



## **Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce

*François Couplan*

**Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce** François Couplan

 [Télécharger Vivre en pleine nature : Le guide de la survie dou ...pdf](#)

 [Lire en ligne Vivre en pleine nature : Le guide de la survie d ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne **Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce François Couplan**

---

318 pages

Extrait

Extrait de l'introduction :

Vivre en pleine nature

Vivre dans la nature ? Voilà qui peut sembler éloigné des préoccupations de l'homme moderne, dont le souci principal serait plutôt d'apprendre à survivre au milieu du béton. Mais plus il vit en ville, plus un grand besoin de respirer l'envahit. La sécurité d'un quotidien où l'imprévu n'a plus aucune place lui donne envie de conquérir de nouveaux horizons, de vivre un peu l'aventure... Ne sommes-nous pas un peu tous dans ce cas ?

Une vie moderne trop facile, où le goût de l'effort vrai s'est perdu, peut nous inciter à retrouver l'exercice physique, à commencer par la marche, qui convient à tous. Trop de gadgets et d'objets censés rendre notre existence meilleure ne nous poussent-ils pas parfois à nous en détacher... du moins quelque temps, et peut-être pour mieux en jouir au retour, et à rechercher l'essentiel ? Un désir de prendre du recul par rapport à la vie, de retrouver nos racines finit souvent par se faire jour.

C'est que notre séparation progressive d'avec la nature nous a tellement éloignés de nos sources qu'un nouvel équilibre s'avère aujourd'hui nécessaire. Pendant longtemps, les deux pôles «civilisé/sauvage» ont été ressentis comme contradictoires, le sauvage, le primitif étant alors considéré comme inférieur. Je pense qu'ils sont en fait complémentaires, et indispensables tous les deux. Pour nous autres citadins, la nature renferme des merveilles et possède sans doute la clé de bien des mystères. Présentation de l'éditeur

On a souvent tendance à considérer la nature comme hostile. Avec la civilisation, l'homme s'est sédentarisé et a pris l'habitude de vivre en milieu urbain. Isolé de son environnement naturel, il ne retrouve plus ses repères et se sent vite démuni. Pourtant, la richesse de la flore sauvage recèle toutes les ressources pour lui permettre de vivre de manière autonome en milieu naturel.

Cet ouvrage est un véritable mode d'emploi pour se sentir en harmonie dans ce milieu qui est celui où nous nous sommes construits et qui nous a permis de devenir ce que nous sommes. Vous y trouverez tout ce que vous devez savoir pour séjourner agréablement en pleine nature : apprendre à vous nourrir en sachant reconnaître les plantes et les champignons comestibles de ceux qui sont toxiques, les rendre appétissants à l'aide de recettes simples, apprendre à faire un feu pour vous réchauffer et cuisiner, à vous procurer et à stocker l'eau, savoir vous orienter, vous abriter, bivouaquer, mais aussi vous soigner, vous laver en vous débrouillant avec les «moyens du bord». Vous saurez sélectionner l'équipement adapté en évitant les surcharges, vous pourrez même vous divertir en participant à des jeux distrayants et instructifs.

Vous avez entre les mains un véritable guide «de survie douce» pour toutes vos promenades et excursions dans la nature, utile en toutes circonstances. Un compagnon précieux qui vous permettra de découvrir les richesses souvent insoupçonnées de la vie en pleine nature.

Ethnobotaniste, docteur es sciences du Muséum National d'Histoire Naturelle, François Couplan enseigne la manière de vivre dans la nature, en autonomie, sous forme de stages pratiques sur le terrain, n'est le créateur de la «survie douce» permettant de vivre en harmonie avec le milieu naturel.

À sa formation de scientifique, il joint une expérience approfondie de la vie au sein de la nature qu'il a acquise au travers de multiples voyages sur toute la planète, il est l'auteur d'une quarantaine d'ouvrages sur les plantes et la nature, ainsi que de nombreux articles dans diverses revues tant en France qu'à l'étranger.

Quatrième de couverture

Vous aimez randonner ? Vous promener en famille avec vos enfants ? Partir léger en vacances, laisser

derrière vous, ne serait-ce que pour quelques jours, vos habitudes, votre stress ? Vivre dans le calme, la beauté, la simplicité, l'harmonie que vous offre la nature ? Vous souhaitez conquérir de nouveaux horizons loin de la ville, du béton, des embouteillages et d'un quotidien où l'imprévu n'a plus aucune place ? Vivre un peu l'aventure et apprendre à vous débrouiller en pleine nature, en retrouvant le «sauvage» qui sommeille en vous ? Et si jamais vous deviez véritablement survivre, perdu par exemple dans le brouillard en montagne ou en forêt alors que la nuit tombe et que le froid se fait sentir ? Vous trouverez dans ce guide pratique tout ce que vous devez savoir pour séjourner agréablement en pleine nature : apprendre à vous nourrir en sachant reconnaître les plantes et champignons comestibles de ceux qui sont toxiques, les rendre appétissants à l'aide de recettes simples, apprendre à faire un feu pour vous réchauffer et cuisiner, à vous procurer et à stocker de l'eau. Savoir vous orienter, vous abriter, bivouaquer, mais aussi vous soigner, vous laver en vous débrouillant avec les «moyens du bord». Sélectionner l'équipement adapté en évitant les surcharges. Et aussi vous divertir à des jeux distrayants et instructifs. Vous potasserez cet ouvrage avant le départ pour bien préparer votre «expédition» qui peut aller d'une sortie d'une journée avec des enfants en bas âge ou un week-end entier en passant la nuit à la belle étoile ou sous la tente, jusqu'à un mois de «survie» totale avec un groupe d'amis passionnés par la vie sauvage. Selon vos goûts, vos objectifs et votre expérience, il y a place pour tous les types de séjours possibles. Et n'oubliez pas de glisser ce guide dans votre sac à dos, il vous sera bien utile sur le terrain ! Initié aux techniques de la «survie douce» (à ne pas confondre avec une opération commando !), vous pourrez goûter les délices d'une union avec la nature.

Download and Read Online Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce François Couplan

#JR2ELOGK6YT

Lire Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan pour ebook en ligne  
Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres  
Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan à lire en ligne.  
Online Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan ebook Téléchargement PDF  
Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan Doc  
Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan Mobipocket  
Vivre en pleine nature : Le guide de la survie douce par François Couplan EPub  
**JR2EL0GK6YTJR2EL0GK6YTJR2EL0GK6YT**