



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo



Cher.ère.s lecteur.rice.s, bonjour ou *muli bwanji* comme on dit ici,

Bienvenue dans cette première lettre de nouvelles, rédigée depuis Lusaka. Ici, au fil des mois, je vous partagerai un bout de la Zambie et de mon engagement avec Comundo.

Lorsque j'écris ces lignes, je suis en route pour le district de Rufunsa où mon organisation a un projet. Je regarde par la fenêtre et je me souviens de la première fois que j'ai vu ces paysages, en juillet. Ils me semblaient déjà étrangement familiers. Aujourd'hui, ça fait 5 mois. 5 mois déjà. 5 mois seulement. Le temps prend une autre dimension ici. Il devient une valeur relative. L'important, ce n'est pas ça. C'est la rencontre. C'est l'échange. C'est l'humain. C'est la communauté. Et c'est ça que je vais vous partager dans les lignes qui suivent.

Adresse de contact - roxane.cattaneo@comundo.org

Comundo envoie des coopérant·e·s au Kenya, en Namibie, en Zambie, au Nicaragua, en Colombie, en Bolivie et au Pérou.

Votre don rend ces missions possibles. Vous trouverez des informations sur les possibilités de dons à la dernière page.





Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

La Zambie: terre de contrastes

La Zambie est souvent décrite comme un pays paisible, stable, et riche en ressources naturelles. Un pays que l'on imagine traversé par de grandes savanes dorées, des villages aux toits de chaume, et bien sûr les majestueuses chutes Victoria, ou plutôt **Mosi-oa-Tunya** (« la fumée qui gronde ») de leur vrai nom.

Derrière cette image carte postale se cache aussi une réalité économique compliquée. Le pays est classé parmi les moins avancés économiquement, malgré ses immenses ressources naturelles, et parmi les plus inégaux en termes de revenus. Les prix augmentent, le kwacha (devise zambienne) fluctue, et les catastrophes naturelles – sécheresses et inondations consécutives – fragilisent encore davantage des millions de foyers. La crise de l'énergie, conduisant à de très fréquentes coupures d'électricité, constitue aussi un défi important.



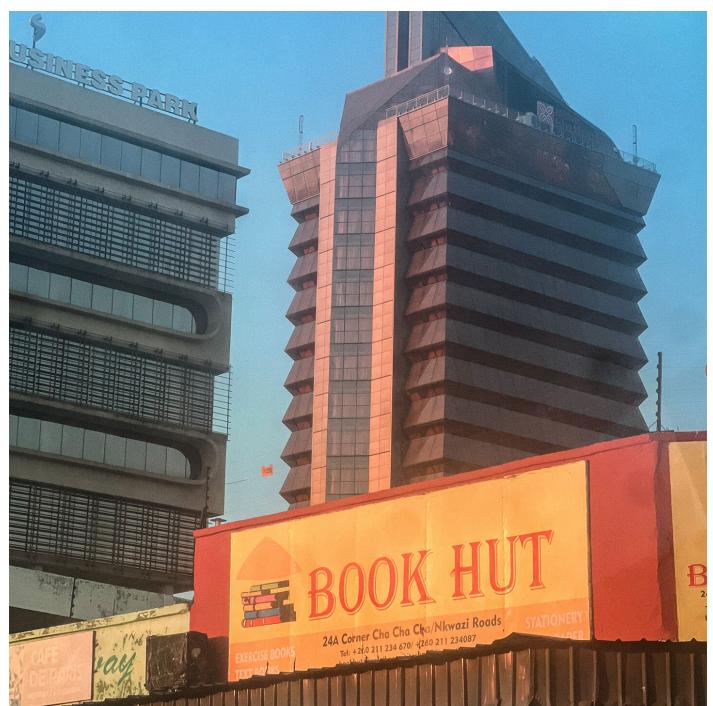
Une horde d'éléphants dans le parc national de Kafuende

Mais, on ne peut pas résumer la Zambie à ces deux extrêmes. C'est une terre de contrastes et parfois même de paradoxes.

Il ne faut pas passer très longtemps à **Lusaka**, sa capitale pour s'en rendre compte. La ville est une mosaïque vivante où de grands malls modernes cohabitent avec des marchés animés, où une classe moyenne émergente se dispute l'espace avec une population qui, pour beaucoup, vit au jour le jour.



Une vendeuse d'oranges au bord d'une route, Lusaka



Le centre ville de Lusaka



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

Mais il suffit de faire quelques dizaines de kilomètres à l'extérieur de la ville pour se retrouver plongé en pleine nature. Des étendues arides immenses, immaculées, seulement interrompues ça et là par des villages où l'on vit en harmonie avec cette nature. Souvent sans réseau, sans électricité, parfois sans eau.

Quelques kilomètres plus loin seulement, vous êtes au cœur d'un parc national, protégé, préservé, où coule une rivière turquoise aux abords de laquelle viennent s'abreuver antilopes, éléphants, lions et autres animaux majestueux. Attention, en revanche, pas de baignade, les eaux regorgent de crocodiles.



Un crocodile dans le parc national de Kafue

Si la Zambie m'a marquée par ses contrastes, elle m'a encore davantage touchée par la chaleur et l'accueil de ses habitants. Ici, la communauté prime sur l'individualisme, et cela se ressent dans chaque interaction du quotidien. Les salutations ne sont pas de simples formules: on vous demande réellement comment vous allez, et l'on attend la réponse. En cas de difficulté, il y aura toujours quelqu'un pour vous tendre la main, qu'il s'agisse d'un voisin, d'un collègue ou d'un parfait inconnu.

Dans les cafés, s'asseoir seul·e ne signifie jamais le rester très longtemps : un échange, parfois bref, parfois profond, s'engage presque naturellement. Au travail, l'intégration passe autant par les collaborations professionnelles que par les invitations à des événements familiaux – y compris des mariages – preuve d'une hospitalité qui dépasse largement les conventions sociales.

Cette place centrale accordée au collectif donne à la vie zambienne une dimension humaine rare, où l'on se sent rapidement accueilli, soutenu et pleinement inclus dans le tissu social, même en tant que nouvel arrivant.

La Zambie est un pays complexe, beau et parfois déroutant, qui n'entre pas dans les cases toutes faites. Et c'est sans doute ce qui la rend si attachante.



Avec des collègues lors d'un Chilanga Mulilo, mariage traditionnel Bemba



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

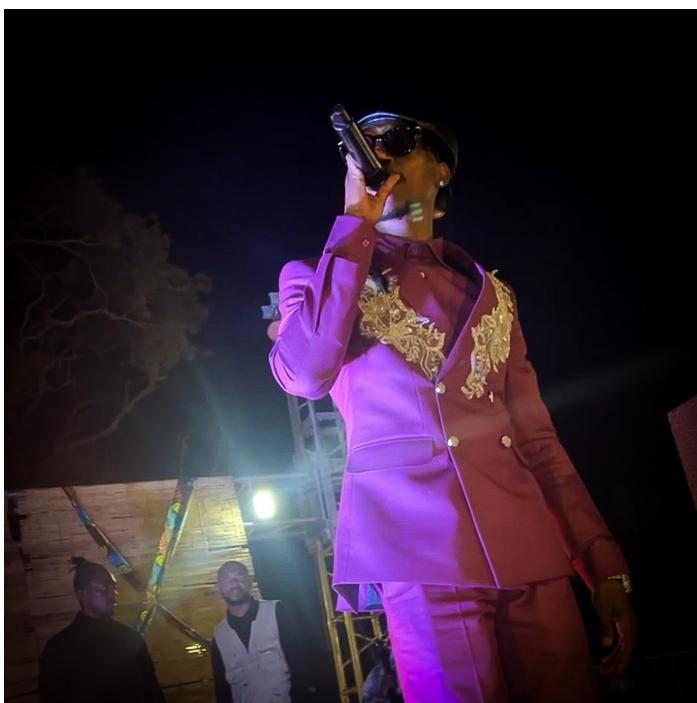
De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

Rythmes de vie: la musique traverse le quotidien

Ici, la musique est omniprésente, et c'est probablement l'un de mes aspects préférés. Elle sort des bus, des petites échoppes, des téléphones. Elle rythme les journées, les déplacements, les événements. Entre les sonorités afrobeats, les rythmes traditionnels et l'influence du gospel, la musique dépasse largement le statut d'expression artistique: elle constitue un langage social, un espace commun dans lequel chacun se reconnaît.

La scène locale, particulièrement dynamique, témoigne d'une créativité en pleine effervescence. Festivals, concerts intimistes, soirées thématiques: les occasions de découvrir de nouveaux artistes sont quasi quotidiennes. Depuis mon arrivée, pas un seul week-end ne s'est écoulé sans qu'un événement musical ne vienne colorer mes journées — un reflet fidèle de l'énergie culturelle qui anime la Zambie contemporaine.



L'artiste zambien Yo Maps en concert à Lusaka



Le festival Nakabeya Mountain à Lusaka

Cette effervescence musicale a profondément marqué mon expérience personnelle. J'y ai trouvé un ancrage, presque un fil rouge qui accompagne mes propres découvertes du pays.

Certaines chansons entendues au hasard d'un taxi ou d'un marché sont devenues des repères familiers, des morceaux de quotidien qui me rappellent où je suis et ce que je vis ici.

La musique m'a permis de créer des liens, de comprendre des codes culturels, parfois même d'engager des conversations qui n'auraient pas eu lieu autrement. Elle m'a offert une manière d'entrer dans la Zambie par la sensibilité plutôt que par l'analyse — une porte d'entrée sonore, vibrante, profondément vivante.



El Mukuka, à l'Island Party à Siavonga

Ensemble pour un monde plus juste



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

Bien vieillir: entre autonomie et transmission



M. Johns Chakuflyali dans le champs d'oignons, Rufunsa

S'il y a bien une chose dont nous sommes sûr.e.s, c'est que nous allons tou.te.s vieillir. Et «bien vieillir» devrait être un droit, non une chance.

L'Afrique est un continent jeune, et la Zambie ne fait pas exception avec un âge médian de 17,9 ans et seulement 5,5% de la population âgée de plus de 60 ans.

Alors souvent les enjeux liés aux personnes âgées sont relégués au second plan. Pourtant, en 2025, 80% des foyers gérés par des personnes âgées vivent dans la pauvreté et plus d'une personne âgée sur trois témoignent avoir été victime de discrimination liée à l'âge. Cela ayant une incidence sur leur bien-être, leur santé, leur autonomie mais aussi sur les plus jeunes dont ils ont la charge.

Dans le pays, de nombreux orphelin.e.s et enfants vulnérables sont dépendants de leur grands-parents. Les aîné.e.s sont également détenteurs de savoirs traditionnels, d'une part de l'histoire du pays et d'une expérience étendue. Autant de choses qu'ils peuvent transmettre aux nouvelles générations.

Autonomiser et protéger les droits des personnes âgées, ce n'est donc pas seulement assurer leur bien-être, c'est aussi soutenir les plus jeunes et assurer une transmission du savoir entre les générations.

Améliorer la protection sociale, l'accès à la santé et la considération des personnes âgées, c'est préparer notre propre futur. Car il y a bien une chose dont nous sommes sûr.e.s, c'est que nous allons tou.te.s vieillir.



Elèves et formateurs en menuiserie, projet de développement de compétences, Mukonchi

Ensemble pour un monde plus juste



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo



Mary Nkuwa donnant un discours, Rufunsa

Support To Older People-Zambia

Support To Older People-Zambia est une ONG locale engagée auprès des personnes âgées, avec un accent particulier sur l'autonomisation et la sécurité financière. Sa mission est simple mais ambitieuse: permettre aux ainé.e.s d'être valorisé.e.s, autonomes et en bonne santé. Dans ses différents programmes, l'organisation promeut activement l'inclusion et le dialogue intergénérationnel, estimant que la transmission et la solidarité sont au cœur du bien-être des communautés.

STOP-Zambia intervient également lors de crises humanitaires portant une attention particulière aux besoins souvent négligés des personnes âgées.

Mon rôle auprès de l'organisation consiste à accompagner les équipes dans le renforcement de leur communication, la gestion et valorisation de leurs données et dans la documentation de leurs actions. L'objectif est d'améliorer la visibilité de l'impact concret des projets et la communication avec les partenaires.

Pour **STOP-Zambia**, les personnes âgées ont le droit de vivre une vie digne et productive. Ainsi, leurs projets se concentrent sur le développement de compétences permettant ensuite de générer un revenu comme la couture, la menuiserie ou la mécanique auto ainsi que la mise en place d'activités génératrices de revenus dont un champ d'oignons rouges et l'élevage de poulets. Le point commun de ces projets: rassembler les personnes âgées et les jeunes pour travailler ensemble et améliorer la sécurité financière des foyers. Le tout en permettant un transfert de compétences et en brisant les stigmas et stéréotypes des uns envers les autres.

Et l'impact est réel. En témoigne cette anecdote sur l'un des projets, dans le district rural de Mukonchi. Nous visitions l'atelier de mécanique. Dans celui-ci, un apprenti de 60 ans nous a partagé, heureux, ses derniers apprentissages, aux côtés de son formateur de 30 ans. Ses yeux souriants transmettaient sa joie et sa fierté alors qu'il nous faisait une démonstration. Un sourire que nous aimerions voir sur le visage de toutes nos grands-mères et tous nos grands-pères, non ?



Tembo Davis, 60 ans, élève mécanicien, Mukonchi



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

Protection sociale: vers l'inclusion

Je vous parlais plus haut des défis économiques auxquels la Zambie est confrontée. Certaines populations y sont particulièrement exposées: les femmes, les enfants et les personnes âgées figurent parmi les plus vulnérables. Les inégalités les touchent de manière disproportionnée et, malgré les efforts entrepris pour renforcer le système de protection sociale, d'importantes lacunes persistent encore.



Chants et danses dans le village de Chipiandani

Consortium for the Rights and welfare of Older People (CROP)

CROP est un réseau regroupant cinq organisations travaillant toutes avec les personnes âgées. Sa vocation est de protéger et promouvoir leurs droits et de contribuer à l'élaboration de cadres législatifs plus protecteurs.

Pour ce faire, CROP collabore étroitement avec des acteurs variés: organisations de la société civile, organisations internationales, instances gouvernementales. Ensemble, ils cherchent à faire avancer un agenda commun: garantir que les aîné.e.s soient pleinement reconnu.e.s, respecté.e.s, représenté.e.s et protégé.e.s.

Le gouvernement travaille actuellement à la révision de sa politique de protection sociale. **CROP** est directement impliqué dans ce processus afin de garantir que les besoins des personnes âgées soient pleinement pris en compte. Cette participation passe notamment par une présence active à des ateliers consultatifs et la formulation de recommandations basées sur les observations de terrain.

Pour ma part, j'appuie les équipes dans la structuration de leur stratégie et de leurs actions de plaidoyer pour les droits des aîné.e.s. Un travail de fond qui vise à renforcer leur capacité d'influence auprès des décideurs et à faire en sorte que les politiques publiques intègrent réellement les réalités vécues par les personnes âgées au quotidien.

Rufunsa: une histoire de résilience



Dans le champ d'oignons rouges à Rufunsa

Pour terminer cette première lettre, il me tenait à cœur de vous raconter le terrain à travers un projet en particulier.

Celui sur lequel je me rends aujourd'hui, en écrivant ces lignes. Nom de code **OPIES-II** pour *Older People Income and Economic Strengthening*. Derrière ce nom énigmatique, une histoire humaine. Celle d'une communauté au cœur du district de Rufunsa.

Ensemble pour un monde plus juste



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoie de personnes de Comundo

Réunis autour d'une famille ayant offert une parcelle de terre, ses membres ont fondé une coopérative dédiée à la culture et à la vente d'oignons rouges et de légumes variés.

Cette terre, nichée au milieu de la nature zambienne et que j'ai découverte dès ma deuxième semaine ici, incarne le fruit d'un effort collectif : celui de femmes et d'hommes de toutes générations qui unissent leurs forces pour créer une nouvelle source de revenus et renforcer la résilience de leurs foyers. Le projet mené par *STOP-Zambia*, avec le soutien de *Comundo*, a permis d'équiper cette coopérative avec un puit foré, un réservoir d'eau et une pompe solaire pour l'irrigation ainsi que de former ses membres aux techniques d'agricultures durables.

En échangeant avec les membres de la coopérative, j'ai réalisé que l'impact allait bien plus loin que le revenu généré par la vente des oignons. Le projet a apporté une dynamique intergénérationnelle, a permis aux personnes âgées de se sentir utiles et valorisées dans leurs communautés, à renforcer les liens entre les familles.



Le champs d'oignons rouges à Rufunsa

Au milieu des milliers de pousses vertes, je comprends que l'impact, ce n'est pas forcément des gros chiffres sur des rapports bien présentés, parfois c'est un champ d'oignons. Cet impact est souvent silencieux mais transforme profondément le quotidien des communautés impliquées.



Dans le champs d'oignons à Rufunsa

À l'heure où je termine cette lettre, la route devant moi s'étire encore entre les collines sèches et les villages où les enfants agitent toujours la main en souriant à mon passage. C'est dans ce décor, entre observation et immersion, que je poursuis mon travail auprès de *STOP-Zambia* et de *CROP*.

J'espère que ces premières lignes vous auront permis d'entrevoir un fragment de cette réalité – bien plus vaste, plus nuancée et plus vivante que ce que j'aurais pu imaginer avant de partir. Je vous retrouverai dans la prochaine lettre avec d'autres fragments de terrain, d'autres rencontres, et peut-être une compréhension un peu plus fine de ce que signifie «coopérer» au quotidien.

Merci de m'accompagner dans cette exploration, à la fois professionnelle et profondément humaine.



Ensemble pour un monde plus juste



Lettre de nouvelles - Novembre 2025

De Roxane Cattaneo - Information pour les droits des personnes âgées

Un projet de coopération par l'envoi de personnes de Comundo

Ensemble pour un monde plus juste

Comundo est la principale organisation suisse engagée dans la coopération au développement par l'échange de personnes. Actuellement, près de cent coopérant·e·s travaillent dans sept pays du Sud global où ils et elles œuvrent jour après jour en collaboration avec nos organisations partenaires locales. Ensemble, ils et elles élaborent des solutions innovantes et viables pour lutter contre les injustices et les inégalités. Notre action repose sur trois leviers complémentaires pour générer un changement durable : l'envoi de coopérant·e·s, le financement de projet et la promotion du réseautage.

Chez Comundo, nous croyons que chacun·e a un rôle à jouer pour combattre les inégalités et promouvoir la justice. S'engager à nos côtés, c'est poser un acte concret en faveur d'un monde plus équitable. Le changement est possible, lorsqu'il repose sur des échanges humains authentiques, basés sur le respect et la confiance mutuelle entre le Nord et le Sud. Notre mission : créer des ponts entre les personnes et les organisations de tous horizons – continents, cultures et religions – pour renforcer la solidarité, le dialogue et la coopération. Forts d'une vision d'un monde dans lequel chacun·e peut vivre dans la dignité et la paix, nous contribuons activement à la réalisation des Objectifs de développement durable de l'Agenda 2030.

Comundo
Bureau Suisse romande
Rue des Alpes 44
CH-1700 Fribourg
Tél. : +41 58 854 12 40
Mail : fribourg@comundo.org
www.comundo.org



Votre don en
bonnes mains.

Votre soutien fait la différence !

Les coupes dans la coopération internationale sont une réalité, en Suisse comme à l'échelle mondiale. C'est pourquoi nous faisons appel à celles et ceux qui croient en un monde plus juste : votre soutien est essentiel pour que notre action puisse se poursuivre. Nous vous remercions de tout cœur pour votre aide.

Compte de don

CCP : 17-1480-9

IBAN : CH89 0900 0000 1700 1480 9

**Faites un don avec
TWINT !**



Scannez le code QR avec
l'app TWINT



Confirmez le montant et
le don



Scannez ce code et visitez mon site de sensibilisation
en ligne !

