

# Perspectives

**ENANG, PASING**

Gagner sa vie en vendant ses propres produits

**AMLENG, PA-NGAN-SING**

De la diversité pour améliorer son quotidien et sa santé

**KAN JOOM, RARO**

L'éducation des enfants est l'affaire des deux parents





## Chère lectrice, Cher lecteur,

Au Laos, grâce à l'Association for Community Development (ACD) et à son équipe engagée, des familles paysannes renforcent leurs capacités et produisent elles-mêmes des aliments sains et variés afin d'améliorer leurs conditions de vie. Création de jardins potagers, formations sur l'élevage de poissons, de grenouilles et de chèvres, ainsi que sur la protection des ressources forestières ne sont que quelques-unes des activités qui leur permettent de mieux se nourrir. ACD est aussi présente dans des villages totalement isolés, voire inaccessibles pendant la saison des pluies. Elle dispense des cours sur les soins et la nutrition des nourrissons, tout en contribuant à l'amélioration des conditions d'hygiène, de la santé des enfants et de l'accès à l'eau potable. ACD parvient également à lever peu à peu les tabous alimentaires liés à de fausses croyances concernant la consommation de viande ou de certains légumes par les femmes enceintes ou allaitantes. Une grande victoire sur la malnutrition et les inégalités de genre.



Khonemany Innoukham  
Coordinatrice du programme Laos



*Grâce à leur participation au projet d'ACD, la vie d'Amleng et de sa famille s'est considérablement améliorée.*

### Impressum

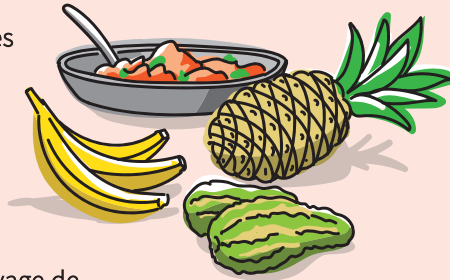
Publication : Action de Carême, 2024  
 Rédaction : Ralf Kaminski  
 Traduction de l'allemand : Jean-François Cuennet  
 Agence : SKISS GmbH, Lucerne  
 Impression : Imprimerie Kyburz AG, Dielsdorf  
 Papier : Everprint white en papier 100 % recyclé  
 Tirages : D 28 240, F 4222  
 Parution : quatre fois par an  
 Prix : CHF 5.- par donateur / donatrice  
 Contact : mail@actiondecareme.ch, 021 617 88 81

Émissions de CO<sub>2</sub> compensées  
par la Collecte pour le climat.



# De la diversité pour améliorer son quotidien et sa santé

« Ma famille fait partie des plus démunies du village. J'ai rejoint le projet d'ACD en octobre 2019, après m'être aperçu que les personnes de mon village qui y participaient voyaient leur situation s'améliorer. Grâce à des formations dispensées par ACD, j'ai amélioré mes compétences en maraîchage et en élevage de poissons et de grenouilles. Je respecte les règles d'hygiène et les repas que je prépare pour mes enfants sont plus équilibrés. J'ai aussi découvert l'importance de l'égalité entre hommes et femmes. Aujourd'hui, j'enseigne à d'autres membres de ma communauté comment s'alimenter plus sainement et produire de la nourriture pour leurs poissons.



Nous disposons d'aliments variés en abondance, que nous produisons nous-mêmes. Cela nous fait gagner du temps, de l'argent, et contribue aussi à améliorer la santé de notre famille. Auparavant, lorsque quelqu'un tombait malade, nous allions voir la guérisseuse. Maintenant, nous pouvons nous rendre à l'hôpital. Ma femme et moi-même partageons les tâches domestiques et l'éducation de nos enfants, et nous décidons toujours ensemble de la façon de dépenser notre argent.

J'espère que notre situation économique continuera à évoluer favorablement et que nous pourrions construire une maison plus solide. Je suis également motivé à partager encore davantage les connaissances que j'ai acquises grâce au projet avec les gens de mon village. »

*Amleng, 30 ans, père de deux enfants et agriculteur dans le village de Pa-Ngan-Sing*



*Les enfants d'Enang apprécient les délicieuses nouvelles recettes que leur mère leur concocte.*

## Gagner sa vie en vendant ses propres produits

« Mon mari et moi-même n'avons pas hésité à rejoindre le projet que l'équipe d'ACD a présenté dans notre village en 2022. Les formations proposées nous ont notamment permis d'apprendre à élever et à prendre soin d'un petit troupeau de chèvres ainsi qu'à construire un bassin de pisciculture et à en utiliser les eaux usées pour arroser notre jardin potager. Auparavant, je ne plantais que quelques sortes de légumes et je devais aller chercher loin l'eau pour les irriguer. Désormais, tout est plus facile et je diversifie même mes cultures.

Mes enfants apprécient les nombreuses nouvelles recettes que j'ai découvertes grâce au projet. De plus, nous gagnons un peu d'argent en vendant une partie de notre production de légumes et de poissons. Mon mari est enseignant au village. Il est bien occupé, mais il m'aide dès qu'il le peut.

Par ailleurs, je suis en quelque sorte la « vétérinaire » du village et m'occupe aussi des chèvres d'autres membres de ma communauté lorsqu'elles sont malades. Je me rends également dans les villages voisins pour donner des cours. Je n'aurais jamais cru en être capable ; j'en suis très fière. »

*Enang, 40 ans, mère de trois enfants et agricultrice dans le village de Pasing*



*Kan Joom cuisine pour sa famille. Grâce à une alimentation plus variée, ses enfants sont en meilleure santé.*

# L'éducation des enfants est l'affaire des deux parents

« J'ai d'abord hésité à participer au projet. Je craignais qu'il ne s'agisse d'une escroquerie et je ne voulais pas perdre mon temps. Je l'ai finalement rejoint en 2019 et suis très heureuse de l'avoir fait, car aujourd'hui nos conditions de vie sont nettement meilleures.

J'ai en particulier beaucoup appris sur la façon de s'alimenter correctement et sur le respect des règles d'hygiène. Aujourd'hui, mes enfants sont en meilleure santé, plus robustes et débordent d'énergie : lorsqu'ils ne jouent pas, ils m'aident à préparer à manger. J'ai aussi davantage confiance en moi, y compris pour parler en public et partager mes connaissances en matière d'alimentation. J'en suis plutôt fière.

J'habite avec mes enfants et ma belle-mère, car mon mari étudie en ville. Toutefois, lorsqu'il revient à la maison, il m'aide désormais à prendre soin des enfants. Auparavant, il ne le

faisait jamais, car il pensait que c'était un travail de femmes et craignait que d'autres hommes se moquent de lui. Lorsque j'ai partagé avec lui les connaissances que j'avais acquises grâce aux formations, son attitude a changé.

J'aimerais continuer à me former, par exemple sur la transformation de produits alimentaires ou la fabrication d'engrais biologique. J'espère en outre que la route qui dessert notre village sera bientôt praticable et que nos enfants auront une véritable école. »

*Kan Joom, 24 ans, mère de trois enfants et agricultrice dans le village de Raro*

*Kan Joom sensibilise d'autres membres de son village à une alimentation saine et équilibrée.*



## Acquérir de nouvelles compétences et prendre son destin en main

Aujourd'hui, j'ai pris mon destin en main : j'ai acquis plein de nouvelles compétences et j'ai davantage confiance en moi. J'ai appris à élever des chèvres et je pratique aussi la vaccination, y compris sur les chèvres d'autres éleveurs et éleveuses. Nous avons également construit une latrine qui a permis d'améliorer les conditions d'hygiène. Notre situation s'est clairement améliorée depuis que nous avons rejoint le projet en 2019.



*Kan Tone à l'œuvre dans sa rizière.*

Je suis des formations à l'extérieur de mon village et m'exprime sans crainte lors des assemblées villageoises. Mon mari Koudoy, qui travaille plusieurs mois par année comme maçon au Vietnam, participe également au projet. Aujourd'hui, nous collaborons dans le travail agricole ainsi que dans les tâches ménagères. De plus, nous discutons et décidons ensemble de ce que nous voulons faire.

J'aimerais augmenter mes revenus pour pouvoir investir dans l'élevage de chèvres et l'agrandissement de notre étang afin de vendre plus de poissons. Cela me permettrait aussi d'acheter des médicaments. >>>

*Kan Tone, 26 ans, mère d'un enfant et agricultrice dans le village de Raro*



*Malgré leur handicap, Loun (à gauche) et Joy ont gagné en confiance.*

## Un regain d'espoir et de confiance en soi

<<< Nous n'avons que très peu de moyens et avons les deux un handicap : ma femme a un bras difforme et je suis de petite taille. Avant de rejoindre le projet en 2022, nous ne recevions aucune aide et n'avions que peu d'espoir de nous affranchir de la pauvreté. Le projet nous a ouvert de nouvelles perspectives. Au début, ma femme n'y a participé qu'avec réticence, car elle craignait de ne pas pouvoir remplir les exigences à cause de son bras, mais l'équipe d'ACD a été d'un grand soutien. Aujourd'hui, la situation a changé du tout au tout. Nous nous réjouissons de cette évolution et sommes très motivé-e-s à continuer d'améliorer nos conditions de vie.

Nous avons non seulement renforcé nos connaissances en maraîchage et en élevage, mais sommes désormais aussi capables de faire un budget et même de mettre un peu d'argent de côté. Nous nous entendons également mieux et ne nous disputons presque plus. Pour la première fois, nous avons la sensation de pouvoir nous fixer des objectifs réalistes, comme la construction d'une maison plus solide. Nous avons gagné en force, en courage et en confiance en nous-mêmes et en nos capacités. Le projet a transformé nos existences. >>>

*Joy, 28 ans, agriculteur, et Loun, 30 ans, agricultrice dans le village de Pasing*

LAOS

## Une alimentation saine et équilibrée pour les mères et les enfants

« J'ai rejoint le projet en 2019 parce que j'aime apprendre, mais également parce que des ami-e-s qui y participaient m'en ont convaincue. À l'époque, j'étais enceinte de ma fille et le projet mettait l'accent sur la santé de la mère et de l'enfant pendant la grossesse et après la naissance.

Cela m'a permis d'évoluer et de surmonter des tabous en lien avec l'alimentation durant la grossesse, comme l'interdiction de manger de la viande ou certains légumes. J'ai beaucoup appris sur la manière de préparer des repas sains et sur l'importance de l'hygiène. Cela a rendu notre alimentation plus variée et de meilleure qualité.

Mes rapports avec mon mari ont eux aussi évolué : il participe davantage aux tâches ménagères et à l'éducation de notre fille. J'ai beaucoup plus confiance en moi et transmets mes connaissances en matière d'alimentation et d'hygiène à d'autres personnes du village. J'aimerais développer cette activité et donner aussi des cours dans d'autres villages. »

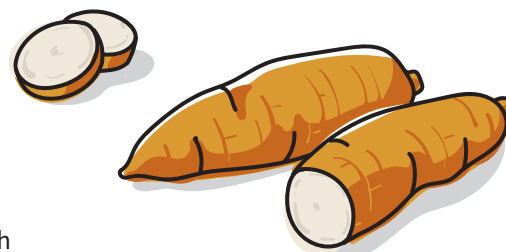
*Manivan, 21 ans, mère d'un enfant et agricultrice dans le village de Pa-Ngan-Sing*



*Grâce aux connaissances transmises par ACD à la jeune mère, la fille de Manivan s'est bien développée.*

 **Action de Carême**

Avenue du Grammont 7, CH-1007 Lausanne, 021 617 88 81, [actiondecareme.ch](http://actiondecareme.ch)



## Votre don a un impact.

Lutter contre la faim de manière solidaire est au cœur de notre engagement dans les pays du Sud. Cette approche se concrétise par une étroite collaboration entre nos organisations partenaires et les membres des communautés villageoises, notamment au Laos. Ensemble, nous partageons la responsabilité de produire des aliments durables, de prendre soin des enfants et de renforcer l'engagement communautaire.

**Grâce à votre soutien, nous pouvons poursuivre et développer ce travail avec nos organisations partenaires. Un grand merci !**

Sur notre site web, vous trouverez des informations détaillées sur le soin que nous apportons au traitement des données personnelles sensibles : [www.actiondecareme.ch/declaration-de-protection-des-donnees](http://www.actiondecareme.ch/declaration-de-protection-des-donnees)

[www.actiondecareme.ch/don](http://www.actiondecareme.ch/don)  
IBAN CH31 0900 0000 1001 5955 7

**Faites un don avec TWINT !**



Scannez le code QR avec l'app TWINT



Confirmez le montant et le don

