

UN PREMIER PHOTOMARATHON RÉUSSI!



1er prix catégorie « Enfants ». Je suis une goutte d'eau qui, même petite, permet l'existence de tout être vivant... même de ce serpent, camouflé par des plantes, qui nous a laissé des traces de sa mue.

Le WWF Fribourg a eu le plaisir de co-organiser la première édition du Photomarathon WWF qui s'est tenue le 20 septembre dernier, dans le cadre de la semaine de la durabilité et du climat organisée par la Ville de Fribourg.

Les 42 participant-es avaient pour mission de réaliser, en l'espace d'une journée et dans le périmètre de la ville de Fribourg, un triptyque de photos sur les thèmes qui leur ont été dévoilés le matin même :

- Je suis une goutte !
- Trace(s)
- Camouflage(s)

Cette initiative inédite a rassemblé une

communauté de photographes passionnée et engagée, qui a su capter à travers son objectif la richesse et la fragilité de notre environnement local. Les photos que nous avons reçues étaient d'une grande qualité et pleines de subtilité. Il n'a pas été facile de les départager.

Les lauréat-es du Photomarathon 2025 ont été désignés par un jury composé de photographes professionnels et de professionnels de l'environnement qui a jugé les photos en prenant en compte autant leur qualité artistique et technique que la cohérence narrative et la capacité des images à véhiculer un message en lien avec les thèmes donnés.

Deux catégories avaient été prédéfinies :

la catégorie enfants, jusqu'à 14 ans et la catégorie adulte. C'est Hugo Fracheboud, 13 ans, qui a gagné le premier prix enfant et a reçu en récompense un bon d'une valeur de 100.- pour le shop WWF. La qualité plastique de son image de goutte au cœur d'une feuille a fait la différence et le jury a également relevé sa bonne lecture de la lumière, ses effets de profondeurs et sa sensibilité au vivant. Quant au grand prix, il est revenu à Rémy Ducret qui s'est vu remettre un bon d'une valeur de 2000.- dans le magasin de photos de son choix. La cohérence de sa série et l'esthétique très forte de ses photos ont marqué le jury. Qui plus est, ses photos reflètent bien l'am-

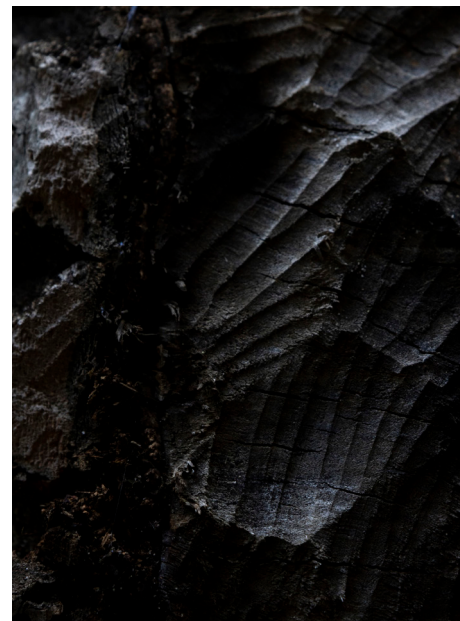
biance de la basse-ville de Fribourg : ses falaises, son obscurité et son humidité omniprésentes. Le jury a pour terminer



relevé qu'une certaine mélancolie ressortait de ses photos et qu'elle représentait bien le sentiment qui nous enve-



loppe parfois quand nous songeons à la situation écologique actuelle.



1er prix : Rémy Ducret. Au fil de l'eau, on voit les traces des uns, on devine les autres sous leur camouflage et on se prend à rêver de rejoindre le mouvement, d'être une goutte parmi les eaux.

Le travail très engagé de Roman Mumenthaler a également marqué le jury qui lui a décerné une mention spéciale. Les triptyques de quatre autres photographes ont retenu l'attention du jury. En récompense, les compositions des lauréats et de ces cinq artistes ont fait l'objet d'une exposition sur la place Tin-

guely durant deux semaines. Vu le succès rencontré par cette première édition, le WWF envisage de réitérer l'expérience en 2026 et d'organiser le prochain Photomarathon dans plusieurs villes en parallèle. A travers cet événement, nous cherchons à sensibiliser le grand public à la beauté et à la fragilité

de la nature qui nous entoure et participer à une prise de conscience des enjeux environnementaux qui nous concernent tous et toutes.

Les photos des sept photographes distingués sont visibles sur notre site internet :



Même sous la pluie, l'exposition du WWF a attiré les curieux

Ce bel événement n'aurait pas pu voir le jour sans le soutien de la Ville de Fribourg ainsi des bénévoles, et bien sûr des participants et participantes qui ont œuvré à la réussite de ce premier Photomarathon. Nous saisissons l'occasion de les remercier encore une fois et leur donnons rendez-vous l'année prochaine pour la prochaine édition! ■

EIN ERSTER ERFOLGREICHER FOTOMARATHON!

Der WWF Freiburg hatte das Vergnügen, Co-Organisator der ersten Ausgabe des WWF-Fotomarathons zu sein, der am 20. September im Rahmen der von der Stadt Freiburg organisierten Nachhaltigkeits- und Klimawoche stattgefunden hat.

Die 42 Teilnehmenden hatten die Aufgabe, innerhalb eines Tages und innerhalb der Stadtgrenzen von Freiburg ein Fototriptychon zu den Themen zu erstellen, die ihnen am selben Morgen bekannt gegeben wurden.

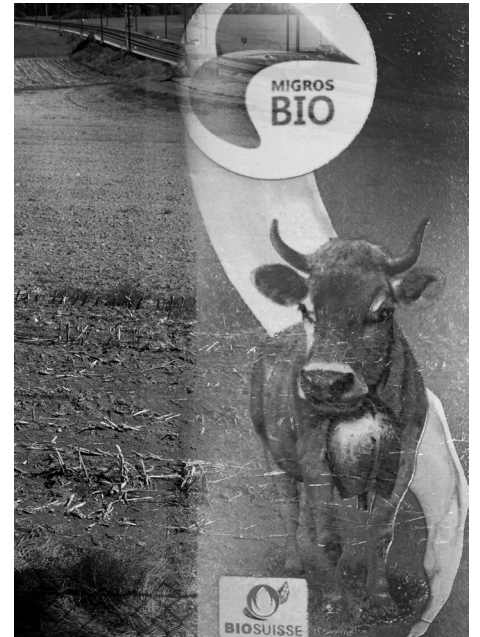
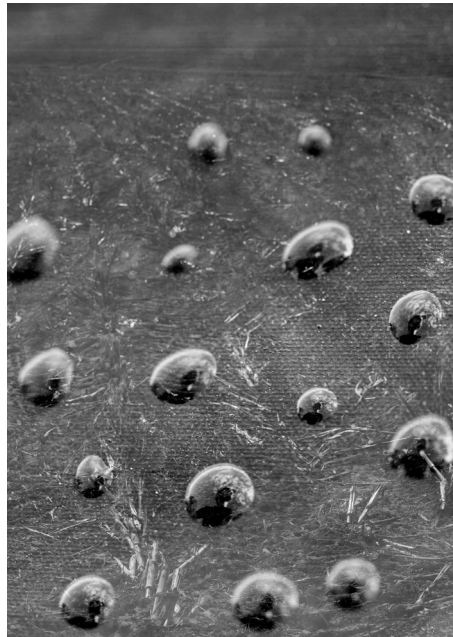
- Ich bin ein Tropfen!
- Spur(en)
- Camouflage(n)

Diese einzigartige Initiative hat eine Gemeinschaft passionierter und engagierter Fotografen und Fotografinnen zusammengebracht, denen es gelungen ist, den Reichtum und die Fragilität unserer lokalen Umwelt durch ihre Objektive einzufangen. Die Fotos, die wir erhalten haben, waren von hoher Qualität und voller Feinheiten. Es war nicht leicht, zu einer Entscheidung zu gelangen.

Die Gewinner und Gewinnerinnen des Fotomarathons 2025 sind von einer Jury aus professionellen Fotografen und Umweltexperten ausgewählt worden, die die Fotos sowohl nach ihrer künstlerischen und technischen Qualität als

auch nach ihrer narrativen Kohärenz und der Fähigkeit der Bilder, eine Botschaft im Zusammenhang mit den vorgegebenen Themen zu vermitteln, bewertet hat.

Es wurden zwei Kategorien vordefiniert: die Kategorie Kinder bis 14 Jahre und die Kategorie Erwachsene. Der 13-jährige Hugo Fracheboud gewann den ersten Preis in der Kategorie Kinder (siehe Fotos oben) und erhielt als Belohnung einen Gutschein im Wert von 100 Franken für den WWF-Shop. Die plastische Qualität seines Bildes eines Tropfens inmitten eines Blattes machte den Unterschied, und die Jury hob auch seine gute



Mention spéciale : Roman Mumenthaler

Die drei Werke zeigen in echten Doppelbelichtungen die Spuren, die unsere Ernährungsgewohnheiten in der Landschaft und Natur hinterlassen. Sie verknüpfen Böden, Tiere, Wasser und Werbung zu einem schonungslosen Spiegel unserer Verantwortung.

Es sind keine digital zusammengesetzten Bilder, sondern echte Doppelbelichtungen – bewusst gewählt, um die Vielschichtigkeit, aber auch die Unausweichlichkeit unserer Entscheidungen sichtbar zu machen.

Der Mensch steht an einem Wendepunkt: Welche Ernährung wollen wir wählen, wie gehen wir mit unseren Böden um, und wie sichern wir unsere Zukunft, ohne unsere Lebensgrundlagen und somit die Natur zu zerstören? Die Trilogie zeigt, dass unsere Ernährungsformen ein entscheidender Schlüssel für die Ernährungssicherheit und den Schutz der Mitwelt ist.

Lichtinterpretation, seine Tiefeneffekte und seine Sensibilität für das Lebendige hervor.

Der Hauptpreis ging an Rémy Ducret (siehe Fotos oben), der einen Gutschein im Wert von 2000 Franken für ein Foto-geschäft seiner Wahl erhielt. Die Kohärenz seiner Serie und die starke Ästhetik seiner Fotos beeindruckten die Jury. Darüber hinaus spiegeln seine Fotos die Atmosphäre der Freiburger Altstadt wider: ihre Felsen, ihre Dunkelheit und ihre allgegenwärtige Feuchtigkeit. Abschliessend hob die Jury hervor, dass seine Fotos eine gewisse Melancholie ausstrahlen und das Gefühl gut wiedergeben, das uns manchmal überkommt, wenn wir über die aktuelle ökologische

Situation nachdenken.

Das sehr engagierte Werk von Roman Mumenthaler hat die Jury geprägt, so-dass er ihm eine besondere Auszeich-nung verliehen hat. Die Triptychen vier weiteren Fotografen und Fotografinnen haben ebenfalls die Aufmerksamkeit der Jury auf sich gelenkt. Als Belohnung wurden die Kompositionen dieser sie-ben Künstler und Künstlerinnen zwei Wochen lang in einer Ausstellung auf dem Tinguely Platz gezeigt.

Ange-sichts des Erfolgs dieser ersten Ausgabe beabsichtigt der WWF, das Ex-periment 2026 zu wiederholen und den nächsten Fotomarathon parallel in meh-
reren Städten zu organisieren. Durch

diese Veranstaltung möchten wir die Öff-fentlichkeit für die Schönheit und Zer-brechlichkeit der Natur, die uns umgibt, sensibilisieren und zu einem stärkeren Bewusstsein für die Umweltprobleme beitragen, die uns alle betreffen.

Die Fotos der sieben ausgezeichneten Fotografen und Fotografinnen sind auch weiterhin auf unserer Website zu sehen:



Dieses schöne Event hätte nicht stattfinden können ohne die Unterstützung der Stadt Freiburg, sowie der Freiwilligen und natür-lich der Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die zum Erfolg dieses ersten Fotomarathons beigetragen haben. Wir möchten diese Gelegenheit nutzen, um ihnen noch einmal zu danken und sie zur nächsten Ausgabe im nächsten Jahr wiederzusehen!■

Récépissé

Compte / Payable à
CH18 0900 0000 1700 4082 2
WWF (Fribourg), section WWF
Route de la Fonderie 8 C
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

Monnaie Montant
CHF

Point de dépôt

Section paiement



Monnaie Montant
CHF

Compte / Payable à
CH18 0900 0000 1700 4082 2
WWF (Fribourg), section WWF
Route de la Fonderie 8 C
1700 Fribourg

Payable par (nom/adresse)

MANA - MON ALIMENTATION, NOTRE AVENIR

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

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

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

Parmi les outils plus concrets, on peut trouver une liste des aliments durables alternatifs, que ce soit par nutriment ou par utilisation, des techniques de conservation pour éviter le gaspillage, un tableau des aliments de saison et des blocs pour planifier ses repas et ses commissions.

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

Pour finir, les personnes bénéficiant du kit auront la possibilité de signer une



Que peut-on y trouver ?

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

Ainsi, des fiches proposent de découvrir les effets positifs de nos choix alimentaires sur différentes thématiques environnementales comme la biodiversité, l'eau, les sols, etc, ou des considérations plus personnelles comme la santé ou même l'éthique. Chaque

Bonjour, mon nom est Mana et je suis un esprit de la nature. J'étais très inquiète de la situation de notre planète et j'avais peur que les humains ne nous mènent à notre perte. Mais il y a peu, j'ai reçu le don de voir le futur ! Maintenant je sais ce qui nous attend et le présent me paraît bien plus facile !

Je vais t'expliquer ce que j'ai vu, une vingtaine d'années dans le futur, mais je suis sûre que ça sera encore mieux quand tu pourras le voir par toi-même !





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

Un vision optimiste bienvenue

Le premier tirage des kits a eu lieu durant le printemps dernier. Ils sont maintenant disponibles dans une quinzaine de lieux en Suisse Romande (liste des

partenaires de distribution sur le site mana-alimentation.ch) et par l'intermédiaire des sections fribourgeoises et jurassiennes du WWF. Les premiers retours sont très positifs, la vision optimiste étant le point ressortant le plus souvent, contrastant avec le ton moralisateur et anxiogène trop souvent présent dans les médias classiques ou les communications officielles.

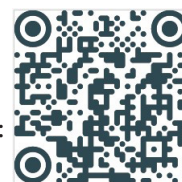
Les retours sur cette première étape permettront au projet de se développer. Bien sûr, il sera possible de prévoir des

réimpressions des kits, mais aussi de faire évoluer le projet sous d'autres formes. Les idées sont là, les partenariats se dessinent, Mana n'a pas fini son voyage et elle se réjouit de vous tenir informé-e-s de la suite.

Plus d'information:

www.mana-alimentation.ch

Texte et images:
Maxime Oberson ■



LE THÈME DE L'ALIMENTATION À L'ÉCOLE

Vous êtes enseignante ou enseignant et vous souhaitez aborder la thématique de l'alimentation avec vos élèves du cycle 2 ? Une valise de matériel est à votre disposition auprès du WWF Fribourg. Cette dernière contient différentes activités visant à expliquer aux enfants l'empreinte écologique que peut avoir notre alimentation et comment faire pour la limiter.

La valise « Footprint - alimentation » peut être empruntée par les enseignant-e-s du canton de Fribourg et utilisée de façon autonome en classe ou être demandée sous la forme d'une animation.

Plus de détails sur : www.wwf-fr.ch/agir/education-a-lenvironnement

Et si vos enfants sont des marmitons en

herbe curieux de nature, inscrivez-les à la sortie du Panda Club « Légumes d'hiver » le 7 février 2026. Jeux et dégustations sont au programme pour découvrir les légumes de saison, en particulier ceux que l'on trouve dans notre assiette en hiver.

Informations et inscriptions sur : <https://www.wwf-fr.ch/agir/agenda> ■

NOTRE ENVIRONNEMENT, UNE SOURCE D'ALIMENTATION SAIN



Tilleul, thym et framboises sauvages : Voici quelques-unes des merveilles gustatives que nous offrent la nature.

Noyés par un trop plein d'informations contradictoires, manquant de temps et/ou de volonté pour cuisiner ou perdus dans la jungle de l'offre alimentaire surabondante, beaucoup ne savent plus comment s'alimenter. Malgré un choix de denrées comestibles colossal, nos assiettes sont souvent remplies d'une nourriture artificielle car ultra transformée, trop raffinée et frelatée. L'ingestion de ces ersatz d'aliments, appauvris en nutriments, pauvres en fibres, s'accompagne d'un régime déséquilibré favorisant trop de glucides, de lipides et de protéines de mauvaise qualité. Survient alors une épidémie de maladies chroniques dites de civilisation qui accablent désormais toutes les tranches d'âge !

Peut-on appeler progrès, la croissance de l'obésité, des cancers ou des maladies cardio-vasculaires?

Récolter les fruits de la nature

Alors que faire? Essayons de mettre nos corps en activité, nos sens en éveil et partons dans la «verte» retrouver le cap de la santé, du plaisir, du soin du corps et de la planète. Je vous invite à aller rechercher dans notre environnement proche des produits naturels, riches en goût et en nutriments, fruits de l'expression de la biodiversité du terroir. On les appelle les «productions forestières non ligneuses». Attention, il ne s'agit pas de nous transformer en survivalistes et de vivre aux dépens de notre environnement désormais bien appauvri, mais

d'espérer, au fil des saisons, récolter des aliments authentiques.

L'article n'évoquera pas la quête des produits animaux comestibles par la chasse, qui est devenue, en Europe occidentale, pour les mammifères, un exemple de gestion durable des ressources. On s'intéressera uniquement aux matières végétales récoltables à la main.

Précautions et conseils

Pour commencer, il convient de développer sa connaissance de sa zone biogéographique pour mieux profiter mois après mois des opportunités qu'elle offre. Les prélèvements seront raisonnés en quantité, répartis dans l'espace et à l'écart des zones polluées, dans le res-



Les jeunes orties peuvent se cuisiner de multiples façons.

pect de la nature et de la législation en vigueur. Des quotas à ne pas dépasser par préleveur sont fixés pour les champignons ou certaines plantes ! Des abus existent dans lesquels amateurs ou professionnels mettent en danger par leurs récoltes de plantes, de racines ou d'animaux, des espèces sauvages. Le prix sur le marché de certaines substances naturelles utilisées en herboristerie ou dans certaines pharmacopées incite à la surexploitation des ressources comme on le constate dans le vaste monde par le phénomène des forêts « vides ». Pas de problème si vous récoltez des espèces communes. D'autres précautions sont nécessaires, comme s'assurer de la bonne reconnaissance des espèces récol-

tées, car se tromper c'est parfois s'empoisonner ! Il faut veiller aussi à consommer modérément certaines plantes qui peuvent s'avérer toxiques si la quantité ingérée est trop importante. Evoquons aussi les maladies, comme la douve, le ténia ou l'échinococcose. Prélever en hauteur, choisir des feuilles jeunes ou des fruits, exempts de salissures, réduit les risques sanitaires ; cuire ses récoltes fait disparaître ces dangers.

Le matériel requis est assez basique, un panier en osier, des sacs en tissu ou en papier, un récipient, parfois un couteau, des ciseaux ou un sécateur et des gants de protection. Pour une récolte de qualité optimale, on conseille de privilégier les jours secs, entre la matinée et les pre-

mières chaleurs.

La conservation dépendra du type de récolte et de son usage, tout est envisageable : séchage des herbes et des feuilles, congélation des fruits, fermentation, infusion dans le vinaigre, l'alcool, le sucre...

Souvent, le travail de transformation est minutieux et coûteux en temps. Il faut le prendre en compte avant de récolter de grandes quantités de végétaux qu'on ne saurait traiter à temps. Autant partager à plusieurs ces activités manuelles qui, pleines de sens, apportent une valeur ajoutée aux bienfaits de la balade en nature. Un chantier collectif est tellement plus joyeux ! On pourra bénéficier de délicieux produits maison ou faire cadeau de ces présents du ciel à des proches.

Quels produits et quelles espèces récolter ?

La liste est longue. De nombreux ouvrages existent et des formations pratiques aussi. Personnellement, je récolte des fleurs de tilleul, de thym ou de serpolet pour des infusions et de sureau pour le sirop. Les baies glanées sont souvent mangées en chemin, mais j'ai déjà préparé une glace de framboises sauvages. On a mangé du plantain poêlé à la crème, des salades de pissenlits. Frais, séchés ou congelés, les champignons finissent dans une assiette gourmande. Avec du cottage cheese ou en pesto à l'huile d'olive, l'ail des ours nous ravit le palais. Ne pas oublier les riches fruits secs comme les noix, noisettes, faînes sans oublier les châtaignes avec lesquelles je prépare une purée sucrée parfumée à la vanille. Et pourquoi ne pas se préparer au printemps prochain une soupe d'orties ?

Beaucoup d'autres usages des végétaux et de leurs fruits sont possibles, pas seulement dans le domaine nutritionnel, mais aussi médicinal, décoratif... Les différents usages des plantes relèvent de l'ethnobotanique soit de la culture que chaque société entretient avec son environnement. Allez nourrir le panda qui est vous !

Mathieu Baldeck■