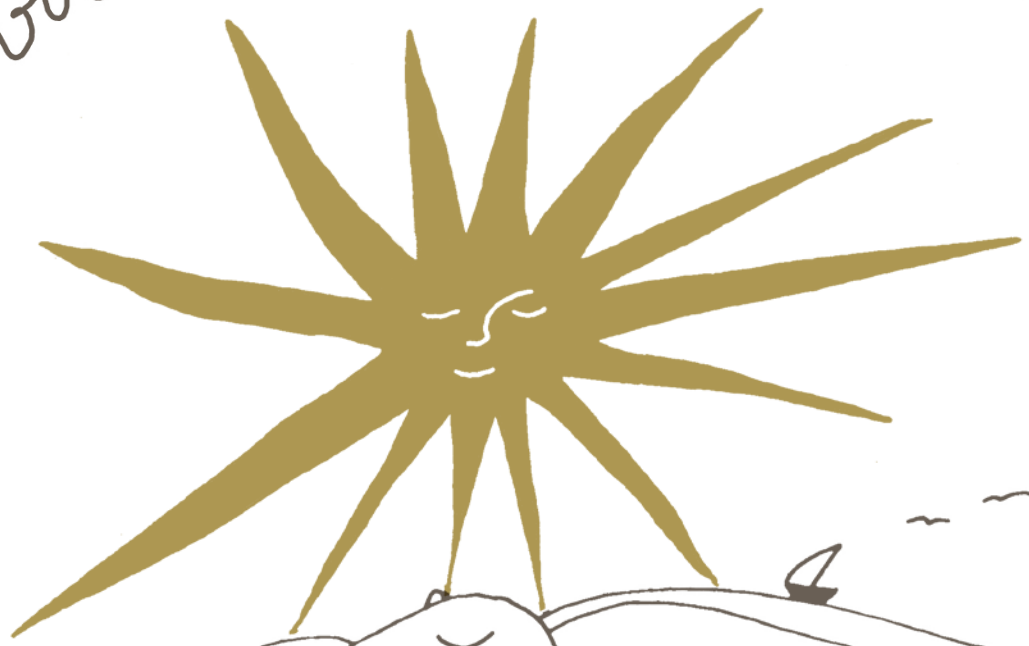


le best seller

édition du 50^e anniversaire

vivre sur la terre



alicia bay laurel



Ulmer

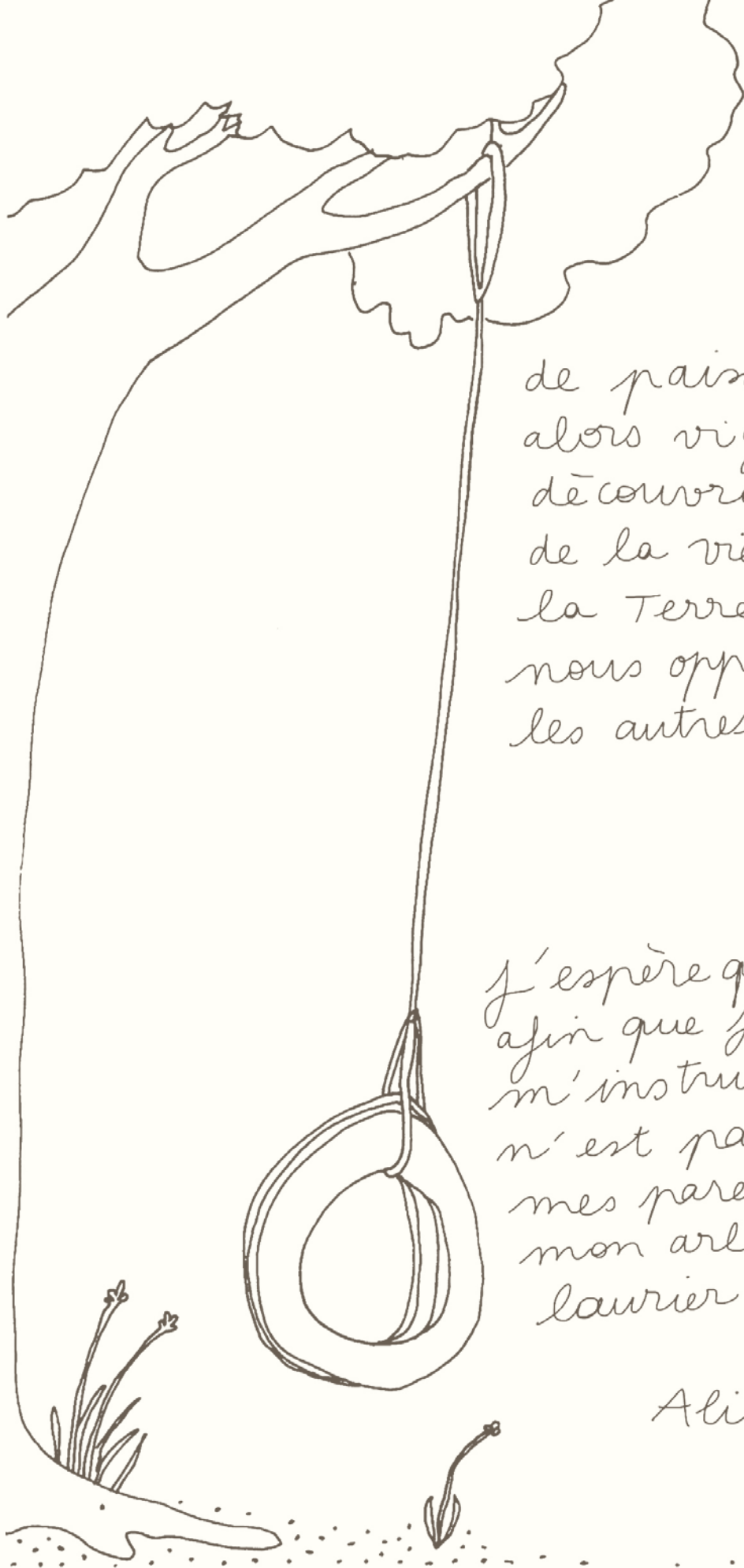


introduction

Ce livre s'adresse à ceux qui aiment mieux couper du bois que travailler dans un bureau pour payer le gaz et l'électricité. Il n'y a pas de chapitres, il s'est juste étoffé au fil de mes découvertes, et c'est plus ou moins l'index qui vous guidera dans ce pays qui n'existe sur aucune carte. Si toute fois vous êtes sensible au flux des choses, vous noterez un cheminement qui ressemble un peu au parcours de nos lointains ancêtres, des randonnées au milieu de contrées sauvages à la première cloture, de l'abri précaire à l'ameublement d'une maison, de l'artisanat à l'agriculture, à la préparation des aliments et à la médecine.

Les biens de consommation créent une dépendance dont il faut se défaire pour pouvoir vivre dans des lieux

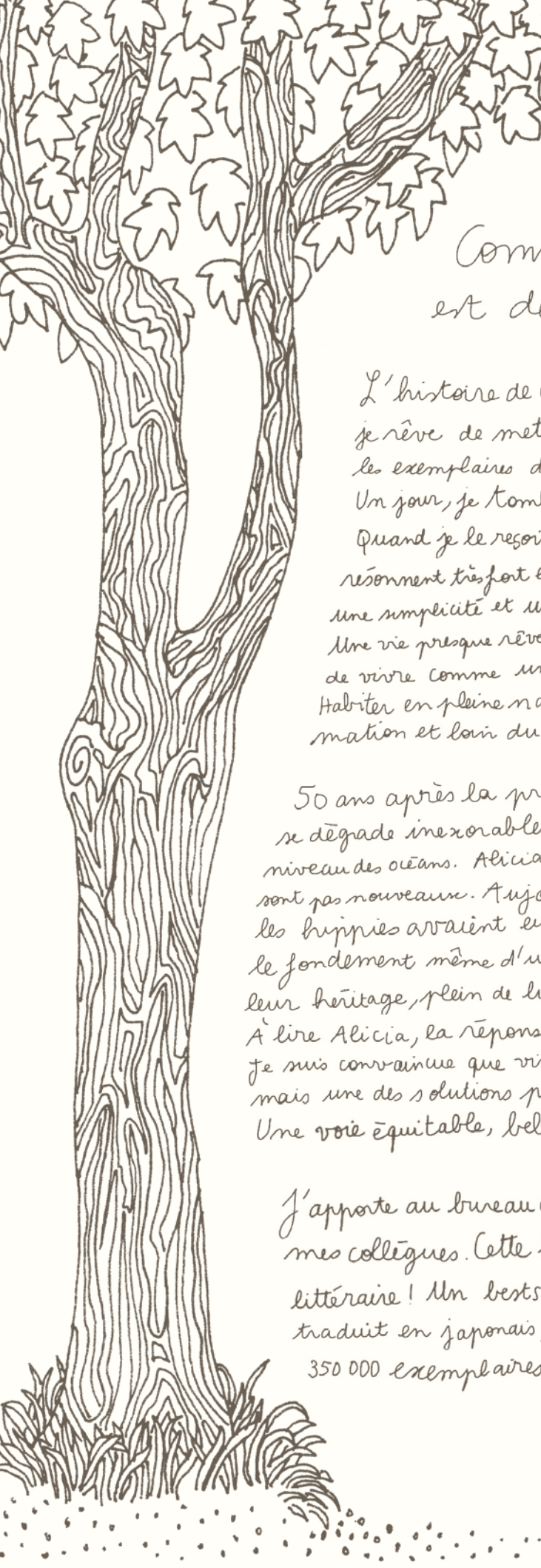




de paix. Le corps devient alors vigoureux, nous découvrons la sérénité de la vie au rythme de la Terre. Nous cessons de nous opprimer les uns les autres.

J'espère que vous m'écrirez afin que je continue à m'instruire. "Bay Laurel" n'est pas le nom de mes parents, mais celui de mon arbre préféré - le laurier.

Alicia Bay Laurel

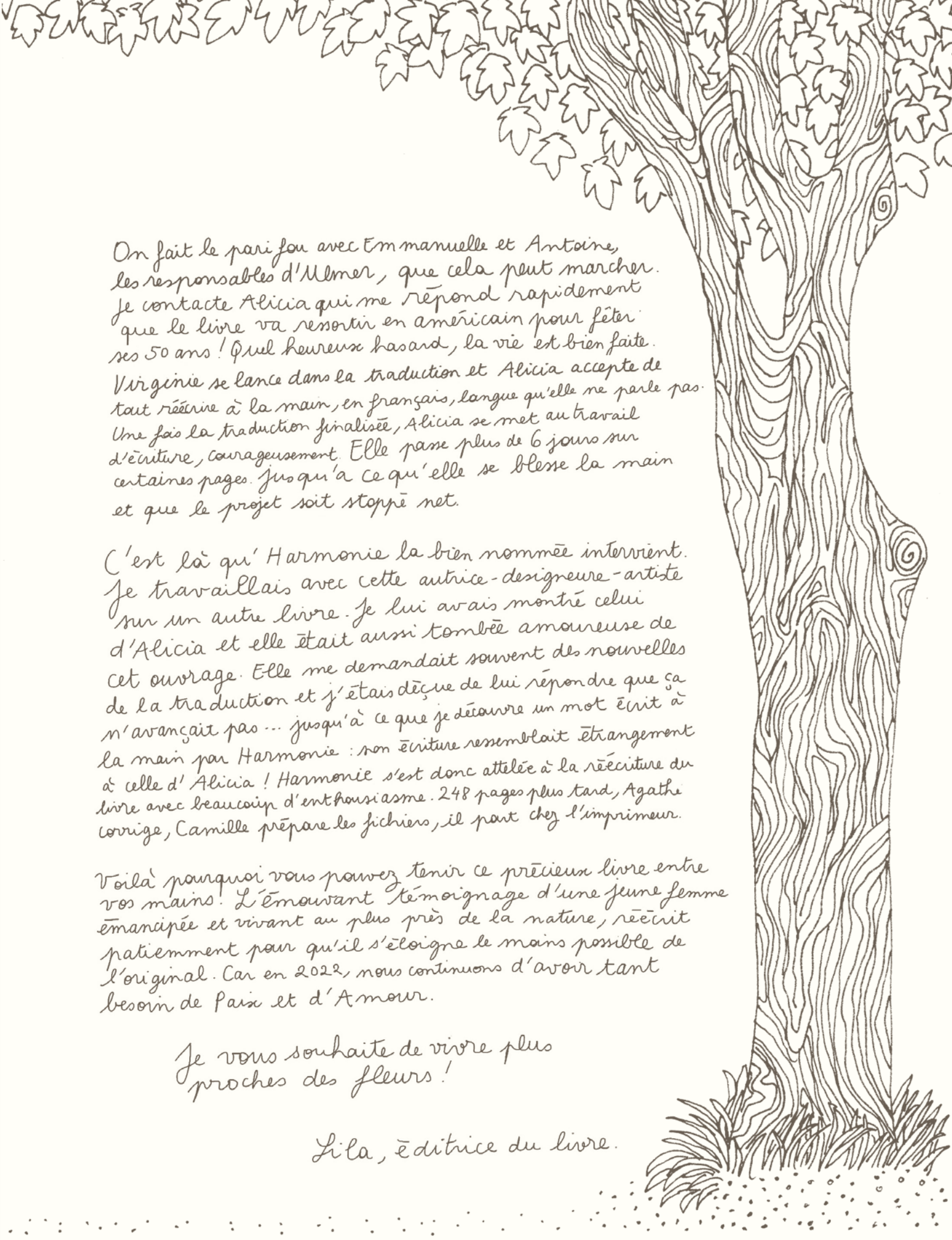


Comment Living on the earth est devenu Vivre sur la terre...

L'histoire de ce livre est magique. Depuis plusieurs années, je rêve de mettre la main sur le mystérieux ouvrage, mais les exemplaires d'occasion sont vendus à prix d'or sur internet. Un jour, je tombe sur un site qui vend la version espagnole. Quand je le reçois, je suis touchée. Les dessins et les mots d'Alicia résonnent très fort en moi. Cette hippie de 19 ans incarne une liberté, une simplicité et une innocence qui nous manquent aujourd'hui. Une vie presque rêvée, un engagement total. Alicia propose de vivre comme une rivière qui coule ou un arbre qui pousse. Habiter en pleine nature, en communauté, hors de la société de consommation et loin du capitalisme.

50 ans après la première édition de Living on the earth, la biosphère se dégrade inexorablement et l'anxiété monte, plus vite encore que le niveau des océans. Alicia nous rappelle que les mouvements écologiques ne sont pas nouveaux. Aujourd'hui trop souvent tournés en dérision, les hippies avaient eu le courage de remettre en question le fondement même d'une société capitaliste. Se plonger dans leur héritage, plein de luttes et d'inventivité, fait beaucoup de bien. À lire Alicia, la réponse est là, presque évidente, sous nos yeux. Je suis convaincue que vivre d'amour et d'eau fraîche n'est pas naïf, mais une des solutions possibles pour faire face à cette crise écologique. Une voie équitable, belle, désirable, joyeuse et amusante.

J'apporte au bureau ce trésor, pour le partager avec mes collègues. Cette bible des hippies est un ormi littéraire ! Un bestseller qui a fait le tour du monde, traduit en japonais, coréen, espagnol. Et vendu à plus de 350 000 exemplaires pour la version américaine.



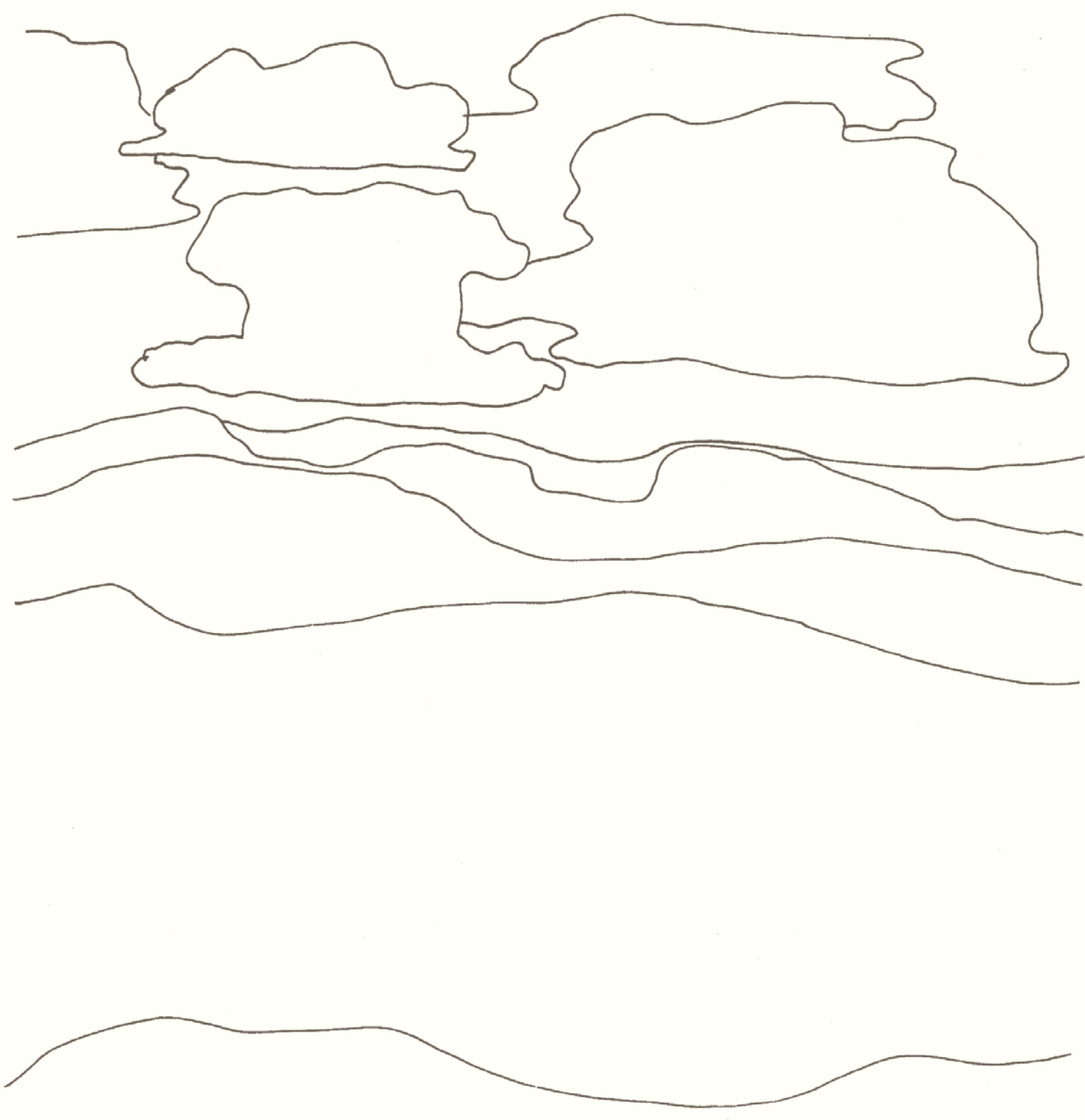
On fait le pari fou avec Emmanuelle et Antoine, les responsables d'Ulmer, que cela peut marcher. Je contacte Alicia qui me répond rapidement que le livre va ressortir en américain pour fêter ses 50 ans ! Quel heureux hasard, la vie est bien faite. Virginie se lance dans la traduction et Alicia accepte de tout réécrire à la main, en français, langue qu'elle ne parle pas. Une fois la traduction finalisée, Alicia se met au travail d'écriture, courageusement. Elle passe plus de 6 jours sur certaines pages. Jusqu'à ce qu'elle se blesse la main et que le projet soit stoppé net.

C'est là qu'Harmonie la bien nommée intervient. Je travaillais avec cette autrice-designeuse-artiste sur un autre livre. Je lui avais montré celui d'Alicia et elle était aussi tombée amoureuse de cet ouvrage. Elle me demandait souvent des nouvelles de la traduction et j'étais déçue de lui répondre que ça n'avancait pas... jusqu'à ce que je découvre un mot écrit à la main par Harmonie : son écriture ressemblait étrangement à celle d'Alicia ! Harmonie s'est donc attelée à la réécriture du livre avec beaucoup d'enthousiasme. 248 pages plus tard, Agathe Corrige, Camille prépare les fichiers, il part chez l'imprimeur.

Voilà pourquoi vous pouvez tenir ce précieux livre entre vos mains. L'étonnant témoignage d'une jeune femme émancipée et vivant au plus près de la nature, réécrit patiemment pour qu'il s'éloigne le moins possible de l'original. Car en 2022, nous continuons d'avoir tant besoin de Paix et d'Amour.

Je vous souhaite de vivre plus proches des fleurs !

Lila, editrice du livre.





il fait beau - les cumulus sont de passage



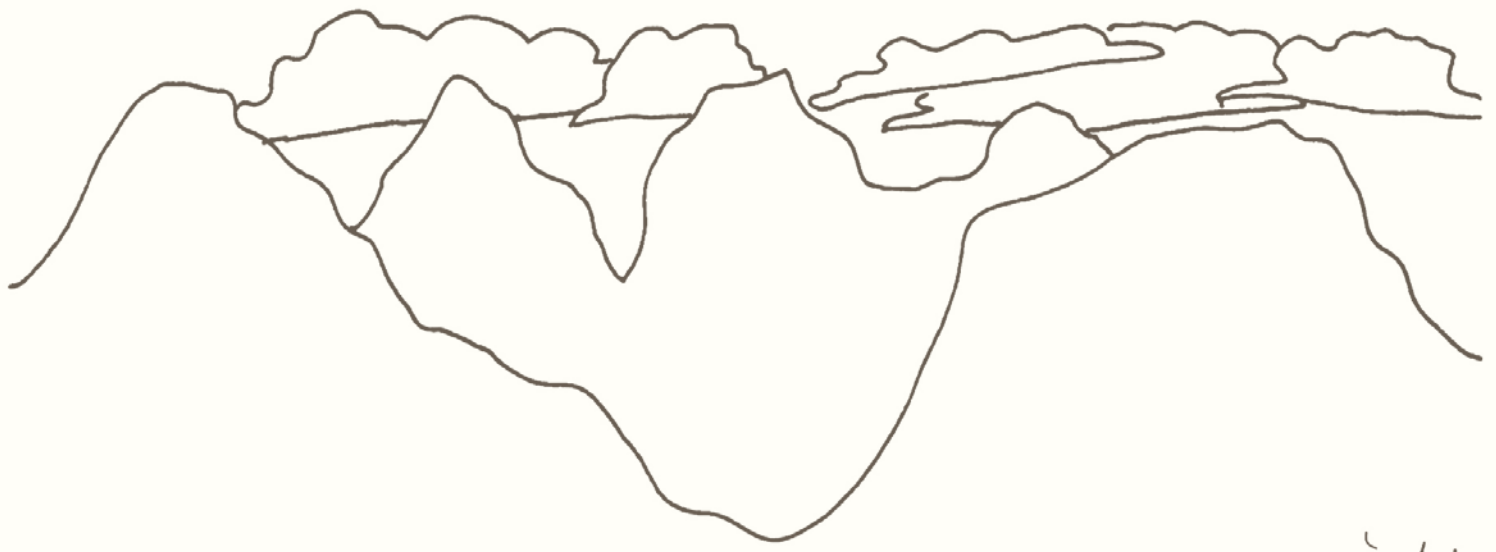
les nimbus sombres s'entassent et se muent en nuages d'orages

d'épais stratus recouvrent tout le ciel



les cirrus transparents, tout là-haut, sont faits de cristaux de glace

les cumulus forment des vagues ou des rangées de petits nuages - on parle de ciel pommelé - le temps va changer.




bivouaquer : arpenter le monde avec un sac à dos,
c'est la beauté de la découverte ou une
épreuve douloureuse, selon les préparatifs.
Il est impératif d'être en forme. Faites de petites
randonnées pour habituer votre corps. Avant
de tenter une longue randonnée en haute
altitude, passez 3 jours à vous acclimater.
Surtout, préparez-vous si vous avez l'intention
de dépasser la limite de la forêt. Signalez-le
aux gardes, afin qu'ils sachent que vous êtes là-haut,
au cas où vous auriez des ennuis.

À emporter : du sel contre la déshydratation (en haute altitude),
un chapeau et de la crème solaire pour protéger
du soleil et du vent, du papier hygiénique, des sacs
en plastique, un couteau suisse.
premiers secours : antiseptique, pansements et gaz, aiguille.
Bougies, allumettes dans une boîte étanche, gourde, carte,
compas, veste de pluie étanche (pas de poncho)

Randonnée : marcher à votre rythme. N'allez pas plus vite
que votre envie; mieux vaut avancer
lentement et faire peu de haltes que se
dépêcher et s'arrêter souvent. Partez tôt
le matin.





Sécurité : ne partez pas
seul en randonnée.
Ne dépassez pas la limite
de la forêt si le temps n'est
pas au beau fixe, les orages
là-haut sont redoutables.
N'essayez pas de grimper sur la
glace ou la neige si vous n'êtes
pas équipé. Ne provoquer pas
d'éboulement et ne criez pas,
sauf si vous avez vraiment
besoin d'aide. Évitez de glisser
sur des plaques de neige.
Faites attention aux éventuelles
chutes de pierres. Retournez sur
vos pas si les forces vous manquent,
si vos vêtements ou votre équipement
sont inadaptés, si l'ascension
est trop risquée, si le temps
se dégrade ou si la nuit
tombe.

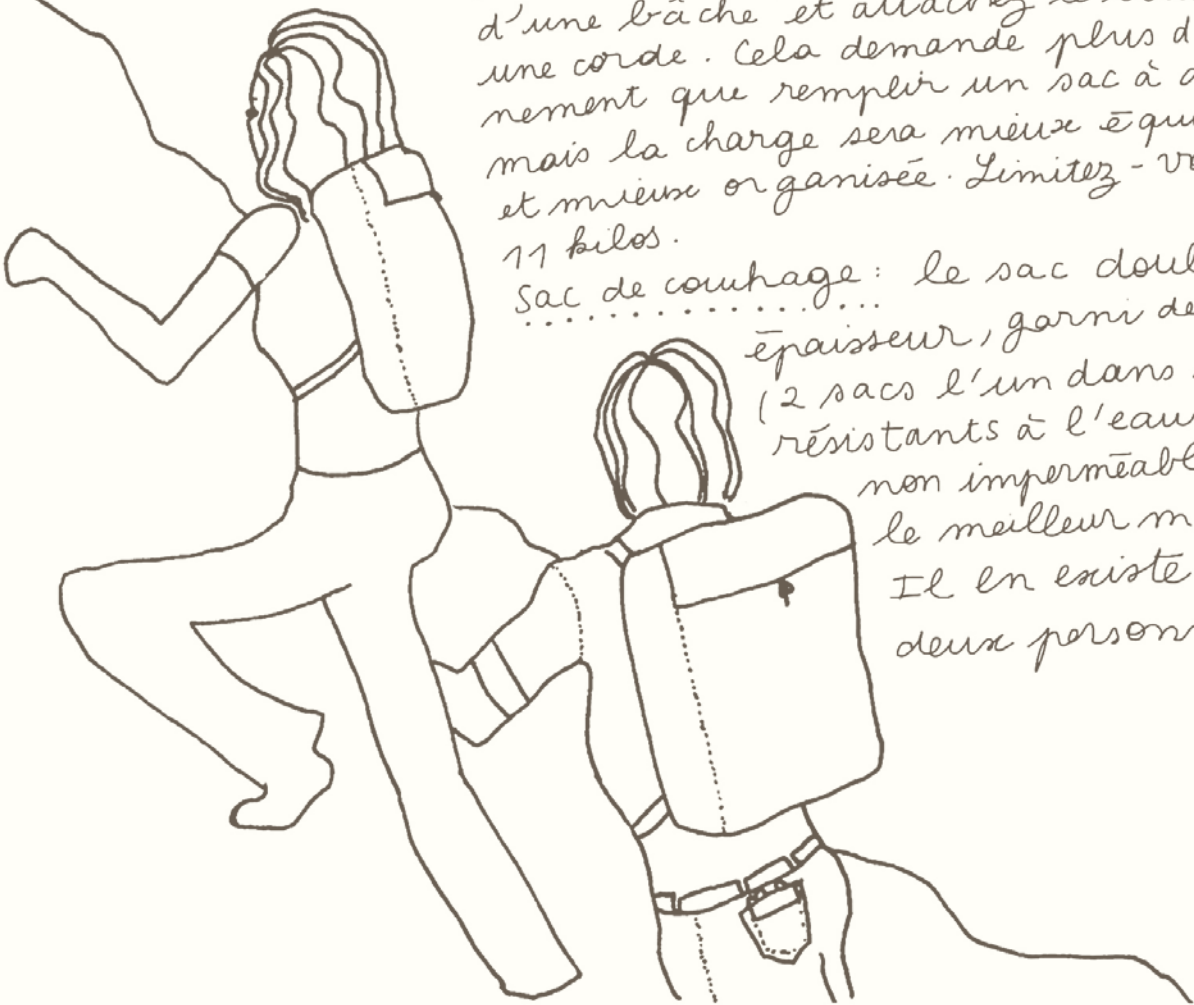
0

équipement : pour une randonnée d'une journée, un petit sac à dos devrait suffire, avec le déjeuner, un pull en plus et ce qui figure à la rubrique « À emporter ».

Pour bivouaquer, surtout au-dessus de la limite de la forêt, il vous faudra davantage :

Forme de sac : choisissez un cadre adapté à votre morphologie, confortable et de la bonne taille, bien équilibré, léger, durable et qui ne craint pas la pluie. Placez dessus les objets, chacun emballé dans un sac plastique. Recouvrez d'une bâche et attachez le tout avec une corde. Cela demande plus d'entraînement que remplir un sac à dos, mais la charge sera mieux équilibrée et mieux organisée. Limitez-vous à 11 kilos.

Sac de couchage : le sac double épaisseur, garni de duvet (2 sacs l'un dans l'autre, résistants à l'eau mais non imperméables), est le meilleur modèle. Il en existe pour deux personnes.



Tente: de nos jours, rien ne vaut les tentes de bivouac en nylon indéchirable, avec des accessoires tels que tapis imperméabilisé, perches réglables en aluminium, moustiquaire préservant l'intimité et bâche anti-pluie. Il est toujours bon d'emporter aussi des manchons pour réparer les perches, un surplus de cordes et de l'imperméabilisant à appliquer sur les coutures.

Autres accessoires: deux casseroles sans manche et une poêle (surplus de l'armée), manique, spatule, cuillères, fourchettes, assiettes (plastique ou aluminium), éponge à gratter, tasses en plastique, ouvre-boîte, un réchaud de camping à un brûleur si vous dépassez la limite de la forêt et une grille si vous ne la dépassez pas, corde, un petit balai (ce n'est pas de trop pour nettoyer la tente en vitesse), une hachette pour couper du bois et enfoncer les piquets de la tente, une pelle ou bêche légère pour niveler le sol sous la tente et creuser le foyer et des toilettes.

Emportez peut-être des jumelles, un appareil photo, un crayon et du papier, des lunettes de soleil, une lampe torche.

Vêtements: pour résister aux intempéries, évitez le coton. Il absorbe l'humidité, ce qui l'alourdit. Préférez les vêtements techniques, confectionnés dans des matières comme le nylon supplex, ou encore: Thinsulate, Hollofil, Polartec ou le Goretex, imperméables mais qui laissent la sueur s'évaporer.

0



Une canne ou un bâton de ski retirent $\frac{1}{3}$ de votre poids corporel !

Chaussures : sur terrain sec, des sneakers font l'affaire, mais sur un sol humide ou en montagne, prenez une bonne paire de chaussures de randonnée. Choisissez-les assez grandes pour que les orteils ne frottent pas dans les pentes et pour enfiler 2 paires de chaussettes, sachant que les pieds vont enfler. Si vous avez l'intention de partir souvent, faites-les faire sur mesure. Elles doivent soutenir les chevilles sans trop les dépasser. La chaussure idéale est en cuir, légère et solide, avec une semelle en liège ou en caoutchouc, des talons bas, et si possible déjà faite à votre pied. Créez ou graissez vos chaussures de temps à autre, pour entretenir le cuir.

Soucis les plus fréquents : ampoules : percez le bord de l'ampoule avec une aiguille stérilisée, appuyez pour faire sortir le pus, désinfectez, couvrez d'une compresse avec du sparadrap.
Entorse : n'enlevez pas la chaussure.

Placez une bande ou un bandana sur le pied. Croisez derrière le talon, repassez par-dessus la voûte plantaire et faites un nœud plat bien serré sous le pied.

Mal d'altitude (migraine, nausée et fatigue): par précaution, attendez d'être parfaitement acclimaté pour vous lancer sur les chemins, prenez un petit-déjeuner copieux mais déjeunez légèrement, ne buvez pas d'eau, rincez-vous juste la bouche quand vous en avez envie.

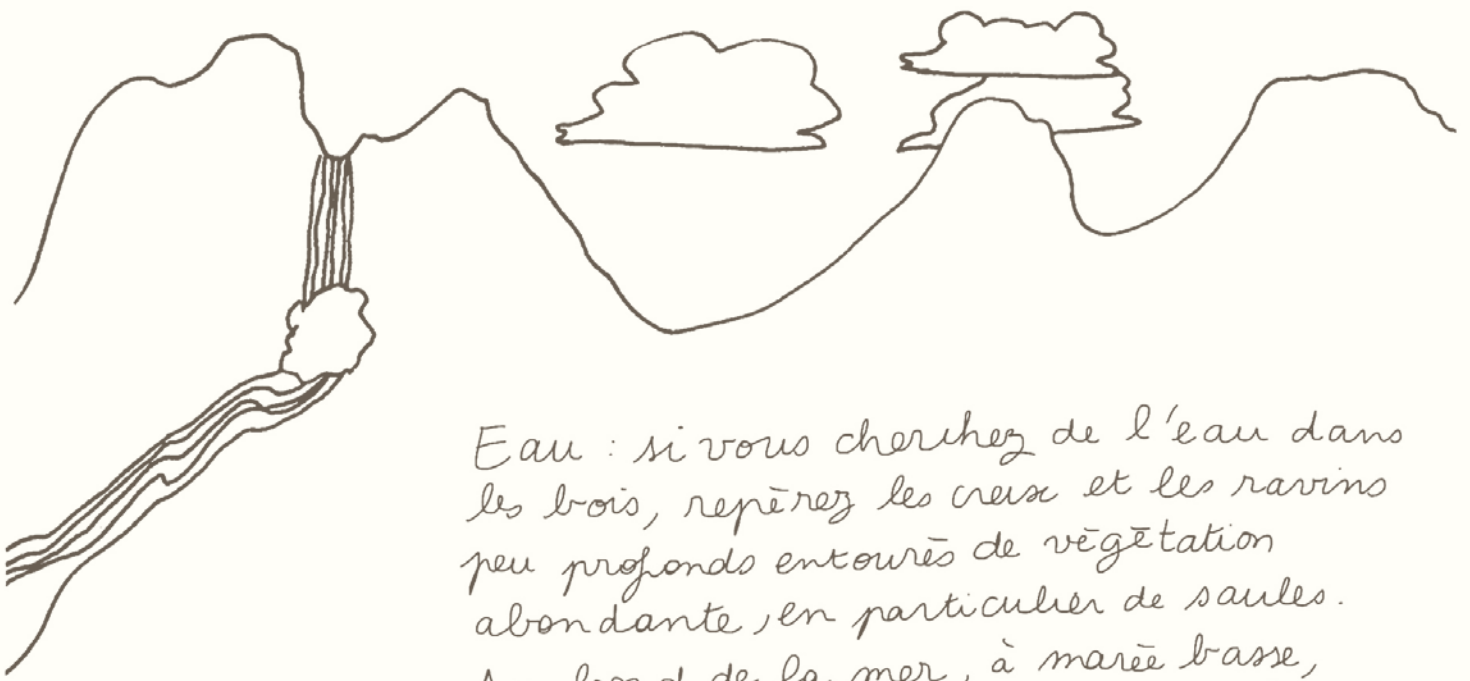
Le nourrir en randonnée: fruits secs (énergie rapide; en prime, s'il y a un noyau, sucez-le pour ne pas avoir la bouche sèche), fruits à coque (légers, mais pleins de lipides et de protéines), fruits crus, légumes et sandwichs. Si vous partez longtemps, céréales complètes séchées, soja grillé (trop long à cuire s'il est cru), lait en poudre (recette du yaourt dans un thermos: faites chauffer le lait le matin, emportez le thermos dans votre sac à dos et le soir, il est rempli de yaourt. Pensez à vous munir d'une cuillère de ferment lactique pour qu'il prenne), soupes instantanées: versez de l'eau bouillante et ajoutez des plantes sauvages ciselées. Si vous en trouvez et si vous en avez: sauce miso, soja, levure de bière, persil séché, paprika, cumin, oignon déshydraté, algues séchées (Kombu). Complétez avec des nouilles cuites à part. Les graines germées sont aussi faciles à préparer dans un sac à dos (voir « graines germées »). Céréales pour le petit-déjeuner (voir « muesli »); viande séchée et salée (voir « viande »); farine et levain fermenté (voir « levain »); poisson salé (voir « poisson »); légumes déshydratés pour soupes et ragoûts (voir « déshydrater »); boissons de fruits à coque (servent aussi de fond pour soupe); miel (énergie rapide); pains sans levain ou crackers (voir « pains rapides »).



Repérez un terrain plat.

Débarrassez-le des cailloux et branchages. Creusez le sol au niveau de vos épaules et de votre bassin, puis testez. Ensuite, étalez une bâche, dressez votre tente et posez votre sac.

Si vous dormez sur un matelas pneumatique, ne le gonflez pas complètement. Les matelas en mousse pour bivouac en altitude sont légers et d'un prix abordable. La tente doit ouvrir du côté non exposé au vent. Rentrez le matériel, pour le protéger de la rosée.



Ne vous lavez pas dans les cours d'eau, n'y faites pas votre lessive et la vaisselle, pour ne pas les polluer. Emportez l'eau à distance, afin qu'elle soit filtrée par la terre avant de retourner dans la rivière.



Eau : si vous cherchez de l'eau dans les bois, repérez les creux et les ravins peu profonds entourés de végétation abondante, en particulier de saules. Au bord de la mer, à marée basse, creusez un trou sous la limite de la marée haute. L'eau douce étant moins lourde que l'eau salée, elle surnage. L'eau qui s'écoulera dans votre trou devrait être douce. Si elle est salée, n'en buvez pas, vous auriez encore plus soif. Pour vous procurer de l'eau, étalez par terre un grand morceau de toile ou de plastique le soir; la rosée s'accumulera dans sa partie la plus basse. Les grandes feuilles et roches creuses recueillent aussi l'eau.

Purifier l'eau : versez une goutte d'iode dans un récipient plein d'eau. Attendez une demi-heure avant de boire (le temps que l'iode agisse). Ou versez une cuillère à café d'alun dans 15 l d'eau et patientez quelques jours, pour que les impuretés retombent. Pour adoucir l'eau, faites-la bouillir avec un peu de charbon de bois et filtrez-la avec une mousseline, ou essayez un filtre à eau compact.

pour la première fois

édité en français



Ce livre s'adresse à tous ceux qui
aiment mieux couper du bois que
travailler dans un bureau pour
payer le gaz et l'électricité.

Dans le livre :

bricoler
abris simples
cuisiner en plein air
lessive à la main
fabriquer du savon
utiliser un poêle à bois
instruments de musique
couture sans machine
fabriquer des bougies
vannerie

teintures
métiers et tissage
travail du cuir
céramique
jardiner
conserves et fruits séchés
recettes
se soigner par les herbes
accoucher naturellement
les premiers soins
& bien plus...

ISBN: 978-2-37922-191-0



9 782379 221910

PRIX TTC FRANCE: 30 €

