



# Les Cougars du 47<sup>e</sup> de Rock Forest

Avril 2000

Éditée par Robert Ouellet

# ALIMENTATION- Boire

*Prendre un petit coup, c'est agréable nécessaire?*

## DANS CETTE FICHE TECHNIQUE

- 1 L'eau
- 2 Trouver l'eau
- 2 Purifier l'eau
- 2 L'eau en hiver, en été

### Introduction

Il est important de boire régulièrement. L'eau est en effet indispensable à notre survie. On peut survivre sans nourriture, mais sans eau, la conclusion est rapide. Les effets de la déshydratation produisent d'abord de la fatigue. Puis votre température augmentera et votre volume sanguin va diminuer. En hiver, le manque d'eau diminue la résistance au froid par ses effets sur la circulation sanguine. Finalement, une consommation insuffisante de liquide entraîne souvent la constipation. Par ailleurs, toute eau n'est pas bonne à boire. Il faut maintenant être prudent. L'eau, aujourd'hui est à consommer avec prudence...

### Attention

*Ne buvez pas en aval d'un barrage de castors*



### L'eau

On ne peut pas s'en passer et on ne peut consommer n'importe quoi. Il faut savoir observer les signes de sa présence. Il faut aussi savoir qu'au repos et à l'ombre, nous perdons un litre d'eau par jour. N'attendez pas de manquer d'eau pour en chercher.

### Déshydratation

1-5%	6-10%	11-12%
Soif	Maux de tête	Délire
Malaise	Vertiges	Oedème de la langue
Léthargie	Bouche sèche	Convulsion
Impatience	Fouillisements	Surdité
Faiblesse	Trouble respiratoire	Vision obscurcie
Nausée	Trouble de la vision	Insensibilité cutanée

## Trouver l'eau

**L'eau de pluie** Utilisez des bâches et des récipients pour la recueillir. Elle offre l'avantage d'être pure.

**L'eau d'un trou** Creusez un trou dans un sol boueux et l'eau s'y accumulera. Écopez-la et elle se clarifiera graduellement. Il ne restera qu'à la purifier.

**L'eau de rosée** Dans des conditions extrêmes, il est possible de la recueillir en passant un tissu sur l'herbe haute, puis en l'essorant dans un récipient.

---

### Attention

*Toujours se débarrasser des eaux usées à au moins 75 mètres d'une rivière*

---

## Purifier l'eau

Sauf l'eau de pluie, toute eau peut présenter des problèmes. Il existe différentes méthodes pour purifier l'eau, la rendre potable... En voici quelques-unes.

**Bouillie** Amener à ébullition 5 minutes

**Filtre** Les filtres commerciaux sont lourds et encombrants.

**Iode** L'iode donne une couleur à l'eau et surtout un goût assez prononcé

**Chlore** Donnant à l'eau un goût particulier, le chlore reste très efficace.

**Potassium** Le permanganate de potassium est aussi assez efficace pour stériliser l'eau.

---

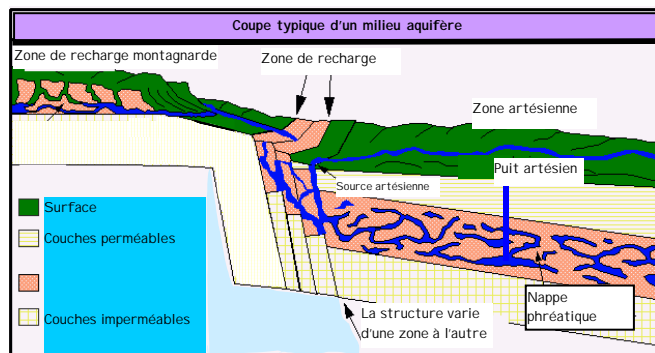
### Attention

*Savoir trouver de l'eau est la chose la plus importante en matière de plein air et de survie.*

---

Image

Alambic solaire Page 71 Guide de la randonnée



Image

Alambic d'eau de mer Page 71 Guide de la randonnée

## L'eau en hiver

### Ralentir le gel des liquides

Pour que les liquides gèlent moins rapidement, ils faut ranger les contenants à l'envers dans la neige, ce qui les isolera de l'air ambiant, beaucoup plus froid. Vous pouvez aussi déposer votre contenant, en l'ancrant, dans de l'eau courante.

### Boire la neige ?

La neige présente un problème car elle fait baisser votre température corporelle et en plus elle peut entraîner des problèmes de diarrhées. Il faut la faire fondre et bouillir.

---

### Attention

*Trois litres d'eau par jour représentent la ration minimum pour un être humain*

---

## L'eau en l'été

Il est important de boire régulièrement. Renseignez-vous sur la qualité de l'eau de la rivière que vous projeter de descendre.

### Notre ami, le castor...

Le castor véhicule souvent dans son environnement une petite bactérie qui a un fâcheux effet sur l'homme et même la femme... Il est préférable de ne pas s'approvisionner en eau lorsqu'on est proche d'un barrage. Pensez donc à purifier votre eau avec de l'iode, des comprimés de chlore ou bien du permanganate de potassium. Remplissez votre gourde au milieu de la rivière.

---

### Attention

*Les mares d'eau stagnantes sont à éviter*

---

## Boissons fraîches

Boire frais sous un soleil de plomb, c'est possible: Imbibez un torchon d'eau, enveloppez-en la bouteille et placez le tout au soleil. L'évaporation abaisse la température du contenu de la bouteille et vous pourrez boire, si ce n'est glacé, tout au moins tempéré.

### Conclusion

Au Québec, l'eau présente moins un problème qu'ailleurs dans le monde, quoique la situation se dégrade peu à peu. Il importe cependant de prévenir cette situation en étant vigilant à propos de pollution, mais aussi lorsque vient le temps de prendre une gorgée d'eau.

