Cette méthode, bien qu'efficace, nécessite un certain entraînement (fig. n° 17).

L'archet sert à imprimer un mouvement de va-et-vient à un bâton de bois tendre et très sec dont une extrémité est pointue et l'autre arrondie.

- La partie pointue :  
est placée dans un trou rempli de poudre de bois très sèche, comme indiqué sur le croquis.
- La partie arrondie :  
est maintenue par une pièce de bois.

fig. 17



**EN CAS D'URGENCE, VOUS POUVEZ UTILISER  
LE COTE NUIT D'UN DE VOS SIGNAUX  
DE DETRESSE**

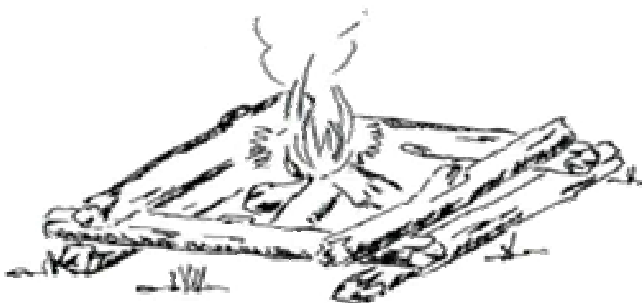
**ALLUMAGE D'UN FEU DE SIGNALISATION  
PAR EXEMPLE**



## AUTRES CONSEILS

- Au départ, ne mettez que quelques brindilles. Attendez que le feu ait bien pris pour en rajouter d'autres.
- Ne surchargez pas votre feu pour ne pas qu'il s'étouffe, et par la suite pour ne pas mettre le feu à la forêt.
- Disposez ensuite votre bois autour du foyer pour qu'il sèche (fig. n° 18).

fig. 18



- Ce bois de réserve peut également vous servir de réflecteur (fig. n° 19).

fig. 19



- Le soir, gardez à l'abri du bois sec en quantité suffisante. Vous n'êtes pas sûr que la météo vous permette d'en trouver le lendemain.

# LA SIGNALISATION

## **ETRE PRET**

Tout équipement susceptible de servir doit être préparé pour utilisation immédiate et sans risque d'erreur.

## RADIO

- Avant de mettre en marche votre radio, pensez aux possibilités de repérage.
- Lisez les instructions sur le poste :
  - une pile perd 50% de sa capacité à  $- 5^{\circ}$  C. Gardez-la au chaud contre vous.
  - idem à  $+ 53^{\circ}$  C. Gardez-la à l'ombre.
  - la portée au sol est égale à la portée optique.
- DUREE DE LA PILE :
  - 24 h environ en BALISE,
  - 6 h maxi. en PHONIE (portée 2 Nm).

## SIGNAL JOUR/NUIT

- Soyez prêt à ôter les capuchons.
- De jour :
  - la fumée est visible à 11 Nm maximum,
  - le bengale est visible à 6/7 Nm maximum.
- De nuit :
  - le bengale est visible à 28 Nm.

**ATTENTION AUX ETINCELLES**

## FUSEES

- Montent à 30 mètres.
- Sont visibles à 10/12 Nm de nuit,
- Ne durent que 6 à 7 secondes.

## LAMPE SOS 606

- Durée 9 h continu.
- Visible à 5 Nm de nuit.

## LAMPE A PILE AMORÇABLE

- Durée 12 h.
- Visible à 3 Nm au mieux.

## HELIOGRAPHE

- Portée :
  - petit modèle : 7 Nm
  - grand modèle : 12 Nm.

## SIFFLET

- Porte très loin par mer calme ou en forêt.
- Code détresse international : 6 coups/minute.
- Attention aux sifflets métalliques par températures négatives (*risque d'adhérence des lèvres sur le métal*).

## FLUORESCÉINE

- En mer *ou* sur la neige.

## BLOUSON DE VOL

- Porter le dossard orange.

## PARACHUTE

- Etalé dans un endroit visible.

## CONTRASTE

- Feux, fumées.
- Signaux dans la neige au moyen de traces nettes, de branchages, de fluorescéine ou du parachute. La dimension doit être de 5 mètres minimum.

CODE SIGNALISATION O.A.C.I.  
(Voir au dos de la notice)

## EPAVE

- Restez à côté de l'épave si vous le pouvez.  
Elle constitue un excellent repère pour les sauveteurs.

# L'EAU

Après vous être assuré d'un abri et préparé au repérage, la recherche d'eau doit être votre souci principal.

Par temps chaud, économisez vos réserves personnelles. Evitez tout effort superflu et tout déplacement aux heures chaudes de la journée.

## CE QU'IL FAUT FAIRE LE PLUS VITE POSSIBLE

### 1. L'inventaire de vos ressources en eau

- Faites le plus tôt possible l'inventaire de vos ressources en eau.
- Il y en a peut-être à proximité de votre point de chute.

### 2. Economisez l'eau

- Vous risquez de la gaspiller en manipulant les récipients sans précaution.
- Votre organisme en utilisera plus :
  - a) S'IL FAIT CHAUD : protégez-vous.
  - b) SI VOUS FAITES DES EFFORTS : travaillez lentement et UTILEMENT.
  - c) LORS DE LA DIGESTION : ne mangez pas si vous n'avez pas d'eau.

### 3. Préparez les moyens de recueil de l'eau de pluie.

- Servez-vous du poncho, du canot et de tous les récipients à votre disposition.

#### **4. Rationnez l'eau immédiatement**

- Vous pouvez survivre :
  - 8 à 12 jours sans eau si la température est inférieure à 24° C,
  - et plus de 2 semaines avec 1/2 litre d'eau par jour.

#### **EN REGLE GENERALE**

- Commencez à boire dès que vous aurez soif par petites quantités, toutes les deux heures. Humectez-vous bien la bouche.
- Evitez de boire pendant les heures chaudes.
- Ne consommez l'eau des paquetages qu'en dernier ressort (si vous en avez).

#### **OU TROUVER DE L'EAU ?**

#### **TOUTE EAU DOIT ETRE A PRIORI CONSIDEREE COMME SUSPECTE**

##### **1. En pays tempéré**

- Cours d'eau, étangs, mares.  
(Voir chapitre suivant : Purification).
- Eau de pluie.
- Eau de terre qui imbibe souvent à faible profondeur les zones à végétation dense.
- Eau des végétaux : certains fruits contiennent jusqu'à 90% d'eau.

##### **2. Montagnes et pays froids**

- Glace de préférence à la neige.
- Eau des torrents (en général potable).

### 3. Pays chauds

- Eau des végétaux,  
(en excluant toute sève laiteuse).
- En recueillant l'eau de rosée de fin de nuit sur les surfaces froides.
- En creusant dans les zones à végétation luxuriante.

### EPURATION DE L'EAU SUSPECTE

- L'eau trouble peut être éclaircie :
  - en la mélangeant à de l'argile,
  - en la laissant reposer,
  - puis en la filtrant (toile de parachute).
- **TOUTE EAU SUSPECTE DOIT ETRE PURIFIEE :**
  - avec les **COMPRIMES D'HALAZONE** des paquets (voir mode d'emploi sur l'emballage).
  - par **EBULLITION** pendant une dizaine de minutes. Refroidie et battue, cette eau peut être consommée, même trouble.

# LA NOURRITURE

Vous pouvez rester plus de trois semaines sans manger si vous ne faites pas d'effort !

**IL NE FAUT JAMAIS MANGER  
SI VOTRE RATION QUOTIDIENNE D'EAU  
EST INFÉRIEURE A 0,4 L**

Contentez-vous d'un peu d'aliment sucré (voir Rations), car la digestion consomme de l'eau.

Manger sans boire risque d'entraîner des vomissements et d'aggraver la déshydratation.

## RATIONS DE SECOURS

- Voir la liste des composants et le mode d'emploi à l'intérieur de la boîte.
- Absorbent le contenu réparti en plusieurs fois dans la journée.
- Si possible, prenez une boisson chaude avant de vous coucher.

## AUTRES SOURCES DE NOURRITURE

- Les ressources locales doivent être utilisées en priorité.

**ECONOMISEZ AU MAXIMUM LES RATIONS**

Elles pourront vous servir  
en cas d'urgence

- Vous pouvez trouver sur place 2 types de nourriture :

## 1. Origine animale

- C'est la source la plus riche d'alimentation.
- Tous les animaux sont comestibles, à l'exception de certains poissons dans les régions côtières chaudes (voir Survie en zone côtière, chapitre Nourriture).
  - les mammifères, souvent difficiles à capturer.
  - les oiseaux et les œufs,
  - les poissons et les crustacés d'eau douce,
  - les mollusques,
  - les batraciens, les reptiles, les insectes.

## 2. Origine végétale

**NE MANGEZ QUE CE QUE VOUS CONNAISSEZ  
OU AVEZ RECONNU**

- L'apport nutritif :
  - des plantes est faible,
  - des fruits est non négligeable,
  - des bulbes et racines est plus important.

**MAIS NE PRENEZ PAS DE RISQUES**



## VEGETAUX COMESTIBLES

- **Arbres fruitiers sauvages :**  
Pommes, poires, cerises, châtaignes, noisettes, glands, faines, etc...
- **Pin pignon :** en forme de parasol.  
Graines comestibles entre les écailles des pommes de pin.
- **Arbustes :**  
Mûres, myrtilles, framboises...
- **Céréales diverses :**  
Blé, sarrasin, maïs, seigle.  
**(Attention à l'ergot du seigle : sorte de petit sac allongé, bleu sombre, placé entre les grains).**

### **ARBOUSIER**

- Arbre jusqu'à 4 mètres à feuilles vertes, dentées, persistantes.
- Fruit comestible rouge et rugueux de la taille d'une cerise.

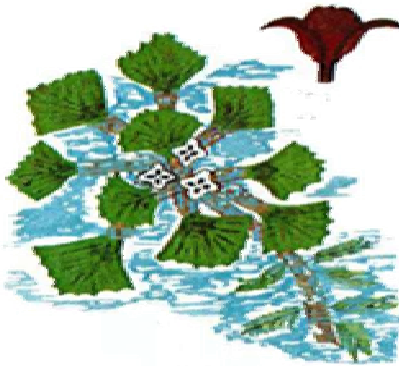


- **Feuilles comestibles :**  
Plantain, trèfle, mâche, pourpier, chou sauvage.

## VEGETAUX COMESTIBLES

### BETTE SAUVAGE

- 0,4 à 0,8 m
- Vivace, tige couchée, feuilles groupées à la base de la plante.
- Proximité du littoral.



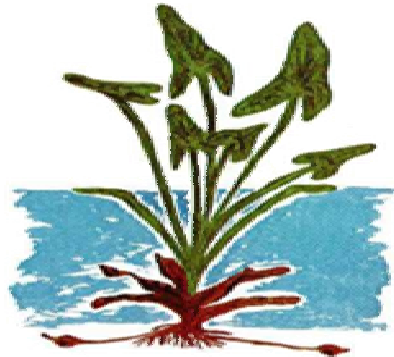
### CHATAIGNE D'EAU

- Plante aquatique flottante, jusqu'à 1 mètre.
- Fleurs blanches
- Fruit comestible

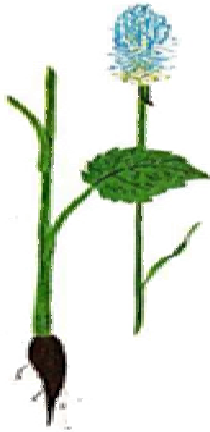
- Racines et tubercules comestibles :

### SAGITTAIRE

- 0,4 à 1 m.
- Feuilles au-dessus de l'eau en forme de flèche.
- Les feuilles sous l'eau de forme différente.
- Les racines ont des parties renflées comestibles.



## VEGETAUX COMESTIBLES



### **RAIPONCE**

- 0,3 à 1 m
- Fleurs en épis allongés blancs ou bleus.
- Feuilles en forme de cœur.
- Racines renflées comestibles.

- **Pousses comestibles :**  
Asperges sauvages.

### **MASSETTE D'EAU**

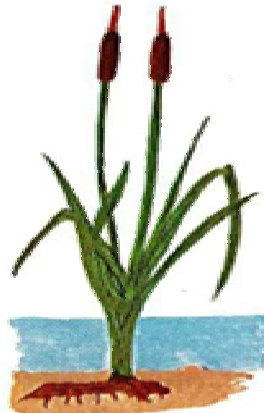
- 0,9 à 2,2 m
- Rappelle le roseau.
- Epis cylindriques bruns surmontés d'une partie cotonneuse plus claire.

- **Lichens :**  
Faible valeur nutritive.  
Tous sont comestibles.



### **SALSIFIS SAUVAGE**

- 0,30 à 0,60 m
- Feuilles dressées le long de la tige.
- Fleur jaune.
- Racine développée.



## PLANTES TOXIQUES DANS TOUTES LEURS PARTIES

- Sauf connaissances précises, éviter les ombellifères : fleurs groupées en ombelles, feuilles divisées, rappelant celles du persil ou du céleri : oenanthes et cigues.

### OENANTHE SAFRANEE

- 1 à 2 m
- Vivace. Tige cannelée.
- Suc laiteux vert, devient jaune.
- Feuilles rappelant le persil.
- Racine rappelant une botte de navets.
- Surtout présente dans les lieux humides.



OENANTHE SAFRANEE

### CIGUES

- 0,5 à 1 m.
- Odeur nauséabonde quand on froisse les feuilles.
- Tige creuse parfois tachetée de rouge vers le bas.
- Feuilles très divisées.



### ACONITS

- 0,5 à 1,8 m.
- Plante de montagne.
- Facile à reconnaître en fleur.
- Feuilles divisées, aspect d'éventail.
- Fleurs bleues, violettes ou jaunes en forme de casque.
- Racines renflées rappelant plus ou moins les racines de petites carottes.

## PLANTES TOXIQUES

### **DIGITALES**

- Tige creuse de 0,5 à 1,5 m.
- Feuilles étroites en forme de lance, satinées à la face inférieure, gaufrées à la face supérieure.
- Fleurs jaunes ou rouges, en grappes pendantes en forme de doigts de gant.



### **VERATRES**

- 0,5 à 1,5 m
- Plante de montagne.
- Fleurs blanc verdâtre ou noires.
- Feuilles entourant la tige sont parcourues de nervures presque parallèles.

## PLANTES TOXIQUES

### CHEVREFEUILLE

- Arbrisseau (1,2 m)
- Dressé ou grimpant sur les autres végétaux.
- Ecorce grise.
- Grandes feuilles à queue ovale luisante sur les 2 faces.
- Fleurs longues, jaunes ou blanches, striées de rose.
- Fruits : baies rouges, soudées par deux, ressemblent à des groseilles.



### BELLADONE

- 0,5 à 2 m
- Tige cylindrique velue.
- Fleurs en cloche.
- Feuilles larges en pointe, visqueuses à bords tournés vers le haut.
- Baie verte, puis rouge, puis noire reposant sur collerette verte en étoile.

## PLANTES TOXIQUES

### DATURA

- 0,3 à 1 m
- Tige ronde.
- Grandes feuilles molles, fétides.
- Fleurs blanches en long tube plissé.
- Fruit : capsule épineuse.
- Odeur vireuse.



### JUSQUIAME

- 0,3 à 0,8 m
- Tige velue, visqueuse.
- Feuilles : grandes, découpées, velues.
- Fleurs au sommet, groupées, jaunâtres, veinées de violet à 5 lobes.
- Rare.



### RENONCULES

- Type bouton d'or, espèces à fleurs jaunes, blanches, roses, rouges. Feuilles de formes variées.

### COLCHIQUE

- Bien connu. Bulbe vivace, comme l'oignon sauvage.

## PLANTES TOXIQUES

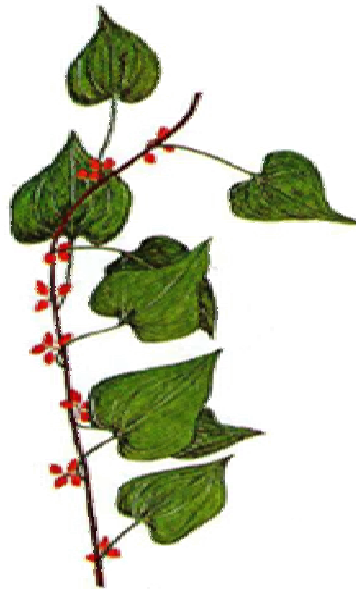


### HELLEBORE

- 0,10 à 0,80 m.
- Feuilles en plusieurs parties 7 à 12 partant toutes du même point, bords dentés.
- Fleurs vertes ou roses au sommet.

### TAMIER

- 1 à 4 m.
- Tige grimpante comme le lieron.
- Feuilles en forme de cœur.
- Fleurs petites verdâtres.
- Fruit charnu rouge.
- Grosses racines.



### SAUF CONNAISSANCES PRECISES

- Rejetez les baies dont beaucoup ont des couleurs attirantes, mais sont toxiques.  
(Lierre, houx, lauriers, gui, if, chevrefeuilles).



## LES CHAMPIGNONS

- Ne pas cueillir les champignons trop jeunes ou trop âgés.
- Cueillir tout le champignon : présence ou absence de la volve.
- Un champignon n'est dit comestible que s'il est bien cuit.
- Comme pour tous les végétaux, au moindre doute, rejeter le spécimen.

## CHAMPIGNONS TOXIQUES

### LES AMANITES

- Chapeau de 5 à 12 cm

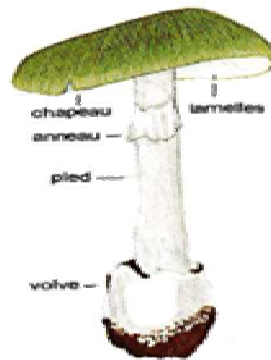
#### Toxiques

- Phalloïde : verdâtre
- Printanière
- Vireuse
- Toutes deux blanches.
- Panthère : chapeau gris, brun, rayé, couvert de verrues, marge striée.
- Tue-mouche : comme panthère, avec chapeau rouge orangé.
- Citrine : chapeau jaune pâle, odeur rave, bulbe marginé.

#### Comestibles cuites

- Vireuse : chapeau brun, rouge parfois blanc, verrues blanches, lames teintées de rouge. Pied fauve ou blanc rosé, strié au-dessus de l'anneau. Chair rosit à la cassure.
- Vaginée : chapeau gris fauve ou jaune. Lames et pieds blancs. Pas d'anneau, volve engainante.

**à éviter cependant  
confusions possibles.**



AMANITE PHALLOÏDE



AMANITE PANTHERE

## CHAMPIGNONS TOXIQUES

### **LEPIOTE BRUNE ET ROSE**

- Chapeau blanc ou rosé avec écailles brunes.
- Lames blanches.
- Pied blanc au-dessus de l'anneau.
- Chair rosit à la cassure.



### **CORTINAIRE COULEUR DE ROCOU**

- Chapeau pigmenté rouge brun.
- Lames jaune vif à roux.



### **TRICHOLOME TIGRE**

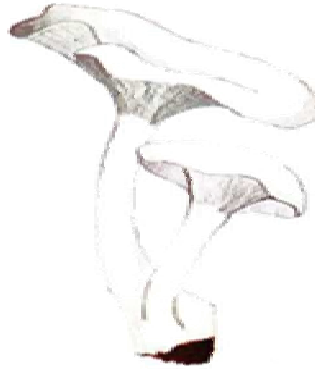
- Chapeau bossu gris avec fines mèches.
- Lames jaune pâle.
- Pied blanc au sommet et ocre à la base.



## CHAMPIGNONS TOXIQUES

### **CLITOCYBES**

- Chapeau en entonnoir blanc recouvert d'un glacé brillant.
- Lames blanches.



### **INOCYBES**

- Chapeau conique fendillé blanc, jaune-brun, ou fauve.

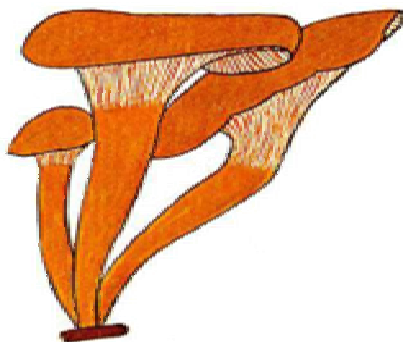


### **ENTOLOME LIVIDE**

- Chapeau fibrilleux, gris ou fauve.
- Lames jaunes, puis saumon.
- Pied strié blanc.
- Odeur de farine fraîche.



## CHAMPIGNONS TOXIQUES



**CLITOCYBE  
DE L'OLIVIER**

- En touffes à la base des troncs et sur les racines.
- Chapeau brun orangé déprimé.
- Lames jaunes ou oranges.



**CLAVAIRE ELEGANT**

- Rameaux cylindriques ramifiés, rose-saumon avec extrémités jaune-citron.
- Jusqu'à 20 cm.



**MORILLE**

**GYROMITRE**

**HELVELLE**

- Chapeau conique ou à lobe.
- Pied sillonné.
- **COMESTIBLES CUITS.**

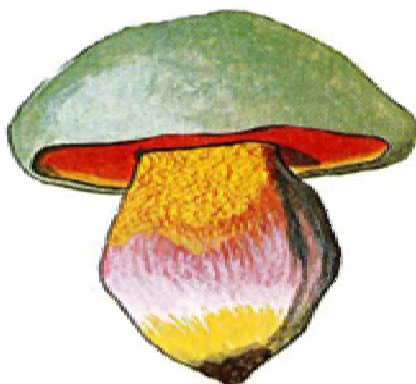
## CHAMPIGNONS COMESTIBLES

### **BOLETS ou CEPES**

- Multiples pores sous le chapeau.

### **UN SUSPECT : LE BOLET SATAN**

- Chapeau pâle, blanchâtre plus ou moins verdâtre. Chair blanche bleuie à la cassure.

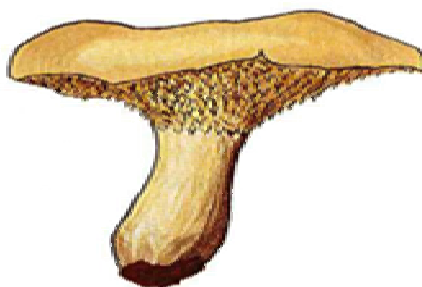


**BOLET SATAN**



### **LACTAIRE DELICIEUX**

- Lait orange ou rouge.
- Pousse sous les conifères.



### **PIED DE MOUTON**

- Petits aiguillons serrés sous le chapeau.

### **MOUSSERON, CHANTERELLES (Girolles) COULEMELLES ou LEPIOTES, ROSÉ :**

**ROSÉ : VERIFIEZ L'ABSENCE DE VOLVE  
EVITEZ LES ESPECES QUI JAUNISSENT**

## LA CHASSE

- TOUS LES ANIMAUX TERRESTRES SONT COMESTIBLES.
- Ne vous attaquez qu'à des animaux qui sont à votre portée.
- Faites des pièges, mais ne vous attendez pas à des miracles avant plusieurs jours.

SOYEZ PATIENT - SOYEZ DISCRET  
TOUS LES ANIMAUX SE MEFIENT  
DE L'ODEUR DE L'HOMME

- Si vous le pouvez, masquez-la en frottant vos pièges avec des herbes aromatiques. Sinon, ils ne deviendront opérationnels qu'après quelques jours.

### LAPINS

- Utilisez des collets simples ou à ressort (fig. 20) confectionnés à l'aide du fil de laiton provenant du paquetage, ou à l'aide d'une suspente.
- Placez vos collets au ras du sol, à 75 cm environ de la sortie du terrier.  
Resteindre le passage pour que le lapin soit obligé de passer par le collet.

fig. 20

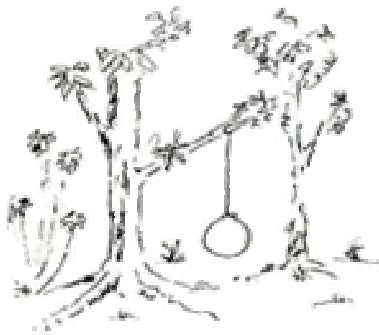
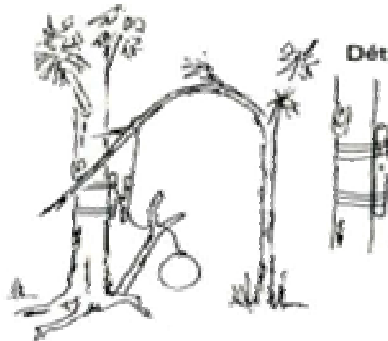


fig. 21



## ECUREUILS

- Placez les collets comme indiqué sur le croquis (fig. 22) le long des troncs fréquentés par ces animaux (signalés par des débris de glands, pommes de pin rongées, etc...).

fig. 22



## OISEAUX

- Utilisez un assommoir comme indiqué ci-dessous (fig. 23).
- Appâtez avec des graines, des baies, etc...

fig. 23



## CORBEAUX, CHOUCAS

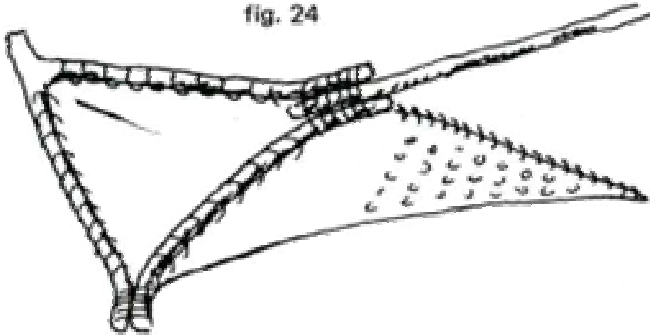
- Utilisez votre ligne de pêche, rallongée éventuellement et fixée au sol.
- Garnissez l'hameçon avec l'appât de la trousse ou un chiffon de couleur ou tout autre appât brillant ou coloré susceptible d'attirer leur attention.

**ET SURTOUT... GARDEZ LE MORAL**

## LA PECHE

- Recherchez des appâts : vers, sauterelles, grillons.
- En hiver, les poissons manquent de vivacité. Vous pourrez les attraper à la main dans les trous le long de la berge et derrière les cailloux.
- Confectionnez une épuisette avec une branche et un morceau de parachute (fig. 24). Vous pourrez attraper de petits poissons dans les ruisseaux après en avoir barré le cours (pierres, branchages).

fig. 24





– Si vous êtes deux, faites-vous une senne avec du parachute (fig. 25).

fig. 25

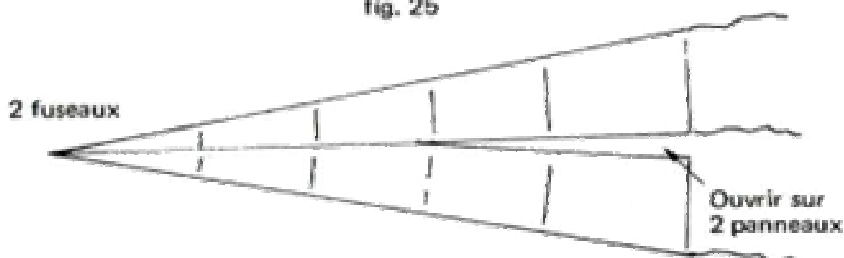
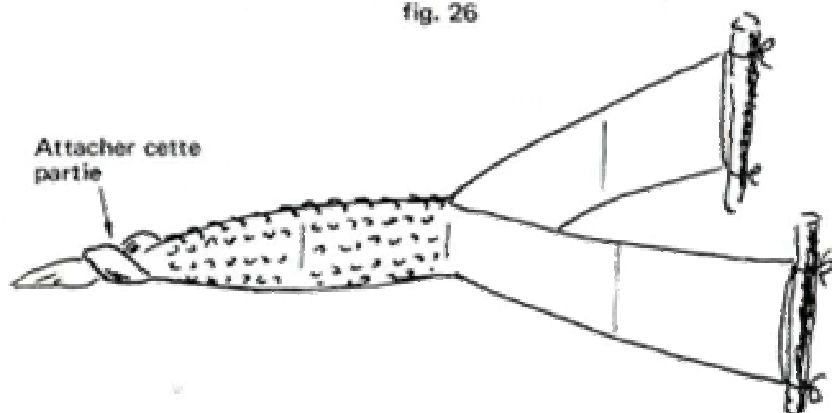


fig. 26



# LES DEPLACEMENTS

## RESTER SUR PLACE OU PARTIR ?

### DE NUIT

**RESTEZ IMPERATIVEMENT SUR PLACE,  
ATTENDEZ LE JOUR POUR PRENDRE  
UNE DECISION**

### DE JOUR

En zone montagneuse ou *peu* habitée, ne partez que :

- si vous êtes *certain* de votre position,
- si vous êtes *certain* d'atteindre un abri ou des secours,
- si vous n'êtes pas blessé et si vous ne surestimez pas votre endurance physique,

#### **SINON... RESTEZ SUR PLACE**

- ne vous déplacez que du strict minimum pour atteindre un endroit favorable,
- quelqu'un peut vous avoir vu descendre en parachute et les secours seront orientés vers le point de chute,

## SI VOUS AVEZ DECIDE DE PARTIR

- Soyez prêt à tout moment à faire des signaux aux sauveteurs.
- Emportez votre équipement de survie (faites un sac à dos).
- En forêt, naviguez impérativement à la boussole ou au soleil.  
Prenez des repères aussi éloignés que possible.
- Suivez les crêtes ou les ruisseaux.
- Evitez de traverser les rivières, les mares, les marécages et les broussailles.
- En montagne, la ligne droite n'est pas toujours le chemin le plus court... ni le moins fatigant.
- Evitez de descendre dans les creux... il faudra remonter. Suivez les courbes de niveau.
- Si vous faites une ascension, comptez au mieux 300 mètres de dénivelé à l'heure.
- Pour évaluer une distance parcourue, comptez vos pas (80 cm environ) et pensez que vous n'allez jamais en ligne droite.

**ET SURTOUT...  
PRENEZ SOIN DE VOS PIEDS**

# **EN MER**

## **MESURES IMMEDIATES**

- SI VOUS ETES BLESSE**  
(Voir pages rouges)
- MOUILLEZ L'ANCRE**
- METTEZ LA PELERINE SANS ENFILER LES MANCHES**
- VERIFIEZ LE GONFLAGE DU CANOT**
- VIDEZ L'EAU LE PLUS COMPLETEMENT POSSIBLE**
- FAITES L'INVENTAIRE DES COMPOSANTS DU PAQUETAGE**
- PREPAREZ VOTRE REPERAGE**
- LISEZ CETTE NOTICE ET DETENDEZ-VOUS.**

# PREMIERS SOINS

## CAS PARTICULIERS DE LA SURVIE EN MER

Aux problèmes des premiers soins consécutifs à votre accident (traités page 5), s'ajoutent ceux posés par la survie en mer et par les malaises spécifiques dus à ce milieu liquide et salé.

### LE MAL DE MER

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>prenez immédiatement les comprimés contre le mal de mer</b></li><li>- gardez la position allongée tête calée</li><li>- respirez calmement</li><li>- fixez le regard sur un repère au loin (nuage, étoile...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- manger pendant la phase des vomissements</li><li>- tarder à prendre les comprimés que vous risquez de vomir</li></ul>

## PIED D'IMMERSION

- Dû au froid et à l'eau.
- Les signes de début sont :
  - **picotement,**
  - **engourdissement,**
  - **puis rougeur et gonflement,**
  - puis deviennent bleu et apparaissent parfois des cloques.

faites	ne faites pas
<ul style="list-style-type: none"><li>- essorez les chaussettes et videz les chaussures</li><li>- séances de gymnastique des orteils et des pieds</li><li>- élevez les pieds si possible plusieurs fois par jour</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- tremper les pieds dans l'eau à la recherche d'un soulagement</li><li>- serrer les chaussures</li><li>- percer les bulles</li></ul>

## IRRITATION DES YEUX

- Due à la réverbération de la lumière et aux embruns.
- Portez des lunettes de soleil.
- Enduisez les cils et les paupières avec la pommade calmante ophtalmique.

## DERNIERS CONSEILS

- **NE PAS BOIRE D'EAU DE MER**
- VOS PIRES ENNEMIS :
  - **LE FROID**
  - **LA DESHYDRATATION**
- GARDEZ CONFIANCE
- **LA PEUR EST UN SENTIMENT NORMAL EN PAREILLE CIRCONSTANCE**

# PROTECTION

## VOS ENNEMIS SONT L'EAU ET LE FROID

- Votre vie est liée à votre canot et à votre gilet :

### NE LES QUITTEZ PAS

- Vous êtes relié au canot par une sangle :

### LAISSEZ-LA ATTACHEE

En cas de chavirage vous ne perdrez pas votre canot et vous ne vous épuiserez pas pour remonter à bord.

- Le gilet vous gêne ?

### DEGONFLEZ-LE PARTIELLEMENT

mais ne l'ôtez pas. C'est une sécurité et il vous tient chaud.

## LE FROID TUE EN QUELQUES HEURES

### PROTEGEZ-VOUS

- L'eau conduit 240 fois mieux la chaleur que l'air.
- Efforcez-vous de vider au mieux votre canot avec l'éponge.
- Laissez l'éponge au fond du canot, elle absorbera l'eau des vêtements et vous la tordrez de temps à autre.
- Tentez d'essorer vos vêtements : ils seront moins imprégnés de sel et vous perdrez *moins de chaleur*.
- Desserrez vos chaussures pour faciliter la circulation du sang, mais ne les ôtez pas.
- Couvrez-vous avec la pélerine. Couvrez-vous la tête, mais *n'enfilez pas les manches*.
- Mieux votre canot sera fermé, moins vous embarquerez d'eau et mieux vous conserverez votre chaleur.
- Protégez vos yeux avec les lunettes du paquetage.

**PROTEGEZ-VOUS DU FROID,**

**PROTEGEZ-VOUS DU VENT,**

**PROTEGEZ-VOUS DE LA PLUIE,**

**ET GARDEZ LE MORAL.**



# LA SIGNALISATION

- En mer, les recherches s’effectueraient en fonction du **POINT DE CHUTE ESTIME DE L’AVION**.
- *Efforcez-vous de limiter la dérive du canot :*
  - pensez à votre ancre flottante,
  - contrôlez qu’elle est bien déployée.
- Soyez prêt à vous servir de tous vos équipements de signalisation.
- Répertoirez, vérifiez et préparez chaque élément de signalisation.
- Votre récupération dépend peut-être de leur bon fonctionnement. Prenez-en soin !
- **NE LES GASPILLEZ PAS**
- Avant de les mettre en œuvre, pensez à vos chances d’être repéré.

## **ATTENTION**

- Le feu de bengale du signal Jour/Nuit «crache» des étincelles de magnésium.
- Elles peuvent percer votre canot... ou vous brûler.
- *Pensez-y et tenez-le au-dessus de l’eau.*

**REPORTEZ-VOUS A LA PARTIE «SIGNALISATION SUR TERRE»** (page 26)

# L'EAU

- L'eau est indispensable à l'organisme.
- Si vous n'avez pas d'eau vous pourrez survivre 6 à 10 jours à condition de ne pas faire d'effort inutile.
- La durée de survie dépendra de la température, de votre activité et des moyens que vous emploierez pour économiser vos réserves.

## REGLES GENERALES

### **CE QU'IL NE FAUT JAMAIS FAIRE**

#### **1. Boire de l'eau de mer**

- Votre survie n'en serait que plus courte, même si vous la mélangez à de l'eau douce.

#### **2. Boire de l'urine** (très toxique)

### **CE QU'IL FAUT FAIRE LE PLUS VITE POSSIBLE**

#### **1. Inventaire de vos ressources**

- Il existe de l'eau dans certains paquetages (sachets en plastique).
- Il y a toujours des déchlorureurs à permutites. Lisez attentivement le mode d'emploi.

#### **2. Economisez l'eau**

- Vous risquez de la gaspiller en manipulant les récipients sans précaution.
- Les vomissements vous déhydrateront rapidement. Prenez des comprimés contre le mal de mer (trousse de secours).
- Protégez-vous de la chaleur en portant des vêtements humides le jour et en vous protégeant du soleil.
- Pas d'effort superflu. Travaillez doucement.
- Ne mangez que si vous avez de l'eau. La digestion en utilise.

#### **3. Préparez les moyens de recueil de l'eau de pluie**

- Un grain peut survenir dans quelques minutes.
- Servez-vous du poncho, du pare-embruns du canot, etc... et remplissez tous les récipients disponibles.

#### 4. Rationnez-vous immédiatement

VOUS POUVEZ SURVIVRE  
AVEC MOINS D'UN DEMI-LITRE D'EAU  
PAR JOUR PENDANT PLUSIEURS SEMAINES

#### QUAND ET COMMENT BOIRE ?

- **BOIRE DES LE PREMIER JOUR :**  
Évitez une déshydratation qui diminuerait vos capacités physiques (et augmenterait les risques de vomissements).
- **BOIRE PAR PETITES DOSES :**  
Toutes les 2 heures, mais le moins possible aux heures chaudes de la journée.
- **ÉVITEZ DE BOIRE SI VOUS AVEZ DES NAUSEES OU LE MAL DE MER :**  
Ceci entraînerait des vomissements et un gaspillage de votre réserve d'eau.

#### QUE POUVEZ-VOUS BOIRE EN DEHORS DE L'EAU DU PAQUETAGE ET DE L'EAU DE PLUIE ?

- **La glace flottante :**  
  
Dans les climats froids vous pouvez rencontrer deux types de glace flottante (icebergs) :
  - soit bleutée, aux bords arrondis et se brisant facilement :  
cette glace donne de l'eau douce.
  - soit gris-laiteux dure :  
cette glace est salée (vérifiez-la en suçant un petit morceau avant de la faire fondre).
- **Le jus provenant des poissons pressés dans un linge, ou ouverts profondément avec un couteau :**
  - le liquide obtenu est **DECONSEILLÉ**.
  - il ne doit être utilisé qu'en absence complète d'eau douce, car en 24 à 48 heures il entraîne une déshydratation par augmentation de l'élimination urinaire.
  - le liquide obtenu doit être consommé immédiatement.

# LA NOURRITURE

VOUS POUVEZ RESTER PLUS DE TROIS SEMAINES SANS MANGER SI VOUS ETES AU REPOS

## **ECONOMISEZ VOS FORCES**

### **CE QU'IL NE FAUT JAMAIS FAIRE**

- **MANGER SI VOUS AVEZ UNE RATION QUOTIDIENNE D'EAU INFÉRIEURE À 0,4 LITRE.**
- Contentez-vous d'un peu d'aliment sucré (voir rations) car la digestion consomme de l'eau. Manger sans boire risque d'entraîner des vomissements et d'aggraver la *déshydratation*.

### RATIONS DE SECOURS (Voir Survie sur terre)

### AUTRES SOURCES DE NOURRITURE

1. **Tous les animaux pêchés au large sont comestibles, y compris les tortues de mer, à l'exception des méduses.**

Les poissons une fois pêchés doivent être consommés immédiatement car leur chair s'abîme très vite et devient toxique. Les restes doivent être découpés en fines lamelles et séchés. Ne pas les consommer s'ils ont une odeur de putréfaction.

### **DE PREFERENCE, NE MANGEZ NI LE FOIE, NI LES OEUFS DE POISSON**

2. **Oiseaux**

Il est possible d'attraper un oiseau marin avec une ligne de pêche et un appât. Les oiseaux sont comestibles, mais leur chair a un goût prononcé de poisson.

3. **Plancton**

Le plancton comestible ressemble à une gelée verte. On le recueille avec le cône ancre dont on a obturé l'orifice, ou de la voile à parachute. **VOUS DEVEZ EN MANGER**, car il contient de nombreuses vitamines.

# PLANTES DU BORD DE MER

## 1. Lichens

De faible valeur nutritive, mais tous sont comestibles.

## 2. Algues

Beaucoup d'espèces, sans danger, mais il faut les laver.  
On les consomme bouillies ou cuites en gelée.

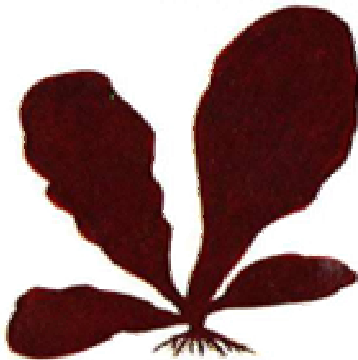
### LAMINAIRES

- Longs rubans de 1 à 3 ou 4 mètres. Souvent on n'en trouve que des fragments.

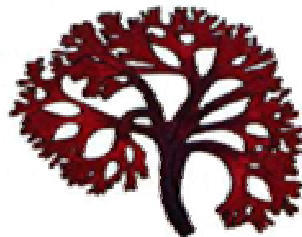


### LAITUES DE MER

- Algues vertes ou rouges de 0,1 à 0,5 m à bords ronds et ondulés.



### LAMINAIRES



### DILSEE

- De 0,2 à 0,5 m formées de plusieurs parties en forme de raquette.

### PETIT GOEMON

- De 0,1 à 0,2 m Nombreuses branches aplaties.

## LA PECHE EN MER


### EST-CE BIEN NECESSAIRE ?

- La pêche vous occupera.
- Si vous n'avez rien à boire, vous ne devez pas consommer le poisson.
- Si votre dépense d'énergie est supérieure à celle que vous pouvez espérer récupérer, vous êtes perdant.
- Un hameçon peut être dangereux pour vos doigts et votre bateau.
- Attention, un poisson inconnu peut être dangereux.

### L'ART DE PECHER AVEC PAS GRAND CHOSE

- La pêche des poissons de fond est naturellement exclue et les poissons de surface ne se pêchent pas tous à la ligne.
- Un objet brillant et animé peut suffire pour appâter : morceau d'emballage d'aluminium de la boîte de ration ou morceau de couverture isolante...
- Lancez la ligne et ramenez-la doucement en mouvements irréguliers.
- S'il y a du vent, remontez la poche de stabilisation du canot. La vitesse obtenue maintiendra la ligne à la traîne.  
Dans ce cas, ATTENTION A LA DERIVE QUI PEUT VOUS ELOIGNER DE LA ZONE DES RECHERCHES...

## CODE DE SIGNALISATION AIR/SOL O.A.C.I.

	Demandons médecin <i>Blessés graves</i>		Demandons fournitures médicales
	<i>Impossible de continuer</i>		Demandons vivres et eau
	Demandons armes à feu et munitions		Demandons cartes et boussole
	Demandons lampes de signalisation avec batterie et radio		Indiquez direction à prendre
	Je poursuis dans cette direction		Je vais tenter de décoller
	Avion gravement endommagé		Atterrissage possible ici
	Demandons essence et huile		Tout va bien
	non		oui
	Pas compris		Demandons mécanicien

*Notice établie par la cellule  
Sécurité des vols de l'E.T.L./PARA  
du C.E.A.M.*

*CNE COSQUER  
CNE MASSON*

*Avec la collaboration  
du Service Médical 50/118*

*Médecin LE MOT*

*et du L.E.M.P. 57/118*

*Médecin en chef GUILLERMIN  
Pharmacien chimiste ZABÉ*