

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



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

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

