

# HORIZONS

Des coopérant·e·s pour un monde plus juste



5 | COLOMBIE

Rencontrez Yina Avella  
et l'organisation  
Justapaz à Genève

2 - 4 | VIEILLIR AU KENYA

## Le numérique au service de la santé

4 | AU SOIR DE LA VIE

Paroles de retraité·e·s  
en milieu rural au Kenya

4 | INTERVIEW

L'ambassadeur suisse au Kenya  
évoque la contribution de Comundo



Consultation au terrain de sport de l'école de Junju : Sada Randu collecte des informations de santé d'une femme âgée.

## Des cheveux blancs... Vraiment si bizarre ?

Au Kenya, où convergent mythes anciens et savoirs modernes, la superstition reste monnaie courante. Les personnes âgées y sont stigmatisées du seul fait de leurs changements physiques. Et en cas de problèmes de santé, elles se retrouvent bien souvent livrées à elles-mêmes. Afin de mieux connaître leur état de santé et de définir des mesures adaptées, des étudiant-e-s en soins sont en train de collecter des données sous forme électronique. Diana Ombelli, informaticienne, les soutient dans ce projet.

*Texte : Röbi Koller, Photos : Marcel Kaufmann*

Stella Luoga, cheffe de projet du North Coast Medical Training College, me demande si j'ai déjà vu une personne âgée avec des cheveux blancs au Kenya. Je réfléchis un instant. Les cheveux des personnes à la peau foncée ne blanchissent-ils pas du tout ? Bien sûr que si, m'assure Stella, mais une tradition voudrait que les personnes âgées aux cheveux blancs soient ensorcelées et victimes d'une malédiction, et les regarder porterait malheur. La plupart d'entre elles n'osent donc plus sortir de chez elles.

### Une enquête mobile sur l'état de santé

Je suis parti au Kenya pour documenter le travail d'une coopérante de Comundo. La Tessinoise Diana Ombelli s'y est installée il y a plus de deux ans, à quelques kilomètres au nord de la ville portuaire de Mombasa. Le North Coast Medical Training College (NCMTC) est une école de médecine construite en pleine forêt, au plus près d'habitant-e-s de petits hameaux, qui vivent dans de

simples huttes en terre. Criminologue de formation, Diana a d'abord travaillé à la police communale de Berne avant d'occuper des postes de cheffe de projet informatique dans différentes entreprises internationales.

Dans la bibliothèque du NCMTC, nous retrouvons trois étudiant-e-s : Philip Juma, Sada Randu et Jackson Kenga. Avec Diana, ils et elles élaborent un questionnaire destiné à collecter des données sur la tension artérielle des personnes âgées. Leur objectif : découvrir ce qu'elles savent sur les maladies liées à l'âge, leur niveau de conscience des risques et leurs actions concrètes pour y remédier. Les questions sont réparties en catégories et formulées de manière explicite afin de pouvoir en tirer des résultats exploitables. Informaticienne, Diana Ombelli soutient le projet et conseille le trio d'étudiant-e-s pour que l'enquête puisse être réalisée sur smartphone lors de leurs entretiens chez les personnes âgées.

### Des consultations à même le terrain de sport

Cet après-midi, il est prévu de rencontrer le Junju Elderly Support Group. Ce groupe est composé d'une vingtaine de femmes et d'hommes, tou-te-s âgé-e-s de plus de 70 ans et habitant la commune de Junju. Le rendez-vous a lieu sur le terrain de sport de l'école primaire, à 10 minutes du campus. Je commence à discuter avec le président du groupe, Dalmas Moka. Il m'explique que ces rencontres régulières sont importantes, car les étudiant-e-s viennent sur place, s'entretiennent avec les personnes âgées, les examinent et leur donnent des informations importantes sur les risques sanitaires et les maladies. Ces rencontres permettent aussi de donner davantage de visibilité à leur groupe d'âge, qui est ainsi moins marginalisé dans l'espace public.

« Un stress régulier, comme celui dû à l'exclusion sociale, favorise l'hypertension. »

Sada Randu, étudiante au NCTMC

Les examens réalisés par les étudiant-e-s sont simples : ils et elles prennent la tension artérielle, notent la taille et le poids et collectent des informations sur la santé de chaque personne âgée. Il leur arrive assez souvent de diagnostiquer un diabète ou de l'hypertension. Mais l'hypertension n'est-elle pas une maladie liée à une mauvaise alimentation ou au surpoids ? Je pose la question à Sada, l'étudiante du groupe de Diana qui a aidé à rédiger le questionnaire. Elle m'explique que l'hypertension peut aussi apparaître lorsqu'une personne est régulièrement exposée au stress, ce qui est fréquent ici en raison des préjugés sociaux vis-à-vis des personnes âgées ou de la peur de ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir.



Discussion sur le bien-être des personnes âgées : Diana Ombelli, Stella Luoga, Nzingo Tsul et l'étudiante Sada Randu (de g. à d.) en plein échange.



Les 3 étudiant-e-s Jackson Kenga, Philip Juma et Sada Randu (de g. à d.), analysent en compagnie de Diana Ombelli les données récoltées.

### Le diagnostic précoce, une question de chance

Au Kenya, en milieu rural, une personne qui a besoin de soins médicaux aura de la chance s'il ou elle est diagnostiqué-e à temps, car les spécialistes ne sont pas toujours accessibles, sans compter le frein que peut constituer le coût d'une consultation. Les dispensaires installés dans les communes sont alors d'une aide précieuse. Ce sont en effet vers ces centres que les étudiant-e-s orientent les personnes chez qui une maladie a été diagnostiquée. Elles pourront y obtenir des médicaments et passer d'autres examens. Les dispensaires accueillent principalement des personnes âgées, mais aussi de jeunes mères avec leurs nouveau-né-e-s.

Diana Ombelli rentrera en Suisse à fin 2023. Elle aura marqué le NCTMC de son empreinte : elle a su insuffler aux étudiant-e-s l'envie et le courage d'explorer et tester sans cesse de nouvelles voies. L'établissement a aussi profité de la présence de l'informaticienne en termes de contenus. Ainsi, les étudiant-e-s du NCTMC ne saisissent plus les données de santé sur papier, mais en format numérique et en temps réel. Outre l'expérience marquante de son engagement, Diana ramènera aussi chez elle un souvenir local : des chemisiers et des jupes aux motifs floraux multicolores qu'elle a cousus de ses propres mains. C'est Stella qui lui a appris à coudre : brillante cheffe de projet, Stella est aussi une créatrice et couturière hors pair.

Accompagnez-moi à une consultation !

BLOG/VIDÉO



[www.comundo.org/fr/roebikoller-blog](http://www.comundo.org/fr/roebikoller-blog)

# Vaincre les inégalités

Valentin Zellweger, ambassadeur de Suisse au Kenya, évoque les inégalités qui minent le pays et comment Comundo peut agir durablement contre la pauvreté.

Interview : Röbi Koller

**Le Kenya est désormais considéré comme un pays émergent.**

**N'aura-t-il bientôt plus besoin d'aide étrangère ?**

Le pays compte de nombreuses grosses fortunes, mais encore plus de gens très pauvres : un bon tiers de la population vit avec moins de 2 CHF par jour. Dans le nord, les nomades se déplacent avec leurs bêtes, alors que le sud s'est plus fortement développé : la capitale Nairobi est d'ailleurs leader en termes de digitalisation. Ces inégalités sont un réel problème. Seuls des

outils et stratégies de développement différencié-e-s permettront de vaincre ces inégalités.

**À quelles mesures pensez-vous concrètement ?**

D'abord au renforcement des systèmes de santé et d'éducation. Au nord, les gens ont besoin de connaissances pour mieux vendre leurs bêtes et leurs produits. Dans ces régions soumises à la sécheresse, il n'y a pratiquement aucun suivi médical, et par nécessité les gens s'occupent plus de leurs animaux que de leurs propres enfants...

**Comment Comundo et ses coopérant-e-s peuvent-ils contribuer à des solutions durables contre la pauvreté ?**

Partout dans le monde, le modèle de formation duale suisse fait figure d'exemple. Le Kenya a déjà fait de premiers pas po-



sitifs, mais il a encore besoin de soutien. L'avantage du développement par l'échange de personnes réalisé par Comundo, c'est que ses coopérant-e-s s'intègrent au cœur des communautés et connaissent donc bien le contexte. Le dialogue est au cœur de leur travail, ce qui permet de trouver les meilleures solutions.



VIDÉO

**INTERVIEW**

[www.comundo.org/fr/interview-zellweger](http://www.comundo.org/fr/interview-zellweger)

## « Rester en santé et profiter de la vie ! »

Dans le village de Junju, pas de route bitumée, de centre commercial ni de cabinet médical. Grâce aux rencontres avec le NCMTC, les personnes âgées bénéficient de précieux conseils pour leur santé.

→ Découvrez en vidéo les entretiens poignants avec ces retraité-e-s : [www.comundo.org/fr/roebikoller-blog](http://www.comundo.org/fr/roebikoller-blog)

**Ferdinand Rimba (69 ans), paysan et pasteur retraité**

Ferdinand porte un bandage maculé de sang au poignet : il vient en effet de chuter d'une échelle. Qui s'occupe de lui lorsqu'il est malade ? Ses huit enfants. Il a pu offrir une formation à chacun-e et n'en est pas peu fier. Mais quatre d'entre eux sont encore scolarisés et vivent chez lui, ce qui lui cause des soucis financiers. Même s'il gagne tout de même un peu d'argent en vendant les légumes qu'il cultive, notamment du maïs. Son conseil santé : « Faites attention à votre santé pour rester heureux dans la vie ! »



**Dalmas Moka (80 ans), couturier retraité, et Helena Moka (70 ans)**

Dalmas, en tant qu'ancien chef couturier chez un fabricant de vêtements, est toujours tiré à quatre épingles. Avec sa femme Helena ils ont élevé huit enfants et depuis sa retraite, il et elle s'occupent ensemble de leur petite ferme. Son ancien salaire leur a permis de s'offrir une assurance-maladie, dont ils sont aujourd'hui tributaires. Diabétique, Helena a besoin de consultations et de médication régulières. Son conseil santé : « Bougez pour rester en forme et ayez confiance en Dieu ! »



**Margreth Mwangata (71 ans), enseignante maternelle retraitée**

Margreth et son mari, aujourd'hui décédé, menaient une vie simple mais sans soucis financiers. Leurs économies leur ont permis d'acheter un lopin de terre et de cultiver leurs légumes. En général, sa santé a toujours été bonne, jusqu'à un accident qui lui a coûté plusieurs dents. Sa bonne santé semble inscrite dans ses gènes : à 106 ans, sa mère réalise toujours des petits travaux dans la maison. Son conseil santé : « Acceptez de vieillir, profitez de la vie et bougez pour que votre corps reste fort. »



## À RENCONTRER

### Yina Avella : non aux enfants soldats !

De passage en Suisse notre coopérante Yina Avella, juriste neuchâteloise, présentera son engagement avec Justapaz contre le recrutement forcé des mineur-e-s en Colombie, un pays trop longtemps en proie à la guerre civile. Son projet : renforcer les stratégies de prévention des violences et du recrutement des enfants et des jeunes. Elle sera accompagnée de Martin Nates et Andrés Aponte, directeur et avocat de Justapaz, qui mettront à profit leur séjour dans la Genève internationale pour des rencontres avec diverses organisations et des instances onusiennes.

ÉVÉNEMENT

#### CONFÉRENCE DE YINA AVELLA



[www.comundo.org/evenements](http://www.comundo.org/evenements)

« Recrutement forcé des mineur-e-s en Colombie »,  
le 10 octobre à Genève



## À SOUTENIR

### 7 coopérant-e-s sur le départ

3 femmes et 4 hommes viennent de partir cet été pour mettre à disposition de nos partenaires leurs compétences dans les domaines du social, de la pédagogie curative, physiothérapie, communication, ou de l'électrotechnique.



Jennifer Koppelin, Willemijn Simons Rüttimann, Niklas Lindenthal, Fabienne Strebel, Steffen Heinzelmann, David Rüttimann, Tom Knauf ( de g. à d. )

VIDÉOS

#### AVANT LE DÉPART



[www.comundo.org/nouveaux-departs](http://www.comundo.org/nouveaux-departs)

À chacun-e sa motivation :  
découvrez-la dans leurs courtes vidéos !

## À FAIRE

### Rire avec Yoann

Le 5 novembre 2023  
à 17h00 à la salle  
du Nouveau Monde  
à Fribourg : notre  
ambassadeur romand  
Yoann Provenzano  
y présentera en  
stand-up son show  
tendre et drôle  
à la fois : « Le spectacle  
est permanent ».



### Soirée info

Le 30 novembre 2023 à 18h30 au  
bureau Comundo de Fribourg :  
tout savoir sur les possibilités et modalités  
d'un engagement à l'étranger.

Plus d'infos :

[www.comundo.org/evenements](http://www.comundo.org/evenements)

## À CUISINER



RECETTE

#### RECETTE



[www.comundo.org/recette](http://www.comundo.org/recette)

Un avant-goût du Kenya : le « Pojo Za Nazi »,  
tel que mitonné par la cuisinière du NCMTC !

« Nous soutenons Comundo : cela nous permet d'œuvrer pour un monde plus juste, avec un souci particulier pour le respect et l'apprentissage mutuel. »

Marcel Kaufmann / Comundo



**Heidi et Andreas Furrer-Küttel**  
ancien-ne-s coopérant-e-s au Brésil

## Bien dire au revoir

Préparer sa succession, c'est affronter sans fard le thème de la mort, trop souvent occulté dans notre société. Dans cet entretien, la cofondatrice de l'entreprise de pompes funèbres Belorma, Madlen Heer, explique pourquoi la manière dont nous prenons congé est si importante. Elle en parlera aussi à nos donatrices et donateurs, et à toute personne intéressée, le 25 septembre 2023 à la RomeroHaus de Lucerne. S'annoncer auprès de : [elisabeth.wintzler@comundo.org](mailto:elisabeth.wintzler@comundo.org)

ENTRETIEN

### ENTRETIEN AVEC MADLEN HEER



[www.comundo.org/fr/interview-heer](http://www.comundo.org/fr/interview-heer)

Découvrez comment les pompes funèbres accompagnent les proches des défunts lors de l'adieu !

### Newsletter

S'inscrire à notre Newsletter : pour être régulièrement informé-e sur nos offres de coopération pour des engagements à l'étranger, sur l'action de nos coopérant-e-s ou sur nos activités en Suisse romande.

→ [www.comundo.org/fr/newsletter](http://www.comundo.org/fr/newsletter)



[facebook.com/ComundoFribourg](https://facebook.com/ComundoFribourg)



[youtube.com/@Comundo-NGO](https://youtube.com/@Comundo-NGO)



[linkedin.com/showcase/comundo-suisse-romande](https://linkedin.com/showcase/comundo-suisse-romande)



**Comundo s'engage en faveur des ODD des Nations Unies (Agenda 2030)**

**IMPRESSUM :** HORIZONS / HORIZONTE / CARTA-BIANCA, 4 numéros par an. En tant que donateur/trice, vous recevez Horizons gratuitement ; tirage : 30 000 exemplaires ; ISSN 2673-7558  
**Éditeur :** Comundo Suisse romande, Rue des Alpes 44, 1700 Fribourg, [www.comundo.org](http://www.comundo.org), Tél. 058 854 12 40, [fribourg@comundo.org](mailto:fribourg@comundo.org) ; CCP : 17-1480-9, IBAN : CH89 0900 0000 1700 1480 9 ;  
**Rédaction :** Christa Arnet-Engetschwiler, direction ; Simone Bischof Lusti ; Dani Scherrer ; Philippe Neyroud ; Priscilla De Lima ;  
**Photographie :** Marcel Kaufmann ;  
**Graphisme et impression :** Engelberger Druck AG, Stans

**PHOTO EN UNE :** Röbi Koller observe comment les étudiant-e-s Sada Randu, Jackson Kenga et Philipp Juma (de g. à d.), créent leur questionnaire de santé électronique avec l'aide de la coopérante de Comundo Diana Ombelli. © Marcel Kaufmann / Comundo



**Votre don en bonnes mains.**

Les projets présentés sont soutenus par la DDC (DFAE), dans le cadre du programme institutionnel d'Unité 2021-2024.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Direction du développement et de la coopération DDC**