



# LES BASES DE LA SURVIE

PAR TIBO GRENIER

# **Table des matières:**

**Introduction ..... 2**

**Équipement de survie  
..... 3**

**Techniques de survie  
..... 7**

**Insectes et plantes comestibles pour la survie  
..... 14**

# Introduction

Depuis les temps les plus anciens, l'humanité a survécu grâce à la transmission de connaissances et de compétences de génération en génération.

Que ce soit pour construire un abri, se livrer à la cueillette ou se préparer à la guerre, l'homme a constamment évolué grâce à la technologie, embrassant toutes les avancées possibles.

Aujourd'hui, nous vivons dans des maisons luxueuses remplies de téléviseurs à écran plat, d'iPhones, d'iPads et de nombreux autres gadgets qui nous ont quelque peu choyés.

Les supermarchés et les restaurants sont à chaque coin de rue, rendant la nourriture facilement accessible.

De nos jours, la technologie est omniprésente, des radars de pointe aux équipements dignes de Star Wars, utilisés même dans la guerre.

Cependant, avez-vous déjà pris un moment pour réfléchir à ce qui se passerait si tout cela venait à disparaître demain ?

Seriez-vous capable de survivre ?

Auriez-vous les connaissances et les compétences nécessaires ?

Pourriez-vous allumer un feu, construire un abri, trouver ou chasser de la nourriture ?

Êtes-vous préparé à l'inattendu ?

Malheureusement, la triste réalité est que de nombreuses personnes ne le sont pas.

La bonne nouvelle, c'est que je vais vous enseigner tout ce que vous devez savoir et faire pour survivre en pleine nature.

Mieux encore, ces compétences essentielles peuvent également être utiles dans d'autres situations, telles que des catastrophes naturelles, des pandémies, des émeutes, voire une "apocalypse zombie" !

Je ne peux pas trop insister sur l'importance de savoir comment survivre par vos propres moyens.

Notre société est tellement dépendante de la technologie que la plupart d'entre nous ne sauraient même pas trouver le nord si quelqu'un pointait une arme à feu sur nous.

Beaucoup diront : "Je peux compter sur mon GPS !"

Bonne chance lorsque les radars et les satellites tomberont en panne ou que votre batterie sera à plat au milieu de nulle part !

Je vais vous guider à travers les bases, vous montrer comment survivre et protéger vous-même ainsi que votre famille.

Je vais vous donner les connaissances pour aiguïser votre instinct et prendre des décisions éclairées, même dans des moments chaotiques.

Après tout, ce sont des compétences dont nous ne parlons généralement pas, mais dont vous et votre famille avez besoin d'être conscients !

Être préparé pour le pire scénario possible est la moindre des choses que nous puissions faire pour faire face à ce que la vie peut nous réserver.

Après tout, personne ne prévoit de se perdre en pleine forêt lors d'une simple randonnée, de faire une chute de 10 mètres d'un rocher et de se fracturer une jambe en plein désert, ou de passer une nuit dans les bois sans abri ni nourriture.

Qu'advierait-il dans de telles situations ?

Alors, munissez-vous d'un papier et d'un stylo, commencez à prendre des notes et préparez un plan de survie pour vous-même et votre famille, afin de faire face à tous les pires scénarios imaginables.

Commençons !

## **1. Le Matériel de Survie :**

Que vous prévoyiez une sortie en camping en famille pour le week-end ou un voyage de chasse que vous attendiez depuis des mois, il y a quelques éléments essentiels dont vous devez absolument disposer pour être prêt en cas de situation difficile.

Dans les lignes qui suivent, nous aborderons les articles les plus critiques à avoir en votre possession en cas de perte dans la nature sauvage.

Se confronter à la nature est une aventure indomptable, mais avec la préparation adéquate, la survie est possible !

Voici une liste des articles indispensables à inclure dans votre trousse de survie.

Si vous ne les avez pas déjà dans votre sac à dos, assurez-vous de les acquérir dès maintenant et de garder votre sac à portée de main à la maison, ou sur vous si vous vous rendez dans un environnement sauvage.

**Eau** - Rien n'est plus crucial que de rester hydraté. Vous ne pouvez jamais prévoir combien de temps vous serez sans un approvisionnement en eau, alors utilisez-la avec parcimonie. Une gourde en plastique est recommandée.

**Tablettes de purification d'eau** - Ces comprimés de purification d'eau sont pratiques si vous manquez d'eau.

Recherchez une source d'eau en mouvement, et évitez de boire de l'eau stagnante, car elle peut contenir des bactéries nuisibles provoquant diarrhées et vomissements, entraînant la déshydratation.

**Rouleau de ficelle** - Un rouleau de corde en nylon de 1/8 pouce est polyvalent.

Il peut servir à attacher des membres pour construire un abri, fixer des objets pointus à des bâtons pour improviser une arme, ou à la fabrication de pièges de chasse.

**Briquets Bic** - Emportez deux briquets BIC® dans un sac étanche comme GLAD, au cas où ils seraient mouillés.

Les briquets BIC sont préférables car ils sèchent rapidement et fonctionnent de nouveau en peu de temps en cas d'humidité.

Ils sont également fiables et abordables.

**Allumettes imperméables** - Il est judicieux d'avoir une boîte d'allumettes imperméables à portée de main, car on ne sait jamais quand elles pourraient être nécessaires.

**Silex** - Bien que nous parlions beaucoup du feu, croyez-moi, vous ne voulez pas passer une nuit dans les bois sans feu, surtout par temps froid et pluvieux.

Le silex est un excellent moyen de faire du feu, même si vous avez perdu vos briquets et allumettes imperméables.

**Boussole** - Une boussole est indispensable, mais il est essentiel de savoir comment l'utiliser correctement.

Investissez dans une boussole de qualité, car elle peut être vitale pour votre survie.

**Petit récipient pour cuisiner** - Un petit récipient avec des trous perforés sur le dessus est utile pour suspendre au-dessus du feu pour bouillir de l'eau ou réchauffer de la nourriture en cas de besoin.

**Trousse de premiers secours** - Une trousse de premiers secours est essentielle pour traiter les blessures courantes. Malheureusement, elle ne contient pas de remède contre les morsures de zombies !

**Sifflet** - Un sifflet peut être un excellent moyen d'attirer l'attention des secours.

**Fil rouge ou orange** - Utilisez-le comme marqueur pour marquer votre environnement et aider les équipes de recherche à vous localiser.

Attachez un morceau de 30 cm à une branche d'arbre pour le rendre visible.

**Lampes de poche** - Deux lampes de poche avec des piles de secours sont recommandées pour vous aider la nuit et faciliter la recherche.

**Désinfectant pour les mains** - C'est utile après avoir manipulé des poissons ou des animaux et contribue à prévenir les infections.

**Identification** - Avoir une pièce d'identification sur vous est toujours une bonne idée, au cas où vous vous retrouverez désorienté.

**Tiges de fer de 90 cm** - Utiles pour suspendre des objets au-dessus du feu ou pour construire un abri improvisé.

**Petite bâche et couverture de survie** - La couverture vous garde au chaud, tandis que la bâche peut servir de toit ou de parois pour un abri rudimentaire.

**Ligne de pêche, hameçons et flotteurs** - Vous devrez peut-être trouver de l'eau et pêcher pour vous nourrir. Une ligne de pêche légère avec quelques hameçons et flotteurs peut être très pratique.

**Chaussettes et gants supplémentaires** - Avoir une paire de rechange vous protège contre les chaussettes mouillées et les rhumes.

**Sac de cuisine** - Il peut être utilisé pour transporter de grandes quantités d'eau.

**Bloc-notes/journal et stylo** - Un bloc-notes est utile pour prendre des notes sur votre environnement et pour laisser des messages aux équipes de recherche.

**Petites boîtes de nourriture/mélange de sentiers** - Ces collations légères sont excellentes pour grignoter, ainsi que deux boîtes de conserve avec ouverture facile.

**Poncho imperméable** - Utile pour vous protéger de la pluie soudaine.

**Couteau de survie** - Un couteau de survie polyvalent est toujours une bonne chose à avoir, car il peut être utilisé pour tailler des bâtons, préparer des pièges ou nettoyer du poisson.

**Outil multifonction** - Un outil multifonction est polyvalent et peut vous être très utile dans diverses situations.

**Scie à fil** - Une scie à fil est compacte et facilite la découpe du bois, ce qui peut s'avérer essentiel pour construire un abri ou faire du feu.

**Hachette** - Une petite hachette est utile pour couper des branches et fendre du bois.

**Machette** - Une machette peut servir à la fois pour la défense personnelle et pour abattre de jeunes arbres ou dégager la végétation dense.

**Munitions (si vous avez une arme à feu)** - Si vous êtes armé, assurez-vous d'avoir suffisamment de munitions pour chasser ou vous défendre.

**Canette de fluide plus léger** - Idéale pour allumer facilement un feu.

**Papier toilette** - Pour garder votre confort là où que vous soyez.

Cela peut sembler beaucoup, mais tous ces éléments essentiels peuvent être rangés dans un sac à dos de randonnée standard (à l'exception de la tige de fer, qui peut être attachée à l'extérieur).

Vous pourriez être tenté de penser que certains de ces articles ne sont pas nécessaires, mais il est important de vous assurer d'avoir tout ce qui est répertorié.

La première fois que vous vous retrouverez perdu, anxieux et confus, vous serez reconnaissant d'avoir tout sous la main.

En ce qui concerne le sac lui-même, optez pour un modèle avec une ceinture abdominale pour un meilleur soutien du dos.

Assurez-vous également de porter des chaussures de randonnée robustes et des vêtements adaptés pour affronter la nature, car la météo peut être imprévisible.

Maintenant que nous avons passé en revue les éléments indispensables à avoir avec vous, passons à l'acquisition de compétences essentielles pour survivre seul en pleine nature.

## **2. Techniques de survie**

Dans cette section du rapport, nous aborderons l'aspect le plus crucial du survivalisme : la survie en milieu sauvage.

Pour survivre dans la nature, il faut faire preuve de sang-froid, de patience, de planification et de clarté d'esprit.

C'est le moment où paniquer et agir impulsivement peut avoir des conséquences dévastatrices.

Il est impératif d'avoir un plan et de le suivre, et de ne changer ce plan que si vous avez soigneusement pesé les avantages et les inconvénients.

Par exemple, si votre plan initial était de suivre un chemin que vous avez trouvé, mais que vous apercevez soudainement un autre sentier, réfléchissez bien avant de prendre une décision.

Il est essentiel de prendre le temps de réfléchir.

Maintenant, passons aux compétences essentielles pour survivre.

Supposons que vous soyez en train de chasser ou de randonner.

L'après-midi avance, et vous avez poussé plus loin que d'habitude dans ce désert inconnu.

Lorsque vous décidez de revenir à votre véhicule, vous réalisez soudainement que vous ne savez pas comment retrouver le chemin des lieux familiers.

C'est à ce moment que beaucoup de gens se mettent immédiatement à marcher en se disant :

"Je ne suis sûrement pas perdu, je vais retrouver mon chemin."

C'est comme si quelque chose dans notre esprit nous poussait à marcher à ce moment-là et à prendre des décisions impulsives.

C'est peut-être dû à la pure panique et au refus d'accepter la réalité.

C'est à ce moment-là que vous devez suivre ces étapes simples :

STOP - Stoppez-vous, prenez le temps de réfléchir, observez les environs et préparez-vous mentalement.

Plusieurs fois, asseyez-vous pendant quelques minutes pour réfléchir à vos actions précédentes et à votre itinéraire.

Souvent, cela peut mettre fin à ce cauchemar avant qu'il ne devienne insurmontable.

De plus, sortez votre fil rouge ou orange de votre sac à dos.

Coupez un morceau de 30 cm et attachez-le à un arbre bien visible.

C'est votre premier marqueur, indiquant l'endroit où vous avez pris conscience de votre situation.

Il serait également judicieux de prendre votre bloc-notes et d'écrire :

"Mon nom est... et aujourd'hui, à cette heure, c'est là que j'ai réalisé que j'étais perdu."

Cela pourrait grandement aider les équipes de recherche et augmenter vos chances d'être retrouvé.

De plus, cela vous sera utile si vous finissez par marcher en rond, comme beaucoup de personnes perdues le font.

Commencez à marcher dans la direction d'où vous venez.

Si, après quelques minutes, rien ne vous semble familier, faites demi-tour et retournez à l'endroit où vous étiez.

Il est tard dans l'après-midi, et il n'est pas judicieux de continuer à marcher.

Beaucoup de gens errent la nuit, se rendent compte qu'ils sont gelés et n'ont pas d'abri, ce qui les met en danger.

Ne pensez pas que cela ne pourrait pas vous arriver.

Il vaut mieux attendre à l'extérieur jusqu'au matin.

Une fois de retour à votre point de départ, il est temps de passer à l'action.

Vous aurez besoin d'un feu et d'un abri.

Pour le moment, construisez rapidement un abri pour la nuit, et vous pourrez en créer un plus robuste demain.

L'objectif est de le construire rapidement pour que vous puissiez commencer à collecter du bois pour le feu.

Trouvez deux arbres espacés d'environ 2 à 2,5 mètres.

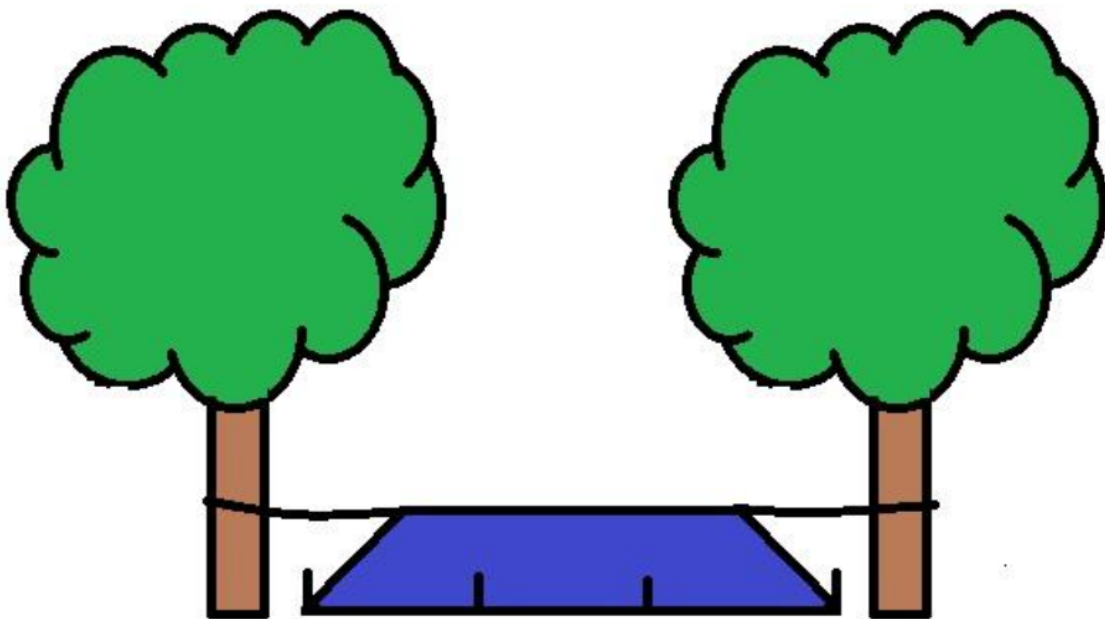
Attachez une corde à un arbre, à environ 90 cm du sol.

Ensuite, prenez votre bâche et disposez-la sur la corde en la divisant en deux.

Les coins de la bâche ont généralement des anneaux en métal.

Trouvez deux petits bâtons d'environ 75 cm de long avec des extrémités fourchues et plantez-les dans le sol.

Votre abri devrait être prêt en quelques minutes et ressembler à ce qui suit :



Ainsi, vous aurez un abri de base pour la nuit, et vous pourrez travailler à en améliorer la qualité le lendemain matin.

Cela devrait vous offrir une protection contre les éléments et un endroit où passer la nuit en relative sécurité.

Maintenant que vous avez rassemblé votre bois, suivez cette règle de base :

lorsque vous pensez avoir suffisamment de bois, collectez-en cinq fois plus.

Il vaut mieux se réveiller avec du bois en excès le matin plutôt que de rester froid pendant la nuit parce que vous êtes à court de bois.

La collecte de bois est une tâche énergivore, alors il est essentiel de travailler de manière efficace.

Pour commencer, organisez votre bois en trois piles distinctes : une pour les petites brindilles et les petits bâtons, une pour les branches de 5 à 7 centimètres de diamètre, et une pour les bûches plus grandes de 10 à 12 centimètres de diamètre.

En ce qui concerne les plus grandes bûches, ne vous inquiétez pas de leur longueur.

Si vous ne pouvez pas les casser, placez-les simplement dans le feu et laissez le surplus pendre à l'extérieur, en le nourrissant progressivement dans le feu au fur et à mesure qu'il brûle.

Il n'est pas nécessaire que le bois soit de taille parfaite.

Lorsque vous collectez du bois, optez autant que possible pour des morceaux qui sont déjà secs.

Le bois vert a tendance à brûler moins bien, mais après que le feu ait brûlé pendant plusieurs heures et que les braises soient bien chaudes, il peut également brûler, même si cela prend plus de temps.

Maintenant que vous avez rassemblé votre bois, sortez votre couteau de survie et commencez à creuser un trou dans le sol d'environ 1 mètre de diamètre et de 10 à 12 centimètres de profondeur.

Creuser ce trou prendra un peu d'énergie, mais il n'est pas nécessaire de se dépêcher.

Vous n'êtes pas à la recherche d'or.

Ce trou servira de foyer.

Il maintiendra également les braises dans un endroit sûr si vous avez un feu intense.

Placez quelques feuilles sèches ou des aiguilles de pin sec au centre de la fosse et allumez-les.

Vous pouvez même utiliser une petite quantité de papier toilette si vous en avez.

Lorsque les feuilles brûlent, commencez à ajouter de petites brindilles au feu de manière stable et progressive. Bientôt, vous devriez avoir un petit feu.

Ajoutez ensuite des bâtons plus épais d'environ 1 centimètre de diamètre et continuez à augmenter la taille du bois à mesure que le feu grandit.

Pour maintenir le feu, placez des branches de 7 centimètres de diamètre en forme d'appentis ou de pyramide.

Ces branches de 7cm de diamètre devraient être divisées en sections de 1/2m environ.

Cela permettra à l'air d'atteindre les braises en dessous.

Ajoutez de plus gros morceaux de bois pour maintenir la base du feu bien chaud.

Continuez à ajouter des morceaux de plus en plus gros jusqu'à ce que vous puissiez faire brûler un gros journal dans le feu.

Ne placez pas les journaux à plat, car cela peut étouffer le feu. Il est essentiel de les empiler en forme d'appentis pour obtenir les meilleurs résultats.

Votre pile de bois devrait ressembler à ceci :



Maintenant que votre feu est chaud et bien établi, nous allons réchauffer un peu de nourriture, supposons que vous ayez apporté une tige et quelques boîtes de ragoût.

Trouvez deux bâtons d'environ 1,25 à 1,9 centimètres de diamètre et d'environ 1,2 à 1,5 mètre de long.

Ils doivent avoir une fourche à une extrémité, formant une sorte de "Y".

Plantez ces bâtons dans le sol de chaque côté de votre feu, assez profondément pour qu'ils puissent supporter le poids d'une boîte de conserve Folgers ou une petite marmite.

Placez votre tige dans le "Y" et laissez-la cuire.

C'est simple. Ça devrait ressembler à ceci :



Si vous avez de la nourriture et de l'eau pour la nuit, vous êtes en bonne voie.

Dans ce cas, ajoutez régulièrement du bois pendant la nuit pour que votre feu reste en cours et chaud.

Si vous ne disposez pas de nourriture ni d'eau, ne vous inquiétez pas, nous pouvons aborder cela le matin.

Maintenant, supposons que vous vous réveillez tôt le matin.

Vous n'avez probablement pas bien dormi la première nuit.

Avec de la chance, les gens sont déjà conscients de votre absence et vous recherchent.

Avant de partir en voyage de chasse, de randonnée ou n'importe où ailleurs, l'une des choses les plus importantes à faire est de laisser quelqu'un savoir où vous allez et quand vous prévoyez de revenir.

Même si vous n'avez pas de famille proche, informez un voisin.

Cela augmentera considérablement vos chances d'être rapidement retrouvé.

Cependant, ne vous reposez pas sur cette idée.

Vous devez penser à vous chercher et à survivre.

Ne devenez pas vulnérable.

Revenons maintenant à ce que je disais...

Avant de partir à la recherche de nourriture et d'eau supplémentaires, assurez-vous de rassembler davantage de bois pour le feu plus tard.

Ensuite, prenez votre sac et votre bâche.

On ne sait jamais, vous pourriez vous égarer à nouveau.

Ajoutez suffisamment de bois au feu pour le maintenir chaud pendant votre absence.

Nous ne pouvons pas nous permettre de nous inquiéter pour des feux incontrôlés et d'autres problèmes.

Nous parlons ici de votre survie.

Tant que vous avez choisi un endroit sûr pour le feu et que vous avez dégagé la zone autour de lui, le feu devrait rester sous contrôle.

Si vous devez trouver une direction et que vous n'avez pas de boussole, vous pouvez utiliser cette méthode.

Trouvez un bâton d'environ 5 centimètres de diamètre et plantez-le dans le sol dans un endroit ensoleillé et ouvert.

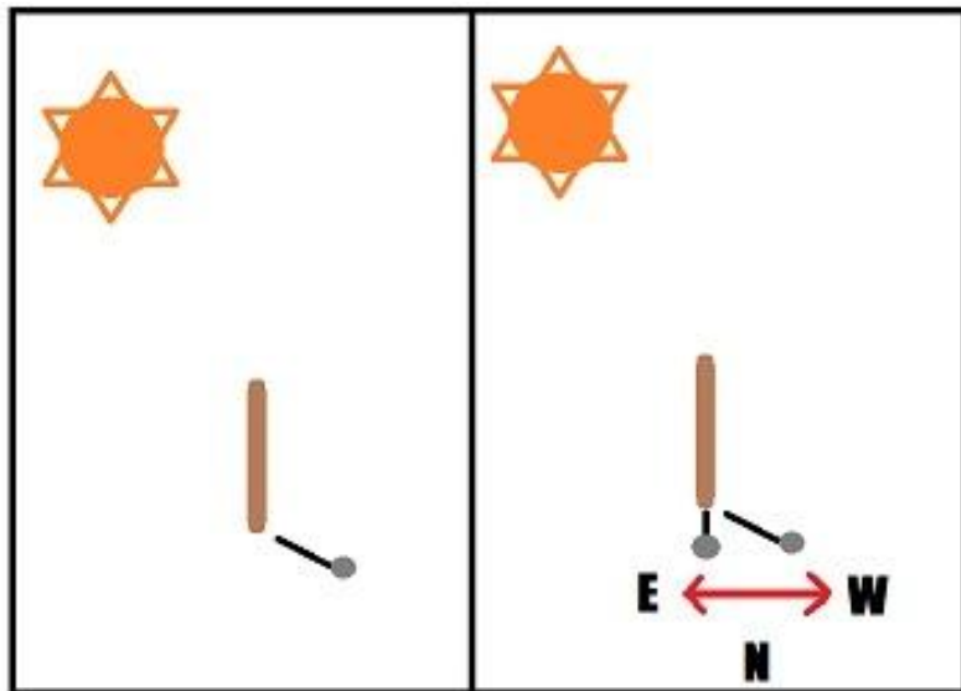
À mesure que l'ombre du bâton est projetée sur le sol, placez une petite pierre à l'extrémité de cette ombre.

Attendez environ 30 minutes à une heure, puis revenez et placez une autre petite pierre à l'extrémité de la nouvelle ombre.

La première pierre représente l'ouest, et la deuxième pierre représente l'est.

Dans l'hémisphère nord, le soleil est opposé à l'ombre, tandis que dans l'hémisphère sud, c'est le contraire.

Cela vous aidera à déterminer la direction. Voici à quoi cela ressemblera :



Si vous étiez bien préparé, vous n'aurez peut-être pas besoin de ces techniques de survie, mais il est toujours bon de les connaître au cas où.

Si vous vous trouvez près d'une source d'eau, envisagez de pêcher en utilisant des lignes ou des hameçons que vous avez dans votre trousse de survie.

Si vous n'avez pas de matériel de pêche, essayez de trouver un appât local dans la région et fixez-le à une ligne improvisée.

En attendant, vous pouvez également construire des pièges pour attraper du poisson.

Voici comment faire :

1. Rassemblez plusieurs bâtons d'environ 2,5 centimètres de diamètre et d'environ 60 centimètres de long.

2. Allez au bord de l'eau et enfoncez les bâtons verticalement dans la boue ou le sol près de la rive. Placez-les assez près pour former une structure en forme de "M" à l'envers. Laissez le centre ouvert pour que les poissons de taille moyenne puissent entrer.

3. Placez un autre bâton verticalement dans le sol à la base du "M" pour créer un piège à poissons.

4. Fixez des appâts, tels que des insectes ou de petits poissons, à l'intérieur du piège.

5. Attendez que les poissons soient attirés par l'appât et entrent dans le piège, mais ne puissent pas en ressortir.

Cette méthode de piège à poissons indigène a été utilisée par les populations locales pendant des générations pour attraper du poisson de manière efficace.

Vous pouvez construire plusieurs de ces pièges pour augmenter vos chances de succès.

Voici à quoi devrait ressembler votre piège à poissons :



Si vous êtes à la recherche d'une méthode pour piéger du gibier sans avoir une arme à feu à disposition, voici une technique que vous pouvez essayer.

Commencez par trouver un arbre où vous avez repéré des animaux sauvages tels que des écureuils.

Une fois que vous avez repéré un arbre propice à la chasse, recherchez une grosse pierre ou un objet lourd qui pèse deux à trois fois plus que l'animal que vous souhaitez piéger.

Ensuite, collectez deux bâtonnets d'environ 1 à 2 centimètre de diamètre et d'une longueur d'environ 15 à 20 centimètres.

Il faudra un peu de minutie, mais vous devez disposer les bâtons de manière à créer une forme similaire au chiffre "4".

Vous pourriez vous demander comment obtenir la forme du chiffre "4" avec seulement deux bâtons, mais ne vous inquiétez pas.

La ligne horizontale inférieure du "4" sera en fait formée par votre ligne de pêche.

Taillez des encoches dans les bâtons pour créer la partie verticale et l'angle de 45 degrés du chiffre "4".

Ensuite, attachez la ligne de pêche à la base de la partie en angle de 45 degrés du "4" et fixez-y un petit bâton.

Tirez la ligne de pêche depuis le haut de la partie verticale et enroulez-la une fois autour du bâton.

Pour créer le système de déclenchement, prenez un autre bâton disponible.

Enfin, placez la grosse pierre ou l'objet lourd sur le dessus de la partie verticale de la ligne de manière à ce qu'elle repose légèrement sur la ligne formant le chiffre "4".

Votre piège est maintenant prêt, et il devrait ressembler à ceci.



Expérimenter cette technique est essentiel.

Je vous recommande de vous entraîner avant d'en avoir réellement besoin.

Vous pouvez apprendre à fabriquer un piège de type "figure quatre" grâce à ce schéma de base, accompagné de mes dessins pour vous guider.

À présent, parlons de la collecte de l'eau et de la nourriture.

Comme je l'ai déjà mentionné, ne buvez jamais l'eau d'une source stagnante, car elle pourrait être contaminée par des bactéries nocives.

Recherchez de l'eau qui coule et rapportez-la au camp pour la faire bouillir pendant cinq minutes.

Personnellement, je préfère toujours faire bouillir l'eau, même si j'ai des comprimés purificateurs.

On ne peut jamais être trop prudent.

Si vous ne parvenez pas à trouver de l'eau et que c'est vraiment votre dernier recours, vous pourriez envisager de boire votre urine.

Je sais que c'est dégoûtant à penser, mais si cela peut sauver votre vie, seriez-vous prêt à le faire ?

Cependant, je vous déconseille cette option, bien que sachez que l'urine est stérile et pourrait être consommée dans des situations critiques.

Parmi les autres tâches à accomplir au camp, figure la création de marqueurs pour les hélicoptères.

Placez-les de manière à ce qu'ils soient facilement visibles dans une zone d'environ 15 à 20 mètres de diamètre.

Une forme en "V" indique que vous avez besoin d'aide, tandis qu'un "X" signifie que vous avez besoin d'une assistance médicale.

Il serait également judicieux de collecter des feuilles vertes ou des aiguilles de pin vertes et de les conserver près du feu au cas où vous entendriez un hélicoptère ou une équipe de recherche.

Placez un grand nombre de ces feuilles vertes sur le feu.

Cela produira une épaisse fumée de couleur orange qui pourra être vue de loin.

En plaçant brièvement une couverture d'urgence sur le feu et en la retirant, vous pourrez envoyer des signaux.

Veillez cependant à ne pas laisser la couverture s'enflammer.

À présent que vous êtes prêt et que vous savez quelles tâches accomplir chaque jour, abordons la situation où vous décidez de partir à la recherche d'aide.

Si plusieurs jours se sont écoulés sans que vous ayez été secouru, vous pourriez envisager de partir à la recherche d'aide par vous-même.

Même si cela comporte des risques, prenez votre sac à dos et gardez votre calme.

Tout d'abord, établissez un plan, trouvez le nord et décidez dans quelle direction vous souhaitez vous diriger.

Je vous conseille de suivre la direction par laquelle vous êtes arrivé, car vous aurez plus de chances de reconnaître quelque chose de familier.

Choisissez un point de repère élevé, comme un arbre au loin.

Placez une flèche au sol avec des bâtons pour indiquer la direction dans laquelle vous partez, et peut-être laissez une note.

Marchez jusqu'à cet arbre, attachez un morceau de fil, puis, en gardant votre dos droit dans l'alignement du camp et de l'arbre,

trouvez un autre point de repère en ligne droite et marchez en suivant toujours cette ligne droite.

Attachez un autre morceau de fil et laissez une autre flèche indiquant votre direction.

Cette méthode vous permettra de rester en ligne droite et peut-être même de croiser une route ou de tomber sur la civilisation plus rapidement.

Il a été prouvé que les personnes ont tendance à marcher en cercle naturellement, alors cette méthode vous aidera à éviter cela.

Si vous marchez jusqu'à la fin de l'après-midi, arrêtez-vous et installez votre campement.

Poursuivez ensuite votre démarche le lendemain.

Si vous parvenez à rester en descente, vous pourriez finir par tomber sur un cours d'eau ou un ruisseau.

Si c'est le cas, félicitations !

Vous êtes sur la voie de la liberté, car les cours d'eau mènent généralement à la civilisation.

Maintenant que vous avez acquis les compétences nécessaires à la survie, je vais vous fournir une liste des choses que vous pouvez manger, notamment des insectes et des plantes, si vous avez du mal à trouver de la nourriture.

Si vous n'avez pas de chance pour trouver du poisson ou du gibier, vous pouvez vous tourner vers les insectes et les plantes pour vous nourrir. Cependant, cette option comporte des risques et peut être difficile à expérimenter, sauf si vous êtes sûr de ce que vous mangez. Je vous recommande vivement d'approfondir vos connaissances à ce sujet, mais je vais vous donner un bref aperçu de ce que vous pouvez grignoter dans le désert.

### **3. Les insectes et les plantes comestibles**

#### **Insectes comestibles :**

- **Sauterelles** : retirez la tête, les pattes et les ailes
- **Larves (vers blancs)** : peuvent être consommées crues ou cuites
- **Termites** : peuvent être consommées crues
- **Cloportes** ou "rolly-polly" : cuits
- **Scarabées de juin** : cuits
- **Libellules** : crues ou cuites
- **Grillons** : cuits
- **Vers** : crus ou cuits

#### **Plantes comestibles :**

- **Asperges sauvages** : cuites
- **Trèfles** : cuites
- **Massette à larges feuilles** : cuites
- **Figue de Barbarie (cactus)** : cuites

- **Pissenlits** : cuites
- **Plantain** : cuites

Vous pouvez manger certains de ces éléments crus, mais je tiens à souligner que vous devez bien les connaître et peut-être investir dans un guide sur les insectes et les plantes comestibles.

Il est plus sûr de les faire cuire au cas où ils abriteraient des parasites.

C'est une affaire sérieuse, et une mauvaise décision peut vous être fatale.

Donc, assurez-vous de savoir ce que vous mangez.

Vous pouvez également essayer la méthode du toucher, du goût et de la consommation.

Touchez la substance sur votre peau et attendez quelques minutes.

Si aucune réaction n'apparaît, mettez-la dans votre bouche pendant plusieurs minutes sans la manger.

Si aucune réaction n'apparaît, consommez une petite portion et attendez 8 heures.

Si vous ne remarquez aucune réaction à ce stade, il devrait être sécuritaire de la manger.

Si vous observez une réaction, faites-vous vomir et buvez autant d'eau que possible.

Vous avez maintenant quelques options supplémentaires pour survivre dans la nature en cas de besoin.

Pour conclure, j'aimerais vous remercier d'avoir franchi le cap en lisant ce livre jusqu'au bout.

Je tiens aussi à vous féliciter de vous êtes intéressés au survivalisme, car je suis sincèrement convaincu que nous en aurons besoin dans les prochaines années à venir.

Bien sûr, je vous en reparlerais plus en détails dans les mails *Se Préparer À Survivre* que vous allez recevoir.

N'hésitez pas à me faire un retour sur ce livre, et à poser des questions s'il y a des points que vous voulez que j'éclaircisse plus.

Et sinon, nous pouvons nous dire à demain dans le prochain mail

Prenez soin de vous !