



Sur la Côte 214 • CH 2904 Bressaucourt

Tél : +41 (0)79 689 66 48

www.rigzen-zanskar.org

info@rigzen-zanskar.org



## Aidez-nous à soutenir et protéger la médecine tibétaine

**Avec un don de CHF 50.- / 100.- / 150.-** ou selon vos possibilités, vous participez à financer nos projets pour préserver une médecine vieille de plus de 2500 ans.

**Vous souhaitez être informé de l'avancée du projet et recevoir des photos régulièrement ?**

Rejoignez le groupe whatsapp de Germain, qui sera au Zanskar pendant 3 mois cet été. Envoyez-lui un message au +33 6 59 70 62 98

Nous vous remercions de diffuser ce document à toutes les personnes susceptibles d'être intéressées et/ ou sensible à ces projets.

### Recherche de fonds pour les projets suivants:

#### 1. Protéger et préserver la médecine tibétaine (science ancienne de plus de 2500 ans)

- construire un dispensaire
- salarier un à deux amchis (médecin tibétain)
- constituer une pharmacopée avec les plantes et minéraux nécessaires
- conserver la littérature médicale ancestrale
- prodiguer des soins et des traitements à la population locale

**Budget : CHF 34'000.- (10'000.- déjà en notre possession pour la construction)**

**(Budget et dossier détaillés sur demande)**

#### 2. Les jardins du Zanskar

- création d'un jardin de production médicinale et pédagogique
- préserver et sauvegarder les plantes de la médecine traditionnelle tibétaine du Zanskar
- création d'un jardin ethnobotanique
- création d'un jardin de recherches et d'études

**Budget : CHF 10'000.- par année sur 5 ans**

**(Budget et dossier détaillés sur demande)**

### Coordonnées bancaires :

Association Rigzen-Zanskar

Sur la Côte 214

2904 Bressaucourt

**IBAN : CH35 8080 8004 9320 4052 2** (mention : soutien AMCHI)

Vous pouvez utiliser Twint ou notre QR bancaire en cliquant sur le lien suivant :

<https://rigzen-zanskar.org/faire-un-don/>



## INTRODUCTION

Nous sommes dans le nord de l'Inde et plus précisément dans la région du Zanskar, en Himalaya indien. La médecine traditionnelle, de cette région, est la médecine tibétaine ou Sowa Rigpa, qui est une science ancienne de plus de 2500 ans. Cette médecine est en réel danger de disparition, car les amchis (médecins tibétains) sont de moins en moins nombreux à la pratiquer. Les plantes sauvages qui composent cette science sont aussi en train de disparaître.

Pendant l'été 2025, l'association Rigzen-Zanskar, présente dans le Zanskar depuis 25 ans, a décidé de construire un dispensaire, ainsi que plusieurs jardins-expositions (didactiques), au sein de son école à Stongday.

Le but de ce projet est de sensibiliser la population locale à la richesse de leur médecine et la flore présente dans leurs vallées, et d'agir en faveur des amchis, dont les soins restent toujours très demandés par les zanskarpas.

Le jardin permettrait également de conserver certaines plantes locales, aujourd'hui en voie de disparition. Eduquer petits et grands, à travers de grands panneaux didactiques, expliquant les vertus et l'utilisation des plantes et des minéraux, pour la prévention et la guérison des maladies.

Nous sommes à la recherche de fonds afin de financer ce projet et son évolution sur plusieurs années. Nous collaborons étroitement avec les Zanskarpas et les amchis, car eux seuls peuvent nous faire part des réels besoins sur place afin d'avancer concrètement sur le terrain.

*(Un amchi en train de faire l'inventaire de ses remèdes. Crédits photo : A. Perret pour l'association ARZ)*





## OBJECTIFS ET PERSPECTIVES

### Créer un jardin de production médicinale et pédagogique afin de participer à la sauvegarde de la médecine traditionnelle tibétaine du Zanskar.

La médecine tibétaine est unique au monde. Elle se transmet hors des écoles officielles, depuis le 7ème siècle (cf source 1). Différents entretiens, avec les professeurs de certaines écoles, ont soulevés l'importance de conserver le savoir des amchis. Ce savoir contient un aspect spirituel, qui ne peut être enseigné dans une salle de classe. Au Zanskar, en 30 ans, le nombre d'amchis est passé de 120 à une trentaine seulement. Peu d'élèves sont là pour assurer la relève.

Cette dernière information provient d'une étude réalisée en 2024, par Germain, un civiliste bio-ethnologue et naturopathe. Il est aujourd'hui responsable de ce projet pour l'association Rigzen-Zanskar.

### Ouvrir un jardin ethno-botanique et prendre part à la préservation de nombreuses espèces végétales médicinales en voie de disparition.



*Pavot bleu (Meconopsis aculeata), emblème du Ladakh et en danger critique d'extinction (cf source 2)*

Conserver la biodiversité ( cf source 2). Cette action vise à donner un « coup de projecteur » sur une situation alarmante, tant sur le plan humain que végétal. Certes, il s'agit de constituer un centre de ressources ethnologiques et botaniques, mais notre rôle sera aussi d'informer et de mobiliser la population.

Que pouvons-nous faire ensemble pour garder intacte la précieuse biodiversité du Zanskar ? Pouvons-nous contribuer à rendre cette vallée plus verte et résiliente face aux changements climatiques ?

Concrètement, à la fin de l'été 2025, nous souhaitons aboutir à la mise en place d'un sentier didactique le long de 4 jardins différents, ainsi que la mise en place du dispensaire.



## LES DIFFERENTS JARDINS ET LEURS USAGES

Les jardins se situent sur le terrain de l'école "Marpaling Lamdon school" créée en 2000, par l'association Rigzen-Zanskar. Aujourd'hui, les 180 élèves évoluent dans un environnement de plus en plus vert, après des efforts réguliers. Sur place, il existe déjà un jardin.

### Le jardin potager (depuis 2008)

Ce potager en permaculture est tenu par les 2 cuisinières de l'école et permet d'offrir des légumes frais et locaux aux élèves. Cet espace entrera dans la visite des jardins de l'école, car selon la médecine tibétaine, l'alimentation et la santé vont de pair.

### Le dispensaire et son jardin médicinal (commencé en 2024)

Nous avons déjà trouvé une partie des fonds pour assurer un salaire annuel et ainsi permettre à un premier amchi d'accueillir la patientèle locale. Il occupera dans un premier temps les locaux de l'école. Il se rendra aussi dans les vallées les plus reculées du Zanskar pour soigner les personnes ne pouvant pas se déplacer aisément. A côté de ce dispensaire et toujours au sein de l'école, nous allons créer les bases du jardin de plantes médicinales pour une petite production.

### Le jardin ethnobotanique (commencé en 2024)

Ce jardin s'intéressera aux plantes utilisées pour de multiples usages. Il abritera assez de plantes médicinales pour pouvoir y mener quelques ateliers destinés aux amchis, car leurs connaissances en matière de plantes diminuent de plus en plus (cf. source 3). Plus largement, nous présenteront les nombreuses autres utilisations des plantes locales. Avec les élèves, nous irons à la rencontre des habitants pour recueillir ces précieux savoirs. Dans le même ordre d'idée, nous souhaitons organiser une fête des plantes annuelle pour favoriser les discussions, les échanges de savoir, de graines etc.



L'emblématique edelweiss, *Leontopodium alpinum*. Elle est très abondante en Himalaya et au Zanskar.



Sur la Côte 214 • CH 2904 Bressaucourt  
Tél : +41 (0)79 689 66 48  
www.rigzen-zanskar.org  
info@rigzen-zanskar.org



## Le jardin de recherche

Notre jardin se situe à plus de 3700 mètres d'altitude, ce qui lui vaudrait le titre du plus haut jardin botanique du monde. Cette particularité pourrait intéresser la recherche en biologie végétale. L'université de Neuchâtel étudie précisément l'adaptation des plantes en très haute altitude.

Que ce soit dans les jardins potagers ou ethno-botaniques, nous serons toujours en études et en recherches d'adaptabilité. En effet, avec le changement climatique qui touche aussi cette partie du monde, il est pertinent de se questionner sur les possibilités de cultiver certaines espèces avec des moyens durables.

### Sources :

1

<https://emr.ch/fr/methodeinfo/medecine-tibetaine>

(en anglais) <https://tibetanmedicine-edu.org/tmm/tm/tibetan-medicine/what-is-tibetan-medicine/>

2

Gaur MK, Goyal RK, Kanwar MS, Singh N, Choudhary V, Chichaghare A. Prospects and Challenges for Biodiversity in the Anthropogenic-Induced Cold Arid Landscape of Ladakh, India.

Japan J Res. 2024;5(6):041

[https://www.researchgate.net/publication/](https://www.researchgate.net/publication/382645643)

[382645643 Prospects and Challenges for Biodiversity in the Anthropogenic-Induced Cold Arid Landscape of Ladakh India](https://www.researchgate.net/publication/382645643)

3

[https://www.researchgate.net/profile/Poonam-Rani-26/publication/](https://www.researchgate.net/profile/Poonam-Rani-26/publication/362889063)

[362889063 Meconopsis aculeata A critically endangered medicinal plant and its multifarious medicinal properties/links/6430f4bc609c170a13017d3c/Meconopsis-aculeata-A-critically-endangered-medicinal-plant-and-its-multifarious-medicinal-properties.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Poonam-Rani-26/publication/362889063)

4

Kunzes Angmo, Lotos G, Bhupendra S. A, Gopal S. R, Jahangeer A. B, Rainer W. B et Zubair A. Malik.

2022. Prevailing traditional health care services in Western Ladakh, Indian Trans-Himalaya. Ethnobotany Research and Applications 24:22.