

• Pourquoi un jeûne ?

- D'abord pour une meilleure santé spirituelle

Car jeûner chrétiennement, c'est, dans une prière stimulée : se poser la question : « de quoi, de qui ai-je faim ? » se purifier le cœur et faire humblement pénitence , s'appuyer vraiment sur Dieu et s'ouvrir aux pauvres , s'exercer à repousser le Tentateur et à lutter pour le bien, se disposer à recevoir des grâces pour soi ou autrui.

- En appréciant ses fruits pour la santé psychique

Car libéré de la recherche de nourriture, une fois le temps d'adaptation passé, le jeûneur volontaire, acceptant de lâcher prise et d'être accompagné, ressent d'ordinaire ces effets : humeur harmonisée, lucidité, moindre stress, recul par rapport aux problèmes, vie intérieure et sensibilité plus développée.

- Et pour la santé physique

Supprimer volontairement la nourriture laisse le corps se reposer d'une alimentation souvent excessive, déséquilibrée ou erronée. Le corps en profite pour éliminer, autant qu'il peut, ce qu'il porte de nocif, d'inutile ou de superflu. On le prépare ainsi à repartir avec un habitus alimentaire plus sain.

• Pourquoi à ces dates-là ?

- Pour mieux vivre le Carême

Car le jeûne est, avec ses deux ailes, la prière et l'aumône, une pratique traditionnelle pour se préparer aux Jours Saints, à la célébration du Mystère Pascal, afin de mieux communier à la Passion du Christ et participer à sa Résurrection ; en renonçant au Mal et en renouvelant sa profession baptismale.

• Pourquoi en paroisse ?

- Pour l'ouvrir au plus grand nombre

Car il ne s'agit pas de se retirer du monde mais de vivre une expérience spirituelle dans nos activités quotidiennes, sans avoir à prendre de congés ni à faire de voyage ou de dépenses importantes (juste une petite participation aux frais d'organisation sera proposée).

- Pour progresser ensemble et s'entraider

Car il est plus facile de se mettre à jeun dans le cadre d'une retraite en compagnie d'autres paroissiens qui seront autant de soutiens bienveillants.

- Pour porter dans la prière

la paroisse et la mission paroissiale dans toutes ses dimensions ; ainsi que les intentions particulières des uns et des autres.

• Quand et où se retrouve-t-on ?

Le groupe de jeûneurs se réunira aux salles paroissiales de Notre-Dame de Lourdes, à 20h30, les lundi 12, mercredi 14 et vendredi 16 mars pour un temps de partage libre et fraternel, d'enseignement et de prière.

• Quel type de jeûne ?

- Un jeûne alimentaire

Car c'est à travers cette fonction vitale que nous éprouvons le mieux à la fois notre manque et notre dépendance d'autrui. On peut aussi se priver avec profit d'autres bonnes choses, surtout quand nous en sommes devenus un peu dépendants et qu'elles fonctionnent comme des compensations bouche-trou pour notre mal-être (médias, jeux, travail...)

- Avec différentes modalités

Selon l'appel de Dieu et ce que chacun peut ou veut faire : un jeûne à l'eau simple ou à la tisane et au bouillon de légumes, un "régime" Büchinger (avec un peu de jus de fruits et de jus de légumes dilués), une mono-diète (à un fruit ou une céréale), un repas par jour comme certains moines... Vous pouvez en discuter avec un membre de l'équipe.

• Peut-on vivre sans manger ?

Oui, pendant quelques semaines, car la plupart d'entre nous ont emmagasiné assez de réserves dans leur corps pour que celui-ci se serve à l'intérieur (en mobilisant les graisses) et continue à bien fonctionner ; moyennant certaines modifications (énergie moins immédiatement disponible, frilosité, moindre besoin de sommeil...) et des symptômes éventuels (fatigue, nausées, maux de tête..) le plus souvent transitoires et sans gravité, même s'ils peuvent être gênants.

• 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 qui ont une maladie chronique et/ou un traitement médicamenteux devront consulter leur médecin traitant pour savoir si un jeûne n'est pas déconseillé et comment prendre les médicaments durant cette période.

Il existe des contre-indications : diabète, pathologies thyroïdiennes, maladies infectieuses ou cancer évolutif, antécédents de troubles du comportement alimentaire, dépression. Dans tous ces cas, merci d'en parler avec la référente médicale.

Bulletin d'inscription

à la retraite de jeûne

un par personne, à renvoyer à Xavier

Villemain, xaviervillemain@yahoo.fr

(si vous n'avez pas d'accès à une boîte électronique : 52 rue de la Brise (au presbytère) 56000 Vannes)

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

Mail pour recevoir la newsletter:

.....

Téléphone :

Paroisse d'origine :

Date de naissance :

Première expérience de jeûne :

Type de jeûne choisi (eau, tisane et bouillon de légumes, Büchinger, mono-diète, un repas par jour...) :

.....

« Je me suis assuré(e) que la pratique de jeûne choisie est compatible avec mon état de santé, et j'accepte l'accompagnement, tel qu'il est proposé. »

Date et signature :

A réception de votre inscription, nous vous enverrons par retour **les indications pratiques** pour la semaine.

Message de Benoît XVI pour le carême 2009

« Chers frères et sœurs ! (...) En ce traditionnel Message du Carême, je souhaite cette année me pencher plus particulièrement sur **la valeur et le sens du jeûne**. Le Carême en effet nous rappelle ces quarante jours de jeûne vécus par le Seigneur dans le désert, avant le commencement de sa mission publique (...).

Les Saintes Écritures et toute la tradition chrétienne enseignent que le jeûne est d'un grand **secours pour éviter le péché et tout ce qui conduit à lui**. (...) Parce que tous nous sommes appesantis par le péché et ses conséquences, le jeûne nous est offert comme un **moyen pour renouer notre amitié avec le Seigneur**. (...) 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**. (...) Le jeûne a comme ultime finalité d'aider chacun d'entre nous à **faire un don total de soi à Dieu** (Jean-Paul II, cf. *Veritatis splendor*, 21).

Se priver de nourriture matérielle qui alimente le corps facilite la disposition intérieure à l'écoute du Christ et à se nourrir de sa parole de salut. Avec le jeûne et la prière, **nous Lui permettons de venir rassasier une faim plus profonde** que nous expérimentons au plus intime de nous : la faim et la soif de Dieu. (...)

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**. (...) »

☞ Se préparer au jeûne par des lectures

* Pour la dimension plus **spirituelle**, au choix :

- *Le jeûne : Prier avec le corps et l'esprit*. Anselm Grün. Editions Médiaspaul.

- *Le grand livre du jeûne*. Jean-Claude Noyé. Albin Michel.

- Le message de Carême 2009 du Saint Père en intégralité

* Pour la dimension plus **corporelle et psychique**, si vous choisissez un jeûne sans aliment solide, lisez au choix :

- *L'art de jeûner. Manuel du jeûne thérapeutique* Büchinger. Dr Françoise Wilhemi de Toledo. Jouvence éditions.

- *Comment revivre par le jeûne. Le guide du jeûne autonome*. Dr Hellmut Lützner. Edition Terre Vivante.

☞ Changer son alimentation

La première semaine, commencez par supprimer sucreries, café, nicotine, alcool, produits raffinés, protéines animales, et les excès.

La deuxième semaine, supprimer laitages et œufs en optant pour un régime le plus végétarien possible : légumes, fruits frais, céréales, légumineuses et oléagineux. Le dernier jour, vous pouvez manger des pommes, des oranges ou du riz complet.

La troisième semaine (du 12 au 17 mars) est la semaine de jeûne intégral, c'est-à-dire selon votre choix : à l'eau simple / tisane / bouillon de légumes, selon le "régime" Büchinger (avec un peu de jus de fruits et de jus de légumes dilués), la mono-diète (à un fruit ou une céréale).

A la sortie du jeûne, prévoir aussi au moins une semaine de réalimentation progressive (réintroduction progressive chaque jour) avant de reprendre une alimentation normale.

☞ Contacter l'un ou l'autre des référents

La paroisse s'engage à vous accompagner pendant ce jeûne. Nous souhaitons pour cela pouvoir échanger dès avant la retraite avec chacun de vous, spécialement avec ceux qui nous rejoignent cette année. Merci de contacter, au choix :

- Xavier Villemain, (06 64 92 63 24 - xaviervillemain@yahoo.fr)

- Yves Bertrand (06 33 78 63 29)

Si vous avez des questions d'ordre médical, n'hésitez pas à contacter **le référent médical** pour cette semaine :

- le docteur Guillaume Degenne (06 65 59 04 40 - guillaume.degenne@hotmail.fr)

N.B. Il ne s'agit pas d'un suivi médical personnel qui incombe à **votre médecin traitant**.

Retraite de jeûne
en paroisse

JEÛNER POUR AVOIR FAIM DE DIEU

Soirée d'infos jeudi 15 février
20h30 à ND de Lourdes

Du 12 au 17 mars 2018

avec plusieurs semaines de préparation

et des rencontres les 12, 14 et 16 mars

(soirées d'enseignement) à **20h30 - ND de Lourdes**



Prier en Carême avec le corps et l'esprit

◆
S'entraîner au combat spirituel

◆
Se laisser libérer pour la justice et la charité

◆
Vivre cette ascèse ensemble à l'écoute
de la Parole de Dieu et au partage du Pain de Vie

PAROISSE SAINT PIE X
NOTRE-DAME DE LOURDES