



## La règle des 3, la vraie, (pas celle de David Manise) nous vient de Ron Hood.

Cette règle est la base de toute survie, c'est-à-dire la base des choses à garder à l'esprit quand une rando dérape ou quand un voyage tourne mal. La majorité des personnes n'ayant aucune connaissance dans la vie dans la nature pense tout de suite que la survie c'est savoir quoi manger et comment le trouver ; mais dans la réalité on en est loin.

Alors voici en quelque terme la règle des 3 telle que la crée Ron Hood.

### *3 minutes sans air,*

Notre corps humain cette merveilleuse machine ne fonctionne pas sans oxygène. Les tissus privés d'oxygène cessent de fonctionner et se nécrosent cela devient forcément vitale, quand il s'agit d'un cerveau ou d'un myocarde. Et que faut-il pour acheminer de l'oxygène dans nos centres vitaux ? Des voies aériennes dégagées, ce qui veut dire, une respiration qui fonctionne, une circulation sanguine efficace et capable d'amener l'oxygène partout dans le corps. Donc il faut garder à l'esprit 3 minutes sans air et c'est la mort. Cette règle la plus importante selon Ron Hood, est forcément à garder en tête lors de chaque rando lors de chaque traversée de rivière lors de chaque déplacement à risque... bref la règle number one !!!!

### *3 heures sans abri,*

Il fait chaud, il fait froid, que ce soit intense ou relativement doux, il ne faudra souvent que quelques heures pour mourir si on ne se protège pas ; dans l'eau à 4° on peut mourir en 1 heure seulement, dans une eau à 16° on peut mourir en 4 heures ; Ça c'est l'hypothermie !! Dans l'eau la température est conduite 25 fois plus vite que dans l'air. Faites le calcul : à 4° en 24 heures vous êtes mort si vous ne possédez aucune protection. (Feu, abri, couverture de survie, etc...) 10 Kilomètres / heures de vent vous fait perdre 1 °C donc si le vent souffle, vous protéger de lui !!!

Cette règle nous indique qu'il faut pouvoir et surtout, savoir, s'abriter car les conséquences peuvent survenir extrêmement vite.

### *3 jours sans eau,*

Dans les faits, cela peut varier énormément, s'il fait chaud, s'il fait froid, si le temps est humide ou extrêmement sec (on peut tenir au moins 10 jours s'il fait frais et humide en même temps ... Mais il s'agit là d'une idée de grandeur. D'ailleurs, une bonne hydratation permet de résister beaucoup mieux à la chaleur ou au froid, alors n'hésitez pas à boire suffisamment avant de partir en rando même trop c'est pas mal !!! Manquer d'eau est fatal bien évidemment ; il faut savoir que 2% d'eau en moins dans le corps c'est 20 % de capacités en moins (cognitive ou physique) ; on parle alors d'effet macaque (ce n'est pas le seul, la fatigue joue aussi son rôle). Mais on est vite dépassé et on risque alors d'autres accidents, d'autres effets, d'autres problèmes !!!!

Venez en apprendre plus avec l'école de vie dans la nature. <http://www.ecole-vie-nature.com/evn/>

