



MANA - MON ALIMENTATION, NOTRE AVENIR

L'alimentation a un impact énorme sur notre environnement, pourtant, les bonnes pratiques pour une alimentation durable peinent à se mettre en place. Les kits "Mana" ont pour but de soutenir les personnes qui souhaitent apporter plus de durabilité dans leur assiette et aborder ce sujet avec optimisme et bienveillance.

On le sait tou-te-s, l'alimentation est la cause de nombreux impacts sur l'environnement dans le monde entier. Que ce soit en termes d'émissions de gaz à effets de serre, d'utilisation d'eau, de pollution des sols ou des océans, la production des aliments et leur transformation a un impact colossal. Heureusement, c'est aussi l'un des domaines où nous avons le plus de pouvoir à titre privé. Pourtant, même en sachant tout cela, le changement peine à s'installer dans le quotidien de nombreuses personnes sensibilisées.

Partant de ce constat, le kit "Mana - Mon Alimentation, Notre Avenir" a été créé, notamment grâce au soutien de plusieurs sections du WWF Ouest (Fribourg, Vaud, Genève et Jura) et de différents acteurs et actrices de l'alimentation durable et régionale. Ce projet a pour objectif de soutenir les personnes s'inquiétant pour l'avenir de l'environnement. Il se présente sous la forme d'un kit permettant à chacun et chacune de sélectionner ce qui est adapté à sa propre unicité et ses besoins individuels.

Que peut-on y trouver?
Chaque boîte contient une panoplie d'outils ayant pour but de nous aider à découvrir les impacts de nos actes, décider de passer à l'action, adapter concrètement nos habitudes et imaginer quel avenir nous choisissons de mettre en place.

Ainsi, des fiches proposent de découvrir les effets positifs de nos choix alimentaires sur différentes thématiques environnementales comme la biodiversité, l'eau, les sols, etc, ou des considérations



Les agités du bocal - Vauderens

plus personnelles comme la santé ou même l'éthique. Chaque fiche répond également à des croyances sur le thème abordé afin de prendre des décisions en toute connaissance de cause. Pour finir, Mana, la mascotte du projet, décrit la vision qu'elle a eue pour notre avenir afin d'imaginer ensemble un futur désirable. Faire appel à l'imaginaire dans un sujet aussi concret peut sembler surprenant, et pourtant, c'est une formidable manière de nourrir l'envie d'agir et de cultiver une vision positive de l'avenir, un remède précieux face à l'éco-anxiété.

Parmi les outils plus concrets, on peut trouver une liste des aliments durables alternatifs, que ce soit par nutriment ou



Marché Bio Bulle le 25 mai 2025



Plus
d'information:
www.mana-alimentation.ch

EXTRAIT DE LA PRÉSENTATION DE MANA

Bonjour, mon nom est Mana et je suis un esprit de la nature. J'étais très inquiète de la situation de notre planète et j'avais peur que les humains ne nous mènent à notre perte. Mais il y a peu, j'ai reçu le don de voir le futur ! Maintenant je sais ce qui nous attend et le présent me paraît bien plus facile ! Je vais t'expliquer ce que j'ai vu, une vingtaine d'années dans le futur, mais je suis sûre que ça sera encore mieux quand tu pourras le voir par toi-même !



par utilisation, des techniques de conservation pour éviter le gaspillage, un tableau des aliments de saison et des blocs pour planifier ses repas et ses commissions.

Mais même en sachant tout cela, l'étape la plus complexe reste parfois de comprendre ses propres blocages. Pour aborder ce sujet complexe, le projet propose quelques pistes de développement personnel : comprendre ses valeurs, accepter celles des autres, mettre des mots sur ses propres contradictions et tenter de se poser les bonnes questions au bon moment.

Pour finir, les personnes bénéficiant du kit auront la possibilité de signer une charte d'engagement envers elles-mêmes et de mettre en place un plan d'action adapté à leurs besoins. Et pour se rappeler de leurs choix, elles pourront utiliser les stickers et le badge fournis dans le kit afin de s'en souvenir au moment opportun, par exemple durant les courses ou sur leur frigo.

Les premiers retours sont très positifs. La vision optimiste étant le point ressortant le plus souvent, contrastant avec le ton moralisateur et anxiogène trop souvent présent dans les médias classiques ou les communications officielles.

Le premier tirage des kits a eu lieu durant le printemps dernier. Ils sont maintenant disponibles dans une quinzaine de lieux en Suisse Romande (liste des partenaires de distribution sur le site mana-alimentation.ch).

Les retours sur cette première étape permettront au projet de se développer. Bien sûr, il sera possible de prévoir des réimpressions des kits, mais aussi de faire évoluer le projet sous d'autres formes.

Les idées sont là, les partenariats se dessinent, Mana n'a pas fini son voyage et elle se réjouit de vous tenir informé-e-s de la suite.

Maxime Oberson

ENCOURAGER LES JEUNES À DÉVELOPPER LEURS IDÉES ET LES GUIDER DANS LA RÉALISATION DE LEURS PROJETS



Plus d'infos
sur le site

Le WWF Youth accompagne les jeunes pour apprendre à réaliser leurs projets. Les équipes orchestrées par Catherine Dafflon guident des groupes de jeunes de 15 à 25 ans depuis leur idée de projet environnemental jusqu'à son aboutissement. C'est l'occasion d'acquérir une pratique dans la gestion de projets, d'apprendre avec des expert-es et de réseauter.

Qu'il s'agisse de la création d'un programme de reverdissement des cours de récré, d'un « Pékin express sur la durabilité », d'un blog ou encore d'un tag collectif et inclusif sur un grand mur, du plus petit projet au plus invraisemblable, toutes les idées sont bonnes. Par exemple, le jeu de société Cap'able dont les règles sont inspirées des dynamiques climatiques et sociétales a été créé par une équipe de 4 jeunes de l'Université de Lausanne (UNIL), après trois ans de partenariat entre le WWF Youth, l'UNIL et son HUB entrepreneurial.

Laure Huysecom



BIENNALE SOLEIL·S AU MUDAC

Du 21 mars au 21 septembre 2025

Le WWF Vaud s'est rendu au MUDAC à l'occasion de la deuxième édition de la Solar Biennale, et ne peut que vous recommander d'en faire autant.

Ce parcours sensoriel et artistique propose une redécouverte du Soleil à travers des représentations tant émotionnelles que scientifiques. L'exposition aborde également les enjeux liés au dérèglement climatique, en explorant des futurs possibles et désirables. Des cyanobactéries en ville ? Pourquoi pas ! L'expérience est immersive : on peut y

danser, s'interroger sur son cycle circadien, et repenser notre lien à la lumière solaire. On trouve même des rayons du Soleil qui s'incrustent dans l'exposition grâce à l'ouverture du toit du musée. Et comme toujours au MUDAC, on mêle utilité et esthétique dans les projets présentés.

Enfin, si vous avez la chance de visiter un jour ensoleillé, ne manquez pas la machine installée à l'extérieur. Grâce aux seuls rayons du Soleil, elle fabrique un banc à partir de fils et d'un liant, illustrant la puissance créative de l'énergie solaire.

Sabrina Martins Gonçalves



© SABRINA MARTINS GONÇALVES

LE PAQUET D'ALLÈGEMENT BUDGÉTAIRE 2027 : UN COUP DUR POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT DANS LE CANTON DE VAUD

Le programme budgétaire d'allègement 2027 du Conseil fédéral prévoit d'importantes coupes budgétaires dans les domaines de la nature, de l'environnement et de l'éducation. Alors que l'Office fédéral de l'environnement fait le constat d'un état de la biodiversité insatisfaisant en Suisse, les ONGs environnementales et les territoires labellisés s'inquiètent des répercussions négatives pour le canton de Vaud, particulièrement touché par ces mesures.

Des projets de préservation de la nature menacés

Notre patrimoine naturel forme le maillage de vie dont nous dépendons pour tant de choses : nourriture, eau, climat stable, croissance économique, ... Le canton de Vaud abrite 522 biotopes d'importance nationale, représentant environ 10 % de la superficie suisse de ces précieux milieux naturels. Leur préservation dépend de subventions fédérales, actuellement remises en question. En effet, le Conseil fédéral prévoit une réduction de 10% des contributions pour les tâches communes dans le domaine de l'environnement. Ceci touchera de manière très concrète des projets comme la revitalisation de cours d'eau, la gestion des parcs d'importance nationale ou encore les programmes de biodiversité en forêt.

L'éducation à l'environnement en danger

Chaque année, des milliers de jeunes bénéficient d'activités pédagogiques organisées par les centres nature et les ONGs vaudoises (Maison de la Rivière, Pro Natura Vaud, etc.). Supprimer près de 6 millions de francs au niveau national mettrait en péril cette mission es-



sentielle, qui s'aligne pourtant avec les objectifs de l'Agenda 2030 du canton et le programme de législature 2022-2027 du canton de Vaud qui prévoit explicitement un renforcement de l'éducation à la durabilité.

Le Fonds suisse pour le paysage : une aide concrète et efficace

Le Conseil fédéral veut également supprimer le Fonds suisse pour le paysage (FSP) alors que ce dernier soutient la conservation, la revalorisation et le rétablissement des paysages culturels traditionnels dans toutes les régions du pays. Le FSP a été créé en 1991 par le Parlement comme cadeau à la population suisse à l'occasion du 700e anniversaire de la Confédération. Dans le canton de Vaud, le FSP a soutenu ces cinq dernières années 64 projets, pour un montant total de 1,35 million CHF. Les parcs naturels d'importance nationale du canton, dont la reconnaissance est tributaire de la qualité de leur paysage traditionnel, se verraient tout particulièrement impactés de la suppression du FSP.

Des retombées économiques et sociales positives mises en péril

Les investissements en faveur de la nature engendrent des retombées économiques et sociales tangibles. En effet, de nombreuses PME vaudoises ont développé des savoir-faire spécifiques dans le domaine et participent aux travaux de revitalisation de notre patrimoine naturel (entreprises forestières, bureaux d'ingénieurs, paysagistes, ...). En parallèle, la suppression des indemnités pour les établissements accueillant des civilistes priverait les équipes de terrain d'une main-d'œuvre indispensable. Plusieurs dizaines de postes indirects sont ainsi menacés dans le canton.

Les ONGs environnementales vaudoises demandent au Conseil fédéral de revenir sur des coupes budgétaires qui compromettraient des décennies d'engagements en faveur de la nature, du paysage et de l'éducation.

Elles appellent à une réorientation des efforts vers la suppression des subventions nuisibles à la biodiversité et au climat, comme le recommandent de nombreuses études scientifiques et fédérales. Les ONGs appellent également le Conseil d'Etat à se battre vigoureusement contre ces annonces, et à ne pas sabrer encore davantage dans des budgets de politiques environnementales qui ne représentent déjà que 1% des dépenses publiques.

CONTACTS

Pro Natura Vaud : Alberto Mocchi,
Secrétaire général, tél. 079 774 97 04

BirdLife Suisse : François Turrian,
Directeur romand, tél. 079 318 77 75

WWF Vaud : Lorenzo Poggia,
Chargé d'affaires du WWF Vaud,
tél. 076 414 02 09

Fondation Franz Weber : Anna
Zanger, Co-directrice, tél. 076 306 48 59



© RETO MINDER - AGRICULTEUR À JEUSS

UNE TERRE COUVERTE, UNE TERRE VIVANTE



Rendez-vous à Bavois pour découvrir la technique du couvert végétal

Dans l'agriculture régénérative, tout commence sous nos pieds. Le 5 octobre, la ferme de Thierry Salzmann à Bavois (VD) ouvre ses portes pour faire découvrir une pratique clé mais souvent méconnue : les couverts végétaux.

Plutôt que de laisser les champs à nu entre deux cultures, des plantes comme la phacélie, le trèfle ou le seigle fourrager sont semées pour couvrir le sol. En surface, les couverts végétaux limitent l'érosion, captent les nutriments et offrent un refuge aux insectes utiles. En profondeur, leurs racines stimulent une vie invisible intense : vers de terre, bactéries, champignons mycorhiziens. Ces alliés régénèrent la structure du sol, recyclent les nutriments et améliorent sa capacité à retenir l'eau et le carbone. Avec jusqu'à 100 000 km de racines actives par hectare, les couverts végétaux aèrent et structurent le sol en profondeur, rendant les cultures plus résilientes.

Ce système favorise la santé des sols comme le rappelle Wolfgang Sturny de l'association Swiss No-Till : « Pour qu'un sol vivant fonctionne bien, il doit rester stable et bien aéré. La moitié du sol est constituée de cavités qui laissent passer l'air et l'eau, indispensables à la vie et à la santé du sol. »

Le sol, ce n'est pas qu'un support : c'est la base de plus de 95 % de notre alimentation et la source de 15 des 18 nutriments essentiels aux plantes. Grâce aux couverts végétaux, le sol est naturellement plus fertile et plus stable face aux aléas climatiques. Préserver sa vitalité grâce à des pratiques agricoles durables, c'est nourrir l'avenir.

Sabine Mukerji

Curieux-se ? Venez découvrir cette technique sur le terrain avec Thierry Salzmann, agriculteur engagé et pionnier.

Le 5 octobre de 14h00 à 16h00 à Bavois (VD). Entrée libre, collecte sur place. Un événement organisé par Swiss No-Till, avec le soutien du WWF Suisse et de SWICA.



Ensemble
pour une
planète en
bonne santé

SWICA



© THIERRY SALZMANN - AGRICULTEUR À BAVOIS

LE COIN LECTURE

NETTOYER LA FORÊT, UNE BONNE IDÉE ?

Voici une lecture qui permet de réfléchir, tout en douceur, aux actions faites par l'humain sur l'environnement.

Dans cette rubrique, on vous propose des ouvrages plutôt dédiés à la jeunesse, car ce sont eux-elles les acteurs et actrices de demain. Cependant, très (trop) souvent, les ouvrages de jeunesse sont imprimés en Chine. On rendra donc le lecteur et la lectrice attentif-ve sur l'impression du livre (et d'autres potentiels malus), mais aussi sur ses aspects positifs.



Benoît, un blaireau un peu maniaque, décide de nettoyer la forêt. Ce qui peut paraître comme une bonne idée au début devient vite un désastre écologique. Heureusement, l'animal reprend raison et tente de réparer son erreur.

Le grand ménage, d'Emily Gravett, est une histoire drôle, touchante et poétique. Dans le même temps, elle sensibilise à différentes problématiques environnementales, comme la déforestation et l'urbanisation. En quelques pages, l'auteure prévient des enjeux de nos (in) actions. Cependant, ici, pas question de culpabiliser, puisqu'on donne une solution coopérative à la fin de l'histoire.

Le livre est accessible pour des enfants dès 4 ans, avec questionnement et guidance de l'adulte.

Les plus et les moins du livre :

+

- Le livre propose de ne pas rester dans l'inaction et de chercher une solution face au problème.
- Il montre que c'est possible de se remettre en question et de changer ses idées et habitudes.

-

- Le livre est imprimé en Chine, y compris dans sa version originale.

Bonne découverte !

Sabrina Martins Gonçalves

Le grand ménage, d'Emily Gravett (texte et illustrations), paru en 2016 aux éditions Kaleidoscope, traduit de l'anglais par Élisabeth Duval. Titre original : *TIDY*, paru en 2016 aux éditions Macmillan Publishers Limited. Le blaireau Benoît est à retrouver dans d'autres livres : « *Superflu* » (2020) et « *Le grand baZZZar* » (2025).

SALADE DE LENTILLES CORAIL

Une salade rafraîchissante et délicieuse, qui fait la fête au céleri branche !

Ingrédients : pour 4 personnes

250gr de lentilles corail
3 branches de céleri
1 petit bouquet de coriandre
1 petit bouquet de ciboulette
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe de jus de citron
2 cuillères à café de curry en poudre
1 cuillère à café de sel

1. Porter une casserole d'eau salée à ébullition et faire cuire les lentilles 20 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
2. Emincer finement les céleris, la ciboulette et la coriandre.
3. Dans un bol, mélanger jusqu'à émulsion l'huile d'olive, le curry en poudre, le jus de citron et le sel.
4. Dans un saladier, mélanger les lentilles avec le céleri, la ciboulette, le coriandre et la sauce et votre salade est prête à être savourée !
Bonne dégustation !

Aline Schaer

Source : Plats végétariens - Céline de Cérrou.



© ALINE SCHAEER

Récépissé

Compte / Payable à
CH34 0900 0000 1000 1109 3
WWF Vaud
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant
CHF

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

Compte / Payable à
CH34 0900 0000 1000 1109 3
WWF Vaud
Avenue Dickens 6
1006 Lausanne

Informations supplémentaires

Je soutiens la section vaudoise! (via WWF Régional Vaud)

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant
CHF



AGENDA 2025

ACTIONS POUR LA BIODIVERSITÉ

BEROLLE

Samedi 5 septembre

Arrachage de solidages V

Samedi 13 septembre

Arrachage de solidages VI

EPFL - ECUBLENS

Samedi 27 septembre

Arrachage de plantes invasives sur le campus III

LES DIABLERETS

Week-end du 6 et 7 septembre

Entretien d'un alpage



PANDA CLUB 2025

Prochains événements du Panda Club sur le lien ci-dessous.



© CÉLINE SIMONI



NOUS AVONS BESOIN DE TOI !

Envie de t'engager dans une équipe motivée et bienveillante ?

Envoie un email à : benevolat@wwf.ch

Chaque aide fait la différence.

MARCHÉ AUX PLANTES ET JOURNÉE DE L'ARBRE À L'ARBORETUM DU VALLON D'AUBONNE

Dimanche 28 septembre

L'Arboretum du vallon d'Aubonne met les professionnel·les du monde arboricole à l'honneur et l'arbre au centre de l'événement. En effet, venez parcourir le rallye organisé pour l'occasion tout du long du sentier du lac.

Bien entendu, nous y serons avec une animation où vos talents seront valorisés et vos connaissances des arbres mises à l'épreuve ! On se réjouit !

Programme complet de l'Arboretum.



IMPRESSUM

Le journal Régional Vaud paraît 4x/an, encarté dans le WWF Magazine.

Articles de Maxime Oberson, Laure Huysecom, Sabine Mukerji, Sabrina Martins Gonçalves, Aline Schaer.

Mise en page Gaëlle de la Monneraye Impression Groux et Graph'style

