

**Vivre pleinement son carême  
et manger végétarien au quotidien,  
c'est facile, à condition de suivre  
quelques règles de base :**

**Manger végétarien, ce n'est pas juste enlever la viande  
ou le poisson d'une assiette conventionnelle, c'est une  
somme de petits plus que l'on accomplit en conscience  
pour soi, pour la terre, pour la création.**

C'est, par exemple, chercher l'équilibre et la variété entre les aliments ; privilégier la fraîcheur, le bio et le local ; prendre du plaisir à cuisiner ; choisir des produits complets ou semi-complets plutôt que des produits blancs industriels et raffinés... c'est aussi apprendre à associer « céréales – légumes – légumineuses », des aliments qui se complètent et dont les valeurs protéiques se multiplient entre elles au lieu de s'ajouter.

Pour respecter l'apport de protéines nécessaire à l'équilibre alimentaire (env. 50 gr/personne de 60 kg), il est possible d'utiliser des protéines végétales.

1 tasse 1/2 haricots secs ou pois	177 g de steak
4 tasses de riz complet	198 g de steak
si mangés séparément	375 g de steak
si mangés ensemble	539 g de steak

Ce cocktail de céréales (riz, quinoa, maïs, sarrasin, millet, boulghour, semoule...) + légumes + légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés...) se retrouve dans de nombreux plats traditionnels. Ainsi, le Couscous au Maghreb, le Dahl (lentilles) + riz en Inde, les Enchiladas (riz, maïs, haricots) au Mexique, le Minestrone en Italie...



**Retrouvez nos conseils et nos recettes sur le site  
[www.caremepourlaterre.org](http://www.caremepourlaterre.org)**

*« vivre pleinement son carême et bien se nourrir au quotidien »*

**Retrouvez cette campagne de carême sur  
[www.caremepourlaterre.org](http://www.caremepourlaterre.org)**

Ce site, résultat d'un important travail de réflexion et d'élaboration du mouvement *Chrétiens Unis pour la Terre*, a pour but de nous éclairer sur les enjeux multiples d'un carême sans viande et sans poisson ; enjeux théologiques, éthiques, philosophiques et écologiques... Des points de vue enrichissants nous sont donnés par des représentants chrétiens de diverses obédiences et par d'autres traditions spirituelles. De nombreuses ressources (ouvrages, films, organisations chrétiennes, liens...) sont proposées à ceux qui souhaitent en savoir plus. Enfin, des pistes pour se nourrir et des recettes végétariennes permettront à chacun de vivre pleinement ce carême.

Ce site est un outil concret pour nous accompagner sur notre chemin de compréhension et de conversion vers cet idéal de douceur et paix auquel nous aspirons.



*Un rendez-vous de prière pour la création est proposé  
chaque vendredi de carême, à 21H,  
chacun uni aux autres par l'esprit.*

#### **Chrétiens Unis pour la Terre (CUT)**

CUT est un jeune mouvement regroupant des chrétiens désireux de vivre ensemble leur engagement de foi sur l'écologie. Notre objectif, entre contemplation et action, est d'œuvrer au respect et à la sauvegarde de la création, de sensibiliser les chrétiens à l'écologie et de proposer des outils et des campagnes d'interpellation en tissant des liens entre les personnes déjà mobilisées.

Site : [chretiensunispourlaterre.wordpress.com](http://chretiensunispourlaterre.wordpress.com)

Pour s'abonner à la newsletter gratuite  
ou nous contacter, écrire à  
[chretiensunispourlaterre@gmail.com](mailto:chretiensunispourlaterre@gmail.com)

# Un carême pour la terre

40 jours de paix  
et de solidarité  
avec la création



*« Je vous donne toute herbe portant semence  
et qui est à la surface de toute la terre, et tout  
arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant  
semence : ce sera votre nourriture »*

*(Génèse 1,29)*

[www.caremepourlaterre.org](http://www.caremepourlaterre.org)

## REDÉCOUVRIR LA BEAUTÉ DU CARÊME

Le carême est un temps propice pour revisiter en profondeur notre foi, notre relation à Dieu et au Christ, et amorcer cette conversion du cœur, du corps et de l'esprit qui nous conduit à choisir la vie. C'est aussi l'occasion de changer nos habitudes de vie, nos modes de consommation et notre relation au monde et à l'ensemble du vivant sur cette terre.

### Durant quarante jours, faisons confiance à la grâce !

Durant ce temps de carême, nous - Chrétiens Unis pour la Terre - invitons chacun et chacune à choisir la sobriété et, dans la mesure de ses possibilités, à s'abstenir de viande et de poisson.



« Elargir l'abstinence de viande prescrite le vendredi à tout le Carême ? Ce serait amplifier la prise de conscience que nous avons à corriger les excès de consommation et les excès de dégradations qu'ils entraînent. [...] Ce serait bénéfique pour nous humainement – et pour cette nature qui se donne si généreusement – et ce serait enrichissant pour nous spirituellement. »

**Mgr Marc Stenger, Evêque de Troyes  
Président de Pax Christi**

*« Jusqu'à ce qu'il étende le cercle de sa compassion à toutes les créatures vivantes, l'homme lui-même ne trouvera pas la paix. »*

**Albert Schweitzer**

Au commencement, les humains et les animaux sont végétariens. La permission accordée aux premiers après le déluge semble être une concession, en opposition à la non-violence généralisée annoncée par le prophète Isaïe comme caractéristique du Royaume.

Retrouvez nous sur [www.caremepourlaterre.org](http://www.caremepourlaterre.org)

Durant ce carême, l'occasion nous est donnée d'ouvrir nos yeux et notre cœur et d'élever nos consciences, de cheminer vers l'idéal de douceur et de non-violence préconisé dans la Genèse et dans Isaïe. La douceur est la variante évangélique de la « non-violence » mise en œuvre par M. L. King et Gandhi. Nous suivons leurs pas, ainsi que ceux du Christ.

### Nous choisissons de nous opposer à la violence

Toute violence, quelle qu'en soit la victime, humains, nature ou animaux nous semble contraire à l'Amour de Dieu pour sa création. Combattre cette violence, en étant « assoiffés de justice », est devenu une voie urgente et actuelle pour l'avènement du Royaume.

### Nous choisissons de devenir des artisans de paix

La violence engendrée par la généralisation de l'élevage industriel dans notre société nous interpelle. La destruction massive de la biodiversité et l'atteinte à la vie nous paraissent incompatibles avec le projet de Dieu.

### Nous choisissons le jeûne, la sobriété et le partage

La sobriété et le partage rejoignent très précisément les défis écologiques. Nous souhaitons vivre cette limitation volontaire de nos besoins dans un esprit de justice, de partage et d'équité. Le carême est une occasion d'apprendre à nous contenter de notre « juste part ». Le jeûne nous ouvre à l'exercice du don et de l'amour.

« À l'heure où notre société prend conscience que la pente sur laquelle elle se trouve la conduit au désastre, nous pouvons accorder au Carême d'être un signe de contestation de notre civilisation et un appel à retrouver la richesse de la juste mesure des choses. »

**Antoine Nouis, pasteur  
Directeur du journal Réforme**

« Par une limitation de notre consommation, nous pouvons établir une relation de modération vis-à-vis du cosmos tout en nous rendant plus attentifs au vivant. Le jeûne stimule l'ouverture de conscience : il conduit à percevoir l'invisible dans le visible, l'impalpable dans le palpable et la profondeur de la réalité essentielle au-delà des apparences. »

**Père Philippe Dautais,  
Directeur du centre orthodoxe Sainte-Croix**

## ENJEUX ÉCOLOGIQUES ET ÉTHIQUES

La consommation de viande, issue à plus de 90% de l'élevage industriel, a quintuplé en France depuis deux siècles, il en est de même du poisson. Ces amplifications significatives, auxquelles s'ajoutent la généralisation de ce mode d'élevage, ont de graves conséquences sur l'environnement, les hommes et les bêtes.

### Conséquences diverses de l'élevage industriel

- déforestation massive pour pâturages
- cultures de soja (OGM) pour l'alimentation animale
- appauvrissement des terres
- sécheresse et famine
- disparition de certains peuples, ou migrations
- souffrance animale
- gaspillage et pollution de l'eau
- pollution de la terre et de l'air
- gaz à effet de serre
- influence notoire sur le dérèglement climatique
- engrais pesticides et antibiotiques ingurgités

## LE SAVIEZ-VOUS ?



**58 milliards** d'animaux tués dans le monde chaque année pour la viande • **1,1 milliards** d'animaux abattus chaque année en France pour la viande • **1000 milliards** de poissons pêchés dans le monde par an • **1 500 litres** d'eau pour faire 100 gr de steak (contre 15 l pour 100 gr de blé) • **1 jour** sans viande économise près de 5000 litres d'eau • **7kg** de céréales sont nécessaires pour 1 kg de boeuf • 300 m<sup>2</sup> de terre nécessaire pour produire 1 kg de bœuf (contre 16 m<sup>2</sup> pour l'équivalent en blé et 6 m<sup>2</sup> pour les pommes de terre)

**Les 35%** de la production mondiale de céréales utilisée exclusivement pour l'alimentation du bétail permettraient de nourrir le milliard d'individus qui souffrent de la faim sur la planète !

*« Le loup habitera avec l'agneau, Et la panthère se couchera avec le chevreau ; Le veau, le lionceau, et le bétail qu'on engraisse, seront ensemble, Et un petit enfant les conduira. »*

(Isaïe 11- 6)