Gouvernement du Canada

Government of Canada

Conseils pratiques

EN FORÊT

Canada

La présente publication a été préparée par le Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile avec la collaboration des organismes suivants :

Les Guides du Canada, Scouts Canada, la Gendarmerie royale du Canada, l'Ambulance Saint-Jean, le Secrétariat national de recherche et sauvetage, l'Association canadienne des automobilistes, et Parcs Canada.

This publication is also available in English under the title
Prepared for the Woods

Cette publication est disponible en médias substituts (audiocassettes, braille, gros caractères, disquettes) via le système InfoTouch en composant, sans frais, le 1-800-788-8282. Composez le même numéro au moyen d'un téléimprimeur.

Nº du catalogue D83-4/2-2001F
ISBN 0-662-85659-7

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux, 2001

EN FORÊT

CHAQUE ANNÉE, NOUS APPRENONS QUE DES ADULTES ET DES ENFANTS SE SONT PERDUS EN FORÊT. IL ARRIVE TROP SOUVENT QUE NOUS LISIONS OU ENTENDIONS DES COMMENTAIRES COMME « ...VÊTU SEULEMENT D'UN CHANDAIL, D'UN SHORT ET DE CHAUSSURES DE TOILE » ET « S'EST AVENTURÉE DANS LES BOIS EN CUEILLANT DES BLEUETS ». PERSONNE NE S'ATTEND À SE PERDRE EN FORÊT, POURTANT CELA ARRIVE FRÉQUEMMENT.

La présente brochure porte sur les précautions élémentaires à prendre pour vous protéger lorsque vous partez en excursion dans la nature. Si vous désirez des renseignements plus détaillés, vous pouvez emprunter à votre bibliothèque locale des livres sur la survie et la sécurité en forêt. Les parcs provinciaux et nationaux, les organismes de loisirs, la Gendarmerie royale du Canada, la police locale et les groupes de bénévoles en recherche et sauvetage constituent d'autres bonnes sources d'information, en particulier sur les conditions locales.

PRÉPARATIFS ET PLANIFICATION

Si vous faites preuve de jugement et de prévoyance, vous pouvez être assuré que votre séjour en forêt sera agréable, quelle que soit votre activité préférée : le camping, la chasse, la pêche, le ski de fond, la raquette, la randonnée ou la cueillette de petits fruits ou de champignons sauvages. Soyez conscient de vos limites et de celles des personnes qui vous accompagnent.

Projets de voyage

Veillez toujours à ce que quelqu'un soit au courant de votre destination. S'il n'y a personne dans les environs, laissez une note dans la maison, le chalet, la roulotte, la tente ou la voiture. Inscrivez-y la date, l'heure de votre départ, le nombre de personnes qui vous accompagnent, votre direction, ainsi que l'heure approximative de votre retour.

Équipement

Veillez à ce que tout votre équipement soit en bon état et sachez comment vous en servir. Si vous n'êtes pas certain de ce dont vous avez besoin, consultez un fournisseur ou une organisation de loisirs de votre localité. Il est dans votre intérêt d'acquérir un matériel de qualité.

Habillement

Portez les vêtements et les chaussures qui conviennent au terrain et aux conditions climatiques que vous rencontrerez. Ayez toujours un couvre-chef à portée de la main (un foulard peut être porté sur la tête ou servir d'écharpe ou de pansement). Si le temps se gâte, vous devrez conserver votre chaleur corporelle. Or, c'est par la tête que l'organisme perd le plus de chaleur. Rappelez-vous que les conditions climatiques peuvent changer subitement.

Prise d'empreintes

Il est sage de prendre les empreintes des chaussures des excursionnistes avant de partir. Pour ce faire, demandez à chacun, à tour de rôle, de se placer les pieds sur une feuille de papier d'aluminium posée sur une couverture ou une serviette pliée. Prenez ainsi l'empreinte de chaque paire de chaussures que les excursionnistes apporteront, et identifiez chaque feuille. Si quelqu'un se perd, les chercheurs pourront reconnaître ses empreintes dans la zone ou s'effectueront les recherches. Les empreintes donneront un indice de la direction qu'a prise la personne.

Sacs à ordures

Les sacs à ordures, peu encombrants et faciles à transporter, peuvent protéger les adultes comme les enfants de l'hypothermie. Faites un trou pour la tête au fond du sac. Le sac vous permettra de conserver votre chaleur corporelle et de rester au sec par temps froid ou humide. Les sacs de couleur orangée ou jaune sont préférables; les chercheurs pourront vous repérer plus facilement si vous vous perdez dans une forêt très dense. Veillez à ce que les tous les excursionnistes sachent bien utiliser les sacs à ordures pour se protéger.

Surveillance mutuelle

Dans la mesure du possible, ne partez jamais seul en camping, en randonnée, à la chasse, à la pêche ou à la cueillette de petits fruits. Adultes ou enfants, nous sommes beaucoup plus en sécurité lorsque nous avons de la compagnie.

PRÉCAUTIONS À PRENDRE

Laine ou coton?

Les vêtements de coton conviennent parfaitement au temps chaud et sec. Les vêtements de laine conviennent mieux aux climats humides et froids, car ils retiennent la chaleur même lorsqu'ils sont mouillés. Les vêtements de coton, comme les jeans, sont tout à fait inutiles lorsqu'ils sont mouillés et accélèrent même la perte de chaleur corporelle (jusqu'à 200 fois plus rapidement que les vêtements secs).

Feux

Faites des feux sur le sable, la terre ou le gravier. Restez toujours près du feu et assurez-vous qu'il est éteint lorsque vous partez.

Plantes vénéneuses

Apprenez à reconnaître les plantes vénéneuses telles que l'herbe à puce, le chêne vénéneux et le sumac vénéneux. Utilisez de l'eau et du savon fort, puis de l'alcool à friction si vous avez été exposé à une plante vénéneuse. Il existe aussi des préparations disponibles sur le marché.

Établissement des limites

Familiarisez les enfants avec le terrain de camping. Montrez-leur où ils peuvent et où ils ne doivent pas aller. Expliquez-leur quelles sont les limites des aires réservées à la baignade.

Sifflet

Tous les excursionnistes devraient être munis d'un sifflet. Veillez à ce que les enfants portent un sifflet autour de leur cou ou sur leur chemise. Faites savoir à chacun que trois coups de sifflet ou encore trois cris sont reconnus comme un appel de détresse.

Baignade

Apprenez aux adultes et aux enfants dont vous avez la charge à vérifier s'il n'y a pas d'obstacles cachés sous l'eau (comme des roches ou des rondins). Évitez de vous baigner là où le courant est rapide. Ne nagez jamais seul!

Animaux sauvages
Éloignez-vous des animaux sauvages qui viennent trop près de vous ou qui semblent trop familiers.

Ours
Afin d'éviter les « mauvaises rencontres », prenez les précautions élémentaires suivantes :

- ne gardez pas d'aliments dans votre tente (certains parcs disposent de garde-manger à l'épreuve des animaux);
- évitez de préparer et de prendre vos repas à l'intérieur ou tout près de votre tente;
- si les odeurs de cuisine se sont incrustées dans vos vêtements, changez-vous avant de vous coucher;
- entreposez et transportez les aliments et les ordures dans des contenants hermétiques. N'enterrez pas les déchets car des ours ou d'autres animaux pourraient facilement les déterrer et créer des problèmes à d'autres personnes qui pourraient par la suite se trouver dans le même secteur;
- accrochez les sacs de nourriture (ainsi que le dentifrice) à un arbre hors de la portée des ours et des autres animaux, assez loin de votre tente;
- ne nourrissez jamais un ours;
- éloignez-vous d'une ourse et de ses petits;
- faites du bruit lorsque vous marchez en forêt pour signaler votre présence;
- évitez les produits de toilette parfumés (eau de cologne, laque, etc.); n'emportez que des savons non parfumés;
- les femmes devraient faire particulièrement attention pour éliminer les odeurs en mettant les serviettes hygiéniques et les tampons usagés dans des sacs de plastique hermétiques.

Les ours sont des animaux très intelligents et complexes. Chaque ours et chaque rencontre sont uniques; il n'existe donc pas de stratégie qui fonctionne en toutes circonstances. Voici cependant certaines lignes directrices:

- **Demeurez calme.** La plupart des ours n'ont pas l'intention de vous attaquer; ils préfèrent habituellement vous éviter et s'assurer que vous ne représentez aucune menace. Il arrive que les ours se défilent en faisant semblant de charger puis en battant en retraite au dernier instant. Il se peut aussi qu'ils soient sur la défensive et qu'ils grognent, qu'ils grondent, qu'ils claquent la mâchoire et qu'ils tendent les oreilles vers l'arrière.
- **Prenez immédiatement les petits enfants** dans vos bras et demeurez en groupe.

- **Ne déposez jamais votre sac à dos par terre.** Il pourrait servir à vous protéger.
- **Éloignez-vous lentement à reculons,** et résistez à l'envie de courir! L'ours court aussi vite que le cheval, à la montée comme à la descente.

- **Parlez calmement et fermement.** Si l'ours se dresse sur ses pattes arrières et qu'il semble humer l'air, c'est parce qu'il tente de vous identifier. Ne bougez pas et parlez calmement pour qu'il sache que vous êtes un être humain et non une proie. Un cri ou un mouvement brusque pourrait l'inciter à attaquer.
- **Quittez le secteur ou faites un détour.** Si cela est impossible, attendez que l'ours s'en aille. Donnez toujours à la bête une issue possible.

Les ours n'aiment pas les surprises. Essayez d'éviter toute rencontre malencontreuse en demeurant alerte et en faisant du bruit.

Si vous surprenez un ours et qu'il se défend :

Si vous avez un vaporisateur de gaz poivré, servez-vous-en. Si l'ours vous attaque ou s'apprête à le faire, **FAITES LE MORT!** Mettez-vous face contre terre, les jambes écartées. Protégez-vous le visage, la tête et la nuque avec vos bras. Demeurez immobile jusqu'à ce que l'ours quitte le secteur. Ces attaques durent rarement plus de quelques minutes. Si le recours à un moyen de défense contribue habituellement à aggraver la situation, il est arrivé que cette tactique dissuade l'animal. Si l'attaque se poursuit pendant plus de quelques minutes, il faut envisager un moyen de défense.

Si l'ours vous poursuit avant d'attaquer ou qu'il attaque pendant la nuit :

NE FAITES PAS LE MORT, DÉFENDEZ-VOUS! Essayez d'abord de fuir, de préférence vers un bâtiment ou une voiture, ou encore grimpez sur un arbre. Si vous ne pouvez le faire, ou si l'ours vous suit, vaporisez-le de gaz poivré, ou mettez-vous à crier et tentez d'intimider l'animal à l'aide d'une branche ou d'une pierre. Faites tout ce qu'il faut pour que l'ours comprenne que vous n'êtes pas une proie facile. Ce genre d'attaque est très rare, mais elle peut avoir des conséquences très graves, car elle signifie souvent que l'ours cherche de la nourriture et qu'il veut faire de vous sa proie.

Pour plus d'information sur le comportement des ours, consultez votre bibliothèque, les responsables des parcs provinciaux et nationaux ou les associations récréatives.

MESURES DE SURVIE

Personne ne projette de se perdre, mais si jamais cela vous arrive, vous aurez besoin de connaître les règles élémentaires de survie en forêt.

Hypothermie

L'hypothermie est un abaissement de la température du corps en dessous de la normale. L'hypothermie se produit lorsqu'une personne est exposée à la pluie, au vent et au froid sans vêtements ni abri suffisants. Lorsque vous vous perdez, votre tâche première est de prévenir l'hypothermie.

Affolement

La peur est votre pire ennemi. Si vous paniquez, vous serez incapable de raisonner. La peur est une réaction naturelle, mail il faut la maîtriser. Acceptez la situation et concentrez-vous sur les moyens de l'améliorer.
Si vous prenez des mesures concrètes, votre confiance augmentera, ce qui est essentiel à votre survie.

Fatigue

Ralentissez vos efforts. L'effort brûle de l'énergie et fait transpirer, ce qui entraîne une perte de liquides corporels. Vous augmentez ainsi les risques d'hypothermie.

Restez où vous êtes

N'entreprenez pas d'aller chercher du secours à moins de satisfaire à **toutes** les conditions suivantes :

- vous savez à peu près où vous êtes et où vous voulez aller;
- vous avez un moyen de vous orienter et de garder votre direction;
- vous avez des vêtements qui résisteront à toutes les conditions climatiques que vous pourrez rencontrer;
- vous avez suffisamment de nourriture, de combustible et de matériel pouvant servir d'abri.

Feu

Le feu est l'un des meilleurs outils de survie. Il vous permet de vous garder au chaud, de sécher vos vêtements et de lancer un appel au secours. Ne partez jamais en excursion, en camping, à la chasse, en randonnée, à la pêche, en ski de fond ou à la cueillette de petits fruits sans apporter des allumettes dans un contenant imperméable. Il est aussi possible d'allumer un feu à l'aide d'une lentille d'appareil photo, d'un fond de bouteille ou de lunettes (pourvu qu'elles ne soient pas en plastique). Si vous désirez de plus amples renseignements, empruntez à votre bibliothèque locale des ouvrages sur la survie en forêt.

Abris

On peut construire plusieurs abris à l'aide des matériaux que l'on trouve dans la forêt et en profitant des accidents de la nature tels que les cavernes ou les arbres tombés. Apprenez à utiliser des branches d'arbres pour fabriquer des abris qui vous garderont au chaud. Les ouvrages sur la survie en forêt donnent plus de détails sur les abris de secours. N'oubliez pas : il est important de conserver votre énergie corporelle et de ne pas vous épuiser à construire un abri compliqué.

Eau

L'eau vous est plus indispensable que les aliments. L'être humain peut survivre pendant plusieurs semaines sans aliments, mais seulement quelques jours sans eau. La déshydratation augmente les risques de fatigue et d'hypothermie. Les sources d'eau les plus fiables sont les lacs et les ruisseaux. La plupart des plantes contiennent aussi de l'eau potable. L'hiver, vous pouvez chauffer de la neige et de la glace pour avoir de l'eau potable. Cependant, n'en faites pas fondre dans votre bouche, car cela abaisse la température du corps et augmente les risques d'hypothermie.

Trousses de survie ou de premiers soins

Les trousses peuvent être toutes petites ou plus grandes selon les besoins de chacun ou selon la situation. L'Ambulance Saint-Jean a mis au point une trousse de premiers soins fort pratique, sous la forme d'une ceinture, à l'intention des amateurs de randonnées, des campeurs et des chasseurs. Voici quelques éléments de base de la trousse de survie ou de premiers soins :

- des allumettes dans un contenant imperméable;
- des sacs de plastique pour la nourriture;
- un sac à ordures de plastique de couleur orangée ou jaune;
- une collation à haute teneur énergétique;
- un sifflet (de préférence sans boule);
- un canif;
- une boussole (assurez-vous de savoir vous en servir);
- une couverture;
- un réflecteur ou un miroir portatif (pour lancer un signal);
- une crème anti-insectes non parfumée;
- une crème antibiotique;
- des pansements de plastique.

Lorsqu'on planifie des activités de longue durée, il faut se munir d'une trousse plus complète. Les ouvrages sur la survie en forêt renferment des suggestions sur ce qu'il faut y inclure.

MESURES DE SURVIE UTILES AUX ENFANTS

Rester au même endroit

Enseignez aux enfants qu'un arbre peut être un ami. Dites-leur que s'ils se perdent, ils pourront choisir un arbre (ou un autre objet) près d'une clairière et y rester. S'ils ont peur, ils n'auront qu'à étreindre l'arbre et lui parler. L'enfant perdu qui se rappelle cette règle ne s'affolera pas et restera au même endroit, ce qui augmentera les possibilités qu'on le repère.

Bruits

Dites aux enfants de crier dans la direction des bruits qui les effraient. S'il s'agit d'un animal, le bruit le fera s'enfuir. Les cris pourront également orienter les secouristes.

Grandir à vue d oeil

Un enfant peut attirer l'attention d'un avion de recherche s'il s'habille d'un sac à ordures ou d'un manteau de couleur vive et s'étend par terre dans une clairière.

Personne ne sera puni

Assurez les enfants que personne ne se fâchera contre eux s'ils se perdent. Il arrive que des enfants se cachent des personnes qui les recherchent de peur d'être punis.

Pour obtenir d’autres conseils pratiques sur la préparation aux situations d’urgence, communiquez avec :

BUREAU DE LA PROTECTION DES INFRASTRUCTURES ESSENTIELLES ET DE LA PROTECTION CIVILE

Communications
122, rue Bank, 2e étage
Ottawa, ON K1A 0W6
Téléphone : (613) 991-7035 1-800-830-3118
Télécopieur : (613) 998-9589

Courriel : communications@bpiepc-ocipep.gc.ca
Internet : http://www.bpiepc-ocipep.gc.ca

SERVICES PROVINCIAUX/ TERRITORIAUX DE SÉCURITÉ CIVILE

Colombie-Britannique

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (250) 952-4913
Télécopieur : (250) 952-4888

Yukon

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (867) 667-5220
Télécopieur : (867) 393-6266

Alberta

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (780) 422-9000
Télécopieur : (780) 422-1549
Appels sans frais en Alberta au
310-0000-780-427-9000

Territoires du Nord-Ouest

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (867) 920-6133
Télécopieur : (867) 873-8193

Saskatchewan

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (306) 787-9563
Télécopieur : (306) 787-1694

Manitoba

Organisation pour la gestion des mesures d'urgence (OGMU)
Téléphone : (204) 945-4772
Télécopieur : (204) 945-4620

Ontario

Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (416) 314-3723
Télécopieur : (416) 314-3758

Québec

Direction territoriale de la sécurité civile
Téléphone : (418) 646-7950
Télécopieur : (418) 646-5427

Ou l'une des directions régionales :

Montréal: (514) 873-1300
Montérégie et Estrie (514) 873-1324
Laval, Lanaudière et Laurentides (514) 873-1300

Outaouais, Abitibi – Témiscamingue et Nord du Québec	(819) 772-3737
Bas-Saint-Laurent, Gaspésie et Îles-de la-Madeleine	(418) 727-3589
Saguenay – Lac-Saint-Jean et Côte-Nord	(418) 695-7872
Capitale-Nationale, Chaudière-Appalaches et Nunavik	(418) 643-3244
Mauricie et Centre-du-Québec	(819) 371-6703
Ou l'un des bureaux régionaux :	
Sherbrooke	(819) 820-3631
Saint-Jérôme	(450) 569-7565
Joliette	(450) 757-7996
Rouyn-Noranda	(819) 763-3636
Gaspé	(418) 360-8097
Baie-Comeau	(418) 295-4903
Baie-Saint-Paul	(418) 435-2530

Nouveau-Brunswick
Organisation des mesures d'urgence du Nouveau-Brunswick
Téléphone : (506) 453-2133
Télécopieur : (506) 453-5513

Nouvelle-Écosse
Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (902) 424-5620
Télécopieur : (902) 424-5376

Île-du-Prince-Édouard
Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (902) 888-8050
Télécopieur : (902) 888-8054
Renseignements 24/7 : (902) 892-9365

Terre-Neuve et Labrador
Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (709) 729-3703
Télécopieur : (709) 729-3857

Nunavut
Organisation des mesures d'urgence
Téléphone : (867) 979-6262
Télécopieur : (867) 979-4221

Pour de plus amples renseignements sur la protection civile, communiquez avec l'organisation des mesures d'urgence de votre province ou territoire.

SAUVE GARDE

Les partenaires de la Protection civile au Canada

SAUVE GARDE est un programme national d'information fondé sur le partenariat, qui vise à sensibiliser davantage le public à l'égard de la protection civile au Canada.

Il se veut un point de convergence pour les organismes publics et privés ainsi que les organismes de bénévoles s'occupant de planification, d'intervention, de rétablissement et d'attenuation à la suite d'urgences.

Le triangle est le symbole international de la protection civile. La ligne brisée rappelle la feuille d'érable, symbole national reconnu dans le monde entier. Le jaune est utilisé sur les signaux d'alerte ou d'avertissement.

SAUVE GARDE est un programme du Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile.