

Chers amis,

En cette période festive de fin d'année, je tiens à remercier l'ensemble de mes collaborateurs et proches amis qui m'accompagnent au quotidien. Christine Louppe, trésorière engagée qui participe régulièrement aux activités de FIK à Paris et en France. Professeuse de Yoga passionnée, elle partage avec nous ses compétences et la formation qu'elle a reçue de Shri Mahesh, en donnant des cours de Hatha-Yoga lors de manifestations auxquelles FIK est amenée à participer ; bien souvent aussi avec la complicité de son mari Thierry. Mathilde Lachaud, notre coordinatrice générale qui gère les projets et recherche de nouveaux partenariats afin d'élargir les champs d'action de FIK et son rayonnement. En Inde, le Docteur Gojnur, fidèle au poste, œuvre à nos côtés pour organiser les camps pédiatriques. Et enfin, Shrikant, mon cousin, s'occupe de la communication avec le comité indien et l'administration.

Sans compter les nouvelles recrues qui, pour notre plus grand plaisir, viennent progressivement étoffer les rangs de l'Association en nous apportant leurs idées et leurs compétences avec enthousiasme et dynamisme. Je pense notamment à Rachel Gimbaud, thérapeute ayurvédique, avec qui nous souhaitons développer une série de conférences en partenariat avec son association *Sur la branche*.

Ce mois de décembre est également propice aux rencontres avec nos partenaires comme Jérôme Poggi, fondateur de la structure not-for-profit *Societies*, avec qui nous travaillons sur le projet nursery et sur des actions artistiques au sein du village d'Halligudi. FIK est riche de toutes ces personnes aux compétences multiples et variées qui, toutes à leurs façons, apportent une pierre à l'édifice afin de permettre à nos projets de prendre vie.

Enfin, merci à vous tous ! Merci de votre confiance, de votre soutien sans faille depuis toutes ces années. En cette fin d'année, l'équipe de FIK et moi-même vous souhaitons ainsi d'heureuses fêtes, entouré de tous vos proches.

Juliette Sushila Ghatradyal





CHIFFRES CLES

La santé des enfants dans la zone rurale du Karnataka

Au cours de ces cinq dernières années, l'Inde a vécu une forte croissance économique provoquant une diminution du nombre de personnes vivant en dessous du seuil de pauvreté. Néanmoins, la grande pauvreté et la malnutrition demeurent. Les disparités entre les villes et les campagnes restent fortes et les problématiques sanitaires et éducatives liées à l'enfance sont toujours d'actualité. Selon le dernier rapport de l'UNICEF (« Situation des enfants dans le monde », 2015), la mortalité infantile en zone rurale est encore à un taux de 63 décès pour 1000 naissances vivantes. La plupart de ces décès ayant lieu pendant les tout premiers mois de leur vie. Par la suite, chez les enfants de 1 à 5 ans, nombreux sont ceux qui souffrent de carences et continuent à mourir de maladies préventives (rougeole, tuberculose, hépatites, etc,...). Toujours selon ce rapport de l'UNICEF, 46% des enfants de moins de 3 ans sont trop petits pour leur âge, 47% ont un poids insuffisant et 75% sont anémiques. La diarrhée reste la deuxième cause principale de mortalité des enfants, après les infections respiratoires. Le manque d'hygiène et une eau insalubre en sont les principaux facteurs de risque.

Ces données statistiques montrent la combinaison de plusieurs facteurs dont notamment les mauvaises pratiques quant à l'alimentation des enfants aux cours des premières années de leur vie, le manque d'éducation des mères, les risques infectieux dans leur environnement proche et l'insécurité alimentaire. Partant de ce constat, FIK souhaite rendre accessible à tous les soins de santé et l'accompagnement des mères au quotidien.

Aujourd'hui, les camps pédiatriques organisés par le **Docteur Vasant Gojnur** et son équipe permettent de proposer aux enfants d'Halligudi des journées de consultations pendant lesquelles des médicaments sont délivrés gratuitement.

Par la suite, avec la mise en place d'une nursery le suivi médical s'inscrira aussi dans une démarche éducative personnalisée. Pour cela, FIK s'inspire, entre autre, de la pédagogie de **Maria Montessori** et du mouvement Colibris de **Pierre Rabhi**, pour qui les activités manuelles comme le jardinage ou encore les activités d'éveil musical et artistique sont tout aussi importantes pour le développement du jeune enfant que les apprentissages dits intellectuels.



Consultation médicale donnée par le Docteur Gojnur dans le cadre du Trust France Inde Karnataka Shri Mahesh Ghatradyal Heritage



La médecine ayurvédique indienne pratiquée à Halligudi

La médecine ayurvédique fut créée en Inde il y a environ 5000 ans. En Sanskrit (langue indienne dont l'origine remonte à l'Antiquité et qui est de nos jours considérée comme possédant la littérature la plus abondante au monde) le terme « ayurveda » est une combinaison de deux mots « ayur », qui signifie « vie » et « veda », qui signifie « science » ; Ayurveda signifiant ainsi "la science de la vie". Considérée comme un système médical complet, l'Ayurveda traite aussi bien l'esprit que le corps.

Pendant très longtemps, cette médecine est restée la base fondatrice du système de santé en Inde. Encore aujourd'hui, les Indiens y sont très attachés. En tant que médecine proposant des pratiques ancrées dans le quotidien (basés sur le régime alimentaire, les exercices respiratoires, la pratique du yoga, l'utilisation de remèdes à base de plantes et de minéraux, les exercices de méditation, etc...), l'Ayurveda est considérée comme une médecine complémentaire de la médecine moderne. Les praticiens d'Halligudi et les camps de spécialistes l'intègrent dans leurs démarches de soins auprès des habitants du village et de ses environs.

Le mot de Rachel Guimbaud, thérapeute ayurvédique et partenaire de FIK

« Passionnée par l'Inde et par sa philosophie, je m'immerge dans cette culture chaque année depuis plus de dix ans. J'y apprend l'Ayurveda, la philosophie et le Yoga. Ces passions se reflètent dans chaque domaine de ma vie et notamment dans les actions sanitaires et sociales que je mène en France. Après l'avoir créée en 2011, j'organise avec l'Association Sur la branche, des séjours en pleine nature pour les personnes en souffrances psychologiques (www.surlabranche.asso.fr).

Lors de ces séjours pédagogiques nous abordons des thématiques de la santé et de l'éducation comme l'alimentation, les addictions ou encore le lien parent-enfant. Des sujets nécessaires afin d'améliorer notre bien-être au quotidien.



Parallèlement à cette activité, j'accompagne aussi sur Lyon des personnes dans le cadre d'une psychothérapie individuelle à (www.therapie-acp.fr) ainsi qu'en conseils de bien-être selon la tradition de l'Ayurveda. FIK a fait appel à moi cette année pour participer au Festival du Yoga de Paris en vue de présenter à travers les bienfaits de l'Ayurveda leur projet de nursery et de camps pédiatriques sur Halligudi. Je suis très heureuse de pouvoir soutenir leurs actions en Inde et en France. Et je souhaite à FIK de continuer à faire croître leurs activités afin de poursuivre leurs engagements auprès des habitants d'Halligudi. En hommage à Shri Mahesh qui a permis d'initier ces œuvres à travers FIK, je suis heureuse d'intervenir aux côtés des membres de l'Association. »



VENTE DE NOEL FIK

Comme un poisson dans l'eau
Le Yoga qui amuse les enfants !

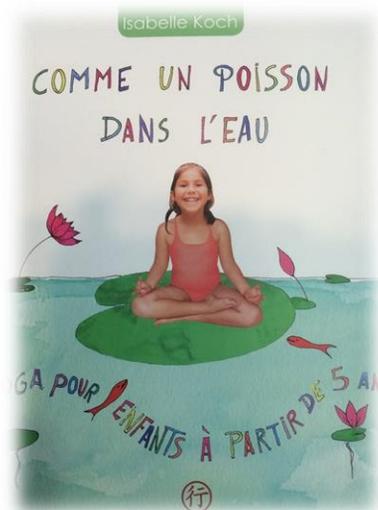
Apprendre le yoga tout en s'amusant : diplômée de la Fédération française de Hatha-Yoga et ancienne élève de Shri Mahesh, c'est ce que propose **Isabelle Koch** avec son livre « Comme un poisson dans l'eau ». Les postures sont contées comme une histoire, les dessins sont ludiques et le livre en lui-même est un incroyable feu d'artifice de couleurs. En vente auprès de FIK pour les fêtes de Noël au prix de 20 €, il est possible de le commander par l'adresse mail suivante : franceindekarnataka@gmail.com

« Je vois beaucoup d'avantages et d'intérêts à ce livre d'initiation au Yoga pour nos chers petits. Le Yoga apprend aux enfants à respirer, à s'étirer, à se situer autrement dans l'espace sans aucun danger d'induire chez eux quelque mauvaise attitude que ce soit, bien au contraire. Car le Yoga va toujours dans le sens de l'ouverture, vers l'équilibre de l'être tant physique que psychique. »

Laurence Nani, Kinésithérapeute

« Le livre d'Isabelle est une occasion, pour vous les enfants, de découvrir ou d'améliorer votre Yoga. Il est fait pour vous. »

Yannick Noah, entraîneur et champion de Tennis



OUI, je veux continuer l'action de Shri Mahesh et aider l'hôpital HALLIGUDI

Je fais un don ponctuel et j'agis tout de suite :

15€ 30€ 50€ 100€

Autre montant :€

Je fais un don régulier et j'agis tout au long de l'année. Je demande à ma banque d'effectuer un versement automatique sur le compte de FIK chaque mois.

Montant : €

J'adhère à l'association FIK par cotisation et je participe à l'Assemblée Générale annuelle. Montant de la cotisation : **50 euros.**

Merci de bien vouloir compléter la fiche de renseignements suivante (en MAJUSCULES) en indiquant votre adresse e-mail. Pour un monde meilleur, protégeons notre planète, écologiquement et économiquement.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Adresse e-mail :@.....

Je règle : **Par chèque à l'ordre de**: F.I.K. - 91 avenue de la République - 75011 PARIS / **Par virement**: BNP DUROC - Code Banque 30004 - Code Guichet 00344 - N° compte 00000 441907 - RIB 13 / **De l'étranger**: IBAN FR76 3000 4003 4400 0004 4190 713 - BIC BNPAFRPPPRG

Coupon à retourner dès aujourd'hui à France Inde Karnataka – 91 avenue de la République 75011 PARIS