



LORS DU BILAN 21/22 OU LANCEMENT 22/23

Un repas festif en CL

LA CONVERSION DANS NOS ASSIETTES



Comment par un repas partagé, entrer plus avant dans l'intelligence d'une conversion alimentaire vertueuse par ses prolongements spirituels ainsi que ses impacts environnementaux et socio-économiques

La proposition : Concevoir, préparer et vivre un repas festif et à cette occasion renforcer notre rôle de "consommateur" sensible aux axes suivants :

- entrer plus loin dans le sens symbolique et spirituel lié à l'alimentation ;
- vivre un repas en relation à Dieu, aux autres et à la création, dans l'esprit "Laudato Si" ;
- approfondir la connaissance des animaux et végétaux consommés ;
- promouvoir des modèles agricoles plus respectueux de la création ;
- soutenir une économie plus juste et solidaire.



Déroulement proposé ...

Conception du menu

- Quel menu définissons nous ? selon quels critères (Goûts et envie, caractère festif, qualité nutritive, lien à des producteurs, prix...)
- Quelles boissons (eau, apéritif, vin) ?
- Qui prend en charge quoi ?

Approvisionnement de chaque produit en explorant par exemple ...

- le lieu d'achat (magasin, marché local, kms en voiture ...)
- l'origine du produit
- les modes de production
- le circuit logistique, conditionnement
- les labels attachés aux produit, leur signification ?
- l'impact social (rémunération des producteurs, solidarité avec pays du sud,...) ?
- et pourquoi pas ... estimation du bilan CO2 grâce à cet [éco-calculateur](#)

Préparation et repas

- Prière, gratitude et présence aux acteurs multiples grâce auxquels nous bénéficions de ce repas ;
- Chaque convive transmet ses découvertes
- Gestion emballages, compostage...

Relecture en CL de toute la démarche

- Je relis les sentiments qui m'ont animé concernant les axes cités plus haut.
- Je relis les relations que j'ai vécues avec les compagnons durant ces étapes; et ce que cela dit de notre vie communautaire.
- Quels ont été mes élans de louange, de prière?
- Invitations personnelles ou en CL

Et partage, témoignage de notre expérience

(voir en fin du document)



Quelques pistes pour "alimenter" notre démarche

*Dans les ravins tu fais jaillir des sources
et l'eau chemine aux creux des montagnes ;*

*Elle abreuve les bêtes des champs :
l'âne sauvage y calme sa soif ;*

*Les oiseaux séjournent près d'elle :
dans le feuillage on entend leurs cris.*

*De tes demeures tu abreuves les montagnes,
et la terre se rassasie du fruit de tes oeuvres ;*

*Tu fais pousser les prairies pour les troupeaux,
et les champs pour l'homme qui travaille.*

*De la terre il tire son pain :
le vin qui réjouit le coeur de l'homme,
l'huile qui adoucit son visage,
et le pain qui fortifie le coeur de l'homme.*

Psaume 103

LS 206 "Un changement dans les styles de vie pourrait réussir à exercer une pression saine sur ceux qui détiennent le pouvoir politique, économique et social... Acheter est non seulement un acte économique mais toujours aussi un acte moral."

LS 226 "Nous parlons d'une attitude du coeur qui vit tout avec une attention sereine, qui sait pleinement être présent..."

LS 227 "S'arrêter pour rendre grâce à Dieu avant et après les repas est une expression de cette attitude. Je propose aux croyants de renouer avec cette belle habitude et de la vivre en profondeur. Ce moment de la bénédiction, bien qu'il soit très bref, nous rappelle notre dépendance de Dieu pour la vie, il fortifie notre sentiment de gratitude pour les dons de la création, reconnaît ceux qui, par leur travail, fournissent ces biens, et renforce la solidarité avec ceux qui sont le plus dans le besoin."

Et parmi de nombreuses sources d'information, selon affinités ...

Excellente lettre de Laudato CVX
Auvergne à laquelle nous vous
conseillons vivement de vous abonner
vous trouverez dans ce n°13 ...

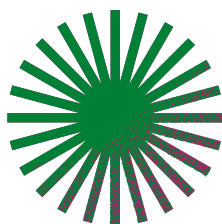
Le Carême vu par le menu...
Suggestions de recettes

Et également...

NE MANGEZ SURTOUT PAS DE TOMATE EN HIVER !

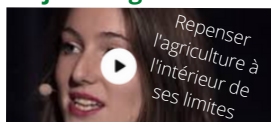
CCFD - Terre solidaire

L'AGROÉCOLOGIE PAYSANNE ET SOLIDAIRE
10 questions très instructives autour
de la pêche et la biodiversité



Ifremer
État des populations de
poissons en France en 2021

à l'écoute de
Camille Etienne Porte-Parole
des jeunes générations



Fiches Ecojesuit

- [Ecojesuit-1-Vers-une-alimentation-plus-juste](#)
- [Ecojesuit-13-Consommer-local](#)
- [Ecojesuit-14-Manger-moins-de-viande](#)
- [Ecojesuit-27-Eviter-le-gaspillage-alimentaire](#)
- [Ecojesuit-28-Faire-du-compost.pdf](#)

De plus, partageons notre expérience ...

Un partage communautaire, à l'échelle de notre région et au delà, provoquera une stimulante dynamique et pourra nous encourager à poursuivre au quotidien la conversion de nos modes alimentaires.

Nous proposons une simple fiche A4 avec photos, recettes, éléments de compréhension recueillis, fruits collectés. à adresser au mail ci-dessous.



Equipe CONVECO - CVX Bretagne occidentale
mail : conveco@arepo.fr