

# Le fanatisme dans l'assiette

Thème central  
de *L'Essentiel*, votre magazine paroissial  
Mars 2020

*Articles rédigés par les rédactions  
régionales et la rédaction  
romande*

**De nombreuses rédactions publient dans leurs éditions régionales des articles en lien direct avec le thème central traité par la Rédaction romande de L'Essentiel. Cette démarche est journalistiquement excellente puisqu'elle offre au lecteur des éclairages régionaux sur le sujet choisi. C'est cette richesse qui est mise en valeur ici.**

# Le fanatisme dans l'assiette

## Sommaire

- I Editorial**  
La 3G!
- II-V Eclairage**  
La faim justifie les moyens
- VI Ce qu'en dit la Bible**  
Les viandes consacrées aux idoles
- VII Le Pape a dit...**  
Thought for food
- VIII Eglise 2.0**  
L'hostie comme seule nourriture
- IX Jeunes et humour**
- X-XI Une journée avec une femme:**  
Maria Vonnez
- XII Au fil de l'art religieux**  
Statue de saint Amé
- XIII En marche vers...**  
Saint-Ursanne
- XIV En famille**  
Réussir à prier en famille
- XV Une communauté, un produit**  
Les madeleines de la paroisse de Renens
- XVI La sélection de *L'Essentiel***  
En librairie...

## La 3G!

### ÉDITORIAL

**PAR THIERRY SCHELLING**  
**PHOTO: DR**

La 3G dans notre assiette.

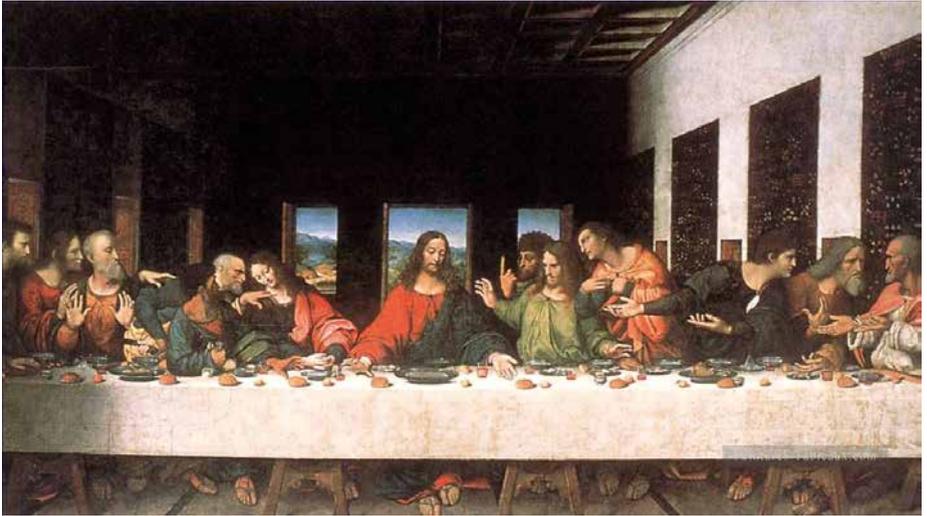
**G** comme glouton! L'une des insultes contre Jésus par le parti des « bien-mangeant » (cf. Mt 11, 19). En opposition à l'ascèse du prophète qui jeûne et s'abstient. Mais Jésus déclare la manducation et toute nourriture comme bonnes (cf. Mc 7, 19), faisant éclater les règles alimentaires de sa propre société théocratique. Dieu, pain eucharistique, se consomme.

**G** comme grignotage. Insupportable au ciné quand les doigts raclent le paquet de pop-corn juste sous ton oreille; ou que le Napolitain te crie: « Viens! » alors que tu sirotes ton espresso de 10h. Quel prix au plaisir du palais? Dieu, plus pacotille que produit naturel, se consomme.

**G** comme gaspillage. Honteux sur les chariots lors d'une session diocésaine où l'esprit de *Laudato si'* passe à la poubelle! Regarde ton compost à domicile: ne tries-tu pas encore tes déchets? Dieu, consonne *et* voyelles, solide *et* liquide, se déguste avec modération.



Les régimes « sans » ont la cote, mais que l'on veuille éliminer le gluten, les produits laitiers, la viande n'est pas uniquement un effet de mode. Au-delà de la simple restriction alimentaire, ces interdits peuvent aussi résulter d'une réelle nécessité ou de convictions profondes. Analyse de notre assiette.



*Que serait devenue la Cène si Jean avait été végétarien ?*

PAR MYRIAM BETTENS

PHOTOS: DR

Imaginez la Cène, Jésus convie tous ses disciples à un repas qu'il sait être le dernier. La table est dressée, le vin tiré et les mets proposés viennent déjà titiller les papilles des convives. Brusquement, Jean se penche vers le Christ: «En fait, je ne mange pas de viande.» A la suite du «disciple bien-aimé», les autres s'enhardissent et exposent leurs doléances alimentaires. La représentation dépeinte peut prêter à sourire. Pourtant, si Jésus vivait aujourd'hui, elle serait certainement courante. Le renoncement à un aliment, bien connu des fidèles catholiques durant la

période précédant Pâques, n'est plus l'apanage du catholicisme. La société séculière a vu émerger nombre de petits carêmes laïques, tels que le Dry January (janvier sans alcool) ou encore le Vegan Month (mois végétarien en novembre). De fait, que les motivations soient sanitaires, éthiques, environnementales ou même économiques, les régimes alimentaires spécifiques ont grandement gagné en popularité au cours des dernières années.

**Séparer le bon grain de l'ivraie**

«C'était le 17 mai 2017. Un mercredi, je crois», lance Zoé. Alors

« Les régimes dits "sans" ne concernent pas strictement ce qui se trouve dans notre assiette, mais peuvent aussi s'apparenter à un mode de vie. »

âgée de 11 ans, le diagnostic tombe, elle est cœliaque. Les maux d'estomac et les ennuis gastriques récurrents de l'adolescente alertent sa maman, Laurence, sur une possible intolérance au gluten. Un test en pharmacie, puis un examen sanguin en cabinet confirment ses soupçons et l'intolérance dont souffre Zoé est sévère. Un véritable tsunami pour sa maman. « C'est une maladie auto-immune avec un impact

important au niveau social. On se demandait toujours si on pouvait aller manger dehors ou accepter une invitation », expose-t-elle. La famille a dû aménager petit à petit son quotidien en adaptant les recettes de cuisine ou en s'approvisionnant en desserts sans gluten. « Nous avons trouvé des solutions à tout. Mon plus grand truc c'était les caracs, et maintenant une boulangerie en produit aussi sans gluten », précise Zoé.



Zoé et sa maman ont dû adapter leurs recettes de cuisine.

## Un sain(t) rapport à la nourriture

Alessandra Roversi, collaboratrice de Biovision, une fondation en lien avec le développement écologique en Afrique, en Suisse et au niveau global, s'occupe du secteur de la consommation durable. Elle porte un regard perspicace sur notre rapport à la nourriture: « Si l'on prend l'étymologie de religion, *religio*, "lien moral, inquiétude de conscience", nous devons certainement être plus conscients des impacts de nos choix alimentaires sur nos corps et sur notre environnement et transformer un peu notre approche individuelle et collective. » Elle poursuit: « La nourriture est un champ d'action important dans un monde où on sent que l'on a de moins en moins de prises sur la réalité et sur nos choix. Cela reste un domaine où l'on peut choisir, personnaliser. » Selon ses dires, il nous faut « réapprendre une certaine frugalité et une certaine simplicité dans notre approche de ce que l'on mange, dans le respect de celles et ceux qui produisent, de la terre et voir tout cela de façon plus holistique. »



Marguerite s'est armée de volonté et de discipline.

### Pour une bouchée de pain

Pour Marguerite, ce n'est pas uniquement le gluten qu'il fallait bannir, mais aussi la caséine (protéine de tous les produits laitiers, ndlr). Cette octogénaire souffre depuis quarante ans de polyarthrite rhumatoïde, ce qui la handicape dans certaines de ses tâches quotidiennes, mais « la maladie est sous contrôle depuis deux ans et sans devoir prendre de médicaments », expose-t-elle avec un sourire. Pour arriver à ce résultat, Marguerite a dû s'armer de volonté et de discipline. « Dans les années quatre-vingts, mon médecin m'a proposé de suivre le régime Seignalet pour améliorer les symptômes de ma polyarthrite », affirme-t-elle. Il lui faut donc abandonner la consommation du gluten et de tous les produits laitiers, supposés inflammatoires pour les articulations. Elle suit donc ce régime quelque temps et constate que ses symptômes s'améliorent. La tâche était plus compliquée que pour

Zoé, car « il n'existait presque pas de produits sans gluten à l'époque, alors qu'aujourd'hui je trouve même du pain ! » s'enthousiasme l'ainée.

### Ne pas manger « de la daube »

Les régimes dits « sans » ne concernent pas strictement ce qui se trouve dans notre assiette, mais peuvent aussi s'apparenter à un mode de vie. En janvier dernier, un tribunal britannique a reconnu au véganisme éthique le droit d'être protégé au même titre que toute religion. Que cela soit pour le bien-être animal ou la réduction de son empreinte carbone, les arguments en faveur d'une alimentation exclusivement végétale ne manquent pas. Dans le cas de Malena Azzam, c'est surtout le sort des animaux qui a été le déclencheur. Végétarienne depuis qu'elle est petite, puis végétalienne pour des raisons de santé, elle a supprimé petit à petit tous les produits d'origine animale,



Un tribunal britannique a reconnu au véganisme éthique le droit d'être protégé au même titre que toute religion.



Malena Azzam a repris la direction de la crèmerie végétane cofondée avec son père et son compagnon à Genève.



« Je suis tombée sur une vidéo montrant la manière choquante dont la laine pour les vêtements était produite, et depuis j'ai décidé d'être radicale dans mon mode de vie. »

Malena Azzam

\* Nom d'emprunt

autant dans son alimentation que dans le choix de ses vêtements et de ses cosmétiques. « Je suis tombée sur une vidéo montrant la manière choquante dont la laine pour les vêtements était produite, et depuis j'ai décidé d'être radicale dans mon mode de vie », déclare-t-elle. Aujourd'hui, elle a repris la direction de la crèmerie végétane cofondée avec son père et son compagnon à Genève. Elle note que la demande pour ce type de produits est en pleine croissance: « Si certaines personnes suivent un effet de mode, peut-être par bonne conscience, une majorité est convaincue par des arguments que nous ne pouvons plus ignorer et qui nous obligent à faire des choix responsables notamment en changeant le contenu de notre assiette. » D'autre part, elle voit aussi une nouvelle population intéressée par l'alimentation végétane: celle de parents cherchant une alternative à ce que propose l'industrie agro-alimentaire pour nourrir leurs enfants.

### De la viande ou de l'oseille

Le manque de ressources financières peut aussi pousser à ne plus acheter de viande. « Je ne cuisinais que très peu de viande à mes enfants. Les produits carnés étaient trop chers pour moi », révèle Denise\*. Cette sexagénaire indique que personne dans sa famille n'était végétarien à proprement parler, mais que la viande était souvent remplacée par des légumineuses ou d'autres sources de protéines moins coûteuses. Ses enfants, maintenant adultes, mangent de la viande sans pour autant en consommer à tous les repas, une question d'éducation et d'habitude selon elle. Changer d'alimentation et donc de mode de vie n'est pas anodin et entraîne un certain nombre de sacrifices. Heureusement, il existe en Suisse un plat qui met tous les régimes alimentaires au diapason. Qu'elle soit sans pain ou même sans fromage, maintenant qu'elle est aussi produite à base de noix de cajou, la fondue a plus d'un tour dans son caquelon!

# Les viandes consacrées aux idoles

CE QU'EN DIT LA BIBLE

PAR FRANÇOIS-XAVIER AMHERDT  
PHOTO: DR

C'est à la liberté que nous convie saint Paul, ainsi qu'au respect des frères et des sœurs qui ne disposeraient pas de la connaissance nécessaire pour le discernement de problèmes concrets. Dans la communauté de Corinthe, la New York de l'époque, c'était le surplus des viandes offertes en sacrifice aux idoles païennes (« idolothytes ») qui faisait problème. On les vendait au marché, et les chrétiens se demandaient s'ils avaient le droit de les acheter et de les consommer, sans pactiser pour autant avec les faux dieux : un cas de conscience pour les soucieux d'une observance stricte au Dieu unique.

## Le caillou qui fait tomber

Pour les « forts », aucun problème. Puisque les idoles « n'existent pas », en réalité, et qu'en Jésus-Christ, les baptisés ont acquis une pleine liberté, il n'y a donc

pas de difficulté à manger ces viandes « idolothytes ». Aucune fausse loi extérieure ne doit entraver la liberté intérieure. Pour les « faibles », c'est-à-dire les scrupuleux qui se faisaient du souci et avaient peur de pactiser ainsi avec le péché, il valait au contraire mieux y renoncer, par souci de pureté.

L'apôtre des nations fait triompher le principe pastoral du « scandale des faibles ». Mieux vaut pour les « forts », par charité chrétienne, renoncer à exercer leur liberté souveraine, plutôt que de plonger les « faibles » dans un problème de conscience et provoquer leur chute – c'est le sens en grec du mot *skandalon*, le caillou qui fait tomber.

## Sobriété évangélique

De même, aujourd'hui, nous pouvons manger ce que nous souhaitons, en vertu de la liberté accordée par le Seigneur. Nous ne sommes soumis à aucun interdit alimentaire. Rien ne nous oblige à devenir végétariens ni véganes. Mais si nous pouvons contribuer à sauvegarder la création et à favoriser le bien-être des peuples et des paysans, contraints à la monoculture ou à l'élevage intensif sous la pression des lois du marché, si nous pouvons nous unir ainsi positivement à ceux qui prônent une sobriété heureuse, très évangélique, achetons moins de viande et consommons équitable. Notre liberté en sortira grandie !



La question de la consommation des viandes offertes aux idoles a fait débat.



François est l'auteur de la première encyclique sur l'écologie intégrale.

**PAR THIERRY SCHELLING**  
**PHOTO: CIRIC**

De la modération ! Un leitmotiv des papes en matière d'alimentation : « Il est cruel, injuste et paradoxal que, de nos jours, il y ait de la nourriture pour tous et que tout le monde ne puisse pas y accéder ; ou bien qu'il y ait des régions du monde où la nourriture est gaspillée, jetée, consommée en excès, ou bien destinée à d'autres fins qui ne sont pas alimentaires. »<sup>2</sup>

### Scandale

Le paradoxe de l'abondance tue des affamés innocents qui pourraient être nourris, mais meurent par égoïsme, négligence et superficialité d'une minorité de repus – la culture du déchet dénoncée

également, et avec force, par le pape François, auteur de la première encyclique sur l'écologie intégrale. C'est un changement d'attitude, répète-t-il, qu'il convient d'instiller dans les mentalités, et qui commence par « éviter l'usage de matière plastique et de papier, réduire la consommation d'eau, trier les déchets, cuisiner seulement ce que l'on pourra raisonnablement manger », entre autres.

### Vegan power

En mars 2019, les organisateurs de la « Million Dollar Vegan » mettent au défi le pontife : cesser toute consommation de tout produit issu d'animaux pendant le carême... Le Pape n'a pas répondu. Peut-être s'exerce-t-il déjà à une réduction alimentaire, voire à un choix d'aliments plus frugaux pendant les quarante jours précédant la grande fête de la résurrection du Christ. Dont l'un des (anti-)titres retenus par l'évangéliste Matthieu était... « glouton et ivrogne » (cf. 16, 19) !

### « Tout avec mesure »

Le principe aristotélicien, voire paulinien, du « tout avec mesure » est certainement la règle chrétienne quant à la nourriture pour qui peut manger de tout. Sobriété et reconnaissance sont ajoutées par le pape François dans le traitement des biens et donc des aliments. Et si tout autre régime pour des raisons médicales ou de goût, voire de mode, n'enfreint pas le bon sens et la liberté d'autrui, « mangeons, buvons, car demain on est mort », disait Epicure!!!

- 1 *Pensée sur l'alimentation; contournement d'un idiome anglais, « food for thought » signifiant littéralement « nourriture pour la pensée », en bonne traduction française matière à réflexion...*
- 2 *Pape François, Message au directeur de la FAO, 16 octobre 2019.*

**Marthe Robin, c'est la Présence totale de Dieu aux côtés de toute l'Humanité dans une chambre d'un petit bled de France, Châteauneuf-de-Galaure. Plus de trente ans après sa mort, son rayonnement est international.**

PAR CHANTAL SALAMIN  
PHOTO: DR

A 16 ans, Marthe, petite fille généreuse et joyeuse, tombe dans un coma de quatre jours qui la laisse paralysée des jambes. Sa maladie, l'encéphalite léthargique, se manifeste par crises et va paralyser ses voies digestives à 28 ans, l'empêchant de manger et boire, seule l'hostie peut être avalée. Le Christ devient sa seule nourriture, et c'est en Lui qu'elle puise sa force. Elle fait l'expérience dans sa chair et dans son âme d'une union toujours plus grande avec Dieu.

### **Douleur et empathie**

Marthe transforme sa douleur en empathie pour les autres qui mène nombre d'entre eux à une authentique expérience de conversion. Plus de 100'000 personnes l'ont visitée: camionneurs, compositeurs, agriculteurs, journalistes, théologiens et philosophes et ont témoigné:

Louissette: *«Lorsque ça ne va pas, je pense au rire, à la joie de Marthe et ça me redonne du courage.»*

Jean Vanier: *«Marthe faisait tomber tout préjugé qu'on pouvait avoir de quelqu'un de très mystique. Le plus important n'est pas tellement ce qu'elle disait... c'est ce qu'elle était en elle-même: une présence de Dieu, une présence de Jésus.»*



Marthe ne pouvait avaler que l'hostie.

Le site [martherobin.com](http://martherobin.com)



Vidéos à voir sur  
[st-augustin.ch/lessentiel](http://st-augustin.ch/lessentiel)

### **«Ranimer dans le monde l'amour qui s'éteint»**

*«Je voudrais être partout à la fois pour dire et redire au monde combien le Bon Dieu est bon, combien il aime les hommes, et se montre pour tous tendre et compatissant»,* disait Marthe Robin.

A 31 ans, elle reçoit du Christ la demande de créer *«les Foyers de Charité, des foyers de lumière, de charité et d'amour»*. Fondés avec le Père Georges Finet, ces foyers de vie rassemblant célibataires, couples et prêtres sont *«comme un refuge des grandes détresses humaines», «des pécheurs, des sceptiques viendront y puiser la consolation et l'espérance, donc c'est fait pour que des gens se récupèrent, fassent une forme de cure d'âme pour retrouver la santé, retrouver la vie et finalement le salut»*, comme nous le dit le père Jean-François Hue, prêtre au foyer de La Flatière. Aujourd'hui, 76 Foyers de Charité sont répandus dans 40 pays.

**La dépression, le burnout, la solitude et le suicide sont des problématiques bien réelles dans le monde agricole, bien que souvent sous-estimées. Car c'est un monde où l'on a appris à travailler sans se plaindre. Maria Vonnez, aumônière et paysanne diplômée, vient apporter une écoute et un soutien à ces passionnés de la terre en détresse.**

**PAR MYRIAM BETTENS**

**PHOTOS: THIERRY PORCHET, DR**

Une première sonnerie retentit, une seconde, puis une troisième. Le répondeur s'enclenche, personne au bout du fil. Deux tentatives infructueuses plus tard, c'est la voix chaleureuse de Maria Vonnez qui m'accueille, mais elle ne semble pas situer la raison de mon appel. A la mention de l'article en cours, la mémoire lui revient : « Je vous avais complètement oubliée, s'excuse-t-elle.

Je suis à l'école d'agriculture de Granges-Verney durant deux jours pour accompagner les futurs agriculteurs. » Habituellement vers 14h, cette assistante pastorale pour le monde agricole est déjà au volant de sa voiture. Elle sillonne les routes du canton de Vaud à la rencontre des passionnés de la terre en quête d'une oreille attentive.

### **Accepter de se faire du bien**

Suite à une vague de suicides dans le canton de Vaud en 2015, le projet « Sentinelle Vaud – Promotion de la Vie » est né afin de mettre en place un dispositif pour accompagner et soutenir les exploitants en difficulté. « Généralement, une personne a vu que quelqu'un n'allait pas bien et nous contacte », indique-t-elle. Ces « sentinelles » peuvent être des conseillers agricoles, des épouses, des grand-mères ou même le vétérinaire. Pascale Cornuz, pour l'Eglise évangélique réformée du canton de Vaud, et Maria Vonnez, pour l'Eglise catholique, prennent ensuite le relais. « Aujourd'hui les agriculteurs sont beaucoup plus seuls qu'avant. Parfois ils ne voient personne de la journée, alors ils ruminent leurs idées



*Maria Vonnez est assistante pastorale pour le monde agricole.*

## « Aujourd'hui les agriculteurs sont beaucoup plus seuls qu'avant. »

Maria Vonnez



*Passionnés par leur métier, les exploitants agricoles font trop souvent primer le travail au détriment de leur bien-être.*

noires», développe l'aumônière. Passionnés par leur métier, les exploitants agricoles font trop souvent primer le travail au détriment de leur bien-être: « Ils ne se permettent pas de se faire du bien », affirme-t-elle. Le burnout, la dépression et les idées suicidaires existent toujours, mais sont devenus moins tabous grâce à l'écoute attentive de Maria Vonnez et de sa collègue. « La preuve, ils nous acceptent et se confient », lance-t-elle encore.

### En route vers l'autre

Chaque matin elle téléphone donc à ces agriculteurs en détresse. « Ce matin à 8h15, j'ai appelé un agriculteur qui n'allait pas bien. Il a déjà tenté de mettre fin à ses jours », raconte-t-elle pudiquement. « Ils apprécient que je prenne de leurs nouvelles. Partager avec une autre oreille leur fait du bien », ajoute la paysanne diplômée. Ensuite vers 9h, elle s'installe au volant de sa voiture pour rendre visite aux exploitants avec lesquels elle a fixé un entretien. Ce temps de trajet est aussi pour Maria Vonnez l'oc-

casion de confier au Christ les situations difficiles de ces agriculteurs. Souvent l'entretien se prolonge jusqu'en fin de matinée. Aux alentours de 11h30, l'aumônière regagne son domicile pour se restaurer et reprend ensuite le chemin d'une seconde visite. Puis, lorsque l'agriculteur a terminé le gros de son travail à 17h, l'aumônière reprend du service par téléphone.

### Entouré du vivant

Ces tranches de vie ne ressemblent peut-être pas à *L'amour est dans le pré*, mais recèlent aussi leur part de joie. « Beaucoup me disent par exemple combien leurs épouses sont fantastiques », note-t-elle. Puis elle conclut par quelques mots tirés du film *Au nom de la terre*: « Les paroles du réalisateur du film, Edouard Bergeon, disant que l'agriculteur est entouré du vivant, m'ont beaucoup touchée. Je trace un parallèle avec notre ministère qui consiste à rencontrer le vivant (en parlant de l'humain, ndlr) afin de l'aider à retrouver le chemin de ce qui le fait vivre. »

## Temps forts d'une journée

- 8h**      ►►► Premier entretien téléphonique de la journée
- 9h-11h30**      ►►► L'assistante pastorale prend la route pour se rendre sur les lieux de ses visites, soit chez des agriculteurs/trices soit à l'école d'agriculture
- 11h30**      ►►► Retour à la maison pour manger avant de reprendre la route
- 14h**      ►►► Après-midi dévolue à d'autres rencontres avec les agriculteurs ou des entretiens téléphoniques
- 17h**      ►►► Coups de fil à des agriculteurs rencontrés en entretien afin de prendre de leurs nouvelles

# Compléments à l'éclairage

# Carême: un temps de conversion

PAR JEAN-MICHEL GIRARD, PRÉVÔT DU GRAND-SAINT-BERNARD  
PHOTO: PONTIFEXENIMAGES.COM

Dans un programme de réflexion sur la manière d'utiliser les ressources de notre monde, je lisais ce titre: « Conversion écologique ». Le terme « conversion » qu'utilisent les chrétiens s'applique tout à fait dans le domaine de notre comportement envers la création: se détourner du mal pour se tourner vers le bien (ou le Bien).

En fait, il convient à tous les domaines de notre vie. Notre manière d'agir est toujours entachée d'une certaine connivence avec le mal que saint Paul décrit pour lui-même avec cette formule: « Je fais le mal que je ne voudrais pas faire et je ne fais pas le bien que je voudrais faire. Qui me délivrera de ce corps de péché? » (Rm 7, 19)

Quand Jésus parle du bon grain et de l'ivraie qui poussent ensemble durant le temps de ce monde, il est bien conscient du mélange qui nous habite. C'est la réalité. Il ne s'agit pas de se décourager ou de se culpabiliser. Jésus dit qu'il faut « accepter » ce mélange, ne pas prétendre à une vie irénique où seul le bien subsiste.

Il nous donne, cependant, l'orientation: « *Convertissez-vous et croyez à la Bonne Nouvelle* ». C'est tout un chemin; c'est le chemin, c'est l'entreprise de la vie. Selon les forces du moment, les inspirations de l'Esprit, les lumières qui nous viennent, changer d'attitude. Que ce soit vis-à-vis de telle ou telle personne, dans des habitudes qui nous nuisent... mais aussi par rapport à l'écologie. Le mélange est partout. Il ne faut pas s'étonner que dans l'usage que nous faisons des biens communs de la création, nous ayons réussi des choses magnifiques au service de l'humanité, mais que s'y soient mêlés tant d'intérêts égoïstes.

La conversion écologique est une belle conversion, parce que la création est belle, parce que le projet de Dieu de nous faire vivre dans une maison commune est beau, parce que la vie des générations futures peut, doit être belle.



## Sommaire

- 02 Editorial
- 03 Vu d'ailleurs  
Brève
- 04 Campagne  
œcuménique 2020
- 05 Spiritualité
- 06 Festival des familles

## I-VIII Cahier romand

- 07 Monde associatif
- 08 Témoignage-  
Rencontre
- 09 Vie des  
communautés  
Brève
- 10 Brèves  
Au livre de vie
- 11 Agenda du secteur  
Horaire
- 12 Méditation  
Adresses utiles

### IMPRESSUM

#### Editeur

Saint-Augustin SA, case postale 51, 1890 St-Maurice

#### Directeur général

Yvon Duboule

#### Rédacteur en chef

Nicolas Maury

#### Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36  
bpf@staugustin.ch

#### Rédaction locale

Valérie Pianta, Françoise Besson,  
Dominique Perraudin

#### Responsable

Pascal Tornay  
pascaltornay@netplus.ch

#### Cahier romand

Essencedesign, Lausanne

#### Prochain numéro

Avril - mi-mai 2020: *Laudato si'*, cinq ans après...

#### Photo de couverture

Action de Carême

M. Octavio Sánchez Escoto, directeur de l'ANAFEA, un réseau hondurien de promotion de l'agroécologie et de la souveraineté alimentaire, est l'hôte d'honneur de la Campagne œcuménique 2020 (cf. page 3)

## Sommaire

- 02 **Editorial**
- 03 **Pastorale**  
Matinée des CoCom's  
du secteur le samedi 18 janvier
- 04 **Générations**  
Jeûner ensemble et promouvoir  
le droit à l'alimentation
- 05 **Générations**  
En famille au Labyrinthe
- 06 **Enfants**
- 07 **Détente**  
Mot caché  
Le clic du mois
- 08 **Formation**  
Ensemble pour une agriculture  
qui préserve notre avenir
- I-VIII Cahier romand**
- 09-13 **Vie des paroisses**  
**Au livre de vie**
- 14 **Horaire des messes**  
**Adresses**
- 15 **Agenda**
- 16 **Méditation**

## IMPRESSUM

**Éditeur** St-Augustin SA, case postale 51, 1890 St-Maurice

**Directeur général** Yvon Duboule

**Rédacteur en chef** Nicolas Maury

**Secrétariat**

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36  
email: bpf@staugustin.ch

**Rédaction locale**

Pascal Coudray, Olivier Thurre, Isabelle Vogt,  
Marie-Paule Dénéreaz, Aimé Riquen

**Responsable local**

Laetitia Willommet, 079 377 38 64  
laeti.willo@outlook.fr

**Réception des articles**

info@paroisses-coteaux.ch

**Administration**

Bulletin paroissial, 1890 St-Maurice  
Tél. 024 486 05 04 | fax 024 486 05 23

**Prochain numéro** *Laudato si'*, cinq ans après...

**Maquette** Essencedesign SA, Lausanne

**Abonnement**

Abonnez-vous à L'Essentiel ou offrez un abonnement  
à un ami hors canton ou à vos proches!

Tél. 024 486 05 39 | adressage@staugustin.ch

Abo: Fr. 40.- Soutien: Fr. 60.-

Magazine en ligne: Fr. 20.-

**Photo couverture**

Affiche de la campagne œcuménique de Carême.

Photo: *Pain pour le prochain* et *Action de Carême*

**Site du secteur** www.paroisses-coteaux.ch

Temps du Carême,  
temps de conversion

PAR L'ABBÉ PIERRE-YVES PRALONG

PHOTO: ADC

Nous voici arrivés au temps du Carême! Nous pourrions avoir l'impression que ces temps liturgiques se répètent chaque année et que c'est toujours un peu la même chose. Eh bien, détrompons-nous! Chaque année c'est toujours un temps différent qui nous est proposé! Pourquoi? Tout d'abord parce que chaque année nous sommes différents, il y a des choses qui ont changé, évolué, grandi en nous, nous avons vécu des événements uniques. De plus, Dieu donne des grâces particulières en lien avec ce que nous avons vécu et ce dont nous avons besoin en ce moment précis de notre existence.

« C'est cela qui est passionnant dans la vie chrétienne, c'est que toute la vie, nous sommes appelés à nous laisser pétrir par Dieu! »

Le temps du Carême est bien un temps de conversion! Nous sommes tous appelés à la sainteté et pour y parvenir, Dieu nous convertit, il convertit nos cœurs, nos attitudes. Notre mission: se laisser visiter, libérer, guérir par Dieu. C'est cela qui est passionnant dans la vie chrétienne, c'est que toute la vie, nous sommes appelés à nous laisser pétrir par Dieu! Pourquoi? Parce que Dieu veut que nous devenions des saints et des saintes pour notre temps, il veut que Son amour grandisse toujours plus en nous, pour aimer toujours plus nos frères et sœurs. Le Carême n'est donc pas un temps où nous faisons des efforts pendant 40 jours, et direct après nous reprenons nos mauvaises habitudes. C'est un temps où nous nous laissons convertir par le Seigneur et après ce temps nous demeurons dans les libérations que Dieu a faites en nous.

Une grande grâce que ce temps du Carême!



## Sommaire

02	Editorial
03	Unité pastorale
04-05	Unité pastorale
06-08	Unité pastorale
I-VIII	Cahier romand
09-12	Unité pastorale
13	Agenda de nos paroisses
14	Unité pastorale Au livre de vie
15	Horaire des messes
16	UP pratique

Le fanatisme,  
maladie du cœur humain

PAR VINCENT LATHION

Le terme fanatisme est avant tout rattaché au monde religieux (sa racine vient d'ailleurs de « fanum » qui signifie « temple » en latin). Il décrit une attitude de ferveur extrême allant jusqu'à l'aveuglement de la raison: inutile de préciser donc, que sa connotation est normalement négative.

Il faut pourtant, contre une méfiance actuelle envers les religions, se demander si une telle attitude relève proprement du monde de la foi, ou bien s'il s'agit plus généralement d'un risque qu'encourt l'être humain lorsqu'il défend une cause. L'Histoire récente en Occident nous donne quelques éléments de réponse à travers les régimes totalitaires du siècle passé: elle nous fait pencher pour la seconde solution.

Il faut donc croire qu'en l'homme, somme toute toujours la possibilité d'un excès. Ce désir le pousse tantôt à choisir le « trop », tantôt le « trop peu ». Certes, l'énergie et l'ardeur qu'une personne déploie pour une cause juste peut être admirée. Mais la prudence s'impose quand les discours se font idéologiques et lorsque les moyens d'atteindre son objectif s'éloignent de ce que préconise une réflexion paisible. Il y a donc une différence claire entre une belle passion, une ardeur généreuse et un fanatisme obtus et obstiné. Cette distinction est donnée par la raison.

Le fanatisme est sans doute un risque qui guette davantage les personnes qui débutent et la fougue de la jeunesse, mais aucune tranche d'âge ou catégorie de personnes ne peut s'en dire immunisée. Par ailleurs, comme nous l'avons mentionné auparavant, ce danger ne se limite pas au domaine religieux, mais peut toucher d'autres sphères de la vie sociale.

Alors comment s'en préserver? Une manière facile d'y remédier réside probablement dans l'écoute attentive des personnes qui nous entourent et dans la sagesse acquise par l'expérience. En effet, les solutions simples demeurent parfois les plus efficaces.

## IMPRESSUM

**Editeur** Saint-Augustin SA,  
case postale 51, 1890 Saint-Maurice

**Directeur général** Yvon Duboule

**Rédacteur en chef** Nicolas Maury

**Secrétariat** Tél. 024 486 05 25 | Fax 024 486 05 36  
E-mail: bpf@staugustin.ch

**Administration du journal**  
Secrétariat de l'UP | Tél. 026 652 21 30  
secretariat@upglane.ch

**Maquette** Essencedesign SA, Lausanne

**Service publicité** Tél. 026 652 21 30

**Couverture**  
Abbé Martial Python

# Sommaire

- 02 Editorial  
03 Formation

## 04-05 Eclairage

- 06 Ce qu'en dit la Bible  
07 Découverte  
08-09 Secteur  
09 Agendas secteur  
10-11 Agendas des paroisses  
11-12 Vie des paroisses  
13 Générations  
14 Dans les familles  
15 Infos pratiques  
16 Détente

# Le fanatisme dans l'assiette

PAR ALEXANDRE BARRAS

PHOTO: DR

Je ne pouvais qu'être désigné pour l'édito de ce mois ! Je ne m'arrêterai pas aux nombreux scandales sur l'élevage, le conditionnement et la vente des produits qui se retrouvent dans nos assiettes. Je ne parlerai pas non plus des anti-spécistes et des adeptes du véganisme : je m'en tiendrai simplement à un propos de table.



« Manger et boire font partie du vivre ensemble. »

Curé Alexandre Barras

Que de fois sommes-nous à table pour manger, boire un verre, partager nos joies, nos peines, nos questions ? Il est bien rare de n'y trouver rien à grignoter ou à boire ! Manger et boire font partie du vivre ensemble. Jésus a souvent partagé la table, non seulement avec ses disciples mais aussi avec de nombreuses personnes diverses et variées. Il a multiplié les pains, les poissons et même changé l'eau en vin pour rassasier et désaltérer la soif de ses frères et sœurs en humanité. Il a même « changé » la prescription mosaïque sur les aliments purs ou impurs, affirmant : « *Ce n'est pas ce qui entre dans l'homme qui est mauvais mais ce qui en sort.* » (Mt 15,11)

Apprécier les mets que l'on nous sert, n'est-ce pas rendre grâce à notre Créateur de nous avoir donné de si bonnes choses ? Il nous les a données pour que nous en profitions, avec modération, pour sa Gloire et notre élévation humaine et spirituelle. Donc, pas de fanatisme dans nos assiettes, mais que de l'amour et de la joie, du palais et des convives.

Bon appétit à tous.

## IMPRESSUM

### Editeur

St-Augustin, case postale 51, 1890 St-Maurice

### Secrétariat

tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36  
bpf@staugustin.ch

### Rédaction locale

Responsable : Equipe pastorale du secteur

Equipe de rédaction :

Abbé Michel Ammann  
Sœur Marie-Thérèse Niederberger  
Chantal Rabah | Claude Parvex  
Thérèse Gerber | Romaine Morard

### Mise en page et coordination

Juliart's graphique, Ariane Bagnoud-Bonvin, Flanthey et Claude Parvex, Chermignon

### Photo de couverture SIMONE REY

Sahara marocain décembre 2019.  
Chercher Dieu dans le désert ? Oui ! Le silence, l'émerveillement, la fragilité nous mettent en présence de ce Dieu qui a choisi de demeurer en nos cœurs. Bon Carême !

## Organisation du secteur pastoral Noble et Louable Contrées

### Votre soutien aux paroisses

Banque Raiffeisen (N° IBAN) :  
Lens: CH34 8061 5000 0004 9792 5  
Montana-Village:  
CH49 8061 5000 0021 3084 4  
Chermignon: CH66 8061 5000 0005 5778 0  
Saint-Maurice de Laques:  
CH52 8061 5000 0011 6447 6  
Crans-Montana, Sacré-Coeur:  
CH34 0076 5000 Z082 5691 6

### Responsables

Curé Alexandre Barras  
Curé Etienne Catzefflis  
Curé Michel Ammann

### Administration

Les curés, Armand Berclaz, Jean-Daniel Emery

### Secrétariat/registre des baptêmes et mariages

Monique Epiney et Chantal Emery,  
Place de l'Eglise 2, 1978 Lens  
admin.secteur@noble-louable.ch  
Tél. 027 483 45 13 (ma/je: 14h - 17h)

### Abonnements et rédaction

Clins Dieu, Place de l'Eglise 2, 1978 Lens  
Tél. 027 483 45 13 (ma/je: 14h - 17h)  
clinsdieu@noble-louable.ch  
Raiffeisen - secteur pastoral:  
CH04 8061 5000 0023 9316 6

- 02 Editorial  
 03-04 Unité pastorale  
 05 Saint-Paul/Saint-Dominique  
**I-VIII Cahier romand**  
 06-07 Vie de l'Eglise à Genève  
 08 Saint-Joseph (Eaux-Vives)  
 09 Sainte-Thérèse (Champel)  
 10 Choulex-Vandœuvres  
 11 Saint-Pierre (Thônex)  
 et Saint-François (Chêne)  
 12 Adresses  
 Horaire des messes

PAR PIERRE MOSER / PHOTO: DR

*fanatisme n.m.* Dévouement absolu et exclusif à une cause qui pousse à l'intolérance religieuse ou politique et conduit à des actes de violence. Un des symptômes en est l'impossibilité, pour un fanatique, de changer d'avis et de changer de sujet. Faites le test. Parmi vos amis vous connaissez certainement quelqu'un que vous appréciez mais qui professe toujours les mêmes vérités, vous verrez. Cependant, pour les vérités dites « scientifiques », la démarche est plus subtile. Mais c'est également de l'intégrisme car dans ce cas, nous refusons à l'autre le droit de rester dans l'erreur. Même lorsque les mauvais choix de nos proches nous arrachent le cœur? Difficile mais le droit reste entier de défendre des valeurs qui nous sont chères. Comme toujours la solution est dans la mesure. Au fond, cela est une question de valeurs et de principes: l'enjeu initial de la discussion est-il plus important que le lien qui nous unit à cette personne? C'est cette question qu'il faut garder en tête lors des discussions endiablées, et la réponse doit nous permettre parfois de relever la tête et de dire stop, de décider d'arrêter la discussion pour que chacun reste avec son avis, persuadé de laisser l'autre dans l'erreur.

« Comme toujours  
 la solution  
 est dans la mesure. »

Dans nos sociétés, un des intégrismes en vogue est provoqué par les désordres dans la relation à notre environnement. Il s'agit du fanatisme de l'assiette, en d'autres mots de ce que nous mangeons. Manger moins de viande pour économiser sur la nourriture des élevages alors que les protéines de remplacement viennent de l'autre bout du monde. Transformer les pays émergents en prochains pays développés car possesseurs des matières premières alors que les finances sont également en main de l'autre bout du monde. Ne focaliser que sur les soixante dernières années de notre histoire alors que l'Occident peinait à nourrir sa population pendant près de deux millénaires. Remettre à la mode le jeûne alors que pendant des siècles il était le bienvenu, le mois de février voyant la fin des réserves de nourriture. Tout cela n'est, comme toujours, ni blanc, ni noir; et dépendra essentiellement de notre attitude face à ces nouveaux fanatismes.

Fanatisme issu de préceptes des religions ou de convictions profondes, il nous faut les combattre afin de jeter les bases d'une alimentation respectueuse à la fois de notre histoire et de notre spiritualité. Sans oublier des réflexions à plus long terme: que l'humanité courre à la catastrophe n'est pas un scoop. C'est le cas depuis des millénaires. Et des vraies catastrophes, la terre en a déjà supportées. Noé, les dinosaures, les météorites pour panacher les sources. Mais comment prétendre sauver la planète en nous sauvant nous-mêmes? C'est à tout le moins gravement prétentieux. Il ne s'agit pas de ne rien faire, mais de le faire avec une certaine humilité. Les pistes vous sont d'ailleurs fournies dans ce numéro. Bonne lecture.

**IMPRESSUM****Editeur**

Saint-Augustin SA, case postale 51, 1890 St-Maurice

**Directeur général**

Yvon Duboule

**Rédacteur en chef**

Nicolas Maury

**Administration****Secrétariat**

Tél. 024 486 05 25, fax 024 486 05 36

bpf@staugustin.ch

**Service publicité**

Saint-Augustin SA

CP 51

CH-1890 Saint-Maurice

**Rédaction locale**

Anne-Marie Colandrea – Karin Ducret

Thierry Fouet – Frédéric Monnin

Pierre Moser – Marc-Louis Passera

Geneviève Edwards

**Abonnement**

Fr. 45.– Soutien: Fr. 55.– CCP 19-1936-9

**Photo couverture**

Ciric

**Maquette**

Essencedesign, Lausanne

## Sommaire

- 02 Editorial  
 03 Événement  
 04 Eglise 2.0  
 05 Décanat  
 06 Culture  
 07-08 Décanat  
 I-VIII Cahier romand  
 09-12 Agendas  
 13-14 Vie des paroisses  
 Livre de vie  
 15 Horaires – Adresses  
 16 Méditation

## IMPRESSUM

## Editeur

Saint-Augustin SA, case postale 51  
 1890 Saint-Maurice

## Directeur général

Yvon Duboule

## Rédacteur en chef

Nicolas Maury

## Secrétariat de rédaction

Nicolas Maury  
 Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36  
 E-mail: bpf@staugustin.ch

## Service publicités

Saint-Augustin SA  
 CP 51  
 CH-1890 Saint-Maurice

## Abonnement

Journal des Paroisses  
 Rue Saint-Guérin 3, 1950 Sion  
 Tél. 027 323 68 20  
 CCP 17-631382-8  
 Fr. 40.- | De soutien: Fr. 50.-

## Rédaction locale

Maria Gessler, Pré d'Amédée 20, 1950 Sion  
 Tél. 027 322 28 60

## Equipe de rédaction

Marie-Renée Clivaz, Philippe D'Andrès,  
 Antoine Gauye, Charly Monnet, David Roudit,  
 Jean-Hugues Seppay

## Maquette

Essencedesign SA, Lausanne

## Couverture Affiche de Carême 2020.

Photo: AdC

## Le fanatisme dans l'assiette

PAR LE CHANOINE LIONEL GIRARD  
 PHOTO: INDRA LAFERTE

**Le thème du fanatisme dans l'assiette renvoie-t-il au vieil adage *mens sana in corpore sano*? Pas si sûr...**

Tout d'abord, parce qu'il établit un parallèle trop rapide entre l'esprit et le corps. Et tous les sondages, statistiques ou analyses de mettre l'accent sur ce que nous avons pu expérimenter nous-mêmes: l'équilibre mental parfait, le poids idéal, bref, cette quête insatiable de l'équilibre ou du bien-être semble plus complexe que la simple résultante d'une hygiène alimentaire basée sur la diététique dont les experts peinent à donner des recettes unanimes.

Délaissions un instant nos balances, nos calculs de calories, d'IMC ou nos analyses sanguines... oui sortons de ce nombrilisme obsessionnel pour aborder une autre nourriture. *Car l'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.* (Mt 4, 4)

Ainsi dès les commencements, Dieu a parlé pour créer et protéger sa création. Il nous a invités à nous nourrir des bons fruits qui prolifèrent dans le jardin, à l'exception de ceux de l'arbre de la connaissance du bien et du mal. Ainsi tout au long de la Révélation, le thème des repas se déploie tel un fil rouge ponctuant toute rencontre avec lui, souvent corrélés d'une offrande rituelle. Pensons par exemple aux visiteurs d'Abraham, à Esaü, à Elie face à la veuve de Sarepta... Quant à la nouvelle Alliance, elle s'ouvre sur la naissance du Verbe incarné déposé dans une « mangeoire » à Bethléem, se poursuit avec d'autres repas (Cana, Hérode, Marthe et Marie, multiplication des pains...) qui annoncent une réalité nouvelle: notre véritable nourriture, c'est Jésus lui-même, qui institue l'Eucharistie entouré de ses disciples. Par ce sacrement inséparable de la croix, tous les sacrifices sont récapitulés et dépassés, et cette action de grâces nous laisse entrevoir le festin des noces éternelles où l'amour seul régnera éternellement.

Incompatible donc avec tout fanatisme puisque le don par excellence est au cœur du mystère, l'assiette peut nous conduire à l'amour, si nous décidons de choisir comme régime quotidien, celui qui consiste à fréquenter, méditer, contempler la Parole vivante. Là est notre véritable régime capable de transformer nos cœurs et nos corps en offrandes saintes à sa gloire.



# Le Carême sauve la Création

TEXTE PAR DANIELLE CRETTON FAVAL  
PHOTO: DR



Donc, vive le CARÊME pour mettre le doigt sur le fanatisme de la surconsommation. C'est une question d'actualité vu que depuis l'été écoulé, plus de stock. En effet, nous avons épuisé nos richesses alimentaires et autres nécessités, donc, il va falloir changer nos habitudes, notre Terre Mère est à bout. Il faut avoir la conviction d'une urgence, celle d'agir collectivement pour promouvoir une meilleure gestion des ressources.

Il est temps de laisser nos illusions, et bravo les jeunes qui nous forcent à sortir de notre cocon.

C'est ainsi que le CARÊME arrive au bon moment pour nous faire prendre conscience qu'on peut, si l'on veut, changer notre façon de vivre dans le quotidien. Il nous invite à nous inscrire dans une démarche plus vertueuse de consommation. L'idée est de consommer moins, mais mieux, et différemment, pour vivre mieux. Ce qui veut dire: acheter les légumes frais, de saison et de notre région, en vrac dans notre panier (sans sachet plastique). Ainsi que tous les autres produits alimentaires nécessaires, à préparer soi-même, ce qui favorise une économie tangible.

Eviter la nourriture transformée ou cuisinée par l'industrie, avec tous ses adjuvants empoisonnés et qui sont contraires à notre santé, TROP chère parce que déjà manutentionnée.

Notre planète a un réel besoin d'être entendue dans son cri d'angoisse pour demain. Rien qu'au niveau de l'électricité, j'ai ouï dire que si tout le monde en Suisse fermait les ordinateurs et toutes les lampes inutiles la nuit, cela économiserait une centrale nucléaire. C'est changer presque rien, pour changer presque tout.

C'est comme pour l'entretien de la maison, il suffit du savon noir naturel, d'un peu de bicarbonate et de vinaigre pour tous les nettoyages du sol au plafond et des sanitaires. Et pour la salle de bain: un bon savon de Marseille pour la douche et la toilette et une crème naturelle pour les soins du visage, et le tour est joué. En passant à la poubelle tous les produits chimiques, on ne pollue plus les eaux, ni notre environnement, ni notre air. Sans oublier l'économie qui nous réalisons, énorme!

Durant ce Carême, faisons avec bienveillance un inventaire de tous les produits utilisés dans notre maison soit dans la nourriture, soit pour les soins de notre peau, soit pour les nettoyages et les lessives. Rien que dans une glace ou dans un shampoing on compte entre 30 à 40 ingrédients chimiques. Le naturel doit revenir au galop.

Notre bon CARÊME vient à point nommé pour nous faire faire une étude sérieuse sur la possibilité du « moins, pour vivre mieux » et de se conformer au cri de notre pauvre planète qui n'en peut plus de notre surconsommation. Soyons XXI<sup>e</sup> siècle.

## Sommaire

02 Editorial

03 Secteur

04 Secteur

## I-VIII Cahier romand

05 Secteur

06 Secteur

07 Agenda  
Livre de vie

08 Méditation  
Pensée du mois  
Adresses

### IMPRESSUM

**Editeur** Saint-Augustin SA, case postale 51,  
1890 Saint-Maurice

#### Directeur général

Yvon Duboule

#### Rédacteur en chef

Nicolas Maury

#### Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36  
E-mail: bpf@staugustin.ch

#### Rédaction locale

Michel Abbet, 1937 Orsières, tél. 027 783 21 10  
michelabbet@outlook.com

#### Photo couverture

Meinrad Coppey

#### Personnes de contact pour vos suggestions

**Bourg-Saint-Pierre:** Responsable locale  
des abonnements: Léa Balleys, tél. 027 787 11 64

**Liddes:** Equipe de rédaction: Séverine Gabioud

Responsable locale des abonnements:  
Nadine Exquis, tél. 027 783 27 37

**Orsières:** Equipe de rédaction: Danièle Cretton

**Sembracher:** Equipe de rédaction: Nicole Rebord

Responsable locale des abonnements:  
Anne-Marie Bertolini, tél. 027 785 14 08

#### Cahier romand

Essencedesign, Lausanne

**Abonnement:** Fr. 40.—, Soutien dès: Fr. 50.—

Gestion des abonnements: Geneviève Exquis,  
Liddes, tél. 027 783 32 16

Compte: 19-11772-5

# Comment vivre le temps de Carême ?

**Le temps de Carême est avant tout un temps de grâce pour tout chrétien qui le vit intensément selon les propositions de notre Eglise. Les quarante jours du Carême sont des « jours saints », comme les appelle saint Benoît.**

PAR L'ABBÉ JULIEN TOULASSI, VICAIRE DE LA PAROISSE SAINT-LAURENT ESTAVAYER  
PHOTOS: DR

Il mérite d'être considéré comme une période sainte entre toutes, non seulement parce qu'il correspond à la retraite du Seigneur au désert et sa lutte avec le démon mais aussi parce qu'il constitue la préparation immédiate au plus saint des mystères, le mystère de la mort et de la résurrection du Christ. Mais comment vivre ce temps pour être rempli des dons de l'Esprit Saint ?

## Temps de purification des sens et du péché

Le temps de Carême est un temps de combat spirituel et de lutte contre le péché. Pour suivre l'exemple du Christ, son chef et son maître, et pour réaliser en lui-même le mystère de la Sainte Quarantaine, le chrétien durant ces jours saints doit se livrer plus totalement, et plus exclusivement, au service de son Dieu. Le carême est consacré très spécialement à la purification des sens et du cœur.

Pendant ce temps, le chrétien doit purifier **sa pensée** (des mauvaises pensées: penser le mal de son frère, concevoir un plan de vol, vivre intellectuellement le plaisir de la chair), **sa bouche** (en évitant de tenir des propos injurieux, des critiques non fondées, propos vindicatifs et belliqueux, s'abstenir de ces douces friandises, ces mets copieux et délicieux où se complaît notre sensualité, éviter la gourmandise), **ses yeux** (éviter de s'attarder sur la contemplation de la créature au risque d'en succomber, la convoitise, éviter de promener ses yeux où ils n'ont pas droit d'observation, éviter de s'adonner au jeu de séducteur ou de charmeur en utilisant trop de produits artificiels de beauté), **son toucher** (éviter à dessein de toucher certains lieux érogènes de son corps, éviter la masturbation, éviter les jeux de main), **son cœur** (faire la charité de façon désintéressée, éviter de mentir, de désirer la femme d'autrui, fuir le péché, etc.).

Purifier ses sens de façon générale revient à redécouvrir que son corps est le temple de l'Esprit Saint. La purification suppose aussi la croissance de la vertu. On ne peut arriver à cela sans une vie de prière quotidienne par la récitation du chapelet, des prières ordinaires de l'Eglise, les visites au Saint Sacrement, source de ravitaillement spirituel.

« Le Carême, c'est regarder vers le haut, vers l'autre et vers l'intérieur. »

Pape François



Le Carême, temps de générosité.

## Temps de conversion et de miséricorde

Le temps de Carême est un temps de conversion et de miséricorde où Dieu nous demande de revenir à lui. Le Carême est le temps de laisser nos mauvaises habitudes et vivre les vertus évangéliques. Il est aussi le temps le plus favorable pour procéder à un sérieux examen de conscience, pour vérifier loyalement ses dispositions intérieures, se rendre compte de ce qu'il y a lieu de corriger ou de redresser dans sa vie, et pour discerner les points faibles sur lesquels il nous faut exercer une surveillance plus attentive.

Ajoutons qu'un retour au sacrement de pénitence nous aidera à opérer la régénéscence spirituelle nécessaire. D'ailleurs, le Carême est le temps de pénitence et la confession est le sacrement par excellence de la miséricorde. Pour élargir et compléter l'action purificatrice du sacrement de pénitence, nous disposons de l'eucharistie dont l'Eglise ne manque pas, durant le Carême, de souligner la vertu purifiante. Pendant cette période de grâce nous devons renouveler nos promesses baptismales et tenir en haute estime les sacrements de pénitence et de l'eucharistie.

## Temps de croissance spirituelle

Pendant ce temps précieux, il faut s'appliquer à faire le bien et c'est sans doute le meilleur moyen pour éviter le mal. C'est pourquoi l'Eglise pendant le temps de Carême recommande à chaque chrétien de s'abstenir du péché en pratiquant la justice sous toutes ses formes. Cultiver les vertus chrétiennes est sûrement le procédé le plus efficace pour extirper les vices qui leur sont opposés.

Nous sommes invités à vivre intensément la liturgie de la parole de chaque célébration eucharistique. C'est aussi le moment d'une écoute attentive de Dieu à travers la Lectio Divina où l'on découvre ce que Dieu attend de nous. Nous devons imiter le Christ à travers les grands moments de sa vie et faire la route avec lui comme un ami de tous les jours, un frère en humanité qui nous comprend mieux que nous-mêmes. Ce faisant c'est vivre une certaine intimité avec Lui. La prière de l'Oraison et aussi les pèlerinages sont autant de voies pour nous aider à l'école de la grâce, de vivre chrétiennement notre temps de Carême.



*Le Carême, temps de croissance spirituelle.*

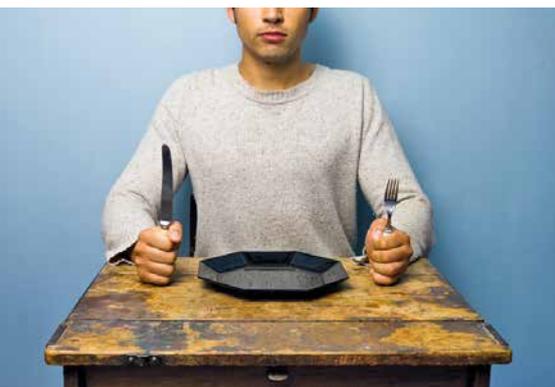
« Le Carême est un petit oiseau dont la prière est le centre, l'offrande une aile et le jeûne l'autre pour nous aider à monter vers le Ciel. »

Saint Augustin

## Temps de partage

C'est le moment plus que jamais de pratiquer la charité envers les plus démunis de la paroisse ou de la société. A ce propos, saint Athanase dans un sermon affirme ceci : « Il est bon de jeûner, mais il est mieux encore de faire l'aumône. Celui qui peut faire les deux accomplit deux biens ; mais, en tout cas, le jeûne sans l'aumône ne suffit nullement. Donc, si quelqu'un ne peut jeûner, qu'il fasse l'aumône. » Ce passage ne veut nullement déprécier le jeûne mais veut seulement montrer que tous nous devons faire l'aumône selon notre condition et nos ressources. Durant le temps de Carême, la charité doit s'exercer envers tous les affligés. Le Christ lui-même nous le dit dans une page de l'Evangile : « J'ai eu faim, et vous m'avez donné à manger ; j'ai eu soif, et vous m'avez donné à boire ; j'étais sans abri, et vous m'avez recueilli ; nu, et vous m'avez vêtu ; malade et vous m'avez visité ; en prison et vous êtes venus à moi... » Ce passage de saint Matthieu est en soi un appel vibrant pour redécouvrir une autre dimension de l'aumône. Dans ce sens, l'aumône n'est pas nécessairement le partage d'un bien matériel mais aussi son temps, sa vie, son être. Le chrétien pendant le temps de Carême doit ouvrir les yeux et être attentif à ceux qui souffrent autour de lui. Aller visiter un malade, un prisonnier, conseiller un frère en difficulté c'est aussi faire de l'aumône ; partager une partie de son être. C'est ce qu'il convient d'appeler aumône spirituelle.

La rénovation morale que, chaque année, l'Eglise s'efforce d'opérer dans tous ses membres par le temps de Carême, n'est pas seulement individuelle, elle est surtout collective et sociale. C'est pourquoi, durant la Sainte Quarantaine, l'Eglise insiste pour que les fidèles tant individuellement que collectivement participent plus fréquemment, et avec une vraie ferveur aux exercices de piété recommandés par elle pour bénéficier intensément à la vie de grâce qu'est le temps de Carême.



*Le Carême, temps de jeûne.*

GARAGE DE LA CROIX DE PIERRE SA  
**D. & G. KRATTINGER**  
1470 ESTAVAYER-LE-LAC  
Tél. 026 663 15 67  
www.garagekrattinger.ch

ENTREPRISE DE CONSTRUCTION  
**GUISOLAN SA**  
Tél. 079 217 51 22 www.guisolan.ch  
info@guisolan.ch

**Pierre Giacomotti**  
Peinture • Papiers peints  
1475 Forel / Vernay  
Tél. 026 663 29 38

**Morina Peinture Sàrl**  
PAPIERS PEINTS  
Rue du Village 1 1485 NUUVILLY  
Tél. 026 665 18 74  
Natel 079 230 70 12  
morina.peinture@hotmail.com

Réparation  
Installation  
Vente  
**Julmy audio-vidéo sàrl**  
Rue de la Gare 17 • 1470 Estavayer-le-Lac  
Nat. 079 449 47 54 • hjulmy@bluewin.ch

**JEAN GIACOMOTTI**  
ÉLECTRICITÉ & TÉLÉPHONE  
Tél. 026 663 43 30 Natel 079 406 19 55  
1475 Autavaux

**CARROSSERIE**  
**Bovet & Fils**  
Cugy

**Association des Vignerons Broyards Cheyres**  
Ouvert je 17h-19h / sa 10h-12h  
Cave coopérative 026 663 80 23  
Roland Pillonel 079 225 49 19

# Veux-tu jeûner avec moi?

RENCONTRE

TEXTE DE JEAN-MARC CARRON

C'est par cette invitation de mon épouse que le jeûne est entré dans ma vie. Une appréhension d'abord, vite dissipée après ma première rencontre avec le groupe des jeûneurs. La première semaine, la suppression graduelle des aliments solides et du café provoquent des sensations désagréables. L'absence de sel m'a beaucoup fait méditer! N'est-ce pas le Seigneur qui donne du goût à ma vie? Ce fut l'occasion de me recentrer sur l'état de ma relation à Dieu, dans la prière, le silence et la louange; quand, de mes vignes, je contemplais les beautés de sa création, je me retrouvais en cœur à cœur avec Lui.

Jeûner en couple m'a beaucoup aidé en deuxième semaine, quand on s'alimente seulement de liquide. A deux, le soutien de l'autre qui vit la même expérience nous fortifie. J'ai eu beaucoup de joie également à retrouver quotidiennement mes compagnons de route pour participer à un office, partager nos ressentis et suivre les enseignements de notre curé en partageant une tisane. Puis arrive le jour de gloire où l'on recommence lentement à se nourrir. Du jeûne, j'en retire de belles rencontres fraternelles et spirituelles. Un conseil: Le jeûne? A consommer sans modération!

## Programme du jeûne 2020

**La semaine de préparation, dite «de la descente», aura lieu du 28 février au 6 mars.**

**La semaine du jeûne du 6 mars au 13 mars.**

**La remontée du 13 au 20 mars.**

Lors de la semaine du jeûne une rencontre est proposée tous les jours selon le programme suivant:

- Vendredi 6 mars messe à Fully à 18h15: chemin de croix suivi de la rencontre
- Samedi 7 mars messe à Fully à 19h suivie de la rencontre à la cure
- Dimanche 8 mars messe à Fully à 10h suivie de la rencontre à la cure
- Lundi 9 mars conférence du carême à Riddes à 20h
- Mardi 10 mars messe à Mazembre à 19h suivie de la rencontre
- Mercredi 11 mars messe à Fully à 9h suivie de la rencontre à la cure
- Jeudi 12 mars messe à Branson à 19h suivie de la rencontre
- Vendredi 13 mars messe à Fully à 18h15: chemin de croix suivi de la rencontre qui marque la fin du jeûne

Chacun est bienvenu selon ses possibilités.

Pour tous renseignements, vous pouvez appeler l'abbé Robert Zuber au 079 439 45 36.

# Du souffle dans l'assiette

**Ce mois réunit en Suisse romande de nombreux groupes de jeûneurs. Rencontre avec Catherine Poscio qui animera un de ces groupes, au monastère de Géronde.**



*Catherine Poscio animera la semaine de jeûne à Géronde du 4 au 11 mars prochain.*

**TEXTE PAR CATHERINE AMOS**

**PHOTO: LDD**

« Ce Souffle divin permet de défaire les nœuds, les résistances intérieures... pour devenir plus léger et plus perméable. »

Elle soutient, encourage les jeûneurs, mais aussi... leur partage un texte essentiel pour elle, qui permet à chacun-e de cheminer intérieurement. Même si l'Action de Carême et Pain Pour le Prochain chapeautent ces semaines particulières, chaque organisateur est libre de choisir le thème qui va accompagner ces jours de « pause ». Pour Catherine, « nous sommes tous en chemin, nous sommes animés et même perfusés en continu par la Présence d'Amour ».

Le sentiment du manque dans le jeûne amène à ressentir d'autres manques : de reconnaissance, d'être compris, de temps... Le jeûne nous incite à ralentir : une pause corporelle et psychique durant laquelle chacun-e peut ressentir les émo-

tions agréables ou désagréables qui parcourent son corps. Durant les retrouvailles du soir, elle invite les jeûneurs à laisser passer le Souffle en eux. Ce Souffle divin, qui à travers le souffle physique (la respiration), permet de défaire les nœuds, les résistances intérieures... pour devenir plus léger et plus perméable à cette Présence qui nous transforme et nous offre la paix.

Etre attentif à nos inquiétudes, nos amertumes, nos colères, nos tristesses, nos attentes... les déposer à la lumière du Christ pour les pacifier... nous amènent à penser et agir différemment.

Apprendre à se mettre sur « pause » pour changer intérieurement, puisqu'on ne peut changer les circonstances extérieures. Comme le disait déjà le Christ « ce ne sont pas les coupes et les ustensiles qu'il faut purifier, mais l'intérieur de l'homme ».

Pour animer ces rencontres, elle a choisi certaines années des textes d'Anselm Grün, d'Eckhart Tolle ou les Accords Toltèques. Elle propose à ceux qui seraient intéressés de lire le livre qui lui sert de fil rouge.

Cette année le thème qu'elle a choisi est « notre (bien) être est contagieux », avec l'idée de lâcher les obligations à courir après le bien-être ! Pour cela elle s'appuie sur le livre « Conversations avec Dieu » de Neale Donald Walsch.

En ce temps de « Car-Aime », invitation à chacun-e à suivre le Christ pour plus de Lumière dans nos vies !

## Vivre une semaine de jeûne ?

Hélas le groupe de Sierre est complet pour ce Carême.

Plus d'infos auprès de Catherine Poscio, 027 455 69 18

## Appel à celles et ceux qui seraient intéressés à suivre une formation pour animer une semaine de jeûne,

des cours sont mis sur pied avec les objectifs suivants :

- Volet Santé : Connaissance approfondie sur la physiologie du jeûne, personnes à risque, comment encadrer au niveau de la santé les participants-es.
- Volet Solidarité : Intégration de la semaine de jeûne à la campagne œcuménique.
- Volet Spiritualité : Eléments de conduite spirituelle pour une semaine de jeûne.
- Volet Administratif : Que doit-on faire avant, pendant et après une semaine de jeûne.

Pour tout renseignement : Katrin Fabbri (079 332 38 09)

  
devantéry  
meubles  
monderèche 18 – 3960 sierre  
tél. 027 455 16 72 – fax 027 455 17 81

 **tz menuiserie sa**  
www.t-z.ch 3960 sierre  
menuiserie / ébénisterie  
agencement / fenêtres  
... une fenêtre ouverte sur l'avenir...  
... Fenster für Leute mit Durchblick...

 **PS**  
Sanitaire - chauffage sâr  
3976 Noës / Sierre  
☎ 079 658 03 13  
Fax 027 455 74 89  
ps.sanitaire@vallois.ch  
Installations  
Solaires  
Rénovation  
Dépannage

 **Olivier Zufferey**  
Vigneron-encaveur  
Muraz-Sierre  
Tél. 027 455 05 68  
Mobile 079 313 45 68

# Jeûner?

PAR VINCENT LAFARGUE

PHOTOS: DR

Le jeûne est un pilier de notre foi chrétienne, tout comme pour les Juifs et les Musulmans, ainsi que pour la plupart des grandes religions du monde. Il est recommandé notamment comme une action déterminante au temps du Carême. Mais est-il toujours bien compris?

## Le chocolat? Mauvaise pioche!

J'entends souvent, au moment du Carême, des gens se priver du petit carré de chocolat quotidien « parce que c'est bon ». Se priver de ce qui est bon n'a rien à voir avec un jeûne. Cela vient de la mauvaise compréhension du péché capital lié à la nourriture et qu'on a catastrophiquement traduit en français par « gourmandise », alors que dans toutes les autres langues, il s'agit de la « glotonnerie ». Ce qui est mal, c'est d'abuser, à l'excès, de ce qui est bon. Et non pas d'aimer ce qui est bon! Sinon, comme Dieu est bon, cela reviendrait à dire qu'il ne faut pas aimer Dieu!

Si vous vous privez de chocolat parce que c'est bon, vous n'avez – pardonnez-moi – strictement rien compris à la démarche du jeûne.

## Un moins pour un plus

Jeûner, c'est d'abord se priver de quelque chose qui nous éloigne de Dieu. Et s'en priver pour se rapprocher davantage de Dieu à travers une action qui remplace cette privation. Un moins pour un plus, en quelque sorte.

Si tel ou tel repas nous éloigne de Dieu parce qu'il est pour nous l'occasion d'excès de table, il est bon de jeûner parfois d'un repas. Mais faisons quelque chose de ce temps ou de l'argent que nous aurions mis dans ce repas. C'est le sens de nos



pochettes de Carême qui recueillent l'argent que nous aurions mis dans autre chose. Si nous jeûnons toute une semaine pour l'exploit ou pour maigrir, nous risquons bien de passer à côté de la démarche spirituelle (et de reprendre aussi vite les kilos perdus, d'ailleurs).

Rappelons que le droit canon précise que seuls sont tenus au jeûne alimentaire les personnes majeures et seulement jusqu'à soixante ans (canon 1252). *Le Catéchisme de l'Eglise Catholique* précise, lui, au numéro 2043, que ce commandement de l'Eglise qu'est le jeûne « nous prépare aux fêtes liturgiques et nous dispose à acquérir la maîtrise sur nos instincts et la liberté du cœur ». Mais le jeûne ne concerne pas forcément la nourriture!

## Jeûner d'autre chose que de nourriture

Un célèbre poème propose, si nous voulons jeûner, de commencer par jeûner de

paroles blessantes, de critiques, de mécontentements divers, de ressentiment contre notre prochain, de rancune, d'égoïsme, de pessimisme, de préoccupations et d'inquiétudes inutiles, d'occupations superficielles, de paroles futiles ou calomnieuses, et même de jugements dans notre cœur.

Ce jeûne-là vous fera passer un sain Carême et sera profitable aux autres. Bien plus que de vous priver de ce petit carré de chocolat qui fait toute la saveur d'une journée.



Jardin d'enfants - UAPE - École de 1H à 11H  
 Activités extrascolaires - Schola - Aumônerie  
 Journée continue possible de 7h à 18h  
 Inscription en cours d'année



**École Catholique du Chablais**  
 Chemin du Sillon 3 • 1860 Aigle  
 024 466 20 08 • info@ecc.ch  
 www.ecc.ch

**GER**  
*Home SA*

GÉRANCE IMMOBILIÈRE  
 PL. DU MARCHÉ 6 – CH-1860 AIGLE  
 TÉL. 024 466 34 46 - FAX 024 466 55 89

Site internet: [www.ger-home.ch](http://www.ger-home.ch)

GÉRANCE - LOCATION - ACHAT  
 VENTE - ÉCHANGE



**pharmacieplus**  
 du rhône et du midi  
 espace nature et santé  
 rue du rhône 21  
 1860 aigle  
 tél. 024 466 55 55  
 places de parc devant la pharmacie

# Le temps qu'il faut...

**La Bible regorge de paroles qui parlent de semences, de récoltes, de semeur, de bon grain. Il en est de même de notre langage courant.**

PAR VALÉRIE PIANTA | PHOTO: DR

Dans la transmission générationnelle, même notre vie est une histoire de semences : quel émerveillement, comme grands-parents, de regarder notre petite-fille et de penser que notre semence de vie traverse le temps, se prolonge, se mélange et s'enrichit et reprend forme à travers celle de nos enfants, ses parents, pour donner naissance à une nouvelle souche de vie, un nouveau rameau porteur de vigueur, de nouveautés, d'inédit !

Tout l'avenir du monde est enfoui au cœur d'un petit être en marche, porteur de ce que nous lui avons donné et sans cesse disponible pour capter toute nouvelle richesse qui contribue à sa croissance, et à un faire un être unique.

## Unique mais inscrit dans une histoire !

La parole de Dieu semée dans l'univers a donné naissance à la création. Dieu sème sa parole qui s'enracine dans le cœur des hommes, qui peuvent en récolter les fruits en toute liberté, lorsque pour eux arrive le moment. Des fruits de discernement, de sagesse, de tendresse, de bienveillance, de compassion... des fruits de miséricorde.

Bien souvent, le problème est que nous avons de la peine à nous rappeler la parole de l'Ecclésiaste. Il y a un temps pour tout, un temps pour planter, un temps pour récolter. Si tout pouvait se passer dans le temps que nous avons décidé, le temps qui nous arrange, pas forcément celui de notre maturité, mais dans notre temps qui est celui de notre empressement à réussir, à posséder, à maîtriser !

Notre temps cadré par nos exigences n'est pas celui de Dieu agissant dans nos cœurs comme la pluie et le soleil qui fécondent la terre. Pour que la Parole devienne semence de vie qui germe, arrêtons-nous pour voir ce qui est bon, très bon ; posons notre regard sur l'homme et la création qui l'entoure, écoutons battre le cœur de la vie.

**On ne fait pas pousser les salades en tirant sur les feuilles, n'est-ce pas ?**



Prenons donc le temps de cultiver, prendre soin, nourrir chaque semence déposée par Dieu à travers sa parole, ses Sacraments, dans notre vie quotidienne, le temps de nous reposer, pour que tout ce que nous portons comme belles semences puisse se déposer et s'enraciner, afin de fleurir au bon moment.

Apprenons à faire confiance au temps insaisissable d'un Dieu insaisissable...

*« Il y a un moment pour tout, et un temps pour chaque chose sous le ciel... un temps pour planter, et un temps pour arracher. » (Ecclésiaste 3, 1-2)*

*« On récolte ce qu'on sème... »*

*« Il dit encore : Il en est du royaume de Dieu comme quand un homme jette de la semence en terre ; qu'il dorme ou qu'il veille, nuit et jour, la semence germe et croît sans qu'il sache comment. La terre produit d'elle-même, d'abord l'herbe, puis l'épi, puis le grain tout formé dans l'épi. » (Marc 4, 26-29)*

# Action de Carême – Campagne 2020

ÉVÈNEMENT

## Ensemble pour une agriculture qui préserve notre avenir



*Je récolte ce que je sème.*

TEXTE ET PHOTO PAR JEAN-HUGUES SEPPEY ET ADC

Les semences et les graines constituent la base de presque toute vie; c'est la raison pour laquelle elles sont au cœur de la Campagne œcuménique 2020. Elles sont à l'origine de nos légumes et du blé pour notre pain. Même le pommier qui donne tant de fruits est issu d'une seule graine. Plus de 70 % de la nourriture produite dans le monde est le fait de petits paysans et paysannes et non de l'agro-industrie. Les familles paysannes nourrissent l'essentiel de la population mondiale, mais pour y parvenir, encore faut-il qu'elles aient accès aux ressources nécessaires, notamment aux semences locales, et qu'elles puissent en garder la maîtrise. L'agriculture paysanne cultivant avec des semences locales est durable et mieux adaptée aux conditions climatiques d'une région donnée. Elle constitue un élément de réponse important face aux défis posés par les changements climatiques.

C'est de cette idée qu'est tiré le slogan de la Campagne œcuménique 2020: « **Ensemble pour une agriculture qui préserve notre avenir** ».

**Action de Carême et Pain Pour le Prochain** proposent à nouveau de nombreuses initiatives pour que chacun puisse profiter du temps du Carême pour penser à mieux préserver l'avenir commun.

- **Le calendrier de Carême**
- **Les soupes de Carême** pour partager et donner
- **Le pain du partage** (chez certains boulangers)
- **Le jeûne**
- **La Journée des roses du samedi 21 mars** (merci pour votre générosité)
- L'action « **Give a Rose** » pour offrir une rose virtuelle tout en soutenant la campagne par les réseaux sociaux (<https://voir-et-agir.ch/roses>)



### Carême à SION

Pour un Carême riche... en partages, en prières, vos paroisses proposent tout un éventail de rendez-vous à découvrir dans les pages «agendas» de ce numéro mais aussi dans un dépliant «tous-ménages» distribué à chacun: messes, soupes, rencontres, conférences, célébrations, chemins de croix, confessions, adorations... il y en a pour tous!



# Carême 2020: « Ensemble pour une agriculture qui préserve notre avenir »

**Loin de la cause, proches des effets: la réalité des petit(e)s paysan(ne)s du Sud – dont les moyens de subsistance sont menacés – peut nous sembler très éloignée. Que savons-nous en effet des multinationales des semences, des accords de libre-échange et de leurs conséquences pour l'existence des cultivateurs et cultivatrices, pour la biodiversité et pour notre avenir en Suisse? Comme le montre la Campagne œcuménique d'Action de Carême, Pain pour le prochain et Être Partenaires, nous sommes cependant beaucoup plus interdépendants qu'il ne semble.**

TEXTE PAR MADLAINA LIPPUNER,  
ACTION DE CARÊME  
PHOTO: ACTION DE CARÊME

En sélectionnant depuis des millénaires des variétés de plantes cultivées, les familles paysannes se portent garantes de la biodiversité et de la sécurité de notre alimentation. Elles les adaptent en effet aux conditions locales et à l'évolution du climat, les échangent, les multiplient et les vendent. Ce sont elles qui produisent 70% des aliments consommés dans le monde. Si l'agriculture paysanne est ainsi un modèle de réussite, pourquoi est-ce que les multinationales imposent de plus en plus leur propre vision?

Les grands semenciers et les promoteurs des accords de libre-échange exigent l'adoption d'une législation draconienne relative aux semences et aux obtentions végétales, que de nombreux pays d'Afrique, d'Amérique latine et d'Asie ont fini par mettre en vigueur. Ces lois interdisent aux familles paysannes d'échanger ou de vendre leurs semences et les contraignent à acheter des semences industrielles, pour le plus grand bénéfice des multinationales. Les semences industrielles sont inadaptées aux conditions locales, très gourmandes



en engrais et vulnérables aux ravageurs, de sorte que les paysan(ne)s doivent aussi acheter des engrais et des pesticides, tombant ainsi dans le cercle vicieux de l'endettement et de la pauvreté.

Sous le titre « Ensemble pour une agriculture qui préserve notre avenir », la campagne œcuménique 2020 dénonce ces abus et montre que l'espoir n'est pas perdu. Dans de nombreux pays, des

mouvements de paysan(ne)s s'opposent au maïs OGM et promeuvent, grâce à l'appui d'Action de Carême, de Pain pour le prochain et de leurs partenaires locaux, des techniques de culture agro-écologiques.

Pour plus d'informations:  
[www.voir-et-agir.ch/semences](http://www.voir-et-agir.ch/semences),  
également: [www.voir-et-agir.ch/events](http://www.voir-et-agir.ch/events)  
Pour faire un don: CCP 46-7694-0

Bureau conseils pour architectes,  
entrepreneurs et propriétaires.  
Bauberatung für Architekten,  
Unternehmer und Eigentümer.

**bzb - beat zbinden**  
Beat Zbinden, Champ des Fontaines  
1791 Courtaman - Tél. 026 684 31 82

**villapierre ag**  
Steinhauer- und Natursteinarbeiten  
Wand- und Bodenbeläge  
travaux en pierre naturelle - carrelage  
Steinmetzbetrieb - Atelier de taille de pierre  
Bodenzelgstrasse 23 - CH-3212 Gurmels  
[www.villapierre.ch](http://www.villapierre.ch) - Champ-Devant 26 - CH-1721 Misery

Lors de vos achats et  
vos repas au restaurant  
nous vous prions de favoriser  
**nos annonceurs.**

Pour la paroisse  
**Gilbert Stucky-Michel**  
Tél. 026 684 16 65

Nos services se chargent  
de tout à la suite du décès  
(cérémonie, annonce,  
etc.). Discrétion et tact  
vous seront garantis.

**CAPRICE des DIEUX**

**BCF  
FKB**

1784 Courtepin Téléphone 0848 223 223

**Garage Jean-Daniel et Denis Rappo**

Réparations autos toutes marques  
Huile - Pneus - Services - Station essence

Rte de Fribourg 6 • 1783 Pensier • Tél. 026 684 24 58

**Société du  
Moulin agricole  
1784 Courtepin**

La coopérative agricole  
à votre service

Tél. 026 684 83 83

# Le vrac c'est pas sorcier

Riz jasmin blanc, sauvage, basmati, carnaroli ou penne, coquillettes, et farines en tout genre... légumineuses colorées, fruits secs et oléagineux se côtoient dans l'épicerie BRÛT de David Stolfo au centre de Sierre. Peu visible et en retrait du trafic, l'enseigne sise au centre « la Terrasse » vaut le détour. Surtout si l'on cherche à limiter les montagnes de déchets générées par de trop encombrants emballages.

**TEXTE ET PHOTO PAR BRIGITTE DESLARZES**

Désormais habitués à prendre des cabas réutilisables pour aller au supermarché et à l'heure du « trier c'est pas sorcier », on peut s'essayer à franchir une nouvelle étape en amenant ses contenants dans les épicerie où les aliments sont accessibles en vrac. Depuis juin 2018, David Stolfo propose ce concept au centre de Sierre pour le plus grand bonheur des adeptes du zéro déchet ou de produits qui sortent de l'ordinaire. Jouer les curieux pour admirer les savons artisanaux, shampoings solides ou crèmes à l'abricot, au miel et autres parfums qui fleurissent bon la nature c'est aussi possible. Une expédition qui permet de découvrir les créations d'artisans de Sierre, comme

« Le Skali de Khatone », ou « l'arbre doré » de Crans-Montana. En flânant dans cet espace, on croise justement la jeune mère de famille descendue du Haut-Plateau apporter sa production de cosmétiques faits maison. L'emballage minimum étant de rigueur, les deux producteurs locaux proposent de simples feuilles de papier, qui, plantées en terre permettent de faire pousser des fleurs. Surprise garantie.

**Concept unique et prometteur**

Gestionnaire de commerce de détail dans une grande surface et assistant socio-éducatif, David Stolfo a fait le choix de s'investir pour un concept permettant de consommer de façon plus éthique et éco-responsable. Il a misé sur un commerce de proximité, avec sa propre enseigne : BRÛT qui n'existe qu'à Sierre. Son logo inspiré du tableau périodique des éléments de Mendeleïev accroche le regard comme une invitation à revenir à un mode de vie plus simple, proche de la nature... Plutôt qu'un retour en arrière, une prise de conscience du bon sens qui régnait à l'époque de nos grand-mères mis au goût du jour. « Le budget nourriture se rétrécit au profit de mille et un gadgets pour lesquels on est prêt à investir des sommes importantes. La nourriture est selon moi quelque chose de vital et il est primordial d'investir temps et argent pour bien manger », confie David créateur de cette enseigne hors du temps. Concrètement, il suffit de venir avec ses bocaux, ses contenants en plastique, ses sacs en papier ou en tissu et de les remplir avec les quantités désirées des produits choisis. Tous les contenants peuvent même être achetés sur place. La marche à suivre est inscrite d'une écriture appliquée sur des tableaux noirs, un peu comme dans la vieille école du village.



David Stolfo dans son épicerie BRÛT. Toujours à l'écoute de ses clients, il cherche à répondre au mieux à leurs demandes.

**LEHNER SA**  
SIERRE - ST-LÉONARD  
Installations sanitaires  
Ferblanterie - Couverture

Avenue du Rothorn 26 ■ CH-3960 Sierre  
Tél. 027 456 53 14 ■ Fax 027 456 53 15

PERMANENCE  
DES  
**POMPES FUNÈBRES**  
**F. EGGS & FILS**

Avenue du Marché 3 - Sierre  
Funérarium : Rte de la Gemmi 81  
TEL 027 455 20 60

**BATI-PEINTURE** sàrl  
Pierre-Alain Zuber

079 509 20 46  
p.alain.zuber@bluewin.ch

**NAOUX PAYSAGISTE**

AMÉNAGEMENT  
ENTRETIEN D'EXTÉRIEURS  
TAILLE DE HAIES  
INSTALLATIONS D'ARROSAGE

POSE DALLAGE-PAVAGE  
DALLÉS IRRÉGULIÈRES  
CONSEILS - DEVIS (sans engagement)  
CONTRATS D'ENTRETIEN

LA BONNE ADRESSE: NAOUX PAYSAGISTE SÀRL  
CHEMIN DE LA RASPILLE 7  
3960 SIERRE  
E-MAIL: NAOUX@BLUEWIN.CH

# L'homme et la nourriture: histoire d'un rapport complexe



Les ustensiles et la posture des convives peuvent varier selon les régions du monde.

TEXTE ET PHOTOS PAR VINCENT LATHION

## Un animal pas comme les autres

Si les animaux pouvaient parler, ils ne manqueraient pas de s'exclamer au sujet de l'homme: « En voici un, qui ne fait rien comme les autres ! » En effet, pour la nourriture comme en d'autres domaines de la vie, l'homme est un cas unique dans le règne animal.

Il faut, pour commencer, convenir que l'alimentation occupe une place essentielle dans la vie humaine. Elle est nécessaire. Elle possède de plus une forte dimension sociale: pourrait-on s'imaginer une réunion de famille, une fête de village ou encore une sortie d'entreprise où l'on ne mange ni ne boit? Ou bien s'acquitter de son devoir d'hospitalité, sans servir quoi que ce soit à son hôte? Qui dit social, dit aussi réglementé, codifié: les règles de bienséance au cours d'un repas peuvent certes varier d'une culture à l'autre, d'un milieu social à l'autre, mais force est de reconnaître qu'elles existent toujours.

Sans tordre le sens des mots, nous pouvons donc dire que le rapport de l'homme à la nourriture relève de l'art: un art qui commence en cuisine dans la confection des plats, qui touche aussi à la manière de dresser une table et qui se poursuit dans l'art du service et dans celui de manger.

Parler d'art signifie en d'autres termes que l'homme se sert de son intelligence dans ces activités.

## La nourriture dans le monde religieux

Mais la relation de l'homme à la nourriture n'est pas seulement investie par sa raison, elle l'est encore par son sens religieux. Pensons ici, entre autres, aux prescriptions nombreuses de l'Ancien Testament sur les aliments ou aux interdits qui touchent certaines viandes dans le judaïsme et l'islam. Le christianisme a abrogé une grande partie de ces lois et dans le régime instauré par le Christ, il n'y a plus de nourriture interdite en soi.

Citons ici l'Évangile de Marc (7, 18-19):

*« Alors il [Jésus] leur dit: "Etes-vous donc sans intelligence, vous aussi? Ne comprenez-vous pas que tout ce qui entre dans l'homme, en venant du dehors, ne peut pas le rendre impur, parce que cela n'entre pas dans son cœur, mais dans son ventre, pour être éliminé?" C'est ainsi que Jésus déclarait purs tous les aliments. »*

Il reste, bien sûr, que le chrétien associe aussi son corps à sa quête de Dieu: il est donc encouragé, à certains moments, à jeûner et à mener une vie d'ascèse.

« Il faut convenir que l'alimentation occupe une place essentielle dans la vie humaine. »

« Est-ce à dire que l'homme, même athée ou agnostique, demeure profondément religieux? La question est ouverte! »

Les périodes par excellence pour de tels exercices sont le Carême et l'Avent. Ces temps liturgiques possèdent en effet une dimension pénitentielle, car ils invitent les croyants à se préparer aux grandes fêtes de l'année en s'éloignant de tout ce qui les détourne de Dieu.

Le jeûne y aide, puisqu'il permet d'une part de prendre conscience de la faiblesse de son corps – et par là de notre dépendance à Dieu – et d'autre part de réaliser que l'homme ne vit pas seulement de nourriture, mais qu'il aspire à quelque chose de plus grand. Par ailleurs, en canalisant le désir de la nourriture, le jeûne donne à la personne une meilleure maîtrise sur l'ensemble de ses envies, ce qui favorise un certain dépouillement et une attitude de prière.

Relevons cependant que l'ascèse n'est pas propre au christianisme, qu'elle est parfois même davantage pratiquée dans d'autres religions. Il faut néanmoins noter que sa

particularité en christianisme tient à la dimension de charité dans laquelle elle s'inscrit. Le but que le disciple du Christ vise à travers l'ascèse n'est pas un exploit physique, pas même une soumission parfaite des sens à sa volonté. Il recherche plutôt un regain de charité, une foi plus grande et une relation plus étroite à la Trinité. Voilà pourquoi le chrétien peut offrir un jeûne pour un autre que lui-même ou pour une intention particulière. Il sait que Dieu écoute les cœurs contrits et que faire pénitence pour quelqu'un est aussi une manière d'imiter le Christ dans son sacrifice pour nous.

**Les pratiques alimentaires dans le monde actuel**

Enfin, nous sommes parfois surpris par le zèle de nos contemporains à se priver de certains aliments et à choisir des régimes particuliers. Ces démarches sont en revanche rarement entreprises pour des motifs religieux, mais davantage pour des raisons écologiques, quelquefois pour une santé meilleure, ou encore pour le bien-être animal.

Il est pourtant judicieux de se demander si ces causes n'ont pas été réinvesties par un sentiment religieux dans quelques cas. Le risque d'une catastrophe écologique sonne alors un peu comme l'annonce prophétique d'une apocalypse toute proche, tandis que le comportement de certaines personnes dans ce domaine évoque la ferveur des fidèles les plus pieux.

Est-ce à dire que l'homme, même athée ou agnostique, demeure profondément religieux? La question est ouverte!



La décoration d'une table permet de créer une ambiance plus conviviale ou intime selon les besoins.

**Apportent également leur soutien financier à notre journal paroissial**

**Alimentation**

Robert Blanc, Villaz-Saint-Pierre, 026 653 11 20

**Assurances « La Mobilière »**

Agence de Romont, rue du Château 101 026 916 10 40  
 Jacques Yerly, agent général 079 292 85 38  
 Julien Descloux, chef de team 079 401 71 41  
 Cédric Dénervaud, conseiller en assurances 079 580 96 12  
 Jean-Luc Devaud, conseiller en assurances 079 433 34 06  
 Vincent Schrago, conseiller en assurances 079 486 35 61  
 Stéphane Gabriel, conseiller en assurances 079 735 25 07  
 Aurélien Dénervaud, conseiller en assurances 079 763 57 41  
 Christian Purro, conseiller en assurances 079 419 56 72  
 Michel Thürler, conseiller en assurances 078 612 28 90

**Auberge**

Le Lion d'Or, Norbert et Sylvianne Brodard, Sivrize, jours de fermeture: lundi et mardi 026 656 13 31

**Auto-électricité**

Gérard Mauron, rte des Echervettes 9, Romont 026 652 12 43

**Banques**

Banque Cantonale de Fribourg, cp 278, Romont 0848 22 32 23  
 Banque Raiffeisen Moléson, Romont et Ursy 026 651 90 00  
 Banque Valiant SA, rte de l'Eglise 74, 1678 Sivrize 026 662 73 73

**Boucherie-charcuterie**

Bruno Clerc, rue de l'Eglise 88, Romont 026 652 23 93  
 François Jaquier, Sivrize 026 656 13 85

**Boulangerie-pâtisserie**

Dubey-Grandjean, Grand-Rue 41, Romont 026 652 21 64  
 Didier Ecoffey, Grand-Rue 4, Romont 026 652 23 07  
 André et Laurence Rey, Le Châtelard 026 652 21 96

# « Je suis une œuvre à la Lumière de l'Évangile »

« La campagne de Carême de cette année 2020 aborde la problématique des semences, source de vie. Les étudiants sont aussi des semences, des semences d'humanité. D'où ce témoignage du Directeur de Saint Justin.

PAR MARCO CATTANEO  
PHOTO: DR

J'ai pour mission d'offrir à des hommes et des femmes venant de pays émergents, un environnement leur permettant d'acquérir une formation afin de faire ultérieurement bénéficier leur pays d'origine des connaissances acquises en Suisse. Grâce à l'aide de ces jeunes retournés chez eux, j'ai développé des aides dans leurs pays, ce qui m'a permis d'aller vers des personnes n'ayant pas forcément accès aux hautes écoles de leurs pays et surtout d'augmenter le nombre d'aides, car le coût est entre cinq et sept fois inférieur au coût d'une aide en Suisse.

J'ai aussi pour mission de promouvoir dans mes foyers de Fribourg, Zurich et Genève, une école de vie, où tolérance, respect et égalité de droit s'exercent dans un esprit démocratique. Ces maisons ne sont pas des ghettos, elles ressemblent à un village, ouvert à tous les peuples, à toutes les religions et à toutes les cultures. Ensemble nous nous efforçons de réaliser à notre niveau un monde plus pacifique et plus juste. Nous cultivons des relations fraternelles durables.

J'entends éveiller la compréhension de l'Église universelle comme communauté solidaire de foi. Dans cet esprit, je pense que les personnes en formation devraient être capables d'aider à résoudre les lancinants problèmes de leurs pays d'origines. Je soigne et encourage également le dialogue interculturel et interreligieux afin que les paroles, les gestes et les regards deviennent des pierres angulaires de l'édifice du « Monde en paix ».

Nous espérons être des partenaires ayant les mêmes droits. Pour nous il n'y a plus, **« ni Juifs, ni chrétiens, ni esclaves, ni hommes libres, ni hommes, ni femmes, car vous êtes tous UN dans le Christ Jésus. »** (Gal. 3, 28)

Jésus-Christ et sa Bonne nouvelle, telle qu'elle vit dans l'Église, sont les bases de mes actions. Avec le Magistère de l'Église et en accord avec les principes qui régissent l'engagement universel de toutes les Églises, je mets l'accent sur le respect



de la dignité humaine, la justice sociale et la solidarité, le respect de la Création, la responsabilité et l'espérance. Voilà dans quel esprit j'avance dans cette mission depuis maintenant plus de 90 ans grâce à cette folle vision de mon père fondateur, Mgr François Charrière.

Toutes les personnes associées à mon œuvre doivent pouvoir s'identifier à cette mission et son esprit: ils sont des instruments de gestion du personnel. Toutes les personnes concernées prennent part au processus de planification et de décision selon les responsabilités qu'elles exercent. Cela implique une information adéquate et qu'elles s'efforcent d'aborder honnêtement et ouvertement les différences d'opinions et les conflits. De plus, elles utilisent de façon responsable les ressources disponibles (immeubles, finances, énergie, etc.) sachant qu'elles n'en sont que les gestionnaires.

Seule, mon œuvre ne peut avancer, elle compte sur la responsabilité de chacun et chacune, selon ses convictions, afin que mon œuvre puisse continuer sa mission d'aide à la formation pour un monde meilleur. Vous, hommes et femmes de ce monde, vous pouvez m'aider par un geste de solidarité et de joie envers ceux qui souhaitent se former mais ne peuvent pas par faute de moyen. MERCI de votre partage.

« Donner de la joie, ici et ailleurs. »

PAR PIERRE MOSER  
PHOTO: DR

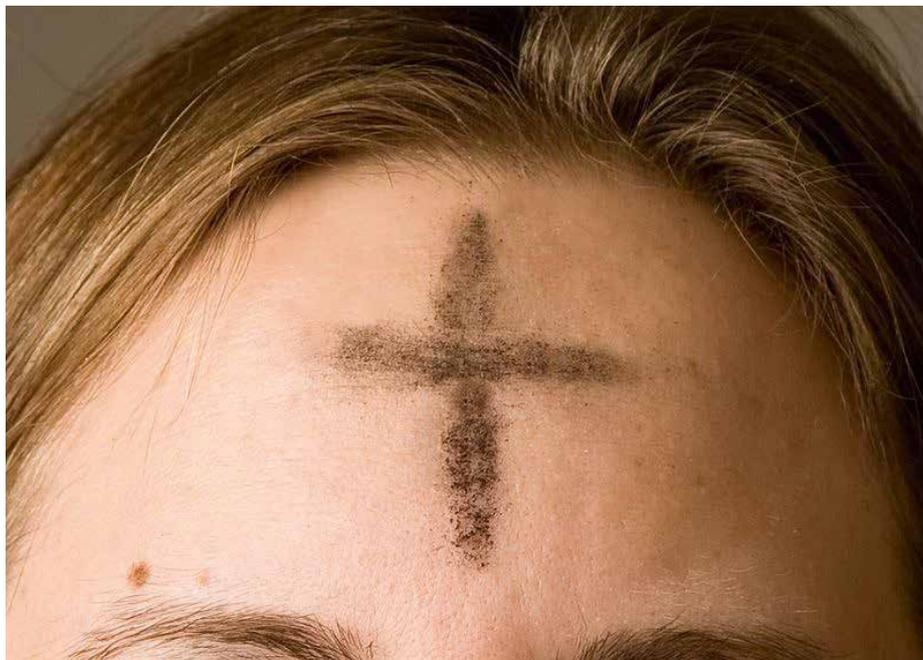
# Quand l'intégrisme réécrit l'histoire

Le dimanche 16 février dernier s'est tenu, comme chaque troisième dimanche du mois, le repas convivial du « Goût de l'autre ». Au menu, une belle brochette de protéines. De tous ces acides aminés, seule la moitié provient de notre agriculture bien suisse. Non pas pour des raisons économiques, quoique, mais essentiellement pour des raisons d'approvisionnement. Nous ne produisons pas assez sur notre territoire pour les besoins de notre population. Et ceci avec une agriculture intensive qui fournit 90% du marché et occupe 84% des terres arables. Le bio est assurément une alternative intéressante, mais il s'agit de la considérer avec la prudence que nous dicte notre histoire.

Au début du XX<sup>e</sup> siècle, la Suisse a dû financer l'émigration d'une partie de sa population qu'elle n'avait pas les moyens de

nourrir. Une agriculture 100% bio est-elle, de ce point de vue, supportable? Le végétarisme prône, entre autres, le recours à des sources protéiniques non animales. Parfait, mais quelle part de notre consommation de soja, pour ne citer que cet exemple, provient d'une production sinon locale, du moins européenne? La Suisse ne produit que 1% de ses propres besoins et l'Europe ne couvre que 3% des siens. C'est donc depuis les Amériques que l'on importe le solde pour couvrir ces besoins. Manger de la viande nourrie au fourrage produit chez nous où brûler l'Amazonie pour planter plus de soja? Le dilemme n'est certes pas aussi flagrant, car la consommation de soja pour l'élevage pèse pour beaucoup dans cette balance.

Mais la question reste posée: manger végétarien est-il manger durable? L'urgence de la crise climatique justifie-t-elle un recours à l'intégrisme permettant de caillasser les boucheries? A contrario nos habitudes alimentaires doivent-elles rester inamovibles face à la faim et au dérèglement climatique qui impactent violemment notre monde? Les réponses à ces questions ne sont ni évidentes, ni simples. Et si on faisait appel à une démarche plus rassembleuse, le jeûne par exemple? Même si sa popularité augmente au point d'être aujourd'hui à la mode détox, ses racines n'en sont pas moins beaucoup plus profondes. Symbole de pénitence, il est également celui du partage qui nous permettrait d'oublier un instant nos intégrismes respectifs. En ce temps de Carême puissions-nous nous réunir dans ce mouvement de vrai jeûne (Is 58, 1-14).



En ce temps de Carême puissions-nous nous réunir dans ce mouvement de vrai jeûne.

**LINDEGGER**  
maîtres opticiens

examens de la vue  
lentilles de contact  
lunettes  
instruments...

Cours de Rive 15, Genève 022 735 29 11  
lindegger-optic.ch

# Témoignages



Saint-Augustin

# Jeûner ensemble et promouvoir le droit à l'alimentation

Dans le cadre de la Campagne œcuménique organisée chaque année par Pain pour le prochain et Action de Carême, nous vous présentons quelques témoignages de participant-e-s à l'action « Jeûner ensemble ». Ce jeûne de préparation à Pâques, pratique ancrée dans la tradition chrétienne, se veut aussi signal de solidarité envers celles et ceux qui subissent la faim dans le monde, notamment au Guatemala.

## Ouverture à une autre dimension



PAR AIMÉ RIQUEN

Je pratique le jeûne depuis 10 ans maintenant dans le temps du Carême, mais c'est chaque fois nouveau, c'est comme visiter un nouveau pays, de le découvrir pour la première fois. C'est une sorte de détoxification du corps, on met au repos nos organes internes qui ont aussi besoin de vacances et de repos.

Le point fort, c'est le 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> jour de jeûne, le corps a pris un rythme, on est bien, on flotte, tout est léger, tout est clair, tout est facile, pas d'histoires, pas de problèmes, une sorte d'état de grâce, que du bonheur.

Spirituellement, on est ouvert à une autre dimension, on a une autre sensibilité pour rencontrer les autres, pour se rencontrer, on a plus de temps pour méditer, pour prier.

*Daniel, Vétroz*

## Un nouvel élan

PAR MARIE-PAULE DÉNÉRÉAZ

Je pratique le jeûne lors du Carême depuis une quinzaine d'années. Mes motivations sont de prendre un temps d'arrêt, d'écouter davantage mon corps et mon esprit et de retrouver ce qui fait sens dans mon existence. Le jeûne favorise le retour à l'essentiel, le retour à soi. Ce temps me permet aussi de faire le point sur ma vie et de lui redonner un nouvel élan.

La semaine de jeûne ne se limite pas à sept jours. Elle est encadrée par un temps de préparation et une période de réalimentation en douceur. Les réunions quotidiennes et les partages en groupe sont un soutien précieux.

Spirituellement, c'est l'occasion d'une rencontre plus intense avec Dieu, avec le silence de mon Etre, comme un temps de désert. Le Carême m'invite à prier pour les plus démunis, particulièrement ceux qui souffrent de la faim.

*Elisabeth, Conthey*



*Retour à l'essentiel.*

## Un challenge



*Un nouveau rapport à la nourriture.*

PAR OLIVIER THURRE

J'ai pratiqué le jeûne pour la première fois il y a quatre ans durant le Carême. La première tentative, je la considérais un peu comme un challenge. Serai-je capable de le faire ou vais-je craquer avant la fin de la période envisagée ? Avec le recul, je conseillerais de bien se préparer, car la privation de nourriture est moins pénible si l'on a bien choisi les boissons qu'on va consommer pendant la période de jeûne.

Chaque jeûne est différent, mais à chaque fois je retiens une meilleure connaissance personnelle et une plus grande maîtrise de soi. Chaque expérience a changé radicalement mon rapport à la nourriture, à la connaissance du sentiment de satiété. En me privant de nourriture, je me sens beaucoup plus en éveil et j'éprouve la satisfaction d'être en permanence dans la joie.

Chacun peut réussir une telle expérience, à condition de la confier au Christ. Dès lors elle prend tout son sens et ne devient plus un sacrifice.

*Marlyse, St-Pierre-de-Clages*

Pour comprendre pourquoi des gens à l'autre bout de la planète ont un besoin urgent de notre soutien, reportez-vous à la p. 8 (Formation).

# Vivre le temps de Carême en jeûnant...

## ... une belle expérience

Interrogez dix personnes qui pratiquent le jeûne, vous entendrez dix raisons différentes: par exemple pour se purifier, pour remettre le corps dans un état de bien-être initial ou pour maigrir. Témoignages.



Les deux jeûneurs qui témoignent ici: Nathalie Angelini et Christian Moullet.

PAR CHRISTIAN MOULLET  
PHOTO: SÉVERINE PILLONEL

Lors du Carême 2019, j'ai vécu une semaine de jeûne avec un groupe d'une vingtaine de personnes. Afin de partager notre vécu et trouver du soutien, les participants se rencontraient chaque soir. Pour ma part, avoir pratiqué une semaine de jeûne était tout à la fois la recherche d'une discipline face à la nourriture et une recherche spirituelle.

Dans notre société de surconsommation, beaucoup d'entre nous avons la possibilité d'acheter la nourriture que l'on veut. A tout moment de la journée, nous pouvons vivre plein de petits plaisirs faits de vien-

noiseries, de mignardises ou d'autres aliments qui font du bien à son palais. Choisir de vivre un temps où on élimine petit à petit toute nourriture, en premier lieu ces «plaisirs», puis chaque groupe d'aliments les uns après les autres, amène à prendre du recul sur sa manière de consommer la nourriture et de dépasser ses automatismes. Ça remet aussi l'église au milieu du village, ou plutôt l'importance d'un repas au milieu de la journée.

**Prendre soin de sa nourriture intérieure**  
L'aspect spirituel, c'est le Christ qui me le donne. L'évangile nous dit que Jésus, après son baptême, quitta les bords du Jourdain et fut conduit à travers le désert où, pendant quarante jours, il fut tenté par le diable. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, quand ce temps fut écoulé, il eut faim.

De mon côté, le fait de diminuer ma quantité de nourriture jusqu'à ne plus manger pendant sept jours m'a amené à prendre mieux soin de ma nourriture intérieure. Le diable n'est pas venu me tenter. Pendant la pause de midi et du soir, au lieu de me soucier de manger, j'avais du temps pour le silence et ainsi laisser de la place au Christ. Et après sept jours, quand j'ai eu faim, je me suis remis à manger petit à petit. Rien d'extraordinaire en soi, juste une expérience intense afin de me préparer au mieux à fêter la mort et la résurrection du Christ.

## Le témoignage de Nathalie Angelini: «un cadeau pour approfondir ma foi»

«Je jeûne une à deux fois par année depuis 2013. A chaque fois c'est différent. Pour moi, jeûner est une joie et un honneur. C'est un moment privilégié, un cadeau que je me fais pour approfondir ma foi. Ainsi j'apprends à mieux connaître le Christ, ce qui me remplit de bonheur. En plus, quand le jeûne se vit en lien avec d'autres personnes, ça me permet d'approfondir encore plus ses bienfaits. Paradoxalement, la

privation de nourriture ne m'affaiblit pas, mais m'apporte une force intérieure pour témoigner du Christ.

Si le jeûne est important pour ma foi, c'est certainement un plus pour ma vie: il m'apporte énergie, apaisement et bien-être dans tout mon corps. J'y trouve aussi une force de communion avec ceux qui ont peu ou rien et me rappelle que ce n'est pas l'abondance qui rend heureux.»

**SANDOZ**  
PAYSAGES &  
PÉPINIÈRES  
1470 Bollion

**GIACOMOTTI SA**  
O&D  
sa  
BÂTIMENT  
GÉNIE CIVIL  
026 663 14 05  
1470 Estavayer-le-Lac

**etoile Filante**  
Voyages  
Etoile Filante Sàrl  
Ch. du Bugnonet 10  
1470 Lully /  
Estavayer-le-Lac  
Tél. 026 663 21 84  
www.etoile-filante.ch

**Bougies pour chaque événement**  
**RAEMY SA**  
Naissance • Anniversaire  
Baptême • Communion  
Confirmation • Mariage  
Rte Pierre Yerly 6 • Zone Industrielle 2 • 1762 Glisviesz