

Alain Saury

avec la collaboration de : Catherine Charmoy, Aude Douillon,
Gaud Morvant, Jean-Yves Anstet, Bernard Soleil.

**le manuel de
la vie sauvage
ou revivre par la nature**

**comprendre et prévoir le temps / marcher et s'orienter /
se chauffer / boire et trouver l'eau / cueillir, replanter / apprivoiser
ou chasser et pêcher / cuisiner, conserver / se loger / se vêtir /
fabriquer / soigner et sauver / se nourrir subtilement.**

Dangles
DEPUIS 1926
EDITIONS 

« Le XXI^e siècle sera religieux
ou il ne sera pas »

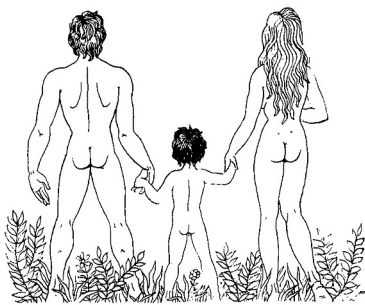
André Malraux

introduction

Ce manuel de la vie sauvage ne prétend nullement remplacer les quelques quatre centaines d'ouvrages que comporte sa bibliographie.

Mais, si le pire allait arriver à notre espèce inhumaine — par justice immanente, imminente... et souhaitable car la disharmonie est insupportable — il nous est peut-être imparti quelques mois, semaines, années, siècles... ou un seul instant pour pouvoir consulter les œuvres que nous avons compulsées pour votre usage.

Puisse cette modeste bible de survie nous permettre de durer dans la réalité de la vraie faim et non plus dans le mensonge des génocides appétits, ou bien encore de subvenir seulement à nos nécessités sans aucun besoin.



Dessin leit-motiv de Ray Bret Koch

*« Viens ! L'homme amène l'enfant jusqu'à la rive
Auprès de la femme assise au bord de l'eau.
Qui sait que chacun meurt afin que tout vive
Parmi le murmure des couleurs et des mots ? »*

Alain Saury (*Maintenant*)

1

comprendre le temps

Le tourbillon des astres

1-1 : L'astronomie

L'atmosphère – Le Soleil et la Lune – Les planètes – La chaleur des planètes – Les étoiles – Les heures de magnitude et l'acupuncture – Les constellations – La terre.

1-2 : Compter le temps

Les divisions du temps – Le cadran solaire – Construction du cadran solaire – La clepsydre – Le sablier – Les horloges à feu – Autres façons de mesurer le temps.

1-3 : Connaître et prévoir le temps

Les grandes causes des variations du temps – Les différents climats du globe – Les différents climats en France – Les divers types de classification climatique.

LE TEMPS ET LA MER : Le vent sur la mer – Analyse et prédiction – La houle des mathématiciens – Les courants de marée – Les raz de marée.

LES INSTRUMENTS MÉTÉOROLOGIQUES : La température et les thermomètres – L'humidité de l'air – Les précipitations – La dynamique de l'air – La direction du vent.

LES PRÉVISIONS EMPIRIQUES : Les animaux météorologiques – Les saisons – Les nuages – L'astre solaire – La Lune – La Lune et ses influences – Le sol fait le climat – Évolution et involution.

Bibliographie.

1 ~ 1

L'astronomie

« *Il y a le ciel, la terre et toi* », c'est-à-dire que nous en vivons, les contemplons et en jugeons. Elie Faure a écrit : « *La forme universelle est bâtie sur un plan unique, on peut où qu'on regarde la découvrir* » ; certes, mais encore faudrait-il avoir l'esprit de synthèse, d'analogie, être poète ou prophète tout simplement ! Malheureusement, notre époque de plus en plus spécialisée fait commettre à la plupart des actions lourdes de conséquences, car chacun ne voit midi qu'à sa porte, et le déséquilibre que nous imposons à notre planète vient de cet aveuglement causé par une indicible paresse, un fol orgueil, une volonté d'inconscience et un appétit incohérent et insatiable.

Dans ce chapitre, nous vous donnerons des notions générales sur quelques forces réelles dont nous sommes tributaires et que nous avons perturbées en voulant les ignorer ou les dominer. Il n'est qu'une façon de diriger l'Univers, et elle consiste à entièrement lui obéir.

Définition : l'astronomie est la science des astres, de leur constitution, de leurs positions relatives et des lois de leurs mouvements.

1. L'atmosphère

La couche gazeuse qui entoure le globe terrestre est ainsi composée : **oxygène** : 23 % – **azote** : 75 % – **gaz rares** : 1,5 % (argon, néon, krypton, scénon, hélium, radon, gaz carbonique, hydrogène, méthane, oxyde azotique, ozone).

L'eau atmosphérique joue un grand rôle dans les échanges entre le sol et l'atmosphère. Sous forme de vapeur, elle atténue le rayonnement solaire ; sous forme liquide, elle réduit l'échauffement du sol. Elle est composée de 4 strates principales superposées :

- la **troposphère**, la plus rapprochée de la terre ; son altitude est de 17 km à l'équateur et de 6 km aux pôles ; elle est le siège des hydrométéores (nuages, pluie, neige...)
- la **stratosphère**, couche uniforme étendue jusqu'à 80 km d'altitude ;
- la **ionosphère**, riche en particules ionisées, étendue jusqu'à 1 000 km d'altitude ;
- l'**exosphère**, la plus chaude, à ions gazeux sous forme atomique car sans cesse bombardée par les rayons cosmiques.

*
* *

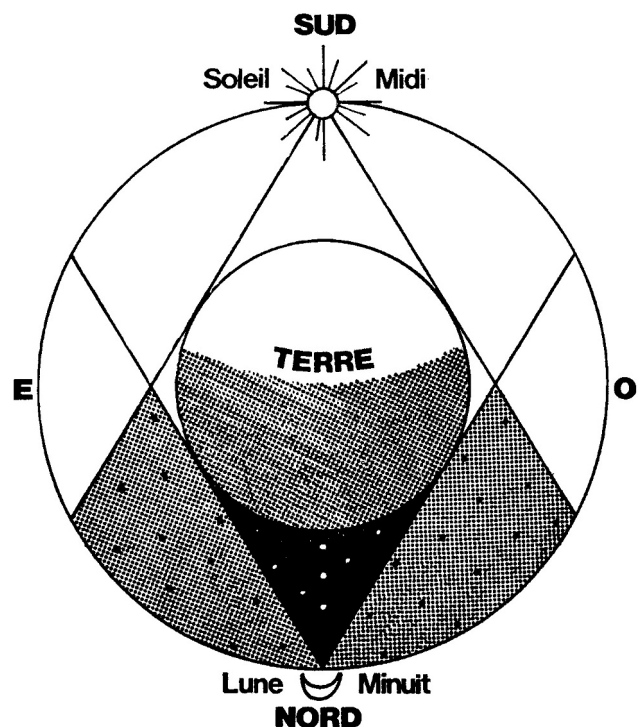
2. Le Soleil et la Lune

Le Soleil

Étoile de 1 386 000 km de diamètre, située à 150 000 000 de km de la Terre. Boule de gaz incandescents. 43 % de son rayonnement atteignent notre planète, 15 % restent dans l'atmosphère et 42 % sont réfléchis vers l'espace.

La Lune

Planète de 3 473 km de diamètre, située à 383 000 km de la Terre. Relief élevé ; ne possède aucune étendue liquide et aucune vie. Elle décrit autour de la Terre une orbite elliptique en 28 jours environ que l'on sépare en lunaisons : *premier quartier, pleine lune, dernier quartier, nouvelle lune*.



comprendre le temps

L'attraction lunaire, combinée à celle du soleil, a une influence indéniable sur le phénomène des marées et le cycle menstruel des femmes.

N.B. : c'est surtout en période de pleine lune que la Terre peut bénéficier de ses forces. Pour Rudolf Steiner, c'est depuis le moment où la Lune s'est détachée de la Terre, que cette dernière a eu plus de puissance pour assurer sa croissance car, auparavant, l'élément minéral n'existait pas. La Lune reflète les rayons solaires et le rayonnement du cosmos en s'imprégnant de leurs forces ; cette force cosmique est apportée aux plantes et agit fortement sur la formation de la graine ; en période de nouvelle lune, les plantes emmagasinent les forces nécessaires à leur fructification.

3. Les planètes

Ce sont des corps obscurs gravitant comme la Terre autour du Soleil, et situés le plus souvent dans une zone s'étalant du Sud-Est au Sud-Ouest de nos latitudes. Leur déplacement rapide est très visible : chacune possède des périodes de visibilité et d'invisibilité suivant leur position par rapport au Soleil. Nous vous les présentons dans l'ordre de leur éloignement croissant par rapport au Soleil.

Mercur

Désert brûlant sur un hémisphère et glacial sur l'autre. Diamètre de 4 700 km. Visible sur de courtes périodes : au crépuscule au printemps et à l'aurore en automne. Révolution de 88 jours.

Vénus

Notre étoile du berger qui gravite à 108 millions de km du Soleil. Diamètre de 12 400 km. Atmosphère très épaisse. Visible en plein jour. Révolution de 225 jours.

Mars

Orbite à 228 millions de km du Soleil. Diamètre de 6 784 km. Atmosphère raréfiée ; climat rude ne s'opposant pas à une vie élémentaire. Révolution entière de un peu moins de deux ans.

Jupiter

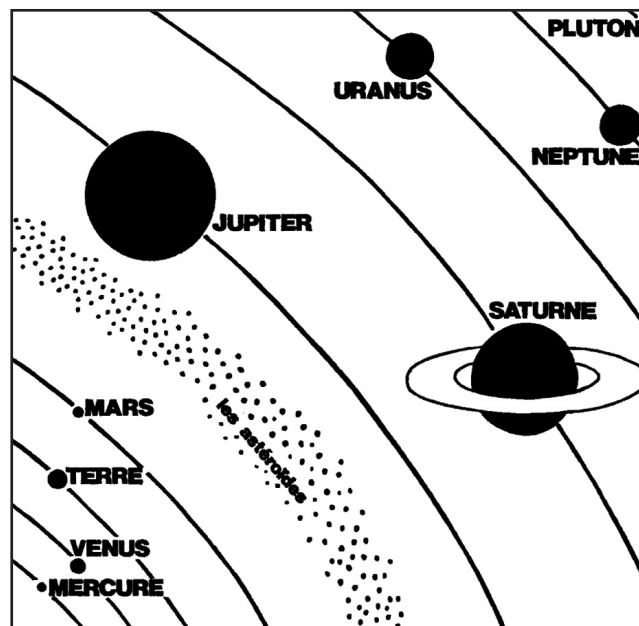
À 779 millions de km du Soleil. Diamètre de 142 700 km. Entouré de douze satellites. Inhabitable à notre connaissance. Révolution de 11 ans et 315 jours.

Saturne

À 1 milliard 430 millions de km du Soleil. Diamètre de 119 700 km. Condition physique semblable à celle de Jupiter, mais encore plus glaciale. Révolution de 29 ans et 6 mois.

Uranus

À 2 milliards 868 millions de km du Soleil. Diamètre de 51 000 km. Elle ne nous apparaît que sous l'aspect d'un infime point lumineux. Révolution de 84 années.



Le système solaire.

Neptune

À 4 milliards 500 millions de km du Soleil. Diamètre de 44 300 km. Il n'existe aucune différence entre le jour et la nuit. Révolution de 165 années.

Pluton

À 5 milliards 920 millions de km du Soleil. Diamètre de 7 800 km. C'est la dernière planète du système solaire. Révolution de 248 années.

4. La chaleur des planètes

À propos de l'influence planétaire sur les végétaux, Rudolf Steiner différencie deux chaleurs : celle qui agit au-dessus du sol terrestre (chaleur qui se trouve dans le domaine du Soleil, de Vénus, de Mercure et de la Lune), et celle qui agit en dessous du sol (sous l'influence de Jupiter, de Mars et de Saturne).

La première est une chaleur morte : c'est la chaleur des fleurs et des feuilles. L'autre est celle de la racine : elle agit à l'intérieur de la terre comme une chaleur vivante, et possède en elle un principe de vie intérieure. La chaleur morte, absorbée par la terre, s'anime doucement ; l'époque la plus favorable à cette transformation est certainement le plein hiver.

5. Les étoiles

Dans chaque constellation, l'homme a nommé les étoiles par ordre décroissant d'éclat, à l'aide de l'alphabet grec, puis par des lettres latines et des chiffres. Elles sont classées par grandeur ou magnitude, les étoiles n'ayant en effet pas toutes le même éclat : plus l'étoile est brillante, plus la magnitude est petite. Ce sont des astres qui sont fixes dans le ciel — ou sensiblement fixes — luisant par eux-mêmes et qui sont sans doute des soleils semblables au nôtre. Nous distinguons :

marcher et s'orienter

points considérés sur la carte. Il suffit ensuite de rapporter ces distances comme précédemment et, une fois le rapport obtenu, le traduire en **pourcentage**. Les courbes de niveau n'étant pas régulièrement espacées, la pente est variable.

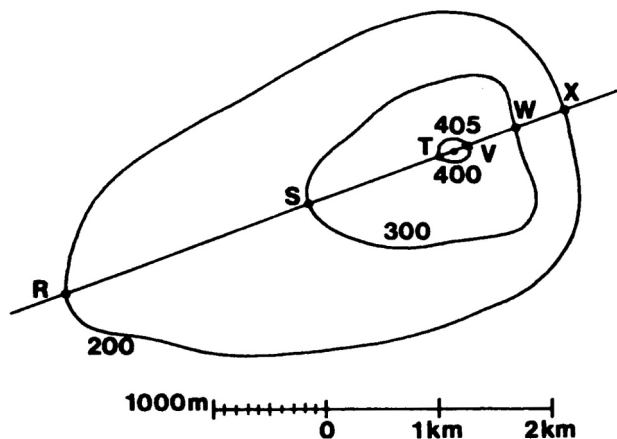
La construction d'une échelle de pente. Il suffit pour cela de fixer un pourcentage de pente. Soit une carte dont l'équidistance est de 10 m, il s'agit de chercher par quelle distance horizontale x , doivent être séparés deux points situés sur deux courbes consécutives pour que la pente soit de 1 %.

$$\text{Pente} = \frac{1}{100} = \frac{10}{x} \quad x = 1\,000 \quad x = \frac{100 \times \text{équidistance}}{\text{pente}}$$

Une distance horizontale de 1 000 mètres sur la carte définit donc une pente de 1 % si l'équidistance est de 10 mètres.

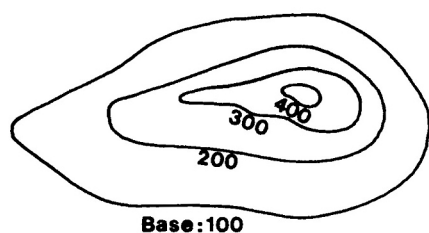
d) Le tracé d'un profil

Pour obtenir le profil d'un terrain, on porte sur un diagramme les distances horizontales entre les points consécutifs et les altitudes correspondantes. Le choix des échelles des distances et des altitudes étant arbitraire, on peut ainsi accentuer le relief.



10. La reconstitution du relief sur la carte

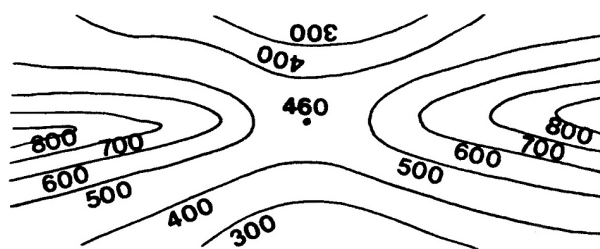
a) **Une montagne** : la base de la montagne est une courbe de niveau fermée qui elle-même enveloppe complètement la suivante.



Une montagne isolée.

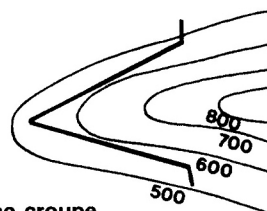
b) **Une dépression** : représentée également par des courbes de niveau fermées.

c) **Un col** : c'est le passage entre deux montagnes. Sur une carte, les courbes de niveau vont en croissant selon deux directions opposées, en décroissant selon deux autres ; les cols sont souvent des points cotés.



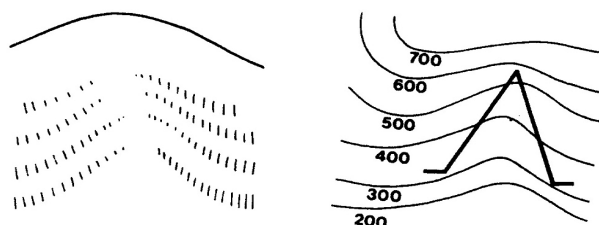
Un col.

d) **Un éperon montagneux (ou croupe)** : il est signalé par des courbes de niveau en V dont la pointe est dirigée vers les altitudes décroissantes.



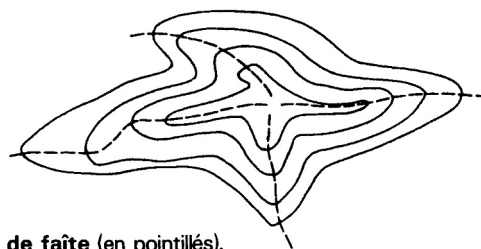
Une croupe.

e) **Une entaille** : elle est signalée par des courbes de niveau dont la pointe est dirigée vers les altitudes croissantes.



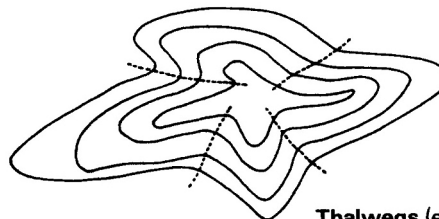
Une entaille. Représentation d'une entaille.

f) **Lignes de faite** : on peut suivre une croupe montagneuse, le terrain descendant tant sur la droite que sur la gauche, en traçant une ligne passant par le sommet du V que dessinent les courbes de niveau.



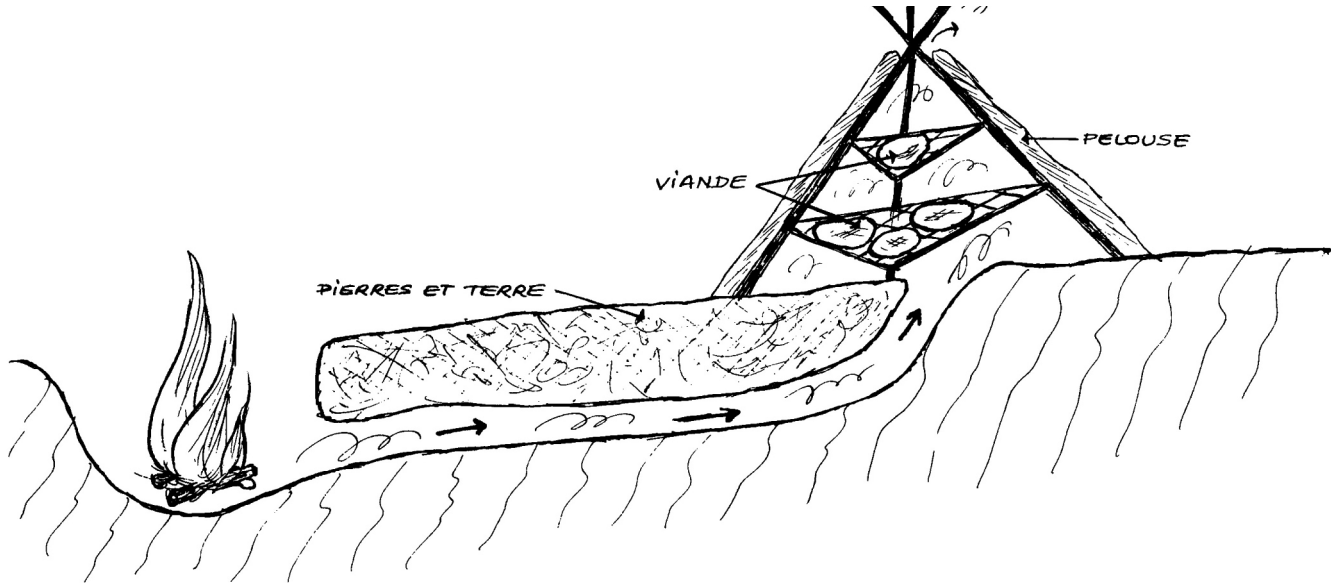
Lignes de faite (en pointillés).

g) **Les thalwegs** : on peut suivre le fond des vallées, le terrain montant tant sur la droite que sur la gauche, en traçant une ligne passant par les sommets du V que dessinent les courbes de niveau. Les plus importants sont marqués par des cours d'eau.



Thalwegs (en pointillés).

conservation des aliments



— Choisir un terrain en pente, y creuser une tranchée de trois mètres de long et de cinquante cm de largeur et de profondeur ; la recouvrir de pierres plates puis de terre, en y ménageant une cheminée ; mettre à l'extrémité du trou du haut une grille posée sur trépied, bâtir au-dessus à l'aide de trois perches une sorte de tipi que l'on couvrira de tôle, ou de toile, ou de branchages armés de terre ; ménager au

sommet de l'abri une ouverture pour la sortie de la fumée ; faire un feu devant le trou de l'extrémité basse avec des combustibles très fumigènes après avoir déposé sur la grille la chair découpée en tranches minces ; nourrir le feu pendant une dizaine d'heures ; stocker ensuite en lieu sec, obscur, aéré et à l'abri des prédateurs.

Une seconde méthode de séchage évite le creusement d'une tranchée ; elle nous vient des Indiens du Québec, mais on peut difficilement y faire fumer un jambon.

Disposer un trépied au-dessus d'un feu de plein air, le munir de baguettes transversales sur lesquelles on déposera les tranches à sécher ; les retourner dès que le côté exposé est sec (durée de fumage : 3 à 6 heures).

Dans les pays à hiver très rigoureux, la viande est souvent conservée par simple enfouissement dans la neige.

8. Les fruits

André Simoneton écrit cela à propos des fruits (*Radiation des aliments*, Le Courrier du Livre) :

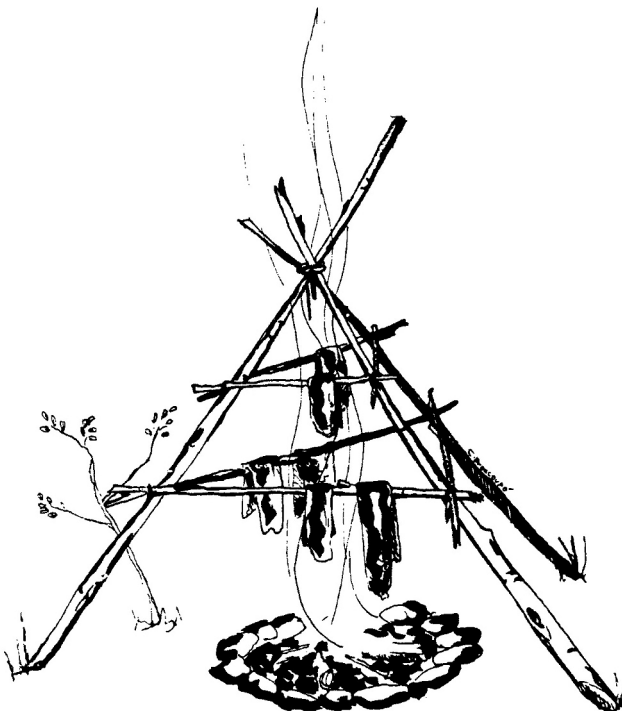
« Les fruits, aliments supérieurs, ont tous une longueur d'onde : elle est au maximum quand ils sont en pleine maturité. Le sensation de bien-être que nous éprouvons dans la région de l'estomac quand nous absorbons un fruit est justement fonction de cette agglomération de radiations qui, nous le savons, oscille depuis l'infrarouge jusqu'à l'ultra-violet. C'est un ensemble de radiations solaires dont le fruit s'est emparé. Le soleil dans la nature a tout envahi, il a tout submergé de ses ondes, et tous les fruits l'ont emmagasiné au maximum. Ce sont ces radiations qui, se libérant dans l'estomac, nous donnent cette sensation agréable, véritable bain de soleil local. »

a) Sans préparation

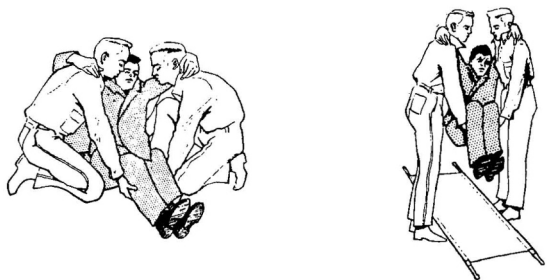
Se conservent aisément en grenier :

— Les **raisins** qu'on suspendra en grappes à des fils de fer tendus, en ayant soin de plonger la queue de la grappe dans un récipient d'eau à renouveler.

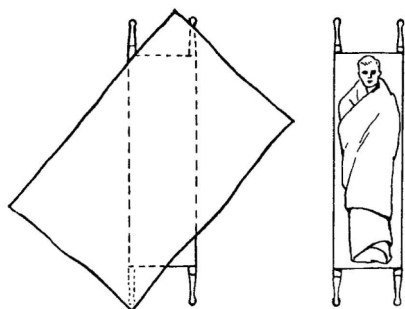
— Les **pommes** qu'on disposera sur un plancher, sans qu'aucune ne se touche ; les **kakis** (fruits d'hiver : récolte en décembre, janvier) se conservent de la même manière.



soigner et sauver



Le blessé est déposé sur le brancard, tête en avant. On l'enveloppe dans une couverture placée diagonalement sur le brancard.



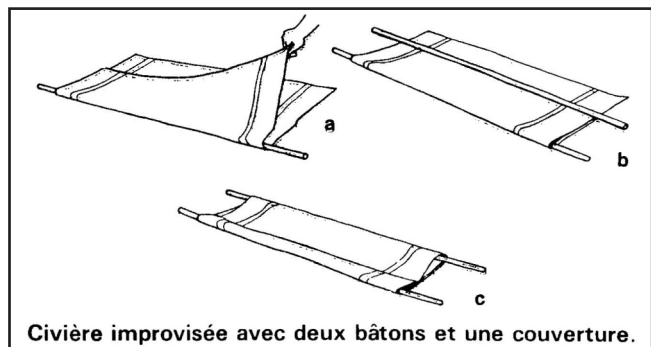
Le brancardage peut être fait par 4 ou 2 brancardiers. Le chef est à l'arrière ou arrière droite dans le cas de 4 brancardiers. La manœuvre comporte autant de temps que de commandements :

- « Attention pour vous préparer »... « Prêts. »
- « Attention pour lever... Levez. »
- « Attention pour épauler... Épaulez. »
- « Attention pour avancer... Avancez. »
- « Attention pour arrêter... Arrêtez. »
- « Attention pour baisser... Baissez. »
- « Attention pour poser... Posez. »

Dans le cas de deux brancardiers, le brancard est porté à bout de bras sans épauler.



Si le brancard est transporté dans un escalier large (ou sur une côte abrupte), les deux brancardiers du haut abaissent le brancard tandis que ceux du bas le conservent à l'épaule, de façon à le maintenir horizontal. Si le passage est étroit, deux brancardiers suffisent. L'arrimage est souvent nécessaire dans le cas d'une forte pente (éboulis rocheux).



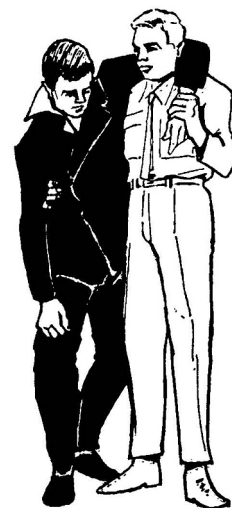
Civière improvisée avec deux bâtons et une couverture.

2. Transport à bras des blessés

a) Par un seul porteur



Port dans les bras



Soutien du blessé



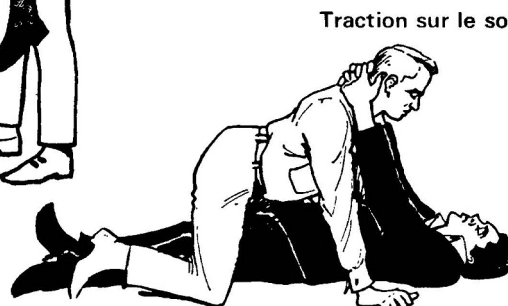
Port sur le dos, jambes ballantes



Port sur le dos, jambes soutenues



Transport avec couverture en anneau



Traction sur le sol

1 comprendre le temps

<i>Le tourbillon des astres</i>	12		
1-1 : L'astronomie	13		
1. L'atmosphère.....	13		
2. Le soleil et la lune.....	13		
3. Les planètes.....	14		
4. La chaleur des planètes.....	14		
5. Les étoiles.....	14		
6. Les heures de magnitude et l'acupuncture.....	15		
7. Les constellations.....	15		
8. La terre.....	15		
a) Définition.....	15		
b) Cycle annuel de la Terre autour du soleil ...	15		
c) Rotation terrestre et vents.....	16		
1-2 : Compter le temps	17		
1. Les divisions du temps.....	17		
a) L'année.....	17		
b) Le mois.....	17		
c) La semaine.....	17		
d) Le jour.....	17		
2. Le cadran solaire.....	17		
a) La construction d'un gnomon.....	17		
b) La méridienne.....	17		
c) Construction du cadran solaire.....	18		
3. La clepsydre.....	18		
4. Le sablier.....	18		
5. Les horloges à feu.....	19		
6. Autres façons de mesurer le temps.....	19		
a) Par les plantes.....	19		
b) Par les oiseaux.....	20		
c) Par les animaux.....	20		
1-3 : Connaître et prévoir le temps	21		
1. Les grandes causes des variations du temps.....	21		
a) La pression de l'air.....	21		
b) L'humidité.....	21		
2. Les différents climats du globe.....	21		
a) Les climats de zones froides.....	21		
b) Les climats tempérés.....	21		
c) Les climats continentaux et ceux de façade orientale.....	21		
d) Les climats arides et semi-arides.....	21		
e) Les climats tropicaux humides.....	21		
f) Les climats de montagne.....	21		
3. Les différents climats en France.....	21		
4. Les divers types de classification climatiques.....	22		
Le temps et la mer			
5. Le vent sur la mer.....	22		
6. Analyse et prédiction.....	22		
7. La houle des mathématiciens.....	22		
a) Absence de réfraction.....	22		
b) Réfraction.....	22		
c) Plan de vague.....	22		
8. Les courants de marée.....	23		
9. Les raz de marée.....	23		
a) Tsunamis d'origine terrestre.....	23		
b) Ondes de tempête.....	23		
Instruments météorologiques			
10. La température et les thermomètres.....	23		
a) Le thermomètre.....	23		
b) Le thermomètre à alcool.....	23		
c) Le thermomètre à mercure.....	23		
11. L'humidité de l'air.....	23		
a) Le psychromètre.....	23		
b) L'hygromètre à cheveu.....	23		
c) Les hygrosopes.....	24		
12. Les précipitations.....	24		
a) Le pluviomètre.....	24		
13. La dynamique de l'air.....	24		
a) Le baromètre à mercure.....	24		
b) Le baromètre anéroïde.....	25		
14. Direction du vent.....	25		
a) La girouette.....	25		
b) Le néphoscope.....	25		
c) L'échelle de Beaufort.....	25		
Les prévisions empiriques			
15. Les animaux météorologiques.....	26		
a) Les animaux baromètres.....	26		
b) Les manifestations des animaux en prévision du beau temps.....	26		
c) Les manifestations des animaux en prévision du mauvais temps.....	26		
d) Les manifestations des animaux en prévision de l'orage.....	26		
16. Les saisons.....	26		
a) Les étapes des saisons.....	26		
b) Dictons et adages par mois de l'année.....	26		
17. Les nuages.....	27		
a) Les nuages de haute altitude.....	27		
b) Les nuages d'altitude moyenne.....	27		
c) Les nuages de basse altitude.....	28		
d) Les nuages d'altitudes diverses.....	28		
18. L'astre solaire.....	29		
19. La Lune.....	29		
a) Méthode de prédiction.....	29		
b) Les cornes de la Lune.....	29		
20. La Lune et ses influences.....	29		
a) Signes de beau et de mauvais temps.....	29		
b) Un temps « poussant ».....	29		
c) Participation lunaire.....	30		
d) Participation planétaire.....	30		
21. Le sol fait le climat.....	30		
22. Évolution et involution.....	31		
<i>Bibliographie</i>	33		

2 marcher et s'orienter

<i>L'homme mobile</i>	36	a) Parcours	48
2-1 : La géologie	37	b) Le temps de parcours	49
1. Définition	37	c) Les signes conventionnels	49
2. Les quatre ères principales	37	d) Les conditions météorologiques	49
a) L'ère primaire	37	2-3 : Se déplacer	51
b) L'ère secondaire	37	1. Bienfaits de la marche	51
c) L'ère tertiaire	37	2. La toponymie	52
d) L'ère quaternaire	38	a) Les noms de nature	52
3. L'apparition des divers types organiques	38	b) Les noms d'arbres	52
2-2 : S'orienter	39	c) Les noms de plantes	52
1. Les points cardinaux	40	d) Les noms d'animaux	52
2. Les différentes constellations	40	3. Architectures régionales	52
a) La Grande Ourse et la Petite Ourse	40	4. Préparatifs au déplacement	52
b) Les constellations zodiacales saisonnières	40	a) Aliments	52
3. La Lune	40	b) Équipement	52
4. Plusieurs autres façons de trouver le Nord	43	c) Abri pour la nuit	53
a) Avec une montre	43	d) Équipements supplémentaires	54
b) Par le soleil	43	5. Panneaux	54
c) Par la méridienne	43	6. Agressions	54
5. Les fuseaux horaires	43	a) Défense passive	54
6. La boussole	43	b) Défense active	55
7. Autres instruments de mesure et de précision	44	7. Les épidémies	57
a) Le podomètre	44	a) La peste	57
b) L'altimètre	44	b) Le choléra	57
c) Le topofil	44	c) Quelques autres possibilités épidémiques ..	57
d) Le curvimètre	44	8. Conseils si vous êtes perdu	57
8. La carte	44	a) En plaine	57
a) La déclinaison	44	b) En montagne	57
b) L'orientation d'une carte	44	9. Un abri végétal pour une nuit	58
c) Se situer sur la carte	44	10. L'alpinisme	58
d) L'échelle numérique d'une carte	45	11. La spéléologie	58
e) Les coordonnées géographiques	45	12. Une nage de base : la brasse	59
9. Le relief sur la carte	45	a) L'action des bras	59
a) Définition	45	b) L'action des jambes	59
b) Les courbes de niveau	45	c) Coordination des bras et des jambes	59
c) La pente du terrain	45	13. Traverser une étendue d'eau	60
d) Le tracé d'un profil	46	a) Uba « chambre à air »	60
10. La reconstitution du relief sur la carte	46	b) Radeau « 6 fûts »	60
11. Étude de la carte d'état-major	47	c) Pagaie, gaffe et perche	61
a) L'échelle de la carte	47	d) Pont de singe	61
b) L'utilisation de la carte	47	e) Les échasses	61
c) La marche à la boussole	48	14. Naviguer	61
12. Les cartes de montagne	48	<i>Bibliographie</i>	63

3 se chauffer

<i>Les interprétations d'un chêne</i>	66	a) Coup de fusil	68
3-1 : Allumer un feu	67	b) Feu par friction	68
1. Introduction	67	3-2 : Construire un feu	69
2. Les allumettes	67	1. Le lieu	69
3. La loupe ou le verre	67	2. Les divers bois	69
4. L'arc à roulement indien	67	a) Petit bois	69
5. Autres procédés d'allumage	68	b) Bois moyen	69

c) Gros bois.....	69	b) Les bois tendres	73
3. Autres matériaux de chauffage.....	69	c) Les résineux	73
4. Construction type d'un feu.....	69	14. Couper et abattre	74
a) Description.....	69	a) Couper les branches.....	74
b) Auvent pour pluie battante.....	70	b) Abattre un arbre	74
c) Réflecteur à feu	70	c) Fendre, scier, entreposer	74
5. Types de feu pour neige épaisse.....	71	3-3 : Chauffer son logis	75
a) Le feu suédois	71	1. Moyens divers et existants	75
b) Le feu scandinave	71	a) Petit chauffage par accumulation.....	75
6. Autres types de feu à sol	71	b) Chauffages à bois.....	75
a) En mottes	71	2. Construire sa cheminée	75
b) En bois	71	a) Les constituants	75
c) En pierres	71	b) Les matériaux de construction	76
7. Un type de feu surélevé.....	71	c) Les accessoires.....	76
8. Deux types de feu enterré.....	72	d) L'emplacement.....	76
a) En tranchée	72	e) Les proportions	76
b) Polynésien.....	72	f) Les matériaux de chauffage	76
9. Trois types très simples de feu	72	3. Faire son charbon de bois.....	76
a) Feu de berger	72	a) Lieu requis	76
b) Feu de trappeur	72	b) Édification de la meule	76
c) Feu de randonneur	72	c) Surveillance de la meule	76
10. Le braséro.....	72	4. Les énergies douces.....	77
a) À bidon	72	5. Autres modes de chauffage	77
b) À boîte	73	<i>Bibliographie</i>	<i>79</i>
c) À tiges.....	73		
11. Types de feu d'éclairage.....	73		
12. Attention au feu !	73		
13. Caractéristiques de quelques bois de chauffage	73		
a) Les bois durs	73		

4 boire et trouver l'eau

<i>Jésus et l'eau</i>	<i>82</i>	c) Terres sableuses, très perméables et aérées	89
4-1 : L'eau et ses usages.....	83	d) Terres humifères	89
1. Définitions.....	83	e) Terres franches	89
2. Diététique	83	2. Reconnaissance des sols.....	89
3. Ration quotidienne	83	a) Les eaux souterraines.....	90
4. Eau, cancer et bio-électronique.....	83	b) Les nappes phréatiques ou aquifères	90
5. L'eau potable.....	84	c) Les puits artésiens.....	90
a) Comment rendre rapidement		d) Les sources.....	90
une eau potable	84	e) Le profil d'un sol	90
b) L'eau de pluie.....	84	3. Végétation et nature des sols.....	91
c) Les filtres	84	a) Les sols imperméables, humides	91
6. L'eau bouillie	84	b) Les sols perméables secs	91
7. Trois filtres à eau	85	4. La radiesthésie.....	91
a) Filtre à trois bidons	85	a) Définition	91
b) Filtre à deux bidons	85	b) La recherche de l'eau.....	91
c) Citerne-filtre.....	86	c) La baguette.....	92
8. L'eau, source de vie.....	86	d) Le pendule	92
9. Le drainage.....	86	5. Les pompes	92
a) Les sols à drainer	86	a) La pompe aspirante.....	93
b) Pratique du drainage	86	b) La pompe foulante	93
c) Effets du drainage	87	c) La pompe aspirante et foulante.....	93
10. L'irrigation	87	6. Creuser un puits	94
a) Choix des eaux.....	87	a) Dans la terre.....	94
b) La pratique	87	b) Dans du sable.....	94
4-2 : Trouver l'eau	89	c) Dans du rocher.....	94
1. Les différents sols	89	d) L'aménagement.....	94
a) Terres argileuses imperméables	89	7. Rosée et eau de pluie.....	94
b) Terres calcaires trop perméables.....	89	8. Autres moyens de trouver de l'eau.....	95
		<i>Bibliographie</i>	<i>96</i>

table des matières

5 cueillir

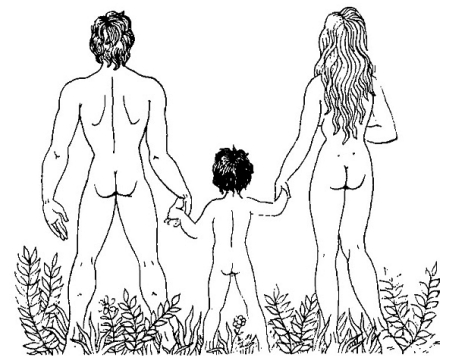
<i>La dignité de l'homme</i>	98		
5-1 : Données générales	99	Plantes sauvages mellifères	
1. Avant-propos	99	1. Miels naturels ou dénaturés – Glucides	114
2. Végétations et terrains	99	2. La bruyère callune	115
3. Les cartes botaniques	99	3. Le sapin	115
4. La phytothérapie	100	4. Le thym	115
a) Séchage et dessiccation	100	5. Liste d'autres plantes mellifères	116
b) Conservation	100	6. Liste de plantes à pollen	116
c) Infusion	100	Végétaux sauvages à farine	
d) Macération	101	1. Céréales et civilisations	116
e) Décoction	101	2. Le chien dactyle	116
5. Le sel	101	Des plantes textiles	
6. Végétaux en voie de disparition et liste de ceux protégés en France	101	1. Coton, chanvre, ortie, jute	117
		2. Le lin sauvage	117
5-2 : Quelques plantes sauvages nutritives	103	Des végétaux sauvages à savon	
Table des abréviations	103	1. Marronnier, lierre, pied de veau, compagnon blanc	118
1. L'ail des vignes	103	2. La saponaire officinale	118
2. L'amandier doux	103	3. Lessive à la cendre de bois	118
3. L'asperge sauvage	104	Des végétaux à papier	119
4. La capucine élevée	104	Des plantes tinctoriales	119
5. Le cresson de fontaine	104	Des plantes à encre	119
6. La luzerne	105	Des plantes d'utilisations diverses	119
7. Le nénuphar blanc	105	5-4 : Quelques champignons nutritifs	121
8. L'ortie grande	106	1. Composition	121
9. Le pissenlit dent de lion	106	2. Le champignon des prés	121
10. Le plantain majeur	106	3. Modes de reproduction	121
11. La pomme	107	4. Le termitmycès	121
12. La ronce arbrisseau	107	5. Le cèpe	122
13. La soude marine	107	6. La clavaire crépue	122
14. Le tilleul sauvage	108	7. La corne d'abondance	122
15. Le varech vésiculeux	108	8. La girolle	122
16. Liste alphabétique d'autres végétaux sauvages nutritifs	109	9. Le lactaire délicieux	123
		10. La lépiote élevée	123
5-3 : Autres plantes sauvages à usages divers	111	11. Le marasme d'oréade	123
Plantes sauvages à huile d'alimentation		12. La morille comestible	123
1. Les lipides et leurs extraction	111	13. Le pied de mouton	124
2. La noix	111	14. La russule comestible	124
3. L'olive	111	15. Les champignons et Rudolf Steiner	124
4. Le tournesol	112	16. Un champignon mortel : l'amanite phalloïde ...	125
5. Liste d'autres plantes à huile	112	17. Le champignon de couche et sa culture	126
6. Quelques plantes sauvages à huile d'éclairage ou pouvant éclairer	113	a) Le fumier	126
		b) Le montage	126
Plantes sauvages à fume		c) L'ensemencement	126
1. La fume	113	d) Le gobtag	126
2. La belladone	113	e) Récolte	126
3. L'eucalyptus	113	f) Autres formes de culture	126
4. La laitue scarole	114	<i>Bibliographie</i>	127
5. Liste d'autres plantes sauvages à fume	114		

6 cuisiner

<i>L'Évangile diététique de Jésus</i>	130	2. Les protides	131
6-1 : Notions essentielles de diététique – Éléments nutritifs	131	3. Les glucides	131
1. La mastication	131	4. Les lipides	132
		5. Les vitamines	132
		6. Oligo-éléments et sels minéraux	132

7. L'eau.....	132	11. Le blé en fécule.....	139
8. La chlorophylle.....	133	12. Pâté végétal.....	139
9. Tableaux des aliments selon leur compatibilité digestive.....	133	13. Le hachis végétal.....	139
10. Importance de la nutrition.....	134	14. Les mille et une salade vertes.....	139
11. Le jeûne.....	134	15. Soupe et potage.....	140
12. Radio-vitalité des aliments.....	134	16. Lentilles souriantes.....	140
13. Aliments et bio-électronique.....	135	17. Haricots légers.....	140
14. Alimentation et saisons.....	136	18. Courge farcie.....	140
6-2 : Quelques recettes importantes.....	137	19. Terrine affluence.....	140
1. Une recette de pain au levain.....	137	20. Paysage changeant.....	140
2. Le pain à l'ancienne.....	137	21. Omelette pâturage.....	140
3. Les galettes du pèlerin.....	137	6-3 : Cuisine et feux.....	141
4. Le pain cuit au soleil.....	138	1. Matériaux nobles et cuisson.....	141
5. Le blé germé.....	138	2. Le feu polynésien.....	141
6. Le blé en grains.....	138	3. Le four de trappeur.....	142
7. Le blé broyé.....	138	4. Cuisinière de plein air.....	143
8. Le blé en flocons.....	139	5. Réchaud.....	143
9. Le blé en farine.....	139	6. Cuisine sauvage.....	143
10. Le blé en semoule.....	139	7. Cuisine par temps de pluie.....	143
		<i>Bibliographie.....</i>	<i>145</i>

7 conserver



<i>À chaque jour son plat unique.....</i>	<i>148</i>	2. Les œufs.....	154
7-1 : Les méthodes de conservation.....	149	3. Le miel.....	154
1. Une alimentation vivante.....	149	4. Le sucre et ses substituts.....	154
2. Les conserves naturelles.....	149	5. Les légumes secs.....	154
3. Quelques conseils.....	149	6. Le poisson.....	154
4. Conservation à court terme.....	149	7. La viande.....	154
a) Les lieux souhaités.....	149	8. Les fruits.....	155
b) Objets utiles.....	150	a) Sans préparation.....	155
5. La stérilisation et ses carences.....	150	b) En bocaux.....	156
a) Les matériaux.....	150	c) Séchés.....	156
b) Mode d'emploi.....	150	9. Les fruits oléagineux et l'huile.....	156
c) Les carences.....	150	10. Les confitures.....	156
6. Conservation à long terme.....	150	11. Les céréales.....	157
a) En saumure.....	150	12. Les champignons.....	157
b) Dans l'huile.....	151	a) Cueillette et conseils.....	157
c) Dans le vinaigre.....	151	b) Préparations.....	157
d) Au naturel.....	151	7-3 : Les boissons.....	159
e) En silos.....	151	1. Les boissons non fermentées.....	159
7. Quelques recettes régionales de conservation.....	152	a) Les jus de fruits.....	159
a) Les châtaignes de l'Ardèche.....	152	b) Les sirops.....	159
b) Les saucisses d'Auvergne.....	152	2. Les boissons fermentées.....	159
c) Les galettes du Gâtinais.....	152	a) Le vin.....	159
d) La confiture bourguignonne.....	152	b) Vins étranges.....	160
7-2 : Conservation des aliments énergétiques.....	153	c) Les liqueurs.....	160
1. Le lait et ses produits.....	153	d) La bière.....	160
a) Le lait.....	153	e) Le cidre.....	161
b) Le lait caillé.....	153	f) Le vinaigre.....	161
c) Le beurre.....	153	3. Les infusions.....	161
d) Les yaourts.....	153	a) Le café et ses substituts.....	161
e) Les fromages.....	153	b) Le thé et ses substituts.....	161
		<i>Bibliographie.....</i>	<i>162</i>

8 apprivoiser ou chasser et pêcher

<i>Animal mon frère</i>	164		
8-1 : Les animaux domestiques et leur habitat	165		
La poule et le poulailler			
1. Hommage à la poule	165		
2. Le poulailler mobile	165		
3. Le poulailler fixe	166		
4. Emploi du temps	166		
5. Nutrition	166		
6. Le coq	166		
La vache et l'étable			
1. L'étable	166		
a) Les ouvertures	166		
b) Le mobilier	166		
2. L'abreuvement	167		
3. L'alimentation de la vache	167		
4. L'alimentation du veau	167		
5. L'alimentation du bœuf	167		
6. Le taureau	167		
7. La traite	167		
8. La vache et Gandhi	168		
9. Quelques vers de Guido Gezelle	168		
La chèvre et la chèvrerie			
1. La chèvrerie	168		
2. L'abreuvement de la chèvre	168		
3. L'alimentation	168		
4. La traite	169		
a) Description de la mamelle	169		
b) Son fonctionnement	169		
c) Conditions d'une bonne traite	169		
d) Deux façons de traire	169		
5. Le bouc	170		
Le mouton et la bergerie			
1. La bergerie	170		
a) Les ouvertures	170		
b) Le mobilier	170		
2. L'abreuvement du mouton	170		
3. L'alimentation du mouton	170		
4. La traite	171		
5. Le bélier	171		
L'âne, le cheval et l'écurie			
1. L'écurie	171		
2. L'âne	171		
a) Quelques définitions élémentaires	171		
b) Ses caractères physiologiques	171		
3. Le pansage	172		
4. Le harnachement	172		
a) Harnais de travail	172		
b) Harnais de contention	172		
5. L'abreuvement	172		
6. L'alimentation	172		
7. Le pansage du cheval	172		
8. La ferrure	173		
9. Le harnachement du cheval de trait	173		
a) Matériel	173		
b) Le harnachement	173		
c) L'attelage	173		
10. L'alimentation	173		
a) Alimentation des poulains	174		
b) Alimentation du cheval	174		
c) L'alimentation à l'écurie	174		
11. L'étalon	174		
Le porc et la porcherie			
1. La porcherie	174		
2. Le cochon	174		
3. L'alimentation	175		
4. Le verrat	175		
La volaille			
1. Le dindon	175		
a) Logement	175		
b) Nutrition	175		
c) Reproduction	175		
2. L'oie	176		
a) Nutrition	176		
b) Habitat	176		
3. Les canards	176		
a) Nutrition	176		
b) Vie et mœurs	176		
Le lapin et son clapier			
L'abeille, la ruche et le miel			
1. Les ruches vulgaires	177		
2. La ruche à calotte en bois ou en cordons de paille	177		
3. La ruche Dadant	178		
4. Capture d'un essaim sauvage	180		
5. Introduction de l'essaim par le haut d'une ruche à cadres	180		
6. Récolte, extraction, maturation et conditionnement	181		
La parturition – La mise bas			
1. Les signes de la fin du terme	184		
2. Apparition du petit	184		
3. Soins à donner	184		
4. La gestation	184		
Les maladies			
1. Mesures d'hygiène	184		
2. Signes généraux de la santé	184		
3. Signes de maladie	184		
a) La morve	184		
b) La gale	184		
c) Les mammites	185		
d) La fièvre aphteuse	185		
e) Le charbon	185		
f) La mélitococcie	185		
g) Les strongyloses	185		
h) La clavelé	185		
Bestiaire			
8-2 : Les animaux dits sauvages	187		
1. L'animal et l'enfant	187		
2. Indignité de l'homme	187		
3. Sauver la vie	189		
a) Nichoirs pour petits oiseaux	189		
b) Le petit biberon	189		
c) Mangeoires, pains de graisse et graines	189		
d) Un petit étang	190		
e) Le nichoir à rapaces	190		
f) Un ratelier pour cervidés	190		
g) Oisillon tombé du nid	191		
h) L'oiseau mazouté	191		
8-3 : La pêche en eau douce	193		
1. Historique de la canne	193		

table des matières

2. La canne à pêche.....	193	d) Le couteau.....	212
a) La canne.....	193	e) Le vanneau.....	212
b) Le moulinet.....	193	6. Quelques poissons de mer.....	212
c) La ligne.....	194	a) La sole.....	212
d) Le flotteur.....	194	b) La daurade.....	212
e) Les plombs.....	194	c) Le merlan.....	213
f) L'hameçon.....	194	d) Le maquereau.....	213
3. Quelques accessoires.....	195	e) Le bar.....	213
4. Appâts ou esches.....	195	f) La raie.....	213
a) Le ver de terre.....	195	7. Autres poissons de mer.....	213
b) Les sangsues.....	196	8. Quelques types de pêche.....	215
c) Les asticots.....	196	a) La pêche à soutenir.....	215
d) Des myriades d'insectes.....	196	b) La pêche au lancer.....	215
e) Les arachnides.....	198	c) La pêche au surf-casting.....	216
f) Les petits poissons ou vifs.....	198	d) Deux pêches en bateau.....	216
g) Les grenouilles et têtards.....	198	e) La pêche aux casiers.....	216
h) Les petits crustacés.....	198	f) Pêche à l'épervier.....	217
i) Le sang et les tripailles.....	198	g) La flottée.....	217
j) Les fromages et produits lactés.....	198	h) Les parcs fermés.....	217
k) Les céréales cuites.....	198	i) La senne.....	217
l) Les légumes et fruits divers.....	198	j) Autres pêches à la main.....	218
m) Les pâtes.....	198	k) La fabrication d'un filet.....	218
n) Le calendrier des esches.....	199	9. La pêche au large.....	218
o) Un avant-goût de l'esche : l'amorce.....	200	8-5 : La chasse.....	219
5. Types de pêches en eau douce.....	200	1. L'échange.....	219
a) La pêche sédentaire ou « pêche au coup »..	200	2. Armes et munitions modernes.....	219
b) La pêche ambulatoire.....	200	a) Le fusil de chasse.....	219
c) La pêche au lancer.....	201	b) Les cartouches.....	221
6. Quelques poissons d'eau douce.....	202	c) Tir à balles.....	221
a) Caractéristiques générales externes		d) Techniques de tir.....	221
du poisson.....	202	e) La carabine.....	221
b) La tanche.....	202	f) Différents types de balles.....	222
c) Le chevesne.....	202	g) Accessoires.....	222
d) Le gardon.....	202	h) Règles de prudence.....	222
e) La perche.....	203	3. Les modes de chasse contemporains.....	222
f) Le sandre.....	203	a) La chasse en battue.....	222
g) La truite commune.....	203	b) La chasse devant soi.....	223
h) Le saumon.....	203	c) La chasse sélective.....	223
i) L'ombre.....	203	d) La chasse au gibier d'eau.....	223
j) Le brochet.....	204	e) La chasse au gabion.....	223
k) Autres poissons d'eau douce.....	204	f) La chasse à la passée.....	223
7. Calendrier des pêches en eau douce.....	205	g) La chasse à la botte.....	223
8. Divers.....	206	h) La chasse au cul levé.....	223
a) Une trappe à poissons.....	206	i) La chasse à courre.....	223
b) Un harpon-piège.....	206	j) La chasse au vol.....	223
c) Deux hameçons de fortune.....	206	k) Le déterrage.....	224
d) La pêche à la grenouille.....	206	l) La chasse aux filets.....	224
8-4 : La pêche en mer.....	207	4. Quelques gibiers de nos régions.....	224
1. Les marées.....	207	a) Le sanglier.....	224
2. Vêtements et attirail pour la pêche à pied.....	207	b) Le chevreuil.....	224
a) Le grand filet rigide.....	207	c) Le lièvre.....	225
b) Le grand filet pliant.....	208	d) Le lapin.....	225
c) Le havenet.....	208	e) Le hérisson.....	226
d) Le croc.....	208	f) La grive.....	226
e) La fouène.....	208	g) La perdrix.....	227
f) Le rateau.....	208	h) La caille.....	227
g) Le ramassoir.....	208	i) Le faisan.....	227
h) Le panier.....	208	j) Le canard colvert.....	228
3. Les crustacés.....	209	k) quelques petits animaux sauvages.....	228
a) La crevette grise.....	209	l) Quelques gibiers d'eau.....	228
b) La crevette rose ou « bouquet ».....	209	m) Quelques gibiers à plumes.....	229
c) L'étrille.....	209	5. Quelques empreintes d'animaux.....	230
d) Le tourteau.....	209	6. Des armes blanches.....	231
e) Le bernard l'hermite.....	210	a) La pierre.....	231
f) Le homard.....	210	b) Le lance-pierre.....	231
4. Les mollusques de roche.....	210	c) Les tchakras.....	231
a) Le buccin ondé.....	210	d) Des armes d'hast.....	231
b) Le bigorneau.....	211	e) La sarbacane.....	231
c) La moule.....	211	f) Les bolas.....	231
d) L'huître ou le pied-de-cheval.....	211	g) Le lasso.....	231
5. Les mollusques de sable.....	211	h) La fronde.....	232
a) La coque.....	211	i) Le boomerang.....	232
b) La palourde.....	211	j) L'arbalète.....	232
c) Le peigne.....	211		

table des matières

k) Les haches de jet.....	232	g) Assommoirs.....	236
l) Les couteaux de jet.....	233	h) Boîtes assommoir.....	236
7. L'arc et les flèches.....	234	i) Pièges métalliques.....	236
a) Le bois de l'arc.....	234	j) Boîte-piège à escargots.....	237
b) La corde.....	234	k) Les appeaux.....	237
c) Les flèches.....	234		
d) Le carquois.....	234	8-6 : Annexes.....	239
e) La flèche polynésienne.....	234	1. Liste des espèces animales protégées en France.....	239
f) Le zen et l'art du tir à l'arc.....	235	2. Liste des espèces de gibier de chasse.....	243
8. Pièges divers.....	235	3. Mammifères en voie de disparition dans le monde.....	244
a) La trappe.....	235	4. Oiseaux en voie de disparition dans le monde..	246
b) Le piège à pintade.....	235	5. Adresses utiles.....	248
c) Un lasso à perdrix.....	235	<i>Bibliographie</i>	248
d) Une trappe à bascule.....	235		
e) Un collet à lièvre.....	235		
f) Une hutte d'affût pour étang.....	236		

9 se loger

<i>L'habitat naturel</i>	252	2. Les liants.....	268
9-1 : Les constructions de type sauvage	253	a) Le plâtre.....	268
1. Outils de base de construction.....	253	b) Le ciment et la chaux hydraulique.....	268
2. Tirer un plan et réaliser une maquette.....	254	c) Le mortier.....	268
3. L'abattage.....	254	3. Les matériaux de maçonnerie.....	268
4. Le brêlage.....	254	a) Les moellons.....	268
5. Tenons et mortaises.....	255	b) Les briques.....	268
6. Chevilles et mi-bois.....	255	c) Les parpaings.....	268
7. Les tiges filetées.....	256	4. Le béton.....	269
8. Différentes familles de construction sauvage....	256	a) Proportions et dosages.....	269
a) Assemblage de trois perches en triangle....	256	b) Malaxage à la main.....	269
b) Assemblage en pyramide de trois perches..	256	c) Malaxage à la bétonnière.....	269
c) Assemblage des rectangles en tenons.....	257	d) Coffrage d'un mur en béton.....	269
d) Assemblage en rectangles triangulés.....	257	5. Une bétonnière sans moteur.....	270
e) Assemblage en branches souples.....	258	6. Construire des fondations.....	270
9. Constructions à base de matériaux récupérés ...	258	7. Coffrage d'une semelle de fondation.....	271
9-2 : Quelques types simples d'habitation	259	8. Les revêtements de sol.....	271
1. L'igloo ou la hutte d'Esquimau.....	259	a) La terre d'adobe.....	271
a) Technique d'un igloo.....	259	b) Le ciment.....	271
b) Modèle fonctionnel d'igloo.....	260	9. Quelques types de charpentes primitives.....	271
c) Le pokake.....	260	a) Abri nomade anglo-saxon.....	271
d) Le cocon.....	260	b) Habitat circulaire en terre avec piliers.....	271
e) L'igloo en terre.....	260	c) Maisons à structure de perches.....	271
2. Le tipi.....	260	d) Structure de perche pour toit de chaume ...	272
a) La structure.....	260	e) Première structure à rainures.....	272
b) Le montage.....	261	f) Maison polonaise datée de 700 ans av. J.-C.....	272
3. La maison arboricole.....	261	10. Types de couvertures.....	272
4. La yourte mongole.....	262	a) Le chaume.....	272
5. La borie.....	262	b) Les tuiles.....	272
6. Une cache pour terrain en pente.....	263	11. Quelques modes de constructions simples en terre.....	273
7. Une grotte peu profonde et son aménagement..	263	a) L'adobe.....	273
8. Deux tentes individuelles.....	264	b) Les blocs compressés.....	273
9. Le dôme.....	264	c) Le pisé.....	273
10. Divers.....	265	d) Le colombage.....	273
9-3 : Techniques et matériaux contemporains	267	ANNEXE : Effraction et squatting.....	275
1. Les outils du maçon.....	267	<i>Bibliographie</i>	276

10 fabriquer

<i>Feux d'artifice</i>	278	10. Costumes simples et sains.....	292
10-1 : Se vêtir	279	a) La toge.....	293
1. La couture.....	279	b) Le sari.....	293
a) Matériaux.....	279	c) Le sarong.....	293
b) Le point avant.....	279	d) Le paréo.....	293
c) Le point arrière.....	279	e) Le pagne.....	293
d) Le point piqué.....	279	f) La tunique.....	293
e) Les ourlets.....	279	g) La djellaba.....	293
f) Le point de chausson.....	279	10-2 : La poterie , par Bernard Soleil.....	295
g) Les boutons.....	280	1. Définition.....	295
h) Le point de feston.....	280	2. Formation et composition des argiles.....	295
i) La reprise.....	280	3. Préparation de l'argile.....	296
j) Le point en croix.....	280	4. Le façonnage.....	296
2. Le tricot.....	281	a) La technique du colombin.....	296
a) Matériaux.....	281	b) Le tournage.....	297
b) Montage des mailles.....	281	c) Le tournassage.....	297
c) Les principales mailles.....	282	d) Façonnage par plaques.....	297
d) Différents points.....	283	e) Moulage.....	297
e) Les augmentations.....	283	f) Le séchage.....	297
f) Les diminutions.....	283	5. L'émaillage.....	298
g) La lisière.....	283	a) Poteries communes, faïences.....	298
h) La finition du tricot.....	284	b) Grès et porcelaines.....	298
3. Le crochet.....	284	c) Principales matières premières pour émaux.....	298
a) La chaînette.....	284	d) Les colorants.....	299
b) La maille serrée.....	284	e) La pose de l'émail.....	299
c) Les augmentations.....	285	f) Quelques formules types d'émail.....	299
d) Les diminutions.....	285	6. Cuisson et fours.....	299
e) Les lisières.....	285	a) Cuisson sans four.....	300
f) Le crochet avec les doigts.....	285	b) Fours antiques à tirage ascendant.....	300
4. Le tissage.....	286	c) Fours orientaux.....	301
a) Le métier à tisser.....	286	d) Fours-tranchée à bois.....	301
b) Construction d'un métier en plein air.....	286	e) Petit four rudimentaire.....	301
c) Un modèle simple de métier à tisser.....	286	7. Les combustibles.....	301
d) L'ourdissage.....	287	8. Le contrôle des températures.....	301
e) Attache des brins à la première ensouple.....	287	9. Les multiples applications des terres cuites.....	302
f) Le peigne.....	287	10-3 : Autres artisans	303
g) Les lames.....	287	1. Le macramé.....	303
h) Montage du peigne et des lames.....	287	a) Matériaux.....	303
i) Attache des brins à la seconde ensouple.....	287	b) Préparation des fils à macramer.....	303
j) Le tissage.....	287	c) Montage des fils.....	303
5. La laine.....	288	d) Les principaux nœuds.....	303
a) Étude de la laine du mouton.....	288	e) Finition.....	304
b) La tonte.....	288	f) Le hamac en macramé.....	304
c) Triage de la laine.....	288	2. La vannerie.....	305
d) Lavage de la laine.....	288	a) Matériaux.....	305
e) Le dessuintage.....	289	b) Les outils du vannier.....	305
f) Le blanchiment.....	289	c) Le panier.....	305
g) Le cardage.....	289	3. Le tannage.....	306
h) Le filage.....	289	a) Le tannage sur dépouille fraîche.....	306
6. Autres fibres d'origine animale et végétale.....	290	b) Le tannage sur dépouille séchée.....	306
7. Traitements du lin et du chanvre.....	290	c) Une autre méthode à base de tannin.....	306
a) Le rouissage.....	290	4. Le verre.....	307
b) Le teillage.....	290	a) Historique et composition.....	307
c) Le blanchiment.....	290	b) Les outils et la fabrication à l'ancienne.....	307
8. La soie et le vers.....	290	c) Le refroidissement.....	307
9. Les teintures végétales.....	291	d) L'outillage du souffleur.....	307
a) La cueillette des plantes.....	291	e) Le vitrail.....	308
b) Séchage des plantes.....	291	5. La taille de pierre.....	308
c) Préparation des plantes pour la teinture.....	291	a) Les outils.....	308
d) Que teindre avec les teintures végétales ?.....	291	b) Matériaux.....	308
e) Les différentes étapes de la teinture végétale.....	291	c) Le travail de la pierre.....	309
f) Teinture spécifique de la laine.....	292	10-4 : La menuiserie	311
g) Où trouver les plantes tinctoriales ?.....	292	1. Les différentes parties d'un arbre.....	311
h) Tableau-calendrier des couleurs et des plantes.....	292	2. Débitage du tronc.....	311

table des matières

3.	L'arbre.....	312	7.	Les sabots.....	331
4.	Quelques types de bois les plus courants.....	312	8.	Augilles et boutons.....	331
5.	Les outils du menuisier.....	312	9.	Eau chaude et tuyau d'arrosage.....	331
	a) Les outils de traçage.....	312	10.	Le mastic.....	331
	b) Les outils de base.....	312	11.	La corde de chardon.....	331
	c) les rabots.....	313	12.	Les W.-C. biologiques.....	331
	d) Les scies.....	313	13.	Une douche de type sauvage.....	332
	e) Les vilebrequins.....	314	14.	Les eaux usées et leur évacuation.....	332
	f) Les ciseaux à bois et les gouges.....	314	15.	Les nœuds.....	332
6.	L'affûtage des outils.....	314		a) Nœud de chaise.....	332
	a) Ciseaux et rabots.....	314		b) Nœud plat.....	332
	b) La plane.....	315		c) Nœud d'écoute double.....	333
	c) Les scies.....	315		d) Nœud en 8.....	333
	d) L'avoyage.....	316		e) Nœud de brêlage simple.....	333
7.	Les assemblages.....	316		f) Nœud de rappel double.....	333
	a) Assemblage par tourillon.....	316		g) Nœud d'échelle.....	333
	b) Fabrication des tenons et mortaises.....	317		h) Nœuds d'amarrage pour pont de singe.....	334
	c) Assemblage par queue-d'aronde.....	318		j) Nœud de brêlage double.....	334
	d) l'Assemblage en mi-bois.....	319	16.	Une éolienne avec un vieux vélo.....	334
	e) Assemblage avec tenon-mortaises obliques.....	320	17.	Une petite centrale électrique.....	336
8.	Pour ranger les outils.....	320	18.	Les barrières.....	336
	a) Un râtelier.....	320		a) La haie vive.....	336
	b) Une armoire à outils.....	320		b) Le mur en pierres sèches.....	336
9.	L'établi.....	320		c) La clôture.....	337
10.	Deux fabrications très utiles.....	322		d) La barrière.....	337
	a) Le tonneau.....	322		e) Un portail de ferme.....	337
	b) L'échelle.....	322	19.	L'huile et son extraction.....	337
10-5 : Le travail du métal.....	323		20.	Le gemmage.....	337
	1. Le forgeron.....	323	21.	Une charrette tirée par un seul animal.....	338
	2. Les outils.....	323	22.	Des instruments de musique.....	339
	3. L'enclume.....	325		a) Les verres musicaux.....	339
	4. La forge de campagne.....	325		b) les castagnettes.....	339
	5. Le charbon.....	326		c) Un triangle.....	339
	6. L'installation de la forge.....	326		d) Des cymbales.....	339
	7. La forge et le feu.....	326		e) Des shakers indiens.....	339
	8. Le feu et le fer.....	326	23.	Le gilet de sauvetage.....	339
	9. La fonte.....	326		a) Matériaux.....	339
	10. L'acier.....	326		b) Confection.....	339
10-6 : Fabrications diverses.....	329		24.	Lunettes d'écorce de bouleau.....	340
	1. Le lit.....	329	25.	Le palan.....	340
	2. Le papier.....	329	26.	Le cirage.....	340
	3. La bougie.....	329	27.	Les tresses.....	340
	a) Les matériaux.....	329	24.	Lunettes d'écorce de bouleau.....	340
	b) Le trempage.....	330	25.	Le palan.....	340
	4. La lampe à huile.....	330	26.	Le cirage.....	340
	5. Les carreaux.....	330	27.	Les tresses.....	340
	6. Le balai et la brosse.....	330	28.	Piège pour rongeurs, insectes.....	341
			29.	Le four à pain.....	342
			<i>Bibliographie.....</i>	<i>343</i>	

11 replanter

<i>Panthéisme.....</i>	<i>346</i>	4.	Les mauvaises herbes.....	348	
11-1 : L'agriculture biologique.....	347	5.	Les vers de terre.....	348	
	1. Le sol et la culture biologique.....	347	6.	Les outils de base du bon jardinier.....	349
	2. Le compost.....	347	7.	La charrue.....	350
	a) Composition.....	347		a) Description.....	350
	b) Imprégnation.....	347		b) La manœuvre.....	350
	c) Disposition.....	347		c) La charrue non réversible.....	350
	d) Rôle.....	347		d) La charrue réversible.....	350
	e) Derniers renseignements.....	347	8.	Plan-type d'un potager familial.....	351
	3. Fertilisants naturels autres que le compost.....	348	9.	Les couches et le châssis.....	352
	a) Le fumier.....	348		a) Définition.....	352
	b) Le purin.....	348		b) Confection des couches.....	352
	c) La tourbe.....	348		c) Construction d'un châssis.....	352
	d) Le merle et le lithotamne.....	348		d) L'installation.....	352
			10.	La serre.....	352
				a) Serre chauffée.....	353

table des matières

b) Serre non chauffée	353	2. Amélioration des haies déjà existantes	357
c) Exemples de culture en serre	353	a) Les grands arbres	357
11. Les semis	353	b) Les têtards	357
a) Principes généraux	353	c) Les haies basses	357
b) L'arrosage	353	d) Les taillis ou perchis	357
c) Le repiquage	354	3. La replantation des haies	358
d) Le binage et le sarclage	354	a) Où les replanter ?	358
12. Associations potagères favorables		b) Choix des espèces	358
ou défavorables	354	c) quelques précautions à prendre	358
13. La rotation des cultures	354	d) Que et quand planter ?	358
a) Nécessité de la rotation	355	4. Conduite et entretien des haies	358
b) Exemples de rotation	355	5. Le reboisement	359
c) Cultures dérobées	355	a) Un milieu sain	359
14. La culture du blé	355	b) Où reboiser	359
a) Les sols	355	c) Les travaux préliminaires	359
b) La semence	355	d) Choix des espèces à planter	360
c) Soins d'entretien	355	e) Taille des plants	361
d) Récolte	355	f) Manipulation des plants	361
15. Culture de la betterave	355	g) Conservation des plants	361
a) La plante	355	h) Quand planter ?	361
b) Préparation du sol	355	i) Comment mettre les plants ?	361
c) Arrachage	355	j) Semer ou planter	361
11-2 : Le reboisement	357	6. Greffes et boutures	361
1. L'utilité des haies	357	ANNEXE : Faire une mare	362
a) Le vent	357	<i>Bibliographie</i>	362
b) Leurs effets	357		

12 soigner et sauver

<i>Le bon samaritain</i>	364	2. Le système musculaire	376
12-1 : Principaux accidents	365	3. Le système circulatoire	378
1. Les plaies	365	4. Le système nerveux	379
a) Les plaies simples	365	5. Les appareils génitaux	380
b) Les plaies graves	365	12-2 : Les secours	383
c) Les plaies spéciales	365	1. Brancards et transport des blessés	383
2. Les brûlures	365	2. Transport à bras des blessés	384
a) Brûlure par produit chimique	365	a) Par un seul porteur	384
b) Brûlure thermique	365	b) Par deux porteurs	385
3. Les gelures	366	3. Les piqûres	386
4. Les hémorragies	366	a) La piqûre sous-cutanée	386
a) Les soins d'urgence	366	b) La piqûre intra-musculaire	386
b) Les points de compression	366	c) La piqûre intra-veineuse	386
c) Le garrot	366	4. La trousse d'urgence	386
d) L'hémorragie interne	367	5. Le chou, médecin du pauvre	387
5. Entorses et luxations	367	a) Indications pour l'usage interne	387
6. Les fractures	368	b) Utilisations	387
7. L'asphyxie	369	c) La feuille de chou en usage externe	387
a) Intoxication par l'oxyde de carbone	369	6. Les incendies d'intérieur	388
b) Électrocution	369	a) Les quatre groupes	388
c) La ventilation artificielle	369	b) L'intervention	388
d) Le massage cardiaque	370	7. Les feux de forêts	389
8. Morsures de serpent	371	a) Les divers types	389
9. Piqûres d'animaux et d'insectes	371	b) Prévention et extinction	389
10. Section accidentelle d'un membre	371	8. Sauver de la noyade	389
11. Empoisonnements	371	9. L'enlèvement	389
12. Pertes de conscience	372	10. Accidents, maladies, hasard	
13. Accouchement inopiné	372	et médecines douces	390
14. La blennorragie	373	LES DOUZE LOIS COSMIQUES	391
15. L'obligation légale de porter secours	373	<i>Bibliographie</i>	392
Planches anatomiques du corps humain			
1. Le squelette	374		

13 se nourrir subtilement

13-1 : Abstinence et sensibilité	395	13-3 : La lumière	413
1. Nos nécessités	395	1. Définition	413
2. Harmonie, vitalité et jeûne	395	a) Le rayonnement solaire	413
3. Hibernation, réception et émission	396	b) les radiations invisibles	413
4. Effet et cause de la sagesse	397	c) Variations du rayonnement solaire	413
5. La seule question : « Être ou ne pas être »	397	2. Effets généraux	413
6. Nos sens infirmés et menacés	398	a) Sur les bactéries	413
a) Le toucher	398	b) Sur les végétaux	413
b) L'odorat	398	c) Sur les animaux	413
c) Le goût	398	3. L'exposition solaire et l'homme	414
d) La vue	398	a) La vitamine D	414
e) L'ouïe	398	b) Autres indications héliothérapeutiques	414
f) Le sens de la parole	398	c) Insolation, énergie et radio-vitalité	414
g) Le sens de la pensée	398	4. Formes, volumes, couleurs	414
h) Le sens de la vie	398	5. L'obscurité, le repos, le sommeil et la mort	419
i) Le sens du mouvement	398	13-4 : La créativité	421
j) Le sens de l'équilibre	398	1. Le poète et l'artiste	421
k) Le sens de la chaleur	398	2. Création et vocation	421
l) Le sens du Moi d'autrui	398	3. Les nécessités créatrices	422
13-2 : L'air	399	13-5 : L'amour	423
1. Définition	399	1. Les deux moitiés d'orange	423
2. La respiration profonde	400	2. Eros, le temporel	424
a) Définition	400	3. La conception	426
b) Réveil salutaire	400	4. La gestation	426
c) Explications préliminaires	400	5. L'eugénisme prénatal	426
d) Mouvements préparatoires	400	6. L'accouchement sans douleur	427
e) Premier exercice	400	7. La naissance sans violence	428
f) Deuxième exercice	401	8. L'allaitement	428
g) Troisième exercice	401	9. L'éducation	428
h) Quatrième exercice	401	10. Agapé, l'éternité	429
i) Cinquième exercice	402	a) Le Cantique des Cantiques de Salomon	429
j) La posture du cadavre	402	b) Le cantique spirituel de Jean de la Croix	429
k) La posture de l'humilité	402	<i>Bibliographie</i>	431
3. La vibration sonore	404	 	
a) Le son, justesse et nuisances	404	Épilogue	433
b) L'oreille, la parole et le chant	404	Table matières	435
c) Les vocalises et le chant	408		
d) Le chant grégorien	408		
4. La prière à voix haute	409		
5. Les odeurs	410		

