

# OASIS

RESSOURCE POUR LES CATÉCHISTES &  
LES ACCOMPAGNATEURS DU CATÉCHUMÉNAT

N°12  
TRIMESTRIEL  
ÉTÉ 2019



## SE NOURRIR DANS LA BIBLE

Dieu donne et se donne à manger

## SE NOURRIR : UN CHEMIN DE CONVERSION ?

Reconnaître Dieu à travers notre rapport  
à la nourriture

## LE JEU

Une nourriture équilibrée

# À TABLE !

" Là où il y a des chrétiens, quiconque doit pouvoir trouver une oasis de Miséricorde " - Pape François

# SOMMAIRE

## QUE DIT LA BIBLE ?

Se nourrir dans la Bible

Dieu donne et se donne à manger

04

## LE JEU

Une nourriture équilibrée

06

## LA PRIÈRE

08

## LA QUESTION DES LECTEURS

Pourquoi et comment prier avant les repas ?

09

## L'ART POUR DIRE DIEU

09

## UN PEU DE THÉOLOGIE

Se nourrir : un chemin de conversion ?

Reconnaître Dieu à travers notre rapport à la nourriture

10


## POUR APPROFONDIR

12



L'OASIS N°12 - ÉTÉ 2019  
A table !

Revue du SNCC  
Service national de la catéchèse  
et du catéchuménat  
58 avenue de Breteuil 75007 Paris  
01 72 36 69 83  
publications.sncc@cef.fr  
<https://catechese.catholique.fr>

 [www.facebook.com/  
Catechese.Catechumenat](https://www.facebook.com/Catechese.Catechumenat)

Directrice de la publication :  
Pauline Dawance  
Directrice du SNCC

Rédacteur en chef :  
P. Pietro Biaggi

Secrétariat de rédaction :  
Maïté Bordenave

Comité éditorial :  
Véronique Charron  
Carole de Villeroché  
Colette Ta Ninga  
Catherine Saba  
P. Christophe Sperissen

Relation abonnés :  
Chantal Ferron  
publications.sncc@cef.fr

Conception graphique :  
Elvire Thonnat



## L'ÉDITORIAL

« À table ! » Ça paraît être une invitation banale, tant nous sommes habitués à l'entendre. Et pourtant... C'est une expression qui contient quelque chose de bien plus profond. Comme dans la parabole des invités au festin : dans la dynamique du récit, l'invitation renferme et révèle un amour jaloux et universel qui alimente et précède le festin. Ce même amour demandé aux invités pour participer, au-delà

des excuses. Il en est ainsi pour tout repas préparé et offert entre nous les hommes. C'est la clé pour comprendre l'Eucharistie. Il est faux de dire que, nous les hommes, nous ne mangeons que par besoin physiologique. Notre faim véritable est d'être aimés et d'aimer. Sinon, nous mourons vraiment.

P. Pietro Biaggi,  
rédacteur en chef

**Un bon repas  
doit commencer  
par la faim.**

Proverbe



La Genèse raconte la création de l'homme dans un environnement naturel sans violence animale. Tous ont un même régime végétarien qui leur est donné par le Créateur (Gn 1, 29). Avec la violence humaine et le déluge, ce régime va s'élargir et devenir également carnivore (Gn 9,3). Mais, fondamentalement, pour la Bible la nourriture est donnée par Dieu. Et, chez l'homme, la conscience de cette dépendance de Dieu est entretenue par les sacrifices et les offrandes où l'on abandonne à Dieu un animal ou des produits du sol, avant de les partager avec d'autres, en signe que la terre sur laquelle on vit est, elle aussi, donnée par Dieu (Dt 26,2.11). En ce sens, le repas où

## QUE DIT LA BIBLE ?

# SE NOURRIR DANS LA BIBLE

Dieu donne et se donne à manger



l'on partage un animal sacrifié ou une offrande végétale habitue à recevoir toute nourriture comme un bien venant de Dieu, ce qui alimente la foi en la providence divine. En sens inverse, la convivialité humaine vécue dans un cadre culturel permet de comprendre que le Dieu auquel on croit est un Dieu de communion avec lui et entre les hommes.

### Les interdits alimentaires

Quant aux interdits alimentaires, ils ont également pour fonction d'inscrire la vie humaine dans la dépendance de Dieu. Le sang est l'âme de la chair (Gn 9,4), son principe vivant. Et l'interdiction universelle de consommer du sang (Gn 9,4 ; Ac 15,29) montre que la vie appartient à Dieu, en particulier la vie de l'homme qui est à l'image et à la ressemblance de son Créateur. Les interdits alimentaires supplémentaires, marqués par le pur

et l'impur, le sacré et le profane (Lv 10,10) sont le propre d'Israël dans son Alliance historique avec le Seigneur (YHWH).

## Pas que du pain

Dans cette Alliance, l'expérience radicale de la manne apprend à dominer les appétits sauvages et à les intégrer dans la volonté de Dieu (Ex 16,16-28) pour marcher à son pas. La foi au Seigneur qui libère d'Égypte et des addictions idolâtriques apprend à Israël que l'homme ne vit pas que du pain qu'il produit, mais de tout ce qui descend du ciel et qui vient de la bouche de Dieu (Dt 8,3). En cela, l'homme n'est pas qu'un animal organisé ou productif : par la Parole de Dieu dont il se nourrit l'homme grandit dans la ressemblance divine qui le différencie des animaux. Ces deux principes vitaux du pain qui soutient l'animalité de l'homme et de la Parole de Dieu qui soutient son humanité ne sont pas à opposer l'un à l'autre. Les prophètes en Israël ne se présentent pas comme des mystiques ascétiques. Mais progressivement l'intensification de la prière contemplative fait émerger la perception que l'intimité avec Dieu porte une puissance ou une promesse d'immortalité physique. Et certains psaumes vont jusqu'à faire de Dieu l'unique principe vital de l'homme : « Devant ta face, débordement de joie ! » (Ps 16(15),11). En se révélant ainsi en paroles et en actes à l'homme qui croit et qui prie, et en se faisant connaître amoureusement par cet homme (Jr 3,15 ; Gn 4,1), Dieu lui-même se donne déjà en nourriture, dès l'Ancien Testament.

## Le banquet final

A fortiori dans le Nouveau Testament, lorsque la révélation de Dieu – sa Parole, son Verbe – se fait chair en Jésus de Nazareth, Dieu lui-même se donne en nourriture de tout l'homme par la parole et par le corps du Christ ressuscité (Jn 6,55), sous forme de pain et de vin. Jésus met ses apôtres sur la voie de cette nouvelle manne qui descend du ciel (Jn 6,51) pour nourrir les croyants (Jn 6,36.40.47), en leur apprenant que sa nourriture qu'ils ne connaissent pas – et qui lui permet de jeûner – est de faire la volonté du Père (Jn 6,32.34). À travers les repas qu'il prend, les pains qu'il multiplie et le banquet final qu'il annonce dans le Royaume de Dieu, le Christ montre que la dimension matérielle de la nourriture terrestre est essentielle parce qu'elle rassemble les hommes autour d'une même table et dans la même dépendance de leur Créateur. Mais au fond, il révèle

surtout que Dieu lui-même, dans sa volonté de Père, dans sa parole de vie, dans la chair de son Fils, est encore plus essentiel pour nourrir l'homme créé à son image et destiné à partager sa gloire jusque dans son corps.

## Se transformer

La vraie vie humaine passe obligatoirement par le partage de la nourriture terrestre, y compris avec ceux qui ont faim et soif (Mt 25). Mais, ce faisant, l'être humain est porteur d'un mystère qui est susceptible de transformer toute sa vie, même la plus matérielle, dès l'instant qu'il adhère dans la foi à l'enseignement du Christ et à son commandement d'amour.

Jésus a certainement passé du temps à table, à Cana, chez Matthieu le publicain, Simon le pharisien et d'autres encore, jusqu'à sa Pâque à Jérusalem. Il aura mangé la nourriture de son temps : celle, sédentaire, faite de galette de pain, de raisin et d'huile (Ps 104,15), avec le poisson galiléen, et celle de la vie nomade composée de lait et de miel (Ex 3,8), avec l'agneau pascal et les herbes amères (Ex 12). Il aura respecté les règles alimentaires

du pur et de l'impur, et la coutume pré-romaine de manger couché sur des divans formant trois des quatre côtés de la table (Am 6,4 ; Ez 23,41). Mais, à travers tout cela et au bout du compte, par lui s'est accompli le don le plus indépassable accordé à la liberté humaine immergée dans un corps de chair : celui de recevoir Dieu lui-même en nourriture de tout l'être pour se laisser transformer par lui dans l'amour de son Fils et de ses frères.

**Père Patrick Faure, Exégète à la faculté Notre-Dame, collège des Bernardins, Paris**



**Dieu lui-même, dans sa volonté de Père, dans sa parole de vie, dans la chair de son Fils, est encore plus essentiel pour nourrir l'homme créé à son image et destiné à partager sa gloire jusque dans son corps.**

**Que vos aliments soient vos forces curatives.**

**Sainte Hildegarde de Bingen**

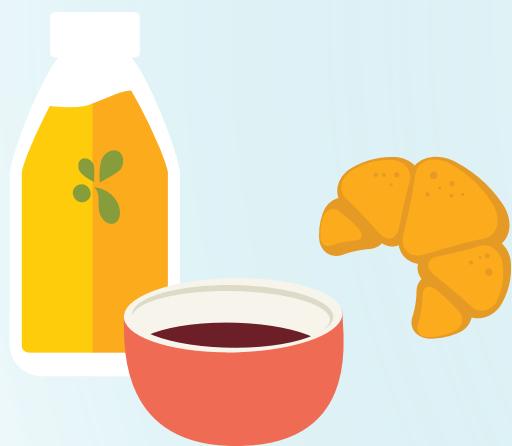


# Une nourriture équilibrée

Se nourrir est vital, mais selon notre âge, nos besoins sont spécifiques. Dans la création, Dieu nous donne tout ce qu'il faut pour vivre. En son Fils Jésus-Christ, il se donne lui-même en nourriture. A nous de nous abreuver de sa Parole et de son pain pour partager ce don avec tous. Dans notre mission d'accompagnateur ou de catéchiste, relisons comment nous aidons les personnes à grandir dans la foi :

- 1 - Interrogeons-nous sur les caractéristiques de chaque repas.  
Comment résonnent-elles avec les besoins vitaux de l'âge correspondant ?
- 2 - En tant que catéchiste ou accompagnateur qui rencontrons-nous de cet âge-là ?
- 3 - Comment pouvons-nous contribuer à nourrir leur foi ?

## Éveil à la foi



**PETIT DÉJEUNER**

**Grand âge**



**SOIR**



**JEUNER**

**Enfance**



**Adolescence**

**GÔTER**



**DÎNER**



**Adultes**



# PRIÈRE

*Pendant l'année  
(avant le repas)*

Dieu qui aime la vie,  
Qui nourrit les oiseaux du ciel  
Et habille les fleurs des champs,  
Nous te bénissons pour toutes tes créatures  
Et pour cette nourriture que nous allons prendre.  
Nous te supplions, Seigneur :  
En ta bonté, fais que tous les hommes  
Aient chaque jour le nécessaire  
Par Jésus, le Christ, notre Seigneur.  
Amen

*Pour le temps pascal  
(après le repas)*

Les disciples reconnaissent le Seigneur, Alléluia.  
À la fraction du pain, Alléluia.  
Prions.  
Dieu, source de vie,  
Répands en nos cœurs la joie de Pâques ;  
Tu nous as donné pour nourriture les fruits de la terre,  
Accorde-nous aussi de vivre toujours de la vie nouvelle  
Que le Christ nous a obtenue par sa résurrection  
Lui qui règne pour les siècles des siècles.  
Amen

*Livre des bénédictions N° 810 et 807 Rituel Romain traduction AELF*



# LA QUESTION DES LECTEURS

## Pourquoi et comment prier avant les repas ? *Nicole*

Chère Nicole,

« Bénissez Seigneur la table, si bien parée, remplissez aussi nos âmes si affamées, et donnez à tous nos frères de quoi manger ».

Ces quelques mots (ou d'autres) chantés au début du repas sont une habitude pour certains. Mais que se cache-t-il derrière ce bénédicité ?

Le mot « bénédicité » vient du latin et veut dire « bénissez » ou encore « dire du bien ». C'est l'occasion de remercier le Seigneur non seulement pour la nourriture qu'il nous donne mais aussi pour le moment que nous allons partager avec ceux qui nous entourent. Cette attitude de remerciement nous décentre et nous fait prendre conscience que manger n'est pas un dû, certaines personnes autour de nous n'ont pas la chance de manger à leur faim.

Les repas sont souvent des moments de partage, d'échange, de rires mais aussi parfois de tensions (quand le petit dernier renverse son verre pour la cinquième fois de la journée par exemple) : pourquoi ne pas placer ces moments sous le regard du Seigneur et l'inviter dans ce qui fait le quotidien de nos vies ?

Chez nous, nous avons l'habitude de prendre un refrain choisi à tour de rôle par les enfants. L'autre jour, mon fils aîné a souhaité sortir des paroles routinières pour faire un vrai temps de prière et de bénédiction et « penser à ce que nous disons ». Beau moment pour la famille que cette prière spontanée partagée avant le déjeuner.

À chaque famille de trouver le bénédicité qui lui convient pour vivre les repas comme des temps de partage sous le regard du Seigneur : refrain chanté, verset biblique, carte « le pain de la Parole », dé pour prier le bénédicité...

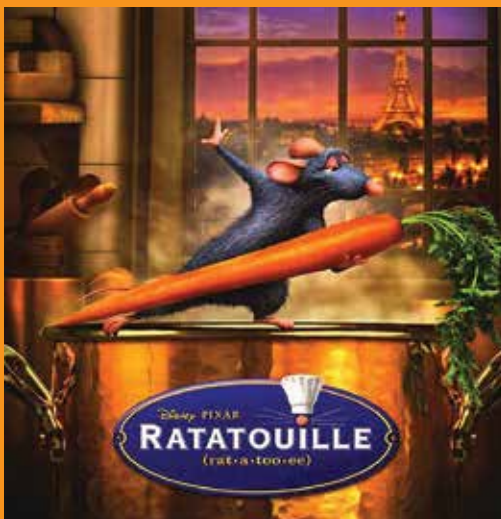
**Bertille Lucereau,**  
Service Diocésain de l'Enseignement et de la Catéchèse en Alsace

👉 Prier autour du repas



## REGARD

Mose Bianchi  
(1840-1904)  
*Madre che allatta*



## L'ART POUR DIRE DIEU

### Ratatouille

Film d'animation de Brad Bird (2007)

L'histoire d'un rat qui rêve de devenir un grand cuisinier. La cuisine est présentée comme un art qui transforme les attitudes, combat les préjugés, provoque des émotions. De nombreuses pistes pastorales dans le livre de Luc Aereus 📖 Le cinéma et l'animation spirituelle de groupes (p. 157-163)

voir la bande annonce





## UN PEU DE THÉOLOGIE

# SE NOURRIR : UN CHEMIN DE CONVERSION ?

### Reconnaître Dieu à travers notre rapport à la nourriture

En 2010, l'UNESCO décidait de classer « le repas gastronomique des français » comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Une preuve, s'il en fallait, que, pour les français, le repas est bien davantage que le lieu nécessaire à l'alimentation. Mais ce n'est pas seulement le cas des français. Les êtres humains, au travers de pratiques et coutumes qui varient au gré des cultures, transforment l'acte de se nourrir indispensable à la survie biologique en acte social indispensable à la vie sociale. Le repas est un lieu qui en dit long sur l'humanité (ou l'inhumanité !) de nos vies. Pour les chrétiens, l'importance donnée aux repas est comme redoublée. En effet au fil de l'Évangile on ne cesse de voir Jésus prendre des repas, nourrir des foules, raconter des paraboles où il est question de festins, et finalement, avant de vivre sa passion, dans un dernier repas qu'il prend avec ses disciples, il nous invite à faire de même « en mémoire de lui », ce que nous accomplissons chaque fois que nous célébrons l'Eucharistie. Si la Bonne Nouvelle annoncée par Jésus emprunte si souvent des chemins liés au repas et à la nourriture, elle peut sûrement nous aider à nous poser

quelques questions sur nos pratiques... Disciples de Christ nous sommes constamment appelés à la conversion : « Le règne de Dieu est tout proche. Convertissez-vous » proclame Jésus (cf. Mc 1,15). Quelle conversion en matière de nourriture et de repas ?

#### Un repas inclusif

Dans une culture et à une époque marquée par la distinction entre le pur et l'impur, Jésus a choqué beaucoup de ses contemporains en n'hésitant pas à prendre ses repas avec ceux qu'on appelait « les publicains et les pécheurs ». Au cours d'un repas il s'est aussi laissé approcher et oindre de parfum par une femme qu'on considérait être une prostituée (cf. Lc 7, 36-50). Par là il montre bien qu'il est venu apporter la Bonne Nouvelle pour tous. On pourrait dire qu'il se fait le champion de l'inclusion. Et le repas est le lieu tout trouvé pour en être le symbole. Qu'en est-il de nos repas et de nos fêtes ? Sont-ils des lieux d'inclusion ou d'exclusion ? Et nos repas en famille, tout le monde y a-t-il vraiment sa place pour parler, être écouté ?

Dans sa lettre aux chrétiens de Corinthe, saint Paul leur reproche des pratiques indignes de leur foi au Christ. Lorsqu'ils se rassemblent, soi-disant pour le « Repas du Seigneur », chacun prend d'abord son repas avec ce qu'il a apporté et « l'un reste affamé, tandis que l'autre a trop bu » (1Co 11,21). Dit autrement, au sein même de la communauté chrétienne on maintient les inégalités scandaleuses qui existent au dehors entre ceux qui n'ont pas de quoi vivre et ceux qui vivent dans l'abondance. Cela sonne comme un bon rappel pour nous du scandale de la faim ou de la malnutrition liée à la pauvreté. Même si le pourcentage baisse, on estime encore aujourd'hui à 800 millions le nombre de personnes sous-alimentées dans le monde, soit une sur dix. Même dans un pays comme la France, une part non négligeable de la population a du mal à s'alimenter ou s'alimente mal. En même temps, en France 10 millions de tonnes de nourriture sont jetées chaque année. La lutte contre le gaspillage, le souci du partage, l'attention aux plus démunis sont-ils dans nos préoccupations quand nous faisons nos courses, préparons nos repas, mangeons ce qui nous est offert ?

### Une conversion écologique

Aujourd'hui nous sommes pleinement conscients qu'il nous faut changer nos modes de vie pour que notre planète, notre « maison commune », reste habitable pour les générations à venir et même déjà pour nous-mêmes. Le pape François dans sa lettre *Laudato si'* (2015) invitait tout spécialement les chrétiens à une « conversion écologique » qui « implique de laisser jaillir toutes les conséquences de leur rencontre avec Jésus Christ sur les relations avec le monde qui les entoure » (*Laudato si'* n° 217). Notre manière de nous nourrir est un lieu crucial pour cette conversion. Dans un pays comme la France, un quart de l'empreinte carbone vient de l'alimentation, et dans cette dernière la moitié vient de la consommation de viandes, de poissons et de préparations carnées. Lutter contre le réchauffement climatique, contre l'effondrement de la biodiversité (grandement lié aujourd'hui à l'appauvrissement des sols produit de l'agriculture intensive) ou contre la disparition des poissons des océans – c'est-à-dire prendre soin de cette « maison commune », notre « sœur mère la terre qui nous soutient et nous gouverne » comme le chante saint François d'Assise – cela passe bien par nous interroger sur ce que nous mettons dans notre assiette. Production

“ **Le pape François dans sa lettre *Laudato si'* invitait les chrétiens à une « conversion écologique » qui « implique de laisser jaillir toutes les conséquences de leur rencontre avec Jésus Christ sur les relations avec le monde qui les entoure »**

locale ou lointaine (donc acheminée à grand renfort d'émissions de gaz à effets de serre) ? Fruits et légumes de saison ou hors saison (donc de provenance éloignée) ? La viande et le poisson sont-ils indispensables à tous les repas ?

Comment ont-été produits les aliments que je mange ? Autant de questions, il y en aurait bien d'autres à se poser, qui nous situent résolument au cœur de notre foi en un Dieu Créateur, qui, par amour, a voulu une création belle et bonne et que nous ne pouvons pas détruire sans le renier.

### Un précieux rappel

Et finalement, en pensant comme chrétiens à la nourriture et aux repas, une phrase de l'Évangile nous revient immanquablement. Lorsque Jésus est tenté au désert parce qu'il a faim, il répond au tentateur qui lui suggère de transformer des pierres en pains : « l'homme ne vit pas seulement de pain mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Mt 4,4). C'est là un précieux rappel. Manger est indispensable pour vivre et, comme l'ont montré les réflexions ci-dessus, il s'y joue bien davantage qu'un simple processus

biologique. Cependant, ce n'est pas le tout de la vie humaine ! Modération, sobriété et même à certains moments ascèse et jeûne participent aussi d'un juste rapport à la nourriture afin de savoir reconnaître derrière ce qui est reçu, la main de Dieu qui donne. Comment le vivons-nous et y éduquons-nous en catéchèse et catéchuménat ?

P. Grégoire Catta, sj, directeur du Service national Famille et Société, Conférence des évêques de France.

**On ne peut guère appeler une famille à exercer la responsabilité de première annonce sans commencer par valoriser chez elle ce qui est déjà pierre d'attente pour l'Évangile : prendre des repas ensemble.**

*Propositions pour l'organisation de l'action catéchétique en France, 2006*

## POUR APPROFONDIR

Cliquer sur les  pour visiter les liens

### Sur les repas, les aliments et notre manière de manger

- Une définition du mot repas
- Bande dessinée sur notre manière d'être à table
- Les aliments qui rendent heureux selon Hildegarde de Bingen
- La cuisine des monastères, une émission mensuelle sur KTO : des plats familiaux accordés aux saisons et même au temps liturgique. Et une recette à reproduire chez soi !
- Vidéo témoignage d'une association qui distribue des repas

### Dieu se donne en nourriture

- Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour : un regard sur cette phrase. Catéchèse du pape François
- Méditation de Mgr Carré, archevêque de Montpellier
- L'homélie : une nourriture spirituelle
- Mise en scène pour réfléchir sur le pain qui devient pain de vie

### Au catéchuménat

- Catéchèse sur l'eucharistie aux nouveaux baptisés (en 350 après J.C.)
- Proposition de catéchèse mystagogique du SNCC « Après avoir communiqué »

### Avec des adultes

- DVD « Pain de vie » et ses nombreuses propositions

### Nourriture et handicap

- Points d'attention
- Article de la revue « Ombres et Lumière » sur manger et handicap

### Avec des ados

- Articles, idées d'animation et jeux en lien avec le numéro 232 d'Initiales : « Y a quoi à manger ? »

### Avec des enfants

- L'Eucharistie Pain de vie, un dossier de Points de repère
- Jeu de 7 familles des Kilomètres de soleil « Manger bien, un droit pour tous »



## Biscuits de la joie

Recette selon Hildegarde de Bingen

Pour une trentaine de biscuits :

- 90 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 70 g de sucre roux
- 6 g de noix de muscade
- 35 g de miel
- 6 g de cannelle
- 250 g de farine
- d'épeautre bio
- 4 clous de girofle

Dans un saladier, mélanger épices et farine. Faire fondre le beurre. Ajouter le sucre, le miel et les jaunes d'œufs. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Verser cette pâte dans un saladier avec la farine épicée, puis mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte qui se détache du bord du saladier. Étaler la pâte puis découpez-la selon les formes qui vous conviennent. Faire cuire pendant 10-15 min au four à 180°.



Cliquer pour recevoir l'Oasis gratuitement tous les trimestres



Sur notre page facebook Catéchèse et Catéchuménat retrouvez régulièrement d'autres idées, textes, vidéos, outils.

Lorsque l'on jette de la nourriture, c'est comme si l'on volait la nourriture à la table du pauvre.

Pape François,  
Catéchèse, 5 juin 2013