

# Carême 2026, changer nos pratiques alimentaires, faire place à la sobriété pour plus de vie

abstinence      déconsommation  
bonheur      simplicité      sérénité  
zéro déchet      frugalité      fraternité      restriction  
observer, décroître, croître      carême      ascèse      liberté  
épanouissement      Sobriété      sagesse  
emphase      alimentaire      moins est plus  
humilité      rendre grâce      modération  
contemplatif      spiritualité      dépouillement  
efficacité



## Les rendez-vous pour vivre la démarche

Chapelle Sainte-Croix de Longuenesse (la Valeur) - présentiel ou visio

Lundi 2 mars

19h/20h30 - Lancement et présentation de la démarche

Lundi 9 mars

19h/20h30 - Pourquoi changer nos comportements alimentaires ? Les enjeux humains, écologiques, spirituels

Lundi 16 mars

19h/20h30 - Rencontres et échanges sur de nouvelles pratiques alimentaires responsables (zéro déchet, soutien à la production locale, moins de viande,...)  
Lancement des défis

Samedi 28 mars

Bilan et célébration d'action de grâce pour les progrès accomplis



Pour en savoir plus et s'inscrire : [reseau.noe62@arras.catholique.fr](mailto:reseau.noe62@arras.catholique.fr)

