

Pour l'été 2017, nous avons choisi les actions suivantes :

- aide ponctuelle pour le financement de projet : achat de machines à coudre et à tricoter.
- aide régulière pour la santé (tournée médicale) et le soutien social (soutien de 5 nonneries)

Nous avons ajouté deux aides sociales sur place, quand les circonstances le réclamaient.

Ces actions ont été menées à bien au mois de Juillet 2017, nous vous présentons le résultat de chacune d'elles.



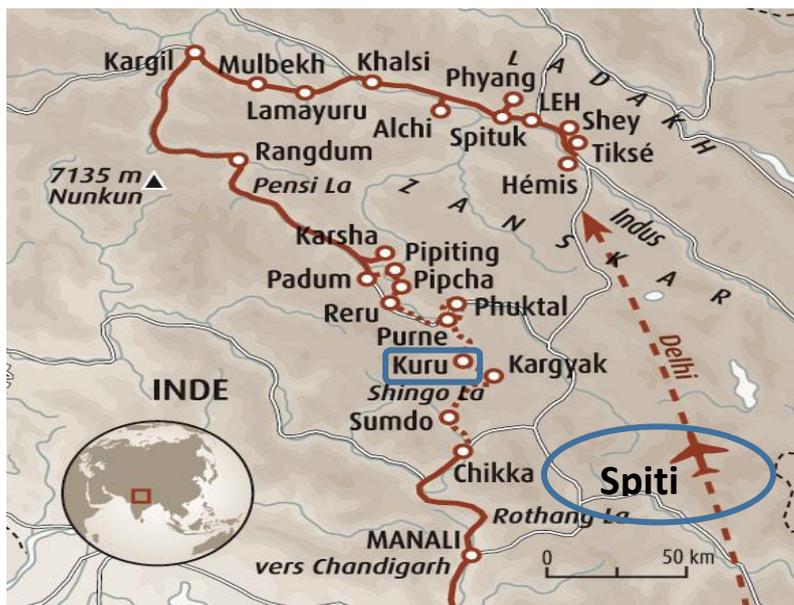
Machine à tricoter, machines à coudre et laine que nous donnerons lors de notre voyage



Médicaments tibétains confectionnés en partie par Amchi Lotos pour ses consultations lors de sa tournée au Zanskar.

## Lieu d'intervention

Nous sommes intervenues au Zanskar et au Spiti, deux régions de l'Himalaya Indien très reculées, dont les habitants sont en dessous du seuil de pauvreté indien (32 roupies par jour, selon le gouvernement).



Le Spiti est situé à l'est de Manali, tandis que le Zanskar est à l'Ouest, entre Chikka et Rangdum.

Kuru, dans la Haute vallée de la Lungnak est situé entre Chikka et Padum, capitale du Zanskar.

### Pourquoi sommes-nous intervenues?

Au Zanskar et au Spiti, la femme n'a pas d'existence en tant que telle et reste dépendante toute sa vie d'un homme, sur le plan financier en particulier. Etre sans mari, c'est être sans ressource propre, et dépendre de celles de la famille.

Aussi, l'association Femmes d'Himalaya s'est donné pour but d'aider les femmes seules (veuves, non mariées) à acquérir une autonomie financière grâce à une activité complémentaire à celle de la ferme. C'est particulièrement important pour celles qui ont des enfants. Si, au Zanskar, les frais de scolarité sont souvent pris en charge par des parrainages d'Occidentaux, il reste à acheter les vêtements et uniformes scolaires, notamment. Un certain nombre de femmes non mariées, arrivées à un certain âge (vers la trentaine en général), font le choix de devenir nonne (sœur bouddhiste), afin d'être autonome par rapport à leur famille.

### Objectif Financement « projet »

Au premier semestre 2017, nous avons reçu des demandes pour une machine à tricoter et des machines à coudre, transmises par des amies indiennes de l'association, afin de permettre à quelques femmes de s'assumer financièrement.



Stanzin Daesal, est une de nos correspondantes locales sur le Zanskar. Etudiante en kinésithérapie et interne à l'hôpital de Dehradun, elle est originaire du Zanskar. Cet hiver, elle a donné des cours de soutien à l'école d'Ichar au Zanskar, soutenue par l'association française Tokspo.



Passang Dolma, correspondante locale sur le Spiti dont elle est originaire, habite à Manali (Himachal Pradesh). Avec son mari, lui-même originaire du Zanskar, ils forment un couple de médecins traditionnels tibétains (amchi).

### Spiti

Nous avons aidé deux femmes veuves dans le Spiti.

### 1ere aide ponctuelle = 16 000 roupies soit 222 euros

Kalzang Yangphel, est veuve depuis 2 ans avec un petit garçon de 7 ans à charge. Son mari, chauffeur de taxi s'est tué sur les routes après avoir bu toutes les économies. Sans ressources, sans terres pour fournir au moins des légumes, elle subsistait grâce à la charité de ses voisins. Nous lui avons amené une machine à tricoter afin de confectionner des lainages pour enfant, vendus ensuite sur le marché local et à Manali. Nous lui avons de plus laissé 5 000 roupies en tant qu'aide d'urgence et pour acheter de la laine à tricoter.

A Tashi Dolma, veuve depuis plusieurs années, nous avons donné de la laine qui lui permet de réaliser manuellement des tapis à vendre aux habitants de la région. Ceux-ci utilisent beaucoup de tapis pour s'asseoir et dormir. Nous lui avons donné 3 000 roupies de plus pour acheter la toile de fond des tapis.

La rencontre de ces femmes fût pour nous un très grand moment d'émotion. Kalzang Yangphel s'est écroulée en larmes, des larmes venues du plus profond d'elle. J'ai voulu aller la réconforter, mais Passang, mon amie du Spiti m'a fait signe de ne pas bouger. Nous sommes restées autour d'elle, pour finir toutes les huit en larmes, touchées par l'intensité de sa détresse. Un long moment après, une fois tout le monde calmé, Tashi Dolma m'a expliqué combien il était étonnant pour elles que des femmes venues de l'autre bout du monde viennent les aider. Il y a très peu d'aide humanitaire au Spiti. Alors que des étrangères débarquent avec laine et machine à tricoter pour les aider, c'est une immense joie pour elles. Trop pour Yangphel qui se remet à pleurer. Des remerciements à n'en plus finir, la joie sur le visage et dans le sourire de Dolma, un timide sourire qui égaye le visage de Yangphel. Nous dégustons thé et biscuits pendant le montage de la machine, nous discutons en répétant encore et encore combien nous sommes heureuses de les aider. Séance photos pour les sponsors et pour nous, toujours le rire de Dolma, Yangphel est plus calme : son visage est marqué par les épreuves, elle qui n'est âgée que d'une petite trentaine d'années en paraît quarante. Son fils vient nous rejoindre juste pour essayer de consoler sa mère, il ne veut pas la voir pleurer.

Il est temps pour nous de prendre congé, après un énième thé. Dolma nous invite à venir chez elle prendre le thé, nous n'avons malheureusement pas le temps. Nous promettons de rester en contact avec elles par l'intermédiaire de Passang.

Depuis notre passage, Passang nous dit que Yangphel tricote matin et soir pour se perfectionner et vendre ses ouvrages sur le marché.



Kalzang Yangphel esquisse un sourire



Tashi Dolma très heureuse et surprise de notre geste



Montage de la machine à tricoter



L'heure du thé avec Dolma et Yangphel

Un budget de 16 000 roupies, soit 220 euros, nous a permis d'aider ces deux femmes et redonner de l'espoir à Yangphel : quel beau et timide sourire lorsque nous partons !

### Zanskar

2eme aide ponctuelle 43 600 roupies soit 606 euros

Stanzin Daesal, originaire du Zanskar, nous a mis en relation avec une association de 15 femmes, non mariées et sans éducation, originaires des villages de Marling (2), Testa (5) et Kuru (8) dans la Haute vallée de la Lungnak, entre Chikka et Padum. Ces villages ne sont pas accessibles par la route et se situe autour de 4 000 m d'altitude.



Une partie des femmes de l'association des villages de Kuru, Testa et Marling



Machine à coudre manuelle



L'atelier de couture



Séance photo pour les sponsors

Passang, notre amie de Manali a acheté les 5 machines à coudre (3 800 roupies pièce, total 19 000 roupies) en Inde, pour le compte de l'association. Elles ont été transportées jusqu'au village de Kuru par son mari Amchi Lotos, qui est aussi notre guide pendant le déplacement. Transport en taxi jusqu'au col du Shingo La (7000 roupies), puis avec l'aide de deux chevaux jusqu'au village. (3 000 roupies).

Grâce à ces machines à coudre, elles accéderont à une source de revenus leur permettant d'acquérir un peu d'autonomie.

Nous avons rejoint le village de Kuru. Autre ambiance, autre histoire, les femmes nous y attendent avec joie : elles se sont réunies en assemblée pour discuter de leur organisation en atelier de tailleur, évaluer les aspects pratiques, décider où mettre les machines. Pendant ce temps, nous mangeons dans la grande salle, avec un thé et Amchi Lotos commence ses consultations de médecine traditionnelle tibétaine.

Vers 15h, la dernière machine qui reste dans la pièce est emmenée dans ce qui sera le futur atelier. On les suit dans une autre maison un peu à l'écart, au milieu des champs d'orge et de moutarde. Là, c'est le grand déballage des machines. J'avais demandé à ce qu'on soit là pour leur ouverture, promesse tenue. On se croirait un matin de Noël, tant il y a d'excitation et de pépiements dans l'air. Les 5 machines sont déballées, aussitôt des morceaux de tissus surgissent de nulle part dans toutes les mains. Chacune veut essayer de coudre, en ligne droite. Elles nous expliquent qu'elles aimeraient bien prendre des cours de couture, pour faire autre chose que des lignes droites, justement. Après discussion sur leur vision de leur atelier, de ce qu'elles souhaitent confectionner, pour qui, comment vendre, nous décidons de leur donner 14 000 roupies supplémentaires : pour les cours de couture cet hiver, ainsi que pour la constitution d'un stock initial de fourniture (aiguilles, tissus, fil...)

Bien sûr, tout cet après-midi s'est fait autour d'un thé, de biscuit, de tsampa (farine d'orge grillé, ici mélangé à du beurre de yak). Dans les rires et la bonne humeur, les plaisanteries. Qui vont continuer pendant la séance photo, puis à notre retour dans notre maison hôte. Le soir, nous cuisinons des momos toutes ensemble (sorte de raviolis vapeur aux légumes). Vient ensuite la soirée dansante et chantante en notre honneur, selon leur coutume : trois femmes revêtent le costume traditionnel zanskari, avec la grande coiffe, la perac, couverture de turquoises d'au moins 3 kilos.

Elles nous invitent à les rejoindre, à danser avec elles, puis nous coiffent en zanskari. Grand moment de fou rire quand elles nous mettent la pérac et la goncha. Une très belle soirée, dans les rires et la joie de vivre, arrosée de quelques verres de tchang (bière locale à base d'orge fermenté) ou d'arack (eau de vie d'orge). Le lendemain matin, au moment du départ, certaines versent des larmes. Nous promettons de revenir les voir, elles s'engagent à mettre en route leur atelier.

Depuis notre retour, bien que les liaisons téléphoniques et internet soient très difficiles avec le Zanskar, nous avons appris qu'elles récoltaient l'orge et qu'elles sont à la recherche d'un professeur de couture.

### Objectif financement « Santé et Social »

#### Santé

1ere aide régulière 1 fois par an = 36 800 roupies 511€

Amchi Lotos, médecin traditionnel tibétain, est allé de village en village à la rencontre des habitants la Haute vallée de la Lungnak au Zanskar, prodiguant gratuitement conseils, soins et médicaments. Cette médecine est basée sur les plantes et les minéraux. Le médecin prend les pouls au niveau du poignet sur les deux bras, détermine ainsi les sources de déséquilibre, et donne au patient le remède traditionnel tibétain adapté.

Très efficace pour soigner les maux chroniques ou saisonniers, elle constitue le premier accès au soin pour nombre de villageois.



Amchi Lotos, originaire de la haute vallée de la Lungnak au Zanskar, habite Manali. Il est marié à Passang.



Prise de pouls lors d'une consultation de médecine traditionnelle tibétaine au village de Kuru



Consultation en plein air au village de Testa

Le pouls est pris, le déséquilibre déterminé, il ne reste que le choix des médicaments

Nous avons effectué la tournée médicale avec Amchi Lotos. Il a ainsi ausculté plus de cent cinquante personnes.

Les auscultations sont en public, dans une pièce ouverte à tous ou en plein air, nous avons ainsi compris ce dont souffrait quelques-uns : bronchite, rhume, arthrose, mal de dos, de cou.

A Testa, où la séance a eu lieu en plein air, nous avons vite été entourés d'enfants et d'adultes qui se prêtaient au jeu des photos, pour ensuite se regarder dans l'appareil et rire aux éclats. Encore un très beau moment de complicité, malgré la barrière de la langue et le temps un peu maussade de cette journée.

Le reliquat de médicaments, une fois les visites de nonneries terminées, a été divisé en deux parts égales et envoyé aux amchis de deux villages très reculés, grâce à l'aide de trekkers qui s'y rendaient.

Le budget de la tournée médicale a été de 511 euros, soit 36 800 roupies.

#### Aide sociale

#### 2eme aide régulière 85 000 roupies 1 185 €

Les nonneries sont des couvents bouddhistes, l'équivalent au féminin des monastères. Communautés de 10 à 40 femmes entre 6 et 95 ans, bien moins connues et fréquentées que leurs homologues masculins, elles sont la plupart du temps pauvres. 5 parmi celles que compte le Zanskar nous ont été signalées par Dhakpa comme particulièrement pauvres. Un certain nombre de femmes célibataires font le choix de rejoindre ces communautés pour acquérir une indépendance par rapport à leur famille.

Nous avons pu les aider à hauteur de 237 euros par nonnerie (17 000 roupies), ce qui va permettre à chacune de réaliser ou compléter un projet qui leur est propre.

Les 5 nonneries que nous avons aidées se trouvent dans les villages de Pishu, Zangla, Skagyam, Sani et Manda

Association Femmes d'Himalaya  
10 rue Camille Desmoulins  
38400 Saint Martin d'Hères

06 71 72 62 47  
www.femmesdhimalaya.fr  
contact@femmesdhimalaya.fr



Dhakpa, originaire du Zaskar, habite la capitale Padum. Professeur de sciences en collège, il a été assistant parlementaire pendant 5 ans. Il est notre correspondant local sur Padum.



Les nonnes de Zangla sont environ 20, et ont toujours le sourire malgré les difficultés de leur vie.



La nonnerie de Manda



Amchi Lotos soigne les nonnes de Sani



Une nonne de Pishu remet une katak en signe de remerciement



Rencontre avec les nonnes de Skagyam au palais du dalaï-lama

La nonnerie de Zangla utilisera l'argent pour refaire la salle de prières qui s'est effondrée suite aux importantes pluies de cet hiver. Les murs en pisé (boue séchée), résistent de plus en plus mal au changement climatique qui se fait beaucoup sentir dans cette région, sous la forme de précipitations au-dessus de la moyenne habituelle. Une vingtaine d'enfants de moins de 16 ans sont scolarisés dans cette nonnerie.

La nonnerie de Skagyam a décidé d'octroyer cet argent pour un système de chauffage solaire pour chauffer de l'eau. Nous y avons fait une halte sur la route du retour, après qu'elles nous aient invitées à partager le petit déjeuner avec elles. Elles nous attendaient de pied ferme, traducteur à l'appui, thé, biscuits, et... épinards cuisinés... excellents au demeurant, mais difficiles pour nos estomacs à 6 heures du matin ☺ ! Nous sommes invitées à rester plus longtemps avec elles la prochaine fois. Elles sont 46, dont 30 enfants de moins de 16 ans, scolarisées dans une pièce de 12 m2 !

Ces deux nonneries nous ont accueillies à bras ouvert.

Pour les nonneries de Manda et Sani, le contact s'est moins bien passé, la complicité n'a pu s'établir. Il est dommage de seulement jouer les dames patronnesses, ce n'est pas ce que nous recherchons, nous essayerons de faire mieux la prochaine fois.

Quand à celle de Pishu, nous n'avons pu nous y rendre, faute de temps. Nous avons rencontré chez Dhakpa la deuxième sœur supérieure, ainsi qu'une future gueshema (titre le plus haut dans les études bouddhistes, qui récompensent 17 à 19 ans d'études réussies). Très bon contact, beaucoup de discussions, notamment sur leurs problèmes au quotidien : les ours, qui s'approchent des habitations pour manger et menacent la sécurité de chacun et chacune. Autre point noir : le toit en pisé, qui devrait être remplacé par un toit en métal pour faire face au changement climatique.

Pour toutes ces visites de nonneries, Amchi Lotos nous a accompagnées et a tenu des consultations, distribuant les médicaments adéquats.

## [Aide sociale](#)

## [3eme aide régulière 7 000 roupies 98 €](#)



Le dernier jour de notre séjour à Padum, nous sommes allées au village de Pipcha rencontrer une famille qui nous a été indiquée par Palkit et son mari Tashi, councilor (député) du Zanskar.

Cette famille a une histoire qui mérite qu'on s'y arrête. Les parents sont décédés du sida. Presque tous les enfants, à l'exception de deux filles, ont été envoyés dans la famille et sont pris en charge par celle-ci. Il reste une fille simple d'esprit, avec son petit garçon de deux ans environ, et une fille, Rinchen Angmo, scolarisée à Padum en 10<sup>ième</sup> (équivalent de notre seconde). Les deux filles sont sous la responsabilité de leur grand-mère, Stanzin Angmo, 81 ans. Qui répète à qui veut l'entendre que c'est son heure de partir, se

demandant qui va prendre soin de sa famille, de son arrière-petit-fils. Il n'y a pas d'homme dans la maison pour les aider, c'est la grand-mère et sa petite fille simplette qui travaillent les champs, survivant comme elles peuvent. Palkit et son mari donnent des vêtements régulièrement pour le garçon, c'est le cas aujourd'hui.

Nous décidons alors d'aider financièrement la grand-mère en lui donnant 7 000 roupies. Tashi nous dit que cela leur permettra de manger et de s'habiller pendant un an : en effet, grâce au système de subvention mis en place par le gouvernement, elle paye le riz et les lentilles moins chers.

Globalement, l'idée est de trouver un sponsor pour Rinchen Angmo, scolarisée actuellement à Padum gratuitement par le gouvernement, afin qu'elle puisse faire des études d'infirmière, études qui lui plaisent. Elle pourrait ainsi trouver du travail sur le Zanskar et prendre en charge sa famille. Pourquoi la parrainer alors que ses études sont payées ? Le gouvernement finance uniquement des études générales (art, sciences) qui n'offrent aucun débouché autre que fonctionnaire ou militaire. Or les postes sont rares car la demande est trop forte, tandis que le Zanskar manque d'infirmières.

L'histoire de cette famille nous a beaucoup émues et touchées. Nous souhaitons pouvoir continuer à l'aider en 2018.

## [Aide sociale/santé](#)

## [Aide exceptionnelle 7 000 roupies 98 €](#)

Lors de notre trek, nous avons dormi à Purne chez l'habitant. Une des femmes de la maison, Stanzin Saldol, 27 ans n'est pas mariée, avec un problème de santé. Aux dires de sa sœur, elle a des absences, suite à la polio qu'elle a contractée enfant.

Elle prend un traitement pour la stabiliser, onéreux pour le pays : 100 euros par trimestre. Ayant encore de l'argent disponible, nous avons décidé de lui octroyer une aide exceptionnelle de 7 000 roupies. L'objectif n'est pas de l'aider tous les ans, ce qui dépasse le cadre de l'association, mais de nous mettre en relation avec une association type « Pharmaciens sans frontières » pour voir s'il serait envisageable de lui fournir les médicaments dont elle a besoin.



Stanzin Saldol du village de Purne

### Bilan global 2017

Le budget que nous avons pour 2017 s'élevait à 2 900 euros pour mener à bien toutes les actions de l'année.



\*\*\*\*\*

## Bilan récapitulatif du budget 2017

1 euro

72 roupies

Nom bénéficiaire	Région	Intitulé	Total (rs)	Total €
Kalszang Yangphel Tashi Dolma	Spiti	1 machine à tricoter et de la laine	16 000	222,22 €
Village de Kuru	Zanskar	5 machines à coudre	43 600	605,56 €
			<b>sous total</b>	<b>827,78 €</b>
Amchi Lotos	Zanskar	Achat de médicaments	36 800	511,00 €
Amchi Lotos	Zanskar	Frais de transport (taxi et cheval) pour médicaments et machines à coudre	14 000	194,44 €
			<b>sous total</b>	<b>705,44 €</b>
Nonnerie de Pishu	Zanskar	Vie quotidienne	17 000	236,11 €
Nonnerie de Zangla	Zanskar	Vie quotidienne	17 000	236,11 €
Nonnerie de Skagyam	Zanskar	Vie quotidienne	17 000	236,11 €
Nonnerie de Manda	Zanskar	Vie quotidienne	17 000	236,11 €
Nonnerie de Sani	Zanskar	Vie quotidienne	17 000	236,11 €
			<b>sous total</b>	<b>1 180,56 €</b>
Stanzin Saldol	Purne	Aide pour achat de médicaments	7 000	97,22 €
Stanzin Angmo	Pipcha	Vie quotidienne	7 000	97,22 €
			<b>sous total</b>	<b>194,44 €</b>
<b>Total</b>			<b>209 400</b>	<b>2 908,22 €</b>

## Prévisions 2018

Pour 2018, suite à nos rencontres avec des communautés et associations de femmes sur place, nous avons évalué les besoins. Prochainement, nous vous présenterons un budget sur 2-3 ans pour nos actions dans le sens de l'autonomie, de la santé et du social.

## Remerciements

Nous vous remercions tous de vos dons généreux qui nous ont permis de mener à bien nos missions cet été, et parmi vous, nos mécènes :



Association Femmes d'Himalaya  
10 rue Camille Desmoulins  
38400 Saint Martin d'Hères



06 71 72 62 47  
www.femmesdhimalaya.fr  
contact@femmesdhimalaya.fr



Sans oublier l'Association RIGPA FRANCE GRENOBLE.

L'équipe de Femmes d'Himalaya cet été



Corinne la trésorière

Isabelle la présidente



Corinne et Isabelle avec Passang lors de la remise de la machine à tricoter et de la laine aux deux veuves du Spiti.



Corinne et Isabelle lors de la remise des machines à coudre au village de Kuru.

[Pour finir quelques photos ...](#)

