

## ✓ Pourquoi jeûner en Carême ?

« De nos jours, la pratique du jeûne semble avoir perdu un peu de sa valeur spirituelle et, dans une culture marquée par la recherche du bien-être matériel, elle a plutôt pris la valeur d'une pratique thérapeutique pour le soin du corps. Le jeûne est sans nul doute utile au bien-être physique, mais pour les croyants il est en premier lieu une thérapie pour soigner tout ce qui les empêche de se conformer à la volonté de Dieu. Dans une constitution apostolique de 1966, Paul VI reconnaissait la nécessité de remettre le jeûne dans le contexte de l'appel de tout chrétien à ne plus vivre pour soi-même, mais pour celui qui l'a aimé et s'est donné pour lui, et aussi à vivre pour ses frères. Ce carême pourrait être l'occasion de reprendre les normes contenues dans cette constitution apostolique, et de remettre en valeur la signification authentique et permanente de l'antique pratique pénitentielle, capable de nous aider à mortifier notre égoïsme et à ouvrir nos cœurs à l'amour de Dieu et du prochain, premier et suprême commandement de la Loi nouvelle, et résumé de tout l'Évangile.

En même temps, le jeûne nous aide à prendre conscience de la situation dans laquelle vivent tant de nos frères (...) En choisissant librement de se priver de quelque chose pour aider les autres, nous montrons de manière concrète que le prochain en difficulté ne nous est pas étranger. C'est précisément pour maintenir vivante cette attitude d'accueil et d'attention à l'égard de nos frères que j'encourage les paroisses et toutes les communautés à intensifier pendant le Carême la pratique du jeûne personnel et communautaire, en cultivant aussi l'écoute de la Parole de Dieu, la prière et l'aumône. » (Benoît XVI, message pour le Carême 2009)

## ✓ Quelle est la proposition ?

Proposer durant le temps du carême un geste de jeûne associé à la prière et au partage. L'important est de vivre aussi ce temps dans une dimension paroissiale. Il est également possible de participer seulement aux temps de prière, ou de jeûner différemment : dans ce cas ni l'inscription ni la participation ne sont nécessaires.

- **Lancement du jeûne dimanche 18 mars**, à l'église **Saint-Saturnin** (dans la suite de la messe de 18h00) : remise du pain complet de 500 g aux participants et envoi.

- **Lundi 19, mardi 20 et jeudi 22** les participants se rejoignent à **20 h 00** à Saint-Saturnin pour un temps de prière de 30 mn (chants, parole de Dieu, intentions de prière, méditation). **Mercredi 21 journée du pardon, temps directement à Sainte Claire à 20h30.**

Après la prière, nous nous retrouvons **Maison Sainte-Claire** à 20h30 pour boire une tisane et échanger simplement sur ce que nous vivons dans ce jeûne.

**Chacun reçoit alors le pain** complet de 500 g pour se nourrir jusqu'au lendemain soir, (en n'oubliant pas de boire de l'eau en quantité).

- **Fin du jeûne le vendredi 23 mars : Messe à 19 h 00** suivie d'un temps d'adoration.
- **Une proposition de geste de partage** avec le foyer El Paso, qui accueille à Neuilly des futures mamans en grande détresse, sera faite le dernier jour de jeûne - en plus de la participation aux frais de **15 €**.

## ✓ Qui peut l'entreprendre ?

Toute personne en bon état de santé (hors grossesse et allaitement) et ne souffrant pas d'un manque de poids. Les personnes sous médicaments, et celles qui seraient hésitantes, voudront bien consulter leur médecin pour savoir si un jeûne est envisageable et comment suivre leur traitement durant cette période.

## ✓ Et les couples ? Et les mineurs ?

Il est possible d'entreprendre ce jeûne en couple : l'un des deux conjoints se rend à la veillée de prière et rapporte deux pains pour en donner un à celui qui, par exemple, est resté garder les enfants !

Les mineurs, à condition qu'ils aient plus de 16 ans, peuvent participer au jeûne. Ils doivent alors impérativement joindre une autorisation parentale à leur bulletin d'inscription.

## INSCRIPTION PRÉALABLE OBLIGATOIRE



## JEÛNE PAROISSIAL

### Bulletin d'inscription

Avant le 8 mars 2018 - un bulletin par famille

Nom : .....

Prénoms : .....

Adresse : .....

Mail : .....

Téléphone (un par famille) : .....

Dates de naissance : .....

Je me suis assuré(e) que cette pratique du jeûne est compatible avec mon état de santé et j'y participe sous mon entière responsabilité.

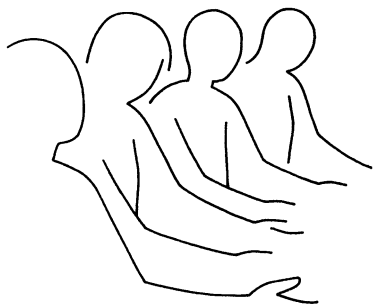
**J'envoie ma participation aux frais de 15 €** par personne (chèque à l'ordre de Paroisse Saint Saturnin) à :

Paroisse Saint-Saturnin – Jeûne Paroissial  
2, place de l'église – 92160 Antony

**Pour des raisons d'approvisionnement (pains à commander), j'ai bien noté que mon inscription ne sera prise en compte qu'à réception du règlement.**

Date :

Ⓜ Les mineurs de plus de 16 ans doivent impérativement joindre une lettre d'autorisation parentale.



« La prière et l'amour du prochain  
sont les deux ailes du jeûne  
sans lesquelles il ne peut décoller »

Saint Augustin



## Jeûner et prier pour partager :

Prier en carême avec le corps et l'esprit, c'est possible ! Et nous allons le vivre en « petite communauté » à travers le jeûne à l'exemple de la première Église :

« Un jour qu'ils célébraient le culte du Seigneur et jeûnaient, l'Esprit Saint dit « Réservez-moi donc Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les destine. » Actes 13, 2

Si vous avez des doutes sur votre capacité à suivre cette démarche, demandez conseil à votre médecin. Chacun fera selon son cœur, y compris en interrompant le jeûne en cours de route s'il le juge raisonnable !

Le pain complet dans la quantité donnée assure le minimum énergétique nécessaire à notre corps pour une journée. Il vous faudra beaucoup boire – plus que sa soif – et veiller à ne pas exagérer les activités sportives durant ces jours.

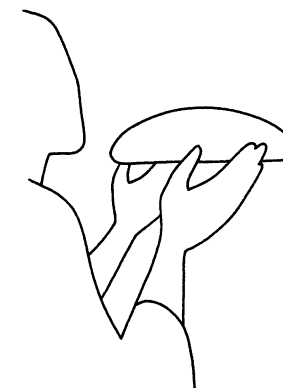
Il est conseillé d'entrer petit à petit dans le jeûne en commençant dès le samedi qui précède à limiter votre nourriture, et à supprimer thé, café, alcool, tabac ..., puis le lundi en évitant viande, sucre, œufs, puis le mardi en enlevant les laitages. Vous vous préparerez ainsi en douceur à n'accueillir plus que du pain !

**Bonne préparation physique et spirituelle,  
pour que ce temps de jeûne et de prière soit  
pour chacun un temps de grâces.**

# Jeûner Prier Partager

## 5 jours en paroisse

du 19 au 23 mars 2018



« L'homme ne vit pas  
seulement de pain  
mais de toute parole qui  
sort de la bouche de  
Dieu »

(Luc 4, 1-2.4)

Prier en Carême avec le corps et l'esprit aux  
intentions de toute la communauté paroissiale

•  
Donner plus de place  
au pain de la Parole de Dieu

•  
S'entraîner au combat spirituel