

Livret d'accompagnement pratique et spirituel

Redécouvrir la beauté du Carême un chemin sans viande et sans poisson



**40 jours pour un temps
de paix et de solidarité avec toute la Création**

Réalisé par
Chrétiens Unis pour le Terre



● Introduction : Redécouvrir la beauté du Carême	1
● Éclairage catholique, <i>M^{gr} Marc Stenger (évêque de Troyes)</i> <i>et père Jean-François Holthof (moine bénédictin)</i>	2
● Éclairage protestant, <i>Jane Stranz (pasteure)</i> et <i>Antoine Nouis (pasteur)</i>	4
● Éclairage orthodoxe, <i>père Philippe Dautais (prêtre)</i>	5
● Pourquoi une Carême sans viande ? <i>Enjeux de toujours et d'aujourd'hui</i>	8
● Vivre son Carême et bien se nourrir <i>L'ABC de l'alimentation végétarienne et quelques recettes goûteuses</i>	13
● Je m'engage	19
● Bibliographie et pistes pour en savoir plus	21

Qui sommes-nous ?

En 2011, une série de rencontres autour de « Christianisme et Écologie » (notamment « Les Assises Chrétiennes de l'Écologie » à Saint-Étienne, « Écologie et Spiritualité » au Centre Sainte-Croix, « Christianisme et objection de croissance » à Lyon et « L'Appel aux évêques sur l'écologie » sur le plan national), ont inspiré un groupe de chrétiens désireux de vivre ensemble leur engagement de foi sur l'écologie. Parmi les initiateurs, Laura Morosini est juriste de l'environnement, Damien Gangloff a fondé une organisation chrétienne pour l'écologie (C.OR.E) et Christine Kristof-Lardet est journaliste membre des JNE (Journaliste pour la Nature et l'Écologie). Autour d'eux se rassemblent des chrétiens de divers horizons (catholiques, protestants et orthodoxes) : Priscille de Poncins (philosophe), Robin Sautter (pasteur et animateur du réseau Bible et Création) et à divers degrés, des organismes comme le CERAS, le CMR, la Mission de France, Pax Christi... donnant corps au mouvement naissant des « **Chrétiens Unis pour la Terre** » (CUT).

Une première action a été organisée à l'occasion du « Sommet pour la Terre Rio+20 » sous la forme d'un « Jeûne pour la terre » qui, durant trois jours, a rassemblé dix jeûneurs à l'église de Ménilmontant à Paris et a été soutenu par une centaine de personnes (individus, paroisses, communautés et monastères...). L'intensité de ces journées fonde notre volonté d'allier, dans nos actions, le corps et l'esprit.

En 2013, nous proposons, à travers notre campagne « **Redécouvrir la beauté du Carême, un chemin sans viande et sans poisson** », un nouveau pas dans l'engagement pour la Création. En parallèle, CUT travaille à la mise en commun d'initiatives et de ressources via une plateforme internet accessible à tous.

Le temps est venu d'un engagement fort des Églises face aux périls écologiques. Nous voulons construire une espérance dans ce monde. C'est pourquoi CUT entend rassembler les efforts d'organismes et de personnes déjà en marche. Ensemble, nous serons bien plus capables de contribuer à l'élévation des consciences et la nécessaire mutation de nos sociétés.

Redécouvrir la beauté du Carême

Durant quarante jours, faisons confiance à la grâce !

Nous allons vivre ensemble un temps pour Dieu, pour nous-mêmes et pour la Création toute entière dont nous sommes appelés à prendre soin en jardiniers attentionnés.

Ce livret a pour but de soutenir chacun, seul, en famille ou en communauté à vivre un Carême de renouveau et de conversion.

« Je vous donne toute herbe portant semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant semence : ce sera votre nourriture » est la prescription donnée par Dieu aux hommes dans la Génèse (Gn 1,29).

Aujourd'hui cette parole de la Bible, encore vivante chez les orthodoxes, chez les bénédictins ou chez les trappistes ... se fait brûlante.

La consommation de viande a quasiment doublé depuis les années 50 en France, et sept espèces de poissons sur dix sont menacées de disparition. Nous sommes alertés à la fois par les scientifiques et par les écologistes sur les conséquences désastreuses que la généralisation de ce « modèle » de consommation produit sur l'ensemble de la planète. En outre, cette surconsommation s'accompagne le plus souvent d'un traitement indigne des animaux qui sont soumis à des souffrances que nous préférons ignorer. Durant ce Carême, l'occasion nous est donnée d'ouvrir nos yeux et notre cœur et d'élever nos consciences.

**Pour bénéficier d'un soutien hebdomadaire
(un mel de réflexion et des recettes),
il suffit d'écrire à : chretiensunispourlaterre@gmail.com**

Un chemin d'enrichissement spirituel et collectif

Beaucoup vivent le Carême comme une démarche très personnelle. On se détermine pour un effort qui coûte et pendant quarante jours on change quelque chose dans nos pratiques et nos dépendances. C'est très louable, mais si le Carême est bien cette marche de quarante jours du Peuple de Dieu vers sa Terre Promise qui est le Christ ressuscité, il faut que notre effort personnel s'inscrive dans une interrogation sur la qualité de notre relation et de notre vie communautaire.

Beaucoup l'ont oublié, mais dans la prescription toujours actuelle de l'Église, pendant le temps de Carême, les chrétiens sont invités à s'abstenir de viande le vendredi. Ce n'est pas un effort parmi d'autres comme s'abstenir de cigarettes ; c'est un effort proposé collectivement qui signifie que les chrétiens acceptent de s'interroger sur leur manière de vivre et de consommer, et d'entrer dans une démarche commune de purification de leurs comportements. Il va de soi qu'on ne devrait pas sortir de là tout à fait les mêmes dans notre relation aux biens de consommation et à ceux qui nous les procurent, les animaux, et sans remettre tout en question, être un peu moins dominateurs et plus respectueux de la création.

Alors élargir l'abstinence de viande à tout le Carême ? Ce serait amplifier la prise de conscience et amplifier le message. Amplifier la prise de conscience que nous avons à corriger les excès de consommation et les excès de dégradations qu'ils entraînent, ce serait bénéfique pour nous humainement — et pour cette nature qui se donne si généreusement — et ce serait enrichissant pour nous spirituellement : peut-être alors pourrions-nous retrouver ce que nous ne savons plus faire à force de consommer : contempler, adorer, rendre grâce, et ce rappel serait un beau message à livrer à nos frères humains.

+Marc STENGER

Évêque de Troyes, président de Pax Christi France

Manger l'animal ? Nourriture et sacrifice

Tous s'abstiendront absolument de la chair des quadrupèdes, sauf les malades les plus affaiblis (Règle de saint Benoît, ch. 39)

Ce court précepte qui fonde la pratique actuelle de nombreux moines et moniales appelle quelques explications. Cette mention des quadrupèdes nous envoie en fin du Carême, lors de la vigile pascale dont les lectures commencent par celle du chapitre 1 de la Genèse. Elle désigne ces animaux terrestres qui sont créés le même jour que l'homme, le sixième, et en sont originellement solidaires. De plus, qu'il s'agisse des animaux ou des hommes, la nourriture donnée par Dieu à chacun

est exclusivement végétarienne. L'animal est créé cependant avant l'homme et le précède donc dans la louange de la création où il sait garder sa limite, posant ainsi la question à l'homme de savoir si on peut en dire autant de lui. Ainsi l'abstinence de viande a une première raison : manifester notre conformité à la grâce des origines et cela convient au Carême qui est un nouveau commencement.

Mais l'animal est concerné par le mystère de Pâques d'une autre façon. Dans l'alliance de grâce qui suit la création, la parenté entre l'animal et l'homme s'exprimera dans le sacrifice. L'animal devient la créature qui vaut pour le péché de l'homme. Le repas carné se trouve donc lié au péché et au fait que l'homme doit trouver ailleurs une vie innocente pour être offerte à la place de la sienne. Aucune fierté de sa part n'est donc permise.

La vie de l'animal sacrifié n'est donc pas d'abord destinée aux besoins naturels de l'homme mais à exposer sa culpabilité et à obtenir un pardon. Ce n'est qu'ensuite que l'homme peut prendre sa part de la chair de l'animal et participer à la vie qui a été donnée pour la sienne et acceptée par Dieu. Il est ainsi manifeste que la vie de l'animal appartient à Dieu et non à l'homme. Toute chair animale consommée n'est jamais anodine et correspond à un sacrifice.

Mais à quels faux dieux sont aujourd'hui sacrifiés les animaux qui sont consommés, et à quelles idoles communions-nous en les mangeant ? Le Carême est bon pour se purifier de ces idoles, dans le cœur comme dans le corps.

Les sacrifices prescrits dans l'ancienne alliance deviendront caducs. Mais cette économie sacrificielle indique le chemin que prendra l'alliance de grâce, à savoir le sacrifice du Fils de l'Homme, appelé Agneau véritable. S'il y a un mystère dans la souffrance animale innocente, il réside dans cette figuration du Christ, à côté duquel l'animal est présent sous la figure éternelle de l'agneau pascal.

Après le sacrifice du Christ, l'homme garde sans doute une liberté de mettre l'animal à mort, mais cette liberté implique de prendre une responsabilité dans le cadre de l'alliance de grâce. La suppression d'un animal ne se conçoit, en dehors du cadre sacrificiel maintenant aboli, que par analogie avec celui-ci et comme un acte sacerdotal.

L'abstention bénédictine du repas carné n'est cependant pas absolue (sauf les plus affaiblis...) car elle relève de la libre grâce et non de la loi. Mais toute exception doit être obéissance à un commandement supérieur, comme celui de conserver sa vie corporelle si elle est menacée par la maladie.

**Père Jean-François Holthof, moine de Cîteaux,
vivant à l'ermitage Saint-Eugène, Ardèche**

Un Carême qui fait sens

Ensemble, des chrétiens de différentes confessions s'informent et prennent une responsabilité qui leur fait du sens. La proposition de jeûner de viande pendant le temps de Carême aide à se sensibiliser aux souffrances de notre planète, cela aide aussi à témoigner que ce souci pour l'environnement est enraciné dans notre foi en Jésus Christ, qu'ensemble nous pouvons prendre soin de la terre créée par Dieu. Cette action œcuménique et environnementale qui pose question et qui fait du sens est à saluer.

Pasteure Jane Stranz, Responsable du service œcuménisme de la Fédération Protestante de France

Vers une éthique de la sobriété

Pendant longtemps, le protestantisme s'est méfié du Carême car il y voyait une œuvre pieuse contraire à sa théologie de la grâce. Plutôt que de jeter le bébé avec l'eau du bain, il me semble plus sage de se réapproprier le Carême à l'intérieur de nos catégories théologiques.

Pourquoi célébrons-nous Noël en décembre, Pâques au printemps et Pentecôte quelques semaines plus tard ? Pour des raisons pédagogiques. Ce sont des temps où nous nous souvenons de façon privilégiée de la venue de Dieu dans notre monde ; Dans la même perspective, nous pouvons consacrer un temps de l'année où nous nous souvenons de façon particulière du chemin parcouru par Jésus pour monter à Jérusalem. Le Carême devient un temps où nous faisons mémoire du combat de Jésus contre la tentation de la richesse, du pouvoir et de la séduction pour devenir serviteur des plus petits. Il nous appartient de trouver et de poser les signes pour être disciples de ce Christ-là.

Le protestantisme a développé une éthique de la sobriété qui repose sur la gratitude, le juste usage des biens et la prise de conscience que nous ne sommes que les administrateurs des richesses qui nous sont confiées. Notre civilisation est à l'opposé de la sobriété en orientant nos désirs vers le toujours plus de consommation. Le message de magazines et de la publicité est comme un gaz incolore, inodore et sans saveur que nous inhalons sans nous en rendre compte. Face à ces influences qui nous touchent plus que nous ne voulons nous l'avouer, nous avons besoin de l'antidote d'un évangile qui nous rappelle que le toujours plus est une impasse incapable de donner un sens à nos existences. Le Carême pourrait être un temps où nous mettons en œuvre cet antidote de façon privilégiée.

La sobriété que nous pouvons développer dans ce temps liturgique acquiert en outre une dimension prophétique dans un monde menacé par les déséquilibres écologiques. À l'heure où notre société prend conscience que la pente sur laquelle elle se trouve la conduit au désastre, nous pouvons accorder au Carême d'être un signe de contestation de notre civilisation et un appel à retrouver la richesse de la juste mesure des choses.

Antoine Nouis, pasteur, directeur de Réforme

Le sens du Carême et du jeûne dans la pratique de l'Église orthodoxe

Pour les chrétiens de tradition orthodoxe, le Carême revêt depuis toujours une grande importance et se nomme le « printemps de l'âme ». Le printemps est la saison de l'éclosion de la nature, le Carême est celle de l'épanouissement de l'âme dans la perspective des fruits spirituels et évangéliques. Le jeûne de Carême est pour nous une discipline essentielle capable de transformer, voire de transfigurer notre relation à Dieu, au prochain et au cosmos. Dans ce sens, le jeûne, la prière et le partage sont indissociables et nous renvoient à trois relations essentielles : la relation à Dieu qui inclut le dynamisme de transformation personnelle, la relation à l'autre dans le partage, et la relation au cosmos par l'éveil du regard.

Le sens spirituel : jeûner pour augmenter notre faim de Dieu

Nous ne jeûnons pas pour nous priver de nourriture ou pour meurtrir nos corps, mais pour accroître notre sensibilité au vivant, ainsi que la faim et la soif de Dieu. Le jeûne a comme fonction essentielle de limiter les appétits de la nature pour libérer le vrai désir. J'entends par appétit de la nature, non seulement la boulimie alimentaire mais aussi l'avidité, la convoitise, la cupidité ou la recherche effrénée des compensations matérielles... Le jeûne aiguise notre attention et nous met en position de spectateurs de nos mouvements intérieurs, nous permettant de ne plus en être esclaves et de marcher vers la liberté glorieuse des enfants de Dieu. Les anciens avaient perçu que le rapport que nous entretenons avec la nourriture avait une incidence directe sur notre tempérament comme sur notre vie spirituelle. Lorsque nous convoitons un mets, qui gouverne : la pulsion ou la conscience ? Selon le livre de la Genèse, Dieu a créé Adam, chaque homme ou femme, comme un être mangeant, non pour dévorer le monde, mais pour vivre une relation eucharistique au Créateur par les aliments créés (le pain et le vin sont des substances cosmiques faites Eucharistie). Nous jeûnons afin de trouver une relation vivante au Dieu vivant, afin de faire du cosmos une possibilité de communion avec Dieu.

Le Carême dans un esprit de partage et de solidarité

Ce temps de Carême nous permet de vivre une expérience hors du commun. Il nous offre l'occasion de nous alléger du poids du monde, tout en allégeant le monde de notre poids, de nous ouvrir à la compassion qui nous fait tant défaut habituellement, de nous rendre plus sensibles au vivant et de nous éveiller à une contemplation eucharistique du monde. Par l'abstinence de certains aliments (ou de tous les aliments), le jeûne nous permet également d'éprouver, dans une certaine mesure, la faim ou le manque qu'éprouvent tous ceux qui, trop

nombreux dans le monde, ne peuvent accéder au minimum de nourriture vitale. Nous sommes appelés à vivre cette limitation volontaire de nos besoins dans un esprit de justice, de partage et d'équité pour la promotion de la paix dans le monde. Le jeûne physique, qui ne se comprend jamais sans la purification du cœur, nous ouvre à l'exercice du don et de l'amour. Nous pouvons, à l'invitation de saint Ambroise de Milan, donner aux pauvres l'argent économisé durant le jeûne et, dans l'esprit des béatitudes, faire l'expérience d'une pauvreté choisie qui ouvre sur la communion avec le frère ou la sœur en humanité auquel le Christ s'identifie : « **Ce que vous avez fait à l'un de ces plus petits de mes frères, c'est à moi que vous l'avez fait** » (Matthieu 25, 40).

Cette sobriété choisie peut agir non seulement comme une thérapie du corps, mais aussi comme une thérapie de l'âme, si nous limitons également notre consommation de médias, de divertissements, de tout ce qui nous distrait de l'essentiel, mais surtout de toute malveillance, selon cette recommandation de saint Jean Cassien : « **Tandis que jeûne l'homme extérieur, il faut que l'homme intérieur s'abstienne aussi des nourritures mauvaises. La mauvaise nourriture de l'âme, c'est d'abord cette malsaine médiance de ses frères** ».

La relation au cosmos

Le Christ a jeûné 40 jours et 40 nuits au désert après son baptême. À la tentation du « *Diablos* » qui lui proposait de transformer les pierres en pain, il a répondu : « **L'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole qui vient de la bouche de Dieu** » (Matthieu 4, 4). C'était rappeler que chaque créature est le fruit d'une parole de Dieu et qu'il est aussi important de se nourrir de sens que de pain. L'oublier, comme nous l'avons fait, conduit à objectiver le monde, à l'exclusion de toute dimension symbolique, et à nous enfermer dans un univers d'apparences que l'on finit par prendre pour toute la réalité. De même, ramenées à l'état d'objets, les créatures sont transformées en marchandises, laissant finalement triompher le pouvoir de l'argent. Par une limitation de notre consommation, nous pouvons établir une relation de modération vis-à-vis du cosmos tout en nous rendant plus attentifs au vivant. Le jeûne stimule l'ouverture de conscience ; il conduit à percevoir l'invisible dans le visible, l'impalpable dans le palpable et la profondeur de la réalité essentielle au-delà des apparences.

Père Philippe Dautais,
directeur du centre Sainte-Croix, Dordogne

La pratique du Carême dans l'Église orthodoxe

Il existe deux types de jeûne : le jeûne liturgique et le jeûne total. Le plus pratiqué est le jeûne liturgique qui représente 180 jours dans l'année, les deux principales périodes étant le temps de l'Avent (40 jours avant Noël) et le Carême pascal (40 jours également) sans compter les jours répartis dans l'année.

Le jeûne liturgique consiste dans l'abstinence de viande, de charcuterie, de poisson, d'œufs, de laitages (fromages, beurre, yaourts etc.) et de vin.

Il établit le fidèle dans la condition d'Adam au paradis, lequel se nourrissait de semence portant semence.

L'abstinence de viande a une fonction de pacification et vise à limiter l'esprit de dévoration, d'avidité et de domination.

Pour un bon équilibre psychique et physique, le jeûne liturgique est recommandé chaque mercredi et chaque vendredi au cours de l'année.

Le jeûne total est laissé à la liberté de chacun en relation avec le père spirituel.

Nous pratiquons le jeûne non par simple discipline, mais parce qu'il stimule la prière, clarifie l'esprit, empêche l'excès des humeurs et nous apporte de grands bienfaits spirituels.

Nous ne pouvons que vous encourager à en faire l'expérience durant le prochain Carême de Pâques !



Pourquoi un Carême sans viande et sans poisson ?

Pourquoi un Carême sans viande et sans poisson ?

« Tout ressemble à l'océan où tout s'écoule et communique ; on touche à une place et cela se répercute à l'autre bout du monde. Admettons que ce soit folie de demander pardon aux oiseaux, mais les oiseaux et l'enfant, et chaque animal qui vous entourent se sentiraient plus à l'aise si vous-même étiez plus digne que vous ne l'êtes maintenant. »

Les Frères Karamazov – Dostoïevski

Origine et sens du Carême

Durant le Carême, les Églises catholiques et orthodoxes invitent à s'unir à l'expérience de Jésus-Christ durant son retrait de 40 jours au désert où il fut soumis aux tentations par Satan. Avec lui, les chrétiens sont appelés à une conversion du cœur et de l'esprit, cette « *metanoïa* » qui conduit à choisir la vie, Dieu, et à accepter le combat contre ce qui y fait obstacle ; la victoire promise de cette lutte s'enracine dans la résurrection fêtée à Pâques, la « Fête des fêtes ». Selon les paroles du théologien contemporain A. Schmemmann : « *Pâques est le retour annuel à notre propre baptême, tandis que le Carême est notre préparation à ce retour, l'effort lent et soutenu pour, finalement, accomplir notre propre "passage" dans la nouvelle vie en Christ* ». Nous comprenons ainsi que le Carême signifie bien plus qu'une simple abstinence alimentaire, il symbolise – voire préfigure – ce temps de passage en conscience vers la Pâque éternelle et nous exhorte, par la pratique de la sobriété, de la prière, du silence et de l'intériorisation, à une conversion profonde. Mais cette conversion ne va pas sans un changement de notre façon de voir et de penser le monde, changement qui, seul, peut nous permettre d'entrer dans une attitude intérieure plus douce, plus juste et plus solidaire. Le Christ lui-même nous guide sur ce chemin : « *Heureux les doux, heureux les artisans de paix, heureux les affamés et assoiffés de justice !* » (Matthieu 5, 1-12).

Dans cette optique la consommation d'animaux en tant que telle pose question

Au commencement, les humains et les animaux sont végétariens (Genèse 1, 29-30). La permission accordée aux premiers après le déluge semble être une concession, en opposition à la non-violence généralisée annoncée par le prophète Isaïe comme caractéristique du Royaume (Isaïe 1, 9). Dans ce contexte, l'abstinence de viande prend un sens de soumission à l'ordre premier institué par Dieu dans la paix. C'est vers cet idéal de paix universelle que nous sommes aujourd'hui appelés à tendre. L'humain, à l'image de Dieu, est invité à devenir le prophète de la non-violence, y compris envers les animaux ; ce dont nombre de mystiques et de théologiens ont témoigné, des Pères du désert (Jean Chrysostome, Origène, Tertullien...) à saint

François d'Assise, Paul Claudel et à Théodore Monod. En ce sens, la consommation de viande serait plus une trace du vieil homme et de sa chute avec Adam qu'une marque du Christ.

Qu'en est-il des conditions actuelles de production de viande et de poisson ?

La consommation de viande a quintuplé en France depuis deux siècles et a poursuivi sa croissance à un rythme très soutenu jusqu'à il y a peu, principalement en raison du développement exponentiel de l'élevage industriel qui représente aujourd'hui environ 90% de la production. Il en est de même pour les poissons, dont la consommation a quasiment quadruplé durant les cinquante dernières années. Ces amplifications significatives, auxquelles s'ajoute depuis peu la généralisation du mode d'élevage industriel dans les pays émergents, ont provoqué de graves dommages aux écosystèmes naturels de notre planète et entraîné une série de conséquences sur l'environnement, les hommes et les bêtes, dont nous découvrirons aujourd'hui toute l'ampleur.

L'une des incidences majeures de l'élevage industriel est celle de la déforestation. Les forêts tropicales, notamment, ont subi des dégradations irréversibles ces trente dernières années, remplacées par d'immenses zones de pâturages ou de vastes cultures de soja (le plus souvent OGM) destinées à l'alimentation du bétail, y compris celui des pays européens. Au total, ce sont 70% des terres à usage agricole en Amérique du sud qui, directement ou indirectement, sont consacrées à l'élevage. La déforestation avance dans le monde à un rythme qui équivaut à la perte annuelle de la surface de la Grande Bretagne ! La destruction des habitats est l'une des causes majeures de la disparition de la biodiversité sur notre terre et de la perte irrémédiable d'une faune et d'une flore qui ont mis des millions d'années à se constituer. C'est aussi une violence faite à la vie elle-même. Mais cette destruction impacte également l'espèce humaine qui, privée de la nature et de ses « services » (fertilité des sols, pollinisation, régulation des cycles de l'eau, ressources en plantes thérapeutiques, ressources vivrières...), devient de plus en plus vulnérable. Ainsi la déforestation engendre directement la disparition des peuples autochtones inféodés à leurs habitats.

Par ailleurs le développement des exploitations industrielles conduit à la perte des terres arables pour les petits paysans et leur appauvrissement progressif. Ces effets sont encore aggravés par le dérèglement climatique, auquel contribue fortement la filière de l'élevage qui serait responsable de 18 % à 25 % des émissions totales de gaz à effet de serre. Des conséquences dramatiques sont déjà visibles dans les régions les plus exposées à la montée des eaux (Bengladesh, Iles du Pacifique...), à la sécheresse ou à la famine (Corne de l'Afrique)...

L'ONU estime à 50 millions le nombre de réfugiés climatiques durant les prochaines décennies ! La question de la faim dans le monde est directement liée à ce gaspillage des terres et des ressources. Sachant que 35% du volume des céréales produites dans le monde sert à nourrir les animaux d'élevage, il serait possible de nourrir le milliard d'individus qui souffrent de la faim avec la quantité de céréales produites chaque année sur la planète !

Être doux envers la création, c'est aussi, pour l'humain, être doux et juste envers lui-même, dans une solidarité renforcée avec son prochain, de quelque côté de la terre qu'il se trouve.

Concernant le poisson, sur lequel nous avons tendance à nous rabattre, force est de constater que la situation est toute aussi alarmante. De nombreuses espèces ont d'ores et déjà disparu et nous continuons à exploiter les ressources halieutiques comme si elles étaient inépuisables, alors que 2/3 des populations actuelles sont considérées comme exploitées au maximum, et 1/3 est déjà surexploité. Pourtant, pour répondre à la demande grandissante, les efforts de prélèvement en aval de la chaîne alimentaire et la puissance des moyens mis en œuvre s'accroissent (détection satellite des bancs, pêche en profondeur...). À cela s'ajoutent toutes les prises « accessoires », espèces « inutiles » rejetées mortes, à la mer, à commencer par les dauphins, les requins ou les tortues. Selon le WWF, près de la moitié des prises dans les filets à poissons industriels est rejetée à la mer. Quant à l'aquaculture, elle reproduit bien souvent les mêmes travers que ceux de l'élevage terrestre industriel. Il est à noter qu'il existe des labels « pêche durable », mais ils sont encore assez rares.

« Je dis que quand vous mangez des sushis, la masse de poissons qui a dû mourir pour votre petite assiette équivaut à la surface d'une table. »

Jonathan Safran Foer

L'élevage industriel génère un ensemble d'autres problèmes environnementaux récurrents tels que le gaspillage de l'eau ou sa pollution à la fois par le rejet des matières organiques causant l'eutrophisation des rivières et des côtes (algues vertes en Bretagne!) et par les excès d'engrais et de pesticides utilisés pour la culture des céréales... Ces pollutions à répétition mettent en péril la santé des sols et de l'eau et, par voie de conséquence, celle des humains et des autres êtres vivants. De même, en consommant une viande issue d'animaux élevés industriellement, les humains ingèrent indirectement des hormones, des antibiotiques, des toxines ou des OGM dont les bêtes elles-mêmes ont été nourries.

Notre corps est un temple, et à ce titre, doit être préservé de tout produit nocif, tout comme doit l'être notre planète qui est le temple de la création.

Enfin, et non des moindres, la question de la souffrance animale nous interpelle sur le plan éthique, philosophique, théologique, juridique ou purement affectif. Mammifères, volailles ou poissons issus d'élevages industriels, que ce soit dans leur vie quotidienne, durant les transports ou l'abattage, sont sujets à diverses formes de maltraitance courante marquées notamment par l'entassement et le non-respect des conditions minimales de (sur)vie propre à chaque espèce, engendrant maladies, malformations et comportements agressifs. À titre d'exemple, les cornes des vaches, les becs des poules, les queues des porcs sont coupés, sans anesthésie ; les poissons pangas sont élevés à l'hormone de femmes enceintes ; les veaux et les agneaux sont enlevés à leur mère deux jours après leur naissance et abattus de plus en plus jeunes, après avoir été privés d'herbe pour garder leur viande blanche ; les poussins mâles de poules pondeuses sont broyés vivants à leur naissance, de même que les canetons femelles qui ne sont pas propices au gavage et la fabrication du foie gras (interdit dans 7 pays européens pour maltraitance animale). Les cas de maltraitements spécifiques sont nombreux et documentés, entretenus par les exigences de productivité et la « chosification » des animaux, niant leur nature d'êtres vivants sensibles. L'élevage « bio » adopte des pratiques différentes mais ne représente que 2% environ de la production française.

« Si l'homme se montrait plus modeste et davantage convaincu de l'unité des choses et des êtres, de sa responsabilité et de sa solidarité avec les autres êtres vivants, les choses seraient bien différentes. »

Théodore Monod

Face à ces constats nous nous sentons interpellés en tant que chrétiens

Artisans de paix, nous voulons l'être vis-à-vis des humains et de toute la Création que Dieu a voulu bonne (Genèse 1,31). La destruction massive de la biodiversité et l'atteinte à la vie nous paraissent incompatibles avec le projet de Dieu. **« Heureux les doux, car ils auront la terre en héritage »** fait écho au Royaume de non-violence annoncé par Isaïe. Toute violence, quelle qu'en soit la victime, les humains, la nature ou les animaux nous semble contraire à l'Amour de Dieu pour sa Création et témoigne d'une déficience des humains. Combattre cette violence, en étant « assoiffés de justice », est devenu une voie urgente et actuelle pour l'avènement du Royaume. Ce temps de Carême nous donne l'occasion de nous lever pour le respect de la vie et d'entrer dans une relation de paix et de solidarité avec la Création toute entière.

Le saviez-vous ? Quelques chiffres parlants

- 58 milliards d'animaux terrestres tués dans le monde chaque année pour la viande
- 1,1 milliards d'animaux terrestres abattus chaque année en France pour la viande
- 1000 milliards de poissons pêchés dans le monde par an
- Il faut environ 1 500 litres d'eau pour faire 100 gr de steak contre 15 l pour 100 gr de blé
- En ne mangeant pas de viande durant seulement une journée, on peut économiser près de 5 000 litres d'eau, contre 35 l en fermant le robinet durant le brossage de dents
- Les pâturages occupent 1/4 des terres émergées et la production fourragère pour nourrir le bétail couvre environ 1/3 des terres arables
- 37% des céréales récoltées dans le monde est destiné au bétail
- 7 kg de céréales sont nécessaires pour produire 1 kg de bœuf
- Il faut une surface de 300 m² de terre pour produire 1 kg de bœuf contre 16 m² pour l'équivalent en blé et 6 pour les pommes de terre.

« Du CO₂ dans le gigot »

La production de viande émet des gaz à effet de serre à divers stades de son parcours :

- le fourrage pour le bétail cultivé de façon intensive émet du protoxyde d'azote (N₂O) (1 kg de N₂O = 301 kg de CO₂) ;
- le bétail est source d'émissions importantes de méthane (CH₄)
 - du CO₂ est encore émis lors de la « transformation », du transport et de l'emballage
- le transport et la conservation émettent des gaz frigorigènes (équivalents à plusieurs milliers de fois le CO₂)

Les émissions sont différentes selon les animaux :

- 1 kg de veau = 220 km en voiture
- 1 kg de bœuf = 70 km en voiture
- 1 kg de porc = 30 km en voiture

Vivre pleinement son Carême et bien se nourrir au quotidien

En France aujourd'hui, la viande ou le poisson occupent la place centrale dans notre assiette. Les légumes ou les céréales ne sont le plus souvent considérés que comme des accompagnements. Aussi, décider d'enlever la viande ou le poisson dans nos menus peut susciter quelques craintes. « Est-ce que je vais manquer de protéines ? Est-ce que je ne vais pas être trop fatigué(e) ? Où est-ce que je vais trouver des produits de substitution ? Comment varier mes menus ? »

Manger végétarien, c'est aussi manger autrement ; plus en conscience, plus équilibré, plus sain, plus frais... Adopter une alimentation végétarienne ne comporte aucun risque pour la santé, qui plus est durant un temps limité. Bien au contraire ! Il suffit de suivre quelques règles de base.

Comment manger équilibré trouver ses protéines et éviter les carences

Quelques règles

Associer les aliments qui se complètent « céréales—légumes—légumineuses »

Pour respecter l'apport de protéines nécessaire à l'équilibre alimentaire (environ 50 gr par jour pour une personne de 60 kg), il est possible d'utiliser des protéines végétales.

Même si elle reste possible, l'utilisation des protéines issues des sous-produits animaux habituels — œufs, fromage, crème, yaourt ou lait, doit se faire dans la conscience qu'ils proviennent également pour la plupart de l'élevage industriel avec son cortège de nuisances et de souffrances, qu'ils sont souvent « gras » et qu'ils conviennent par conséquent peu à ce temps de carême « maigre ».

L'association « céréales — légumes — légumineuses » est une véritable formule magique, car les valeurs protéiques se multiplient entre elles, au lieu de s'ajouter. Ce cocktail se retrouve dans de nombreux plats traditionnels tels que le couscous au Maghreb ; le *dahl* (lentilles) avec du riz en Inde ; le riz, le maïs et le haricot au Mexique ; le pois chiche, l'aubergine et le riz au Liban, le *minestrone* en Italie, composé de légumes, légumineuses et féculents...

Varié les céréales et les légumineuses

Quelques céréales, en plus du blé (si possible bio, complètes ou semi-complètes) que l'on trouve sous nos contrées : amarante, épeautre, maïs, millet, riz, sarrasin, etc. ; quelques légumineuses qui ont des teneurs en protéines proches de la viande (autour de 20%) et qui permettent d'équilibrer facilement les menus : pois chiche, pois cassés, haricots blancs ou rouges, lentilles vertes, blondes, corail ou béluga, fèves, soja (si possible de France et non OGM).

1- Voir les documents de l'association Américaine de Diététique, sur le site : <http://www.vegetarisme.fr> (dans ressource, fiche 19 etc.)

Attention : la plupart nécessitent toutefois un trempage la veille. Il suffit de mettre un *post-it* sur son verre à dent pour penser à les faire tremper.

À défaut, on peut les trouver en conserve ! Pour rester dans une cohérence écologique, on va privilégier les légumes et les fruits de saison, de préférence issus de l'agriculture biologique et locale, que l'on peut acheter directement au producteur, sur un marché, ou en adhérant à une AMAP² ou à une formule de panier bio livré une fois par semaine.

Les équivalences en protéines :

- 1 tasse de haricots secs = env. 150 gr de steak,
 - 2 tasses de riz complet = env. 100 gr de steak,
- Ces trois tasses équivalent à environ 350 gr de steak si elle sont consommées séparément, mais à environ 500 gr si elles sont mangées ensemble.

Quelques substituts protéiques tout prêts, pratiques quand on dispose de peu de temps, veillez tout de même à regarder la provenance :

- **Tofu** : sorte de fromage de soja que l'on peut cuisiner à toutes les sauces
 - **Tempeh** : graines de soja fermentées conditionnées en rouleau que l'on peut découper en tranche et faire frire
- **Soja texturé** : soja broyé et recomposé sous forme de petites boulettes ou de « haché » déshydratés, qui donnent vraiment le sentiment de mâcher de la viande. (Préférer le soja français et sans OGM)
 - **Saucisse de soja aux épices**
- **Panisse** : purée de farine de pois chiche (présenté en rouleau que l'on coupe en tranches et que l'on frit)
 - **Seitan** : gluten de blé, très riche en protéine mais peut être allérogène pour certains.

2- Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne consistant en un contrat direct entre le consommateur et le producteur : <http://www.reseau-amap.org/>

Découvrir la palette des petits plus

Pour une alimentation équilibrée, il est important d'apporter quelques aliments qui complètent la palette, sous forme d'huiles de première pression à froid, de préférence mélangées entre elle (type olive + colza) ; d'épices, telles que *fenugrec*, coriandre, cumin, curcuma (réputés anti-cancer) et de condiments comme la levure de bière, les germes de blé ou le *gomasio*. Enfin, les algues et les graines germées sont des aliments très complets, appréciés des végétariens pour leur forte qualité nutritive. Ne pas oublier les fruits secs tels que noisettes, amandes, noix, raisins et abricots secs, riches en vitamines, en magnésium, en fibre, en fer... On craint parfois, en ne mangeant pas de viande, de manquer de fer, mais on le trouve, comme d'autres minéraux, en grande quantité dans les légumes comme le persil, le cresson, les pissenlits, les épinards, le fenouil, le pourpier, l'oseille, les pois chiches, les petits pois, le pâtisson, l'ail, les *brocolis*, les fruits secs...

Comment débiter : quelques astuces

Identifier ce qui est déjà végétarien dans nos menus habituels : hors-d'œuvres, soupes, salades, gratins, tourtes, tians, soufflés, gâteaux...

Préférer les produits complets ou semi-complets (bio de préférence car la peau concentre les pesticides) et que l'on peut trouver dans nos magasins habituels, aux produits blancs industriels et raffinés qui contiennent moins d'éléments nutritifs et plus de toxines.

Penser aux choix des casseroles pour cuisiner ; une cuisine à basse température dans un « vitaliseur », ou tout simplement à la vapeur (sans mettre sous pression), permet de conserver aux aliments la plupart de leurs nutriments et vitamines (qui disparaissent à partir de 99 à 100C) et de ne pas convertir les graisses en toxines.

Des recettes et des idées de saison

En respectant les quelques règles proposées précédemment et en choisissant les ingrédients dans un souci de diversité, chacun trouvera son équilibre journalier.

Les légumes et les fruits de ce temps de Carême (février-mars) sont : carotte, choux (blanc, rouge, chinois, frisés), citrouille, céleri-rave ou branche, endive, mâche, *brocoli*, poireau, oignon, pomme de terre, radis, salsifis, topinambour, scarole, romaine, betterave, clémentine, citron, mandarine, pamplemousse, pomme...

Suggestions d'entrées

Les crudités : tous les légumes crus frais peuvent être râpés, ou coupés en bâtonnets et mangés crus. À ce titre, tenter « la salade des trois racines » en râpant carottes, céleri et betteraves crus et en les disposant comme un *mandala* de couleur dans un plat.

Les légumes cuits tels que les poireaux, les *brocolis* peuvent se déguster à la vinaigrette, etc.

Les soupes et les potages variés sont des trésors de vitalité et de simplicité, excellents par temps d'hiver, que l'on peut enrichir de légumineuses et de céréales, pour réaliser une soupe repas.

Les salades peuvent se composer à l'envie avec tous les ingrédients possibles et devenir des plats complets en soi (à condition de respecter les bons mélanges). À titre d'exemple, la « Salade de pâtes aux lentilles » est un plat complet.

Salade de pâtes aux lentilles (20 mn)

Faire cuire d'un côté des lentilles *béluga* avec des aromates (échalote, thym et laurier), de l'autre, des pâtes creuses types *maccheroni*. Couper des petits légumes variés en dés (carottes, céleri, choux... persil). Mélanger le tout et assaisonner d'une vinaigrette en montant de la purée d'amande avec de l'eau et un jus de citron. En mélangeant les lentilles viendront fourrer les pâtes. Ajouter du persil frais et de la ciboulette.

Suggestions de plats principaux sur le principe du plat unique

Chili sin carne - haricots rouges et riz (30 mn)

Faire tremper des haricots rouges la veille (env. 250 g pour 4 personnes). Dans une cocotte en fonte, faire revenir 2 gros oignons dans de l'huile d'olive. Ajouter deux carottes en morceaux et autres petits légumes de saison en dés (céleri, poireaux, choux chinois...). Rincer les haricots et les ajouter dans la cocotte. Ajouter une bouteille de coulis de tomates puis recouvrir le tout avec de l'eau. Assaisonner avec du thym, du romarin, sel et poivre et une grosse cuillère à soupe de miel. Faire mijoter jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Servir avec du riz brun ou du riz sauvage et accompagner d'une salade ou de crudités. Possibilité d'ajouter du piment pour relever l'ensemble.

Purée de pois cassés + céréales (1 h de cuisson, 10 mn de préparation + trempage)

Faire tremper 300 gr de pois cassés durant 3 h dans l'eau. Les verser dans une grande casserole avec des carottes et échalotes émincées, de l'ail, un bouquet garni, recouvrir d'eau et faire cuire 1 h. Passez au mixeur avec du lait. Peut être servi avec une céréale au choix (le sarrasin en graines est une bonne céréale d'hiver) et des légumes.

Pizza de Polenta à la tomate (ultra simple) (20 mn)

Faire cuire 150 gr de polenta instantanée (verser en pluie la poudre précuite dans de l'eau bouillante et remuer sans cesse). Couler cette pâte liquide dans un moule à tarte. Laisser refroidir un peu ; étaler un coulis de tomate et agrémenter à souhait avec des olives, champignons, fromage râpé. Enfournier pour quelques minutes et servir en parts comme une tarte, avec une salade.

Couscous végétarien (sans gluten) (45 mn + trempage la veille)

Procéder comme pour un couscous traditionnel, mais augmenter la quantité de légumes, en n'oubliant pas de faire tremper les pois chiches au moins 24 h à l'avance. Pour varier, la semoule peut être faite avec du millet (fn) que l'on fera cuire dans deux à trois fois son volume d'eau à découvert. On peut servir avec quelques amandes effilées ou encore des raisins secs.

Galettes de pommes de terre/courge (apprécié des enfants) (20 mn)

Râper finement 5 pommes de terre et 4 tranches de courge-muscade sans la peau. Mélanger avec un peu de farine et si besoin, un œuf pour la tenue. Épicer avec des aromates, sel et poivre. Créer des petites boulettes à la main et les déposer dans l'huile chaude de la poêle. Les faire frire en les aplatissant au fur et à mesure en forme de galettes, poser sur un torchon ou du papier absorbant pour égoutter l'huile et mettre au four pour garder au chaud. Variante : à la place de la farine, des flocons des céréales peuvent être utilisés. Servir avec des crudités.

Quelques suggestions simples et sobres de desserts**Riz au lait avec raisins et noisettes**

Faire cuire du riz demi-complet (ou n'importe quelle céréale en flocon) dans du lait jusqu'à ce qu'il soit mou avec de la vanille et de la cannelle. Possibilité de sucrer avec du miel, des figues, des abricots et/ou des raisins secs, des amandes effilées et d'aromatiser avec de la fleur d'oranger, du zeste d'orange ou de citron...

Pommes au four fourrées

Ôter le cœur de la pomme, le fourrer d'un abricot sec, de crème d'amande ou de noisette, cuire au four 30 mn.

Pancakes (petites crêpes)

Mélanger la farine de votre choix (sarrasin, riz, châtaigne) ou 2 de ces farines ensemble avec du lait pour obtenir une pâte un peu plus épaisse que celle des crêpes. Verser l'équivalent d'une cuillère à soupe dans la poêle chaude pour former de petites galettes. Cuire de chaque côté. Servir avec de la confiture ou du confit d'amande ou de noisette.

Des pistes pour en savoir plus

Quelques livres

- **Une autre assiette** de Claude Aubert (Éd. Tridaniel), propose un mode d'alimentation conciliant santé et protection de l'environnement, pour tous les budgets : des menus bio et équilibrés à moins de 2 € 50 !
- **Sans viande et très heureux** de François Couplan (Éd. Edisud) avec des tableaux de valeurs nutritives et des bonnes idées recettes.
- **Devenir Végétarien** de V. Mélina, B. Charbonneau Davis et V. Harrison (Éd. de l'homme). Rédigé par des diététiciennes au fait des plus récentes recherches en matière d'alimentation.

Quelques sites

- Le Site de l'Alliance Végétarienne : www.vegetarisme.fr avec des fiches techniques et des guides
- Le « blog référence » de Virginie Péan : <http://absolutegreen.blogspot.fr>
- Le site des recettes d'Hidegarde Van Bingen : <http://lesjardinsdhidegarde.com>
- Le cri de la carotte, un blog drôle et actuel autour des questions végétariennes : <http://insolenteoveggie.over-blog.com>
- Un site de recettes simples : <http://mathildeencuisine.over-blog.com>

Retrouver 7 idées par semaine sur notre blog !
chretiensunispourlaterre.org



Nous nous engageons..., je m'engage !

Le temps de carême est un temps propice pour revisiter en profondeur notre foi, notre relation à Dieu et au Christ, mais aussi pour revisiter nos habitudes de vie, nos modes de consommation et notre relation au monde ainsi qu'à l'ensemble du vivant sur cette terre. Durant ce temps de Carême, nous, Chrétiens Unis pour la Terre, choisissons positivement et en conscience d'entrer en sobriété en nous abstenant de viande, de poisson ou de toute chair animale. Par cet acte personnel lucide, nous signons notre engagement de solidarité avec la Création toute entière.

Nous nous engageons, durant ce temps particulier de Carême, à ne pas consommer de viande, de poisson ou tout autre animal :

- **Pour réduire notre impact écologique** (économiser l'eau, réduire nos émissions de gaz à effet de serre, entraver la progression de la déforestation causée par l'élevage, restreindre les surfaces cultivées pour le fourrage...)
- **Pour s'opposer à la souffrance** causée par les modes d'élevage industriels (majoritaires) sur les animaux et pour manifester une relation fraternelle avec les autres créatures sur cette terre.
- **Pour exprimer notre solidarité avec les autres humains** et réduire les inégalités entre les peuples (manger de la viande industrielle chez nous prive des personnes de terre nourricière chez elles), et favoriser les chances de prospérité des générations futures.
- **Pour vivre ce carême dans un esprit évangélique de non-violence**, de sobriété et de charité.

Nous nous engageons, durant ce temps particulier, à réfléchir également aux incidences de la consommation de sous-produits animaux industriels (lait, fromage, œufs...)

Nous nous engageons, durant ce temps particulier, à développer une attitude responsable et libre, notamment face aux risques de désinformation liés aux pressions économiques, et à réfléchir aux conséquences de nos choix de consommation sur la planète, les humains, les autres vivants et à les inclure dans notre prière.

Nous nous engageons, durant ce temps particulier, à réfléchir aux limitations physiologiques, culturelles, psychologiques... qui nous empêchent de vivre nos choix éthiques dans la cohérence et la paix.



20 **Nous nous engageons**, durant ce temps particulier, à respecter nos limites personnelles, tout en cherchant à dépasser celles qui relèvent d'automatismes acquis.

Je m'engage ! **Nous nous engageons**, durant ce temps particulier, à vivre ce Carême en relation avec notre foi, dans une recherche de cohérence entre nos valeurs et nos actions et à devenir les pionniers de nos propres aspirations.

Nous nous engageons à prêter attention à la part de notre budget économisée durant ce Carême et à la consacrer à un don en faveur du respect de la Création.

Nous nous engageons, durant ce temps particulier, à adopter une attitude paisible et de respect envers nous-même et envers les autres, même si notre démarche n'est pas toujours bien comprise.

Nous nous engageons à imaginer la façon dont nous pourrions faire fructifier les graines semées durant ce temps particulier, le restant de l'année.

Je m'engage aux côtés des « Chrétiens Unis pour la Terre » à respecter les points présentés dans ce document durant le Carême, ou si je ne me sens pas en accord avec la totalité, à honorer en priorité les points suivants :

durant ----- jours.

**Pour matérialiser notre engagement,
 nous pouvons signer cet « acte d'engagement »,
 le découper et le rendre bien visible sur notre frigo,
 dans notre agenda ou sur notre bureau...
 Cette action pourra aussi faire l'objet
 d'un affichage collectif dans nos paroisses respectives.**

Des livres

Théologie et spiritualité

- Hélène et Jean Bastaire : *Le chant des créatures – Les chrétiens et l'univers d'Irénée à Claudel*, Éd. du Cerf 1996 - *Pour une écologie chrétienne* Éd. du Cerf 2004
- *Le rire de L'univers - Traité de christianisme écologique* (Anthologie réalisée et présentée par Jean Bastaire), de Jürgen Moltmann, Éd. du Cerf 2004
- *L'un et l'autre Testament 2. Accomplir les Écritures* de Paul Beauchamp, Éd. Seuil 1990
- *D'Adam à Abraham ou les errances de l'humain, Lecture de Genèse 1,1 – 12, 4* d'André Wénin, Éd. du Cerf 2007
- *Penser la création comme jeu* de François Euvé, Éd. du Cerf 2000
- *La terre comme soi-même - Repères pour une écospiritualité* de M.-M. Egger, Éd. Labor et Fides 2012
- *Révérance à la Vie* - Entretien avec Théodore Monod, par J.-P. de Tonnac, Éd. Grasset 1999
- *Tout ce qui vit est saint* de Kallistos Ware, Éd. du Cerf 2003

Philosophie

- *Le silence de Bêtes - La philosophie à l'épreuve de l'animalité* d'Élisabeth de Fontenay, Éd. Fayard 1999
- *L'éthique animale* de Jean-Baptiste Jeangène Vilmer, Éd. PUF « Que sais-je? » 2011

Essais

- *Bidoche : l'industrie de la viande menace le monde* de Fabrice Nicolino, Éd. Les Liens qui Libèrent 2009
- *Faut-il manger les animaux ?* de Jonathan Safran Foer, Éd. L'Olivier 2011
- Pour les enfants (CM2 ou collège) : *Une vie de cochon*, Jocelyne Porcher, Éd. La découverte 2008
- *Un éternel Treblinka* de Charles Patterson, Éd. Calmann Lévy 2008

Des films

- *Earthling* (les terriens) accessible en DVD auprès de l'association L214
- Les films de Patrick Rouxel : *Alma* sur le scandale de l'industrie bovine au Brésil téléchargeable gratuitement sur www.almathefilm.com
- *Notre pain quotidien* de Nikolaus Geyrhalter
- *Fast Food Nation* de Richard Linklater

Des sites

- La C.OR.E (Christian Organisation for Ecology) : www.core-asso.org
- L'association chrétienne végétarienne américaine : www.all-creatures.org
- Le site de L 214, association pour la défense des animaux : www.l214.com
- Le site pour avoir tous les chiffres et les argumentaires sur les conséquences de l'élevage industriel : www.viande.info

Prière pour un carême de transfiguration

Trinité sainte, Père, Fils et Esprit,
Mystère au-delà de tout nom et de toute pensée,
Trésor des grâces du Ciel et de la Terre,
Toi qui es partout présente et qui emplis tout,
Viens et demeure en nous.

Par ton commandement à nos ancêtres Adam et Ève,
Tu nous as montré que manger est plus que nous nourrir.
En instaurant un décalage entre leur désir et son assouvissement,
Tu as fixé une limite à notre avidité.

En les appelant à ne pas s'appropriier la création,
mais à l'offrir à Toi qui en est la Source,
Tu as imprimé dans l'acte de manger
le principe d'une relation juste aux autres créatures.

En leur donnant pour nourriture les plantes et les fruits qui portent semence,
Tu as fondé l'ordre de la nature sur la solidarité et le respect de la vie.

Nous t'en prions : remplis nos cœurs de la lumière de ton amour,
Et aide-nous à vivre dans la sobriété joyeuse,
selon ton ordre de justice et de non-violence.

Par le dévoilement de ton Être à Moïse dans le Buisson ardent,
Tu nous as révélé que ta création est plus qu'une simple réalité matérielle.
En soulignant jour après jour la beauté et la bonté de tout ce que Tu as créé,
Tu as fait des animaux, des poissons et des plantes la manifestation de ton amour.

Èlève notre esprit à la contemplation de tes mystères
pour que nous reconnaissons chaque créature dans sa raison d'être ultime,
son altérité et sa dignité propres.

Trinité toute sainte,
Pénètre-nous de ta sagesse compatissante,
de ton feu créateur et de ton souffle vivifiant.
Apprends-nous à rendre grâce en tout et pour tout,
car tout aliment est un don de Toi et de la Terre.
Ouvre les yeux de nos cœurs pour que chaque repas
devienne un sacrement de ta Présence.

Nous t'en prions : fais de ce carême un chemin de partage et de transfiguration.

Michel Maxime Egger,
auteur de *La Terre comme soi-même* (Labor et Fides, 2012)



chretiensunispourlaterre.org

En partenariat avec le réseau Bible et Création, C.OR.E., Pax Christi
Et avec le soutien de Jean Bastaire et de Jean-Marie Pelt