

CARCAJOU

LE TRIMESTRIEL
DU CENTRE D'ÉTUDES ET D'ENSEIGNEMENT
DES TECHNIQUES DE SURVIE.

N°02 - PRINTEMPS/ÉTÉ 2009 - GRATUIT



COMMENT CHOISIR SON SAC DE COUCHAGE ?

LE JEÛNE

GRAND DOSSIER :
LES DÉCHETS DANS LA NATURE

INSÉCURITÉ
OU SENTIMENT D'INSÉCURITÉ ?

ÉDITO

Par **Patrick Vincent**,
Président du CEETS

Près d'un an déjà.

Le temps passe vite. Près d'un an, déjà, d'activité pour le CEETS !

Et le CEETS se porte bien ! Même une fois passée l'explosion créatrice des débuts, nous nous rendons compte que nous pouvons toujours compter au quotidien sur de nombreux membres de qualité qui agissent réellement, et qui participent de manière soutenue aux projets du CEETS. Bien peu d'associations ont cette chance. Aussi, en tant que président, je voudrais commencer cet éditorial en remerciant tous les membres qui ont participé et qui participent encore d'une manière ou d'une autre aux projets et à la vie de l'association.

Sans vous, tout cela ne serait pas possible.

Pendant cette première année d'activité, nous avons réussi le pari osé de réunir de nombreuses personnalités fortes autour d'un projet complexe : le développement et la diffusion de techniques, de connaissances et de matériel destinés à prolonger la vie en situation d'urgence. Outre la mise au point et la production d'un sac à dos, nous avons testé, détruit, imaginé, comparé et créé un bon nombre d'outils. Nous avons aussi développé et transmis une foule de techniques et de connaissances utiles. Dans une approche qui se veut scientifique dans sa démarche, nous développons des savoirs, au sens large, qui doivent permettre aux gens de survivre à des situations d'urgence. Et nous partageons ces connaissances par tous les moyens à notre disposition : stages, publications gratuites, site Internet, etc.

Au cours de la seconde année de notre existence de nombreux défis nous attendent. La mise en place d'un wiki nous permettra d'enrichir l'offre informationnelle de notre site Internet. Nous comptons aussi diversifier nos stages, et les rendre encore plus accessibles à tous en les donnant non plus seulement dans la Drôme, mais en région Parisienne et en Belgique. Évidemment, tout cela demande énormément de travail et d'investissement personnel, mais le jeu en vaut la chandelle, car nous sommes réellement, concrètement, utiles.

SOMMAIRE

| | |
|----|---|
| 3 | Brèves |
| 4 | Le poncho |
| 5 | Le jeûne |
| 7 | La PLS |
| 8 | Dossier : Nos déchets dans la nature |
| 13 | Sécurité ou sentiment d'insécurité |
| 17 | Comment choisir un sac de couchage |
| 22 | Éphémères |

CARCAJOU

Le Trimestriel du Centre d'Etudes et d'Enseignement des Techniques de Survie

n°2 - PRINTEMPS - ÉTÉ 2009

Cette publication est gratuite et éditée par CEETS - Centre d'Etudes et d'Enseignement des Techniques de Survie - Le Village 26310 Barnave - Association à but non lucratif (loi 1901) - SIRET : 502 854 649 00014

Directeur de la publication :

David Manise (david.manise@ceets.org)

Ont participé à ce numéro :

Patrick Vincent, David Manise, Guillaume et Diesel, Dr Damien Caron, Chris Cotard, Anke.

Comité de rédaction :

Jean-Luc Cassel, Mathieu Henras

Direction artistique :

Julien Imbert

Illustrations & photographies :

<http://www.prises2vues.fr>, Philippe Gady, Mathieu Henras, Chris Cotard, David Manise, Julien Imbert, LittleBigBear

E-mail de la rédaction :

carcajou@ceets.org

Site web :

<http://www.ceets.org> --> site public de l'association

<http://membres.ceets.org> --> partie réservée aux membres, forum de travail et de discussion sur les projets de l'association



Le ventre vide, les sportifs s'en sortent mieux que les autres !

par David Manise

Outre leurs capacités athlétiques et leur liberté de mouvement, qui sont évidemment un avantage énorme dans une situation d'urgence extrême, les personnes en bonne condition physique restent en mesure de conserver un niveau d'activité plus élevé en période de jeûne. Une fois ses réserves de glucose et de glycogène épuisées, le corps se voit obligé de puiser de l'énergie dans ses muscles et ses réserves de graisses. Cela ne peut se faire qu'à un rythme limité, correspondant en intensité à la moitié environ des capacités maximales de transport d'oxygène de la personne. Meilleure est notre condition physique, donc, et plus nous restons en mesure d'effectuer une activité intense tout en étant « sur la réserve » !

Cela dit, le corps sait s'adapter, et il peut apprendre à mieux utiliser ses réserves de graisse, même pour des intensités d'effort plus élevées. Un régime hyperlipidique doublé d'une activité physique régulière semble développer ce type de chaînes métaboliques, et les rendre plus performantes.

Pour pouvoir fonctionner mieux en état de jeûne, une constante subsiste : le sport d'endurance !

Bibliographie :

J. R. POORTMANS, NATHALIE BOISSEAU, C. Y. GUÉZENNEC, *Biochimie des activités physiques* (notamment le chapitre 7 sur l'oxydation des lipides)
NATHALIE BOISSEAU, *Nutrition et bioénergétique du sportif*

La prise de décisions

par David Manise

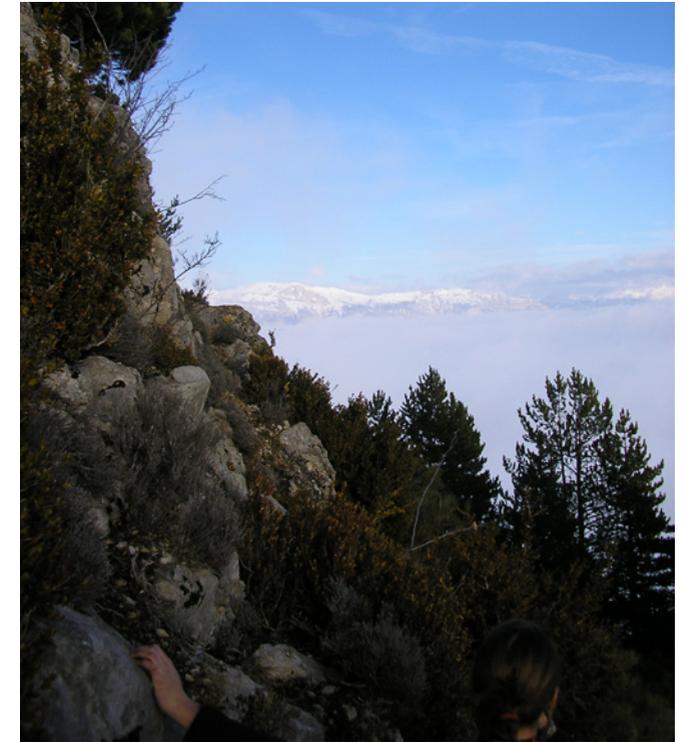
L'une des choses les plus difficiles à faire dans la vie, reste bel et bien de prendre des décisions... Surtout quand les enjeux sont élevés. Dans une situation où la moindre erreur peut signifier de gros ennuis (situation d'urgence, blessure, mort), la prise de décision revêt une importance critique, et devient d'autant plus difficile que, le stress augmentant, nos facultés de raisonnement vont diminuant.

Partant des facteurs temps et information, retenons trois approches de situations de prise de décision « impossible » :

1. « Nous avons toutes les informations nécessaires, mais aucun choix ne semble convenir » : nous connaissons les faits, et nous sommes en mesure de prévoir avec une précision suffisante les suites des diverses options qui s'offrent à nous. Mais aucune des options envisagées n'est satisfaisante (« je sacrifie mon bras droit ou mon bras gauche ? »). On cherchera, dans un tel cas, une voie alternative, une autre option. Si cette « troisième voie » n'est pas envisageable, reste alors à choisir la solution la « moins pire » (« je suis droitier, je sacrifie donc mon bras gauche »).

2. « Nous n'avons PAS toutes les informations nécessaires » : pour une raison ou pour une autre, soit que nous manquons de temps, soit que nous n'avons pas la possibilité d'obtenir les informations nécessaires, nous ne sommes pas en mesure d'identifier clairement les conséquences des options qui s'offrent à nous. La prise de décision n'est pas « éclairée » et devient de ce fait extrêmement difficile. On ne peut se rabattre que sur des probabilités ou des estimations, sans certitude aucune.

Faute de mieux, on prendra alors la décision qui nous permet de gagner le plus de temps, en appliquant le modèle de la « moins pire erreur ». Par exemple : « Je suis coincé en haute montagne. Je ne sais pas si j'arriverai ou pas à redescendre une paroi. » Si je me trompe au sujet de la paroi, je meurs en quelques secondes. Si je me trompe en restant vissé là-haut, je risque de mourir de froid en quelques heures. Je choisis donc de gagner quelques heures et de rester en haut. De là, je gère au mieux ma survie sans plus me préoccuper du problème de redescendre.



3. « Nous n'avons pas le temps de réfléchir » : l'immédiateté de la situation d'urgence nous laisse sans ressources (ex : un fou furieux nous saute dessus sans prévenir). Nous n'avons pas le temps d'analyser, pas le temps de réfléchir. Pas d'informations = pas de choix. La décision de fuir ou de combattre doit se prendre en aveugle, sans réfléchir, et sans tergiverser. Ce type de prise de décision se programme à l'avance : en s'entraînant, sous stress et de manière répétée, à opposer une réaction simple et stéréotypée à un stimulus donné. C'est cette réaction qui se déclenche spontanément si nous n'avons pas le temps de réfléchir. Certes on peut arguer que ce type de choix n'en est pas un, mais le choix de l'entraînement que nous nous imposons reste un choix, et nous en connaissons à l'avance les effets.

Évidemment, l'idéal reste de ne jamais se retrouver en situation de devoir prendre des décisions impossibles. C'est pourquoi, si l'on a le choix entre commettre l'erreur d'être trop prudent et commettre celle de ne l'être pas assez, on optera préférablement pour l'excès de prudence...

LE PONCHO

par **Guillaume**
et **Diesel**

LE PONCHO EST UN FORMIDABLE VÊTEMENT DE SURVIE. SA SIMPLICITÉ, SA TAILLE ET SON IMPERMÉABILITÉ LUI CONFÈRENT UNE SOUPLESSE D'UTILISATION SANS PAREILLE.

Sous nos latitudes, l'hypothermie est certainement un des troubles les plus susceptibles de déboucher sur une situation critique. La pluie et le vent sont deux facteurs aggravants, responsables de pertes de chaleur énormes. En cas d'urgence, pouvoir s'isoler de l'humidité et se couper du vent revêt donc une importance vitale. Or un poncho permet de limiter en grande partie les pertes de chaleur occasionnées par ces deux facteurs.

Le poncho est certainement le vêtement le plus basique que l'on puisse concevoir : une toile imperméabilisée rectangulaire avec une capuche. On le choisira de préférence avec des œillets sur son pourtour et la possibilité de l'ouvrir complètement (grâce à des boutons-pression par exemple). Difficile de faire plus simple, non ?

Sa conception offre de multiples possibilités d'emploi : se protéger de la pluie — même en portant un sac à dos —, se couper du vent, improviser un abri et se chauffer sous celui-ci (au moyen d'une bougie par exemple), recueillir de l'eau, mettre ses affaires à l'abri, l'utiliser comme flotteur en piégeant un bon volume d'air pour traverser une rivière, s'en servir de sac, de couverture, de sursac, de tapis de sol, etc. Bref, il sait tout faire, ou presque !

L'utilisation la plus simple du poncho consiste à le porter sur soi. Il permet de protéger les deux-tiers du corps, le dernier tiers étant le bas des jambes et l'extrémité des bras.

Pour les grosses pluies, on atteindra une protection plus complète en lui adjoignant une paire de guêtres et une veste déperlante (la condensation se retrouvant piégée entre le poncho et la veste).

En cas de prise au vent trop importante, une simple cordelette à la taille permettra d'atténuer le problème.

Les multiples points d'attache permettront d'improviser un abri très rapidement. En complément d'un sursac de couchage, il deviendra un abri de bivouac appréciable. Même sans œillets, avec l'aide d'un bâton ou d'une pierre ronde, il est possible d'improviser un moyen de le tendre correctement.

Malgré tout, il n'est pas parfait : sa grande envergure donne prise au vent, rend les déplacements malaisés en milieu très boisé, et il faut apprendre à gérer la condensation (à se ventiler régulièrement donc). Mais au regard de ses possibilités, ce n'est pas cher payé, n'est-ce pas ?

Justement : quel poncho à quel prix ?

Il existe une très grande variété de ponchos à tous les prix. Si le principe est archi-simple, les matériaux sont très divers. Du poncho de base en PVC à celui haut de gamme ultra-léger en nylon ripstop siliconé, en passant par les modèles militaires, plus lourds mais plus résistants, le choix est vaste.

La décision sera dictée par la fréquence d'emploi, un milieu d'utilisation plus ou moins à risques pour le tissu, l'encombrement, le poids.

Les prix s'échelonnent de quelques euros pour les modèles les plus légers en PVC (fragiles mais très compacts), à une centaine d'euros pour les plus sophistiqués.

Simple, économique et polyvalent car à la fois vêtement et abri pour ceux qui savent l'utiliser, le poncho est assurément l'une des pièces essentielles à emporter avec soi pour randonner dans l'Hexagone.



LE JEÛNE

**JEÛNER, SE PASSER DE TOUTE NOURRITURE :
PARADOXAL DANS UNE REVUE
QUI TRAITE DE SURVIE ?
PAS TANT QUE ÇA, NOUS ALLONS LE VOIR.**

Par Dr Damien Caron

Pour beaucoup, un stage survie consiste à apprendre à reconnaître les plantes comestibles et à chasser ou piéger. La peur de mourir de faim est une motivation primordiale pour la plupart des stagiaires. Cependant, comme nous l'enseigne la règle des trois, on peut survivre trois semaines sans manger. Pourquoi perdre son temps à chercher de la nourriture, alors ?

OBSERVATION :

Nous sommes, de par l'évolution de nos civilisations, devenus complètement dépendants pour notre alimentation de systèmes de distribution artificiels. Bien loin de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs, nous ne savons plus prélever directement dans la nature de quoi subsister.

Le randonneur doit ainsi emporter avec lui l'intégralité de ses repas (sous forme sèche le plus souvent dans un souci de poids). Qu'il doive de façon inattendue prolonger son séjour dans la nature (perte d'itinéraire, blessure...), ou bien qu'il se retrouve subitement isolé sans nourriture sur lui (accident...), se pose alors rapidement la question du « quoi manger ».

Si vous posez cette question à des personnes n'ayant aucune compétence en survie, vous aurez beaucoup de réponses et l'assurance de pouvoir subsister pendant des années... en théorie. En pratique c'est beaucoup moins simple et suivant le biotope et la saison il y a de fortes chances que vous ne trouviez pas grand chose à vous mettre sous la dent. Que se passe-t-il alors dans l'organisme pour qu'il puisse survivre plus de trois semaines ?

ANALYSE :

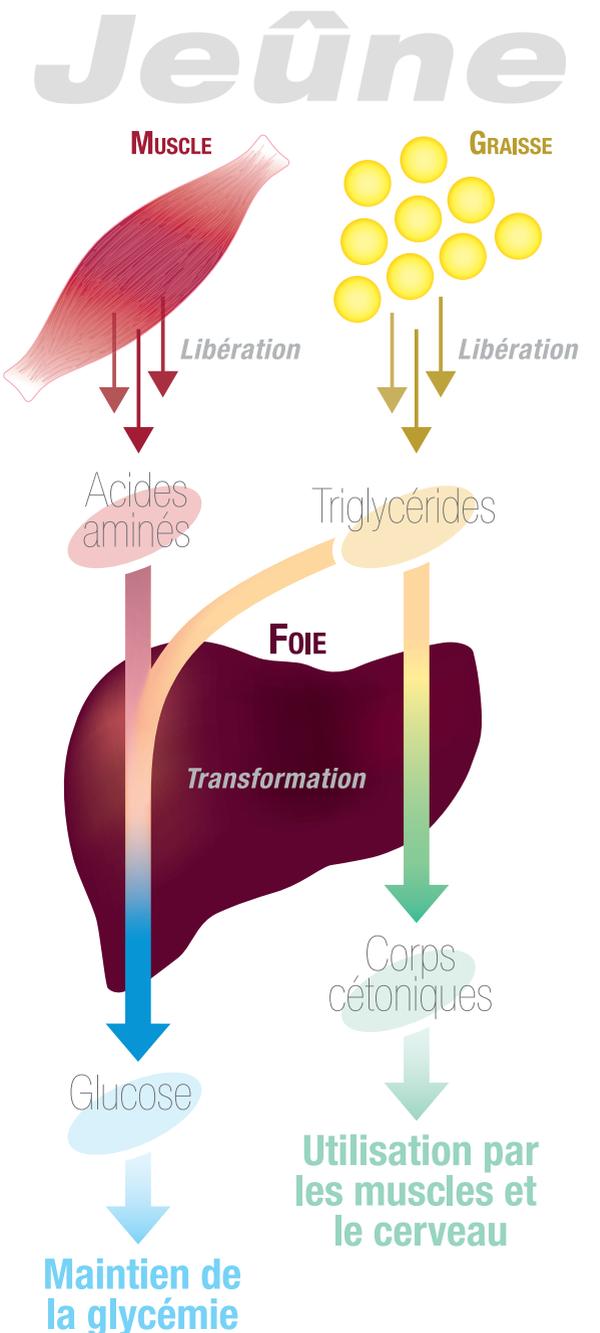
Nos cellules ont besoin pour fonctionner d'un carburant, c'est l'ATP (Adénosine Tri-Phosphate). En temps normal, celui-ci est fabriqué à partir du glucose, sucre élémentaire présent dans le sang à raison d'environ un gramme par litre (c'est la glycémie).

Il existe dans l'organisme des systèmes de régulation qui maintiennent ce taux fixe alors que les apports extérieurs de nourriture sont irréguliers. En cas d'apport massif de sucres extérieurs (repas) le système insulinaire fait stocker le sucre sous forme de glycogène (dans le foie et les muscles) et de graisses (les fameux triglycérides).

En cas de manque de sucre (consommation par l'effort par exemple), le système contra-insulinaire fait libérer du glucose par le foie et les muscles, à partir du glycogène. Ce mécanisme fonctionne tant que les réserves de glycogène ne sont pas épuisées. Cela demande en moyenne une journée pour le foie, quelques jours pour les muscles (suivant l'activité physique).

Une fois ces réserves épuisées, l'organisme va puiser ailleurs l'énergie nécessaire à la production d'ATP : dans les protéines et dans les graisses. Comme nous ne disposons pas des enzymes nécessaires pour former de grandes quantités de glucose à partir des protéines et des graisses, ce sont les organes qui vont s'adapter en consommant d'autres substrats : les corps cétoniques, formés à partir des graisses.

Le taux de glucose dans le sang est néanmoins maintenu à un niveau minimal grâce à la transformation par le foie d'une petite partie des protéines et des graisses.



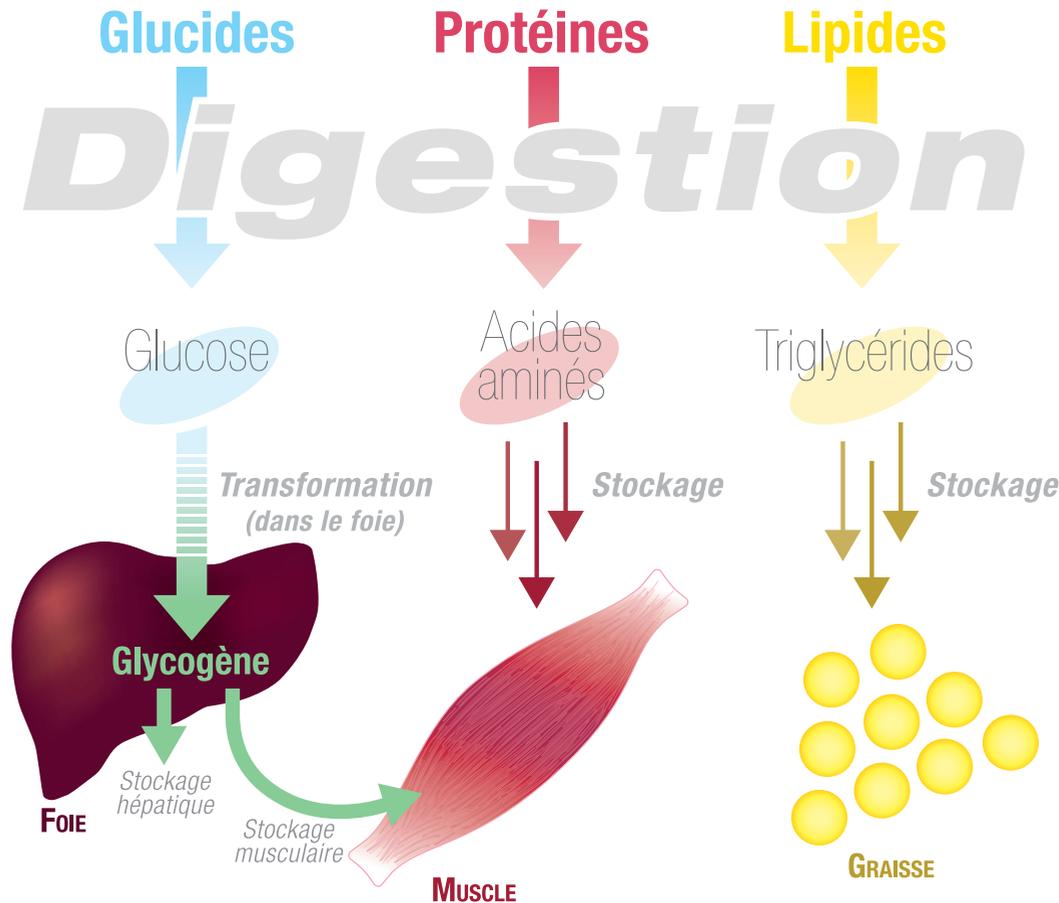
EN PRATIQUE :

Si vous vous retrouvez un jour en situation de jeûne involontaire, que faire ? D'abord ne pas s'inquiéter. Si l'humanité a survécu jusqu'ici, c'est que l'organisme humain est bien adapté au jeûne. Faites confiance à votre corps. Voici ce que vous allez ressentir :

Les trois premiers jours, la sensation de faim persiste, habituellement aux horaires des repas. On peut éprouver de la fatigue, des maux de tête, des vertiges, des nausées, voire être sujet à des vomissements de bile. C'est la période de transition où les mécanismes de mobilisation des réserves se mettent en place, mais ne sont pas encore pleinement opérationnels.

Les jours suivants, la sensation de faim disparaît. La fatigue est moins présente, même s'il peut exister par moments des « coups de pompe », surtout si l'on fait des efforts trop intenses. Il faut apprendre à économiser son organisme, en produisant des efforts d'intensité modérée. Par contre l'endurance est au rendez-vous, si l'on sait bien gérer son activité.

La frilosité : la digestion libère d'énormes quantités de chaleur. Privé de cette énergie, vous ressentirez plus facilement le froid. Ce n'est pas un signe alarmant, il suffit de se couvrir plus.

**Doit-on manger (peu) ?**

Si en situation de survie, on a accès à des sources minimales de nourriture (végétaux, réserves...) on peut les consommer. Il n'y a pas de risques, une fois l'organisme en état de jeûne, à s'alimenter même faiblement. De plus, les quelques aliments consommés apporteront aussi les vitamines et sels minéraux qui risquent de manquer plus vite que l'énergie.

En revanche, si les aliments sont peu sûrs, il est largement préférable de continuer le jeûne, plutôt que de risquer une intoxication alimentaire. Vomissements et diarrhées vont vider l'organisme de son eau, avec des conséquences fâcheuses en situation de survie. Il vaut ainsi mieux éviter les végétaux et champignons douteux, les aliments largement périmés, etc.

Doit-on boire (beaucoup) ?

Oui, oui et oui. Il faut bien comprendre que la plupart des aliments que nous consommons contiennent une grande quantité d'eau (95% pour une tomate, par exemple). Même si la digestion consomme de l'eau, le bilan hydrique reste positif. En état de jeûne il faudra donc boire plus qu'en temps normal. De plus, l'organisme puisant dans ses réserves, va produire des déchets qu'il faudra éliminer, par voie urinaire ou cutanée. Ce ne sera possible que si l'état d'hydratation est correct.

Que faire en cas de malaise ?

Dans la mesure du possible, évitez les efforts violents qui risquent de provoquer ces malaises par une baisse de la glycémie. Celle-ci va entraîner une décharge d'hormones hyperglycémiantes, dont l'adrénaline, l'hormone de la survie. Les effets de celle-ci sont multiples et spectaculaires : accélération du rythme cardiaque (palpitations), pâleur, anxiété.

Si cela arrive en situation de jeûne, se mettre au repos, allongé si possible, au moins assis, car le risque principal est de se faire mal en tombant si le malaise persiste. Rester allongé plusieurs minutes, puis reprendre doucement l'activité.

LA RÈGLE DES 3 :

3 secondes : Attention !

= 3 secondes pour mourir d'une faute d'attention

3 minutes : Oxygène !

= 3 minutes pour mourir d'un manque d'oxygène dans nos centres vitaux

3 heures : Abri !

= 3 heures pour mourir d'hypothermie ou d'hyperthermie

3 jours : Eau !

= 3 jours pour mourir de déshydratation

3 semaines : Nourriture !

= 3 semaines pour mourir de faim

3 mois : Contact !

= 3 mois pour mourir d'isolement



N'importe qui peut un jour se retrouver en situation de jeûne imposé. Cela n'est pas réservé aux aventuriers de l'extrême. Mais comment s'y préparer ? Tout simplement en le vivant, de façon volontaire. Chez un individu en bonne santé, le jeûne volontaire est dénué de risques. Néanmoins il est préférable de consulter son médecin traitant avant de se lancer dans l'aventure, afin d'être sûr de ne pas présenter de contre-indications.

Pour la marche à suivre, il existe différents sites qui présentent des méthodes, la plupart du temps empiriques (cf. liens). Il existe aussi des cliniques qui pratiquent le jeûne comme moyen thérapeutique.

Quelques conseils :

- programmer son jeûne à une période de « calme », ou idéalement pendant un congé ;
- penser à s'hydrater correctement : eau, jus de fruits dilués, bouillon de légumes ;
- éviter les exercices physiques intenses, mais pratiquer une activité physique modérée ;
- écouter son corps : profitez du jeûne pour affiner vos sensations, enrichir votre expérience ;

- atterrir en douceur : pas de « gueuleton » à la fin du jeûne. Mangez de petites quantités, des produits frais, savourez-les ;

- durée : de un jour à quatre semaines. Au-delà, l'intérêt est discutable.

Pendant un jeûne, on perd du poids. L'organisme utilisant les réserves de graisse, celles-ci vont fondre. Ce poids sera repris à la fin du jeûne, de façon tout à fait naturelle pour le corps. Le jeûne n'est pas une bonne méthode pour maigrir. Changer son alimentation, avoir une activité physique régulière sont de bonnes méthodes.



CONCLUSION

On a peur de ce que l'on ne connaît pas. À travers la connaissance (théorique et pourquoi pas pratique) des mécanismes physiologiques du jeûne, on peut diminuer l'anxiété de manquer de nourriture. Il est alors possible, en situation de survie, de mobiliser son énergie à la recherche de ce qui est vraiment vital de façon urgente : un abri, de l'eau. Les exemples sont malheureusement nombreux, tous les ans, de personnes décédant d'hypothermie. Beaucoup moins de déshydratation. Extrêmement rarement de faim, du moins dans nos pays occidentaux.

Mieux connaître la façon dont notre organisme va gérer les différentes agressions du monde extérieur permet de mieux hiérarchiser nos besoins, et donc d'établir les justes priorités dans les mesures à mettre en œuvre en situation dégradée.

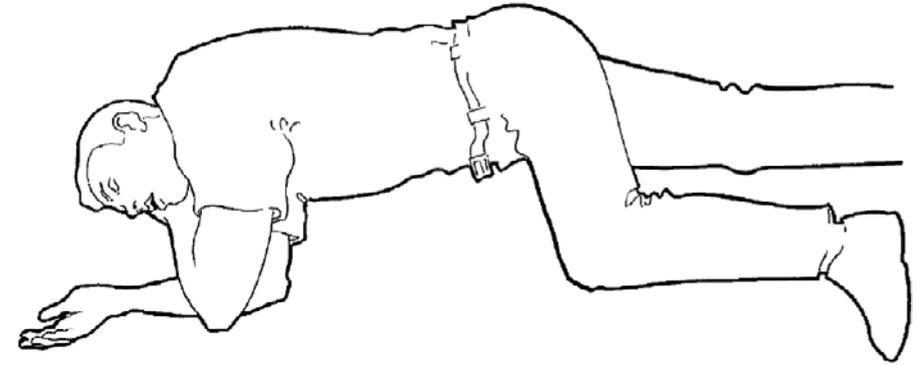
Bibliographie :

- BASDEVANT A, LAVILLE M, LEREBOURS É. *Traité de nutrition clinique de l'adulte*. Paris : Médecine-Sciences Flammarion. 2001
- WILHELMI DE TOLEDO F. *L'art de jeûner : manuel du jeûne thérapeutique* Buchinger. St Julien-en-Génevois : Éditions Jouvence. 2005

LA PLS

(POSITION LATÉRALE DE SÉCURITÉ)

Par **Pics**



QUE FAIRE FACE À UNE PERSONNE INCONSCIENTE QUI RESPIRE ?

Surtout ne pas oublier la règle des 3, afin de ne pas tomber ainsi dans le panneau des 3 secondes sans prudence qui vous conduiront à vous précipiter vers le patient sans penser à votre propre sécurité (fil électrique, risque de sur-accident, etc.).

Le deuxième point de la règle des 3 vous impose de réfléchir aux 3 minutes sans oxygène.

Ici, la position latérale de sécurité va vous permettre d'améliorer fortement le pronostic vital de votre patient en améliorant la perméabilité de ses voies respiratoires.

QUE SE PASSE-T-IL AU NIVEAU DES VOIES AÉRIENNES D'UNE PERSONNE INCONSCIENTE ?

Les voies aériennes d'une personne inconsciente vont subir de plein fouet trois phénomènes : le premier est physique, les deux autres anatomiques.

Ces phénomènes sont la gravité terrestre, l'absence de tonus musculaire, et l'absence de réflexe de toux.

Ces trois phénomènes cumulés vont induire :

1. la chute en arrière du massif lingual⁽¹⁾ avec obstruction partielle ou complète des voies aériennes ;
2. une probabilité quasi-certaine d'inhalation de divers fluides corporels (vomissements, salive, sang, etc.).

(1) région postérieure de la langue

UNE SOLUTION POUR PALLIER CES PROBLÈMES : LA P.L.S

P.L.S. pas à pas :

1. Aligner le patient. (axe tête-cou-tronc)
2. Enlever les lunettes du patient, ouvrir la ceinture et le col de chemise si besoin.
3. S'agenouiller à côté du patient.
4. Placer le bras le plus proche de vous à angle droit par rapport au corps, le coude fléchi et la paume vers le haut.
5. Amener l'autre bras sur le thorax et maintenir le dos de sa main contre sa joue.
6. Agripper la jambe la plus éloignée juste au-dessus du genou et la relever en laissant le pied au sol. (fig. 1)
7. Tirer sur la jambe fléchie et basculer le patient de votre côté. (fig. 2)
8. Ajuster la jambe supérieure de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.
9. Placer la tête en extension douce, et la maintenir en place avec la main du patient. (fig. 3)
10. Vérifier régulièrement la respiration.

Pendant le maintien de la P.L.S., il faut vérifier la circulation périphérique du membre comprimé (en prenant le pouls au niveau de l'artère radiale, qui se trouve au niveau du poignet), et tenter de diminuer le plus possible cette compression.

Si la P.L.S doit être maintenue plus de 30 minutes, il convient de repositionner la victime de l'autre côté.

Une femme enceinte inconsciente doit toujours être placée en P.L.S. sur le côté gauche, de façon à éviter le risque d'un écrasement de la veine cave inférieure par le fœtus.

La P.L.S est enseignée dans toutes les bonnes formations de secourisme. Ces dernières sont dispensées par les pompiers ou la Croix-Rouge. Elles coûtent généralement à peu près 50 €, et durent environ dix heures (en France).

Renseignez-vous près de chez vous et apprenez les bons gestes auprès de formateurs compétents !



NOS DÉCHETS DANS LA NATURE

Par **Chris Cotard**



LA PRESSION DE L'ÊTRE HUMAIN SUR LA NATURE SE FAIT SENTIR PARTOUT, Y COMPRIS DANS LES SITES LES PLUS SAUVAGES ET LES PLUS NATURELS QUI SOIENT. UN BREF ÉTAT DE LA SITUATION, ET QUELQUES BONNES ASTUCES POUR NE PAS LAISSER DE TRACES POLLUANTES DERRIÈRE SOI.



Juin 2008, Parc régional du Queyras : les dernières plaques de neige laissent place aux pâturages. Quelques mois plus tôt, skieurs et surfers dévalaient les pentes à un rythme effréné. C'est maintenant au tour des troupeaux de venir profiter de cet espace en broutant la jeune herbe fraîche tant attendue durant le long hiver.

Seulement voilà, les skieurs ne sont plus là, mais, parsemés le long des pistes, papiers toilette détremvés, sacs plastique à l'effigie des magasins du coin, emballages de barres chocolatées et serviettes hygiéniques trahissent leur passage, car, si dans l'euphorie des sports d'hiver la neige servait de cache-misère, le printemps révèle le tableau.

Une partie sera ramassée par les bergers ou les bénévoles bienveillants, une autre finira dans l'estomac des ruminants, et le reste, lentement digéré par la nature, sera mélangé à la terre et drainé par l'eau au fond des vallées.

Ce constat n'est pas réservé au Queyras ni même aux pistes de ski, mais se retrouve sur tous les sites fréquentés par l'homme pour ses loisirs. Ainsi il n'est pas rare lors de nos sorties plein air, de longer des sentiers balisés par toutes sortes de débris, que soient ou non mises à disposition des infrastructures de collecte. Il apparaît donc qu'une partie des utilisateurs de la nature n'est pas respectueuse des lieux fréquentés ni des autres utilisateurs. Peut-être cette négligence vient-elle d'un manque d'informations sur les risques qui découlent de leur comportement. Je vais donc faire un tour d'horizon

des différents détritiques susceptibles d'être abandonnés par les randonneurs, ainsi que de leur impact sur l'environnement et sur notre santé. Je tenterai aussi de faire ressortir que si nous voulons garder une autonomie « d'homme libre dans la nature », il faut prouver que nous en sommes dignes, et que, par manque d'éducation, insouciance ou tabou, nous nous dirigeons vers un accès aux espaces naturels toujours plus limité et contrôlé. Sommes-nous capables, par des gestes simples, par une révision de nos comportements et par l'éducation du public, d'anticiper l'augmentation de fréquentation de nos forêts, campagnes, montagnes et bords de mer ? Pouvons-nous prendre conscience de la fragilité de l'écosystème avant que ne pleuvent restrictions et réglementations ?

QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'UN DÉCHET EST LAISSÉ TEL QUEL PAR TERRE ?

Sous l'action du temps (ultra-violets produits par le soleil, érosion sous l'action de l'eau et du vent, dégradation par bactéries...), il va se fragmenter, ses chaînes moléculaires vont se casser. Plus ou moins vite — de quelques jours à plusieurs siècles —, il va disparaître à nos yeux mais, observé avec un microscope, il sera toujours présent dans le sol, dans l'eau, dans les nappes phréatiques. Les molécules resteront ainsi ou réagiront avec d'autres, donnant naissance à de nouvelles molécules dont l'impact sera plus ou moins néfaste pour l'équilibre de l'écosystème. Déplacées par l'écoulement des eaux ou encore par l'appareil digestif des animaux, nous les retrouverons dans les champs de culture et dans nos assiettes. S'il s'agit de bactéries, de virus ou de métaux lourds, il existe un risque sanitaire. Comme le dirait Lavoisier ⁽¹⁾ : « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme. » — je rajouterai : « et se déplace ». Bien sûr, le risque dépend du type de déchet. Par exemple, les déchets verts (détritiques issus de la flore) vont se décomposer et ainsi amenderont le sol. Rien à voir avec des molécules d'origine industrielle qui n'ont pas leur place dans la nature ou sur notre table.

LES TYPES DE DÉCHETS ET COMMENT LES GÉRER.

Lors d'une sortie chez Dame Nature, le randonneur est susceptible de produire trois types de déchets :

> Les déchets ménagers issus des repas pris durant l'activité.

Il sont à différencier en deux familles. Ceux qui vont rapidement se dégrader et ceux qui témoigneront pendant des dizaines d'années de la négligence d'un humain au ventre plein, qui aura coincé sa boîte de cassoulet entre deux cailloux.

Nous avons donc les emballages plastique, les cartons, les boîtes en fer, les sachets aluminisés, le papier aluminium. Il faut impérativement rapporter ces derniers avec soi, car ils dénaturent le paysage et sont très longs à se dégrader. Une fois disparus à l'œil des autres promeneurs, comme nous l'avons vu plus haut, leur dégradation dans les sols et dans l'eau n'a rien d'innocent.

Les particules issues de l'industrie pétrochimique (sacs plastique par exemple) pollueront pendant des centaines d'années les cours d'eau et la terre. L'aluminium qui sert à apporter la tranche de jambon ou de pizza, et que l'on trouve aussi à l'intérieur des sachets de nourriture lyophilisée, des briques de jus de fruits ou de lait, semble présenter un risque pour l'environnement. Certaines études l'incriminent comme facteur de risque potentiel de la maladie d'Alzheimer

ALUMINIUM ET MALADIE D'ALZHEIMER :

C'est une maladie neurodégénérative, qui entraîne la perte des fonctions mentales de façon irréversible. À l'heure actuelle, les causes exactes en sont encore inconnues, elles seraient plurifactorielles, dont une cause environnementale. L'aluminium est pointé du doigt car il ne semble pas essentiel à la vie, mais il est utilisé dans le traitement de l'eau potable sous forme de sel. L'aluminium est en principe éliminé de notre organisme, sauf en cas d'insuffisance rénale. Plusieurs études de par le monde concluent à une réduction de l'incidence de la maladie si un abaissement de l'utilisation de sel aluminium était prise en compte. Les recherches n'étant pas abouties pour le moment, ces informations sont à prendre avec prudence, mais devraient participer à une prise de conscience afin d'appliquer un principe de précaution, sachant qu'il existe d'autres possibilités pour traiter les eaux du robinet.

DURÉE MOYENNE DE DÉGRADATION

DE QUELQUES DÉCHETS :

Mégot de cigarette : un an à plusieurs années

Briquet jetable : centaines d'années

Bouteille plastique : entre 100 et 1 000 ans selon qu'elle est exposée aux rayons du soleil ou non

Bouteille en verre : 4 000 ans

Boîte de conserve : une dizaine d'années à partir du moment où la rouille commence à attaquer le fer

Pour les emballages et les étiquettes, les encres utilisées lors de l'impression posent problème. Les encres sont composées de pigments qui contiennent des métaux lourds, des solvants et additifs. Lors de la dégradation de ces emballages, les encres et leurs cocktails chimiques iront polluer les ressources naturelles. En dépassant une certaine concentration dans notre eau du robinet ou notre nourriture, ils seront toxiques pour notre organisme et allergènes.

Viennent ensuite les détritiques d'origine naturelle et 100 % biodégradable. Nous pouvons pousser le bouchon en disant qu'il est préférable qu'ils proviennent d'une agriculture biologique ou au moins raisonnée, car les pesticides sont très tenaces.

Reste le côté visuel : il est agaçant d'arriver près d'un lac, d'un sommet ou d'une belle prairie et de devoir composer avec les peaux de bananes, coquilles d'œufs, miettes de thon ou huile de sardine avant de pouvoir poser ses fesses.

Il est intéressant de noter que lorsqu'on parle de biodégradation, il faut prendre en compte la durée nécessaire à cette dégradation naturelle : une peau de banane jetée en l'air et qui se perche sur une branche d'arbre telle une méduse échouée, sera admirée plusieurs années, et que dire des mégots de cigarettes !

> **Les déchets organiques, qui sont produits par notre organisme.**

Nous allons principalement voir les plus susceptibles de poser problème, que ce soit au niveau du risque de contamination ou de celui de la gestion : les matières fécales.

L'urine étant composée d'environ 95 % d'eau, elle ne présente pas de danger particulier pour l'environnement, ni pour nous. Attention cependant à votre hygiène personnelle en cas d'infection urinaire. Le seul problème reste l'odeur, si tout le monde va se soulager sur le même arbre ou réverbère.

En revanche il y a plusieurs problèmes à prendre en compte avant de déposer sa crotte n'importe où.

Le sujet est souvent tabou, on en parle rarement sans que surgisse une certaine gêne, ou que l'on se réfugie dans l'humour et la rigolade pour éviter le sujet. En conséquence, l'éducation dispensée aux utilisateurs de la nature reste bien maigre. En témoignent ces sites sacrifiés, où l'on progresse entre étrons et papiers hygiéniques, en soulevant des nuées de mouches.

Certaines personnes développent une forme de stress à se soulager en forêt. Suivant la durée que l'on passe dans la nature, cela se traduira par un mal-être et d'autres risques plus sérieux, et la personne finira dans bien des cas par déféquer en urgence sans se soucier de l'endroit.

Et pourtant, qu'il est important cet endroit ! Pourquoi ? Parce que nos déjections peuvent être porteuses de kystes responsables d'une maladie parasitaire intestinale appelé la Giardia (Giardia lamblia). Ce parasite crée des kystes, qui sont très résistants et qui lui permettent de rester actif pendant plusieurs mois après le dépôt d'une fèce, même dans une eau très froide. Si nous venons à consommer de l'eau contenant des kystes ou une nourriture infectée lors de sa préparation, ou en portant nos mains à la bouche, ils se reproduiront dans nos intestins et nous les retrouverons dans nos selles, qui iront contaminer à leur tour les eaux environnantes. Le parasite a un mode de transmission fécale-orale, ce qui implique une bonne hygiène pour ne pas s'auto-réinfecter et ne pas infecter d'autres humains et animaux. Le fait que l'on puisse être porteur sain du parasite ne nous rend pas attentifs au risque de contamination par nos fèces déposées n'importe où. Pourtant il s'agit bien d'une maladie. (encadré n° 3) On en guérit en quatre à six semaines, mais il est conseillé de consulter un médecin. Dans certains cas un traitement est nécessaire. On doit porter une attention toute particulière aux enfants et aux personnes



faibles. Il peut en découler des symptômes chroniques.

Nos déjections, suivant la nature du sol, peuvent mettre jusqu'à un an pour être digérées par Mère Nature. Aujourd'hui il est quasiment impossible de boire de l'eau directement dans une rivière ou un lac sans risquer d'être contaminé. Même l'eau prise à une source n'est pas un gage d'absence de kystes.

SYMPTÔMES DE GIARDIA LAMBIA

Diarrhée, crampes d'estomac, flatulences et ballonnements, vomissements entraînant une perte de poids et fatigue. Les effets se font ressentir une à deux semaines après la contamination et durent entre trois jours et plus d'un mois. Il est possible que les symptômes réapparaissent alors que l'on semblait guéri, c'est pour cela que l'on dit que les symptômes peuvent être chroniques.

> Troisième type de déchets : les produits d'hygiène et ménagers d'usage courant.

Eh oui, ce n'est pas parce qu'on va dans les bois, quelle que soit la durée de notre sortie, qu'il ne faut pas faire attention à son hygiène :

se laver les mains avant de préparer le repas, désinfecter une blessure ou nettoyer sa popote. Bien sûr, inutile d'organiser une soirée mousse dans l'étang du coin, c'est pour cela qu'un petit point sur les divers produits s'impose.

Quels sont-ils, ces produits susceptibles de se trouver dans nos sacs à dos ? Dentifrice, savon, shampooing, déodorant, parfum, crème solaire, soin pour le corps, produit à vaisselle, désinfectant... Ceux qui servent à l'hygiène et à la protection sont vraiment nécessaires : le savon pour se laver les mains et le corps, l'idéal étant le savon de Marseille ou d'Alep ; la crème solaire qui, suivant le type de peau, la saison et le lieu, est très importante pour éviter des brûlures souvent graves ; les désinfectants ont leur place aussi — il existe des huiles essentielles qui remplacent très efficacement certains produits pharmaceutiques, attention toutefois, avant de les emporter, de vérifier si vous les tolérez, les doses à appliquer et la manière de les utiliser. Ces produits seront choisis avec soin pour leur efficacité et pour leur faible impact sur l'environnement.

Le reste des produits cités plus haut alourdit le sac et n'est guère utile.

Pour éviter les odeurs de transpiration il existe la pierre d'alun, 100 % naturelle, sans parfum, antiseptique⁽²⁾ et astringente⁽³⁾.

Pour l'hygiène bucco-dentaire, l'important est de se brosser les dents même sans dentifrice. Il est d'ailleurs possible de frotter sa brosse à dents sur le savon afin d'assainir la bouche. Il existe des dentifrices à l'argile avec ou sans parfum (généralement huile essentielle). J'utilise ce genre de pâte tous les jours depuis plusieurs années et j'ai encore toutes mes dents.

Pour la vaisselle, il y a plusieurs techniques. Si vous employez un produit vaisselle, comme pour le reste soyez vigilant sur la composition et réduisez la dose. Faire tremper sa vaisselle sans attendre et frotter avec sable et petits cailloux trouvés au fond d'un cours d'eau, remplace efficacement l'éponge à récuser. C'est propre mais reste gras : pour les plus sensibles, un coup de t-shirt ou de papier toilette et c'est reparti. Pour les gamelles qui le supportent et s'il y a un feu de camp, rien de mieux pour tout nettoyer et désinfecter que de la mettre sur les braises : même les graisses sont détruites.

SAVON DE MARSEILLE

C'est plus une méthode de fabrication que véritablement une origine : aujourd'hui beaucoup de savons de Marseille ne sont pas fabriqués dans cette ville. C'est un savon qui contient 72 % de matières grasses ; il faut bien faire attention, au moment de l'achat, à tenir compte de l'origine de celles-ci. L'huile d'olive peut être remplacée par la fameuse huile de palme, on perd donc la logique du faible impact sur l'environnement. Le suif peut aussi être utilisé, c'est de la graisse de bœuf... En règle générale le savon de Marseille industriel est à éviter, car on s'éloigne du caractère naturel, biodégradable à 100 % et exempt de composants allergisants. Il est recommandé pour l'hygiène corporelle et pour laver le linge. Un vrai savon de Marseille ne contient ni parfum, ni colorant, ni adjuvant de synthèse.

SAVON D'ALEP

C'est l'ancêtre du savon de Marseille. Alep est une ville de Syrie où le savon est fabriqué depuis 3 000 ans. Grâce à l'huile d'olive, il nourrit la peau, et l'huile de baie de laurier est un puissant antiseptique et permet de nettoyer la peau sans détruire le film hydro-lipidique qui la protège. Faut-il encore que la concentration soit suffisante : ne pas descendre en dessous de 20 % d'huile de baies de laurier. Ce savon est 100 % biodégradable. Il faut, comme pour le savon de Marseille, être attentif à l'étiquette pour voir la composition, afin d'éviter de tomber dans le piège des fabricants industriels qui profitent de la notoriété de ce produit pour vendre des savons d'Alep qui n'en ont plus que le nom.

Pour résumer, moins on en emporte, moins on en porte, le choix de la qualité et de son faible impact sur la nature doit être l'objectif numéro un, réduire les doses d'utilisation le numéro deux. Par ailleurs, je vous encourage à appliquer le même raisonnement chez vous.

Nous voilà fiers de ne pas avoir souillé les environs du campement en faisant notre toilette et la vaisselle, lorsque survient une irrésistible envie d'aller au petit coin. Connaissant les risques d'une telle manœuvre, il faut trouver l'endroit adéquat. Vite, comment s'y prendre ?

Le but pour éviter tout risque de contamination ou du moins le limiter,

est de faire en sorte qu'il ne puisse pas y avoir contact entre les excréments, les hommes, les animaux et les eaux de ruissellement, encore moins directement avec une rivière ou un lac.

On va donc creuser un trou de 15 à 20 cm pour une déjection : c'est à cette profondeur que l'activité microbienne est la plus intense, ce qui permettra une dégradation plus rapide. Il faut éviter les terrains trop secs (durs à creuser, activité bactérienne ralentie) ou trop humides (liquéfaction des fèces, propagation plus rapide des kystes, présence d'eau proche). Observez l'environnement autour de vous pour voir, en fonction du relief, par où les eaux de ruissellement sont susceptibles de s'écouler avant de rejoindre torrents, rivières, lacs etc. Proche d'une rivière ou dans des gorges, recherchez les traces qui montrent la limite de la montée des eaux en cas de crue, et cherchez à faire votre trou au-dessus de cette marque.

Une fois l'affaire faite, il faut reboucher le trou : je pratique un mix matières fécales/terre, je mélange avec un bout de bois que je laisse dans le trou ; cette pratique permet — outre de passer pour un être étrange, si l'on est malencontreusement observé à son insu —, d'augmenter la surface de contact entre les bactéries présentes dans le sol et les selles. Cela diminuera le temps de décomposition et limitera d'autant le risque de propagation des kystes. Avec de la pratique, il ne reste aucune trace visible de votre passage, le surplus de terre servira à reboucher correctement le trou. On peut aussi déposer quelques branchages ou un caillou, ce qui permettra aux scientifiques en herbe de repasser pour vérifier l'efficacité de la technique et d'éviter aux animaux de venir y creuser. S'il y a utilisation de papier-toilette, ne pas le mettre dans le trou et ne pas le brûler, il suffit de l'enfermer dans un ziploc et soit de le rapporter à la maison, où il finira comme à l'accoutumée, soit de le brûler dans le feu de camp. Le fait de brûler son papier sur place comporte plusieurs inconvénients : déjà le risque d'incendie suivant où l'on se trouve (voir Carcajou n°1, l'article sur les feux de forêt), en région humide ça brûle mal — n'oublions pas qu'il n'y a pas que le papier hein ! — et ça fume, bonjour l'encens... La fumée, comme les odeurs de parfums, trahit votre présence et il faut la patience d'attendre la combustion complète, sinon ce n'est pas très sérieux. Il est plus rapide et efficace de le ramporter. Cela prépare psychologiquement pour le jour où la réglementation imposera de rapporter votre crotte avec vous.

Pour les groupes, il faut expliquer les consignes clairement afin d'éviter les débordements. Je suis pour plusieurs trous. Les fosses ont pour désavantage de demander un trou plus profond, de concentrer



une quantité de déchets organiques sur un même endroit, et pour le mélange avec la terre lors du rebouchage, qui s'y colle ?...

Il existe d'autres techniques allant du « ramportez tout » au « comment faire lorsqu'il est impossible de creuser un trou ? ». Je vous conseille la lecture du livre de Kathleen Meyer « Comment chier dans les bois » très complet, plaisant à lire et où vous verrez le problème de la surfréquentation de certains lieux, entraînant l'accumulation de déjections humaines. Un bon moyen de prendre conscience de l'intérêt de faire attention, tous et maintenant.

Pour les déchets ménagers, le problème peut et doit être pris en amont. Il faut au moment d'acheter ses victuailles, faire en sorte de minimiser les emballages. Difficile à l'heure des sachets fraîcheur et des portions individuelles.

L'utilisation d'un contenant plastique étanche et rigide semble une bonne solution : il conserve les denrées en les protégeant de l'humidité et des chocs, et il pourra servir de gamelle. Le but étant de limiter l'encombrement, d'augmenter la durée de vie des aliments dans le sac à dos et d'avoir un contenant réutilisable. En adoptant cette méthode, il devient possible de faire un tri sélectif de ses déchets en étant à la maison, plutôt que de rapporter tous les débris mélangés après plusieurs jours en extérieur.

J'ai pris l'habitude de rapporter aussi mes débris « verts », je n'aime pas laisser de trace de mon passage ; et, si pour d'autres raisons je ne les rapporte pas, je les dissimule soit en faisant un trou — méthode compost —, soit sous un caillou — méthode dite du fainéant. Nous

sommes bien d'accord pour dire que nous ne sommes pas en présence d'un risque de pollution majeure, surtout si nos fruits et légumes ne sont pas issus d'une quelconque agriculture intensive. Mais ce sont des gestes simples, qui donnent l'exemple aux autres, servent de guide à l'éducation des nouvelles générations plus efficacement que les longs discours. C'est important, à l'heure où nous sommes de plus en plus nombreux à venir chercher un bol d'air frais dans la nature, quel que soit notre degré d'information sur l'intérêt de préserver notre patrimoine naturel.

L'ensemble de ces déchets ménagers peut être incinéré dans le feu de camp, tout comme les restes de repas. Il vaut mieux pour ces derniers ne pas les laisser traîner n'importe où, car ils contiennent bien souvent trop de sel ou trop de sucre ou trop d'épices pour se retrouver dans les estomacs de la faune locale. Tout le reste devra être ramassé. Pour faire simple, mieux vous préparerez votre sac, moins votre poubelle sera encombrante et plus elle aura de chances de finir dans un endroit approprié.

Tous ces gestes que nous venons de voir, sont des habitudes à prendre, pour qu'elles deviennent machinales, automatiques. Elles sont transposables au milieu urbain, où elles se trouvent facilitées par la mise à disposition d'aménagements prévus à cet effet (poubelles, cendriers, déchetterie, tri sélectif, toilettes publiques...), et à la maison. Lorsque nous aurons pris conscience de l'importance de gérer nos déchets, et de la quantité que nous en produisons quotidiennement, nous serons plus à même de faire attention aussi bien à notre façon d'acheter qu'à notre façon de jeter, où que nous soyons.

Plus nous serons nombreux à être engagés sur la voie du citoyen responsable, et moins nous subirons d'entraves pour jouir des espaces naturels.

J'ai souvent amené le sujet sur la pollution visuelle, qui finalement n'est pas la plus problématique, mais nous n'allons pas nous promener, aussi bien dans les espaces sauvages que dans les espaces verts de nos communes, pour admirer les débris laissés derrière chacun d'entre nous.

Je crois aussi que la crasse appelle la crasse, je veux dire par là qu'il est plus facile de jeter par terre son papier gras dans les rues de Marseille que dans celles de Stockholm : ceux qui ont pu traîner leur bon sens dans ces deux villes comprendront ce que je veux dire.

Certains des gestes cités dans cet article pourront paraître ridicules ou sans réels fondements, comparés à la capacité de destruction du monde industriel actuel, peu soucieux du bien-être du vivant auquel

nous appartenons. Mais c'est aussi la somme de ces petites pollutions individuelles, qui participe insidieusement à la lente agonie du règne animal et végétal et donc à la nôtre.

Devons-nous attendre, pour nous sentir concernés, que les plus gros pollueurs montrent l'exemple, ou être nous-mêmes une influence positive pour les générations futures ?

J'espère que cet article vous aura permis de trouver des pistes pour minimiser votre impact sur la nature, et qu'il participera ainsi à augmenter nos chances de survie à long terme.

1. Lavoisier (Antoine Laurent de) 1743-1794 : chimiste français, créateur de la chimie moderne (source : dictionnaire Hachette)

2. antiseptique : qui détruit les bactéries et prévient leur prolifération.

3. astringent : qui resserre les tissus vivants



L'INSÉCURITÉ OU SENTIMENT D'INSÉCURITÉ ?

Par Patrick Vincent
& David Manise

RÉALITÉ DU RISQUE & PLAN D'ACTION

DANS NOTRE SOCIÉTÉ SUR-MÉDIATISÉE, L'INSÉCURITÉ EST PARTOUT : DANS LES JOURNAUX, À LA TÉLÉVISION, SUR NOS ORDINATEURS, DANS LE DISCOURS DE NOS HOMMES POLITIQUES. ELLE ALIMENTE LES DISCUSSIONS DANS DES PROPORTIONS DONT ON PEUT SE DEMANDER SI ELLES SONT EN RAPPORT AVEC LA RÉALITÉ.

NOUS TENTERONS ICI DE FAIRE LE POINT SUR LA SITUATION DE MANIÈRE LUCIDE, TOUT EN OFFRANT DES PISTES DE RÉFLEXION À CEUX QUI, SANS POUR AUTANT TOMBER DANS LA PARANOÏA, SOUHAITENT NE PAS DEVOIR SUBIR CETTE VIOLENCE. CAR OUI, LA VIOLENCE EXISTE EN FRANCE — COMME EN EUROPE ET PARTOUT DANS LE MONDE —, ET, ENTRE L'EXAGÉRATION DE CEUX POUR QUI CETTE VIOLENCE DEVIENT UN FOND DE COMMERCE, ET L'ANGÉLISME DE CEUX QUI PRÉFÈRENT NE PAS LA VOIR, IL EXISTE UN JUSTE MILIEU.

CE QUE DISENT LES CHIFFRES

Les statistiques sont bien là pour attester, en France, une augmentation des violences faites aux personnes d'environ 5 % par an au cours des cinq dernières années. On crie au scandale, et on stigmatise pour être élu.

Oui, mais on peut remarquer aussi que la violence en France est globalement au même niveau qu'en 1996 et 1997, et que nous sommes encore très loin des conditions d'insécurité que l'on peut trouver à Johannesburg — le record mondial d'insécurité —, Bagdad, Rio ou Bogota. Même la plupart des métropoles des États-Unis font passer les cités de notre vieille Europe pour autant de havres de paix. On peut donc, malgré une évolution qui certes devient inquiétante, relativiser un peu les choses.

Par ailleurs, ces mêmes chiffres montrent des tendances plus nouvelles. Notamment le fait que les deux-tiers des violences sont perpétrées sans volonté de voler, et que la délinquance commise par les mineurs explose (source : Observatoire national de la délinquance http://www.inhes.interieur.gouv.fr/fichiers/OND_rapport2007_20_F03.pdf)

Ces chiffres, montés en épingle dans les médias et par certains politiques, font peur. Ils font d'autant plus peur que cette violence se trouve,



en apparence, dénuée d'explication, de motif. Elle est de plus présentée et perçue comme « gratuite ». C'est cette facilité apparente qu'ont certains pour passer à l'acte violent, sans raison apparente, qui inquiète peut-être le plus.

Pourtant la violence a toujours un motif, elle n'est jamais gratuite, sauf pour ceux qui ne la comprennent pas. C'est cette incompréhension qui facilite la stigmatisation, et tout ce qui en découle : ceux qui ne comprennent pas sont mal équipés pour distinguer les individus dangereux des autres avec précision. Sans cette nécessaire précision, on craint tout le monde, ou tout un groupe de personnes, avec ce que cela comporte comme effets pervers. Pour permettre de mieux comprendre le phénomène de la violence, et notamment cette violence souvent présentée comme « inexplicable », nous vous présenterons ici un cadre d'analyse simple. Celui-ci permettra peut-être de mettre le doigt sur quelques-uns des mécanismes de la violence « gratuite » des plus jeunes.

LES MÉCANISMES MOTIVANT LA VIOLENCE

Bien que la violence, au niveau individuel et psychologique, soit un phénomène très complexe, nous en distinguerons trois principaux types. Cette typologie permet d'identifier quelques-uns des

mécanismes motivant la violence perpétrée par des personnes habituellement saines d'esprit :

1. La violence de territorialité :

L'individu violent considère que vous menacez son « territoire », sa cité, sa place de parking, sa situation au sein d'un groupe, ses partenaires sexuels (« Tu regardes ma femme ?! »), sa culture, sa religion.

2. La violence de stigmatisation :

Ici, ce n'est pas vous directement qui êtes visé par la violence, mais ce que vous représentez. Ce peut être le cas des agents de l'État — et au premier chef de ceux représentant la force publique — mais aussi des personnes qui habitent dans des quartier résidentiels, « les bourgeois » et ce qu'ils peuvent symboliser pour des classes moins favorisées.

Depuis quelques années, on remarque aussi un accroissement des phénomènes de violence envers des agents appartenant à des organismes qui assurent une certaine « tutelle », tels que Sécurité sociale, banques et organismes de prêt, hôpitaux, travailleurs sociaux. On remarque même que certaines corporations de secours d'urgence (pompiers, SAMU) sont désormais soumises à de tels risques. On a affaire dans ces derniers cas à un mélange des motivations de territorialité et de stigmatisation.

3. La violence de prédation

C'est tout ce qui relève des motivations de vol, de viol et de meurtre. L'objectif est soit l'appropriation des biens d'autrui (vol) dans une optique d'envie ou de besoin (pour manger par exemple), soit la satisfaction d'une pulsion déviante (viol ou meurtre).

Les statistiques énoncées plus haut indiquent donc clairement que nos jeunes commettent assez peu d'actes de violence de prédation (la violence n'est en tout cas pas plus souvent chez eux motivée par le vol, le viol ou le meurtre), sans pour autant qu'il soit fait allusion à d'autres motivations potentielles pour la violence. Aussi on peut déjà formuler l'hypothèse que la violence des mineurs est motivée de plus en plus par des questions de territorialité ou d'identité (stigmatisation). Cette violence, de fait, redevient compréhensible, à défaut d'être excusable. Et, en comprenant mieux d'où elle vient, on redevient capable, individuellement ou collectivement, de réfléchir à la question de manière constructive et efficace, au lieu de réagir de manière primaire et inadéquate.

ALTERCATION ET AGRESSION, UNE DISTINCTION IMPORTANTE

Altercation :

Il s'agit d'un échange verbal vif entre deux personnes ou plus, mais qui peut dégénérer vers des violences physiques, et donc entraîner des blessures et des suites juridiques.

Nous connaissons tous des situations de ce type qui se sont envenimées, pour une place de parking ou une parole malheureuse, ou lors de la mise en cause de certaines catégories socio-professionnelles qui travaillent avec un public difficile.

Agression :

Il s'agit d'une action violente ou d'une contrainte visant à attenter à votre intégrité physique ou à s'approprier vos biens (parfois les deux ensemble). Celle-ci est, la plupart du temps, perpétrée par surprise ou en surnombre.

La différence fondamentale est que, dans le cas d'une altercation et de son escalade, vous êtes vous-même acteur, alors que vous ne faites que subir le caractère injuste d'une agression.

On va donc pouvoir agir sur une situation d'altercation pour qu'elle n'atteigne pas le paroxysme de la violence.

QUELLE EST LA SITUATION ?

Autant il est exagéré de prédire l'avènement d'une société à la Mad Max — n'en déplaise à certains dont c'est le fonds de commerce —, autant il n'en est pas moins vrai que la violence existe en France et en Europe. Si noircir le tableau pour se donner une contenance politique est complètement inapproprié, il est tout aussi inadapté de nier l'existence des risques de vol avec violence et d'agressions diverses. En effet, le simple fait que cela atteigne régulièrement des personnes semblables à nous, dans des conditions qui sont aussi les nôtres, devrait nous prémunir contre une attitude de déni. Faire l'autruche pour conjurer le mauvais sort n'est pas une solution. La situation actuelle est très claire, et de fait n'a pas énormément changé depuis

dix ou même vingt ans : même si, par l'intermédiaire des forces de maintien de l'ordre, l'État fait son possible pour assurer la sécurité des citoyens, la violence reste une réalité, un risque qu'il convient de gérer au niveau personnel, au même titre que le risque d'accident routier ou de blessure au travail. Et malgré le délai d'intervention parfois très court des forces de l'ordre à partir du moment où une alerte est donnée, force est de constater qu'il subsiste un laps de temps à gérer entre cette alerte et une intervention. Dans la plupart de nos pays occidentaux, il faudra compter une bonne vingtaine de minutes avant de voir arriver la cavalerie, à condition toutefois qu'un témoin ait décidé de prévenir les secours. Aussi, il faudra parfois se résoudre à prendre en main sa protection personnelle et celle de ses proches.

Une fois ce constat effectué, la réponse de beaucoup consiste à pratiquer une discipline de self-défense, voire à se procurer une arme. S'il est clair que ce genre de solution sera utile lorsqu'une agression nous tombe dessus, il reste malgré tout plus opportun de travailler EN AMONT de cette agression, pour éviter qu'elle n'ait lieu. Le vieil adage qui dit qu'il vaut mieux prévenir que guérir prend ici tout son sens.

En clair : si j'ai su, par une prévention adaptée et une bonne observation de mon environnement, ne pas me trouver en fâcheuse posture, je n'ai pas besoin de défendre chèrement ma peau. C'est là que se situe la frontière entre la protection personnelle — qui est un concept préventif global — et la défense personnelle, qui n'est utile que lorsque la protection personnelle a échoué.

PROTECTION PERSONNELLE, PLUTÔT QUE DÉFENSE PERSONNELLE

Soyons clairs : aucun système, aucun outil, aucune arme ne peut vous garantir de sortir indemne d'une agression. Même les plus grands

Si j'ai su, par une prévention adaptée et une bonne observation de mon environnement, ne pas me trouver en fâcheuse posture, je n'ai pas besoin de défendre chèrement ma peau.

spécialistes ne sont pas infaillibles. Et on trouve toujours plus fort, plus retors, et mieux préparé que soi. D'ailleurs, l'une des constantes de la violence de prédation est qu'elle s'exerce d'abord et exclusivement en état de supériorité physique. Aucun prédateur ne s'attaque à une proie plus forte que lui. Aussi, quand un prédateur passe à l'attaque, il le fait avec tous les avantages possibles : surprise, sur-nombre, armement supérieur, préparation psychologique totale. Du point de vue de la victime, qui une seconde plus tôt vivait paisiblement sa vie, c'est un déluge de haine et de violence pure, qui surprend et désarçonne souvent complètement.

On mesure donc toute la dimension et l'enjeu de la protection personnelle (self-protection), dont la défense personnelle (self-défense) n'est que la manifestation ultime, presque un constat d'échec.

Le principe de la protection personnelle peut être décliné ainsi :

1. Analyser les risques auxquels on est exposé en fonction de son mode de vie, de son travail, etc.
2. Prévenir les situations à risques, identifiées grâce à l'analyse des risques. Ce qu'on peut changer aisément au quotidien par une bonne discipline pour ne pas se retrouver en fâcheuse posture.
3. Se maintenir dans un état de vigilance adapté (voir le code de couleurs).
4. Gérer la phase de pré-conflit (altercation ou menace) ou de pré-agression (positionnement du prédateur, interview, etc.), c'est à dire savoir comment se replier ou désamorcer une situation pouvant dégénérer et entraîner des suites préjudiciables.
5. Savoir identifier le moment où la tentative de désamorçage s'avère vaine, et où il vaut mieux prendre l'initiative du combat, ce qui est une des conditions pouvant mener à une issue plus favorable.

On remarquera que le maître mot de cette démarche est la lucidité, et la prise de conscience que l'élément primordial de notre sécurité c'est tout simplement nous-même, grâce à quelques outils simples qui vont nous y aider.

ANALYSE ET PRÉVENTION DES RISQUES AU QUOTIDIEN

Il s'agit ni plus ni moins de considérer le risque de violence comme un parmi les autres risques auxquels nous sommes exposés dans notre vie quotidienne, et de le traiter en conséquence, sans paranoïa ni angélisme. Lors de la plupart des enquêtes de victimation, on s'est aperçu que la situation aurait pu être évitée si les victimes avaient appliqué certaines mesures de prévention. Sans recette miracle, on analysera clairement où et quand on risque d'être victime de violence — au travail, dans les transports, etc. —, et on cherchera les mesures simples et efficaces pour réduire ce risque sans devoir se compliquer la vie plus que nécessaire.

LE CODE DE COULEURS

Il s'agit en fait de savoir graduer l'intensité du risque et de la réponse que vous devez y apporter, selon un code de couleurs.

 **Code blanc** : État totalement inattentif et inconscient favorisant le risque de survenance d'une situation à risques. C'est malheureusement l'état de beaucoup de personnes dans leur quotidien. Cet état ne devrait entrer en vigueur que dans des lieux sûrs et tranquilles — chez vous, par exemple. Pour mémoire, c'est aussi cet état dans lequel nous sommes quand nous ingérons de l'alcool ou absorbons des substances aliénantes ou psychotropes.

 **Code jaune** : Je suis conscient de mon environnement, il n'y a pas de menace identifiée mais je suis dans un état de vigilance détendue. C'est l'état qui devrait être le nôtre en milieu public ouvert ou fermé, et même au travail quand on reçoit du public. Cela limite le risque de surprise et réduit le temps de réaction. C'est notamment l'état que nous adoptons normalement au volant.

 **Code orange** : État d'alarme, une menace potentielle est identifiée (vous vous sentez suivi ou une bagarre éclate à proximité). Ce peut être aussi le cas de professionnels en milieu délicat ou hostile. Vous êtes dans une vigilance concentrée et active. Vous élaborerez, à ce stade, des stratégies et tactiques pour fuir et gagner un endroit sûr, ou éventuellement combattre. C'est un état de vigilance tendue.

 **Code rouge** : État d'alerte aigu, le risque est avéré et vous êtes désormais en phase d'action particulièrement déterminée, pour vous défendre ou pour survivre. C'est à ce stade que survient souvent l'effet tunnel qui a tendance à limiter votre champ de vision au seul risque identifié. On remarque que les personnes qui pratiquent cette gradation sont capables de concentration et de détermination, mais aussi d'une certaine lucidité permettant d'identifier d'autres risques et paramètres périphériques essentiels.

 **Code noir** : Il s'agit d'un état de blocage psychologique, d'impuissance à réagir résultant d'un effet de surprise et de stupeur par rapport à la brutalité de la survenue d'un risque. On remarque là aussi que les personnes qui se retrouvent dans cet état en situation d'urgence sont précisément celles dont le niveau de vigilance habituel se situe en code blanc. Plus le niveau de vigilance global sera faible, plus le niveau de blocage sera grand.

La protection personnelle, ou prévention des risques de violence, est, nous le verrons, avant tout une affaire de bon sens. Toute personne douée d'un minimum d'intelligence peut aisément appliquer ses principes de base, qui sont extrêmement simples.

1. Si c'est possible, il vaut toujours mieux éviter le conflit. Il n'y a jamais de gagnant dans une bagarre, seulement des perdants dont l'un peut éventuellement finir plus abîmé que l'autre (notez qu'il peut y en avoir plus de deux) . Même une bagarre « gagnée » signifie souvent des ennuis à moyen terme : poursuites judiciaires, désirs de vengeance, etc.

L'évitement ou le repli sont des notions stratégiques très différentes de la fuite. Ils sont tous deux au service d'un objectif clair : survivre sans dommages.

2. On ne peut pas éduquer les gens par le conflit. Une personne agressive n'est pas en mesure de recevoir votre leçon de bienséance, ni de comprendre votre point de vue. Même en lui tenant tête ou en lui donnant une « bonne correction », vous ne pourrez PAS lui faire changer son comportement. Inutile de vouloir jouer aux justiciers ou aux éducateurs civiques. Une personne en crise n'est jamais réceptive au point de vue des autres. Votre premier et unique but est de ne pas subir de dommages physiques.

3. En repérant le danger longtemps à l'avance, on se préserve une marge de temps pour l'éviter ou se replier. La plupart des prédateurs sont par ailleurs sensibles aux proies qui ne sont pas attentives à leur présence, alors qu'ils ont tendance à ignorer les proies potentielles qui les repèrent longtemps à l'avance. Le simple fait d'être conscient de son environnement permet d'éviter l'immense majorité des ennuis. Cette compétence à elle seule vaut mieux que toutes les armes et toutes les techniques de self-défense réunies.

4. On préserve ses fonctions de survie de base : conscience logique, vision, mobilité et dextérité manuelle.

5. Si on détermine que la seule chance de se sortir le moins mal possible d'une situation d'agression est le combat, il ne faut pas faire les choses à moitié. On frappera avec détermination et combativité jusqu'à ce que la menace cesse, ou qu'on puisse se replier sans courir de risque supplémentaire.

QUELQUES EXEMPLES DE PROTECTION PERSONNELLE AU QUOTIDIEN

En arrivant dans mon café préféré, je remarque un individu aviné au comportement agressif, assis au fond du bar. Je m'assieds à l'autre extrémité de la pièce, près de la porte. S'il s'excite trop, je peux simplement me lever et quitter les lieux.

Je ne cherche pas à faire le brave devant mes amis.

Dans mon rétroviseur, une voiture sportive me colle de très près. Un jeune homme au volant me fait un doigt d'honneur, des appels de phare, et s'approche dangereusement de mon pare-choc arrière en klaxonnant. Il semble très irrité de ne pas pouvoir me doubler. Comme j'arrive à un rond-point, j'en fais un tour complet, lui permettant ainsi de me doubler sans pour autant devoir m'arrêter. Il prendra très vite de l'avance sur moi et je n'entendrai plus jamais parler de lui.

Je ne cherche pas à lui donner un cours de conduite préventive.

Un de mes bons amis a généralement « le sang chaud », et particulièrement cette semaine, car sa femme l'a quitté pour partir avec le plombier. Il arrive chez moi, déjà un peu éméché, et veut absolument que je l'accompagne dans un bar du coin, où le plombier en question a ses habitudes. Je refuse de l'accompagner, le sentant beaucoup trop disposé à déclencher une bagarre avec tous les plombiers de la

région... Je lui offre éventuellement un verre à la maison, et moi je me sers un jus de fruits.

Je détecte un danger longtemps à l'avance. Je préserve ma conscience logique en évitant de boire de l'alcool.

Je pars manifester pacifiquement contre la fermeture de l'hôpital de ma ville. Le maire est clairement hostile à notre cause, et a demandé l'appui de forces de maintien de l'ordre. On nous promet une charge en règle. Avant d'y aller, j'enlève de mes poches tout objet pouvant être assimilé à une arme (canif, stylo, etc.). Je porte des vêtements solides et confortables, et des chaussures qui me permettront de courir si nécessaire. Pendant la manifestation, je repère les issues et les axes d'évacuation en permanence, et j'évite de me retrouver dans des culs-de-sacs par rapport à la foule. Si je sens que la manifestation commence à tourner au vinaigre, je quitte les lieux calmement.

Je tiens compte des risques juridiques, et je cherche à préserver ma mobilité, tout en étant attentif à mon environnement.

EN CONCLUSION

Comme vous l'avez vu, la protection personnelle est un art bien plus qu'une science, et se veut une approche rationnelle et très peu « macho » de la violence. Cette approche saine et plutôt non-violente peut — ou non — être complétée par un ensemble de techniques de désescalade verbale, et aussi par une série de pratiques de défense simples et efficaces.

La plupart des agressions peuvent être PRÉVENUES, et de facto gagnées, sans combattre. Et si l'on ne devait faire qu'une seule chose pour assurer sa sécurité au quotidien, bien avant de s'armer ou de s'endurcir les poings, la simple mise en application de ces quelques principes serait probablement à privilégier.

Bibliographie :

F. BOUAMACHE, G. MOREL *Protegor* <http://www.protegor.net>
 C. JACQUEMARD *Neuro Combat tomes 1 & 2* <http://www.neurocombat.com>
 K. LORENZ, *L'Agression*
 M. VOULT *Plus jamais victimes*



COMMENT CHOISIR UN SAC DE COUCHAGE ?

UN PETIT GUIDE PRATIQUE ET BASÉ SUR L'EXPÉRIENCE POUR CHOISIR LE SAC QUI CONVIENDRA LE MIEUX À VOS BESOINS.

POUR BEAUCOUP DE RANDONNEURS, MÊME EXPÉRIMENTÉS, SE PRÉSENTER AU RAYON SAC DE COUCHAGE DE LEUR MAGASIN DE MONTAGNE PRÉFÉRÉ PEUT PRENDRE DES TOURNURES PRESQUE MÉLODRAMATIQUES. LES MARQUES, LES FORMES, LES NORMES EN-13537, LES TEMPÉRATURES «CONFORT», «LIMIT CONFORT», «EXTREME» (VOIR PLUS LOIN POUR LES DÉFINITIONS)...

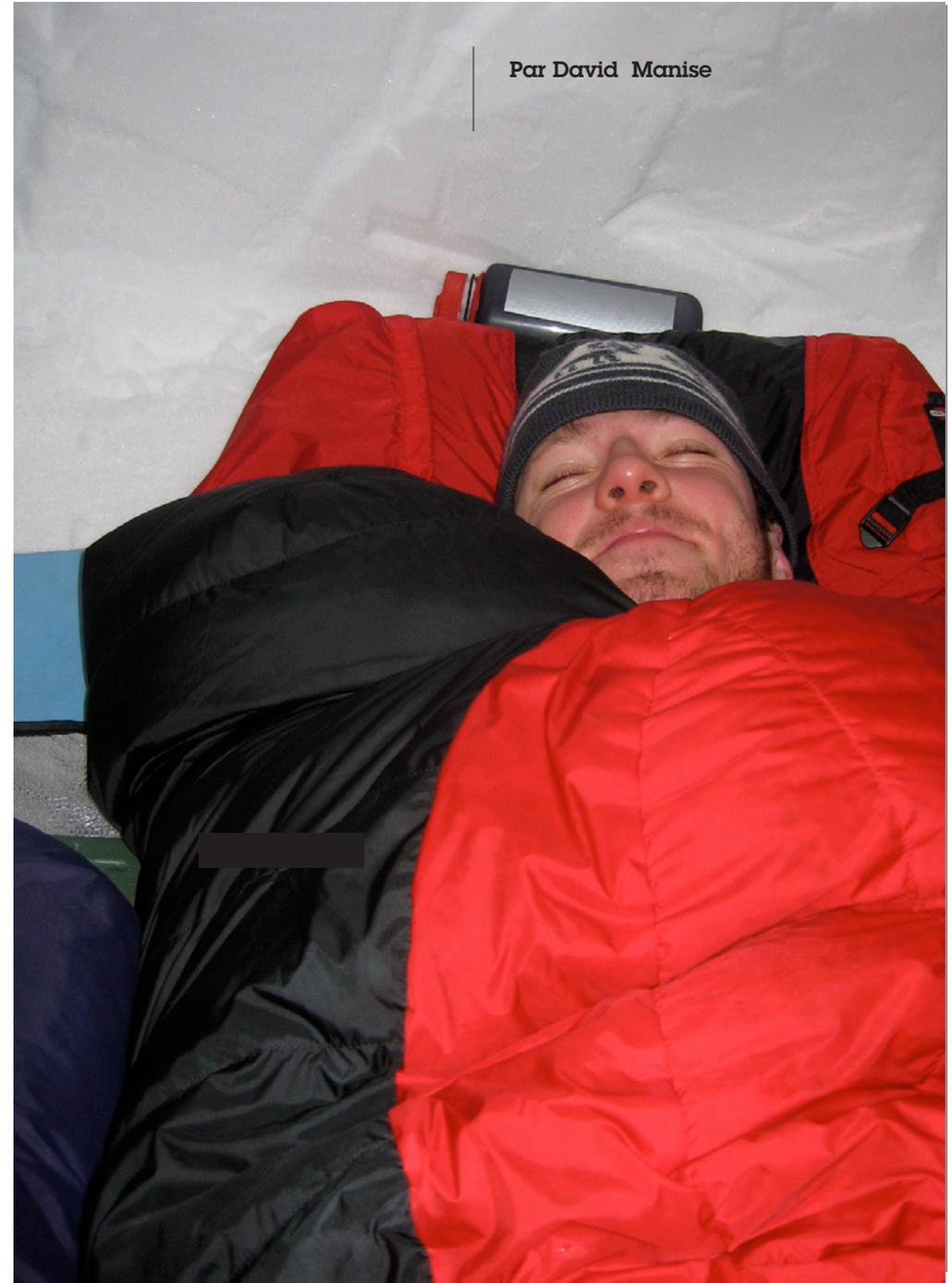
LES GARNITURES DIVERSES ET VARIÉES...

TOUT CELA DEVIENT VITE DÉBOUSSOLANT ET LES DIVERSES TENTATIVES DES AS DU MARKETING POUR DÉMARQUER LEUR PRODUIT DE LEUR VOISIN D'ÉTAGÉ N'AIDENT EN RIEN POUR ÉVITER LA SATURATION SENSORIELLE DE NOTRE MONTAGNARD, PERDU DANS LES GRANDS MAGASINS.

AUSSI JE VOUS PROPOSE ICI UN PETIT GUIDE QUI VOUS AIDERA À CERNER LES CARACTÉRISTIQUES À RECHERCHER POUR VOTRE FUTUR SAC DE COUCHAGE, TOUT EN VOUS FOURNISSANT QUELQUES OUTILS POUR POUVOIR REJETER LES INFORMATIONS INUTILES OU MOINS IMPORTANTES.

ALORS... QU'EST-IL RÉELLEMENT UTILE DE SAVOIR LORSQU'ON ACHÈTE UN SAC DE COUCHAGE ?

Par David Manise





COMMENT FONCTIONNE UN SAC DE COUCHAGE ?

Le principe est extrêmement simple : un sac de couchage n'est rien d'autre qu'une double paroi contenant une garniture isolante. À qualité d'isolant à peu près équivalente, ce qui fait qu'un sac de couchage est chaud c'est son « gonflant ». Plus il se gonfle, plus il prend du volume, et donc plus il emprisonne de micro-bulles d'air lorsque sec et posé à plat, et plus il sera chaud. En posant simplement le sac de couchage par terre, on le voit immédiatement. Ils se gonflent tous plus ou moins et prennent de l'épaisseur. Le plus épais, en général, sera le plus chaud, peu importe ce qu'en disent les étiquettes, les normes, ou le vendeur.

Le cumulo-nimbus ou la crêpe ? À gauche, -18°C confort selon la norme EN 13537, à droite, -18°C extrême selon une entreprise qui semble prendre les gens pour des imbéciles. Auquel de ces deux sacs de couchage confieriez-vous votre vie en hiver ?

Cinq autres variables, en plus du gonflant, seront à prendre en compte lors de l'achat :

- le maintien des capacités isolantes dans des conditions humides (garniture humide ou mouillée) ;
- la compressibilité de la garniture (plus elle sera compressible, plus le sac rangé sera petit et léger à capacité d'isolation égale) ;

- l'imperméabilité de l'enveloppe au vent comme à l'eau (et *a contrario* sa capacité à laisser passer la vapeur d'eau générée par le dormeur) ;
- la robustesse de l'enveloppe, qui est, en pratique, inversement proportionnelle à sa légèreté ;
- la forme, qui doit être bien adaptée au dormeur (bien isoler la tête, bien épouser le corps dans toutes ses dimensions, et n'être ni trop grand ni trop serré) ;

Le reste n'est qu'une succession de détails secondaires. Tous ces détails intéresseront les spécialistes ou les puristes, et ils pourront faire une petite différence, en réalité... Mais l'essentiel, le plus important, est là.

DUVET NATUREL, OU GARNITURE SYNTHÉTIQUE ?

C'est sans doute LA question à se poser d'entrée de jeu, car chacun a ses grands avantages comme ses gros inconvénients.

Le duvet naturel est plus cher à l'achat. Par contre il se comprime BEAUCOUP plus et retrouve bien mieux son gonflant une fois libéré de la compression, ce qui fait qu'à volume compressé et poids égal, il est BEAUCOUP plus chaud que l'isolant synthétique. Soyons clairs : pour l'instant, à poids et volume égal, rien sur terre n'est plus chaud que du duvet de bonne qualité.

Car évidemment, tous les duvets n'ont pas été créés égaux. La qualité de l'isolation d'un duvet se mesure avant tout par son « fill power » (capacité de remplissage... ou plus simplement dit son gonflant), qui est généralement mesuré en cuin (pouces cubes). Les méthodes de mesure des cuin diffèrent d'un continent à l'autre. Aux USA elle avantage les marques, en attribuant plus de cuin qu'en Europe à un « fill power » égal. Nous parlerons ici en cuin Européens.

Un « bon » duvet est composé d'au moins 90 % de duvet et 10 % ou moins de plumules, avec un « fill power » de 700 cuin ou plus. 95 % de duvet et 5 % de plumules, avec un « fill power » de 800 cuin est exceptionnel. Plus de 95% de duvet ou plus de 800 cuin est très rare sur le marché, et extrêmement coûteux.

Plus le duvet est « pur », donc moins il contient de plumules, plus il sera chaud et compressible à poids égal. Il existe aussi plusieurs qualités de duvet, qui varient en fonction des espèces mais surtout en fonction de la taille du volatile. Le duvet de canard Eider est généralement préféré par les puristes, mais selon le soin apporté au tri et à la fabrication, on peut aussi avoir un mauvais duvet d'Eider et on bon duvet de petit canard à la patte cassée... Seul le gonflant réel et la pureté du duvet (relative absence de plumules) comptent.

Un autre avantage du duvet est qu'il est très hydrophile. Il absorbe l'eau, et même l'humidité de l'air avec une facilité déconcertante. Cela est très agréable en conditions sèches ou faiblement humides. Notre transpiration est facilement absorbée par le duvet et, jusqu'à un certain point, cela renforce la sensation de confort. Cette qualité, par contre, se révèle un piège mortel si on trempe son sac de couchage.



Le duvet, une fois trempé, devient plat comme une pâte à crêpe et perd absolument TOUT son gonflant. Il n'isole alors PLUS DU TOUT, avec les conséquences que l'on peut imaginer. Le duvet une fois ainsi trempé est par ailleurs extrêmement difficile à sécher sur le terrain (généralement impossible en 24 h).

Le duvet, donc, malgré ses qualités de compressibilité et de gonflant extraordinaires, doit plutôt être réservé aux situations de froid sec, ou pour les endroits où l'on est sûr de pouvoir garder son sac de couchage parfaitement au sec. Il est idéal par un grand froid sec (températures toujours négatives). Bien entretenu, et stocké dans un sac où il ne sera pas compressé, un bon sac de couchage en duvet pourra servir plusieurs dizaines d'années, et donc subir des centaines de cycles de compression/décompression sans perdre ses propriétés isolantes.

(Pour approfondir (vraiment) le sujet des sacs de couchage en duvet, ne pas manquer l'excellent article de « Kilbith » sur le Wiki de davidmanise.com : http://www.davidmanise.com/mediawiki/index.php/Sacs_en_duvet)

Les garnitures en synthétique, de leur côté, sont moins compressibles que le duvet. Cela veut dire qu'à volume gonflé égal, et donc à pouvoir isolant égal, un sac de couchage avec isolant en synthétique prendra plus de place dans le sac, et sera plus lourd. Il coûtera moins cher à l'achat (normalement moins d'un tiers du prix). Par contre il aura une durée de vie plus courte, et après quelques dizaines de cycles de compression/décompression il commencera à voir ses capacités isolantes diminuer légèrement. Le gros avantage du synthétique par rapport au duvet est le fait qu'il conserve une bonne partie de son gonflant, même trempé. Et lorsqu'il est complètement saturé d'eau, on peut encore en sortir, le tordre énergiquement, et lui faire retrouver une bonne partie de ses capacités isolantes. Il est donc plus lourd et plus encombrant, mais il ne vous laissera pas tomber sur le terrain.

Typiquement, pour ma part, j'utilise trois sacs de couchage :

- **un petit sac de couchage d'été**, isolant synthétique (puisque l'été il pleut), très léger et très compact. Sa plage d'utilisation confortable (donc me laissant une bonne marge de sécurité) est de +20°C à +12°C environ. Je m'en sers très peu.

- **un sac de couchage « trois saisons »**, en synthétique lui aussi. Il est donné pour -3°C confort. Je considère pouvoir compter dessus



avec une bonne marge de sécurité jusqu'aux environs de 0°C. Tant qu'un risque de pluie subsiste, je préfère porter un peu plus lourd, et pouvoir rester au chaud même en conditions sub-optimales (vêtements trempés, sac de couchage mouillé, etc.). Si je dois affronter des conditions juste un peu plus froides, je dors avec ma doudoune et un bonnet, qui m'aident par ailleurs à m'extraire du sac de couchage au petit matin sans que le choc thermique soit trop violent...

- **un sac de couchage grand froid**, exclusivement pour l'hiver, en duvet naturel. Comme l'eau liquide est une rareté à -15°C, le duvet risque moins d'être trempé dans ces conditions. Et comme un sac

de couchage en synthétique qui fasse -15°C ou -20°C confort serait extrêmement lourd et encombrant, je lui préfère son équivalent en duvet naturel, qui pèse moins de deux kilos... Ce dernier est confortable de 0 à -20°C. Si je dois descendre sous la barre des -20°C (ce qui est rare en France mais courant au Québec ou au nord de l'Europe), je rajoute la doudoune et le bonnet également.

QUELLE TEMPÉRATURE CHOISIR ?

En Europe, il existe une norme européenne pour les capacités isolantes des sacs de couchage. Il s'agit de la norme EN 13537. Elle donne une idée de température d'utilisation confortable d'un sac de couchage en conditions idéales. Elle part notamment du principe que la personne est sèche, bien nourrie, en bonne santé, et qu'elle porte des sous-vêtements techniques. Elle est aussi fondée sur le principe d'une utilisation avec une isolation du sol optimale, et une garniture isolante sèche et en bon état. Elle ne tient pas compte de l'humidité ambiante, ni du vent. Aussi, il est sage de se laisser toujours une bonne marge de sécurité. Pour un environnement où l'on prévoit 0°C, il n'est pas superflu de choisir un sac de couchage donné pour -5 voire -7°C confort par la norme EN 13537. Cela laisse une bonne marge en cas de maladie soudaine, fatigue, blessure, état de choc, ou tout simplement si le sac de couchage est humide, ou si on ne trouve pas de bon abri contre le vent... Si jamais on rencontre des conditions idéales (ce qui, finalement, est assez rare sur le terrain), on peut facilement ouvrir un peu le sac pour ventiler, et ainsi ne pas avoir trop chaud.

La norme EN 13537 donne toujours trois températures d'utilisation différentes pour un même sac de couchage :

- **la température « confort »** : pour une femme dans la moyenne ou un homme frileux en conditions idéales ; une femme frileuse aura froid à cette température et doit choisir encore un peu plus chaud que nécessaire ;

- **la température « limit confort »** : pour un homme ou une femme très peu frileuse ; un homme frileux aura froid à cette température ;

- **la température « extreme »**, au-delà de laquelle quiconque risque réellement l'hypothermie, même en conditions idéales... IL NE FAUT PAS CHOISIR SON SAC EN FONCTION DE LA TEMPÉRATURE EXTRÊME !

LES ENVELOPPES EXTERNES

C'est d'abord la garniture (duvet ou synthétique) qui fait la plus grande différence dans le poids et le volume compressé d'un sac de couchage. L'enveloppe extérieure, surtout pour un sac de couchage

d'hiver, fait presque figure de quantité négligeable. Pourtant elle influe grandement sur le prix et sur la durabilité d'un sac de couchage. Les textiles « high-tech » ultra-minces de dernière génération avec enductions diverses et tissages à géométries compliquées représentent souvent un surcoût important, et un argument commercial monté en épingle, pour un bénéfice réel négligeable.

LES ENDUCTIONS DÉPERLANTES

Concrètement, je n'ai encore jamais vu d'enduction déperlante qui fonctionne de façon durable. Comme ces dernières se basent sur une texture bien précise, à l'échelle moléculaire, pour favoriser le glissement et la mise en « goutte » de l'eau, la moindre usure (micro-rayures, micro-déchirures, plis, fissures) influe sur la déperlance du textile. Ainsi le plus souvent, après trois ou quatre sorties on constate que l'enveloppe déperlante hors de prix de notre nouveau duvet ne fonctionne déjà plus très bien... et on revient aux solutions traditionnelles pour garder son sac de couchage au sec (sursac, bâche, tente, refuge...).

LES ENVELOPPES EXTERNES ÉTANCHES

Quelques modèles de sacs de couchage, notamment dans la gamme militaire de Carinthia, sont dotés d'une enveloppe externe pratiquement étanche. Suffisamment étanche pour repousser une petite pluie, et assez étanche aussi pour empêcher la vapeur d'eau de s'échapper lorsqu'on dort dedans avec des vêtements trempés. Cette solution est intéressante pour un bivouac d'urgence, dans de mauvaises conditions météo, et si on n'a pas la possibilité de trouver un abri suffisant. On peut par exemple poser son sac de couchage sur un sol humide, sous une petite pluie, et ne pas se retrouver complètement trempé au petit matin. L'enveloppe est également très coupe-vent. En revanche, comme l'enveloppe n'est pas du tout respirante, la vapeur d'eau s'accumule à l'intérieur du sac de couchage, soit sous forme de glace à l'intérieur de l'enveloppe externe, soit carrément dans l'isolant. On voit ainsi le sac s'alourdir et se charger en eau (ou glace) de plus en plus chaque nuit, si on ne peut pas le faire chauffer et sécher pendant la journée. C'est une solution intéressante pour des bivouacs engagés sur de courtes périodes (1-2 nuits). Pour plusieurs nuits, il faudra soit pouvoir bien faire sécher le duvet tous les jours (en le retournant), soit trouver une autre solution.

LES ENVELOPPES EXTERNES IMPER-RESPIRANTES

Comme il existe, sur le marché, des membranes diverses qui sont à la fois imperméables et respirantes, on a testé cette solution pour certains sacs de couchage spécialisés. Le résultat fut relativement satisfaisant en termes de confort, mais le poids et le prix font de cette solution un compromis qui intéresse très peu de gens. Rares sont ceux qui utilisent leur sac de couchage hors abri de manière assez régulière pour avoir systématiquement besoin d'une enveloppe externe étanche. Aussi, commercialement, la solution est une voie sans issue, d'autant qu'il existe des sursacs très légers et très performants qui permettent les mêmes performances, la modularité en plus.

Il faut également noter que même la meilleure des membranes ne respire pas aussi bien qu'une enveloppe mince qui laissera, elle, très bien passer la vapeur d'eau. Aussi l'isolant, directement mis au contact de la membrane, pourra accumuler de l'humidité au fil des nuits, ce qui est risqué si l'isolant en question est hydrophile, comme le duvet. En utilisant une enveloppe extérieure bien respirante en combinaison avec un sursac de bonne qualité, on limite ce phénomène. La vapeur d'eau se condensera plutôt à l'intérieur du sursac et mouillera l'enveloppe externe du sac de couchage plus que l'isolant lui-même. Ladite enveloppe extérieure sera plus facile à faire sécher que l'isolant qui, par nature, empêchera une source de chaleur de le réchauffer dans la profondeur et donc de bien le sécher.

Concrètement, sur le marché, il n'existe que très peu de sacs de couchage dotés d'une enveloppe externe à membrane imper-respirante. Les modèles que j'ai pu trouver sont tous des sacs de couchage à garniture en duvet, ce que je considère personnellement comme un compromis peu intéressant. Je préférerais de loin que ce type de solution soit appliquée avec une garniture synthétique, qui tolérerait très bien le petit peu de condensation inévitable, avec une perte de performance isolante vraiment minime, même sur plusieurs nuits.

LA ROBUSTESSE DE L'ENVELOPPE

Selon le type d'utilisation prévisible, vous aurez besoin d'une enveloppe externe très solide... ou pas. Si vous comptez poser votre sac de couchage à même le sol minéral sans autre forme de procès, choisissez une enveloppe robuste. Elle sera plus lourde, bien sûr. Paradoxalement, elle sera souvent moins chère, aussi.

Si vous êtes du genre soigneux qui se débrouille pour toujours pouvoir prendre soin de ses affaires, vous pourrez porter moins lourd, et vous permettre une enveloppe très fine et très coûteuse.

Deux points dont il faut tenir compte :

1. Un accroc un peu important dans un sac de couchage à garniture en duvet signifie le plus souvent qu'une grande quantité d'isolant va s'envoler. J'ai ainsi eu la mauvaise surprise de me retrouver congelé au matin après avoir fait fondre accidentellement quelques centimètres de mon sac de couchage près d'un feu de camp. 5 ou 6 boudins de mon sac en duvet se sont ouverts, et c'est une véritable neige de duvet qui se baladait autour de moi au petit matin. Comme les sacs de couchage en synthétique sont généralement faits de nappes de ouate de polyester cohérentes, l'isolant de ce type de sac ne s'envole jamais, même si l'enveloppe externe est sérieusement endommagée. On peut le recoudre (ou rapiécer avec du chatterton !), et le sac de couchage reste utilisable.

2. Les tissus dits «rip-stop» sont armés de fils plus gros qui limitent la taille d'une déchirure et empêchent le textile de s'effiloche. Ils sont souvent plus chers, mais permettent d'utiliser globalement un textile plus fin, et donc plus léger, sans risquer une déchirure béante. Ils sont un peu plus chers à l'achat, mais intéressants, surtout sur les sacs de couchage en duvet, pour les raisons évoquées au point 1...

LA FORME

Plus un volume est grand, et plus il est difficile à réchauffer. C'est pour cette raison que les grandes maisons avec des plafonds très hauts coûtent une fortune en chauffage, et que les petites bicoques bien isolées sont très écologiques. Ce principe est valable aussi pour les sacs de couchage. Un sac de couchage trop grand pour vous sera difficile à réchauffer, et donc moins performant. En plus, il sera inutilement volumineux et lourd. *A contrario*, un sac de couchage trop petit sera aussi beaucoup moins performant, parce que vous comprimerez son isolant de l'intérieur, réduisant son volume et donc chassant l'air chaud qu'il emprisonne. Il faut donc, idéalement, avoir un sac de couchage juste à sa taille, ou un tout petit peu trop grand, ce qui permettra d'ajouter des couches de vêtements sans tout comprimer.

Il est important de pouvoir essayer un sac de couchage. En magasin, n'hésitez pas à solliciter la permission de vous allonger et d'es-

sayer différents modèles. Non seulement vous aurez instantanément un aperçu de leurs capacités isolantes, mais en plus vous sentirez tout de suite s'ils sont adaptés à votre morphologie.

Quelques points de détail à vérifier :

- il est utile que le sac épouse bien la forme de votre tête et de vos épaules, car nous perdons énormément de chaleur par la tête et le cou ;

- le sac de couchage doit pouvoir se refermer juste en face de votre nez et de votre bouche, pour que vous respiriez à l'extérieur, faute de quoi la vapeur d'eau de votre respiration ruinerait rapidement les capacités isolantes du capuchon, *a fortiori* s'il s'agit d'un sac de couchage en duvet ;

- aux pieds, une forme en « caisson » est agréable : elle permet au duvet de ne pas trop appuyer sur le bout des orteils, créant un point



froid souvent désagréable (les rustiques diront que de bonnes vieilles chaussettes en laine font bien l'affaire aussi) ;

- pour les sacs en duvet, il faut au maximum que les cloisons séparant les poches de duvet se chevauchent, de manière à éviter les points froids. Plusieurs systèmes existent pour cela. Mais si au niveau de certaines coutures il n'y a plus d'épaisseur isolante, le sac sera BEAUCOUP moins performant, même si à côté il y a 10 cm de duvet bien gonflant. Ce genre d'atrocité n'existe plus depuis longtemps chez les bonnes marques, mais je le signale malgré tout... ;

- pour les sacs de duvet de qualité, un sac de rangement est souvent fourni en plus du sac de compression. Il s'agit d'un sac de grand volume qui permet de stocker le sac de couchage sans qu'il ne soit comprimé de manière à préserver son gonflant. En l'absence de ce type de sac, un grand sac poubelle peut faire l'affaire si on fait BIEN sécher le duvet avant de le ranger.

EN CONCLUSION

Avec toutes ces informations en tête, la bonne démarche pour bien choisir un sac de couchage est assez simple. Il faut se poser trois questions.

1. Dans quelles températures minimales vais-je utiliser ce sac de couchage ? Cela déterminera la quantité d'isolant dont vous aurez besoin, mais aussi sa nature (toujours sous zéro : duvet, autrement plutôt synthétique)

2. Vais-je, dans ces conditions, toujours être en mesure de préserver mon sac de couchage de l'eau et de l'humidité ? (si oui, et si vous pouvez vous le payer, le duvet peut être envisagé peu importe la température)

3. Ai-je besoin d'une enveloppe externe très solide ou pas ? (si oui, choisissez une enveloppe un peu plus lourde et « rip-stop » si possible, et rapprochez-vous d'une garniture synthétique)

Par Anke

EPHÉMÈRES

11 septembre... Les avions... Les tours...

Sidération, émotion.

Cet événement a ébranlé un grand nombre d'entre nous, pour tout un tas de raisons.

Passés les moments de stupéfaction et de révolte, ma réflexion a été la suivante : « Et si j'avais été dans un de ces avions ? »

Comment aurais-je vécu ces quelques minutes qu'il me restait à vivre en sachant que « j'y allais » ?

Ma vie aurait sans doute défilé devant mes yeux. Avec les choses que j'aurais eu envie de faire, celles que j'aurais ratées, des regrets, des remords ?

Aujourd'hui, je ne dois qu'au hasard d'être toujours vivant, de ne pas avoir été dans un de ces avions.

Mais ni des avions, ni des tours ne sont nécessaires pour que ma vie s'arrête brutalement.

Quand on y réfléchit un peu, rouler sur l'autoroute avec une surface de contact au sol équivalente à celle d'une carte postale sous chaque pneu, c'est aussi un sacré risque.

Nous en prenons tout le temps, des risques, c'est notre quotidien. Mais somme toute, nous les oublions, les banalisons, nous pouvons même passer par le déni.

Que faut-il faire, ne plus prendre de risques, ne plus rien faire, vivre sous une cloche de verre ? On ne peut tout prévoir, tout évaluer... Tout guérir...

Ce ne serait pas vivre...

Alors, peut-être que d'avoir conscience que ma vie peut finir, là comme ça, tout de suite, et de vraiment le réaliser dans ma chair peut me faire profiter pleinement de ma vie.

En faisant en sorte de ne rater aucune occasion d'être heureux, de rendre heureux. En faisant en sorte de n'avoir rien à regretter, ni à rougir de mes actions.

En ne ratant aucune occasion de dire : « Je t'aime ».

Car au moment « d'y aller », je ne pourrai sûrement pas le faire.

Voilà où j'en suis, et pour moi, chaque jour, chaque moment, doit être une opportunité de pouvoir me dire au dernier moment : « J'ai eu une bonne vie ! »



LE CENTRE D'ÉTUDES ET D'ENSEIGNEMENT DES TECHNIQUES DE SURVIE

QU'EST-CE QUE LE CEETS ?

Le Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie (CEETS ou 7' S) est un centre d'expertise sur les situations d'urgence, de crise et de catastrophe en milieu naturel et urbain. Animé par une équipe de spécialistes pluridisciplinaires, le «7's» a pour mission de diffuser auprès des publics intéressés, informations, conseils et techniques permettant de prolonger la vie face à des situations extrêmes. Le Centre d'Études et d'Enseignement des Techniques de Survie est une association à but non lucratif (loi 1901).

À QUI S'ADRESSE LA REVUE CARCAJOU ?

À tous !

Que vous soyez randonneur, pêcheur, photographe animalier, trekkeur ou voyageur, que vous appliquiez ces connaissances en ville ou à la campagne, dans le fin fond du désert ou en périphérie d'une grande ville, peu importe. Les principes et techniques que nous diffusons sont utiles dans la vie de tous les jours comme dans les situations les plus engagées. Et bien souvent, avoir les connaissances et l'attitude nécessaires pour nous sortir de situations extrêmes, nous permet *de facto* de disposer des outils indispensables pour les **prévenir**, ce qui reste bien évidemment l'idéal.

Nous vous incitons à imprimer et à diffuser cette revue librement !

Si vous l'avez trouvée utile et intéressante, nous vous invitons à imprimer le présent document, à l'envoyer à vos amis, à vos proches, et à le diffuser librement. Ce faisant, VOUS NOUS AIDEREZ à faire connaître ces informations que nous espérons profitables à tous. Nous vous faisons évidemment confiance pour ne pas profiter financièrement de cet ouvrage collectif, bénévole et gratuit.

Les droits d'auteur de cette revue sont sous licence Creative Commons Paternité-Partage des Conditions Initiales à l'Identique 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>).

VOUS ÊTES LIBRE :

- de reproduire, distribuer et communiquer cette création au public ;
- de modifier cette création (pour l'améliorer) ;

Selon les conditions suivantes :

- Paternité. Vous devez citer le nom de l'auteur original de la manière indiquée par l'auteur de l'oeuvre ou le titulaire des droits qui vous confère cette autorisation (mais pas d'une manière qui suggérerait qu'ils vous soutiennent ou approuvent votre utilisation de l'oeuvre).
- Partage des Conditions Initiales à l'Identique. Si vous transformez ou modifiez cette oeuvre pour en créer une nouvelle, vous devez la distribuer selon les termes du même contrat ou avec une licence similaire ou compatible.

VENEZ PARTICIPER ET DISCUTER !

Vous pouvez réagir autour de la revue, poser des questions ou nous faire part de vos commentaires sur le forum Internet du CEETS : <http://membres.ceets.org/>

Pour plus d'informations sur le CEETS et ses activités (stages, diffusion d'informations gratuites, etc.), ou pour adhérer et mettre l'épaulé à la roue, visitez le site <http://www.ceets.org> !