



Gouvernement  
du Canada

Government  
of Canada



## Conseils pratiques **En Forêt**



Canada

## TABLE DES MATIÈRES

Préparatifs et planification . . . . .	1
Mesures de précaution . . . . .	3
Mesures de survie . . . . .	6
Mesures de survie pour les enfants . . . . .	9
Renseignements supplémentaires . . . . .	10

## REMERCIEMENTS

La présente publication a été conçue par le **Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile** du gouvernement du Canada, en collaboration avec les 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
- Parcs Canada

La version électronique de cette brochure est disponible au [www.bpiepc.gc.ca](http://www.bpiepc.gc.ca) sur Internet.

Cette publication est également offerte en médias substitués (cassettes audio, braille, gros caractères, disquettes d'ordinateur) via le système InfoTouch. Composez le 1-800-788-8282 sur un téléphone à clavier ou par télécriteur (ATS).

This publication is also available in English.

ISBN : 0-662-86100-0

N° de catalogue : D83-4/2-2001-1F

© Ministre des Travaux publics et Services gouvernementaux  
Édition de juin 2003



## En forêt

CHACQUE ANNÉE, NOUS APPRENONS QUE DES ADULTES ET DES ENFANTS SE SONT PERDUS EN FORÊT. IL NOUS ARRIVE TROP SOUVENT DE LIRE OU D'ENTENDRE DES COMMENTAIRES COMME « ...VÊTU(E) SEULEMENT D'UN CHANDAIL, D'UN SHORT ET DE CHAUSSURES DE TOILE » ET « S'EST AVENTURÉ(E) 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, surtout en ce qui concerne 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.

Ayez conscience de vos limites et de celles des personnes qui vous accompagnent. Assurez-vous de savoir comment utiliser une boussole.

#### *Projets de voyage*

Procurez-vous une bonne carte géographique de la région que vous avez l'intention de visiter et 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 votre maison, chalet, roulotte, tente ou voiture. Inscrivez-y la date, l'heure de votre départ, le nombre de personnes qui vous accompagnent, la direction dans laquelle vous partez, 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 de l'équipement de qualité.

### *Habillement*



Portez les vêtements et les chaussures appropriés 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 et servir d'écharpe ou de pansement). Si le temps se gâte, vous devrez conserver votre chaleur corporelle. Or, c'est par la tête que le corps perd le plus de chaleur. Rappelez-vous que les conditions climatiques peuvent changer subitement.

### *Prise d'empreintes des pieds*

Il est sage de prendre les empreintes des chaussures des excursionnistes avant de partir. Pour ce faire, demandez à tout le monde de se chauffer et de se placer les pieds à tour de rôle, sur une feuille de papier aluminium posée sur une couverture ou une serviette pliée. Prenez aussi l'empreinte de chaque paire de chaussures que les excursionnistes apporteront, et identifiez chaque feuille. Si un excursionniste se perd, les chercheurs pourront reconnaître ses empreintes dans la zone où s'effectueront les recherches. Les empreintes donneront aussi aux chercheurs un indice de la direction dans laquelle s'est dirigée la personne.



### *Sacs à ordures*

Les sacs à ordures, peu encombrants et faciles à transporter, peuvent protéger adultes comme 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 comment porter les sacs à ordures pour se protéger.



### **Surveillance mutuelle ou système du copain**

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.

## **MESURES DE PRÉCAUTION**

### **Laine vs coton**

Les vêtements de coton conviennent parfaitement au temps chaud et sec. Les vêtements de laine conviennent mieux aux climats humides ou 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. En effet, la perte de chaleur peut être jusqu'à 200 fois plus rapide qu'avec des vêtements de coton 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 et le chêne vénéneux (autrement appelé sumac). 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 lotions disponibles sur le marché.

### **Fixez des limites**

Familiarisez les enfants avec le terrain de camping. Montrez-leur où ils peuvent et où ils ne doivent pas aller. Expliquez-leur aussi 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

Assurez-vous que les adultes et les enfants dont vous avez la charge vérifient comme il faut s'il y a des obstacles cachés sous la surface de l'eau (comme des roches ou des rondins). Évitez de vous baigner là où le courant est rapide. N'allez jamais nager 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 jamais d'aliments dans votre tente (certains parcs disposent de garde-manger à l'épreuve des ours).
- Évitez de préparer et de prendre vos repas à l'intérieur ou près de votre tente.
- Si vos vêtements ont absorbé les odeurs de cuisine, changez-vous avant de vous coucher.
- Entreposez et transportez les aliments et les ordures dans des contenants hermétiques.
- N'enterrez pas vos déchets car les ours (ou d'autres animaux) peuvent facilement les déterrer. Cela créerait des problèmes aux autres personnes qui par la suite, pourraient 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.
- Tenez-vous loin d'une ourse et de ses oursons.
- Faites du bruit lorsque vous marchez en forêt pour signaler votre présence.
- Évitez les produits de toilette parfumés – les ours peuvent être attirés par le parfum, les fixatifs ou gels à cheveux et les savons parfumés.
- Les femmes devraient faire particulièrement attention lors de leurs règles et éliminer les odeurs en mettant les serviettes hygiéniques et les tampons usagés dans des contenants hermétiques.

Les ours sont des animaux très intelligents et complexes. Chaque ours est unique et chaque rencontre l'est aussi; 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 ne courez jamais! Un ours peut courir aussi vite qu'un cheval, à la montée comme à la descente.
- Parlez calmement et fermement. Si l'ours se dresse sur ses pattes de derrière 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 c'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 : utilisez votre vaporisateur de gaz poivré, si vous en avez un. 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. D'autre part, bien que 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 s'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 dans 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 survient lorsque le corps perd de sa chaleur plus vite qu'il n'en produit.

Cela peut arriver 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 vous protéger contre l'hypothermie.

### *Ne paniquez pas*

La peur est votre pire ennemi. Si vous paniquez, vous serez incapable de raisonner. La peur est une réaction naturelle, mais 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.



### *Évitez la 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 :

1. Vous savez à peu près où vous êtes et où vous devez aller.
2. Vous avez un moyen de vous orienter et de rester dans la bonne direction.
3. Vous avez des vêtements qui résisteront à toutes les conditions climatiques que vous pourriez rencontrer.
4. Vous pouvez transporter 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 arbres tombés et des formations naturelles comme les cavernes. Apprenez à utiliser des branches d'arbres pour fabriquer des abris qui vous garderont au chaud. Un livre sur la survie en forêt vous donnera 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 indispensable, les aliments ne le sont pas. L'être humain peut survivre pendant plusieurs semaines sans nourriture, 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 faire 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 abaisserait la température de votre corps et augmenterait vos risques d'hypothermie.

### **Trousses de survie ou de premiers soins**

Les troussees 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 à mettre dans une trousse de survie ou de premiers soins :

- des allumettes dans un contenant imperméable;
- des sacs de plastique pour la nourriture;
- un sac à ordures en plastique orange 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 de secours;
- un réflecteur ou un petit miroir (pour lancer un signal);
- une lotion insectifuge non parfumée;
- une crème antibiotique;
- des pansements de plastique.



Si vous planifiez des activités en nature de plus longue durée, il faut vous munir d'une trousse plus complète. Pour des suggestions sur ce qu'il faut y inclure, consultez les livres sur la survie en forêt.

## MESURES DE SURVIE POUR LES ENFANTS

### *Rester au même endroit*

Enseignez aux enfants qu'un arbre peut être un ami s'ils se perdent. Dites-leur de choisir un arbre (ou un autre objet) près d'une clairière et de rester sur place. S'ils ont peur, ils peuvent 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'il 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.

# Renseignements supplémentaires

Pour obtenir des renseignements généraux ou pour commander nos brochures de conseils pratiques, veuillez contacter :

## **Le Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile**

Direction des Affaires publiques  
122, rue Bank, 2<sup>e</sup> étage  
Ottawa, Canada  
K1A 0W6

Téléphone : (613) 944-4875

Sans frais : 1-800-830-3118

Télécopieur : (613) 998-9589

Courriel : [communications@bpiepc.gc.ca](mailto:communications@bpiepc.gc.ca)

Internet : [www.bpiepc.gc.ca](http://www.bpiepc.gc.ca)

Veuillez communiquer avec **l'organisation de gestion des urgences** de votre province ou territoire pour obtenir de l'information régionale ou locale sur la protection civile :

### *Terre-Neuve et Labrador*

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (709) 729-3703

Télécopieur : (709) 729-3857

### *Île-du-Prince-Édouard*

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 888-8050

Télécopieur : (902) 888-8054

### *Nouvelle-Écosse*

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (902) 424-5620

Télécopieur : (902) 424-5376

### **Nouveau-Brunswick**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (506) 453-2133

Sans frais : 1-800-561-4034

Télécopieur : (506) 453-5513

### **Québec**

Direction générale de la sécurité civile et  
de la sécurité incendie

Téléphone : (418) 646-7950

Télécopieur : (418) 646-5427

Ligne d'urgence sans frais : 1-866-776-8345

Ligne d'urgence : (418) 643-3256

Ou l'un des bureaux régionaux suivants :

- Bas-Saint-Laurent – Gaspésie –  
Îles-de-la-Madeleine : (418) 727-3589
- Saguenay – Lac-St-Jean – Côte-Nord : (418) 695-7872
- Capitale Nationale – Chaudière –  
Appalaches – Nunavik : (418) 643-3244
- Mauricie – Centre-du-Québec : (819) 371-6703
- Montréal – Laval – Laurentides –  
Lanaudière : (514) 873-1300
- Montérégie – Estrie : (514) 873-1324
- Outaouais – Abitibi – Témiscamingue –  
Nord-du-Québec : (819) 772-3737

### **Ontario**

Gestion d'urgence Ontario

Téléphone : (416) 212-3468

Télécopieur : (416) 212-3498

### **Manitoba**

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (204) 945-4772

Sans frais : 1-888-826-8298

Télécopieur : (204) 945-4620

### ***Saskatchewan***

Planification d'urgence de la Saskatchewan

Téléphone : (306) 787-9563

Télécopieur : (306) 787-1694

### ***Alberta***

Gestion des urgences de l'Alberta

Téléphone : (780) 422-9000

Sans frais en Alberta au 310-0000-780-422-9000

Télécopieur : (780) 422-1549

### ***Colombie-Britannique***

Programme provincial de planification d'urgence

Téléphone : (250) 952-4913

Télécopieur : (250) 952-4888

### ***Territoires du Nord-Ouest***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 873-7785

Télécopieur : (867) 873-8193

### ***Yukon***

Organisation des mesures d'urgence

Téléphone : (867) 667-5220

Télécopieur : (867) 393-6266

### ***Nunavut***

Gestion des urgences du Nunavut

Téléphone : (867) 975-5300

Télécopieur : (867) 979-4221



## **Vers un Canada plus sûr et plus sécuritaire**

Le Bureau de la protection des infrastructures essentielles et de la protection civile (BPIEPC), un organisme du ministère de la Défense nationale, est responsable de la planification d'urgence et de la continuité des opérations du gouvernement du Canada.

Grâce à ses programmes et à divers documents d'information, le BPIEPC améliore la capacité de gestion des risques des individus, des communautés, des entreprises et des gouvernements, dans leurs environnements matériels et cybernétiques.

[www.bpiepc.gc.ca](http://www.bpiepc.gc.ca)

## **SAUVE GARDE**

Sauve Garde est un programme de partenariat national qui vise à sensibiliser le public à l'égard de la protection civile au Canada.

Autres brochures de conseils pratiques dans cette série :

- Inondations – Que faire avant et après ?
- La conduite en hiver – Comment se préparer
- Ondes de tempête
- Pannes de courant en hiver
- Prévoir l'imprévu
- Se préparer, non s'inquiéter
- Survivre à un fort tremblement de terre
- Violentes tempêtes