Vie Sauvage Famille

Apprendre et utiliser les plantes sauvages
Et vivre dans la nature

Canton de Genève, du dimanche 14 au vendredi 19 avril 2019

Sommaire

La semaine 2
Infos pratiques 3
Prix* 3
Liste rouge des indésirables 3
Précautions 3
Responsabilité 3
Liste du matériel à emporter 4
Les enfants et la Vie Sauvage 5
Introduction 5
Consentement libre et éclairé 5
Les marches 6
Femmes enceintes 6
Alimentation 6
Généralités 6
De 0 à 3 ans : Amenez suffisamment de repas 7
De 3 à 11 ans : Amenez quelques réserves de secours 8
Après 11 ans 9

La semaine

De la reconnaissance des plantes à leurs cueillettes, de la cuisine à l'assiette et de l'estomac à la forêt, nous apprenons un processus complet.

La connaissance des plantes toxiques est un préalable élémentaire, d'autant plus qu'elles sont largement minoritaires.

La vie nomade nous permet de diversifier nos rencontres. Nous marchons donc, mais tranquillement. Nous cherchons l'harmonie avec la nature plutôt que la confrontation.

Les plantes sauvages sont nutritives et ont des saveurs très diversifiées, parfois puissantes.
Il faut bien les mastiquer. De petites quantités sont suffisantes. Les glucides et lipides sont plus difficiles à trouver au coeur de nos forêts, c'est pourquoi nous apportons des bases comme la farine et l'huile. Merci de nous signaler **si vous avez des allergies**.

Nous ne pratiquons pas l'art de la chasse. Il existe néanmoins une multitudes de petites proies très accessibles, parfaitement comestibles et qui sont un excellent apport nutritif.
Libre à vous d'ouvrir votre esprit en même temps que votre estomac.

Quelques principes de sauvages nous guident, nous prenons soin de nous-mêmes et des autres, marchons au rythme des plus lents et organisons des cercles de parole libre à la demande.

Pour vivre l'expérience d'une vie spontanée nous n'emportons que le nécessaire.
La liste des restrictions représente une partie du bric à brac de nos vies modernes.
Ne pas emporter ces choses est une condition indispensable pour participer à cette aventure.
Nous serons ensemble dans la même aventure et chacun aura des choses à surmonter.

Avec trop de réserves, la facilité nous éloigne de l'effort que demande l'apprentissage.
L'idée n'est pas de faire un pique-nique dans un endroit joli mais bel et bien de se tourner vers la forêt, de la comprendre, avec tous nos sens, pour apprendre à manger, à vivre d'elle.

Les plantes sauvages ont également de nombreux autres usages : médicinales, instruments de musique primitifs, vannerie, feu, abri, chapeau et toutes les choses que votre créativité et votre ingéniosité ne manquerons pas de nous faire découvrir.

Les plantes sauvages sont partout, elles forment le manteau vivant de la Terre et nous ont permis d'exister et de vivre depuis l'aube de l'humanité. Elles ne sont pas seules.
Des insectes aux champignons, des étoiles aux pierres, tout est quelque chose, tout mérite notre attention. Les partages de connaissances sont d'ailleurs les bienvenus.

Apprendre à connaître le monde sauvage c'est reconnaître le formidable potentiel d'une nature abondante, libre et accueillante. C'est se rapprocher d'une vie saine, autonome et respectueuse.

Infos pratiques

Cette semaine d'immersion aura lieu dans le Canton de Genève. Le rendez-vous est fixé le **dimanche 14 avril 2019** à **11h00**. Le point de rendez-vous exacte, qui correspondra à un arrêt de bus TPG (bus genevois), reste à définir.

Après une petite marche pour rejoindre la forêt, nous partagerons vers midi un repas végétarien préparé par nos soins.

L'aventure prendra fin le **vendredi 19 avril** en début d'après-midi.

Prix*

Adultes 600.- chf
1er enfant 300.- chf
2ème enfant et plus 150.- chf

Le règlement se fait de préférence en liquide au début du stage (nous ne pouvons pas encaisser les chèques).

*Si le prix représente une barrière, nous pouvons discuter.

Liste rouge des indésirables

Téléphones, tablettes, ordinateurs, GPS, et objets électriques en tout genres ; alcool, café, tabac et autres phantasticas ; déodorants, parfums, produits de beauté, crèmes solaires, produits non dégradables comme les mouchoirs en papier, le papier hygiénique ; montre, nourriture. Un appareil photo (non smartphone) constitue une exception à cette liste si vous le souhaitez. Dans la forêt, à nous de vous guider, à vous de faire preuve d'imagination.

Précautions

Pensez à diminuer progressivement votre consommation de café avant de partir.
Une abstinence brutale de caféine peut provoquer des migraines.
Nous ne recherchons pas la performance sportive pendant cette semaine. Cependant, marcher avec un gros sac à dos demande plus d'efforts. Nous vous conseillons donc de faire quelques balades avec votre sac à dos pour habituer votre corps à ce poids supplémentaire.
Merci de testez votre matériel au préalable.

Responsabilité

En participant à cette semaine nous garantissons les connaissances que nous partagerons avec vous. Pour tout le reste, chacun est responsable de lui-même. Les parents restent responsables d'eux-mêmes et de leurs enfants. Nous comptons sur vous pour nous donner toutes les informations importantes, tels d'éventuels problèmes de santé ou autres qui pourraient avoir un impact sur la semaine.

Liste du matériel à emporter

Le strict minimum est déjà trop lourd!
10kg pour une personne de 60kg est acceptable.

☐ **Un sac de couchage confort -5°C :** La nuit il peut geler, même en été. Pour le sac de couchage le poids et le volume peuvent se sacrifier. Pour les couples, privilégier des sacs de couchage couplables. Deux sacs de couchages moins chauds l'un dans l'autre peuvent également convenir.

☐ **Un sac à viande :** En soie ou en coton, confortable et simple à laver.

☐ **Une bâche (tarp) et ses cordes :** De la taille de la famille. Souvent une corde centrale 8-10m et des cordes de tensions, 2-3m.

☐ **Contenant 2L eau pour les adultes, 1L pour les enfants** À défaut de cours d'eau potables nous placerons des réserves d'eau sur notre chemin.

☐ **Un couteau** : non pliable si vous voulez travailler le bois.

☐ **Une tasse en métal**

☐ **Des sacs en tissus** pour récolter les plantes.

☐ **Un ciré ou poncho ou une veste étanche avec capuchon.**

Des habits (la liste ci-dessous inclut ceux que vous porterez sur vous au départ) **:**

☐ Une paire de chaussettes + 1 de rechange
☐ Un pantalon + 1 short
☐ Un tee-shirt + 1de rechange
☐ Un pull à manches longues
☐ Un gros pull très chaud
☐ Un bonnet pour la nuit
☐ Un chapeau ou casquette

☐ **Le sac à dos :** Le poids doit pouvoir se répartir principalement sur les hanches grâce à une bonne attache ceinture.

☐ **Un grand sac-poubelle** : Pour emballer les affaires en cas d'averse.

☐ **Une trousse de toilettes** : Les produits évacués dans la nature doivent êtres biologiques: Un savon et du dentifrice naturel. Rien ne sera rejeté dans les rivières.

Éventuellement

☐ **Un matelas de sol:** Idéalement en mousse à cellules fermées pour qu'il reste sec.

☐ Une lampe de poche à usage exceptionnel, l'obscurité fait partie du monde sauvage dont nous n'avons plus l'habitude, avec un peu de temps les yeux savent percer les ténèbres bien mieux que l'on ne le soupçonne.

☐ **Coupe menstruelle** : Pour les dames, au moment des cycles, il peut être intéressant de connaître les coupes lavables qui s'avèrent très pratiques dans la nature. Il existe aussi des protèges slips lavables.

☐ **Un carnet, un stylo, du scotch :** Un herbier pour se souvenir.

☐ Une loupe de botaniste, un livre sur la nature, un carnet à dessin.

☐ Si vous disposez et jouez d'**un instrument de musique** pas trop encombrant, prenez-le !
Si vous pensez à des chants que l'on pourrait s'apprendre ou si vous avez des histoires passionnantes, N'hésitez pas !
C'est avec plaisir qu'ils égaieront nos soirées autour du feu.

Matériel que nous fournissons

(et qui sera serra réparti dans les sacs. Votre sac s'alourdira d'env. 1kg)

- Une boussole.
- De grandes bâches pour la pluie.
- De la corde.
- Des bidons d'eau
- Des allumettes dans une boîte étanche.
- Une trousse à pharmacie.
- Deux casseroles.
- Une base alimentaire (céréale, légumineuse, oléagineuse, huile d'olive, sel).
- Une carte de la région 1/25 000.

Les enfants et la Vie Sauvage

Introduction

Ce document a pour vocation de regrouper les informations concernant les spécificités des enfants en Vie Sauvage.
La Vie Sauvage renoue avec un mode de vie vieux de 285 000 ans, depuis notre apparition en tant que *Homo sapiens*. C'est à dire la manière dont nous avons vécu jusqu'à l'apparition de l'agriculture et de la sédentarisation il y a, tout au plus, 15 000 ans. Il est donc adapté aux enfants. De notre expérience, les enfants répondent positivement à cette expérience. Ils s'adaptent intuitivement et rapidement à la vie dans les bois. Ils sont les bienvenus.

Consentement libre et éclairé

Pour les enfants capables de s'exprimer il est indispensable qu'ils soient bien informés sur cette aventure et volontaires.

Les marches

Nous avançons au rythme du plus lent. Nous pratiquons la marche au rythme de celui qui est derrière soi et non devant. D'abord contre intuitive, l'habitude vient rapidement. C'est la marche la plus sûr, la plus efficace et la plus conviviale.
Tout le monde est chargé, nous avançons tranquillement. À la découverte de notre environnement nous faisons souvent des pauses. À ce rythme les marches peuvent durer quelques heures mais ne sont pas excessives. Pour les enfants en bas âge il est possible de se répartir affaires et sacs pour les soulager ou les porter. Le sac à dos, même légèrement lesté, est un accessoire important aussi pour les enfants. Ils participent ainsi à la vie du groupe à leur mesure. N'emportez pas de porte bébé de randonnée, les épaules sont bien pensées pour porter un enfant, et nous avons souvent observé que spontanément le groupe se relai pour porter l'enfant, si besoin.

Femmes enceintes

Nous déconseillons aux femmes enceintes de participer si elles n'ont jamais eu la toxoplasmose. Nous déconseillons donc au premier trimestre, avant les analyses de la toxoplasmose et également pour des raisons liée à la fragilité de l'embryon.

Plantes à proscrire pendant la grossesse : armoise et absinthe (*Artemisia* spp. (toutes)), angélique officinale, rue fétide, menthe pouliot, hysope et bourse à pasteur...(non exhaustif).

Alimentation

Généralités

Nous mangeons, il ne s'agit pas d'un jeûne. Nous appliquons la géométrie dans la distribution des repas pour une meilleure égalité. Mais les besoins varient selon les personnes, nous cultivons donc aussi l'équité de cas en cas. L'équité est souvent spontanée entre les personnes. Le groupe est bienveillant et les problématiques alimentaires individuelles se résolvent ensemble. Les contraintes liées à la présence d'un enfant dans le groupe bénéficient souvent à tous. S'il existe des régimes particuliers, merci de nous prévenir, ainsi nous emportons, au possible, une base alimentaire adaptée à tous.

Nous distinguons les enfants de 0 à 3 ans, de 3 à 11 ans, puis de plus de 11 ans. Les premiers ont, seuls, un régime particulier (issu en partie du Guide nutrition des enfants de l'Afssa).

De 0 à 3 ans : Amenez suffisamment de repas

Pendant l'allaitement

Pour la mère, il n'y a pas de régime alimentaire spécifique sinon une alimentation saine et équilibrée. Tant qu'elle allaite, la mère compte pour deux dans la distribution des parts.

Plantes galactogènes, stimulant l'allaitement : Le fenugrec, l'anis, les graines de fenouil, le galega, le cumin, l'ortie, la verveine, le basilic.

Plantes anti-galactogènes, **à éviter** : le persil, les feuilles de sauge, la pervenche et la menthe.

La diversification alimentaire

Après 6 mois

La diversification alimentaire commence en général après le sixième mois d'allaitement et se fait progressivement. L'allaitement continu. L'enfant gère les quantités.
Il est préférable à cet âge d'avoir une continuité, c'est à dire de donner à l'enfant des aliments qu'il connaît et d'introduire des nouveaux aliments un par un, petit à petit. La forme de l'aliment est aussi importante (purée, liquide, cuillère…). Les petits enfants mangent plus souvent, en petites quantités.
Légumes : cuits à l'eau ou la vapeur, sans ajout de sel, on favorise les parties tendres des légumes. Les parties fibreuses ou coriaces sont à éviter. On commence par servir du bouillon, à la cuillère ou au biberon. Petit à petit, on ajoute une part plus importante de légumes écrasés jusqu'à servir des soupes et des purées.
Viande et poissons : il est possible de les introduire, écrasées ou mâchées, en évitant la charcuterie et les abats. Les oeufs doivent êtres consommés durs et écrasés.
L'eau : est la seule boisson nécessaire à l'enfant mais, après 6 mois, il est possible de lui donner des jus de fruits.
Les fruits : crus ou cuits, ils seront d'abord servis en compote, sans ajout de sucre. Il sera rapidement possible de lui donner des petits morceaux fondants.

Farines : à partir de 6 mois il est possible d'ajouter des petites quantités de farine sans gluten aux soupes et aux purées.
Matières grasses : plutôt végétales : huile de colza, olive, tournesol… une cuillère à café par repas, en évitant les fritures.

Après 12 mois

L'allaitement peut continuer. L'enfant gère les quantités. Le rythme est de 4 repas par jour. Il boit plus d'eau car moins de lait maternel. Chaque repas peut devenir équilibré. Il est possible d'introduire les pâtes, pain, semoule, biscuits, produits laitiers en petites quantités.
Evitez les aliments riche en graisses, sucre, légumineuses et fritures. Salez modérément pendant la cuisson, évitez de saler par la suite. Les légumineuses en purées ne peuvent êtres introduites qu'après 18 mois.

De 3 à 11 ans : Amenez quelques réserves de secours

Après 3 ans, son régime ressemble déjà à celui des adultes. Il doit être équilibré.
L'équilibre du régime alimentaire proposé par Vie Sauvage pour les adultes convient, dans ce sens, aux enfants.
La seule différence notable est la gestion de la fréquence des repas et des quantités de nourriture. En effet les adultes acceptent l'idée de partir "survivre". La faim, modérée, et la rupture des habitudes alimentaires font parties de l'aventure. La capacité de consentement de l'enfant en bas âge est moins clair. Il reste un enfant et la gestion de sa faim ne doit pas le traumatiser. Nous vous invitons à épargner dans la mesure du possible ses habitudes alimentaires.
D'une part l'organisation va donc s'adapter à lui avec par exemple des repas plus réguliers et des quantités adaptées à sa faim. D'autre part, il est possible pour les parents d'emporter une petite réserve particulière ou de secours si l'enfant en bas âge a trop faim. Aucun souci, merci de nous en informer.
Que choisir ?
Graines oléagineuses riches en graisses et en protéines, plus délicat à trouver en nature. *Locales:* noix, noisettes, pignons, graines de courges, de tournesol... *Autres:* cajous, pécans, brésil...
Biscuits/galettes aux céréales (sans sucre), en effet les glucides simples se diffusent lentement. Ils aident à éloigner la faim. Préférez-les compactes (moins encombrants).

Nous vous déconseillons fermement tout ce qui contient du sucre. En effet le sucre se diffuse très vite provoquant une hyperglycémie suivie rapidement d'une hypoglycémie, c'est à dire à nouveau faim. Les fruits séchés sont également concentrés en sucres. Il ne sont pas nécessaires car les plantes sauvages sont généreuses en fibres, vitamines et sels minéraux.

Après 11 ans

Malgré une évolution des goûts tout au long de la vie, après 11 ans, le régime alimentaire est globalement le même que pour les adultes. Nous estimons que la personne est capable de comprendre le sens de cette aventure et d'y participer de son choix. Les problématiques liées à la faim ne seront pas tant différentes que celles des adultes et seront résolues ensemble, par l'équité.

Élèves et enseignants de la Vie Sauvage :

Nina Fisher & Pâris Faini

Nous vous remercions pour votre lecture. Si vous avez des questions, n'hésitez pas.

Inscriptions :

contact@gens-des-bois.org

À bientôt dans les bois…