



## Mot de la Présidente

A l'aube de nos 10 années d'existence, il est temps de faire le bilan de nos réalisations. Toutes ces années, nous nous sommes efforcés de tenir nos engagements : soutenir les projets émanant de la population, l'impliquer dans la réalisation des projets, l'autonomiser, et soutenir l'économie locale par l'achat de matériel sur place.

Nos actions se sont élargies, car outre la santé et l'éducation, nous élaborons actuellement des projets dans le domaine du développement. Cette évolution s'est faite tout naturellement, avec les demandes exprimées par les boliviens, et avec l'envie que nos réalisations se pérennisent en Bolivie. Grâce au partenariat avec les boliviens, aux idées et talents de nos membres actifs et à votre soutien, nous évoluons, avec toujours comme objectif principal d'améliorer la qualité de vie de tous les habitants de la province J.M. Pando.

Alexandra Pérez



## Le long séjour en Bolivie de Myriam Pérez

Rester plusieurs mois en Bolivie ? Oui c'est possible et c'est merveilleux.

Rester 5 jours sur 7 à Santiago de Machaca et ses environs c'est encore mieux. C'est prendre le temps de vivre, de partager avec les uns et les autres, de profiter du paysage...et de suivre de plus près les projets menés de main de maître par Matteo.

Nous avons ainsi découvert les walipinas ou serres semi souterraines à des stades très différents : certaines venaient d'être terminées et nous sommes arrivés pour leur inauguration, d'autres étaient déjà en culture et des toutes petites pousses de toutes sortes de plants sortaient de terre à l'abri du vent et du froid, dans d'autres enfin se faisaient les récoltes des légumes utilisés pour la cantine scolaire.

L'enthousiasme était présent autant parmi les adultes que parmi les élèves des collèges et tous ont découvert une autre forme de culture. Et il faisait si chaud à l'intérieur des walipinas et ce à 3800m d'altitude que nous aurions pu y faire la sieste.

Les stages de « cuiseurs solaires » se sont déroulés sous nos yeux aussi bien à Santiago qu'à Catacora. La mise en route a souvent été lente mais elle était compensée par le sérieux de tous, l'entraide, le partage des tâches. Nous avons goûté tous les midis de nouvelles recettes et le dernier jour chacun a cuisiné une soupe, un plat ou un dessert ; le plaisir d'un repas partagé par tous les stagiaires et par nous fut immense.

Les stagiaires des années antérieures sont aussi venus nous parler des essais qu'ils avaient réalisés avec leur cuiseur : confitures, fruits séchés et toutes sortes de plats. Cela nous a fait plaisir de constater le succès de ce projet.

Nous avons également accueilli en 2013 une équipe de scouts de Mulhouse qui ont démarré un projet « environnement » par la sensibilisation des élèves des 5 collèges aux problèmes des déchets, du tri, du recyclage. Power point, jeux, ateliers de recyclages ont été suivis avec attention et parfois la journée se terminait sur le terrain de foot et, malgré l'altitude, les scouts se défendaient bien.

Notre expérience n'a pu que nous donner l'envie de retourner dans l'Altiplano très vite pour suivre la réalisation d'autres projets.



## Visite de deux journalistes belges, Nicolas Baudoux et Vincent Miller

Ils ont été accueillis par Matteo Venieri, en VSI pour l'association, et ont pu découvrir, pendant une dizaine de jours, le contexte socio- culturel de la province Jose Manuel Pando.

L'objectif de leur visite était de réaliser un petit documentaire sur la province et les conditions de vie de ses habitants.

Accompagnés par Matteo, ils sont allés à la rencontre des autorités et des habitants avec leur caméra, leur micro, leurs appareils photos. Ils se sont également plongés dans des traditions « ancestrales » et ont côtoyé les gens qui les incarnent encore aujourd'hui.

Accueillis dans le collège de Santiago de Machaca au moment de la finalisation des deux Walipinas, construites grâce à l'appui de l'association, les deux journalistes ont été invités à assister aux cérémonies traditionnelles d'offrandes à la Pacha Mama et au repas d'inauguration. A cette occasion, tous les professeurs et parents d'élèves du collège étaient présents.

Ils ont profité de leur présence sur place pour rendre visite à la classe de terminale et échanger avec les élèves, très curieux de la culture, de la langue, et des différences entre la Belgique et la Bolivie.

Les jours suivants, les déplacements aux quatre coins de la province ont été réalisés en moto grâce à la collaboration des professeurs du centre d'Éducation Alternative.

Ils ont ainsi pu visiter un collège en zone rurale, celui de Añufani, où étudie une soixantaine d'élèves, depuis l'école primaire jusqu'au bac.

Un peu plus loin encore, ils se sont rendus à Villa Exaltacion, dans l'école primaire.

D'autre part, le jour des « Olympiades » scolaires provinciales, les visiteurs ont assisté à la fête sportive de Huaripujo.

Dans ces deux cantons, ils ont également visité les Centres d'Éducation Alternative.

Les journalistes ont pu rencontrer et discuter avec les différents professeurs du concept de l'éducation alternative, de leur manière de travailler et d'accéder à une grande majorité de population dispersée dans les zones reculées de la province. Ils ont vu les équipements donnés pour l'essentiel par l'association et les walipinas. Ils ont eu un réel aperçu des conditions d'éducation et de formations proposées aux adultes à la recherche d'apprentissages.

Des habitants des alentours de Santiago de Machaca les ont invités (les journalistes) à prendre le thé (chez eux) et à partager un peu de leur quotidien. La visite de l'église a été enrichie des explications d'un voisin venu à la rencontre des voyageurs.



## Projet Solidaire Bolivie 2013 des Maternus

Dans le cadre du scoutisme, l'équipe des Maternus a été amené à monter un projet solidaire à l'étranger. Nous avons contacté l'association Macha'k Wayra afin de les accompagner pour leur projet « recyclage de basura ».

Lors de notre séjour à Santiago de Machaca avec l'association, nous avons proposé des ateliers destinés aux jeunes de la province. Ces ateliers avaient pour but de sensibiliser les jeunes à l'importance du tri des déchets et à l'impact sur l'environnement. En effet, la demande locale est d'avoir des camions poubelles et d'instaurer une récolte des déchets dans la province.

Durant 10 jours, nous avons sillonné toute la province à bord d'un minibus avec Pancho, Myriam et Matteo. Nous étions ravis de rencontrer des jeunes avec des coutumes et des traditions propres à la Bolivie et différentes des nôtres. C'était également l'occasion pour ces jeunes, de rencontrer et d'échanger sur nos différences et nos points communs.

Nous avons également préparé et distribué des packs scolaires et d'hygiène aux jeunes car c'est un projet traditionnel de l'association. Il fut d'autant plus enrichissant pour nous de voir la reconnaissance de chaque enfant dans leurs yeux et donc le rôle central de l'association dans la province. Nous avons été agréablement surpris par la générosité, la solidarité exprimée naturellement par l'association mais aussi par la population. En effet, nous étions régulièrement invités à manger, boire et profiter de chaque instant notamment lors de la fête nationale.

Par cette expérience vécue avec l'association, nous sommes revenus en France enrichis, surpris, émerveillés et transformés. Chacun de nous tire une expérience différente ainsi que des souvenirs inoubliables et le vif désir de réitérer l'aventure !

Nous tenons à remercier chaleureusement l'association Macha'k Wayra ainsi que toutes les personnes rencontrées là-bas pour nous avoir permis de vivre ces moments.



## Le Quinoa, la graine sacrée des Incas Le tout bio et sans gluten !

Le quinoa a été déclaré par l'ONU « Plante de l'année » en 2013 pour ses exceptionnelles vertus. Cette graine originaire de l'Altiplano bolivien se consomme depuis des millénaires par les péruviens et les boliviens. Le quinoa peut pousser sur des sols extrêmement pauvres, y compris en altitude, et nécessite peu d'eau.

L'augmentation de la demande étrangère a considérablement accru les prix du quinoa, au point de faire de cette graine une denrée inaccessible aux populations pauvres du Pérou ou de Bolivie qui la produisent.

Le quinoa est composé à 70% de glucides, 15% de protéines sans oublier des fibres, des vitamines (vit. B) et de nombreux minéraux (zinc, fer, magnésium), il est pauvre en lipides. L'autre intérêt du quinoa est de ne pas contenir de gluten. Les personnes intolérantes au gluten vont donc pouvoir en faire leur fidèle allié ! La graine de quinoa est la seule à contenir tous les acides aminés. Recouvertes de saponine (un pesticide naturelle) les graines de quinoa n'ont pas besoin d'être traitées pour être cultivées. Le goût du quinoa a une personnalité à part entière, que l'on pourrait décrire comme « typée » ou « corsée ». Il peut être accommodé aussi bien en salé qu'en sucré.

Dans les magasins bios, vous trouverez le quinoa sous plusieurs formes :

- graine de quinoa blond ou rouge, graine de quinoa sauvage, l'équivalent « quinoa » du riz sauvage.
- lait de quinoa, comme le lait de soja, mais version quinoa.
- farine de quinoa : du fait de son absence de gluten, cette farine ne lève pas. On peut néanmoins l'utiliser en petite quantité dans la pâte à pain, et surtout dans des recettes de gâteaux rustiques ou de fondants, comme le fondant au chocolat, qui nécessite peu de farine.
- crème de quinoa, la farine précuite. Attention, il ne s'agit pas d'une crème liquide mais d'une poudre permettant de lier des sauces ou de réaliser des entremets.
- quinoa soufflé nature ou enrobé de sirop de maïs.

La cuisson de base du quinoa est simple et rapide. Compter 80 g de quinoa sec par personne. Rincer à l'aide d'une passoire fine afin d'éliminer son enveloppe de saponine. Verser dans une casserole et ajouter 1,5 à 2 fois son volume d'eau, selon que vous le voulez « al dente » ou bien cuit. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 10 minutes. Ôter du feu et laisser gonfler 5 minutes.

### Gratin de quinoa pour 8 personnes

#### **Ingrédients :**

200g de quinoa  
600g de courgettes  
400 gr de carottes  
2 c à soupe d'huile  
2 oignons  
3 œufs – 20cl crème fraîche liquide  
Persil - Ciboulette  
50 gr fromage râpé  
Sel-poivre-piment

#### **Préparation :35 mn cuisson 180° au four**

Laver deux fois le quinoa, faire cuire le quinoa dans deux fois et demi son volume d'eau salée. Laisser bouillir à petit feu et lorsqu'il n'y a presque plus d'eau couvrir, et éteindre le feu de façon à ce que le quinoa finisse par se gonfler. Pendant ce temps éplucher les carottes et courgettes et les émincer.

Émincer très finement les oignons et



les faire revenir dans l'huile puis ajouter les légumes lavés au préalable. Faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits mais légèrement croquants (environ 25 minutes). Dans un grand bol mélanger les œufs et la crème, assaisonner de sel, poivre et piment, goûter et rectifier si besoin.

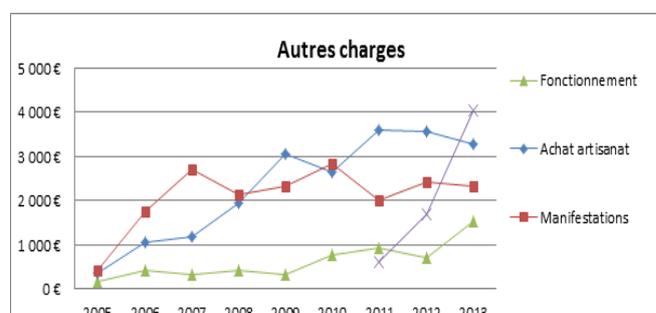
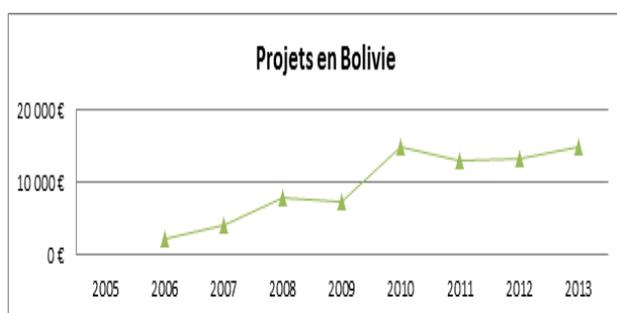
Mélanger les légumes, quinoa et la crème, mettre le tout dans un moule en terre.

Saupoudrer de fromage râpé puis enfourner pour 35 minutes le temps que le dessus soit bien gratiné. Servir bien chaud.

# Bilan financier 2013

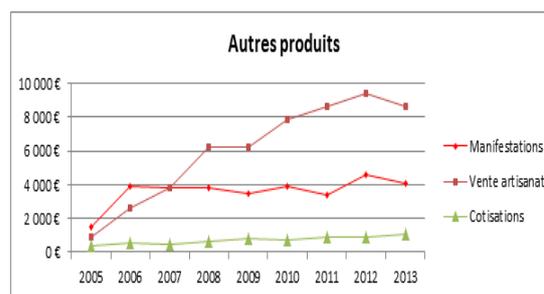
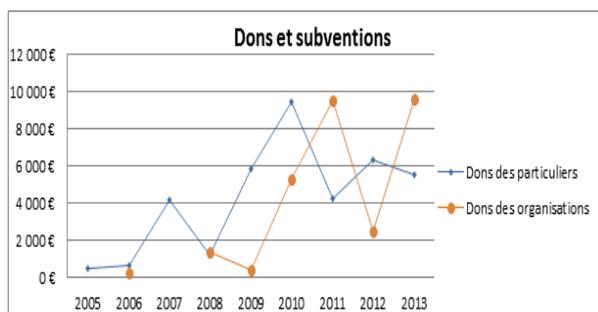
## COMPARATIF DES CHARGES

<i>Charges</i>									
	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Achat artisanat	350 €	1 066 €	1 175 €	1 958 €	3 054 €	2 659 €	3 610 €	3 564 €	3 269 €
Variation stock artisanat	-180 €	-372 €	-227 €	128 €	-795 €	-220 €	-1 117 €	222 €	-565 €
Manifestations	418 €	1 773 €	2 702 €	2 129 €	2 324 €	2 826 €	2 028 €	2 435 €	2 343 €
Tombolas	266 €	23 €	267 €	53 €	175 €	63 €	0 €	25 €	26 €
Fonctionnement	168 €	420 €	317 €	437 €	331 €	790 €	938 €	718 €	1 546 €
Projets Bolivie		2 318 €	4 091 €	7 814 €	7 322 €	14 946 €	12 996 €	13 415 €	14 941 €
Dotations aux amortissements							888 €	2 223 €	2 279 €
Voyages pour projets Bolivie									3 972 €
Rémunération et assurance du personnel divers							600 €	1 704 €	4 047 €
<b>Total des charges</b>	<b>3 740 €</b>	<b>5 228 €</b>	<b>8 325 €</b>	<b>12 521 €</b>	<b>12 412 €</b>	<b>21 064 €</b>	<b>19 943 €</b>	<b>24 306 €</b>	<b>31 892 €</b>



## COMPARATIF DES PRODUITS

<i>Produits</i>									
	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Vente artisanat	931 €	2 613 €	3 787 €	6 223 €	6 221 €	7 887 €	8 644 €	9 445 €	8 668 €
Dons des organisations		300 €		1 400 €	400 €	5 270 €	9 500 €	2 500 €	9 567 €
Dons des particuliers	486 €	709 €	4 218 €	1 231 €	5 890 €	9 443 €	4 299 €	6 370 €	5 530 €
Cotisations	370 €	520 €	500 €	620 €	800 €	690 €	870 €	880 €	1 040 €
Manifestations	1 473 €	3 874 €	3 797 €	3 805 €	3 456 €	3 886 €	3 368 €	4 548 €	4 062 €
Tombolas	480 €	840 €	465 €	608 €	396 €	236 €	289 €	320 €	327 €
Intérêts bancaires	1 €	36 €	104 €	275 €	162 €	0 €	341 €	234 €	133 €
Produits exceptionnels							6 000 €		
<b>Total des produits</b>	<b>3 740 €</b>	<b>8 892 €</b>	<b>12 869 €</b>	<b>14 161 €</b>	<b>17 325 €</b>	<b>27 413 €</b>	<b>33 311 €</b>	<b>24 297 €</b>	<b>29 327 €</b>



## BULLETIN D'ADHESION

NOM..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Téléphone..... E-mail .....

Je désire adhérer à Macha'k Wayra moyennant une cotisation annuelle de 20€ (prix étudiant : 10€)

Je fais un don de .....€ à Macha'k Wayra  
Un reçu fiscal vous sera adressé.

Macha'k Wayra Synergie Bolivie  
11, rue Wimpfeling  
67000 STRASBOURG  
machakwayra@hotmail.fr  
03.88.60.18.04

---

N'oubliez pas de réserver votre soirée du samedi 15 novembre 2014, pour notre prochain repas bolivien dans la salle de l'église Saint-Paul.  
Vous pouvez retrouver les dates de toutes nos manifestations et d'autres informations sur :

[www.machakwayra.org](http://www.machakwayra.org)

---

