

kids  
UNITED

unicef 

pour chaque enfant

«Semaines des étoiles» 2025

# Une aide d'urgence pour les enfants réfugiés au Tchad

Participe aux  
«SEMAINES DES ÉTOILES»  
du 10 novembre  
à Noël

Le magazine du club des enfants  
d'UNICEF Suisse et Liechtenstein  
2e édition 2025

# Chers kids de l'UNICEF,

La cérémonie des prix des «Semaines des étoiles» qui s'est déroulée à Zurich en mai de cette année l'a bien montré: chacune de vos collectes aurait mérité un prix. Mais notre jury a dû se décider. À partir de la page douze, vous verrez qui a pu emporter l'un des quatre trophées jaunes.

Lors des «Semaines des étoiles» 2025, nous récoltons des dons pour les enfants réfugiés du Soudan qui ont fui au Tchad, un pays voisin. L'UNICEF est sur place pour aider. Vous aussi pouvez aider en participant aux «Semaines des étoiles».

Les vivres sont souvent encore comestibles même quand la date de péremption indiquée est dépassée. Dans l'article

sur le «gaspillage alimentaire» (Food Waste), nous avons réuni pour vous des infos et des astuces sur la manière dont vous pouvez sauver votre repas avant qu'il finisse dans la poubelle.

C'est parti: lisez le «kids united» et inscrivez-vous aux «Semaines des étoiles».

Votre équipe de «kids united»



Ariane Lorenzo

## Contenu

 3-7 Le thème des «Semaines des étoiles»: les enfants réfugiés au Tchad	 10 Le coin des expériences	 11 youth	 14 Attention, c'est parti: les «Semaines des étoiles» 2025
 8 Sauver les aliments, c'est facile	 12-13 La cérémonie des prix – Un spectacle pour tous	 15 News de l'UNICEF	 16 Coin des jeux

Mentions légales: Éditeur et rédaction: UNICEF Suisse et Liechtenstein. Traduction: Martine Besse. Relecture: En allemand: Marianne Sievert, en français et en italien: Translingua. Infographie et typographie: Marjeta Morinc. Impression: AST & FISCHER AG. Papier: Papier respectueux de l'environnement (Nautilus 90 g/m<sup>2</sup>). Le magazine du club des enfants est publié deux fois par an. Commande ton exemplaire gratuit sur [kidsunited@unicef.ch](mailto:kidsunited@unicef.ch). Tous les numéros sont aussi disponibles en téléchargement sur [kidsunited.ch](http://kidsunited.ch). L'affiliation à «kids united» peut être annulée à tout moment via [kidsunited@unicef.ch](mailto:kidsunited@unicef.ch). IBAN UNICEF: CH88 0900 0000 8000 7211 9



## Deux pays africains dans une situation inextricable

Le Tchad est l'un des pays les plus pauvres du monde. Ce pays situé dans la zone sahélienne en Afrique centrale compte 18 millions d'habitants et d'habitantes dont un sur deux est un enfant. La vie au Tchad est éprouvante et liée à de nombreuses incertitudes. Le changement climatique, des vagues de

chaleur, les incendies dans la brousse ainsi que des inondations ont conduit en 2024 à une famine. En outre, il y a des émeutes politiques. Des maladies apparaissent de manière régulière. Mais dans le pays voisin, au Soudan, les gens ont la vie difficile: depuis plus de deux ans, un violent conflit fait rage. Deux groupes militaires se battent pour le pouvoir et il y a régulièrement des combats brutaux. Malheureusement, la population civile est elle aussi fortement touchée. Les vivres sont devenus extrêmement chers, beau-

coup de personnes sont sans travail et d'innombrables bâtiments publics comme les hôpitaux et les écoles sont détruits. La détresse et la peur des familles au Soudan sont si grandes qu'ils prennent la fuite pour sauver leur vie. Ainsi, des milliers de Soudanais affluent au Tchad et y cherchent protection. Parmi les réfugiés se trouvent aussi les arrivés de la première vague qui retournent dans leur pays d'origine. Près d'un million de ces gens auront franchi la frontière d'ici fin 2025. En premier lieu, ils sont accueillis dans des camps proches des régions frontalières de Ouaddaï, Sila, Wadi Fira ou Ennedi.

Tu peux t'imaginer un camp de réfugiés comme un immense campement provisoire composé de tentes et de cabanes en paille. Le gouvernement tchadien accueille les réfugiés avec bienveillance et essaie avec des organisations d'entraide comme l'UNICEF de procurer l'indispensable à tous. Mais c'est une tâche monstrueuse. En plus des nouveaux arrivants, plus de 400 000 réfugiés de longue durée issus d'une crise précédente au Tchad vivent déjà ici. Il n'y a pas assez à manger pour tous, il y a trop peu de l'indispensable: de l'eau potable, de la nourriture, des médicaments, du bois pour faire la cuisine, des logements, des écoles, du personnel enseignant et un soutien thérapeutique. Cela entraîne aussi davantage de disputes et de violence, si bien que beaucoup de filles et de garçons ne se sentent pas en sécurité.

En organisant les «Semaines des étoiles» 2025, nous voulons aider de toute notre force les enfants qui se trouvent à l'est du Tchad. Sans tenir compte du fait qu'ils font partie d'une famille réfugiée, d'une famille qui revient ou d'une famille indigène.

Ils doivent tous sentir qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils sont protégés et qu'une vie meilleure est possible.



## Mohammad – ce que signifie être un enfant réfugié

**M**ohammad Yussuf qui a 12 ans vit avec sa mère et sa sœur aînée dans le camp de réfugiés de Farchana. En été il y a un an, il a dû quitter son pays, le Soudan, et a tout perdu: sa vie quotidienne bien rôdée, ses amis, ses affaires personnelles, sa sécurité. Quand le conflit a éclaté en 2023, des familles de plus en plus nombreuses quittaient leurs villages pour sauver leur

vie. Mohammad se souvient: «En pleine nuit, notre maison a été incendiée. Deux de mes frères y ont perdu la vie. Nous autres nous sommes enfuis avec une charrette et un cheval. Nous n'avons rien pu emporter en plus des habits que nous portions. Je n'ai pas beaucoup de souvenirs de la fuite car j'avais moi-même de graves brûlures et j'étais très malade. Je me souviens que nous avons payé beaucoup d'argent au poste de garde pour continuer notre route.»

La plupart des réfugiés arrivent épuisés et apeurés au camp de réfugiés. Certains sont même tout seuls. Mohammad dit qu'il n'oubliera jamais ce qui s'est passé. Et qu'il aimerait devenir médecin quand il sera grand.

### À pleine vapeur – c'est ainsi que l'UNICEF aide

**De l'eau potable et de l'hygiène:** L'UNICEF fait en sorte que les postes d'eau, les douches et les latrines soient installés et que les familles reçoivent du savon et du désinfectant.

**Protection de l'enfant et soutien psychosocial:** L'UNICEF gère des endroits adaptés aux enfants, sûrs, dans lesquels les filles et les garçons peuvent jouer et bricoler et se remettre de leur vécu traumatisant.

**Santé:** Les enfants sont vaccinés et des moustiquaires contre la malaria sont distribuées. Les enfants atteints de malnutrition reçoivent une nourriture spéciale. Les femmes enceintes bénéficient d'un bon suivi.

**Formation:** L'UNICEF bâtit des salles de classe provisoire, distribue du matériel scolaire et aide les enfants à apprendre.

**Aide directe pour les familles:** Les familles spécialement touchées reçoivent en plus un soutien financier afin de pouvoir se procurer elles-mêmes les choses indispensables.

**Renforcer la communauté et la paix:** L'UNICEF favorise la cohésion sociale ainsi que la compréhension entre les réfugiés et les indigènes.



### Ta créativité compte.

Participe aux «Semaines des étoiles» 2025. Le résultat des collectes dans le cadre des «Semaines des étoiles» 2025 est destiné aux enfants à l'est du Tchad. Apporte ton aide afin d'atténuer leur détresse et inscris-toi tout de suite avec ton action.

Tu trouveras toutes les informations à la page 14.



# Comparaison des pays

## Tchad

Le Tchad a une superficie d'environ **1 284 000 kilomètres carrés** et se trouve au cœur de l'Afrique. C'est une **république** et sa capitale est **N'Djamena**.



**Population**  
18 millions  
d'habitants



**Religion**  
53% musulmans,  
34% chrétiens



**Monnaie**  
Franc d'Afrique cen-  
trale (CFA), 1 franc  
suisse = env. 702 CFA



**Langues**  
Arabe et français

### Drapeau



**36°C**  
Température de  
jour moyenne

**42**  
Jours de pluie/an

**Zone climatique**  
Climat de désert  
chaud au centre et au  
nord, climat tropical  
au sud

### Nature

La flore et la faune du Tchad sont considérées en général comme peu explorées. Il y a entre autres des lions, des guépards, des girafes, des éléphants. Tout à l'ouest se situe le lac Tchad. Au nord se trouve le Tibesti, une zone de montagnes volcaniques. C'est là aussi que s'élève l'Emi Koussi, la plus haute montagne du Sahara (3445 mètres).

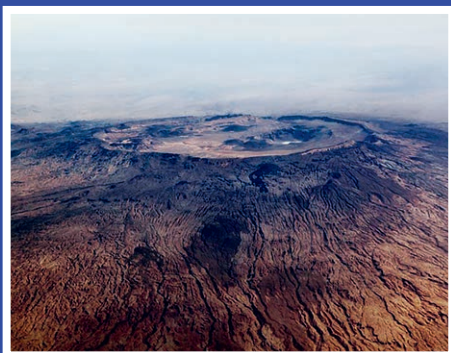
### Manger et boire

Le produit alimentaire le plus important au Tchad est la bouillie de millet dont on fait des boulettes que l'on mange avec de la sauce. Au menu, il y a aussi le gombo, les haricots, le maïs, les carottes et les courgettes, les fruits tropicaux (au sud) et le poisson séché. La viande de chèvre ou de mouton est chère et on en mange rarement. Une boisson typique au Tchad est le thé d'hibiscus rouge.

On le prépare avec du gingembre, du girofle, de la cannelle et du sucre.

### Agriculture

Arachides, canne à sucre, coton, millet, sésame, maïs, riz, pommes de terre, oignons et manioc. Élevage de veaux, moutons et chèvres.



© Explore Tchad

## Soudan

Le Soudan a une superficie d'environ **1 861 484 kilomètres carrés** et se trouve au nord-est de l'Afrique. C'est une **république** et sa capitale est **Khartoum**.



**Population**  
50 millions  
d'habitants



**Religion**  
70% musulmans,  
5% chrétiens



**Monnaie**  
Livre soudanaise  
(SDG), 1 franc  
suisse = env. 745 SDG



**Langue**  
arabe

### Drapeau



**36,5°C**  
Température  
de jour moyenne

**29**  
Jours de pluie/an

**Zone climatique**  
Climat de désert  
au nord, savane  
semi-aride et  
tropicale au sud

### Nature

Animaux: éléphants, buffles, girafes, antilopes, hyènes, lions, hippopotames et crocodiles ainsi que nombreux rapaces et oiseaux aquatiques. La végétation s'étend de la croissance économe dans les déserts du nord jusqu'aux savanes humides dans le sud. Au nord-est, le Soudan touche au bassin du Nil.

### Manger et boire

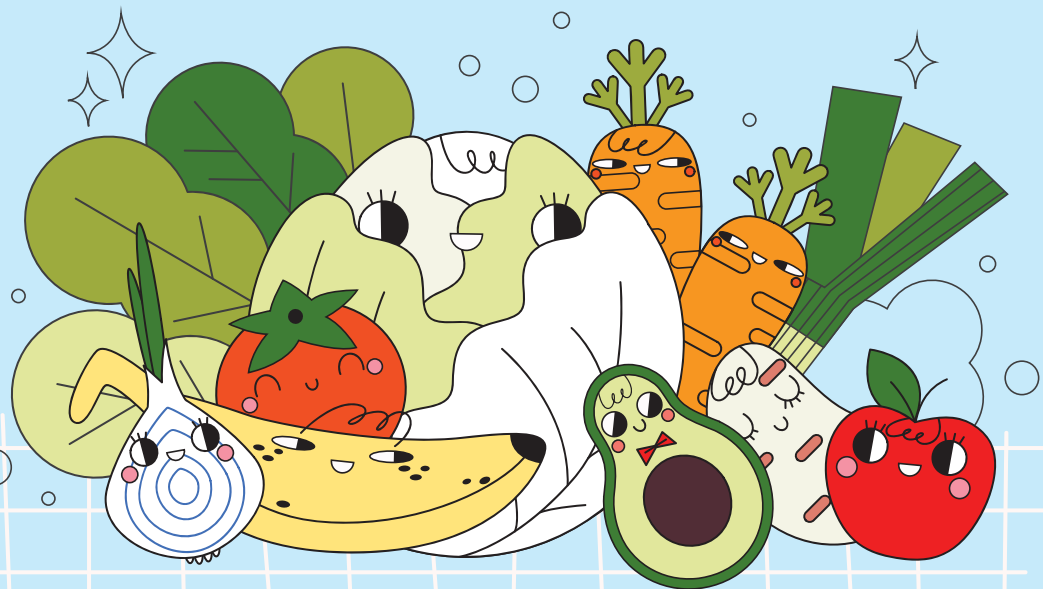
Au Soudan, les gens mangent fréquemment du «foul», une bouillie faite de haricots blancs servie avec de la galette. Également appréciés sont le maïs ou le millet avec des légumes ainsi que des aubergines avec une sauce à l'arachide. Comme la plupart des gens sont musulmans, ils renoncent au porc au profit de la chèvre ou du mouton. Les boissons typiques sont le thé noir, le café arabe et le karkadé, un thé à base d'hibiscus.

### Agriculture

Coton, canne à sucre, arachide, sésame, millet et blé. Élevage de chèvres, moutons et bovins. Le Soudan est aussi connu pour sa gomme arabe souvent utilisée comme complément dans les produits alimentaires.



© peels-mohamed-zehry



## THÈME APPROFONDI

# Sauver des aliments, c'est facile

**P**robablement, nous avons déjà tous vécu cela: nous achetons plus que ce dont nous avons besoin. Ou nous avons un appétit de loup, faisons une immense marmite de nouilles ou de soupe et n'en venons pas à bout. C'est alors qu'on a besoin d'idées créatives. Comment pouvons-nous utiliser à temps les vivres en trop avant qu'ils deviennent immangeables?

Quand la nourriture est éliminée au lieu d'être mangée, on appelle ça «Food Waste» ou gaspillage alimentaire. Un produit alimentaire parcourt un long trajet du champ à notre assiette. Et à chaque tronçon, il est possible d'en gaspiller une partie. Par exemple, on

fait déjà un premier tri des pommes de terre, des pommes ou des carottes lors de la récolte. Dans la préparation industrielle, des produits secondaires voient le jour mais ne seront pas utilisés par la suite. Certaines choses restent en magasin ou sont stockées fausement. Nous ne pouvons pas influencer ces choses dans notre vie de tous les jours. Mais nous pouvons changer quelque chose ensemble, par petits pas. Sauver des aliments n'est pas sorcier, peut être amusant et nous faire sentir bien. Quand par exemple une banane trop mûre finit dans un délicieux smoothie, c'est déjà un petit progrès.

Illustration: © Freepick

## Quelques autres astuces

### S'interroger sur la date de péremption:

Souvent, les aliments sont comestibles au-delà de leur date de péremption. Fais confiance à tes sens.

### Acheter de manière intelligente:

N'acheter que ce qu'on consommera. Privilégier les produits frais régionaux. Nous faisons ainsi quelque chose pour l'environnement, car nous économisons de l'énergie.

### Utilisation intelligente:

Faire congeler ou mettre en conserve ce qui reste (par ex. faire chauffer la sauce tomates et en remplir des verres propres).

### Cuisiner intelligemment:

Ne préparer que la quantité qui pourra être mangée.

### Sauver des vivres et économiser de l'argent:

On trouve par ex. dans de nombreux magasins peu avant la fermeture des vivres impeccables, avec un rabais, qui ont dépassé la date de péremption.

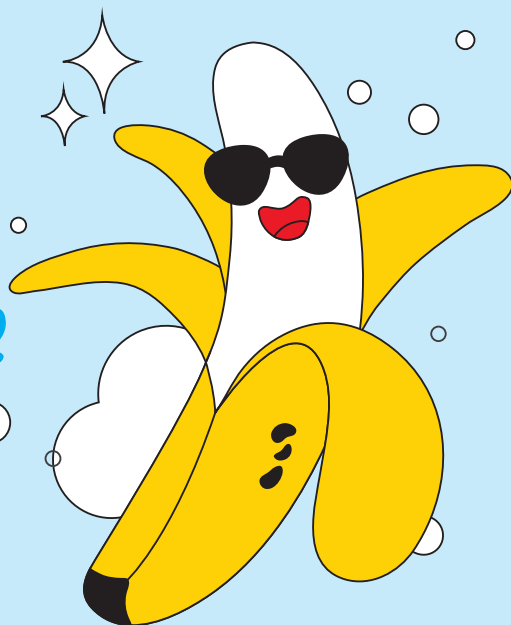
Il existe aussi pour de tels achats l'application «Too Good To Go».

### Bien s'informer:

foodwaste.ch offre beaucoup d'informations pratiques, par ex. quels aliments peuvent rester comestibles au-delà de la date de péremption et pour lesquels il convient de vraiment faire attention.

# Papier fait d'une pelure de banane

Avant toute chose: jeter une pelure de banane n'est pas du gaspillage alimentaire. Car tu ne gaspilles ainsi rien de mangeable. Nous trouvons néanmoins que faire du papier avec des pelures de banane est une idée passionnante, plutôt que de les jeter.



## Voici comment ça marche:

1. Déchire le papier en petits morceaux que tu mettras pour au moins une heure dans l'eau. Découpe les pelures de bananes en petits morceaux.
2. Mets le papier ramolli et les pelures de bananes dans le mixer avec un peu d'eau et mixe le tout pour en faire une bouillie bien homogène. Cela prend un peu de temps.
3. Fais passer la bouillie dans une passoire et laisse-la s'égoutter. Pose-la ensuite sur un papier de cuisson.
4. Mets un second papier de cuisson par-dessus et étends la bouillie prudemment à l'aide d'une bouteille ou d'un rouleau à pâtisserie. Laisse ton papier de banane sécher à peu près deux jours. Tu peux ensuite l'utiliser par exemple pour faire des bricolages: marque-pages, étiquettes-cadeaux, cartes de Noël, ...

### Ce qu'il te faut:

- 2-3 pelures de banane
- ciseaux
- mixer ou bâton à purée costaud
- un peu de vieux papier, environ une page A4
- 2-3 dl d'eau
- saladier
- grande passoire
- papier de cuisson
- rouleau à pâtisserie ou bouteille vide

Illustration: © Freepick

Comment te sens-tu quand tu dois jeter des vivres?

«Dans d'autres parties du monde, il y a des gens qui seraient très heureux de recevoir une part infime de ton repas. Il faudrait, par respect pour ces gens, ne pas gaspiller de vivres». – Giulia (17 ans)

«Je pense généralement quelque chose comme «Zut, ça, j'aurais pu le faire plus tôt.» Heureusement, ça ne m'arrive pas souvent». – Lia (17 ans)

«Je suis alors vraiment frustrée. Je suis consciente du gaspillage des ressources, de l'énergie et du travail investis dans la production et le transport de ces aliments. C'est un mauvais sentiment que de contribuer à ce cycle par un dommage inutile. Cela me rappelle aussi le gaspillage financier». – Elika (18 ans)

Quelle est ton astuce personnelle contre le gaspillage alimentaire?

«Acheter uniquement ce que l'on mangera vraiment. Et ne pas refaire la cuisine quand on a encore au frigo des restes comestibles». – Selihom (15 ans)

«Nous planifions nos soupers pour toute la semaine à l'avance. Les restes sont rangés dans un tupperware au congélateur. Nous achetons aussi des articles dont le prix est baissé. Et nous utilisons les applications «GoNina» et «Too Good To Go». – Travis (21 ans)

«Nous faisons le week-end en famille un plan des menus pour la semaine à venir. Nous nous demandons aussi qui est là quand. Nous prévoyons souvent un jour vers la fin de la semaine lors duquel les restes éventuels seront mangés». – Luise (19 ans)



# La grande fin des «Semaines des étoiles» – un spectacle pour tous

L'excitation était immense lorsque, le 17 mai, on a crié: «Le prix des «Semaines des étoiles» est allé à ...». Mais avant d'en arriver là, le foyer du «Schauspielhaus» fourmillait d'enfants venus avec leurs parents, leurs grands-parents et leurs enseignantes à la cérémonie des prix. À midi précis, la cérémonie des prix a commencé. Les près de 550 visiteurs et visiteuses ont pu apprécier dans la salle les films des nominés ainsi qu'un programme divers et amusant. Stefan Büsser a lancé le début et a envoyé une salutation directe à Sandra Studer, la modératrice des «Semaines des étoiles» depuis des années, qui assurait en même temps la modération de l'Eurovision Song Contest à Bâle et ne pouvait donc pas être à Zurich au même moment. Puis ce fut le tour de Marius' Solo, fort et drôle, et tous ont été invités à participer. Stefanie Heinzmann et le guitariste Sam Gruber ont invité eux aussi les enfants à chanter. Manu Burkart de Divertimento et l'ambassadeur de l'UNICEF Anatole Taubman ont annoncé, sous des milliers d'applaudissements, les gagnants et les gagnantes. Et des animaux devenus sauvages sont montés sur scène:



Boko & Sheppe avaient comme jockeys mille peines à calmer leurs autruches et à vaincre la course finale.

**L'équipe de l'UNICEF était ravie du public fantastique. Merci à tous ceux et celles qui étaient là et ont permis de rendre hommage et de fêter les «Semaines des étoiles» 2024.**

Tu trouveras une galerie de photos et les films des nominés sur [semainesdesetoiles.ch](http://semainesdesetoiles.ch)

## Et voici les gagnantes et les gagnants:



**ENFANT SEUL:**  
Lukas de Freienwil AG avec son «éventaire composé de cartes faites maison, de sets de porte-manteaux et de pruneaux secs».



**AMIS/FRÈRES ET SŒURS:**  
Anouk, Rhea, Noelia et Juna de Liestal BL avec les cartes «gellyprint»



**FAMILLES:**  
Famille Sciarra avec Elia et Lorena de Bremgarten b. Berne, avec «Pizza è amore».



**ÉCOLES:**  
Deuxième classe de l'école primaire de Berikon AG avec «Marché de légumes à la ferme».

**Attention: prochaine cérémonie des prix le 30 mai 2026**



POUR LES ENFANTS DU TCHAD



# Fais preuve de créativité et participe aux «Semaines des étoiles» 2025



Bientôt, c'est le grand départ: du 10 novembre à Noël, c'est l'époque des «Semaines des étoiles». Tu peux inscrire dès maintenant la collecte que tu prévois. Cette année, nos dons iront aux enfants du Tchad en Afrique centrale: les recettes des «Semaines des étoiles» 2025 seront utilisées par l'UNICEF pour que ces enfants aient de l'eau propre, des soins médicaux, un enseignement scolaire et une protection contre la violence.

## Voici ce que tu peux faire:

**Réfléchis à une collecte**, par exemple avec tes amis et amies, tes frères et sœurs et /ou tes parents. L'essentiel est que votre idée soit facile à réaliser et bien visible.

Il s'agit maintenant de **planifier et d'organiser**. Quel matériel faut-il pour cette action? Qui fait quoi? Combien de temps nous faut-il? Qui nous aide? Comment expliquons-nous aux donateurs et donatrices pourquoi nous collectons des dons? Utilise les informations qui se trouvent

dans ce numéro de «kids united» à partir de la page 3 et sous: [semainesdesetoiles.ch](http://semainesdesetoiles.ch).

Sous [semainesdesetoiles.ch](http://semainesdesetoiles.ch) tu peux annoncer les **activités prévues et commander du matériel de l'UNICEF**. Il n'y a pas seulement des boîtes de collecte mais aussi par exemple des affiches, des dépliants d'information et des drapeaux «Semaines des étoiles».

Si tu documentes ton action avec des images/vidéos et quelques mots, tu peux te porter candidat pour un **prix des «Semaines des étoiles»**. Indique de préférence qui a participé à l'activité.



Une fois que tu as terminé ton action, **tu envoies le montant** à UNICEF Suisse et Liechtenstein. Tu trouveras le bulletin de versement dans le dépliant ou tu utiliseras à cet effet notre IBAN CH88 0900 0000 8000 7211 9; n'oublie pas d'indiquer: «Semaines des étoiles» 2025, le nom de l'action et la catégorie.



## Laisse-toi inspirer:

Tu trouveras des idées de collectes super, des bricolages au théâtre de rue en passant par la course aux sponsors, dans le cahier d'idées de l'UNICEF. Il contient aussi un grand ABC des «Semaines des étoiles» avec des informations pratiques. Scanne le code et laisse-toi inspirer. →



LE COIN DE «KIDS UNITED»

# UNICEF NEWS



Tu trouveras ici des nouvelles toutes fraîches du monde de l'UNICEF.

## Concours du calendrier de l'Avent:

Durant le concours de dessin et peinture au printemps, de nombreux dessins pleins d'imagination et de couleurs nous sont parvenus. Maintenant, le résultat est là: ces trois dessins ont gagné et l'image de Rada créera le motif du nouveau calendrier de l'Avent de l'UNICEF. Félicitations et merci à tous ceux qui ont participé!



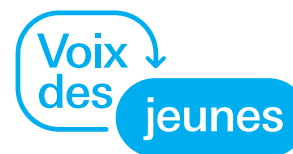
Rada, 10 ans, Genève



Luisa, 11 ans, Zurich



Mina, 11 ans, Schaffhouse



Tu sauras ici qui est la Voix de la jeunesse 2025.  
→ En savoir plus:  
[unicef.ch/fr/voix-des-jeunes](http://unicef.ch/fr/voix-des-jeunes)

## Les droits de l'enfant expliqués pour toi!

Sur notre page UNICEF, tu apprends ce qui compte vraiment – tes droits à la protection, à l'encouragement et à la participation sont expliqués simplement et t'invitent à participer.

→ Toutes les informations sur [unicef.ch/fr/droit-de-l-enfant](http://unicef.ch/fr/droit-de-l-enfant)

COIN DES JEUX

# Trouve les différences

En haut, l'image se présente comme elle est. En bas, 10 différences se sont cachées! Peux-tu toutes les trouver? La solution t'attend à la page [kidsunited.ch/le-magazine-kids-united](https://kidsunited.ch/le-magazine-kids-united)

