



LE GUIDE DE LA SURVIE DOUCE

Vivre en pleine nature

François
COUPLAN

3^e édition



Sang
de la
Terre



Vous rêvez de partir à l'aventure, de laisser derrière vous vos habitudes pour vous ressourcer loin du vacarme de la ville et de la pollution ? Ce livre est fait pour vous. Conçu comme un véritable mode d'emploi, il contient tout ce que vous devez savoir pour vivre dans la nature et se familiariser avec son environnement : comment faire du feu, se nourrir, reconnaître les plantes comestibles, se procurer et stocker de l'eau, s'abriter, s'orienter, mais aussi se laver, se soigner...

Apprenez à vous débrouiller avec les « moyens du bord », à transformer les produits de votre cueillette en mets délicieux, à installer un bivouac agréable, car la nature recèle toutes les ressources pour nous permettre de vivre de manière autonome, comme le faisaient nos ancêtres.

Ethnobotaniste de renom, François Couplan arpente depuis plus de 40 ans les montagnes et les forêts européennes. Cet ouvrage, le plus complet jamais écrit sur le sujet, rassemble toutes ses méthodes de « survie douce », maintes fois éprouvées au cours de sa longue expérience de la vie en pleine nature. Compagnon précieux, il vous accompagnera dans chacune de vos promenades et excursions à la découverte des richesses insoupçonnées de la nature. Il ne vous reste plus qu'à préparer votre sac à dos et... à suivre LE guide !

28 €

ISBN : 978-2-86985-329-4



9 782869 853294

Sommaire

Introduction

- Vivre en pleine nature
- Un livre pour vous
- Un livre pour nos régions
- Retrouver nos vrais besoins
- La survie douce

Se désaltérer

- Comment se procurer de l'eau
- Précautions à prendre
- Avoir de l'eau fraîche

Se nourrir

- Une base végétale
- Aurez-vous assez à manger ?
- Plantes sauvages comestibles
- Plantes toxiques
- Champignons
- Algues
- Lichens

Cuisiner

- Indispensable
- Le confortable
- Partir sans rien
- À laisser
- Ustensiles
- Recettes
- Exemple de menu pour une semaine
- Méthodes et trucs

Les animaux

- Interdictions et protection
- Coquillages

L'alimentation en pleine nature

- Les protéides
- Les glucides
- Les lipides
- Les vitamines
- Les sels minéraux et les oligo-éléments

p. 9

- p. 9
- p. 9
- p. 11
- p. 11
- p. 12

p. 14

- p. 14
- p. 15
- p. 17

p. 18

- p. 18
- p. 20
- p. 21
- p. 21
- p. 23
- p. 24
- p. 24

p. 25

- p. 25
- p. 26
- p. 27
- p. 28
- p. 28
- p. 29
- p. 40
- p. 40

p. 44

- p. 44
- p. 45

p. 46

- p. 46
- p. 47
- p. 48
- p. 49
- p. 50

Se chauffer/cuisiner : le feu

- Précautions
- Préparer le feu
- Choisir l'emplacement
- Établir le foyer
- Ramasser le bois
- Monter le feu
- Allumer le feu
- Faire du feu sans allumettes
- Les types de feux
- Tenir le feu
- Éteindre et nettoyer
- Réchauds

Se déplacer/s'orienter

- Comment se déplacer ?
- Les difficultés
- Le rythme
- Les pieds
- La carte
- S'orienter
- S'orienter sans boussole
- Perdu en pleine nature !
- Prévoir le temps
- Trouver l'heure

S'arrêter/s'abriter

- Choix de l'emplacement
- Dormir sans abri
- Types d'abris
- Les nœuds
- Fabriquer de la ficelle
- Éloigner les insectes
- Dormir

Se débrouiller dans la nature

- Techniques de vie primitive

Se divertir

- Des jeux en pleine nature
- Avec des plantes
- Autres jeux

p. 51

- p. 51
- p. 53
- p. 53
- p. 53
- p. 53
- p. 55
- p. 58
- p. 59
- p. 64
- p. 65
- p. 66
- p. 66

p. 67

- p. 67
- p. 67
- p. 68
- p. 68
- p. 69
- p. 69
- p. 71
- p. 73
- p. 75
- p. 76

p. 77

- p. 77
- p. 77
- p. 79
- p. 84
- p. 86
- p. 87
- p. 88

p. 89

- p. 89

p. 94

- p. 94
- p. 94
- p. 96





Se soigner

- Troubles éventuels
- Problèmes digestifs
- Problèmes cutanés
- Ligaments
- Troubles généraux
- Soleil, chaleur
- Froid
- En montagne
- Parasitoses
- Morsures et piqûres venimeuses
- Scorpions
- La pierre noire des Pères blancs
- Araignées
- Guêpes, frelons, abeilles
- Autres dangers
- Premiers soins, quelques conseils
- La pharmacie
- La trousse à pharmacie

L'hygiène

- Se laver
- Le sweat lodge
- L'expérience du sweat lodge
- Se laver les dents
- Se soulager
- La trousse de toilette
- Laver son linge

L'équipement

- Sac à dos
- Sac de couchage ou duvet
- Sac à viande
- Mateles
- Oreiller
- Tente
- Moustiquaire
- Chaussures
- Chaussettes
- Vêtements
- En cas de pluie
- Qu'emporter d'autre?
- Contenu du sac à dos
- Poids moyens du matériel

p. 97

- p. 97
- p. 97
- p. 98
- p. 101
- p. 101
- p. 102
- p. 102
- p. 103
- p. 104
- p. 105
- p. 107
- p. 108
- p. 109
- p. 110
- p. 110
- p. 110
- p. 111
- p. 112

p. 115

- p. 115
- p. 115
- p. 116
- p. 118
- p. 118
- p. 119
- p. 119

p. 121

- p. 121
- p. 122
- p. 124
- p. 124
- p. 125
- p. 125
- p. 125
- p. 125
- p. 126
- p. 127
- p. 129
- p. 130
- p. 132
- p. 133

La préparation

p. 134

Renseignements pratiques

p. 137

- La «survie douce»
- avec François Couplan :
- Une semaine en pleine nature

p. 137
p. 140

Plantes sauvages comestibles p. 145

- Bords de chemins,
- champs, décombres
- Prairies
- Bois et haies
- Bords des eaux
- Midi et région méditerranéenne
- Montagnes
- Littoral
- Autres plantes sauvages
- comestibles de nos régions
- Classement par partie utilisée

p. 146
p. 176
p. 188
p. 215
p. 221
p. 227
p. 239
p. 242
p. 243

Plantes toxiques

p. 245

- Bords de chemins,
- champs, décombres
- Prairies
- Bois et haies
- Bords des eaux
- Midi et région méditerranéenne
- Montagnes
- Autres plantes sauvages
- toxiques de nos régions

p. 246
p. 258
p. 261
p. 279
p. 282
p. 285
p. 294

Champignons toxiques

p. 295

- Photos et description

Champignons comestibles

p. 299

- Photos et description

Aigues

p. 307

- Photos et description

Annexes

p. 310

- Bibliographie
- Où pratiquer la «survie douce»
- Index
- Noms français des plantes
- Noms latins des plantes

p. 310
p. 311
p. 312
p. 312
p. 315