

HORIZONS

Ensemble pour un monde plus juste

5 | EVÈNEMENTS À
NYON ET FRIBOURG
Rendez-vous les 21 et
25 novembre 2025



2-4 | BOLIVIE : GARANTIR L'ALIMENTATION, FAÇONNER L'AVENIR

Les potagers urbains, moteurs de changement social

2-3 | DU JARDIN À LA COMMUNAUTÉ

L'autonomie alimentaire bio fait grandir l'espoir et resserre les liens

4 | ENSEMBLE POUR LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE ET DE NOUVELLES PERSPECTIVES

Les objectifs et les souhaits de FOCAPACI



La coopérante de Comundo Jhoselin Loren Chalco (à droite) rend visite à Zenobia Colque Plata à El Alto : grâce à sa serre et aux nouvelles connaissances acquises, cette mère de deux enfants peut désormais nourrir sa famille avec des aliments biologiques et contribuer au revenu familial.

De nouvelles perspectives grâce aux légumes locaux

El Alto, la jeune ville voisine de La Paz, connaît une croissance rapide depuis des années. Une bonne partie de sa population vient de régions rurales et apporte avec elle des cultures et des modes de vie indigènes très divers. Cependant, la pauvreté, l'inflation et le changement climatique aggravent la situation alimentaire. C'est là que les femmes, en collaboration avec l'organisation partenaire de Comundo, FOCAPACI (Centro de Formación y Capacitación para la Participación Ciudadana), misent sur l'autosuffisance biologique – un pas vers plus de dignité, d'indépendance et de partage communautaire.

Texte : Kristin Groitzsch / Photos : Sisa Neuweiler (coopérante de Comundo)

En Bolivie, notamment dans la région d'El Alto, de nombreuses familles sont confrontées à des défis majeurs. Les prix des denrées alimentaires montent en flèche, l'inflation pèse lourdement sur les ménages et les effets du changement climatique affectent le rendement des cultures. Les inondations s'alternent avec les sécheresses, les récoltes deviennent imprévisibles et l'approvisionnement en aliments frais et sains devient une véritable gageure pour beaucoup de gens.

La sécurité alimentaire est particulièrement menacée dans les banlieues périurbaines d'El Alto où de nombreuses familles ont du mal à se nourrir correctement. Les femmes et les enfants sont particulièrement touchés car ce groupe est souvent le premier à souffrir de malnutrition et des conséquences sociales de l'insécurité économique.

La réponse ? L'autosuffisance alimentaire bio

Dans ce contexte, les organisations locales explorent de nouvelles voies : l'autosuffisance biologique sur de petites parcelles et dans des serres. L'organisation partenaire FOCAPACI, soutenue par Comundo, se consacre notamment à la promotion de la culture biologique de légumes dans ces serres. Avec le soutien de FOCAPACI et de la coopérante de Comundo Jhoselin Loren Chalco, les femmes apprennent à cultiver, transformer et commercialiser des légumes et des fruits. Ces connaissances améliorent leur alimentation, renforcent leur estime de soi et consolident leur rôle au sein de la communauté.

Transfert de connaissances et autonomisation

Le transfert de connaissances est un élément central du projet. Les participantes apprennent à cultiver et à transformer les légumes de manière biologique et transmettent activement leurs connaissances au sein de leur famille, à leurs voisins et à la communauté. De nouveaux espaces d'apprentissage sont ainsi créés, où l'on travaille et apprend de manière intergénérationnelle. Les femmes jouent souvent un rôle clé : elles développent leur confiance en elles, leur indépendance économique et deviennent des actrices actives de leur réalité quotidienne. La vente de produits sur les marchés locaux ou à des amis et voisins génère un revenu supplémentaire et renforce leur position au sein de la famille et du voisinage.

Le rôle des hommes et l'évolution de la famille

Une autre évolution est l'implication croissante des hommes. De plus



en plus d'hommes aident leurs compagnes à s'occuper des serres, à cultiver et à transformer les légumes. Ils s'engagent, acquièrent de nouvelles compétences et contribuent à la responsabilité commune. Ce changement favorise l'égalité des sexes tout en renforçant la cohésion familiale et le respect mutuel. Comme le constatent les copérant-e-s de Comundo sur place, cela modifie également la perception des rôles au sein des familles : un pas important vers une collaboration plus égalitaire.

Communauté et solidarité

L'effet du projet va bien au-delà des familles individuelles. De nouveaux réseaux se créent dans les quartiers, au sein desquels les femmes échangent des idées, se soutiennent mutuellement et organisent des activités communes. Des foires, des ateliers et des fêtes de quartier favorisent le sentiment d'appartenance à une communauté et créent des espaces de rencontre et de collaboration. L'autosuffisance biologique devient ainsi un élément fédérateur qui non seulement améliore l'alimentation, mais renforce également la cohabitation sociale.

Dina Condori Tarqui L'autosuffisance pour sortir de l'impasse



Dina Condori Tarqui, 36 ans, vit avec sa famille à El Alto. Ces dernières années, elle a eu quelques soucis. Leur seule voiture est tombée en panne, ce qui a plongé la famille dans une grande insécurité. Malgré tout, Dina n'a pas baissé les bras. Elle s'est engagée dans le projet et a appris à cultiver des légumes dans une serre solaire.

Aujourd'hui, la jeune femme a accès à des légumes frais en permanence. L'alimentation de sa famille a radicalement changé : au lieu d'un petit-déjeuner simple, elle prépare désormais des repas variés et riches en nutriments. Elle a même réussi à soulager des problèmes de santé tels que la gastrite grâce à des jus faits maison.

Grâce aux connaissances acquises, Dina produit et vend des légumes, a une clientèle fidèle et contribue financièrement au budget familial. Elle est particulièrement fière que ses enfants aient adopté de nouvelles habitudes alimentaires et participent activement au travail de culture. En effet, travailler ensemble renforce l'esprit de famille et la confiance en soi de chaque participante.

« La serre m'apporte structure et soutien, surtout dans les moments difficiles. Le travail que j'y effectue donne un sens à ma vie quotidienne et m'aide à trouver de nouvelles perspectives. » Elle y trouve la reconnaissance, un sentiment d'appartenance et la force pour surmonter les défis.

Éducation, formation et perspectives d'avenir

De nombreuses familles ont quitté les zones rurales pour s'installer en ville dans l'espoir d'offrir de meilleures opportunités d'éducation à leurs enfants. L'accès à une alimentation saine, l'apprentissage collectif dans le potager et la participation active aux projets contribuent à renforcer le présent tout en favorisant le développement de perspectives à long terme pour les générations futures.

L'éducation et la formation sont la clé d'une vie autonome et constituent une motivation pour relever sans cesse de nouveaux défis malgré les difficultés.

Les expériences d'El Alto démontrent qu'avec de l'engagement, le transfert de connaissances et une collaboration solidaire, il est possible de créer de nouvelles perspectives même dans des conditions difficiles : pour une alimentation saine, une plus grande autodétermination et une communauté solide. Pour preuve, le récit de deux femmes fortes que nous avons eu le privilège d'accompagner.

Zenobia Colque Plata De femme au foyer à créatrice de liens



Zenobia a 50 ans et vit avec son mari et ses deux enfants à El Alto. Après son mariage, elle a quitté son emploi pour s'occuper de sa famille. Pendant longtemps, son mari a été le seul à rapporter un salaire à la maison. Cependant, face à la hausse des prix et à l'incertitude du marché du travail, sa famille peine à subvenir à ses besoins essentiels.

Avec FOCAPACI et Comundo, un changement s'est opéré pour Zenobia. Elle a pu construire une serre où elle cultive des légumes. « Au début, c'était inhabituel de cuisiner de nouveaux plats et de manger plus de légumes. Cependant, avec le temps, **nous avons développé de nouvelles habitudes alimentaires et découvert le plaisir d'apprendre et d'expérimenter.** »

Grâce à des cours de formation, elle a appris à apprêter les légumes et à préparer des desserts. Elle a rapidement commencé à vendre ses produits sur les marchés locaux, contribuant ainsi au revenu familial. Cela lui a non seulement apporté un certain soulagement financier, mais aussi une nouvelle estime de soi.

Son mari et ses enfants l'assistent dans la serre, apprennent avec elle et bénéficient des nouvelles compétences acquises. Zenobia en est convaincue : **« Le projet ne m'a pas seulement transformée, il a également renforcé ma famille. Aujourd'hui, je me considère comme un modèle pour d'autres femmes. Cela m'encourage à être active et à emprunter de nouvelles voies. »**

Mesures concrètes du projet

- Soutien à la construction de la serre
- Cours de formation sur la culture biologique
- Atelier sur la transformation des aliments
- Cours de formation sur la commercialisation des produits
- Organisation de marchés locaux pour vendre sa production

Comment les familles locales en bénéficient

- Alimentation plus saine et plus diversifiée
- Moins de stress économique et nouvelles sources de revenus
- Plus grande confiance en soi et renforcement du rôle des femmes
- Participation sociale et implication active dans le quartier
- Partage des connaissances au sein de la famille et du voisinage
- Apprentissage commun et cohésion familiale
- Nouvelles perspectives pour les filles, les garçons et les adultes
- Vision et motivation pour une communauté solidaire et durable



Une serre à El Alto : on y cultive des aliments frais pour la consommation personnelle et de nouvelles perspectives pour toute la famille.

Ensemble, semons le changement à El Alto

En Bolivie, Comundo travaille en collaboration avec le centre de formation et de perfectionnement FOCAPACI pour la sécurité alimentaire, la participation sociale et le renforcement des groupes défavorisés de la population de El Alto. Directeur de FOCAPACI, José Rolando Lazarte décrit les activités, les succès et les défis du projet.



José Rolando Lazarte Méndez,
directeur de l'organisation partenaire de Comundo FOCAPACI

Quel est l'objectif de FOCAPACI ?

FOCAPACI s'engage à El Alto pour la sécurité alimentaire et l'amélioration des conditions de vie. L'accent est

mis sur la promotion de l'agriculture biologique dans les serres, le renforcement de l'autosuffisance et l'indépendance économique, en particulier des femmes et des jeunes. Des cours de formation, des ateliers pratiques et l'organisation de marchés locaux permettent de promouvoir les connaissances, les compétences et les revenus.

Qui bénéficie de ces activités ?

Les femmes, les jeunes et leurs familles en bénéficient directement, mais aussi les quartiers et les écoles. Les femmes apprennent à cultiver, à transformer et à vendre les légumes. Les jeunes trouvent de nouvelles perspectives et développent leurs compétences entrepreneuriales. L'ensemble de la communauté bénéficie d'une meilleure alimentation, de connaissances accrues et d'une plus grande cohésion.

Quel est le rôle de Jhoselin Loren Chalco en tant que co-opérante de Comundo ?

Jhoselin participe au projet depuis près de deux ans. Elle aide les participant-e-s à mettre en pratique de nouvelles méthodes, organise des formations et contribue à la commercialisation des produits. Elle encourage la collaboration au sein de l'équipe, élabore des stratégies de marketing et sensibilise la

population à une alimentation saine, tant en personne que sur les réseaux sociaux.

Quels résultats ont déjà été obtenus ?

Aujourd'hui, de nombreuses familles peuvent récolter régulièrement des légumes frais et se nourrir de manière plus saine. Les femmes et les jeunes ont acquis une plus grande confiance en eux et bénéficient d'un revenu supplémentaire. Il existe des exemples de réussite, comme celui d'un jeune qui, grâce au projet, a trouvé sa voie et étudie désormais l'agronomie. La collaboration au sein des familles et la répartition des rôles ont évolué de manière positive.

Quels sont les défis auxquels FOCAPACI est confronté ?

Le changement climatique rend la culture difficile : la chaleur, le froid et les conditions météorologiques extrêmes entraînent des pertes de récoltes. Les contraintes financières, dues par exemple à la réduction des subventions, limitent les possibilités d'étendre le projet ou de mettre en œuvre des solutions techniques. Néanmoins, l'équipe recherche des solutions créatives avec les participant-e-s et développe des partenariats locaux pour garantir l'impact du projet.

Quels sont les souhaits de FOCAPACI pour l'avenir ?

FOCAPACI souhaite que davantage de familles d'El Alto puissent bénéficier d'une alimentation saine et durable et améliorer leur qualité de vie de manière autonome. L'objectif est de créer des canaux de commercialisation équitables, d'améliorer la situation économique des familles et de renforcer encore davantage les liens au sein de la communauté.

DU PÉROU À LA SUISSE

Histoires d'eau, de justice et d'avenir

Du 15 au 27 novembre 2025, Juan Víctor Béjar, ingénieur agronome péruvien et spécialiste en gestion intégrée de l'eau au Centro Bartolomé de Las Casas (CBC), notre partenaire à Cusco, sera en Suisse pour une série de rencontres pour évoquer son travail et les enjeux environnementaux liés à l'extraction minière. Il sera accompagné de René Torres, journaliste genevois et coopérant de Comundo au CBC.

Nous vous convions à deux soirées avec Juan Víctor Béjar les **21 novembre à Nyon, à la Salle du Manoir à 19h30, et le 25 novembre à Fribourg au Korso, à 19h00**. Au programme, deux courts métrages – Montanas Sendentas (12 min) évoque le travail du CBC au Pérou, et Veneno Silencioso (40 min) révèle l'impact des agrochimiques en Bolivie – suivis d'une table ronde pour échanger sur les enjeux environnementaux et les initiatives citoyennes en Amérique latine. Et en Suisse ! Autour de la table, Juan Víctor Béjar, René Torrès, Marisol Hofmann (réalisatrice de Veneno Silencioso) mais aussi deux proches de la Coalition pour des multinationales responsables. Pierre Wahlen, municipal à Nyon (Les Verts) et Dominique de Buman, ancien président du Conseil national (Le Centre) seront respectivement à Nyon et à Fribourg.

Pour plus d'info, www.comundo.org/fr/actuel



L'ingénieur agronome péruvien Juan Víctor Béjar sera en Suisse du 15 au 27 novembre 2025.



Notre coopérant au Pérou René Torres.

PARTIR

Coopérant-e-s sur le départ

En Namibie, Bolivie et au Pérou, nos coopérant-e-s rejoindront leur lieu de travail au cours des prochains mois. Fort-e-s de leur expérience et en collaboration avec nos organisations partenaires, ils et elles s'engageront en faveur de communautés en situation de vulnérabilité. Du côté de la Suisse romande, Stéphanie Agustoni, travailleuse sociale en Valais, s'engagera auprès de Kallarisunchis, une association qui agit contre la pauvreté, l'injustice sociale et économique au Pérou. Grâce à votre soutien, leur travail permet des changements durables sur place. Nous vous en remercions sincèrement !

Pour en savoir plus : www.comundo.org/fr/action/les-coopérant-e-s-et-les-projets



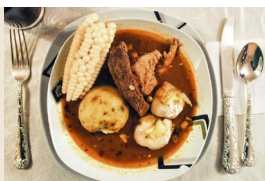
Les coopérant-e-s de Comundo qui partiront en 2026

De gauche à droite: Stéphanie Agustoni, Anne Steudler, Livia Ponzio, Maurizio Spagnol

Photo: Marcel Kaufmann / Comundo

À CUISINER

Picana Navideña



RECETTE

www.comundo.org/recette

Fais plaisir à tes invités avec ce ragoût de Noël bolivien !

RECETTE



« Le meilleur moyen de soutenir le travail de Comundo et d'exprimer sa solidarité est de faire un don. »

Röbi Koller
Présentateur de télévision et de radio,
ambassadeur de Comundo de 2005 à 2025

20 ans d'engagement – un dernier appel

« Depuis 2005, en tant qu'ambassadeur de Comundo, j'ai eu l'occasion de visiter de nombreux projets à travers le monde. J'ai découvert des lieux habituellement inaccessibles aux touristes et rencontré des personnes dont les histoires m'ont profondément marqué. J'ai ainsi appris à connaître la méthode de travail de Comundo, fondée sur la coopération, l'échange et la conviction que les changements durables prennent du temps.

Après vingt années extrêmement enrichissantes, j'ai décidé de m'engager dans de nouvelles voies. Je reste toutefois attaché à Comundo et, en tant qu'ambassadeur sortant, je vous adresse un dernier appel : la meilleure façon de soutenir le travail de Comundo et d'exprimer votre solidarité est de faire un don. Pour que Comundo puisse poursuivre son travail tant dans les pays du Sud qu'en Suisse pendant encore longtemps »

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



facebook.com/ComundoFribourg



youtube.com/@Comundo-NGO



linkedin.com/showcase/comundo-suisse-romande



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

LASSER UNE TRACE

Vous souhaitez que votre engagement perdure au-delà de votre vie ? En faisant un legs ou un don à Comundo, vous participez à la construction d'un monde plus juste.

Pour en savoir plus, contactez Sylviane Pittet au 058 854 12 51 - sylviane.pittet@comundo.org
www.comundo.org/heritages-legs

DONS

www.comundo.org/dons

Chaque franc compte :

Merci de vous engager à nos côtés !



Dons depuis la Suisse :

CCP 17-1480-9, IBAN CH89 0900 0000 1700 1480 9



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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

IMPRESSUM : HORIZONS / HORIZONTE / CARTA-BIANCA, 4 numéros par an. En tant que donateur/trice, vous recevez Horizons gratuitement ; tirage : 19 750 exemplaires ; ISSN 2673-7558
Éditeur : Comundo Suisse romande, Rue des Alpes 44, 1700 Fribourg, www.comundo.org, Tél. 058 854 12 40, fribourg@comundo.org ; CCP : 17-1480-9, IBAN : CH89 0900 0000 1700 1480 9
Rédaction/Production : Denise Ammann, Kristin Groitzsch, Priscilla De Lima, Sylviane Pittet, Antonia Tanner
Online : Daniel Scherrer, Simone Bischof Lusti, Diana Corica
Rédaction photo : Marcel Kaufmann
Impression : Engelberger Druck AG, Stans

INTERVIEW



20 ANS D'AMBASSADEUR COMUNDO

www.comundo.org/fr/roebikoller

Découvrez en vidéo les moments forts et personnels vécus par Röbi Koller lors de ses voyages pour Comundo.