

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



## 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)

**En cette période de carême 2026, nous vous proposons d'entendre l'appel du Pape François dans son encyclique Laudato Si**

222. La spiritualité chrétienne propose une autre manière de comprendre la qualité de vie (...). Il est important d'assimiler un vieux enseignement, présent dans diverses traditions religieuses, et aussi dans la Bible. Il s'agit de la conviction que “moins est plus”. En effet, l'accumulation constante de possibilités de consommer distrait le cœur et empêche d'évaluer chaque chose et chaque moment (...). C'est un retour à la simplicité qui nous permet de nous arrêter pour apprécier ce qui est petit (...). Cela suppose d'éviter la dynamique de la domination et de la simple accumulation de plaisirs.

223. La sobriété, qui est vécue avec liberté et de manière consciente, est libératrice (...). On peut vivre intensément avec peu, surtout quand on est capable d'apprécier d'autres plaisirs et qu'on trouve satisfaction dans les rencontres fraternelles, dans le service, dans le déploiement de ses charismes, dans la musique et l'art, dans le contact avec la nature, dans la prière. Le bonheur requiert de savoir limiter certains besoins qui nous abrutissent, en nous rendant ainsi disponibles aux multiples possibilités qu'offre la vie.

Le pape François fait ici l'éloge de la sobriété. Au cours de ce carême, nous allons mettre l'accent sur sa déclinaison alimentaire.

**Notre constat :** même si notre société occidentale est marquée par des avancées en matière de développement, elle l'est aussi par le gâchis alimentaire ; la sur consommation de viandes, de poissons ; des problèmes de santé liés à la mal nutrition...

Une alimentation riche en viande et en produits laitiers avec beaucoup de produits importés et transformés peut générer 5 tonnes de CO<sub>2</sub>eq par an et par personne (alors que le défi est de se limiter à 2 tonnes de CO<sub>2</sub>eq par an et par habitant en 2050).

L'alimentation a aussi un fort impact sur la biodiversité. Les pesticides et herbicides participent activement à la chute de la biodiversité (-70 % d'insectes en Europe ces 40 dernières années).

Soigner la Création, c'est aussi faire attention à la manière de travailler la terre, produire des aliments, et traiter les animaux ou les écosystèmes dans lesquels le vivant évolue. Donc changer nos comportements alimentaires ne se limitent pas à remplacer de la viande par des légumineuses.

Nos choix alimentaires impactent finalement les personnes ici ou Là-bas, maintenant ou plus tard et les communautés qui produisent la nourriture.

**Au cours de ce carême, nous vous proposons de faire évoluer nos pratiques ou habitudes alimentaires.**

Nous vous invitons à faire ce choix de manière joyeuse, dans un double mouvement : celui de la décroissance (le désencombrement, la sobriété l'allégement...), et celui de la croissance (personnelle, sociale et spirituelle),

Aussi, ne faisons pas de ces semaines de carême, un temps seulement de privation : Notre démarche se propose de passer d'une vie de surconsommation à une vie accomplie qui respecte les limites planétaires pour un futur possible et désirable.

Nous vous proposons de vivre cette démarche de carême, de changement de comportement, de pratiques alimentaires selon trois axes :

**1. Observer** : cette première étape permet de prendre conscience de l'impact de notre consommation sur notre vie, d'identifier ce qui peut être changé. Pour faire autrement nous avons besoin de comprendre ce qui se passe.

**2. Décroître** : à partir de l'observation de nos pratiques, de leur analyse, il s'agit de faire sans ou simplement diminuer, de changer pendant un temps une habitude de consommation, pour réduire notre impact écologique sur la planète et le vivant.

Cela nous apprend à maîtriser nos consommations, plutôt qu'à être dominé·es par elles. Nous vous proposerons quelques pistes d'action, de progrès, mais à vous de déterminer ce que vous êtes en capacité de faire et ce qui pourrait vous apporter de la joie, du plaisir. Ce carême est l'occasion de tester un mode de vie différent.

**3. et donc le troisième et dernier point est Croître** : notre démarche ne serait pas complète si nous ne prenions pas conscience que ce moins de consommation, peut générer un mieux, un + de vie ; nous sommes plutôt ici dans un mouvement de croissance, en faisant grandir, en nourrissant, voire en changeant complètement nos habitudes.

## Calendrier

**Ces trois temps sont étalés sur plusieurs semaines et quatre rendez-vous entre le 2 et le 28 mars nous sont proposés en distanciel ou en présentiel (à la chapelle Sainte-Croix de Longuenesse) :**

**Lundi 2 mars, 19h** : faisons connaissance. Présentation et lancement de la démarche

**Semaine 1** : Observer nos pratiques alimentaires

**Lundi 9 mars, 19h** : Pourquoi changer nos pratiques alimentaires ? identification des enjeux humains, économiques, écologiques, philosophiques et spirituels avec deux intervenants

**Semaine 2** : Observer et identifier ce que vous aimeriez faire évoluer, ce que vous pourriez changer dans vos pratiques, votre consommation alimentaire

**Lundi 16 mars, 19h** : rencontre et échanger avec des personnes qui ont expérimenté le changement et proposition d'accompagnement

**Semaines 3 et 4** : pendant quinze jours, opérer le changement tout en étant accompagné

**Samedi 28 mars** : Bilan. Nous clôturerons par un temps pour fêter, célébrer, remercier, s'émerveiller, rendre grâce et être envoyé pour continuer et récolter les fruits de ce changement de comportement, de pratiques

