



KIRUNGI

Dossier pédagogique pour l'enseignement secondaire

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). Connaitre 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 emmène à la rencontre de jeunes, de femmes et d'agriculteurs et agricultrices qui s'engagent pour une alimentation plus équilibrée, locale et durable.

À travers le regard de Freeman, un jeune ougandais de 20 ans, le reportage **Kirungi** explore les réalités quotidiennes liées à l'alimentation dans cette région. En ville comme à la campagne, des personnes montrent qu'il est possible de se former, de produire sainement, et de partager ces savoirs pour construire un système alimentaire plus juste.

Le reportage soulève plusieurs questions essentielles : Comment accéder à une alimentation saine et diversifiée quand on a peu de moyens ? Quelles sont les solutions pour produire localement de manière durable ? Comment les jeunes peuvent-ils devenir acteurs et actrices d'un changement durable dans leur communauté ?

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

Ouganda	3
Alimentation durable	6
Kirungi	9
Contenus du reportage	12
Pour aller plus loin	14

L'Ouganda

Description du pays

Géographie

Situé en Afrique de l'Est, l'Ouganda est un pays d'environ 241 000 km², 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.

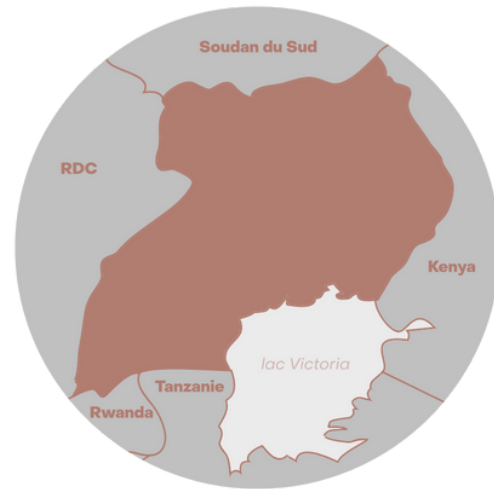
L'Ouganda possède une grande diversité géographique. Il est situé principalement sur un haut plateau, à une altitude moyenne de 1 000 à 1 300 mètres. À l'ouest du pays s'élèvent les montagnes du Rwenzori, dont certains sommets dépassent les 5 000 mètres. Cette région est l'une des plus élevées et les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

Freeman

Freeman a 20 ans et vit à Fort Portal, en Ouganda. Dans le reportage, il joue à la fois le rôle de présentateur, d'enquêteur et d'influenceur. Avec curiosité et humour, il nous guide à travers les marchés, potagers et initiatives locales pour comprendre comment mieux se nourrir à Fort Portal. Engagé pour une alimentation plus saine et durable, il

donne la parole à celles et ceux qui font bouger les choses sur le terrain.

En plus de ses vidéos, Freeman anime aussi des ateliers dans les écoles : il y parle d'alimentation, bien sûr, mais aussi d'éducation aux médias et d'entrepreneuriat. Il inspire les jeunes, les invite à s'exprimer, à se former, et à devenir acteurs du changement.

Doreen Kansiime

Doreen Kansiime vit dans le quartier de Rwengoma, à Fort Portal, en Ouganda. Mère de trois enfants, elle a toujours rêvé de devenir agricultrice. Aujourd'hui, elle 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, 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.

Elle parle avec fierté de l'autonomie qu'elle a acquise, et de sa capacité à subvenir aux besoins de ses enfants, même lorsque les ressources sont limitées. Grâce à son activité, Doreen continue de faire grandir son rêve : vivre pleinement de l'agriculture, de manière durable et autonome.



Freeman



Doreen



Moreen

Moreen et ses étudiants

Moreen Nyakato a fondé Greeco Organic Farm, une ferme-école qui forme les jeunes et les familles à l'agriculture biologique urbaine. Tout a commencé lorsqu'elle a planté ses premiers légumes pour nourrir sa mère malade. Aujourd'hui, elle accompagne des dizaines de foyers à cultiver sur de petits espaces, en ville, avec des techniques simples, naturelles et accessibles.

Avec Greeco, Moreen transmet bien plus que des savoirs agricoles : elle forme à l'autonomie, à l'entrepreneuriat et à la transition agroécologique. Sa ferme est devenue un centre d'inspiration locale où l'on apprend à produire sainement, à créer son activité et à croire en son potentiel, même avec peu de moyens.

Reconnue par le ministère ougandais et la FAO, Moreen incarne la montée des initiatives portées par les jeunes femmes dans la nouvelle génération d'agricultrices urbaines.

La coopérative Bulhalho Foundation

La Bulhalho Foundation (BUF), fondée en 2014 et enregistrée comme ONG en 2018, opère à Karangura et dans les huit districts de la région des montagnes Rwenzori, à l'ouest de l'Ouganda.

Soutenue par RCA, un partenaire d'Iles de Paix, son objectif est de former des jeunes locaux à l'apiculture durable en tant que véritable moteur d'émancipation économique, tout en œuvrant au renforcement des systèmes alimentaires locaux.

Le projet accompagne des jeunes apiculteurs du début à la récolte : ils reçoivent les premières ruches, bénéficient de formations pratiques (installation des ruches, gestion des abeilles, récolte du miel, transformation) et sont guidés dans la structuration de leur activité. Très vite, ils peuvent récolter du miel deux fois par an, obtenant un revenu régulier et valorisant, vendu à la coopérative à un prix équitable.

La coopérative a notamment créé un centre de formation professionnel qui offre des cours en menuiserie, couture, cuisine, apiculture, et gestion financière, avec un focus particulier sur l'emploi des jeunes femmes.

La dimension environnementale est aussi centrale : via des campagnes de

plantation d'arbres, des débats dans les écoles et des actions de sensibilisation citoyenne, la coopérative promeut la conservation de la biodiversité, la protection des abeilles et l'usage durable des ressources.

Bulhalho Foundation incarne donc un modèle communautaire : en responsabilisant les jeunes, en valorisant les richesses naturelles locales et en structurant l'activité économique, promeut une activité viable et durable pour l'ensemble de la communauté.



Contenus du reportage

Bienvenue à Fort Portal, une ville de l'ouest de l'Ouganda, entourée de collines verdoyantes et de marchés animés. C'est ici que vit Freeman, 20 ans. Il a été contacté par Iles de Paix pour se renseigner et présenter le système alimentaire dans sa ville, tel qu'il le vit au quotidien.

Ce qu'on mange à Fort Portal

00:35

Dans son assiette, Freeman retrouve souvent les mêmes aliments : du matoke, une purée de bananes plantain, de l'igname, de la patate douce, un peu de viande de bœuf... et parfois du dodo, un légume-feuille local qui ressemble à l'épinard. C'est nourrissant, mais très riche en féculents. Comme beaucoup, il avoue ne pas toujours penser aux légumes. Pourtant, il le sait : manger équilibré, avec des légumes, des protéines et des céréales, c'est essentiel pour rester en bonne santé.

La richesse du marché Mpanga

01:25

Pour comprendre d'où vient cette nourriture, Freeman nous emmène au Mpanga Market, l'un des plus grands de Fort Portal. Ici, les étals débordent : riz, haricots, poissons séchés, pâte d'arachide, fruits, légumes... C'est un concentré de diversité alimentaire.

Il y retrouve Lucy, une vendeuse qui lui parle des bienfaits des légumes comme la betterave, l'ail et le gingembre. Mais cette richesse a un prix. Beaucoup ne peuvent pas se permettre de faire leurs courses ici. Et puis, les produits ne sont pas toujours cultivés naturellement.

Un marché plus local : direction Kabundaïre

02:45

Pour explorer d'autres options, Freeman monte sur un boda boda, une moto-taxi typique, direction le marché de Kabundaïre. Là-bas, les produits sont plus abordables et souvent cultivés localement. Il y retrouve Doreen, une jeune femme qui vient y chercher des légumes sans pesticides. Elle explique qu'elle achète des produits d'agriculteurs et agricultrices qu'elle connaît via une formation sur l'agriculture durable qu'ils ont suivi ensemble.

Une ferme urbaine au cœur de la ville

04:40

Devant sa maison, elle revend ses légumes et ceux achetés au marché, pour que ses voisins puissent aussi y accéder. Elle cultive différentes variétés de légumes et élève des lapins et des cochons, dans un système agroécologique intégré. Elle utilise l'urine de lapin comme répulsif naturel et les excréments comme engrais. Les déchets végétaux servent à nourrir ses animaux.

Out cela, elle ne l'a pas appris seule. Doreen a suivi une formation avec l'organisation JESE, un partenaire d'Iles de Paix. Elle y a découvert comment cultiver sur une petite surface,

comment améliorer ses rendements sans produits chimiques, et comment fabriquer ses propres solutions naturelles. Par exemple, elle mélange cendre, feuilles, jeunes oignons et piment pour fabriquer un insecticide maison.

Elle nous montre le plan de sa ferme : elle rêve d'un réservoir pour mieux gérer l'eau, un vrai défi dans sa région. Elle veut devenir une femme indépendante. Grâce à son activité, elle peut déjà acheter les fournitures scolaires de ses enfants quand son mari ne peut pas. Et elle espère pouvoir payer leurs études jusqu'à l'université. Une vision claire, ambitieuse... et inspirante.

Formation à la Greeco Organic Farm

07:20

Pour que d'autres puissent suivre ce chemin, Freeman nous emmène à la Greeco Organic Farm, dirigée par Moreen. Ici, les jeunes apprennent les techniques agroécologiques.

Elle-même a commencé avec peu, et aujourd'hui, elle forme, vend ses produits, et livre même grâce aux boda bodas. Sa clientèle vient jusqu'à elle pour la qualité de ses légumes, de ses champignons, de ses semis.

Avec d'autres producteurs, Moreen a une idée : ouvrir un supermarché 100 % bio. Ce serait une première dans la ville. Elle veut aussi renforcer la sensibilisation à travers le comité de nutrition communal. Petit à petit, les mentalités évoluent.

Des jeunes apiculteurs au pied du Rwenzori

09:50

À quelques kilomètres de Fort Portal, dans le village de Karangura, des jeunes ont lancé une coopérative apicole : la Bulhalho Foundation. Ils y apprennent à devenir apiculteurs : installer les ruches, récolter, transformer, vendre. Le miel est bon pour la santé, et se vend bien : en supermarché, en pharmacie, même recommandé par des médecins.

Le projet a pris de l'ampleur. De quelques kilos, ils produisent maintenant 20 tonnes de miel par an, avec un objectif de 100 tonnes. La coopérative leur achète le miel à bon prix, et ils fabriquent même eux-mêmes leur fumoir pour rester autonomes. Ici, la jeunesse se retrouve les manches et construit un avenir durable.

Un chemin vers l'alimentation durable

12:30

Ce voyage à Fort Portal nous montre que manger sainement, localement, et durablement est possible. Mais ce n'est pas facile. Il faut de la formation, de la volonté, de la solidarité. Il faut connaître les bons producteurs, apprendre à cultiver soi-même, comprendre le marché.

Freeman a rencontré des personnes inspirantes, comme Doreen et Moreen, qui montrent qu'un autre modèle est en marche. L'alimentation durable commence tout juste à émerger ici, mais elle avance, grâce à celles et ceux qui s'y engagent.

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

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

Pour le primaire

- 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](#) - cycle 2
- L'animation [Sarah en Ouganda, son quotidien dans une ferme en ville](#) - cycle 3 et 4
- La fiche de synthèse en dessin [Sarah en Ouganda](#) - cycle 2
- La farde d'exercices [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) FAO. 2025.
<https://www.fao.org/uganda/our-office/uganda-at-a-glance/en?>

Bulhalho Foundation (site web)
<https://bulhalhofoundation.org/>

Précarité étudiante et transition alimentaire (Analyse) Iles de Paix. 2025.
https://www.ilesdepaix.org/wp-content/uploads/2025/10/Analyse_precarite_etudiante_web.pdf