

RENCONTRES

DANS LE 62



« L'espoir... l'espoir face à la difficulté... l'espoir dans un contexte d'incertitude... l'audace de l'espoir ! En fin de compte, il est le plus grand don de Dieu. Cette croyance dans les choses ne se voit pas. Cette croyance en des jours meilleurs.»

Barack Obama



SOMMAIRE

Page 2	Sommaire
Page 3	Édito
Pages 4 et 5	Assemblée des Mouvements, Groupes, Fraternité
Page 6	Goûter de Noël à la Maison Diocésaine d'Arras
Page 7	Rencontre inter mouvements à Aire sur la Lys
Pages 8 et 9	Journée Agri Nationale
Pages 10 et 11	Journée fédérale du 28 janvier 2024
Pages 12 à 18	Journée Agri à Fruges / Ateliers
Pages 19 et 20	Méteren
Pages 21 et 22	Formation CMR en Moselle
Page 23	ACE
Page 24	MRJC
Page 25	Animation proposée par Anne-Cécile
Page 26	Lu pour vous
Page 27	Info
Page 28	Prière

Rencontres n° 220 – Printemps Mars 2024

Fédération Départementale du Mouvement « Chrétiens dans le Monde Rural »

2 rue des Fonts Viviers
62130 Saint Pol sur Ternoise

Tél./Fax/répondeur : 03.21.47.28.14
E-mail : cmr.pasdecals@wanadoo.fr

Directeur de publication :

Michèle Degouve
62130 Saint Pol sur Ternoise

Imprimeur :

Imprimerie Hanocq
Saint Pol sur Ternoise

N° de Commission Paritaire Presse :

0511 G 85513

ISSN : 2115-9904



Édito



J'ai participé, pour la seconde fois, à la session pour aumôniers, membres d'équipe d'aumônerie et de commission animation foi, à Hurtebise dans les Ardennes belges du 28 au 31 janvier 2024. Pour ce temps d'éducation populaire le thème était : « **ESPÉRER ...quand ça va mal ?** ».

Je vous propose un extrait du texte de Ignace Berten, dominicain :

« Tout cela nous permet-il de penser plus concrètement le rapport du Royaume accompli avec notre histoire ? Deux images fortement contrastées peuvent exprimer ce rapport.

La première image a trouvé son expression théologique la plus élaborée chez Teilhard de Chardin : l'univers est en voie d'humanisation progressive ; ce processus est loin d'être achevé, mais il est celui d'une montée constante, avec des accidents de parcours. Le royaume eschatologique viendra de quelque façon couronner dans la continuité l'achèvement heureux de l'histoire humaine. La perspective de continuité positive, dans une perspective très optimiste de l'histoire, est l'une des expressions possibles de l'espérance eschatologique.

L'autre image est l'inverse : notre histoire humaine est par elle-même vouée à la mort, à la disparition, tout comme notre planète. Il y a là une évidence physique. Il est même possible que nous nous détruisions nous-mêmes, car aujourd'hui nous en avons de plus en plus le pouvoir, ce qui n'était pas vrai autrefois. Aujourd'hui la perspective d'un conflit nucléaire majeur est réactualisée. Mais aussi la possibilité d'un accident biotechnologique d'ampleur mondiale, d'une pandémie meurtrière généralisée, du dépérissement inexorable de notre environnement en conséquence de notre mauvaise gestion de la nature, ou encore du réchauffement climatique rendant notre terre inhabitable pour l'humanité. Tout cela est possible. Divers discours apocalyptiques contemporains vont en ce sens. Le royaume eschatologique serait alors lui-même de l'ordre d'une recreation au -delà de la catastrophe. Cette autre vision des choses, plus pessimiste, peut prendre appui sur une théologie de la croix : ce serait dans l'échec même de la mort de notre humanité et de notre histoire que, comme il l'a fait pour Jésus, Dieu manifesterait sa puissance de vie et de résurrection...

Notre responsabilité, pour autant qu'il dépende de nous, est d'humaniser notre planète, de construire de jour en jour notre maison commune, pas de nous autodétruire; Cet impératif, nous le portons avec tous les hommes et femmes de bonne volonté. Mais, même si notre humanité glissait dans une folie collective destructrice, notre espérance croyante nous permet de faire radicalement confiance en Dieu comme promesse de vie. »

Philippe Vanleenputte

Assemblée des Mouvements, Groupes et Fraternités



« *Vivre un chemin de réconciliation avec le monde qui nous entoure* »

inspiré de Laudate Deum, n°69

C'est la thématique de l'assemblée des mouvements, groupes, fraternités et associations qui s'est tenue le samedi 9 décembre à l'abbaye de Blangy sur Ternoise. Blangy, lieu engagé à la fois dans l'accueil des personnes et des groupes et dans la démarche « Eglise Verte ».

Une trentaine de participants se sont retrouvés, invités par l'Apostolat des Laïcs, pour créer et renforcer les liens entre eux et, avec l'aide de Stéphane Leleu, pour entendre les appels de notre pape, à la conversion écologique, tant personnelle qu'en communauté, ainsi que pour réfléchir ensemble à la manière d'y répondre davantage.

Selon la pédagogie du VOIR, JUGER, AGIR, nous avons commencé par observer le monde de notre époque : l'accélération du temps, notre corps à accepter tel qu'il est, ou ... à transformer ..., les manipulations génétiques. Puis voir comment Dieu est présent à ce monde à la fois matérialiste, technologique, mondialisé, mais aussi en recherche spirituelle, et dans lequel les appartenances sont multiples.

Pour JUGER, Stéphane a relevé le challenge de présenter les 3 textes du pape : Laudato Si', Fratelli Tutti et Laudate Deum : ces écrits sont ancrés dans la tradition biblique et théologique en dialogue avec la philosophie et les sciences humaines, tout en étant solidement incarnés dans le concret de la réalité du monde.

Ensuite, nous étions invités à exprimer les mots essentiels de ces textes :

- DIALOGUE : Sans dialogue intergénérationnel, inter-religieux, interculturel ... avec Dieu, l'homme se meurt
- LIE : Tout est lié, personne ne se sauve tout seul !
- UNIVERSEL : Rêver ensemble avec audace pour un but universel !
- COMMUN : Des avis divergents qui nécessitent des décisions convergentes
- CONSCIENCE : Prendre conscience de notre maison commune commence par le regard
- UN SUFFIT : « Il suffit d'un être humain bon pour qu'il y ait de l'espérance »
- GRATITUDE : Choisir la reconnaissance généreuse, rendre grâce pour notre communion universelle - Agir et être signe - Les pauvres sont le trésor de l'Eglise.



Pourquoi une conversion écologique ?

« Les chrétiens ont donc besoin d'une conversion écologique, qui implique de laisser jaillir toutes les conséquences de leur rencontre avec Jésus-Christ sur les relations avec le monde qui les entoure. Vivre la vocation de protecteurs de l'œuvre de Dieu est une part essentielle d'une existence vertueuse ; cela n'est pas quelque chose d'optionnel ni un aspect secondaire dans l'expérience chrétienne. » LS 217

L'eucharistie partagée avec la communauté nous a redonné des forces pour avancer sur ce chemin de conversion et la convivialité du repas nous a réchauffé le cœur !

Pour AGIR, des témoins nous ont partagé leur conversion écologique, leurs engagements aux Restos du Cœur, à l'association des sans-abris, à Extinction Rébellion, au Secours Catholique et aux Équipes du Rosaire, à la Pierre d'Angle.

Enfin, nous nous sommes retrouvés sur la place de St Pol sur Ternoise pour participer à un cercle du silence, montrant la vigilance des chrétiens dans les négociations de la COP 28.

Un grand merci à tous d'avoir contribué à la réussite de cette journée !



Sabine Clermont

Goûter de Noël à la Maison Diocésaine d'Arras

Le 21 décembre 2023, le deuxième étage de la Maison Diocésaine d'Arras s'est réuni pour prendre son traditionnel goûter de Noël.

L'occasion de s'octroyer un moment de rire, joie, partage et de convivialité, mais surtout de créer des liens entre les services et les mouvements.



Rencontre inter mouvements à Aire sur la Lys



C'est le 15 décembre à la cité paroissiale qu'avait lieu la célébration de Noël préparée par les mouvements et l'équipe du Catéchuménat du doyenné du Pays de la Lys.

Après une rapide présentation des différents groupes présents, nous avons commencé notre célébration par un chant. Puis un diaporama nous a été projeté. Le thème était : « **Dans l'attente d'un sauveur, dans la tente du sauveur, préparons Noël !** ».

Depuis quelques années, nous nous inspirons d'un diaporama fait par des équipes d'ACO. En regardant ces images, nous nous sommes demandé : Quelle était notre espérance, quels étaient nos rêves, mais aussi nos combats, nos luttes et nos engagements ?



En petits groupes nous avons partagé et noté sur nos boussoles ce qui nous guide à travers ce monde déchiré par la guerre, la pauvreté et la violence. Nous avons pu remarquer que grâce à la solidarité, l'écoute et l'action nous pouvons devenir les cocréateurs d'un monde plus humain !

« Être dans la tente du sauveur et partager Noël ! » c'est protéger tous ceux qui souffrent, comme une tente ou la crèche protégeait ce petit Jésus, si fragile !

Les enfants ont pu participer en amenant les personnages de la crèche et en ayant une réflexion adaptée à leur âge.



Après la lecture de l'Évangile, notre doyen a commenté le texte, puis chacun est venu apporter à la crèche sa boussole, qu'on a accrochée comme des étoiles dans la nuit guident nos pas !

Nous étions une trentaine à chanter, réfléchir et prier. Nous avons terminé par un moment convivial autour de l'apéritif et une auberge espagnole pour ceux qui le pouvaient.

Un grand merci à tous les organisateurs et à l'année prochaine !

Journée Agri Nationale



L'eau en partage, vital pour nos territoires !

C'est le thème de la journée nationale « Agriculture et alimentation » du CMR qui s'est déroulée à Paris le 26 janvier 2024.

Pour démarrer la journée, un **théâtre forum** a mis en scène une commission municipale de l'eau, montrant les enjeux différents pour les participants : maire, paysans, particulier...

Puis, plusieurs intervenants nous ont partagé leur approche du partage de l'eau :

- **Samuel Bonvoisin**, agronome, formateur, nous a expliqué le cycle de l'eau et montré que « l'eau ça se cultive ».
- **Bernard Poinel**, agriculteur retraité du Maine-et-Loire, nous a parlé de son expérience sur l'histoire d'une réserve commune d'eau pour l'agriculture.
- **Laurent Martin** nous a donné ses « trucs pour réduire sa consommation d'eau à la maison au quotidien ».
- **Luc Van Inghelandt**, maire de Boeschèpe (59), a présenté les questions d'un maire rural sur la gestion du bien commun « eau ».

Puis a suivi un débat avec Luc, Samuel et les participants « Comment susciter un dialogue constructif sur l'eau ? » Et nous, que voulons-nous faire pour prendre soin de l'eau ?

L'eau, c'est pour chacun, une rivière, un fleuve, une source, un torrent, un puits, la pluie qui arrose la terre (qui l'inonde parfois), ce peut être aussi, un océan, une mer, un lac, une captation distribuée au robinet de nos maisons, ou encore, un cadeau quotidien, un trésor.

Pour certains de nous, c'est aussi l'eau qui fait défaut dans certaines régions du monde que nous connaissons bien par nos amis partenaires du CCFD-Terre Solidaire. C'est aussi l'eau qui submerge dans d'autres coins du monde ... l'eau que l'on voit monter sur certains littoraux par les effets du réchauffement climatique, l'eau qui ne s'infiltre plus assez et qui coule trop vite là où on a construit... Bref, nous le sentons bien et c'est une évidence de le dire : **« L'eau est vitale, elle est destinée à tous, et elle doit être partagée ».**

Depuis quelques années, les sécheresses se multiplient dans notre pays, et le mot d'ordre qu'on entend partout, c'est « il faut s'adapter ». Lutter contre le gaspillage, protéger la ressource, sélectionner des semences résistantes au sec... D'accord ! Mais est-ce la seule voie, le seul levier que nous ayons en notre possession pour développer notre résilience à l'échelle territoriale ? Et si on avait aussi un pouvoir d'agir sur la ressource en eau ? Par un autre aménagement du territoire, par des pratiques agricoles plus appropriées, nous pouvons agir sur cette ressource.

La loi sur l'eau du 3 janvier 1992 affirme le principe selon lequel l'eau fait partie du patrimoine commun de la nation. Sa protection, sa mise en valeur et le développement de la ressource utilisable dans le respect des équilibres naturels sont d'intérêt général. Être maire c'est apprendre à gérer le commun et dans le contexte du dérèglement climatique, l'eau doit être reconnue comme un bien commun.

Chacun à son niveau, agriculteurs, citoyens, collectivités peuvent agir pour que ce bien commun soit accessible à tout le vivant (humain et non-humain).

Xavier Bonvoisin et Odile Cannesson



Journée fédérale du 28 janvier 2024



C'est Emmanuel Merlin, psycho-pédagogue qui a supervisé et accompagné notre journée fédérale. Il travaille d'ordinaire avec des groupes de 7-8 personnes. Nous étions 50 face à lui. Il est formateur PRH (Personnalité Relations Humaines). PRH existe depuis 50 ans, aide les personnes à mieux se connaître, à être plus elles-mêmes. C'est grâce aux autres que je me construis, j'ai besoin des autres pour grandir. Est-ce qu'on choisit toujours sa vie ? Il y a des choses que je ne choisis pas. Je n'ai pas choisi de naître dans cette famille. Il y a des choses qui sont données. Même dans les moments difficiles, quelle est ma responsabilité ? Je suis à la retraite et débordé. Comment ça se fait ? Est-ce que je laisse les autres choisir pour moi ?

La journée s'est déroulée en 2 parties :

- 1^{ère} partie : Écoute et relecture d'expériences, cela se passe comment en moi quand j'ai dû choisir ?
- 2^{ème} partie : Écouter ma conscience profonde pour choisir, comment ? À quoi je me sens invité comme choix nouveaux ?

Écoute et témoignages de vie

- Changement de vie professionnelle à 54 ans

Véronique accompagne humainement et techniquement. Elle tient compte de l'écologie, de la transition écologique. Elle a suivi un stage PRH : qui suis-je ? Je veux développer mon intelligence émotionnelle. En creux, un événement m'invite à bouger. Mon travail ne me satisfait plus vraiment. Je souhaite faire les choses plus doucement. Je m'autorise une pause. Je prépare un nouvel avenir professionnel avec le PRH. Je suis une aidante sans le savoir. J'apprends à aider et à me faire aider. Je mets à plat tout ce qui me stresse. Il y a un écart entre ce que je fais et ce que je suis . L'heure du changement est arrivé, je vais faire ce qui me rend heureuse en profondeur.

- **Voyage de Bérengère et Simon**

Ce sont 2 jeunes de 25 ans qui prennent une année sabbatique pour voyager pendant 11 mois, dont 8 mois en Amérique latine. Ils veulent sortir de leurs zones de confort, retrouver leur sociabilité, aller vers les autres, découvrir de nouvelles langues, de nouveaux paysages. Ils finiront par une itinérance en vélo et en autonomie en Europe de l'Est. Quand la décision est prise, tout découle.

- **Famille à énergie positive, Jean-Bernard Becquart**

Il est engagé dans un changement de société au quotidien. Il travaille dans l'économie sociale et solidaire, il accompagne des jeunes à s'installer en milieu agricole. Il réfléchit à nos systèmes de consommation : achats en circuit court plutôt bio, banque, assurances, achats de seconde main par volonté. Panneaux solaires et toilettes sèches équipent la maison. Il a fait le choix de l'école publique. Il dit être conditionné par son parcours, par le MRJC. Nos choix entraînent des tensions, du mal être. Il existe des tensions entre idéal et réalité.

- **Françoise, choix de la vie religieuse**

Elle explique son parcours : ses repères avec le MRJC, suivi d'équipes de collégiens, de jeunes travailleurs, recherche et foi; sa rencontre de sœurs dominicaines côtoyées de plus près. Elle est dans un engagement très fort dans la durée. Pour elle, l'humanité mérite la fraternité à mettre en œuvre dans la vie de tous les jours. Elle est accompagnatrice.

Nous avons cherché par petits groupes à répondre à 3 questions avant le temps de célébration :

Dans une relecture du passé récent, est-ce que j'ai fait un bon choix ?

- Je retrouve une situation, une décision, je sens avoir en conscience profonde pris cette décision.

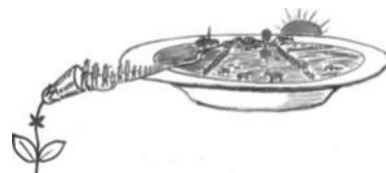
- Une décision que je pense avoir mal prise.

Quel choix nouveau je me sens invité à faire pour choisir ma vie librement, pour ma vie tout simplement ?

Philippe Vancleenputte



Journée Agri à Fruges



Samedi 17 février nous nous sommes retrouvés à la salle paroissiale de Fruges pour une conférence sur le thème : « **Mon assiette, ma santé et l'environnement** ».

Xavier nous a présenté Béatrice Molière, notre intervenante, en rappelant les circonstances de leur rencontre ; c'était lors de Vacances formation où Béatrice leur avait prévu des repas locaux, bio et avec le moins de gaspillage possible. C'était un exploit d'autant que Béatrice, ingénieure en agriculture puis reconvertie dans la diététique, n'aime pas cuisiner ! Mais elle a pu s'appuyer sur l'aide de nombreux bénévoles.

Durant la matinée, elle nous a rappelé les bases de l'alimentation saine pour notre santé. Deux fois par semaine une part de viande de la grandeur de la paume de la main sur l'épaisseur de notre petit doigt (viande rouge 1 fois/semaine), un œuf /jour, un morceau de fromage comme notre petit doigt (y compris pour les gratins) par jour, 3 portions de légumes et 2 fruits par jour (une portion correspond à notre poing), 3 fruits à coque par jour, des légumineuses et féculents associés et 2 verres de vin par jour mais pas tous les jours, les sodas sont considérés comme du sucre et la bière aussi (elle désaltère et pourtant elle déshydrate !) Rien de tel que l'eau !

Nous constatons que nous mangeons trop ! Il faudrait avoir une alimentation plus frugale ! D'ailleurs le taux d'obésité est de 20 % en Europe (35 % aux USA). Actuellement dans le monde, on meurt plus de trop manger, que de faim !

Elle nous a mis en garde contre le végétal industriel qui n'est pas toujours sain (trop de soja et de phytoœstrogènes !) et les plats ultra transformés (dès qu'il y a plus de 3 lignes d'ingrédients et que

l'on ne peut le faire dans sa propre cuisine). Plus on mange des produits ultra transformés, moins l'agriculteur gagne sa vie et plus la planète trinque ! Actuellement on consomme 35 % de produits ultra transformés dans notre alimentation et les enfants en consomment 40 %. Pour une consommation saine nous devrions être à 15 % ! C'est maintenant que l'on prépare notre avenir et méfions nous de la pub !

Hippocrate disait : « Que ton alimentation soit ta seule médecine ! » et c'est à 50 ans que nous préparons la santé de nos 80 ans !

Attention aux poulets de la restauration collective qui viennent souvent de l'importation ! On importe aussi des vaches de réforme pour les hamburgers ! Mais il peut y avoir du local néfaste aussi alors informons nous bien pour savoir d'où viennent les produits.

Moins on mange de céréales et de légumineuses plus les pathologies augmentent. C'est le régime méditerranéen qui a fait ses preuves .Il faut aussi bouger tous les jours et se reposer suffisamment pour être en bonne santé, n'oublions pas la convivialité et le fait maison.

Après avoir posé nos questions, nous avons mis en place le buffet de l'auberge espagnole où bizarrement, il y avait beaucoup moins de plats sucrés que d'habitude !

L'après-midi s'est poursuivie par des ateliers où nous avons échangé avec des témoins de différentes pratiques nourricières ou expériences associative et politique visant à une meilleure alimentation et pratique agricole locale. Tous les participants semblaient contents de ce moment de formation et de la convivialité de cette journée.

Patricia Thiéry



L'Alimentation en politique : avec Jean-Louis Robillard

Jean-Louis, élu du groupe Europe écologie - les Verts, à la vice-présidence agriculture de la Région Nord-Pas de Calais (2010-2015), a demandé que cette commission se nomme Alimentation et Agriculture. Il n'y avait auparavant pas une ligne sur l'alimentation.

Pour faire évoluer la politique régionale agricole et alimentaire, les freins sont le système en place, la méconnaissance entre les acteurs. L'objectif a été de créer une **gouvernance alimentaire**, vers une alimentation saine, durable, en mettant autour de la table tous les acteurs de l'alimentation et de l'agriculture. Six mois de consultations ont permis de faire travailler ensemble les gens de l'agriculture, de l'agroalimentaire, de la santé, de l'alimentation, les consommateurs, les collectivités. La méthode employée doit permettre d'acquérir de la connaissance, de faire connaissance, de croiser les regards, de créer des spirales de la satisfaction. Une démarche participative a eu lieu sur 9 territoires, pour permettre à chacun de s'exprimer. Cela a abouti à 6 **axes de convergence** : un plan de la bio, circuits alimentaires de proximité, convention innovante avec la SAFER -société d'aménagement foncier et d'établissement rural- pour l'installation en agriculture, construction de filières régionales, création d'un pôle d'excellence agroalimentaire, restauration collective, projets alimentaires territoriaux...

« L'enjeu était de faire bouger un système en place depuis 50 ans, qui n'était plus adapté. Grâce à ma connaissance de l'éducation populaire et de mon travail d'animateur à la confédération paysanne nous avons créé une démarche participative avec tous ces mondes qui travaillaient jusque là en « silo » chacun gérant seul et sans lien avec les autres acteurs de l'alimentation .Il a parfois fallu que je les oblige à créer ces partenariats sinon je ne donnais pas de subventions ! Nous avons réussi à créer « Saveurs en Or », expérimenté des repas bio et locaux dans 40 lycées ! J'ai aimé être facteur de mobilisation, en m'adressant individuellement aux personnes, on avait plus de résultats. J'ai appris cela par le MRJC, ma permanence au CMR et mon métier de prof.

Si c'était à refaire je me serais engagé plus vite en politique car il faut au moins deux mandats pour voir l'aboutissement. »

Odile Cannesson et Patricia Thiéry



Végétarienne depuis 15 ans : entretien avec Emilie Thiery

Pourquoi es-tu devenue végétarienne ?

À dix-sept ans je regardais des documentaires sur l'élevage et ses méthodes et j'étais sensible à la souffrance animale. Un jour j'ai décidé d'arrêter de manger de la viande. C'était, pour moi, la seule chose que je pouvais faire pour agir et changer mon impact sur l'environnement. J'ai d'abord supprimé la viande rouge puis assez rapidement toutes les viandes.

Comment l'as-tu annoncé ?

Quand je l'ai annoncé à mes parents, ils ont sans doute cru à une lubie d'adolescente. J'étais sérieuse et je me suis informée sur la manière d'équilibrer mes repas sans risquer de carence. Il m'a fallu aussi le dire à mon entourage. Lorsque je suis invitée, je dis simplement je ne mange pas de viande, la société a évolué et c'est beaucoup plus facile qu'il y a quinze ans, j'explique simplement mes raisons et cela se passe bien.

Comment prépares-tu ton assiette ?

Un repas végétarien se compose de 50 % de légumes, 25 % de légumineuses et 25 % de féculents. Je consomme aussi des produits laitiers, des œufs, des huîtres et des coquillages. Je ne consomme pas beaucoup de soja mais j'aime bien les pois chiches, je fais souvent des houmous. Il faut veiller à équilibrer ses menus sur une semaine. J'ai épousé un « viandard », c'est une question d'organisation, nous faisons nos courses et préparons chacun notre repas.

J'ai mené deux grossesses et les allaitements qui ont suivi sans problème avec les conseils de l'association végétarienne de France. Il fallait simplement compléter en fer et vitamines B12 et bien sur être bien suivie. Les enfants commencent à grandir et mangent comme maman ou comme papa, ils peuvent choisir.

Bernadette Bailleul





Lacto-fermentation, KESAKO ?

Fabienne et André Vanderlynden

I – Introduction

André est excusé, voici la présentation de notre famille :

- Marié depuis une trentaine d'années ; nos deux enfants sont de jeunes adultes
- Nous sommes issus de familles d'agriculteurs et avons suivi des études agricoles (ISA)
- Nous habitons en milieu urbain et nos métiers nous ont éloigné du milieu rural dans lequel nous avons grandi

Nos préoccupations et inquiétudes :

- La dégradation des milieux (drainage systématique, remembrement, puis regroupement des exploitations agricoles, disparition des zones humides et des fossés)
- La qualité des aliments que nous cuisinons et que nous donnions à consommer à nos enfants
- La santé : le papa d'André a été victime d'un cancer de la peau (exposition aux produits phytosanitaires)

Notre volonté d'agir à notre échelle :

- 4 axes principaux : habillement, déplacements et transport, informatique et alimentation
- Enjeux : consommer moins, consommer mieux, consommer local

Alimentation :

- Choisir des circuits de distribution les plus courts possible et donner la priorité aux agriculteurs les plus proches (soit directement chez l'agriculteur, soit le « court-circuit.fr » ou enfin chez un commerçant local qui se fournit auprès de producteurs qu'il connaît)
- Respecter les acteurs qui ont permis la production et l'acheminement des aliments que nous consommons
- Choix d'aliments issus de l'agriculture biologique et d'aliments peu ou pas transformés (exemple pour remplacer le thé/café par des tisanes de plantes, la chicorée, l'orge torrifié)
- Acheter systématiquement les produits en vrac ou en emballages recyclables, en excluant les plastiques.

Nos actions mises en place en famille :

- Produits bio locaux, en vrac et transportables à vélo
- Depuis 2013, exclusion progressive de l'alimentation carnée (choix personnels économiques, écologiques et éthiques), de manière systématique pour certains d'entre-nous, prioritaire pour d'autres
- Diversification des légumes, des graines (flocons 5 céréales), des fruits et des pains, des épices
- **Depuis 2020, transformation de légumes sous forme de lactofermentation (André peut se déplacer pour animer un atelier de lactofermentation sur demande)**

⇒ LIVRE conseillé par André : **Prodigieuse lactofermentation « produire facilement à la maison des aliments vivants »** - Auteur : Pascal Labbé – Éditions Terran – Novembre 2017 (www.terran.fr).
Pascal Labbé fabrique aussi des pots en grès disponibles sur commande. Site : maxlabbepoteries.fr

II - Définition de la lacto-fermentation

Source : « Le petit guide de l'alimentation saine »

Éditions TERRE VIVANTE – Février 1991 - pages 157-158

La lacto-fermentation, méthode de conservation très ancienne, repose sur la **fermentation lactique spontanée**.

L'acide lactique :

- 1) Inhibe la multiplication des micro-organismes indésirables, qui sont sensibles à l'acidité
- 2) Augmente la digestibilité, notamment en ramollissant les tissus sous l'action des enzymes
- 3) Assure la conservation de la vitamine C

Procédé de fabrication de légumes lacto-fermentés

Le principe général est d'ajouter aux légumes environ 1 % de sel (ou à les immerger dans de l'eau additionné de 3 à 4 % de sel), ainsi que des aromates. Les bactéries lactiques se multiplient spontanément – comme le yaourt – et transforment une partie du sucre des légumes en acide lactique. Il en résulte une acidification qui empêche le développement des bactéries responsables de la putréfaction. De très nombreux légumes peuvent être conservés ainsi : le chou pommé (on obtient la choucroute), le concombre, le navet, la carotte, le chou-rave, le chou-fleur, etc.

On peut très facilement préparer chez soi la choucroute et les autres légumes lacto-fermentés, dans des récipients en grès ou en verre (1).

La choucroute du commerce est fabriquée avec des quantités de sel excessives, dans le but de pallier la médiocre qualité des choux cultivés de manière industrielle (engrais etc.).

EXEMPLE D'UTILISATION : LEGUMES LACTOFERMENTES / SALADE COMPOSEE

(1) Lire à ce sujet « *Les aliments fermentés traditionnels* » par Claude Aubert et « *Des crudités toute l'année, les légumes lacto-fermentés* » par Annelies Schöneck, Éditions Terre Vivante



Restauration collective

- Prenez un collège rural de 615 élèves
- Ajoutez un chef cuisinier motivé pour trouver les bons produits locaux et bio et les transformer sur place
- Prenez des ados, souvent affamés, parfois un peu difficiles ou réticents à changer leurs habitudes
- Ajoutez des partenaires prêts à fournir des ingrédients inhabituels : fromages de chèvre, huitres, légumes oubliés
- Prenez encore une équipe décidée à laver, éplucher, découper, mitonner, régaler, innover
- Ajoutez un personnel de service veillant à l'anti-gaspi : une assiette pas trop pleine, le droit de goûter aux saveurs inconnues et celui de se resservir
- Prenez enfin des convives extérieurs qui, en plus de collégiens et des enseignants, viennent faire honneur aux plats concoctés...
- Ajoutez un budget qui permet quelques fantaisies et douceurs au moment de fêtes sans être explosé

Et vous aurez le trio gagnant :
mon assiette, ma santé, et l'environnement !

Françoise Crépin



Méteren



Les fédérations CMR du 59 Lille et du 62 à nouveau ensemble

Suite à la collaboration fructueuse de nos fédérations du Nord Lille et du Pas-de-Calais pour les Rencontres F'estivales de l'été dernier, nous avons décidé de nous réunir une nouvelle fois pour vous proposer le spectacle de « **Drôles d'idées** » à la salle des fêtes de Méteren ce dimanche 11 février.

« Drôles d'idées » est une troupe théâtrale d'environ 50 choristes accompagnés d'un musicien de la région qui proposait son nouveau spectacle en chansons intitulé « Super ». Une histoire qui se déroule dans un supermarché.

« Super est un supermarché vraiment super !

Dans ce monde dystopique à l'image du célèbre 1984 de Georges Orwell, la vie des employés est millimétrée.

Entre la voix douceuse de leur directrice CHATGPT et l'autorité froide de leur manager, ils sont pressurisés.

Contraints de vivre au cœur de ce « super supermarché », la nuit, une radio, amie, clandestine, choisit les programmes qu'elle diffuse et ouvre les verrous de leurs âmes, pour leur parler d'amour et de liberté... »





Environ 160 personnes regroupant des adhérents, sympathisants et personnes extérieures au mouvement CMR du Nord et du Pas-de-Calais ont assisté à cette représentation qui a duré 1h30.

Cette après-midi, nous a permis de nous retrouver, discuter, échanger et partager un petit verre autour d'un bon morceau de tarte confectionné par des membres des 2 fédérations.

Joachim Provolo



Formation CMR en Moselle



Le CMR 62 à Saint-Jean de Bassel (Moselle) - Épisode 1

Il était une fois, dans les Hauts de France tout près de Lens, un permanent au regard un peu triste qui attendait la décision de son co-président pour l'accompagner en formation.

Depuis peu, Jo le permanent et Phil le co-président ne se quittaient plus. Tantôt dans les mêmes commissions, tantôt dans les mêmes réunions de travail, les voici maintenant de nouveau réunis dans la même formation.

Vous les avez reconnus : C'est Joachim et Philippe.

Entre temps, 3 nouveaux copains se sont joints à eux. Et oui, maintenant nous sommes 5 à partir pour 3 jours en voiture vers la Moselle : la permanente et un bénévole de la fédération 59 Lille et un bénévole de la fédération 59 Cambrai. 5 heures de route dont 4 heures de pluie continue pour enfin arriver sur notre lieu de formation.

Nous avons été logés au couvent de Saint-Jean de Bassel qui se trouve dans l'arrondissement de Sarrebourg en Moselle durant 3 jours et 2 nuits. C'est un site qui permet d'accueillir des groupes pour une réunion d'une journée ou des stages, retraites, rencontres de plusieurs jours...

Nous avons pu bénéficier du Café Qu'Hibou qui est le tiers lieu du couvent afin de suivre nos 2 jours de formations. Après un temps de retrouvaille et de présentation lors de la 1^{ère} soirée, nous nous sommes mis au travail dès le lendemain. Cette première journée fut une journée théorique et de préparation en petits groupes alors que la deuxième fut plus intense avec une répartition en plusieurs ateliers : entretiens sur site, entretiens à l'extérieur, micro-trottoir, porteur de paroles, diagnostic en marchant.



Le but de **cette deuxième journée était d'enrichir de données notre diagnostic autour du territoire de Saint-Jean de Bassel afin de faire ressortir plusieurs pistes.**

Cette formation nationale dont le thème est : Pour Agir, Quel est mon territoire : « **Aller vers, cheminer avec... Mieux connaître son territoire pour agir** » a comme objectifs :

- D'avoir une meilleure compréhension des enjeux d'un territoire, de ses habitants et des acteurs ressources
- D'avoir une meilleure compréhension des notions de développement local et territorial pour mieux agir en tant qu'animateur du CMR
- Développer les capacités d'observation territoriale (comprendre les dynamiques et les stratégies des acteurs sur le territoire)
- Acquérir et mettre en œuvre des outils méthodologique et d'animation pour conduire un état des lieux : - poser le cadre et planifier les étapes d'un diagnostic participatif – Définir les modalités de recueil des données – Produire une analyse sur les potentiels et les faiblesses du territoire – Définir une stratégie d'actions
- Acquérir des outils pour mieux connaître son territoire et développer

De plus cette formation de 6 jours dispensée par le CIEDEL avec comme animatrice Audrey Llopis est répartie en plusieurs séquences avec des réunions en visio conférence et des moments en présentiels.

Ces 2 jours de travail furent très intenses avec très peu de repos, un timing serré mais toujours dans la bonne humeur du CMR, la preuve avec un repas partagé avec la fédé du 57 le vendredi soir.

Fait incroyable, nous sommes partis le jeudi avec la pluie et nous sommes revenus le samedi soir avec la pluie.

La suite et fin des aventures de Joachim et Philippe au prochain numéro de Rencontres

Joachim Provolo et Philippe Vancleenputte



Après avoir voté leur nouvelle résolution « Cœurs connectés, tous reliés », les enfants ont pris le temps d'échanger sur plusieurs axes de réflexion :

- Hyperconnectés – les écrans sont partout
- Ces liens nous font vivre
- Notre lien au vivant
- Ce lien de tendresse de Dieu pour les Hommes
- Les liens du cœur : amitié et amour
- La culture de paix : pour surmonter les petits conflits et éviter les grandes guerres

Observer, comprendre puis agir... À l'ACE, l'heure de passer à l'action a sonné !

Le club de Berck a participé une nouvelle fois au réveillon solidaire. Les enfants du club ont fabriqué des cocottes décorées pour tous les invités du repas.



Le club de Lumbres participe à un échange de courriers, dessins et photos avec les résidents de l'EHPAD Arc-en-ciel d'Helfaut afin de lutter contre la solitude de ces personnes bien souvent oubliées.

Les enfants du club de Brebières ont fabriqué des objets avant de se rendre au béguinage, afin d'y rencontrer les personnes âgées pour leur offrir ce qu'ils avaient confectionné et leur chanter une chanson.



Le Secours Catholique de Boulogne-sur-Mer a organisé un frater'Noël où colis et cadeaux de Noël ont été distribués aux familles en difficultés. Durant cet après-midi, un spectacle de théâtre a été proposé aux enfants ainsi que des ateliers proposés par le club ACE. Les enfants ont pu y faire des activités manuelles, des cartes de vœux ainsi que des coloriages magiques.



Le CATER du Pas-de-Calais (le Conseil d'Administration qui Transforme les Envies en Réalités) a accueilli quatre nouveaux membres cette année. Nous sommes désormais neuf lycéens, étudiants et jeunes professionnels au sein du Conseil d'Administration. Nous nous réunissons une fois par mois afin de discuter et de décider des différentes actions et projets qui seront mis en place sur le territoire du Pas-de-Calais.



Soirée jeux intergénérationnelle du 2 décembre

Nous avons organisé une soirée intergénérationnelle au cours du mois de décembre, à Saint Omer, afin de rassembler les jeunes et moins jeunes autour de crêpes, de jeux de société et d'un moment de convivialité.

Vac'Anim lycéen du 29 février au 3 mars

Nous organisons un séjour pour les lycéens d'une durée de quatre jours, du 29 février au 3 mars à Henneveux, autour de la thématique des Études Supérieures. Une journée à Lille est notamment prévue afin de permettre aux jeunes de découvrir la fac mais aussi de rencontrer des membres et anciens membres du MRJC qui leur témoigneront de leurs parcours de vie tant sur le plan personnel que professionnel. Ce séjour sera également l'occasion de leur proposer des débats, de supers animations, des veillées géniales ainsi qu'un temps de formation aux violences de genre...



Évènements à venir

Nous ne nous sommes pas encore positionnés de façon précise sur les évènements de cette année mais des idées émergent petit à petit : une après-midi / soirée formation, le lancement d'une équipe collégienne, un camp d'été collégien... Nous vous donnerons plus de précisions au prochain épisode, restez attentifs !!!!

En attendant, si tu souhaites nous contacter, voici notre adresse mail : pasdecalais@mrcj.org

Animation proposée par Anne-Cécile lors du dernier CA

Les vœux de chacun pour 2024.

Le but c'est d'écrire sur une feuille un vœu personnel et un vœu pour le CMR.

Ensuite, les différents papiers seront attachés à un parapluie et il passera de main en main avec une musique en bruit de fond. À chaque interruption de la musique, une feuille sera détachée et lue par une personne.

Enfin, l'ensemble du CA a souhaité vous faire partager ses souhaits pour la nouvelle année en les publiant dans le journal Rencontres.

Accueil de nouvelles personnes pour agrandir les équipes

Que le CMR intègre de nouvelles équipes de jeunes couples.

Que les rencontres CMR apportent joie, espérance, compréhension du monde, écoute, fraternité

Rajeunir les équipes

Du discernement dans mes engagements

Que nous soyons imaginatifs pour donner le désir à des femmes de 30-50 ans de former des équipes CMR

Vivre de beaux projets, de belles rencontres, de trouver des énergies nouvelles pour ouvrir le champ des possibles

Que des jeunes arrivent en équipe et s'engagent dans le mouvement

D'être le plus à l'écoute possible de ses membres, foisonnant d'idées nouvelles et prêt à tester, tenter de nouvelles façons de faire équipe

Que les projets de la fédé répondent bien aux besoins des membres et aux personnes interpellées, invitées par le mouvement

Souhait de rajeunissement de notre fédé par l'arrivée de nouveaux membres (équipes ou journées à thème)

Une aventure engagée

Que le CMR soit visible partout parmi les hommes et les femmes de bonne volonté

Vie d'équipe plus active. Découverte et rencontre de nouvelles personnes lors de nos journées fédé et Marche de Pâques

En cette année Olympique, je souhaite au CMR d'être un relais, un passeur d'Espérance entre notre Eglise et notre société.

Que les jeunes découvrent le bonheur d'être en équipe, de pouvoir faire le point dans leur vie et dans leur foi et trouver du sens dans ce monde difficile



Lu pour vous...



Le café suspendu - Amanda Stthers - Éditions Grasset - 19,00 €

À Naples, depuis longtemps, lorsqu'on prend un café, on peut en payer un deuxième qui sera offert à quelqu'un qui entre et qui n'a pas de quoi s'en offrir un. Cela s'appelle un café suspendu.

Le personnage principal du livre loge au-dessus d'un café et y passe beaucoup de temps. Il observe les allées et venues des clients, les rencontres, les ratés. Il conte les histoires pleines d'humanité qu'il voit se tisser au fil des jours autour de ces cafés suspendus.

Un livre rempli de poésie, de peinture des sentiments et de l'évocation d'une ville à l'atmosphère particulière et mystérieuse.



Mademoiselle Papillon - Alia Cardyn - Éditions Laffont - 18,00 €

Ce roman mêle la vie de deux infirmières, Gabrielle qui travaille auprès de grands prématurés et Thérèse Papillon qui a sauvé des milliers d'enfants et a été reconnue « Juste parmi les nations ». Si Gabrielle est un personnage de fiction, Thérèse Papillon est à l'origine de l'accueil des enfants à l'abbaye de Valloires. C'est son journal qui sert de trame à ce livre avec pour le personnage de Gabrielle des recherches pointues faites sur la néonatalogie.

Ce livre est un hommage à toutes les femmes qui ont l'audace d'incarner le changement.



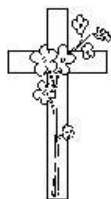
Vieillir solidaires - Marie de Hennezel et Tristan Robet - Éditions R. Laffont-Versilis - 18,00 €

Lorsque l'on vieillit, la priorité est-elle d'adapter le logement (prises électriques à la bonne hauteur, douche plus accessible, ...) pour rester chez soi le plus longtemps possible ?

Non, disent les personnes interrogées par Marie de Hennezel et Tristan Robet. Les réponses spontanées fusent : être utile, être aimé, être libre ! Voilà qui laisse place aux solidarités naturelles, au désir de participer aux décisions, aux engagements associatifs ou culturels encore possibles, aux choix et projets de vie.

Les deux auteurs relatent la mise en place de solutions alternatives au départ en EHPAD ou collectivité. Ils ouvrent des possibles avec la création de béguinages solidaires, tiers lieux habités, habitats partagés à taille humaine où tout est pensé pour et avec les futurs habitants, où les membres ne sont pas de objets de soins ou des cas que l'on classe en GIRE de 1 à 6 selon le degré de perte d'autonomie, mais des personnes qui donnent leur avis, qui peuvent rire, chanter, décider, servir, s'épanouir.

Innovants, participatifs, alternatifs, solidaires, voilà des mots et des initiatives qui méritent notre attention et notre réflexion, alors que, sans doute, bien peu d'entre nous souhaitent finir leurs jours en EHPAD !



Elle nous a quittés

Irène Desruelles-Blas, décédée le 20 décembre à l'âge de 96 ans à Arras. Elle est la maman de Thérèse Dutilleul et Daniel Desruelles, tous deux en équipe CMR dans l'Artois.



Dates à retenir

- ⇒ **Mardi 19 mars 2024** : Journée Amettes « La spiritualité au quotidien » avec Raphaël Buyse à l'abri du Pèlerin, de 9h30 à 17h
- ⇒ **Jeudi 21 mars 2024** : AG de l'Association Arcade à Mazinghem
- ⇒ **Dimanche 24 mars 2024** : Concert solidaire au profit des agriculteurs, artisans et commerçants en difficulté à l'Église de Saint-Pol-sur-Ternoise, à 16h
- ⇒ **Samedi 13 avril 2024** : Marche de Pâques à Brimeux, à partir de 14h
- ⇒ **Samedi 18 mai 2024** : Débat « Montessori au cœur de la vie de famille » avec Odile Anot à Aire-sur-la-Lys, de 9h30 à 12h30
- ⇒ **Samedi 25 mai 2024** : Bal folk à Racquinghem, à partir de 19h30
- ⇒ **Samedi 1^{er} juin 2024** : Projet inter mouvements sur les Jeux Olympiques à Lumbres, à partir de 9h30
- ⇒ **Vendredi 14 juin 2024** : AG à Fruges
- ⇒ **Du 22 au 26 juillet 2024** : Festi'rural en chantier afin de préparer le Festi'rural 2025 dans le Cantal
- ⇒ **Du 22 au 24 août 2025** : Festi'rural dans le Cantal



Les rimes de l'espérance



L'espérance rime avec la persévérance, parce qu'elle appelle un engagement qui ne se résume pas à l'émotion du moment. Combien de personnes, mettent leur espérance au service des blessés de la vie, savent qu'elles auront à durer avec eux, sans certitude, en "espérant contre toute espérance" mais comme des incorrigibles espoirs à offrir !

L'espérance rime aussi avec l'endurance : non pas qu'il faille subir toutes les adversités imposées par la vie, au point de se rendre insensibles, mais avec cette conviction qu'il peut être salutaire de "courir avec endurance l'épreuve qui nous est proposée, le regard fixé sur celui qui est source de la foi" (Hb12/1-2).

L'espérance rime volontiers avec la distance, parce qu'il est toujours bon de prendre de la hauteur par rapport à nos inquiétudes, non pas pour nous échapper, mais pour nous projeter au-delà de nous -mêmes dans le futur. L'espérance ne vient-elle pas à nous à travers la promesse d'un monde nouveau à accueillir comme s'il était là, alors qu'il reste à construire ?

L'espérance rime donc avec la patience, car chacun sait que vouloir imaginer l'avenir, c'est faire de l'espérance-fiction et ne parvenir à le penser que comme le passé.

L'espérance rime bien encore avec la résistance, parce que l'histoire spirituelle de l'humanité nous enseigne que c'est "en exil que le peuple de l'avenir se prépare"(Jér. 24/1-10) et parce qu'il faut sans cesse sauver l'espérance des masques qui cachent son vrai visage.

L'espérance rime encore avec la tempérance, particulièrement en ces temps où l'on attend tout du présent et où l'on veut tout, tout de suite. Ne serait-il pas nécessaire de retrouver le goût de la modération : "un peu mais pas trop !" comme disent les gens d'aplomb !

L'espérance rime heureusement aussi avec la confiance, selon la belle expression de Charles Péguy : « Ma petite espérance est celle qui se couche tous les soirs et se lève tous les matins et fait vraiment de très bonnes nuits » (Le mystère des saints innocents) !

Pour finir, l'espérance ne rime-t-elle pas bien aussi avec la bienveillance, qui ne signifie pas l'indulgence aveugle, mais l'a priori de confiance et de lucidité à la fois humble et audacieuse ? N'est-ce pas d'ailleurs une qualité prêtée à Dieu ? Mais chacun sait qu'il en coûte de suivre un tel maître : "On risque de se faire avoir !" Pourtant l'apôtre Paul y invite fortement : « Que vos propos, disait-il aux Colossiens (Col.4/6), soient toujours bienveillants, relevés de sel, avec l'art de répondre à chacun comme il faut ».

Alors, oui, ouvrons-nous à l'espérance, mais surtout n'oublions pas le sel !

Philippe Mouy