

Temps  
de la  
CRÉATION  
2020

2/5



PAX CHRISTI  
FRANCE

# S'ALIMENTER EN RESPECTANT LA CRÉATION

Si s'alimenter est un besoin vital, le faire en respectant la planète qui nous nourrit implique de respecter certains critères qui ne sont pas seulement diététiques ou hédoniques (liés au plaisir) mais aussi éthiques. Choisir ses aliments en fonction de leur origine, de la saison, de la façon dont ils ont été cultivés, c'est acquérir un pouvoir d'action sur les changements de mode de production nécessaires. Et la vie, celle des autres organismes dont nous nous nourrissons, animaux et végétaux, doit être respectée, comme un don et non comme un dû.

En cette Saison de la Création, voici quelques points d'attention pour une alimentation plus respectueuse de la Création...

## CHOISIR SES ALIMENTS

Nous sommes des omnivores. C'est ce qui a permis à notre espèce au cours des cent derniers millénaires de s'adapter aux ressources que proposait son environnement et de se répandre sous toutes les latitudes sur la surface de la planète. Dans la mesure où le christianisme n'a pas édicté, comme c'est le cas dans les autres religions monothéistes, d'interdits alimentaires, nous avons à notre disposition tous les produits consommables de la nature et cela d'autant plus que l'intensification des échanges internationaux a introduit une très grande diversité de denrées venues de tous les pays du monde.

Mais tous les produits qui nous sont accessibles ne sont pas sans conséquences sur notre santé et sur la santé de l'environnement.

Plusieurs principes peuvent nous guider dans le choix de nos aliments :

Le premier relève de la diététique.

Une alimentation diversifiée, privilégiant les légumes et les fruits, les fibres en général et, en quantité raisonnable, les acides gras polyinsaturés, devrait faire partie de notre hygiène de vie. L'abus de certains aliments est responsable de facteurs de morbidité et des études récentes confirment les liens qui existent entre notre alimentation et la prévalence de certains cancers.

Le second principe consiste à choisir des aliments respectueux de l'environnement :

- Réduire la part des produits carnés (viandes, charcuterie) dans notre alimentation est non seulement bénéfique pour notre santé mais contribue également à lutter contre le réchauffement climatique en diminuant l'impact carbone de la production.
- Choisir des fruits et des légumes de saison pour diminuer le coût énergétique de la culture en serre ou les émissions de gaz à effet de serre liés aux transports des produits importés.
- Proscrire la consommation de certains aliments ou adjuvants alimentaires néfastes pour l'environnement tels le sucre ou l'huile de palme.
- Privilégier les circuits courts : lorsque cela est possible utiliser la production de proximité (AMAP, divers réseaux de paysans et de consommateurs).
- Choisir de préférence des aliments issus d'une agriculture respectueuse de l'environnement et/ou équitable.
- Privilégier le frais à la conserve ou au surgelé et cuisiner soi-même plutôt que consommer des plats préparés généralement riches en sel, exhausteurs de goût et conservateurs. Cuisiner pour les autres et pour soi est aussi une façon de donner et de partager du plaisir, de renforcer les liens, de ralentir. Cuisiner « avec amour » est une expression qui a du sens.
- Eviter l'abus des boissons trop sucrées et/ou alcoolisées. Proscrire si possible les bouteilles d'eau minérale en polypropylène qui contiennent des microparticules de plastique et qui ont un coût environnemental important. Le plus souvent l'eau potable du réseau est de bonne qualité.

### S'ALIMENTER AVEC MODERATION

« Il faut manger pour vivre, et non pas vivre pour manger » nous rappelle Molière dans l'Avare. Dans notre société de surconsommation, maîtriser en quantité et en qualité son alimentation est une forme de contrôle de notre dépendance et donc de libération en particulier spirituelle. Une alimentation sobre participe non seulement à notre hygiène de vie mais, dans la mesure où il s'agit d'un choix assumé, peut contribuer aussi à notre bien-être moral. « Nous savons qu'on gaspille approximativement un

### QUELQUES INDICATIONS :

- La production d'un kg de viande de bœuf provoque l'émission de près de 100 kg de CO<sub>2</sub>, l'agneau 40 kg, la volaille 10 kg, les œufs 5 kg.
- Un kg de farine de blé provoque l'émission de 1,6 kg de CO<sub>2</sub>, un kg de riz c'est 4,5 kg de CO<sub>2</sub>.
- Pêcher un kg de hareng ou de colin représente moins de 2kg de CO<sub>2</sub>, produire 1 kg de saumon d'élevage c'est 14 kg de CO<sub>2</sub>, des crevettes d'élevage 27 kg de CO<sub>2</sub>.

*L'impact carbone dépend aussi du mode de production, par exemple, pour une tomate fraîche vendue en France : 300 g équivalent CO<sub>2</sub> si elle est produite en France et de saison, 600 g si importée d'Espagne, 2 200 g si produite en France sous serre chauffée*

tiers des aliments qui sont produits, et que lorsque l'on jette de la nourriture, c'est comme si l'on volait la nourriture à la table du pauvre » (LS 50).

### REAPPRENDRE LE JEUNE

Pratiqué par de nombreuses civilisations et dans de nombreuses religions, le jeûne a beaucoup perdu en pratique et en signification au cours du dernier siècle chez les catholiques. Alors que ses vertus thérapeutiques sont encouragées par la médecine, redécouvrir aussi ses vertus spirituelles est une façon de s'affranchir du superflu, de « partir au désert » pour prier et retrouver Dieu. Toutefois la pratique régulière du jeûne, si elle ne s'inscrit pas dans un temps court, nécessite un avis médical.

### PARTAGER

Le partage qui se fait tout naturellement en famille et entre amis gagne à être étendu à ceux que nous ne connaissons pas. Le partage rejoint ici la recherche de la justice pour que tous mangent à leur faim.

### RENDRE GRACE

Le Bénédictin lui aussi a souvent disparu de nos habitudes quotidiennes alors qu'il continue d'être pratiqué spontanément à chaque repas par d'autres communautés chrétiennes dans le monde. Bénir le pain et rendre grâce au début du repas est une façon simple de sacraliser nos aliments, comme un don que nous fait la nature, comme une bénédiction accordée par Dieu.

**Dieu d'amour,  
Apprends-nous à découvrir  
la valeur de chaque chose,  
à contempler, émerveillés,  
à reconnaître que nous  
sommes profondément unis  
à toutes les créatures  
sur notre chemin vers ta  
lumière infinie.**

*Pape François, Prière pour notre terre  
(Laudato si' 246)*