

# Chez soi dans les bois

Dans son ouvrage, François Couplan distille ses conseils pratiques pour profiter de ses escapades en forêt.

**F**rançois Couplan est un grand amoureux de la nature. À travers ses conférences, ses stages et ses nombreux ouvrages, cet ethnobotaniste s'efforce de partager ses connaissances acquises grâce à ses voyages sur les cinq continents et ses expériences de vie dans la nature, notamment en compagnie de plusieurs tribus indiennes d'Amérique du Nord.

Dans son petit livret intitulé *Guide de survie des nouveaux Robinsons*, paru cet été aux éditions Larousse (4,99 €), l'auteur propose une approche simple et pratique pour s'initier aux techniques rudimentaires de la survie douce en pleine nature qui permettent de s'orienter, d'installer un bivouac, d'allumer un feu ou encore de se nourrir en forêt. Rencontre.

**Que recoupe cette notion sur laquelle repose votre ouvrage ?**

J'ai créé le terme de « survie douce » il y a près de trente-quatre ans aux États-Unis. Il s'oppose à la survie en conditions extrêmes, qui consiste à repousser ses limites, à lutter contre les éléments.

J'ai passé beaucoup de temps dans la nature et je m'y sens vraiment bien, mieux que dans les zones urbanisées. À travers ce concept, j'essaie donc de transmettre que le milieu sauvage (non contrôlé par l'homme) n'est pas un ennemi. C'est un espace de liberté qui permet de nous faire réfléchir sur notre société. Il s'agit d'avoir une réflexion constructive en s'émerveillant des bienfaits de la nature, tout en



François Couplan invite tout un chacun à apprendre les bons gestes qui permettent de profiter des plaisirs de la nature en toute sécurité. François Couplan

apprenant les techniques qui permettent d'y évoluer sereinement.

**Votre livre explique que faire si l'on se perd en forêt. À l'ère du smartphone et du GPS, quel risque a-t-on que ça arrive ?**

Oh mais on peut encore se perdre ! Et puis, beaucoup de gens sont contradictoires. Aujourd'hui, on cherche à sécuriser au maximum sa vie grâce à la technologie, alors au lieu de prévenir les possibles problèmes qu'on peut rencontrer dans la nature, on s'en remet les yeux fermés à ses gadgets.

C'est pour cela que des personnes partent en balade en espadrilles et en T-shirt. Mais imaginez que vous vous perdiez, qu'il se mette à pleuvoir et que votre téléphone ne capte pas de réseau ? Là, vous êtes en danger.

**Si vous ne deviez retenir que trois conseils de survie, quels seraient-ils ?**

Je pense que la première chose essentielle, c'est d'être bien préparé. Ensuite, il faut connaître les plantes qui vont vous nourrir et les différencier de celles qui sont toxiques. Et enfin, il faut savoir allumer un feu.

**Vous organisez également des stages de survie...**

Il s'agit de stages d'une semaine avec des groupes d'une vingtaine de personnes pour apprendre à installer un bivouac et à se nourrir de plantes. Je les organise dans les Alpes de Haute-Provence. J'ai parcouru toute l'Europe et c'est cette région qui est restée la plus sauvage.

• [www.couplan.com](http://www.couplan.com)

PROPOS RECUEILLIS PAR JULIE POLIZZI

## Les hameçons, des débris dangereux



Les déchets issus du matériel de pêche se classent en troisième position des débris les plus ramassés. Thinkstock

Les pêcheurs, comme les autres usagers des plages, berges et autres rives, se doivent de veiller à la propreté des lieux qu'ils affectionnent tant. D'autant que la majorité des déchets abandonnés négligemment au bord de l'eau a de grandes chances de finir par être emportée par le courant.

Faut-il ainsi rappeler les ravages que peuvent provoquer les sacs plastiques et emballages sur les animaux aquatiques ? Mais il ne faudrait pas non plus oublier d'autres débris moins médiatisés et pourtant conséquents : ceux provenant du matériel de pêche.

**Des déchets dangereux**

D'après l'état des lieux de la pollution sur plusieurs façades maritimes, dressé en 2013 par l'ONG Surfriders, qui organise des actions pour le nettoyage des plages, 75 % des collectes des bénévoles concernent des débris en plastique dont du matériel de pêche. Ce dernier arrive d'ailleurs en troisième position des dix

débris les plus ramassés, devant les mégots, les sacs plastiques et autres emballages alimentaires !



Un hameçon oublié est un danger pour les personnes et les animaux alentours. Thinkstock

Or, les hameçons et morceaux de nylon « oubliés » par quelques indécents, ont tôt fait de s'entortiller autour des pattes des oiseaux ou de s'enfoncer dans le pied d'un promeneur. Pour éviter ces malheureux accidents, munissez-vous d'une simple boîte ou d'un sachet qui vous servira à recueillir vos déchets avant d'être vidés comme il se doit à la poubelle la plus proche.

## Mise bas tardive chez les suidés

D'ordinaire, la période de rut du sanglier a lieu de la mi-novembre à la mi-janvier, ce qui aboutit à un pic des naissances au printemps, au terme de près de quatre mois de gestation. Si les laies sauvages n'ont, en principe, qu'une portée par an, comportant en moyenne quatre à cinq petits (mais pouvant aller jusqu'à dix), il peut cependant arriver qu'un second pic de nais-

sances inhabituel survienne entre août et septembre.

La reproduction des sangliers dépend en effet de plusieurs paramètres qui peuvent bouleverser leur cycle normal, à savoir la douceur du climat, l'abondance de l'alimentation mais aussi la quiétude dont le groupe jouit. D'autres circonstances peuvent également expliquer cette seconde mise bas, comme la perte

de la progéniture issue de la première portée ou encore le fait qu'en l'absence de laies adultes, une précocité sexuelle apparaisse chez de jeunes femelles pour garantir la pérennité de la compagnie.

Dans tous les cas, il y a un principe sur lequel les sangliers sauvages ne transigent pas : l'anoestrus d'été, une période de repos sexuel total observée de juin à septembre.

**Les vautours sous un autre regard.** Décriés, craints et méconnus, les vautours n'ont pas bonne réputation alors que leur survie est menacée de par le monde. Pour mettre à bas les préjugés et inciter à la préservation de ces oiseaux qui regroupent vingt espèces différentes, une Journée internationale de sensibilisation aux vautours est organisée chaque année.

À l'occasion d'une nouvelle édition célébrée le 6 septembre, de nombreuses activités proposées par des associations et des parcs animaliers sont organisées dès à présent et jusqu'au 12 septembre dans toute la France. Trouvez les activités sur : <http://journee-vautours.lpo.fr>

