



# **KIRUNGI, Sarah en Ouganda**

Dossier pédagogique pour l'enseignement primaire

**iles de paix**

Iles de Paix est une organisation non gouvernementale qui agit pour la construction d'un monde permettant à chacun et chacune de vivre dans la dignité et de développer ses potentialités. Un monde solidaire qui promeut l'accès de tous et toutes aux droits humains et préserve l'environnement. Parce que manger à sa faim est un droit. Parce que la solidarité est un pouvoir. Parce que se résigner n'est pas une option, Iles de Paix agit avec les citoyens et citoyennes pour la mise en place de systèmes alimentaires durables, qui respectent la planète, garantissent les droits des agriculteurs et agricultrices et permettent de nourrir tous les humains. Aujourd'hui et demain.

En Afrique et en Amérique latine, Iles de Paix soutient des familles paysannes dans la réalisation de projets dont elles sont porteuses et qui sont orientés vers une agriculture familiale durable et une alimentation responsable, au travers de la transition agroécologique.

En Belgique, Iles de Paix mène un travail d'Éducation à la Citoyenneté Mondiale et Solidaire (ECMS). Connaître les conditions de vie d'autres êtres humains. Se sentir personnellement concerné. Comprendre le fonctionnement du monde et l'impact de notre alimentation sur celles et ceux qui la produisent. Saisir les enjeux fondamentaux des systèmes alimentaires. S'engager avec les moyens qui sont les siens, pour contribuer à un monde plus juste. Tout cela s'apprend et se met en action. Dans la vie de tous les jours, comme à l'école.

Le reportage **Kirungi**, qui signifie "c'est bon" en rutooro, est l'une des ressources d'ECMS qu'Iles de Paix propose. Tourné en ville à Fort Portal en Ouganda, ce reportage nous fait découvrir la vie quotidienne de Sarah, une jeune fille de 11 ans, ainsi que l'engagement de sa famille et de sa communauté pour une alimentation plus équilibrée, locale et durable.

Sarah nous ouvre les portes de son école, de sa maison, et nous fait découvrir le travail de sa maman, Doreen, qui cultive un potager urbain et vend des légumes biologiques dans son quartier.

Le reportage **Kirungi, Sarah en Ouganda** soulève plusieurs questions essentielles : quels sont les aliments que Sarah et sa famille consomment ? D'où viennent-ils ? pourquoi faire le choix d'une alimentation durable ? Et en quoi est-ce meilleur pour la santé et pour la planète ? Comment, à leur échelle, Doreen et Sarah contribuent-elles à améliorer l'alimentation autour d'elles ?

La vidéo et les ressources pédagogiques qui lui sont associées sont disponibles sur le site internet d'Iles de Paix via ce lien

<https://www.ilesdepaix.org/enseignement/offre-thematique/kirungi>

## Table des matières

<b>Ouganda</b>	3
<b>Alimentation durable</b>	6
<b>Kirungi</b>	9
<b>Contenus du reportage</b>	11
<b>Pour aller plus loin</b>	13

# L'Ouganda

## Description du pays

### Géographie

Situé en Afrique de l'Est, l'Ouganda est un pays d'environ 241 000 km<sup>2</sup>, soit près de 8 fois la superficie de la Belgique. Il est enclavé et partage ses frontières avec le Soudan du Sud au nord, le Kenya à l'est, la Tanzanie au sud, le Rwanda au sud-ouest et la République Démocratique du Congo à l'ouest.

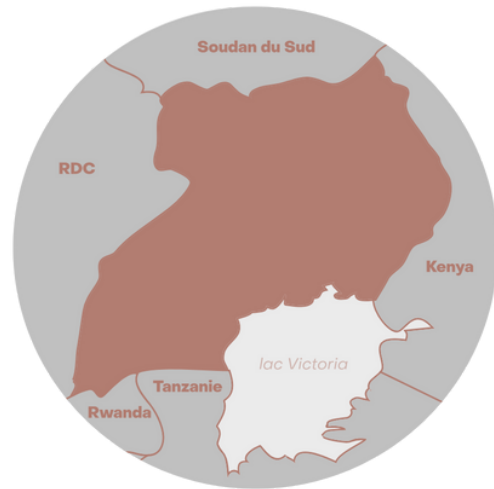
L'Ouganda possède une grande diversité géographique. Il est situé principalement sur un haut plateau, à une altitude moyenne de 1 000 à 1 300 mètres. À l'ouest du pays s'élèvent les montagnes du Rwenzori, dont certains sommets dépassent les 5 000 mètres. Cette région est l'une des plus élevées et les plus verdoyantes du pays.

L'Ouganda est également traversé par de nombreuses rivières et comprend plusieurs grands lacs dont le lac Victoria, au sud, qui est le plus vaste lac d'Afrique.

On y trouve des plaines fertiles, des zones humides, des savanes et des forêts tropicales, faisant de l'Ouganda un pays riche en paysages variés et en écosystèmes.

### Climat

L'Ouganda bénéficie d'un climat tropical tempéré par l'altitude. Les températures varient en moyenne entre 15°C et 30°C selon les régions. Le pays connaît deux saisons des pluies : une principale de mars à mai, et une secondaire de septembre à novembre.



Les précipitations sont plus abondantes dans les zones autour du lac Victoria et dans les régions montagneuses à l'ouest, où elles peuvent dépasser 1 500 mm par an. En revanche, le nord-est du pays est beaucoup plus sec.

Comme ailleurs, le changement climatique perturbe ces cycles : les pluies deviennent moins prévisibles et les saisons sèches plus marquées, ce qui complique le travail des agriculteurs.



## Économie

L'économie ougandaise repose principalement sur l'agriculture. La part de l'emploi dans l'agriculture en Ouganda tourne autour de 70 %, ce qui en fait le principal secteur d'emploi du pays, surtout en zone rurale. Les principales cultures sont le café (premier produit d'exportation), le maïs, la banane, le coton, le thé et divers fruits et légumes. Le pays développe aussi les secteurs des services, du commerce, de la construction et des énergies (hydroélectricité, pétrole).

Le PIB de l'Ouganda s'élevait à environ 45 milliards de dollars US en 2023, avec une croissance estimée autour de 5 à 6 % par an ces dernières années. Toutefois, le revenu annuel moyen par habitant reste faible, autour de 1 100 dollars US.

Chaque année, environ 700 000 jeunes arrivent sur le marché du travail en Ouganda, mais seuls 90 000 emplois formels sont créés. Ces emplois sont ceux qui offrent un contrat de travail, un salaire régulier, une protection sociale et un encadrement légal. Leur nombre limité rend l'accès à un emploi stable particulièrement difficile pour les jeunes.

## Population

### Démographie

L'Ouganda compte environ 48 millions d'habitants en 2024, soit plus de quatre fois la population de la Belgique, et se distingue par une démographie très dynamique. C'est l'un des pays avec le taux de croissance de population les plus élevés au monde, autour de 3 % par an. Sa population a été multipliée par deux en à peine 20 ans.

La société ougandaise est extrêmement jeune : plus de 75 % des habitants ont moins de 30 ans, et près de la moitié a moins de 15 ans. Cette jeunesse représente un potentiel important, mais pose aussi des défis majeurs en matière d'éducation, d'emploi, de logement et de santé.

Le pays est encore majoritairement rural, mais l'urbanisation progresse rapidement, notamment dans des villes comme Kampala, la capitale, ou Fort Portal. Cette croissance rapide met sous pression les infrastructures, les services publics et les ressources naturelles.

Le taux de fécondité reste élevé, avec environ 5 enfants par femme, même s'il a légèrement diminué ces dernières années. L'espérance de vie, en hausse, est d'environ 64 ans.



### Langues et religions

L'Ouganda est un pays multilingue, où l'on parle plus de 40 langues locales. Les plus répandues sont le luganda, le runyankole et le rutooro. L'anglais est la langue officielle, utilisée dans l'administration et l'éducation et le swahili est aussi reconnu comme langue nationale.

Côté religion, la majorité de la population est chrétienne (environ 85 %), répartie entre catholiques et protestants. L'islam est pratiqué par environ 14 % des Ougandais. Les croyances traditionnelles restent présentes, souvent en parallèle des religions monothéistes.

## Systèmes alimentaires en Ouganda

### Sécurité alimentaire

La majorité des Ougandais vit en situation de sécurité alimentaire, grâce à leur propre production agricole ou à un accès relativement stable aux marchés.

Cependant, environ 12% de la population demeure en insécurité alimentaire chronique. Ces personnes sont particulièrement vulnérables face aux aléas climatiques, à la faiblesse des revenus, à une mauvaise diversité alimentaire. La sous-nutrition touche 37% de la population et 23% des enfants de moins de cinq ans souffrent de retard de croissance.

### Agriculture

L'Ouganda est un pays à majorité rurale, où plus de 70% de la population dépend de l'agriculture pour ses revenus ou sa subsistance, et où ce secteur représente environ 24% du PIB national et près de 42% des exportations.

Le pays bénéficie d'un sol fertile et d'un climat favorable avec deux saisons des pluies offrant la possibilité de plusieurs récoltes par an, et d'une potentialité théorique pour nourrir jusqu'à 200 millions de personnes, bien que seulement 35% des terres arables soient

réellement cultivées.

L'agriculture ougandaise repose en grande partie sur de petits exploitants, qui produisent principalement pour leur consommation propre. Les cultures vivrières dominantes incluent le maïs, le manioc, la patate douce, les haricots et le matoke (banane plantain).

Le développement du secteur est freiné par plusieurs défis :

- la productivité agricole reste faible
- l'irrigation est limitée, la plupart des exploitations étant dépendantes de la pluie naturelle
- l'accès aux semences et à la mécanisation reste restreint
- les infrastructures telles que les routes, les installations de stockage ou de transformation sont encore insuffisantes, entraînant d'importantes pertes post-récolte et limitant l'accès aux marchés.

Néanmoins, l'agriculture commerciale est en pleine expansion en Ouganda, soutenue par des investissements publics et privés, ainsi que par des politiques nationales axées sur l'agro-industrialisation. Des plantations à plus grande échelle, souvent mécanisées, se développent autour de cultures comme la canne à sucre, le thé et l'huile de palme, particulièrement dans les régions du centre et de l'ouest du pays.

Cette transformation soulève aussi des enjeux : accès inégal aux terres, conflits entre agriculture familiale et projets industriels, risques environnementaux, et disparités dans la distribution des bénéfices.

## Alimentation durable

L'alimentation durable est une notion transversale qui englobe des enjeux écologiques, sociaux, économiques et sanitaires. Elle vise à garantir à tous et toutes un accès à une nourriture suffisante, saine, culturellement appropriée, produite de manière respectueuse de l'environnement et des droits humains, aujourd'hui comme demain.

Il ne s'agit pas simplement de ce que l'on mange, mais de la manière dont les aliments sont produits, transformés, transportés, distribués, consommés et éliminés. À chaque étape, des choix peuvent renforcer, ou au contraire affaiblir, la durabilité du système alimentaire. La notion d'alimentation durable concerne aussi bien la réalité ougandaise que belge. En effet, les dimensions clés de ce concept tout comme les freins et les leviers à son déploiement, sont largement similaires dans les deux contextes.



### Dimensions clés de l'alimentation durable

#### Durabilité environnementale

L'alimentation durable repose sur des pratiques agricoles qui préservent les ressources naturelles (eau, sols, biodiversité) et limitent les émissions de gaz à effet de serre.

Elle s'inscrit dans une logique d'agroécologie, en rupture avec les systèmes industriels intensifs.

Concrètement, cela signifie :

- utiliser peu ou pas d'intrants chimiques
- favoriser les rotations de culture et les variétés locales
- protéger les écosystèmes
- réduire le gaspillage alimentaire
- consommer des aliments de saison et produits localement

L'enjeu est de produire de la nourriture sans compromettre les capacités de production futures, ni détruire l'environnement ou le climat.

#### Durabilité sociale

Une alimentation durable respecte les droits des travailleurs et travailleuses, des producteurs et productrices, notamment ceux et celles qui vivent de l'agriculture paysanne. Elle soutient l'équité entre les genres, la reconnaissance des savoirs traditionnels, la participation des communautés locales aux choix alimentaires, et combat les rapports de domination dans la chaîne alimentaire.

Elle promeut également la souveraineté alimentaire, c'est-à-dire le droit des peuples à définir leurs propres systèmes alimentaires.

#### Durabilité économique

Pour être durable, le système alimentaire doit être économiquement viable pour les agriculteurs et agricultrices tout en étant abordable pour les personnes qui consomment cette nourriture.

Cela suppose :

- un prix juste payé au producteur, garantissant un revenu décent
- un partage équitable de la valeur dans la chaîne alimentaire
- des circuits courts qui limitent les intermédiaires
- des politiques publiques de soutien à la production locale et durable

Aujourd'hui, de nombreux agriculteurs et agricultrices dans le monde produisent de la nourriture... sans pouvoir se nourrir eux-mêmes correctement. Une alimentation durable doit remettre en cause ce paradoxe.

### Alimentation saine

L'alimentation durable doit être bonne pour la santé. Elle permet de lutter à la fois contre :

- la sous-nutrition (carences en micronutriments, retard de croissance...)
- les maladies de l'abondance (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires...)
- la dépendance aux produits ultra-transformés riches en sucres, graisses, additifs ou sel

Une alimentation saine privilégie les aliments frais, locaux, peu transformés, riches en fibres, vitamines, minéraux, et faibles en sucres ajoutés ou en graisses saturées.

Cela implique aussi une diversité alimentaire, notamment par la consommation de légumineuses, de céréales complètes, de fruits et de légumes variés.

## Accès à l'alimentation durable

### Freins

La transition vers une alimentation durable se heurte encore à plusieurs obstacles. D'abord, le **coût** : les produits durables peuvent être plus chers à l'achat, en raison de leur mode de production plus exigeant. Ensuite, l'**accessibilité physique** : les marchés proposant des produits naturels ou biologiques sont souvent éloignés des quartiers les plus pauvres ou des zones rurales. Et puis il y a un obstacle souvent invisible mais fondamental : **le manque d'information**. Beaucoup de personnes ignorent ce qu'est une alimentation équilibrée, ne savent pas lire une étiquette alimentaire, ni distinguer un produit ultra-transformé d'un produit brut. Elles n'ont pas toujours conscience non plus de l'impact écologique de ce qu'elles consomment.

L'accès à une alimentation durable ne doit pas être réservé à une minorité informée ou aisée. Il faut prendre en compte trois formes d'accessibilité complémentaires :

- L'accessibilité financière : il est nécessaire que les produits durables soient proposés à des prix raisonnables, sans sacrifier la qualité ni léser les producteurs.
- L'accessibilité physique : chacun doit pouvoir se procurer des aliments de qualité, même lorsqu'il vit dans une zone éloignée, mal desservie ou défavorisée.
- L'accessibilité cognitive : cela suppose que les citoyennes et citoyens aient les connaissances nécessaires pour faire des choix éclairés, comprendre les enjeux de

l'alimentation, repérer les pièges marketing, et acquérir une culture alimentaire solide. Cette dimension éducative est centrale. L'alimentation durable n'est pas qu'une affaire de production : c'est aussi une question de culture, de sensibilisation et de transmission.



### Leviers

Face à ces défis, plusieurs leviers peuvent contribuer à rendre l'alimentation durable plus accessible et plus répandue.

L'un d'eux est l'**éducation et la formation**, sous toutes ses formes : à l'école, dans les familles, par les médias ou via des formations spécifiques. Il est essentiel de transmettre les connaissances nécessaires pour comprendre les enjeux alimentaires, adopter de nouvelles pratiques et faire des choix éclairés. Dans les projets d'Iles de Paix, cela passe aussi par la formation de producteurs aux pratiques agroécologiques, à la transformation locale des aliments ou à la commercialisation directe.

Un autre levier important réside dans le **soutien aux initiatives locales** : jardins partagés, réseaux de producteurs, épiceries solidaires, marchés de proximité... Ces démarches permettent de renforcer les liens entre production et consommation, tout en valorisant les ressources et savoir-faire locaux.

La **coopération entre acteurs**, agriculteurs, associations, institutions, citoyens, est également essentielle. Elle favorise une approche collective et solidaire de l'alimentation, où chacun peut jouer un rôle, selon ses moyens et ses compétences.

Enfin, des **politiques publiques ambitieuses** peuvent créer un cadre favorable à cette transition. Elles peuvent appuyer les pratiques agricoles durables, financer des infrastructures de transformation locale, garantir un prix juste aux producteurs, ou encore faciliter l'accès aux produits de qualité pour les ménages les plus vulnérables tout en développant des stratégies alimentaires territoriales.

L'alimentation durable est donc un projet de société. Elle ne repose pas seulement sur les choix individuels, mais sur la capacité collective à transformer nos systèmes alimentaires pour les rendre plus justes et plus résilients.

C'est dans cet esprit que s'inscrit le reportage **Kirungi**, en donnant la parole à celles et ceux qui, en Ouganda, s'engagent chaque jour pour construire un système alimentaire plus durable.

## Kirungi

### Iles de Paix en Ouganda

En Ouganda, Iles de Paix travaille depuis plusieurs années dans la région de Fort Portal, une zone agricole fertile mais confrontée à de nombreux défis tels que l'insécurité alimentaire, la pauvreté rurale, l'accès difficile aux marchés, la pression démographique et la dégradation de l'environnement. Dans ce contexte, l'organisation s'engage aux côtés des populations locales pour promouvoir une transition vers des systèmes alimentaires plus durables, équitables et résilients.

En 2024, l'action d'Iles de Paix s'est principalement déployée à travers le programme Feed Good, soutenu par les coopérations belge et luxembourgeoise, en collaboration avec trois partenaires locaux : JESE, KRC et RCA. Ensemble, ils ont accompagné les familles agricoles dans la mise en œuvre de pratiques agroécologiques, la structuration de groupes de producteurs, la promotion d'une alimentation plus équilibrée et la création d'activités génératrices de revenus, en particulier pour les jeunes et les femmes. Un nouveau partenaire, AID, a rejoint l'équipe en 2025 afin d'amplifier l'innovation dans les méthodes de culture.

L'approche d'Iles de Paix repose sur le partenariat, le renforcement des capacités locales, l'apprentissage mutuel et l'adaptation continue. Ce travail de proximité permet d'accompagner les partenaires dans une amélioration constante de la qualité des actions menées, tout en veillant à une gestion efficace et transparente des ressources.

Une attention particulière est portée à l'autonomisation des femmes, qui jouent un rôle central dans la transition agroécologique. On observe que, dans les foyers où les femmes sont formellement impliquées, les taux de participation aux formations sont plus élevés et les habitudes alimentaires plus saines. Les jeunes, eux aussi, sont au cœur de cette dynamique de changement. À travers des activités comme l'agriculture urbaine, l'apiculture ou la transformation agroalimentaire, ils développent des initiatives entrepreneuriales tout en contribuant à l'amélioration des régimes alimentaires de leurs communautés.



### Les intervenants du reportage

#### Sarah Nayera

Sarah a 11 ans et vit dans le quartier de Rwengoma, à Fort Portal, dans l'ouest de l'Ouganda. Élève en quatrième primaire, elle fréquente une école publique de la ville où elle apprécie particulièrement les cours d'anglais et de mathématiques. Elle dit avoir plus de difficultés en sciences.

Sarah vit avec ses parents, sa petite sœur Gloria et son petit frère Richard. Son père travaille comme chauffeur de boda-boda, une moto-taxi très utilisée en Ouganda. Après l'école, Sarah participe activement à la vie familiale : elle aide sa maman dans le potager, s'occupe des animaux, et tient parfois le petit stand de légumes installé devant la maison avec sa sœur.

Elle porte un regard attentif sur le monde qui l'entoure et s'intéresse aux enjeux d'alimentation saine et locale dont elle entend parler à l'école, à la maison ou lors d'ateliers.

Sarah se projette dans l'avenir avec détermination : plus tard, elle souhaite devenir médecin dans l'armée. Un métier qui, selon elle, lui permettrait à la fois d'aider les autres et de servir son pays.



Sarah



Doreen



Caroline

### **Doreen Kansiime**

Doreen cultive un potager bio juste devant chez elle, où elle fait pousser des légumes locaux comme le dodo et le sukuma wiki, et élève des lapins et des cochons dans un système agroécologique ingénieux et circulaire. Dans le cadre des programmes d'Iles de Paix, elle a développé sa ferme tout en apprenant à produire sans produits chimiques et à fabriquer ses propres répulsifs naturels.

Avec l'appui de JESE, un partenaire d'Iles de Paix, elle a aussi installé un petit point de vente devant sa maison pour proposer ses légumes bio à ses voisins. Cela lui permet non seulement de générer un revenu, mais aussi de rendre des produits sains plus accessibles dans son quartier.

### **Caroline Uwera**

Caroline est animatrice communautaire pour KRC, un partenaire d'Iles de Paix. Engagée depuis plusieurs années dans des actions de sensibilisation à la souveraineté alimentaire, elle intervient régulièrement dans les écoles de Fort Portal pour mener des ateliers participatifs sur l'alimentation saine et équilibrée.

Son travail consiste à transmettre, de manière ludique et accessible, des connaissances essentielles sur la nutrition, les groupes d'aliments, les protéines locales et les bonnes pratiques pour une alimentation durable. En s'adressant directement aux enfants, elle espère semer des graines de changement durable dès le plus jeune âge.

## Contenus du reportage

Bienvenue à Fort Portal, une ville de l'ouest de l'Ouganda. C'est là que vit Sarah, 11 ans, qui nous fait découvrir son quotidien, celui de sa famille, de son école et de son quartier. À travers ses yeux, le reportage explore des initiatives locales pour accéder à une alimentation saine, locale et durable, malgré des moyens limités.

### À l'école avec Sarah

00:12

Le reportage s'ouvre sur une journée d'école. Sarah vit en ville, à Fort Portal, et est en quatrième primaire. Elle nous présente son école, sa classe et son professeur, M. Henry Mumbere, qui leur parle ce jour-là de l'équilibre alimentaire. Les journées scolaires sont longues : l'école se termine à 18h, et Sarah rentre à pied avec sa petite sœur Gloria.

### À la maison : potager, animaux et repas

01:10

À la maison, Sarah retrouve sa maman, Doreen, qui travaille et s'occupe aussi du ménage, de la lessive et des enfants. La famille vit dans une maison simple avec un potager bio autour : on y cultive du sukuma wiki, du dodo, et on y élève des cochons et des lapins. Ces derniers sont nourris avec les restes du jardin. Sarah aime arroser le potager en fin de journée pour aider sa maman.

Le soir, la famille prépare le souper, souvent composé de matoke, une purée de bananes plantains achetées au marché chez un producteur local qui n'utilise pas de produits chimiques. La famille mange des plats simples mais nutritifs, souvent accompagnés de légumes du jardin.

### Départ pour l'école

03:25

Le lendemain matin, la journée commence tôt. Sarah et sa sœur se débarbouillent, mettent leur uniforme et s'habillent en silence pour ne pas réveiller leur père, chauffeur de boda-boda (moto-taxi), souvent absent à cause de ses horaires. Elles appliquent une crème pour s'hydrater la peau, puis partent à l'école.

### Pendant ce temps, Doreen va au marché

04:00

Pendant que les filles sont à l'école, Doreen se rend au marché de Kabundaire, le plus grand de Fort Portal. Elle y achète des légumes pour sa famille mais aussi pour ses voisins. Elle sélectionne ses produits auprès de producteurs et productrices qu'elle connaît, rencontrés lors d'une formation sur l'agriculture durable donnée par Iles de Paix. Les légumes y sont cultivés sans produits chimiques, mais il faut bien connaître les vendeurs car il n'y a pas d'étiquettes ni de certification bio visibles.

Doreen achète des choux, tomates, pommes de terre, aubergines, qu'elle transporte ensuite en moto-taxi. Quand il n'y a plus de place pour elle, elle attend la suivante, c'est le mode de transport le plus courant en ville.

### Retour à l'école : repas, récréation et atelier avec Caroline

05:35

À l'école, Sarah nous montre la cantine où elle peut acheter une collation ou un repas chaud. Ce jour-là, c'est son papa qui lui apporte le déjeuner, préparé par sa maman : du posho, une purée à base de farine de maïs, et du dodo. Après le repas, c'est la grande récréation avec sa meilleure amie Emerald. Elles jouent, discutent, partagent des moments simples.

Une fois par semaine, Sarah et ses camarades participent à un atelier animé par Caroline, intervenante de KRC, un partenaire d'Iles de Paix. À travers des activités ludiques et interactives, ils apprennent à reconnaître les différents groupes d'aliments et les sources locales de protéines (haricots, œufs, poisson). Ces séances sont un moyen d'intégrer la notion d'alimentation équilibrée de façon adaptée à leur âge.

07:45

### Le stand de légumes et l'agriculture urbaine

De retour à la maison, Sarah nous montre le petit stand de légumes installé devant chez elle. Elle y vend les légumes du potager familial et ceux achetés au marché. Ce point de vente permet à ses voisins d'accéder à des produits frais et abordables, tout en générant un petit revenu pour la famille.

Pendant ce temps, Doreen entretient le potager : elle enlève les mauvaises herbes, prépare la terre, et fabrique elle-même ses produits de traitement naturels, à base de feuilles, de piment, d'oignon, de cendres et de crottes de lapin.

08:55

### Le goûter en famille

Après l'école, les cousins et cousines viennent manger du matoke avec de la sauce aux cacahuètes. Avant de se dire au revoir, Sarah conclut avec une phrase pleine de reconnaissance : « Grâce aux efforts de maman, nous, on a la chance de pouvoir bien manger. On aimerait que ce soit plus facile pour tout le monde d'avoir une bonne alimentation, pour être en meilleure santé et en pleine forme ! »



## Pour aller plus loin

### Kits pédagogiques

Les kits pédagogiques comprennent les animations qu'Iles de Paix peut venir assurer gratuitement dans votre classe, mais également une série d'activités autonomes qui existent en parallèle.

**Vous souhaitez accueillir une animation au sein de votre établissement ?**  
Contactez-nous via [education@ilesdepaix.org](mailto:education@ilesdepaix.org)

**Vous souhaitez accéder aux fichiers des activités autonomes ?** Rendez-vous sur <https://www.ilesdepaix.org/enseignement/offre-thematique/kirungi>

### Pour le primaire

- Le reportage **Kirungi - Sarah en Ouganda**
- La capsule **Dans le jardin potager de Doreen avec Iles de Paix**
- L'animation **Sarah en Ouganda, son quotidien dans une ferme en ville**
- La fiche de synthèse en dessin **Sarah en Ouganda - cycle 2**
- Le feuillet d'activité **Sarah en Ouganda - cycle 3 et 4**
- La fiche d'activité **En cuisine avec Sarah**

### Pour le secondaire

- Le reportage **Kirungi - Alimentation durable en Ouganda**
- L'animation **Kirungi - Alimentation durable en Ouganda**
- Deux **fiches d'analyse** pour le secondaire inférieur et supérieur
- Le jeu de carte d'échappement **Unlock Good Food**
- La fiche d'activité **Les chemins de l'alimentation**

### Documentation complémentaire

L'addition salée de notre assiette (Transitions 143). Iles de Paix. 2024.  
<https://www.ilesdepaix.org/sinformer/en-lectures/transitions-n134/>

Uganda at a glance (article)

<https://www.fao.org/uganda/our-office/uganda-at-a-glance/en?>