



BAMBOOSTEO

MARIE, UGO, MAUREEN, MAELLIS, AMBRE ET VINCENT EN MISSION AU NÉPAL



LE GRAND DÉPART



J-1 !!!



PARIS - KATMANDOU

L'aventure de bamboostéo
2023 commence !



Nous nous sommes tous retrouvés à l'aéroport CDG pour 19:00. Nos valises remplies de matos de dons grâce à vous tous, le poids sur nos épaules grâce à vous tous, un tassement lombaire de L4-L5 grâce à vous tous (j'ai menti) et tous très heureux de partir grâce à vous tous : alors encore mille mercis.

J1 - PARIS - KATMANDOU



Pas de galère à signaler, nous avons tous nos passeports, nos valises pèsent en moyenne 20kg pour 23kg autorisés et nous avons retrouvé nos sacs à Katmandou.

L'ensemble de l'équipe est rincée du voyage, mais nous en avons pris pleins les yeux surtout à l'abord des chaînes de montagnes de l'Himalaya en avion !!

Nous avons eu nos visas et avons été reçu par notre association partenaire locale : colliers de fleurs et voiture jusqu'au logement au centre de l'association !



Au Népal ont conduit à gauche, le code de la route n'est pas le nôtre, des deux roues en pagailles avec 2-3 voir 4 personnes sur un scooter. J'ai l'impression que le casque est obligatoire pour les conducteurs mais pas pour les passagers. Des câbles électriques qui pendent de partout, pas mal de chiens errants dans les rues mais nous n'avons rien visité de la ville et verrons ça rapidement je l'espère.



J2 - PREMIÈRE NUIT À KATMANDOU



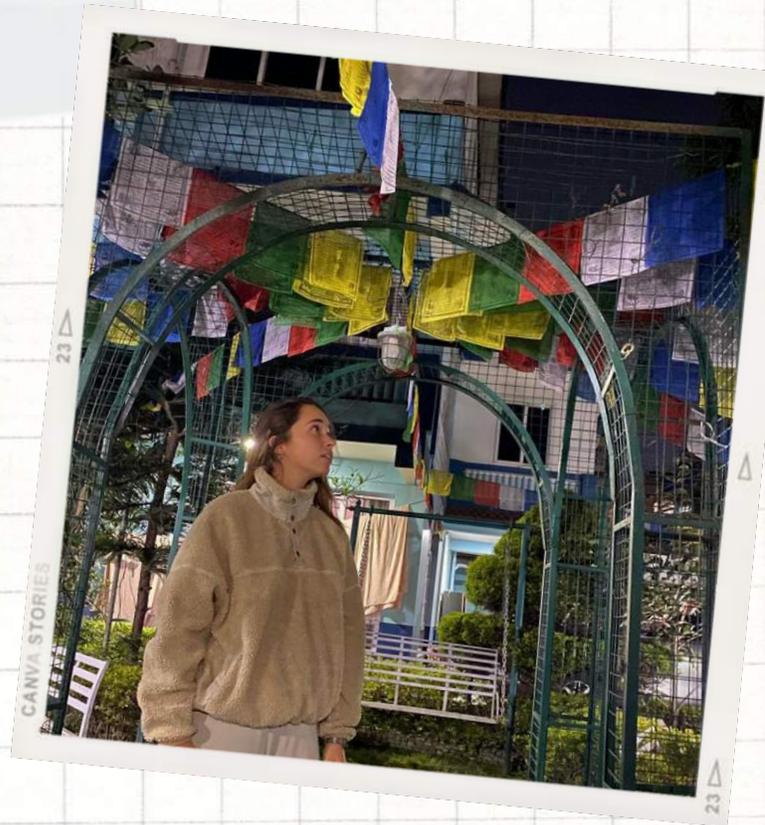
Ce soir, premier dîner Népalais : riz, brocolis du jardin de l'asso, une sauce qui arrache et une soupe de lentilles délicieuse. En dessert, thé au gingembre citron. On est en full confiance sur la nourriture aux risques et périls de nos transits d'occidentaux...

Demain petit déjeuner à 8h et début de notre formation à 10h.

Formation en anglais qui portera sur :

- La culture Népalaise
- Des cours de langues Népalais
- Objectif de notre mission
- Remise de nos cartes de volontaire
- Inventaire de nos/vos dons pour les transporter à Ohkhaldungha

Pour finir nous en profiterons pour trouver une carte SIM, change d'argent en roupies népalaises et je l'espère visiter la capitale.



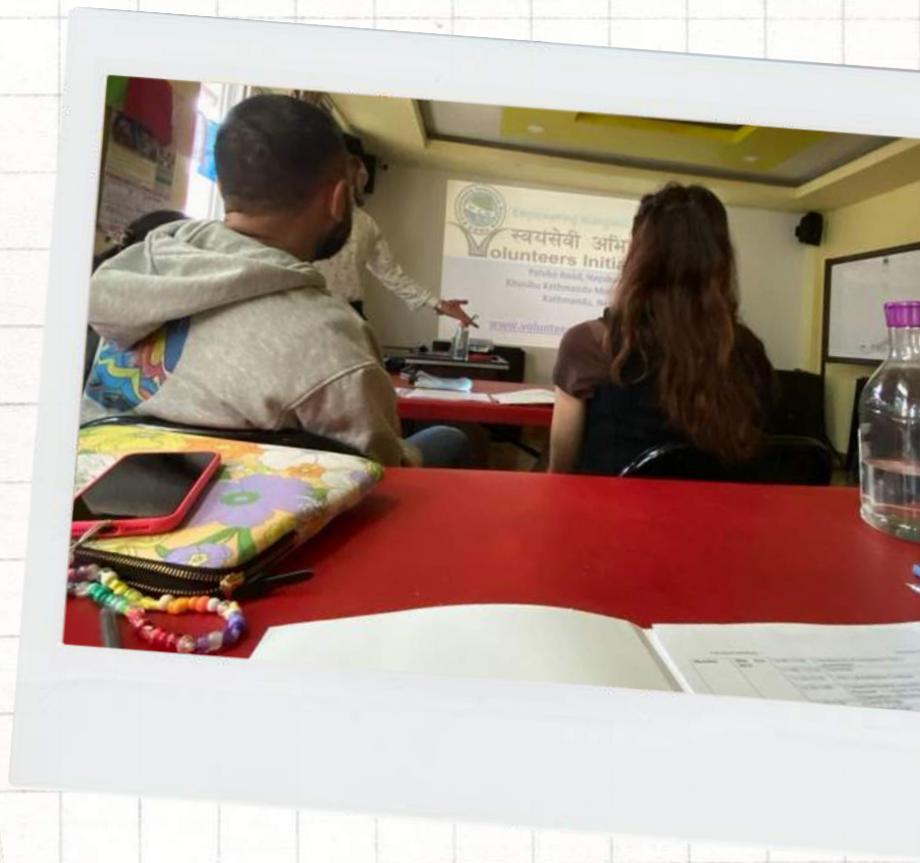
J3 - JOURNÉE DE FORMATION À LA CAPITALE

Bonne nouvelle, lors du réveil à 7:30, ni Ugo ni moi n'avons perdu notre tube digestif après avoir brossé nos dents hier soir à l'eau du robinet.

Surprise également lors du petit déjeuner : lait chaud, cornflakes, confiture très sucrée, pain de mie et oeuf dur. Le soleil est au rendez-vous ☀



Début des cours avec Bhupi le directeur de l'asso, qui nous a expliqué la culture du pays, pourquoi le Népal est aussi pauvre, les inégalités hommes/femmes, le modèle politique...



Repas pépites à base de pasta, légumes du jardin, pommes de terre cuisinées aux épices. Nous avons repris les cours avec notre "coordinateur" Dinesh qui nous a expliqué les attitudes à avoir et le respect des coutumes Népalaises, également un topo sur les fêtes qui nous attendent.



J3 - JOURNÉE DE FORMATION À LA CAPITALE



Par chance, en milieu d'après-midi nous avons pu sortir du logement pour faire le change d'argents et récupérer des cartes SIM.

Nous ne sommes pas dans un quartier touristique, les routes sont détruites, certains de l'équipe ne se sont pas sentis en sécurité avec tous ces regards sur nous.



En fin de journée, remise des t-shirts de l'asso, inventaire de nos/vos dons (les quantités sont impressionnantes 😊💕) et cours de Népalais. Autant vous dire que nous avons perdu notre tuteur et quelques membres de l'équipage durant les cours de Népalais en anglais. Un léger jet-lag et une petite coupure d'électricité au programme ce soir.



Le rythme népalais est tout l'inverse du nôtre, « l'heure c'est pas l'heure on verra bien quand on part ».

J3 - JOURNÉE DE FORMATION À LA CAPITALE

Citation du jour :

“Sois reconnaissant de ce que tu viens de faire, tu auras d'autres opportunités pour les autres tâches de ta journée”.



Demain nous partons pour Okhaldhunga, je ne sais toujours pas le situer sur une carte !

Ce matin l'heure de départ a été annoncée pour 5:00, ce soir nous avons gagné une heure de sommeil pour un départ finalement prévu à 6:00, nous verrons bien demain.

Entre 8 et 16 heures de 4x4 nous attendent, avec des paysages de folies, traversés de rivières, montagnes... On se languit de ce trajet. 🚗

J4 - KATMANDOU -> OKHALDHUNGA

Nous n'avons pas écouté nos parents ce matin, 6:20 nous sommes montés dans le 4x4 d'un parfait inconnu.

Nos sacs à dos sont sur le toit du 4x4 (et nous prions pour que le sac de couchage de mae reste accroché), nos plus gros sacs de voyage sont partis dans la nuit et nous les retrouverons (normalement) à Ohkhaldunga.



Comment résumer un trajet de 10:30 en quelques phrases...

Nous avons décollé à 6:20, premier arrêt pour le petit déjeuner vers 8:30 dans un restaurant local, samoussa, légumes, soupes, pains sucrés.

Je me suis encore fait avoir après avoir mangé une cuillère entière de "navet" au piment, qui a fini sur le parking du restaurant... mais Ugo est toujours là pour ne pas faire de gâchis et finir nos assiettes.



J4 - KATMANDOU -> OKHALDHUNGA

Les paysages de montagnes s'offrent de plus en plus à nous, le goudron disparaît et nous longeons la rivière qui se nomme "Sum Kusi".



Un arrêt toilette nous permet d'acheter quelques fruits dont nous n'avons aucune idée du nom mais qui sont plutôt délicieux et des clémentines.



Le prochain arrêt sera celui du déjeuner, dans un autre restaurant typique où nous avons mangé le "Dal Bhat" (soupe de lentilles, riz, pommes de terre, légumes, sauce au piment pour les plus courageux), on nous propose également du poulet, que nous acceptons sans nous souvenir qu'il fait parti des aliments interdits pour les petits français qui viennent séjourner au Népal. Nous testons de nouveau la résistance de nos estomacs... à suivre dans les prochains jours.

J4 - KATMANDOU -> OKHALDHUNGA



La fin du trajet se déroule sans encombre, il est si compliqué de décrire le paysage, notre conducteur nous a amené à bon port et sans crainte après avoir frôlé des camions, des 2 roues, des animaux, des falaises et parfois la mort.

Nous avons eu le droit à des fleurs et un point de peinture rouge sur le front à notre arrivée à Okhadunga.

Sorita, la femme du maire de Okhadunga que vous pouvez voir sur la photo, nous a concocté le meilleur Dal Bhat de notre séjour.

La journée se termine sous les étoiles dans le calme de la montagne. Nous avons récupéré nos valises et demain nous découvrons nos différentes mission de bénévoles.

JOUR 5 - JOURNÉE D'ÉCHANGES ET D'INTRODUCTION DE L'OSTÉOPATHIE

Du côté des filles, la nuit a été plus froide et plus humide qu'à Katmandou. Les garçons dorment au-dessus de la cuisine enfumée par le feu de la cuisinière. Ugo s'est levé à 6:00 pour admirer le levé de soleil.

Douche froide puis petit déjeuner de rois : omelette, riz, légumes du jardin, soupe de lentille. Les garçons ont eu un élan d'ouverture d'esprit, ils ont avalé un piment cru, nous les avons perdus pendant bien 15-20 minutes, à notre avantage ils se sont occupés de la vaisselle pour penser à autre chose.

Nous avons ensuite rencontré Sumita et Sanomae qui nous ont parlé de nos missions et de notre planning.

Nous logerons jusqu'au 04/11 chez l'habitant pour ensuite rejoindre le centre de l'asso où nous logerons et traiterons pour le reste du séjour.

Ugo et Vincent se sont chargés d'une démo en anglais d'une consultation d'ostéopathie.

Nous avons aussi pris les tensions artérielles de toute la famille et amis présents.



JOUR 5 - JOURNÉE D'ÉCHANGES ET D'INTRODUCTION DE L'OSTÉOPATHIE



Les différences des cultures nous bloquent un peu: au Népal on est pas tactile, très pudique, on ne mélange pas les hommes et les femmes. Nous devons adapter nos consultations à ces coutumes.

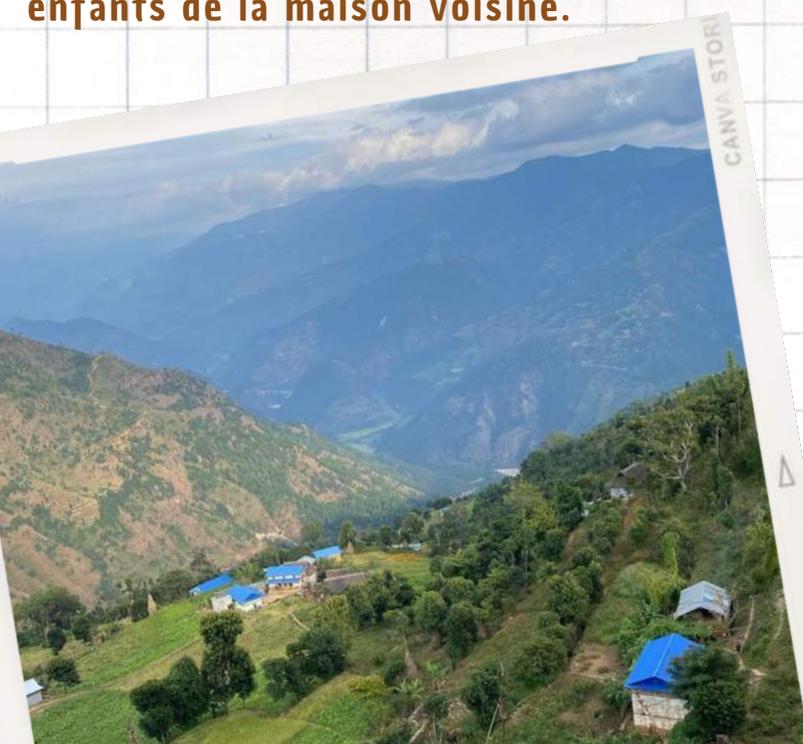


Après le déjeuner à base de pain frit par Ambre et des légumes, Maellis a traité Sumita face à l'Himalaya. Pendant ce temps, le reste de l'équipe est allée jouer au volley/foot avec les enfants de la maison voisine.

Nous avons profité des derniers rayons de soleils pour faire une balade de 5km dans les campagnes environnantes nous offrant différents points de vue. Nous avons avec nous notre traducteur Abinash, un Népalais de 16 ans qui a pris le temps de nous expliquer les cultures et les bienfaits de certaines plantes. Encore un doux moment qui nous a été offert...

Au retour, nous avons goûté un fruit du jardin, je n'ai toujours pas retenu le nom. Puis dégusté le fameux Dal bhat.

Il est 19:23 notre vieux "sage" le tuteur est au lit, demain nous commençons l'ostéopathie à 8 heures dans un centre médical du village où se déroulera une conférence, nous espérons être utile à un maximum de villageois. 🍷

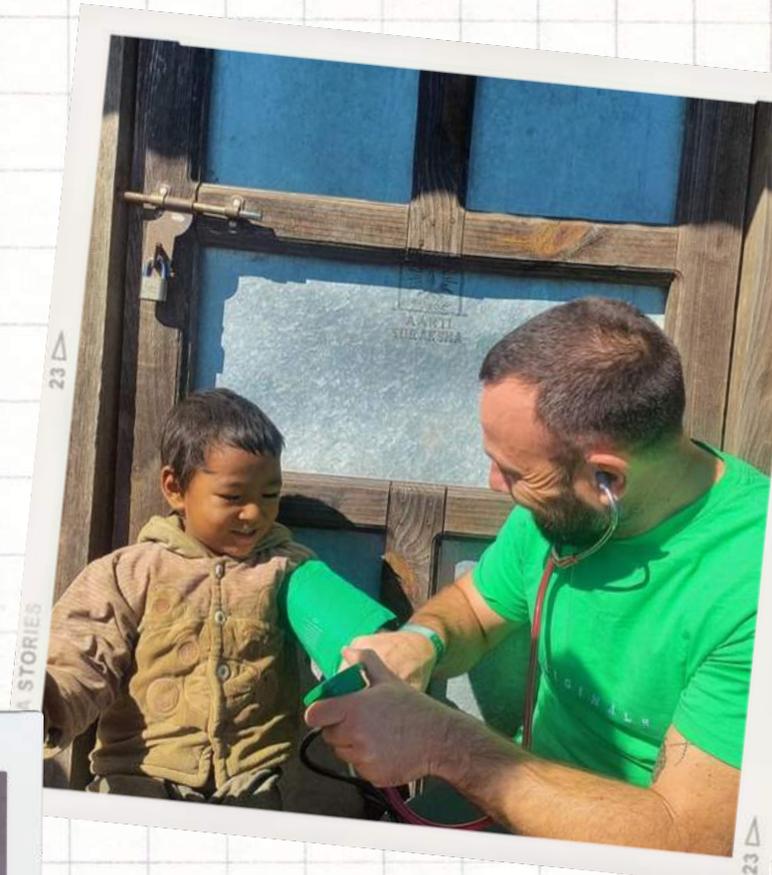


JOUR 6 - CENTRE COMMUNAUTAIRE DE NAALSU

Réveil aux aurores ce matin. Notre petit déjeuner habituel était accompagné d'une délicieuse banane du jardin.

Le temps est merveilleux, nous marchons jusqu'au centre de soin. Après avoir pris les tensions -> consultations à même le sol avec Vincent pour nous superviser.

Par chance, nous avons un traducteur qui nous permet de connaître dans les grands axes les antécédents et motifs de nos patients.



Nous apprenons à prendre confiance en nos mains. La communication non-verbale nous permet aussi d'adapter nos techniques, nos approches et surtout de considérer nos patients. Nous avons traité 36 patients en 3h.



Après le déjeuner, nous avons effectué un gros débriefing de nos consultations pour discuter de nos ressentis, de nos obstacles et des choses que nous pouvons améliorer pour être les plus performants dans nos pratiques.



JOUR 6 - CENTRE COMMUNAUTAIRE DE NAALSU



L'après-midi le soleil nous apaise, le mode de vie Népalais nous impose des temps morts, chacun peut se retrouver et faire ce qu'il lui plaît, lecture, sieste, discussions, balade, beaucoup de moments que nous prenons sans doute pas le temps de profiter en France.

Ugo décide de partir en balade de son côté, Vincent se met à la cuisine avec Ama (maman en népalais), Maureen et Ambre sont en route pour le village.

Je pars avec Maellis en courant pour rejoindre aussi le village. A notre retour à la tombée de la nuit, aucune nouvelle de Ugo. Nous l'avons retrouvé en vie RAS, 2h30 et demi après...

Malgré le petit moment de stress, le dîner du soir sera sous le rythme de la convivialité, des rires, de la bonne humeur du maire, de Ama et de nous 7.



Pour finir cette journée, nous allons partager notre première bière népalaise, un rat vient de traverser la chambre des filles, la nuit s'annonce plus froide que les deux dernières.



JOUR 7 - OSTÉOPATHIE À OKHALDHUNGA

Hier soir, nous restons quelques heures dehors. Nos échanges se passent sous les faibles lumières de la maison et la clarté du ciel nous offre un paysage étoilé. La beauté des lucioles nous fascine autant qu'à notre premier jour.



Aujourd'hui, petit déjeuner habituel, Ama et Kanaboset (le maire) nous installent une bâche dans leur cour, que nous recouvrons de tapis. Nous attendons nos premiers patients et n'avons aucune idée du nombre de patients qui accepteront de s'accorder du temps et d'abandonner leur travail pour quelques heures. Ugo traite le maire, Maellis le fils et moi Ama. Quelle chance de pouvoir à notre tour ouvrir notre cœur à ceux qui nous accueillent, à travers notre futur métier.

Nous avons chacun traité 2-3 patients, les tensions sont plutôt raisonnables aujourd'hui pour une minimale de 9/6 et une maximale de 15/9. Maureen a géré sa première « exclusion », une jeune patiente souffrant de douleur dans le mollet avec des paresthésies, une température basse et des signes urinaire inhabituels.



JOUR 7 - OSTÉOPATHIE À OKHALDHUNGA

La patiente devra consulter un médecin dans les prochains jours, nous espérons que la santé prendra le dessus sur le travail. Notre beau métier nous confronte parfois à nos limites.

J'ai également tenté d'enseigner la prise de tension à certains jeunes du village. Nous allons laisser un stéthoscope qui nous a été donné et un brassard pour rendre autonome la population sur le suivi de la tension.



Nous finissons la journée par une marche jusqu'au village, nous sommes allés regarder Anil le fils de la maison jouer au foot et acheter quelques biscuits. Ugo a trouvé un magnifique châle rouge que nous allons offrir demain à Ama lors de notre départ.

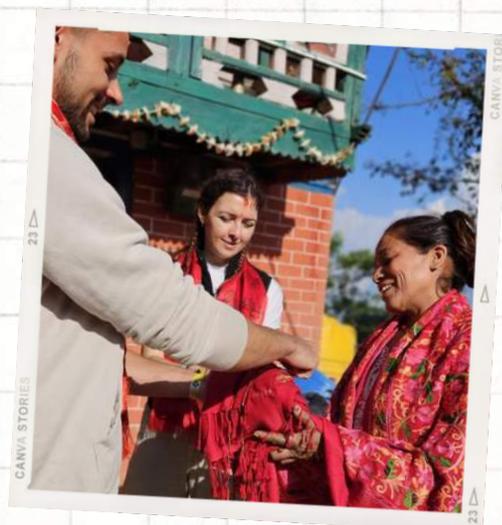
Après le délicieux repas de ce soir, nous débriefons longuement de cette journée autour d'un verre fabriqué au village qui nous a été gentiment offert par la famille.

Demain c'est le départ, le cœur un peu serré de quitter la maison où nous avons pu établir de beaux liens pour ensuite rejoindre le logement officiel de l'association.



JOUR 8 - ARRIVÉE AU CENTRE DE L'ASSOCIATION LOCALE

5:40, nous avons mis le réveil pour admirer le lever de soleil. Aucun d'entre nous ne parle, le froid de la nuit nous saisit. Nous attendons que le soleil dépasse la montagne. Une oscillation de rose, orange, violet, un point lumineux apparaît, identique aux lucioles de la vieille. Les bruits des coqs, des maisons qui s'éveillent. Aujourd'hui nous sommes samedi, le seul et unique jour de repos Népalais.



Nous prenons notre dernier petit déjeuner et rassemblons nos affaires. Ama nous réunit, les filles doivent choisir un bracelet, le point rouge habituel est accompagné d'un diamant. Les garçons reçoivent un point de peinture. Ama nous dépose autour du cou un foulard rouge (khatat). Est-il possible de recevoir 7 inconnus, de les nourrir, de partager tout et en plus de ça, de les couvrir de cadeaux ? A notre tour, d'offrir nos cadeaux .

Un gourou arrive à la maison. Il voyage de maison en maison pour répandre la bonne parole. Nous abordons différents sujets tels que l'hindouisme, le karma, l'amour, la mort et la liberté.

Il nous explique que maintenant nous sommes sous la protection de Shiva et que nous devons poursuivre notre chemin.

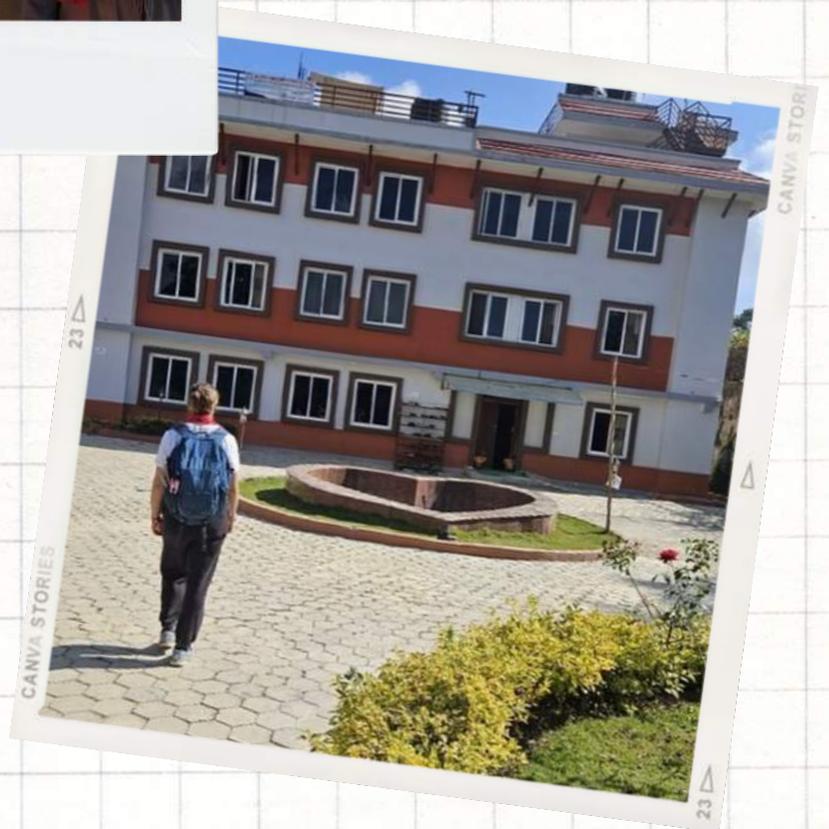


JOUR 8 - ARRIVÉE AU CENTRE DE L'ASSOCIATION LOCALE



Nous marchons jusqu'au logement : changement de décors. Un énorme bâtiment, beau, neuf, des fontaines, des fenêtres, de l'eau chaude, des toilettes, des lits. Le changement est brutal et regrettons en souriant la vie chez Ama.

Une page se tourne. Nous découvrons le planning de la semaine, nous allons marcher parfois 6 heures par jour pour traiter les populations. Sur les temps calmes, nous allons travailler pour aider. Notre logement est en réalité un temple ouvert à tous pour avoir accès à la culture, l'éducation et l'hygiène.



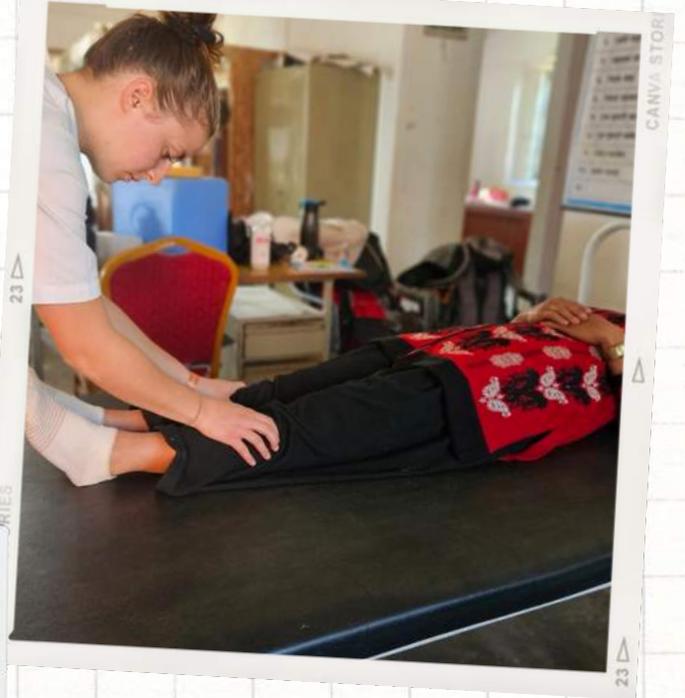
Puis direction la Coline avec Samita, jeune volontaire locale. Elle nous partage l'endroit où elle aime venir s'apaiser. Ce soir nous dinons tous ensemble Dal Bhat, et jouons aux cartes.

Demain nous traiterons à quelques pas du logement et nous apprendrons la permaculture dès notre retour.

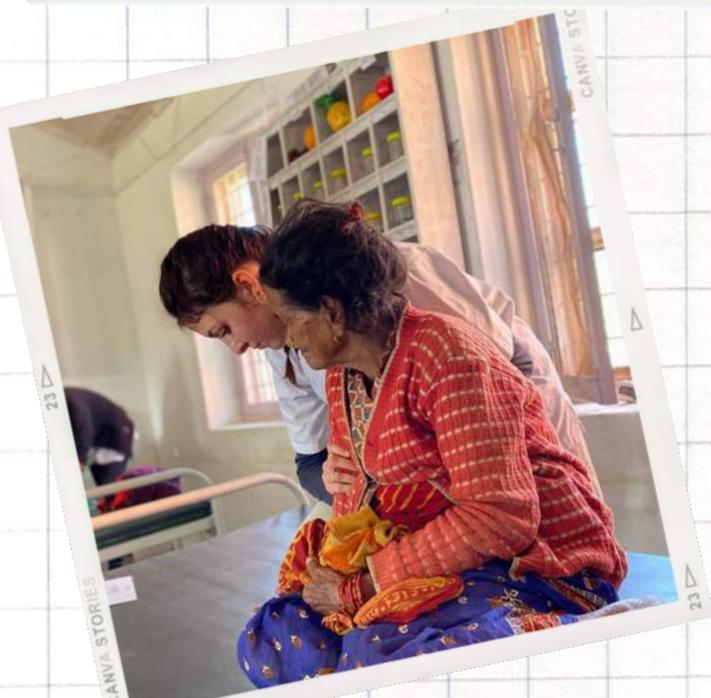


JOUR 9 - CENTRE DE NISHANKE

Il est 10:00 quand nous nous rendons dans le cabinet médical de la ville, nous rencontrons les infirmières et sommes surpris par le centre de soin. Loin de nos cabinets médicaux, de nos hôpitaux, rien n'est propre, je pense que c'est l'image que j'ai d'un centre médical aménagé pendant la guerre. Aujourd'hui nous avons des tables de pratique et attendons nos patients.



En moyenne nous traitons chacun 4 patients, nous finissons notre journée avec deux jumelles de 79 ans que Maellis et Maureen ont pris en charge. Deux petits bouts de femme, au premier abord qui paraissent fragiles. Et finalement, des femmes pleines de vies, solaires qui sont reparties du centre en chantant et dansant.



JOUR 9 - CENTRE DE NISHANKE



En rentrant au centre sur les coups de 15:00 nous déjeunons contre toute attente du pain et de la confiture, pas de dal bhat, nous perdons nos repères.

Pour cette fin d'après-midi nous nous retrouvons au jardin, ici on pratique la permaculture. Il faut désherber et biner le jardin est très important ici car il permet de nourrir les volontaires. Pendant que tous s'activent dans le jardin, je monte en cuisine, la femme qui s'occupe du logement accepte que je cuisine avec elle.



Ce soir nous retrouvons le dal bhat au repas, nous sommes rassurés. Bhupi le directeur du centre dîne avec nous, nous discutons de la semaine prochaine car le festival de Tihar approche nous devons choisir entre redescendre à la capitale ou rester à Okhaldhunga. Bhupi nous propose de partager cette fête dans sa famille, et également auprès de nos anciens hôtes. Nous pensons opter pour la deuxième proposition, peut-être moins impressionnante visuellement car nous ne serons pas à la capitale mais certainement plus riche en étant dans notre famille d'accueil et de passer la nuit de maison en maison.

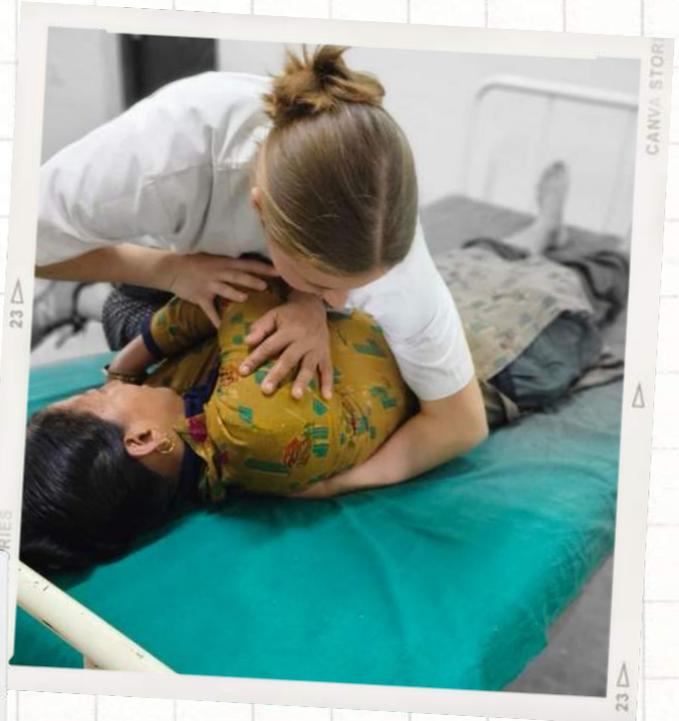
Demain pour les plus courageux Zumba avec Bhupi à 6:00, quelques-uns sont très curieux d'imaginer Vincent et Ugo en Zumba girls népalaise. Demain, nous avons 1 heure de marche pour rejoindre un nouveau centre de soin de demain.



JOUR 10 - CENTRE DE SOINS DE TALUWA

Ce matin 6:30 pour quelques courageux, nous avons suivi un cours de cardio puis de yoga avec Bhupi, de quoi nous mettre en jambe pour la journée. Nous voilà prêts pour entamer 1h de marche pour rejoindre le village où nous allons traiter aujourd'hui.

Les patients arrivent au fur et à mesure. Nous profitons de la présence du médecin pour des cas qui ne nous concernent pas.



Malheureusement, il ne semble pas très intéressé et nous dis que rien n'est grave. La prise en charge médicale est très légère voir inexistante dans ce village, nous revoilà confrontés à nos limites. Dans cette frustration nous sommes quand même ravis, aujourd'hui 28 patients ont reçu un traitement ostéopathique.

Le retour est plus costaud, les montagnes népalaises ne rigolent pas, nous réalisons 800 mètres de dénivelé en 1 heure. En arrivant au centre, Bhupi propose de nous rendre chez des amis à lui dans un village à 30 minutes de marche, nous posons nos sacs et repartons. Les 30 minutes de marche s'étendent finalement à 1 heure de marche.



JOUR 10 - CENTRE DE SOINS DE TALUWA



Nous arrivons dans une maison, ornée de drapeaux de couleurs, de feux, les femmes portent des jupes et des robes traditionnelles rouges et dorés. Nous comprenons que nous sommes dans une célébration et devenons rapidement l'attraction du moment.

On nous assoit autour du feu, une dame âgée nous prend dans ses bras. Tout se passe très vite, nous essayons de comprendre ce qu'il se passe.

Nous recevons un point rouge sur le front, on nous sert du lait dans les mains que nous devons boire et s'étaler dans les cheveux puis on nous offre de l'argent. Quelle bonté de recevoir des inconnus et leur donner autant. Il semblerait que ce soit une célébration pour les 84 ans d'un couple.



Nous apprenons que nous pouvons/devons à notre tour bénir le couple d'octogénaire et leur petite fille en posant à notre tour du rouge sur leur front et en leur offrant de l'argent.

Il est temps de rentrer à la maison accompagnés de nos frontales. Ce soir, l'équipe ne fera pas long feu. 6 heures de marche nous attendent demain pour une nouvelle expérience ostéopathique.



JOUR 11 - CENTRE DE BARCHADE

Nos sacs sont armés, nous partons pour nos 3 heures de descente. Nous mettrons finalement 2h pour rejoindre notre village du jour. Notre randonnée se déroule sous le soleil, quelques glissades et quelques chutes.



Nous ne le savons pas encore mais la journée va être riche, nous avons traité 50 patients, évidemment nous sommes dans le village natal de Bhupi et Sunita, les habitants nous donnent leur confiance.

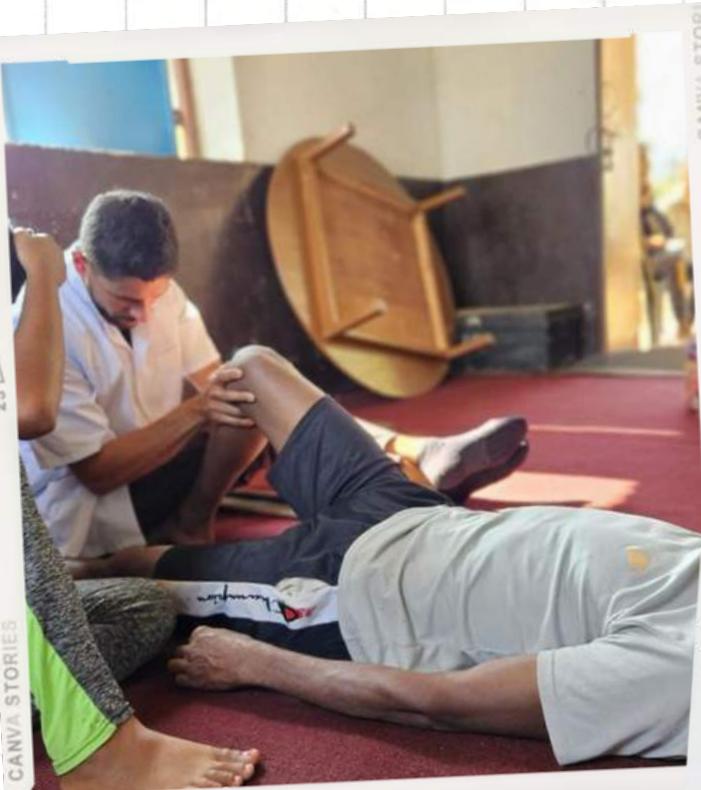
Pas de pathologies étonnantes contrairement à hier, les tensions artérielles sont un peu plus élevées.

Contrairement à hier, les femmes sont à la cuisine non plus aux champs et les hommes travaillent en extérieur.

La journée finie, Sunita veut nous présenter son grand-père, nous avons traité toute sa famille dans la journée. Nous arrivons chez ses grands-parents et découvrons un vieil homme malade, elle nous demande en fait de l'aide.



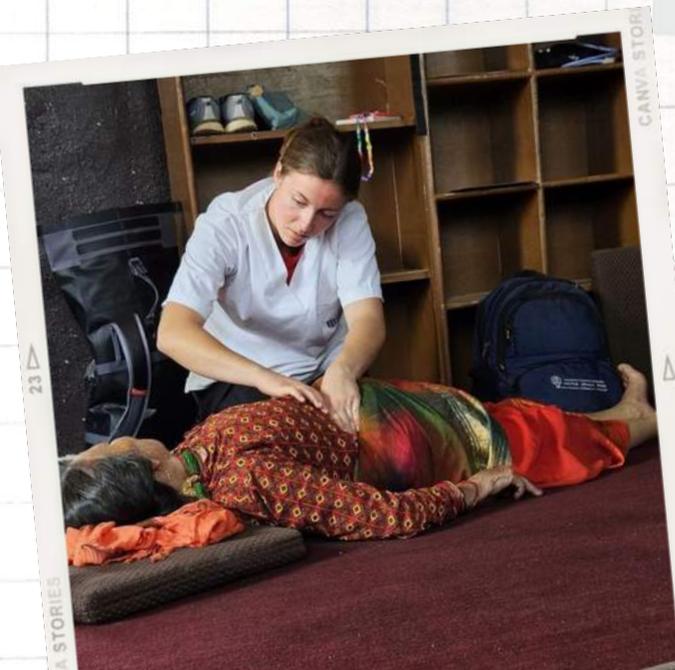
JOUR 11 - CENTRE DE BARCHADE



Nous faisons un bilan vital du vieil homme, tension plutôt raisonnable, saturation ok. Ses deux membres inférieurs sont énormes, il ne peut plus se mouvoir, certains tests d'exclusion nous laisse penser à une atteinte cardiaque ? Ou rénale ? Ou autre. Nous avons pris des photos, et vidéos pour essayer de trouver des réponses et solutions auprès de la médecine française. Nous sommes tous très heureux de cette journée ou nous avons été surmenés par la charge de patients.



Nous avons découvert un rythme plus semblable à une vie de cabinet. Ce rythme nous a permis de poser un peu le cerveau et d'offrir des séances plus fluides peut-être. Le retour au logement se fait dans le calme, nous avons 2:30 de marche et 1000 mètres de dénivelé.



Nous nous faisons rattraper par la tombée de la nuit et finissons à la frontale. Durant ce retour Sunita est restée près de moi, elle aura appris quelques mots français tel que : salut beauté, bisous et je t'aime. Nous devenons les Forest Gump du Népal et allons poursuivre notre pèlerinage ostéopathique. Demain nous continuons dans un village qui semble être à deux heures de marche. Nous sommes un peu fatigués physiquement mais ressourcés mentalement.

JOUR 12 - CENTRE DE BHADAURE

Ce matin nous partons à l'opposé de notre route habituelle, accompagnée de Sumita une jeune femme de 27 ans et Avinesh notre jeune traducteur habituel. Nos 2 guides pensent que nous allons avoir moins de patients qu'hier, nos journées ne peuvent pas se prévoir à l'avance et découvrons à l'instant T le nombre de patients. Nous commençons nos séances à 11:00 et ressortirons du cabinet médical à 17:30.



72 patients passeront entre nos mains, chacun traitera en moyenne 14 patients. Aujourd'hui, nous sommes sous l'eau, je ne peux vous décrire les paysages et le temps car nous sommes rentrés dans la nuit.

Nous avons eu des cas plus étonnants les uns que les autres. Zona, kyste poplité, lipome dans le dos, un stade d'arthrose au niveau des pieds et des mains plus qu'avancé, une suspicion d'antécédent d'AVC non traité, fracture de côtes, suspicion de pneumothorax, suspicion de SPA et de goutte.

Le retour se fait dans la bonne humeur chacun se défoule sur les 2 heures de marches nocturnes pour rejoindre notre logement. Vincent, traitera quelques-uns d'entre nous sur la table du salon avant un petit temps calme partagé autour d'un thé.



JOUR 13 - BHORLE SCHOOL



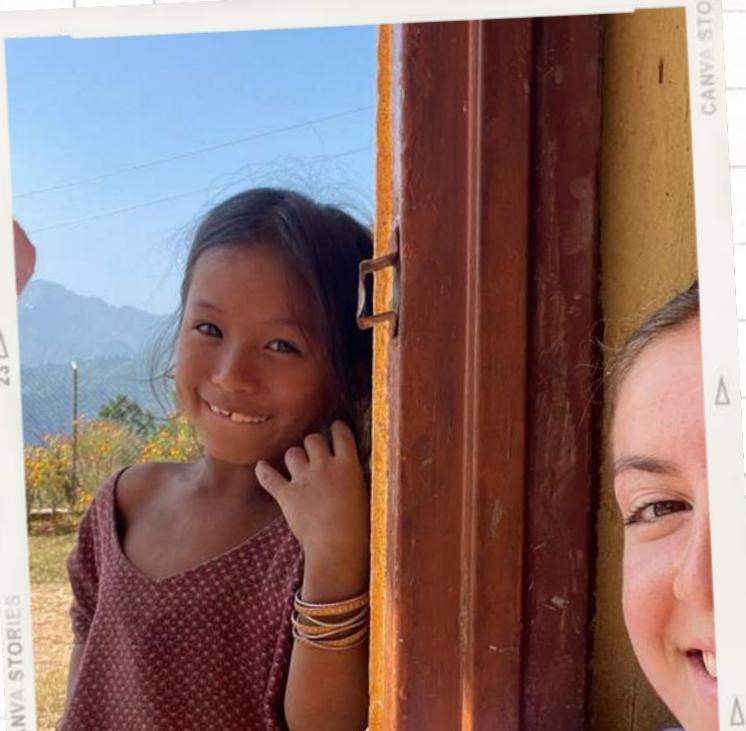
Ce matin, nos corps sont plus fatigués que les autres jours, nous entamons notre quatrième jour de marche. Nous descendons dans un nouveau village qui se situe à 6 kilomètres de notre logement et découvrons l'ancienne école de Sunita.

Nous traitons à même le sol, le rythme est beaucoup plus léger que les 2 derniers jours .

Nous prenons en charge une fillette blessée à l'avant de l'oreille, je suis guidée par téléphone avec des infirmiers pour que le soin soit le plus optimal possible. Ils sont le cerveau et moi les petites mains de l'intervention. La fillette repartira avec un beau bandage à renouveler tout 2 deux jours. 25 patients seront pris en charge aujourd'hui.



Nous prenons le chemin du retour, 1h30 et 600m de dénivelés nous attendent. Au milieu de notre randonnée nous croisons une balançoire népalaise fabriquée avec des bambous et de la corde qui enjambe notre route. L'enfant intérieur qui sommeil en nous prend le dessus. Nous posons nos sacs et essayons tour à tour cette balançoire qui se pratique debout.



JOUR 13 - BHORLE SCHOOL



Pendant ce temps, dans nos rires et cris, Sunita s'assoit au bord de la falaise accompagnée d'un vieil homme que nous venons de croiser. L'homme tout en tenant la main de sa protégée se met à émettre des sons, des souffles particuliers.

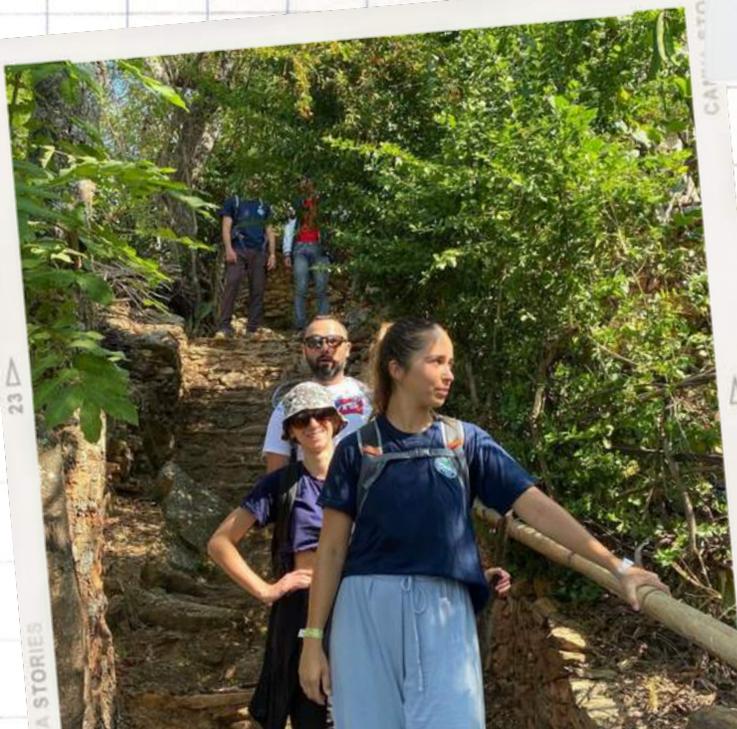
Nous comprenons ou plutôt supposons que nous observons actuellement un «Chaman» qui vient de suspendre son voyage pour soigner notre guide.

Nous voilà en train d'admirer ce moment, cette coïncidence fascinante et troublante à la fois. Chacun vivra, ressentira, l'expérience à sa manière. A l'heure où je vous écris je suis encore stupéfaite de cette rencontre.



Nous reprenons la route du retour, une partie de l'équipe s'arrêtera faire quelques courses car samedi nous avons une journée « échange culturel », chaque groupe doit faire une activité et un plat de son pays.

Vincent terminera cette belle journée par une séance d'ostéopathie sur notre chef du centre Bhupi, souffrant de différents maux.



JOUR 14 - DERNIER CENTRE D'OHKALDUNGA

Nous changeons encore une fois de versant de montagne, la végétation y est splendide. Nous marchons 50min pour rejoindre l'école où nous allons pratiquer aujourd'hui. Les patients arrivent, nous commençons notre prise en charge.

Pas de pathologie particulière hormis une suspicion de colique néphrétique. Mais beaucoup de traumatismes physiques, pied cassé, genou douloureux, chaud et gonflé que nous finirons par strapper.



Le rythme est bien plus doux ce qui convient aux uns et peut-être moins aux autres. Nous quittons l'école pour rejoindre le logement sur notre chemin du retour. Nous nous faisons inviter chez des patients pour prendre le thé.



Les grands parents et les enfants nous offrent du thé et les oranges du jardin. Quand je vous parlais de la végétation qui change, le décor qui nous entoure me ramène à celui de la Méditerranée. Des oranges, des citrons et toutes sortes d'agrumes y poussent, le tout entouré de champs de riz.



JOUR 14 - DERNIER CENTRE D'OHKALDUNGA



Cette petite pause sera un pur moment de bonheur, nous rigolons et participons au travail de la maison en égrenant du maïs. Nos hôtes ne cessent de rire en nous voyant heureux et intéressés par leur culture.

Il est temps pour nous de reprendre la route.



J'ai oublié de vous parler de ces hommes et femmes que nous croisons tous les jours pendant nos marches, qui portent du feuillage, des sacs de riz dans leur dos ayant pour seul attache une lanière qui se pose sur leur front. J'ose à peine imaginer la douleur et l'épuisement de porter des charges faramineuses avec simplement la tête et sur des dénivelés plus qu'impressionnant.

Aujourd'hui dans les règles de vie du logement c'est jour de ménage. Chacun met la main à la pâte. Vincent nous offrira sa plus belle chute qui lui permettra de ne pas finir le ménage. Tous inquiets de retrouver notre vieux sage à même le sol, nous sommes vite rassurés en voyant qu'il hurle encore.

Comme on dit si bien chez nous plus de peur que de mal, un coude bien égratigné et 2 doigts abîmés. Nous préparons la journée « échange culturel » de demain et partageons un dîner avec toute la team des volontaires présente au centre.



JOUR 15 - DAY OFF-INTER CULTUREL

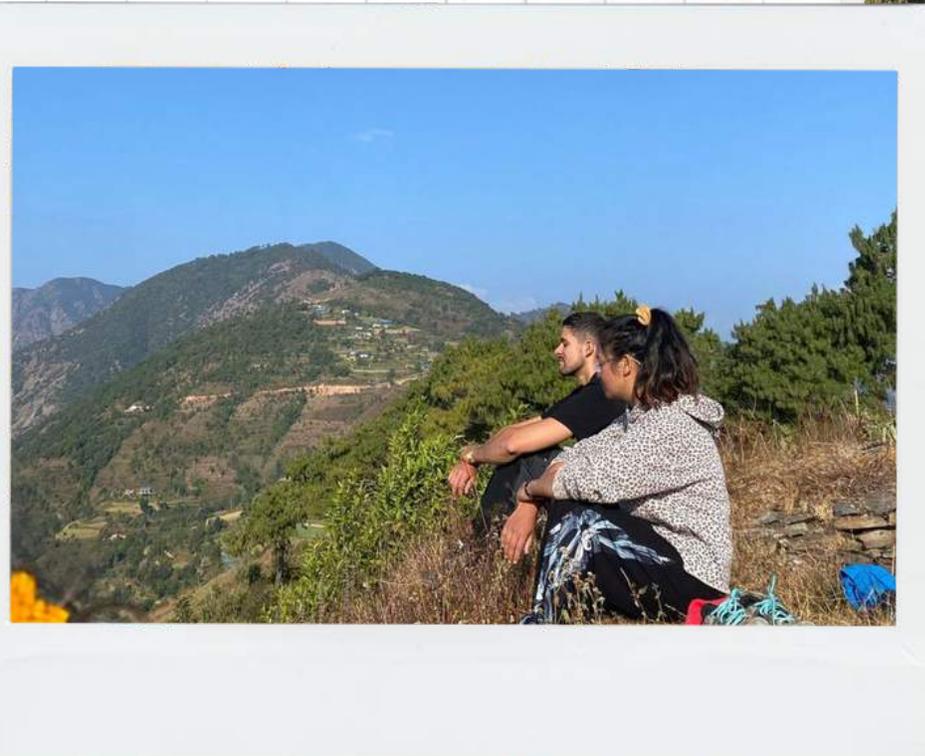
Pour vous re-situer notre vie actuelle, nous partageons le logement avec 1 grecque, 1 australienne, 1 russe/française, Bhupi, Sunita, Sumita et 3 volontaires locaux qui s'occupent de l'intendance.

Vous vous doutez qu'avec tout ce beau monde nous avons de quoi faire pour cette journée inter-culturel. A 7h nous partons en randonnée pour admirer les montagnes. Une fois en haut, quelques-uns méditent, d'autres se recueillent dans le temple, d'autres discutent.



Nous prenons à notre retour le petit déjeuner ensemble et attaquons la réalisation des « momos ».

Nous sommes tous assis en cercle par terre. Ce moment de partage se déroule dans la joie et la musique népalaise résonne dans toute la maison.



Sur les coups de 17:00, nous devons enfiler des tenues traditionnelles. Les femmes mettent des jupes, on tresse nos cheveux avec un bijou.

La découverte de Vincent et Ugo en habits traditionnels nous mettent à terre, deux grands français qui tentent de rentrer dans des vêtements de népalais.



JOUR 15 - DAY OFF-INTER CULTUREL



L'ambiance est magnifique nous descendons dans la cours pour prendre des photos tous ensemble, nous devons danser sur des musiques népalaises la soirée s'annonce folle.

Nous remontons au logement, en chenille (à la française). Nous mangeons les si bons momos puis les activités culturelles démarrent.



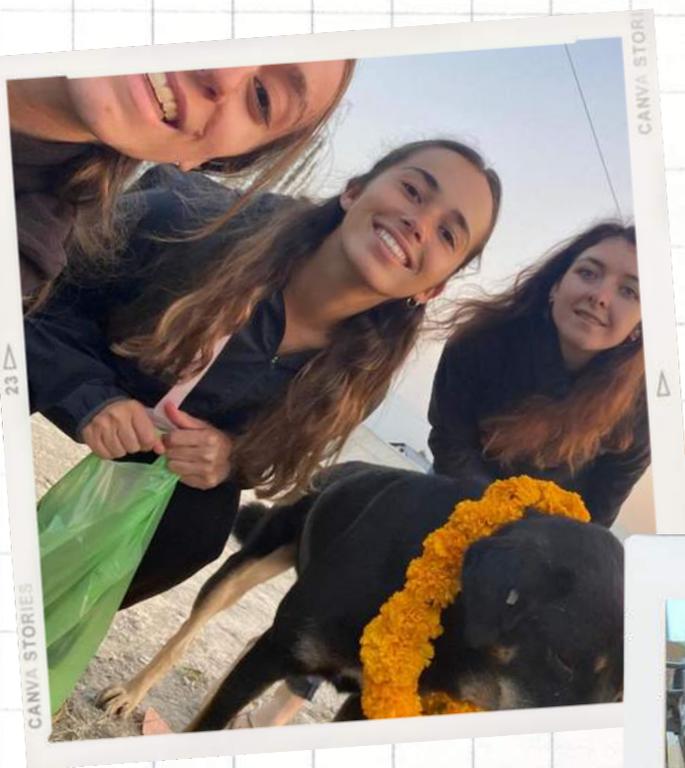
Les népalais nous déposent un biscuit sur le front que nous devons manger sans utiliser nos mains et sans le faire tomber. Nous enchaînons ensuite par un temps plus calme où chacun d'entre nous passe au milieu du cercle et reçoit un compliment de chacun.

C'est notre tour de poursuivre, nous descendons au rez-de-chaussée en chenille et en musique pour ensuite faire un énorme paquito et remontons dans tout le bâtiment en chenille. L'australienne et la russe nous fait danser et chanter.

Chacune des activités nous aura fait voyager émotionnellement, pleurer, rire, délicatesse, partage, folie nous comblerons de bonheur.



JOUR 16 - HAPPYTIHAR 🐶



Aujourd'hui, nous célébrons les chiens. Le matin, c'est atelier crêpes pour certains, d'autres décors le rooftop de guirlandes. Les préparatifs prennent une grosse ampleur dans tout le pays, semblables certainement aux fêtes de Noël chez nous. Le midi nous dégustons une soupe russe de poulet/légumes cuisinée par notre volontaire Russe, on se régale.

Pas de répit, nous voilà lancés dans les préparatifs, colliers de fleurs, mandalas, cuissons de « churros » en offrandes pour les chiens. Nous pouvons voir devant chaque maison, un mandala. Tihar étant la fête des lumières et des couleurs, l'objectif premier est de mettre des couleurs vives.



De retour à la maison nous commençons la célébration, il y a un trait rouge au sol qui part du portail extérieur, traverse la cour, remonte les escaliers du logement pour finir dans notre salon.

Au bout, se trouve un mandala, des bougies dans un vase, une statue de Shiva.



JOUR 16 - HAPPYTIHAR 🐶

Nous sommes en cercle devant celle-ci, nous jetons des fleurs sur le mandala et sur la représentation de Shiva, les filles népalaises Sumita et Sunita nous déposent des pétales sur la tête et nous remettent une trace rouge sur le front appelé "Tikka" en signe de bénédiction. Nous partons en fil indienne le long de la ligne rouge, parsemée de bougies et de mandala.



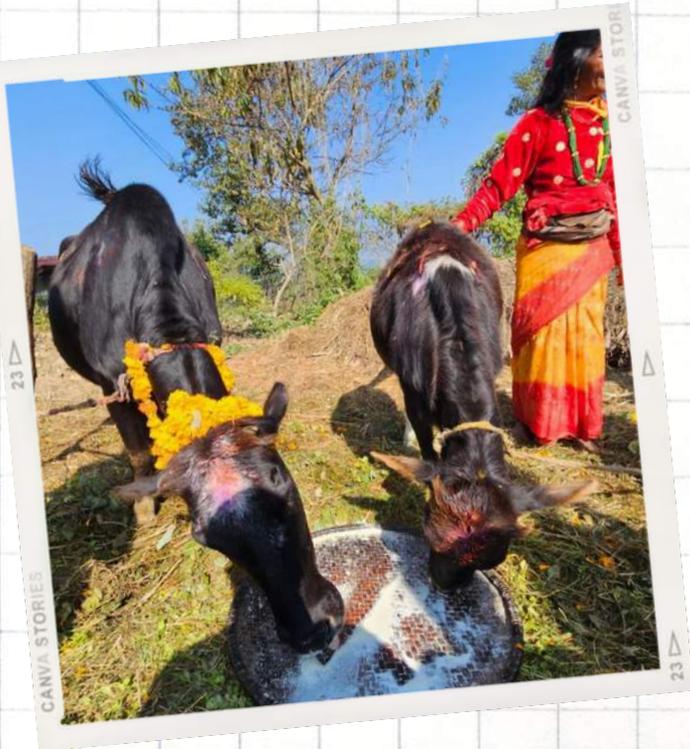
Pour le dessert, c'est nos crêpes qui sont à l'honneur. Une bonne marseillaise en hurlant dans la maison avant de servir de délicieuses crêpes au sucre et citrons du jardin. Les rires sont au rendez-vous, nos amis se régalaient et nos coeurs se réchauffent en mangeant un petit bout de France.

Le dîner terminé, nous partons tous dans le village. Nous dansons devant 2 maisons, largement filmées et en direct sur les tiktok népalais. Nous rentrons à la maison et débriefons sur le rooftop en regardant les étoiles.

Avec l'accord de Vincent nous décidons de mettre en place "1h de révisions de protocole, de théorie"/jour. Nous allons nous coucher, il est presque minuit demain, nous irons bénir une vache car c'est c'est à leur tour d'être célébrées.



JOUR 17 - TIHAR 🐮



Chacun son lundi, habituellement nous prenons route pour l'école ou la clinique aujourd'hui nous partons bénir une vache. Chaque jour du festival nous célébrons un animal, ils décochent, bénissent l'animal pour honorer, envoyer un message à leur dieux. La vache reçoit de la peinture rouge, des fleurs et de la nourriture.

Au Népal les urines de vaches servent de désinfectant ou de médicament pour l'estomac. Les femmes se mettent d'ailleurs cette urine sur les cheveux, après cette information plus qu'intéressante nous nous sommes tous regardés repensant aux séances de crâne que nous avons faites sur nos patientes et sourions. Ce n'était donc pas de l'huile de coco, mais de l'huile de Cow-Cow 😊



Retour à la maison, pendant la confection des colliers de fleurs, Vincent réalise notre 1er « atelier de révision théorique ». Après le déjeuner, nous partons chez Ama, si vous vous souvenez, c'est la femme du maire qui nous a hébergé nos 1ers jours à Okhaldunga.

De belles retrouvailles, nous retrouvons les saveurs de son thé.

C'est sans appel, Ama est la meilleure chef de cuisine du Népal.



JOUR 17 - TIHAR 🐮

Nous repartons dans la nuit au logement, les au revoir avec Ama sont toujours sincères et tendres, nous essayerons de passer la voir mercredi à notre retour du village de Bhupi.

Nous décidons de faire un crochet par le village, une femme nous demande de nous assoir autour du mandala qu'elle est en train de créer.



Nous l'observons et participons à la bénédiction de sa maison. Encore une fois, nous dérogeons les règles enseignées par nos parents et entrons dans le fond de la maison d'inconnus. Nous voilà de nouveau bénis et recevons en offrande une barre de chocolat que Maellis et Ugo s'empressent de manger et une fleur.



« Papas, mamans » nous sommes à 8 repas par jour minimum, tout va bien.

Ce soir on dîne tous ensemble, j'ai l'occasion de traiter Sunita. Nous allons au lit tôt, demain nous partons en 4x4 pour visiter la ville de Olkhadunga !



J18 - OKHALDHUNGA



Ce matin, nous avons pris un 4x4 pour visiter la ville d'Okhaldhunga accompagnés de Justine (Australienne) et Marina (Russe/française). Nous retrouvons des routes goudronnées.

Nous commençons notre visite par un temple qui s'observe uniquement de l'extérieur.

Ensuite, nous croisons une (petite) grande roue fabriquée en bois, nous pouvons y monter à deux, un homme et son fils s'empressent de nous montrer son fonctionnement. Nous nous amusons comme des enfants tour après tour, notre vieux sage essaye de nous retenir en voyant que le manège nous amène à 6 mètres de haut et qu'il n'y a aucune sécurité, en vain.



Nous poursuivons notre balade dans les rues. Ambre et moi tombons sur une boutique grande ouverte sans murs, où un homme vend des enceintes, des caissons et tables de mixage. Nous décidons de demander au vendeur de mettre ma musique sur son caisson.



Les autres nous rejoignent, je choisis de mettre un peu de techno (musique boum-boum), les caissons poussent la musique à travers toute la ville, tout le monde se met à danser. Vincent n'assume plus sa responsabilité de tuteur et de garderie.

J18 - OKHALDHUNGA

Ensuite, la faim nous prend, nous nous rendons dans un "restaurant", enfin une cuisine aménagée où on nous propose uniquement des samoussas dans un anglais approximatif.

On nous propose soit de manger à l'arrière soit de voler nos reins, dans tous les cas nous y allons et nous retrouvons sur une petite terrasse avec vue panoramique sur les montagnes. 2 samoussas plus tard et nos reins toujours en place nous partons heureux.



Retour au logement, nous sommes 11 dans un 4x4 pour 7, le trajet n'est pas le plus agréable mais nous rigolons de la situation. A notre retour, les filles partent en randonnée pour admirer le coucher de soleil, les garçons profitent d'un temps calme.

Après le dîner, nous voulons rejoindre la musique dans les maisons pour danser avec les locaux. Chose faite, nous retrouvons un des hommes qui bosse au logement. Il nous entraîne avec lui pour rejoindre la fête, la magie opère nous voilà en train de danser chez des inconnus, et bénir les maisons les unes après les autres.



J19 - RETOUR À BARACHE



Aujourd'hui, nous célébrons les frères et sœurs. Après la célébration et le déjeuner, je me rends avec Sunita prendre des nouvelles de son grand-père, le vieil homme malade.

Voyant que je prenais la tension, les habitants rentrent dans la chambre du grand-père et me demandent tour à tour de prendre leur tension. Sentant l'engouement des villageois et certainement la confiance sachant que nous les avons traité la semaine dernière, je demande à Sunita s'ils aimeraient un traitement ostéo.

J'obtiens plusieurs réponses positives et décide d'appeler mes camarades en renfort.

Comme vous avez pu le comprendre malgré notre motivation débordante, durant un aussi gros festival il est très compliqué de proposer des séances. Aujourd'hui et pour notre plus grand bonheur nous prendrons en charge 25 patients.



Nous retournons près de Bhupi, où les danses reprennent et nous voilà repartis pour danser et bénir les maisons.

Pour le retour au logement, nous battons un record, 13 dans un 4x4 prévu pour 7, la notion de danger nous paraît de plus en plus lointaine, nous ressortons de ce trajet tous cassés mais des souvenirs pleins la tête et pleins les yeux.



J19 - RETOUR À BARACHE

Pour ma part, je commence à réaliser petit à petit que ces gens avec qui nous tissons des liens, nous ne les reverrons plus du séjour voir peut-être plus jamais.



Il nous reste 6 jours au Népal, je pense que nos cœurs qui n'ont eu de cesse de se remplir d'amour et de tendresse vont se serrer petit à petit.

Mais quoi de plus beau que d'être triste de quitter un pays où nous avons simplement été heureux ?

Un pays d'abord inconnu qui je pense nous marquera pour de très longues années.



J20 - DEBRIEF SUR NOTRE OSTÉOPATHIE



Nous partons, accompagnés de Sunita, nous ferons pour la dernière fois route tous ensemble. À l'arrivée, nous commençons nos traitements dans une salle très étroite. Chacun se met dans sa bulle, nous enchaînons en moyenne 5 patients chacun. Aujourd'hui, nous avons le droit à une infection de l'œil, que nous essayons de nettoyer un maximum; une infection de la peau qui dépasse largement notre champ d'action, nous ne prendrons malheureusement pas en charge cette patiente ; une suspicion d'hypothyroïdie.

Pour notre dernière session, nous avons un contact incroyable avec nos patientes, une vieille dame et ces copines rigolent aux grimaces de Vincent, nous faisons en partie route avec elles pour le retour.



Nous passons acheter quelques momos en vue d'un apéro que nous partageons avec le reste des volontaires pour notre départ. Nous trinquons ensemble et mangeons notre dernier dal bhat au logement. Le soir nous clôturons ce temps ostéopathique en débriefant sur ce que nous allons ramener de notre expérience népalaise à notre pratique.

Évidemment, beaucoup de choses ont changé pour nous.



J20 - DEBRIEF SUR NOTRE OSTÉOPATHIE

Il ressort une re-motivation générale sur notre pratique. Dans cette nouvelle prise en charge, nous avons travaillé notre ancrage et notre recentrage pour être les + concentrés et les + à l'écoute de nos patients avec une communication non-verbale.

Nous avons prêté attention à notre attitude, d'autant plus à nos expressions de visage.



La communication verbale étant (presque) inexistante et à travers d'un traducteur, il faut savoir être bienveillant, rassurant, à l'écoute, respecter les limites, les convictions du patient et ce sans la parole.

Nous nous focalisons également sur des techniques que nous avons eu l'occasion de revoir avec notre tuteur qui parfois nous échappent ou que nous mettons malheureusement de côté pour différentes raisons. J'essaie de vous faire comprendre à travers ces quelques phrases, qui résument plus de 2 semaines de soins, les possibilités que nous a offert ce challenge de faire de l'ostéopathie à l'étranger.



J21 - AU REVOIR OKHALDHUNGA



Vendredi 6:00, la maison s'éveille, nous sommes tous sur le rooftop pour un dernier lever de soleil ensemble.

Chacun gère son départ à sa manière, pour certains, c'est une page qui se tourne pour ensuite écrire la suite de notre voyage à Katmandou. Pour d'autres, le départ est plus compliqué à appréhender.

J'espère réussir à expliquer au mieux le ressenti globale de notre équipe. Comme j'avais écrit auparavant, nous nous attachons à des personnes venues du monde entier pendant un temps donné et aujourd'hui nous devons les quitter en sachant au fond de nous, que nous ne nous reverrons peut-être plus jamais.



Nous avons tissé des liens forts avec des personnes qui ne parlent pas notre langue et pourtant. Pour notre départ notre tendre Sunita, nous bénis en nous déposant Tikka (point rouge) et une fleur à chacun, les rires, les pleurs accompagnent ce grand départ.

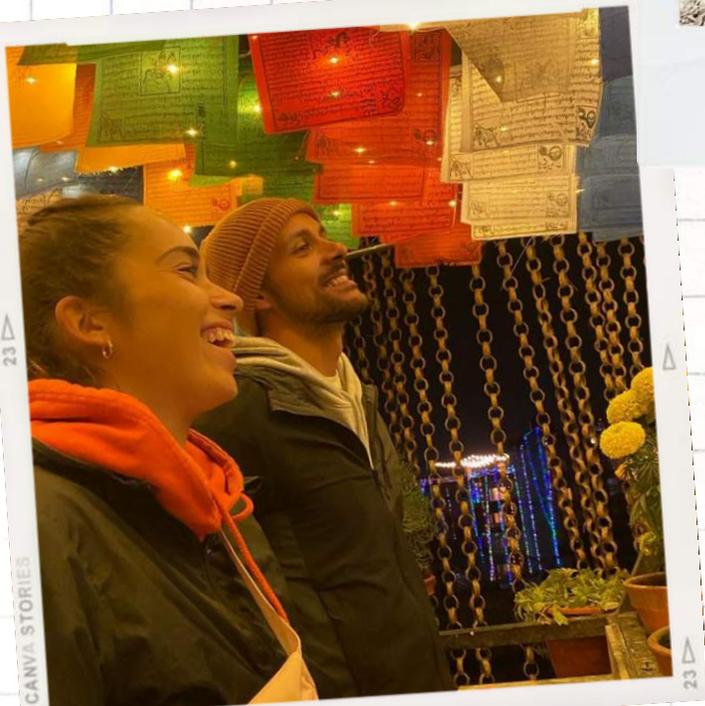


J21 - AU REVOIR OKHALDHUNGA



Nous partons pour Katmandou, le trajet durera 11 heures. Nous quittons notre montagne pour retourner à la ville. Nous ferons un arrêt pour traverser notre première passerelle népalaise.

Le Népal est connu pour ces grands ponts suspendus qui relient deux montagnes au-dessus des rivières, ou de grands vides. Nous voici sur une passerelle suspendue à certainement plus de 10 mètres de haut qui oscille après chacun de nos pas.



Le soir, à peine nos valises déposées dans notre tout premier logement du Népal, nous ressortons pour rejoindre Samita dans le quartier de Thamel pour dîner.

Nous partageons tous ensemble un bon repas indien, une balade dans les rues du quartier, pour ensuite finir dans un bar rooftop.

J22 - DÉCOUVERTE DE LA CAPITALE

Aujourd'hui, nous avons pour objectif de faire les boutiques et visiter le Monkey temple. Chose faite, nous nous baladons dans les rues de Thamel, il faut tout négocier, Maureen et Maellis sont de vraies commerciales.

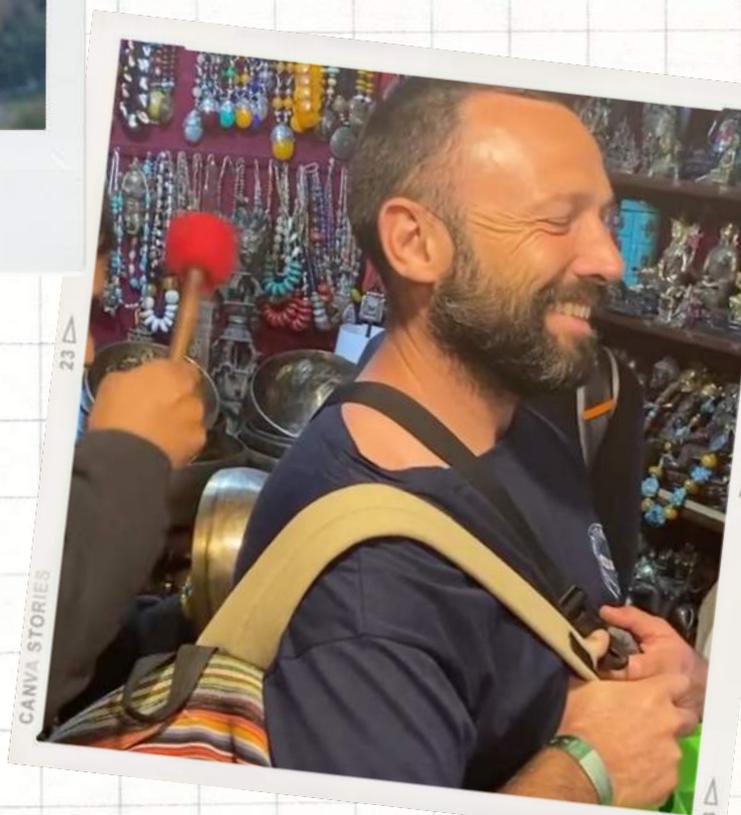
On trouve des écharpes de cachemire, pashmina, laine de Yack. Des t-shirt souvenirs, du thé, des bols sonores. Nous déjeunons dans un restaurant libanais, on y mange pied nu et à même le sol. Nous nous rendons à pied au monkey temple en faisant un arrêt dans un coffee shop, oui le café aura beaucoup manqué à certain pendant notre aventure, surtout pour le petit déjeuner.



En me baladant, je discute avec un vendeur d'un magasin à propos de perles que je trouve. Il me parle de chakra, je ne sais pas s'il veut encore me vendre tout son magasin comme nous avons pu voir durant notre virée shopping. Ou si une belle rencontre est en train de se produire. L'homme me fait rentrer dans sa boutique et débute un cours passionnant sur les 7 chakras et nous fait également une démonstration de thérapie à l'aide des bols tibétains sur le dos de Vincent.



Nous arrivons au temple, il faut monter beaucoup de marches pour découvrir le temple, la vue, les singes en liberté, les boutiques. Il faut savoir que pour les temples de bouddha il faut toujours tourner autour du bâtiment dans le sens horaire.



J22 - DÉCOUVERTE DE LA CAPITALE



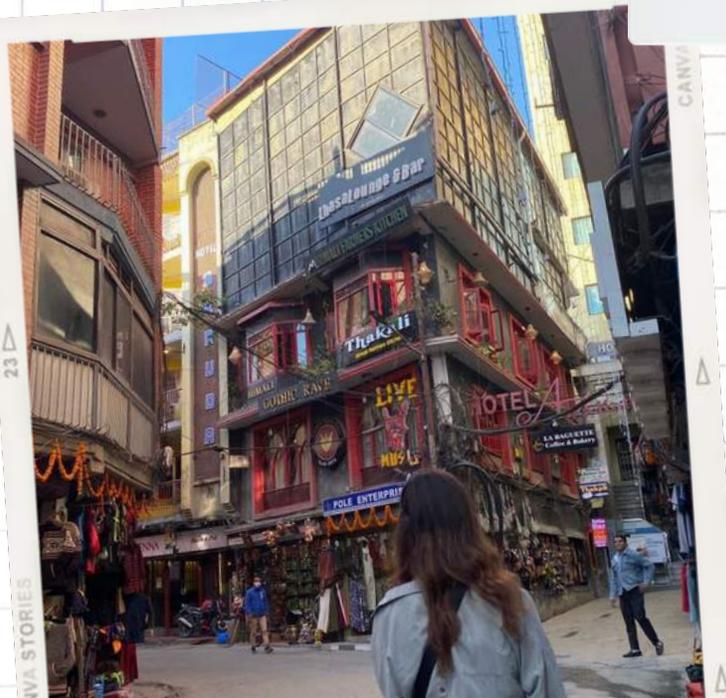
Il nous explique aussi comment mettre en vibration l'eau dans un bol népalais, pendant 5 minutes chaque jour et pour ensuite boire l'eau du bol.

Le son et la puissance des vibrations des bols sont magnifiques.

Nous partons, ravis de cette énième rencontre fascinante pour rejoindre le logement à Katmandou.



Demain nous visitons encore la ville puis rejoignons notre hôtel qui deviendra notre domicile jusqu'à notre départ, mardi.



J23 - LE PETIT COLIBRI

Nous visitons la ville de Bahktapur, une ancienne ville royale riche de son architecture et ses temples.

À notre retour, nous sommes conviés à notre cérémonie de départ, nous débriefons avec Bhupi, il nous remercie infiniment pour l'aide et la considération apportée au sein des populations de son district.

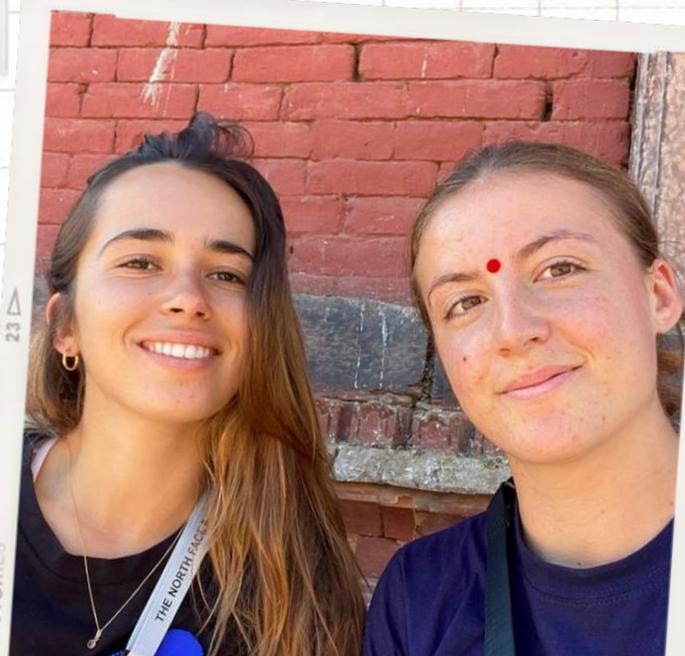
Il nous demande également les points positifs et les axes qu'il pourrait améliorer pour poursuivre le projet à Okhaldunga



Nous sommes ravis d'avoir fait de longues marches accompagnés par nos guides, Avinesh, Sunita, Samita qui nous ont permis de créer un lien avec de nouvelles personnes, de nouvelles cultures. Nous sommes reconnaissant d'avoir été hébergés pendant presque 1 semaine chez l'habitant.

Nous avons vécu avec la culture, découvert les conditions de vie des populations rurales qui nous permettent de mieux comprendre les maux de nos patients malgré l'absence de dialogue en séance.

Autant sur un point de vue personnel que professionnel, cette expérience nous a permis d'être plus efficaces dans nos consultations.



J23 - LE PETIT COLIBRI

Un lien se crée aussi avec eux malgré la barrière de la langue, les relations sont certes plus silencieuses mais en même temps plus expressives et sincères. Quel bonheur de faire, à notre humble niveau, changer les choses en amenant un peu de notre culture.

Bhupi, prend des notes, nous demande de revenir l'année prochaine, remercie largement Vincent pour son rôle de tuteur. Il le remercie pour sa bonne humeur, son sérieux et la dynamique qu'un professeur peut transmettre à ses élèves.

Nous avons été les français guignols au logement, les français fous, bruyants, mais aussi conviviaux, sportifs, bienveillants, nous avons apporté je pense le soleil du sud qui pétille avec nous au Népal.

Alors, à ce jour ce n'est plus juste une mission humanitaire mais un échange humanitaire/culturel.



Pour clôturer notre discussion, nous recevons chacun nos diplôme, 1 écharpe blanche, 1 khata, décorée de signe de bon augure et de mantras symbole de bénédiction et de félicité.

Puis évidemment ne jamais partir sans notre point rouge Tikka.



J24 - NOTRE PETITE FAMILLE DE VOYAGE

Nous partons en vadrouille dans la ville de Kathmandou en visant premièrement la visite de Pashupatinath Temple. On poursuit la visite et nous nous rendons au Buddha Stuppa, le plus grand temple Buddha du monde.

Certains d'entre nous se décident à acheter leur bol népalais, après avoir testé une trentaine de boutiques, ceux-là provoquent des sons et vibrations remarquables.



Retour à l'hôtel nous avons marché 14 km aujourd'hui et nous en avons pris plein la vue. Par contre la pollution, est comme dans les films, étouffantes, une brume pèse sur la ville, nous portons des masques, sauf les deux mêmes irresponsables qui boivent l'eau du robinet et se balade sans masque (Ugo et moi-même).

Ce soir-là, nous partageons tous les six notre dernière soirée au Népal, l'aboutissement de deux ans de projets. Nous profitons de ce moment sur un rooftop de la ville, et partageons chacun notre tour, nos points de vue sur le projet, sur l'entente du groupe, et aussi sur l'entente individuelle les uns envers les autres.



J24 - NOTRE PETITE FAMILLE DE VOYAGE



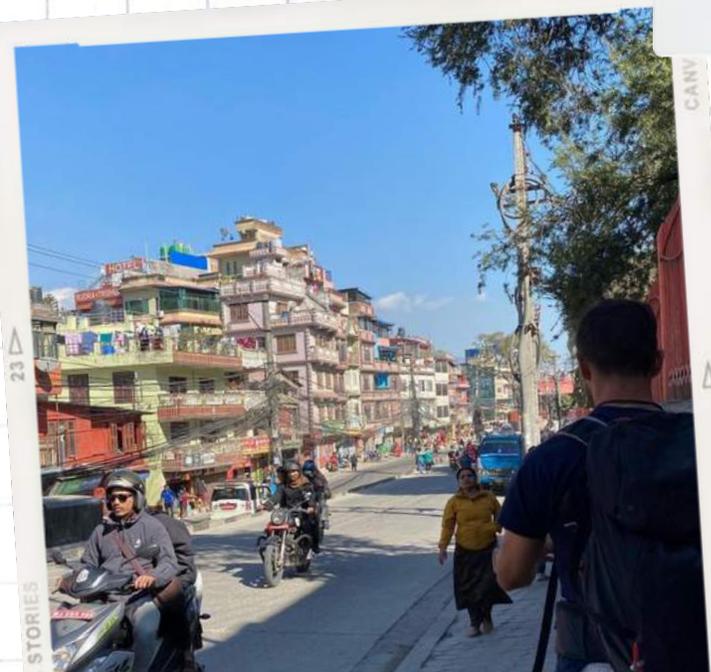
Depuis le début du séjour, j'ai mis un bracelet à chacun mentionnant enfant numéro 1 ou 2 ou 3 ou 4 ou 5 et le numéro de téléphone de Vincent. Vincent, lui, a ce même bracelet où figure le numéro de Chantal, sa mère.

Pour l'exemple je suis l'enfant numéro 3, Maellis l'enfant numéro 1. Nous en rigolons depuis le début, Vincent se retrouve à charge de 5 enfants et nous avons construit notre petite famille de voyage

D'ailleurs, nous l'appelons désormais « bouba » qui signifie papa en népalais. Pendant ce séjour, à différents moments de la journée, Vincent nous criait « COMPTEZ-VOUS » et chacun à notre tour nous criions notre chiffre, cela a un peu surpris les autres volontaires mais je peux vous garantir que Vincent n'a (presque) pas perdu ses enfants.



Ses enfants sont certes tous turbulents et différents mais cela offre une dynamique et une solidité de groupe très puissante. Nous discutons de l'avenir de l'association, de notre retour en France, de nos appréhensions, de nos envies.



J25 - COME BACK

Ce matin, c'est la course aux derniers achats, nous plions les valises et partons vers l'aéroport. Personne n'a perdu son passeport, nous volons au-dessus de la chaîne de l'Himalaya à 17 heures, nous avons le droit à un coucher de soleil. Un dernier panorama splendide pour quitter le Népal. Demain, nous décollons à 13 heures (heures indiennes) pour rejoindre Paris.

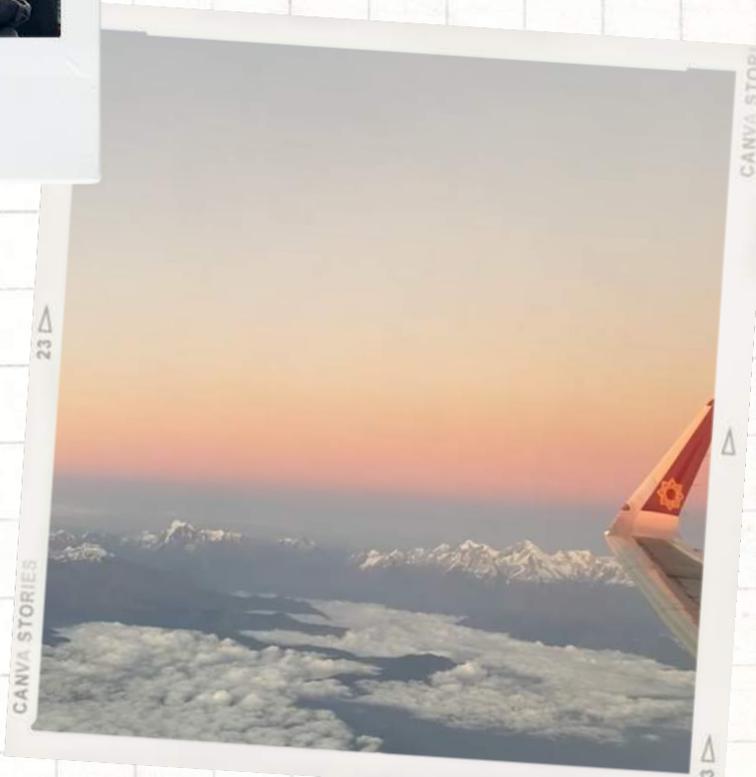
Je prends beaucoup de plaisir, depuis notre départ à vous raconter nos péripéties, expériences.



Ces derniers jours ont été riches en émotions et nous avons profité de chaque minute, chaque moment pour ne pas regretter notre séjour au Népal, un peu au détriment de ma chronique malheureusement.

Je suis ravie du nom de mes chroniques, le kiff définit ce voyage qui a rechargé nos batteries.

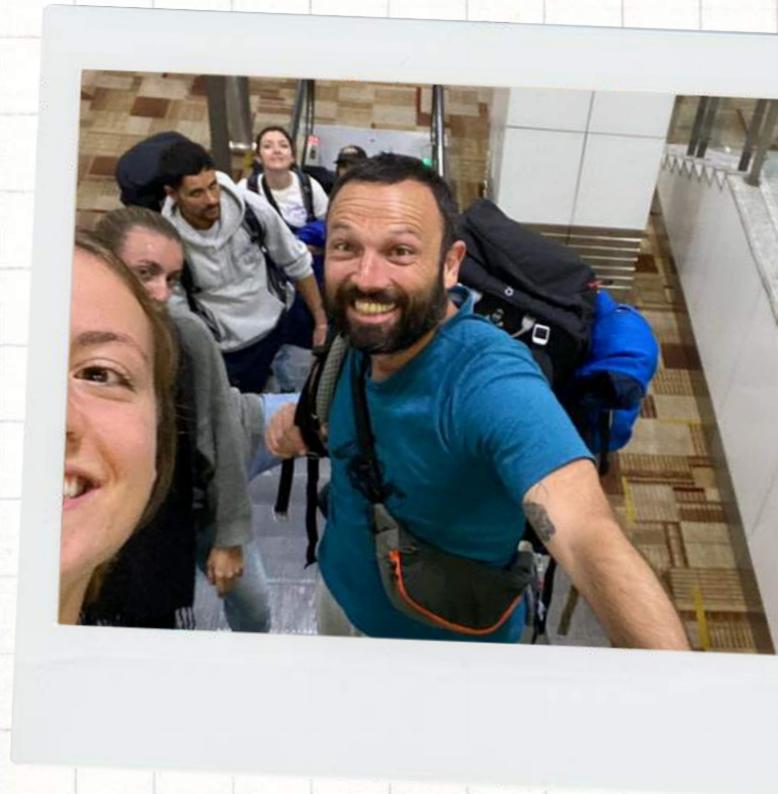
Nous n'avons aucun regret d'avoir autant travaillé pour financer ce voyage.



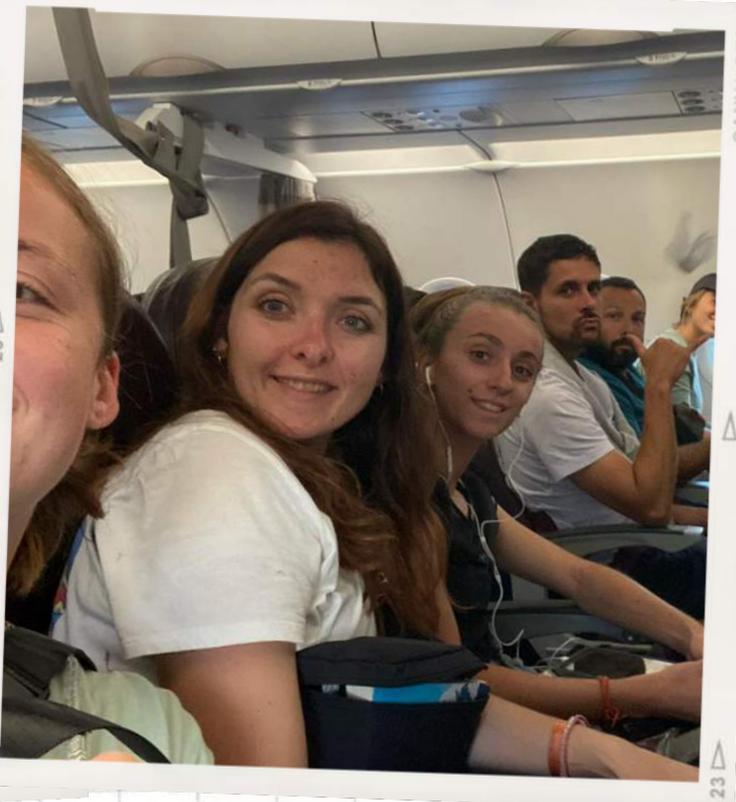
J25 - COME BACK

Je ne ferai pas un discours de propagande, juste j'aimerais vous transmettre la force d'une telle expérience, qu'elle soit au Népal ou ailleurs, pour de l'ostéopathie, du voyage, d'autres métiers peu importe.

Pour nous, la cinquième année apporte beaucoup de questionnements sur nos avens professionnels et impacte énormément nos vies personnelles, cela nous a permis de mettre un énorme coup de pied dans nos vies en quittant pour 1 mois notre zone de confort, et ce pour le meilleur.



-Marie pour les chroniques du kiff-



L'Association Globalong remercie Marie, Ugo, Maureen, Maellis, Ambre & Vincent pour leur soutien et leur engagement précieux auprès des communautés du Népal !

Si vous souhaitez en savoir plus sur cette mission humanitaire [cliquez ici](#) !

Ce carnet de bord a été conçu par l'Association Globalong et rédigé par Marie

