
Préparer et vivre Noël selon Laudato Si' !



Sommaire

Sommaire	3
Introduction	4
Edito de Mgr Le Saux, évêque du Mans	4
Mot de présentation de l'initiative et du chantier église verte	5
I - Ecologie...	6
1 - Préparer Noël - Calendrier de l'Avent écolo	6
2 - Des solutions pour un sapin écolo	8
3 - Quid des décorations de Noël ?	10
4 - Des idées de cadeaux qui font plaisir mais qui sont aussi écologiques : « moins de biens, plus de liens » !	12
5 - Des conseils pour le repas de Noël	16
II - ... Intégrale	19
1 - Soutenir une association caritative	19
2 - Parrainage d'un projet chrétien inspiré par l'encyclique Laudato Si'	20
3 - Prendre du temps pour ceux qui en ont besoin	20
4 - Prendre le temps de la rencontre avec nos aînés	21
5 - Prions !	21
III - Avec Marie, préparons nous à la nativité de notre Sauveur	22
Sources	23

Introduction

Edito de Mgr Le Saux, évêque du Mans

Nous allons célébrer la fête de Noël en cette année si particulière marquée par l'épidémie du Covid 19 et aussi par l'émergence de la violence aveugle à travers les attentats. Nous célébrons la naissance de Jésus en qui nous reconnaissons Dieu qui s'est fait homme, Lui le prince de la paix, la lumière qui brille dans la nuit de ce monde.

L'épidémie nous a ramenés à notre vulnérabilité, la vulnérabilité des individus, mais aussi la vulnérabilité du système économique, la vulnérabilité de nos modes de vie. Le virus nous rappelle que nous sommes mortels.

Le virus et ses conséquences nous obligent à prendre la mesure de notre responsabilité dans la gestion de la « Maison commune ». La question du défi écologique et du rapport à la création devient centrale. Il y a urgence à entendre le cri de la Terre qui est aussi celui des pauvres.

Dieu est venu dans le monde en prenant le chemin de la vulnérabilité de l'enfant, de l'humilité, de la sobriété. Que la lumière de Noël vienne nous consoler, nous apaiser, nous guider sur le chemin de la simplicité et nous ramener à l'essentiel.

✠ Mgr Yves Le Saux,
Evêque du Mans

Mot de présentation de l'initiative et du chantier église verte

A la suite du Synode diocésain, le chantier « Église Verte : mise en œuvre de *Laudato Si'* » s'est constitué en 2020 : un petit groupe de chrétiens de tous horizons se retrouve chaque mois pour recenser, faire connaître et initier des initiatives suscitées par l'appel du Pape François.

« J'adresse une invitation urgente à un nouveau dialogue sur la façon dont nous construisons l'avenir de la planète. Nous avons besoin d'une conversion qui nous unisse tous [...] »

Pape François, *Laudato Si'* n°14

Comment s'engager dans ce changement, comment agir concrètement, pour la préservation de l'environnement, pour une attention aux plus fragiles ? Comment passer d'une société de consommation à un monde où la relation est au centre ?

La période de Noël, centrale, pour nous chrétiens qui fêtons Dieu fait homme, humble et fragile, apparu d'abord aux plus pauvres, est aussi une période de consommation effrénée pour certains, de solitude ou de dénuement encore plus criant pour d'autres.

Il nous paraît utile de partager dans ce premier guide des idées très simples et concrètes pour préparer ce temps festif sobrement, sans abandonner toute la magie de Noël. Voici des idées déco, idées cadeaux, recettes culinaires, qui nous invitent à consommer autrement, au partage, qui nous donnent l'occasion de prendre du temps pour d'autres, qui nous ouvrent à la relation à Dieu.

Chacun pourra y trouver une, deux, trois idées pour se lancer, y trouver la joie du partage et de la rencontre fraternelle, et continuer !

« [...] Quand nous sommes capables de dépasser l'individualisme, un autre style de vie peut réellement se développer et un changement important devient possible dans la société. »

Pape François, *Laudato Si'*, n°208

« [...] Notre relation, si elle est saine et vraie, nous ouvre à d'autres qui nous font grandir et nous enrichissent [...] »

Pape François, *Fratelli Tutti*, n°89

« [...] de temps en temps le miracle d'une personne aimable apparaît, qui laisse de côté ses inquiétudes et ses urgences pour prêter attention, pour offrir un sourire, pour dire une parole qui stimule, [...] »

Pape François, *Fratelli Tutti*, n°224

I - Ecologie...

1 - Préparer Noël - Calendrier de l'Avent écolo

Le temps de l'Avent, temps de préparation de notre cœur à l'accueil de l'enfant Jésus, est souvent synonyme dans nos foyers de l'apparition des calendriers de l'Avent.

Nous avons pris l'habitude d'acheter dans les commerces de multiples calendriers de l'Avent contenant des friandises, des chocolats, du café, des cadeaux, des bières... Peut-être pouvons nous entamer dès ce temps de l'Avent une démarche plus écologique (et plus spirituelle) en changeant nos habitudes.

Le pape François nous rappelle que nous sommes « *appelés à sortir d'un mode de vie résigné et routinier, et à sortir, en alimentant des espérances, en alimentant des rêves pour un avenir nouveau. (...) C'est un temps opportun pour ouvrir notre cœur, pour nous poser des questions concrètes sur comment et pour qui nous dépensons notre vie.* » (Angélus du 02 décembre 2018)

Comment faire ?

Le calendrier peut-être l'occasion de vivre des moments créatifs et de loisirs en famille ! Pourquoi ne pas le fabriquer à partir d'un petit meuble à tiroirs, à partir de créations en tissus, à partir d'origamis en papiers (recyclés of course !) ... Vous trouverez sur internet des tutos qui vous permettront de choisir la version qui vous convient le mieux.

L'astuce gain de temps !

Si vous n'avez pas le temps de créer un calendrier, le diocèse pense à vous et propose :

- Un [calendrier en ligne](#) proposé par la catéchèse
- Un calendrier à suivre sur l'[Instagram du diocèse](#).

Qu'est-ce qu'on y met ?

Nous vous proposons plusieurs possibilités pour remplir votre calendrier de l'Avent :



Pour les littéraires (et pour préparer son cœur à la venue du Sauveur) :

- Des phrases de la Bible
- Des phrases tirées de l'encyclique Laudato Si'
- Des phrases tirées de saints ou de figures chrétiennes
- Des jolis Haïkus ...

Pour les gourmands (et pour préparer son palais à l'approche de la fête de Noël) :

- Des chocolats fabriqués par votre artisan chocolatier local (avec du cacao issu du commerce équitable)
- Des pâtes de fruits faites maisons
- Des biscuits faits maisons ...



Pour les romantiques (et pour permettre d'ouvrir son cœur avant Noël)

- Des fleurs séchées
- Des graines à planter
- Des bougies faites maison
- Un « bon pour... »

Pour les enfants (on a tous une âme d'enfant) :

- Des dessins à colorier sur la vie de Jésus
- Des décorations de Noël à fabriquer
- Des bonbons faits maisons



2 - Des solutions pour un sapin écolo

Un sapin écolo, ça existe vraiment ? En 2018, 6.9 millions de sapins (naturels et artificiels) ont été achetés en France, dont 5.8 millions de sapins naturels. Ces chiffres permettent de se rendre compte du volume annuel. 80% des sapins naturels viennent des forêts françaises. Malheureusement, ces sapins proviennent trop souvent de plantations qui utilisent encore des pesticides qui polluent les nappes phréatiques et qui fonctionnent en monoculture, appauvrissant la richesse du sol, la faune et la flore.

Le sapin artificiel



L'idée est simple, si vous l'avez à la maison, utilisez-le ! Sinon, n'en n'achetez pas ! Le sapin artificiel est fabriqué avec du PVC, du plastique et de l'aluminium, il est fabriqué en masse dans des pays étrangers et est donc acheminé par avion en France. L'ADEME nous apprend qu'il nous faudrait garder notre sapin artificiel au moins 20 ans pour limiter son impact environnemental. Les français le gardent en moyenne trois ans...

Le sapin naturel

Quelques conseils :

- D'abord, choisissez des sapins naturels de France (Morvan, Franche-Comté, Jura) produits par des producteurs ayant le label Plante Bleue qui garantit une production éco-responsable sur le territoire français. Avouons-le, ils ne sont pas très nombreux en Sarthe !
- Vous pouvez-aussi vous renseigner sur les sapins ayant le label international « MPS » qui mesure et évalue la performance de la production des horticulteurs afin de limiter leur utilisation de pesticides.
- L'épicéa reste l'espèce qui a le moins d'impact sur l'environnement. Elle est cultivée sur des sols impropres à l'exploitation agricole et ne provoque donc pas de déforestation.



- ... Et si l'idée d'avoir un « arbre mort » vous déplaît, il est désormais possible de louer un sapin vivant ! Des sites internet existent : [Treezmas](#) ou [Eco Sapin](#). Le principe est de se faire livrer à son domicile un sapin en pot. Après Noël, l'entreprise le récupère et le replante dans la nature afin de pouvoir le réutiliser pour un autre Noël. Si l'arbre ne reprend pas (20 à 30% des cas), le bois est transformé en copeaux ou en biogaz. Enfin, si vous le souhaitez, vous pouvez garder votre sapin pour le planter dans votre jardin ! Près de chez nous, Ludovic Coulon pratique la location de sapins. Son entreprise est basée à Saint-Paterne-le-Chevain, dans le Nord Sarthe. Côté portefeuille, la location est économique : vous achetez votre sapin pour 25€ environ et il reste à vous pour une durée minimale de 10 ans, la location vous coûte ensuite 10€ par an. Plus d'informations au 06 78 52 39 62.

De manière générale, pour la location ou l'achat : privilégiez l'épicéa, produit en France, certifié agriculture bio... et achetez le chez votre fleuriste qui aura bien besoin d'être soutenu cette année !

Achetez-le juste avant Noël car il a tendance à perdre rapidement ses aiguilles.

Le sapin « zéro déchet »

Si vous ne souhaitez pas avoir un arbre traditionnel, vous pouvez également décorer un arbre extérieur, un arbuste ou une plante intérieure. Vous pouvez également approfondir vos connaissances en zéro déchet en réalisant un sapin de Noël original.

Toutes les idées sont bonnes pour fabriquer « un sapin » à votre goût : utilisez du tissu, des branches d'arbre de votre jardin, du papier (coloriage, collage de photos), du carton (boîtes, rouleaux de papier toilette), des objets du quotidien (bouchons de liège, piles de livres). Faites vous plaisir pour décorer votre maison !



3 - Quid des décorations de Noël ?

Stop aux guirlandes électriques



Saviez-vous que les décorations lumineuses d'une maison et d'un jardin pour Noël, allumées à raison de 4 heures par jour sur un mois, représentent 2 mois de consommation électrique du foyer ?

Pour protéger la planète et votre porte-monnaie, on vous propose deux autres types de décorations !

Oui aux décorations naturelles !

Nous pouvons nous inspirer des décorations anciennes pour égayer notre maison !

La nourriture a longtemps décoré le sapin tout en représentant des symboles religieux : les pommes rouges représentaient l'arbre du paradis, les petits gâteaux et les confiseries représentaient la Vierge...

On trouvait même à partir de la fin du XVII^{ème} siècle des coquilles de noix remplies d'huiles pour éclairer les arbres de Noël ! (ça, on ne vous le conseil vraiment pas !).



Plusieurs possibilités de décoration :

- Décorations comestibles : bonshommes en pain d'épice, sucre d'orge, tranches de fruits séchées, mandarines suspendues avec une jolie ficelle (on peut en faire de la confiture une fois décrochée !)
- Décorations naturelles : des pommes de pin, des glands, du houx ...

Oui à la décoration faite maison !

Les parents le savent bien, rien de mieux pour entrer dans l'ambiance de Noël que de préparer sa maison en famille !



Pour cela, l'idéal est de faire ses décorations maisons :

- Faire une couronne de l'Avent avec des branches de sapin, du houx, des bougies faites maison.
- Faire des boules de sapin en papier-mâchés ou en bandelettes de papier.
- Faire des guirlandes en papier.
- Faire des objets ou des guirlandes en pâte à sel.
- Décorer ses vitres, non pas avec des bombes à neige toxique mais avec un pinceau et un mélange poudre de blanc de Meudon (craie naturelle) et de l'eau.
- Etc... Laissez parler le poète qui dort en vous !

4 - Des idées de cadeaux qui font plaisir mais qui sont aussi écologiques : « moins de biens, plus de liens » !

Il existe des alternatives au Noël de la consommation. On peut par exemple privilégier les cadeaux immatériels, prendre le temps de fabriquer soi-même ses cadeaux, ou acheter d'occasion. Petit tour d'horizon...

Offrir du temps



Offrir un cadeau « do it yourself » (traduction : fait par soi-même), c'est aussi offrir du temps consacré à la réalisation du cadeau, offrir un talent qu'on a et qu'on essaie de cultiver : un dessin, un poème, une chanson.

Offrir du temps, c'est aussi réaliser toutes les petites choses qu'on s'est toujours promis de faire et qu'on n'a jamais fait : réaliser un carnet rassemblant les recettes familiales, faire un arbre généalogique, un album photo, faire une panoplie de produits ménagers maisons pour l'offrir, réaliser un terrarium (soit un mini-jardin) dans un bocal en verre ...

Le « + » de cette option : on en profite également, et on partage de l'émotion ! Et cette année, pas d'excuse ! Le confinement vous permet d'avoir un peu de temps.

Offrir des messes

Offrir une messe ? Quel est le sens de ce geste qui met ensemble une intention de prière, la célébration de l'eucharistie, et le don d'une somme d'argent ?

Demander la célébration d'une messe, c'est offrir à toute l'Eglise la possibilité de prier pour une intention particulière. Les raisons sont multiples : pour un défunt, pour un vivant, pour rendre grâce d'un événement heureux. Que de joie et de profondeur, à vivre en communion et en communauté. L'offrande a un coût (18€), mais bien sûr, la grâce reçue ne dépend absolument pas de la somme donnée !



Alors, n'hésitez plus, profitez de l'Avent et de Noël pour entrer en communion fraternelle avec votre communauté pour une intention qui vous est chère !

Offrir des cadeaux dématérialisés

Au pied du sapin, au lieu d'offrir un jeu, un DVD, un objet, pourquoi ne pas glisser une petite enveloppe avec un « bon pour » : des cours de musique, des cours de yoga, un atelier cuisine.

Offrir un cadeau dématérialisé, c'est aussi offrir du temps : on peut offrir à ses enfants jeunes parents un week-end baby-sitting pour les laisser souffler et se ressourcer. On peut offrir une visite guidée d'un lieu qu'on souhaite partager. Ou encore offrir une place de concert, une place de théâtre ou d'Opéra... L'occasion de partager aussi ses centres d'intérêts ou des espaces qui nous ont touchés.

Les cadeaux dématérialisés peuvent aussi permettre de rêver : offrir un arbre, une étoile, un terrain en Ecosse pour préserver des zones sauvages et ainsi acquérir le titre de « Lord »... Tout est possible !



Oser le ré-emploi



Le réemploi, c'est le fait d'offrir une seconde vie à un produit. L'ADEME estime que plus de 70% des enfants de moins de 15 ans accepteraient l'idée de recevoir des cadeaux de seconde main.

Dans cette optique, plusieurs options :

- **Offrir un objet dont on dispose** : pas question de se débarrasser des attrapes poussières sans intérêts, mais plutôt de redonner de la valeur à un objet gardé précieusement. Vos objets ont parfois une histoire que vous souhaiteriez partager : une peinture, un objet en porcelaine hérité de votre grand-mère, un bijou de famille... Transmettez vos émotions à travers ce cadeau !
- **Offrir un objet venant d'un magasin d'occasion** : chez Emmaüs vous trouverez plein d'idées (meubles, vinyles, jouets, piano, livres, etc). Vous pourrez aussi vous rendre chez votre antiquaire ou le commissaire-priseur le plus proche qui pourra vous proposer des objets porteurs d'histoires. Rendez-vous sinon dans des boutiques spécialisées dans les objets de qualité et d'occasion : le magasin « Ecoloustik » à Trangé propose par exemples des jeux de société pour petits et grands, des livres, des vêtements. D'autres boutiques existent certainement dans votre territoire, nous ne connaissons pas tout !
- **Offrir un objet provenant d'une recyclerie** : Les recycleries visent à collecter des objets, les valoriser puis à les revendre à un prix modéré. Ces structures de l'économie sociale et solidaire connaissent un grand essor en France. En Sarthe, vous trouverez plusieurs bonnes adresses : « Le Grenier de l'Huisne » à la Ferté-Bernard, « La recyclerie du Mans » près du Mans, « Récup & Co » à Mamers, etc. Vous pourrez également trouver objets ou de la décoration faites part des artistes locaux à partir d'éléments recyclés (« Recup' by Fleury » par exemple).

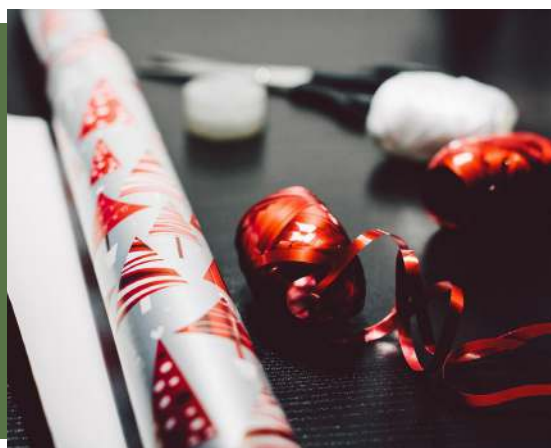
Pour ceux qui auraient du mal à l'idée d'offrir de l'occasion, il est également possible d'offrir du neuf, fait à partir du recyclé ! Vous le voyez, il y a plein de possibilité d'offrir des cadeaux en version écolo !

Et pour les cadeaux des plus petits, pensez aussi aux jouets locaux et en bois !

Et si on arrêta les papiers cadeaux ?

« Ah non ! Pas les papiers cadeaux ! On ne va quand même pas offrir un cadeau sans emballage et ôter le plaisir de découvrir en famille ce que mon oncle a offert à Maman ! »

Pas de soucis, on peut très bien être « écolo » et garder les papiers cadeaux... à usage multiples !



Un papier cadeau de ré-emploi

Envie d'un peu d'originalité dans vos papiers cadeaux ? Fouillez dans vos tiroirs ! Vous y trouverez des vieilles cartes routières que vous n'utilisez plus, des papiers cadeaux du dernier Noël, des partitions du temps de votre apprentissage du solfège, des plans de métro de la dernière ville visitée, des journaux qui se sont entassés. Même les posters de votre adolescence peuvent y passer.

Tous ces supports attendent une seconde vie ! L'effet « wahou » est garanti !



Découvrir le Furoshiki !



Cette technique japonaise de pliage et de nouage de tissu est apparue il y a 1 200 ans. Destinée à l'emballage de cadeaux (mais pas que), le furoshiki est devenu un véritable art au Japon : le contenu et le contenant sont aussi important.

L'intérêt de cet emballage ? Il est écologique car recyclable à l'infini et permet de lutter contre le gaspillage de papiers cadeaux souvent plastifiés et donc non recyclables. Sur internet, vous trouverez plein de tutoriels créatifs !

5 - Des conseils pour le repas de Noël

Longtemps, on a observé le jeûne durant la période de l'Avent et le repas de réveillon permettait d'entrer dans l'abondance de Noël, à petits plats. Dans un esprit de sobriété, et de respect de la Création, nous vous proposons quelques idées de menus aux allures de fête !

Apéritifs et entrées



Faux Gras sur des blinis de sarrasin (30 blinis)

Le faux gras est une alternative au foie gras : c'est un pâté végétal au goût et à l'aspect proches du foie gras.

Pour réaliser les blinis, mélanger un grand verre d'eau et 200g de farine de sarrasin, ajouter 2 cuillères à café de levure.

Avec cette pâte souple, faire de petites crêpes dans une petite poêle chaude et huilée. Frire recto verso.

Étaler le faux-gras sur les blinis encore chauds. Décorer de pousses de graines germées (pleines d'énergie !)

Pour réaliser le Faux-Gras : 1 échalote, pelée et coupée en dés ; 4 cuillères à soupe d'huile d'olive ; 4 gousses d'ail, gousses épluchées et émincées ; 2 cuillères à café de romarin haché ; 2 cuillères à café de thym haché ; 2 cuillères à café de sauge hachée ; 24 champignons, coupés en morceaux ; 2 cuillères à soupe de cognac ; 2 cuillères à soupe de sauce soja ; 400g de lentilles cuites ; 150g de noix grillées ; 2 cuillères à soupe de purée de betterave ; du poivre noir

Dans une grande casserole, faites revenir l'échalote dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle devienne translucide.

Ajoutez l'ail, les herbes hachées et les champignons. Ajoutez le cognac et augmentez la température de cuisson. Ajoutez la sauce soja, réduisez la température et faites cuire à feu doux pendant 6 minutes. Retirez la casserole du feu et laissez refroidir.

Dans un mixer, versez le mélange de champignons, le reste de l'huile d'olive, les lentilles, les noix, la purée de betterave et le poivre noir. Ajoutez quelques gouttes de cognac supplémentaires selon les goûts pour donner un petit plus à la préparation. Placez dans un petit bocal en verre et réfrigérez quelques heures avant de servir.

Trévisse en aumônière (pour 4 personnes)

150g de poireau ; 100g de pois chiches cuits ; 100g de ricotta ou brousse ; 20g de parmesan râpé ; 8 feuilles de radicchio rouge (aussi appelé Trévisse) ; 1 cuillère d'huile d'olive

- 1- Nettoyer le poireau et faire revenir dans une cuillère d'huile.
- 2- Ajouter les pois chiches, écrasés avec une fourchette, ainsi que du sel.
- 3- Ôter du feu et bien amalgamer avec la ricotta et le parmesan. Servir sur les feuilles de radicchio.

Plats principaux



Soufflé de Noël (4 personnes)

250g de panais (épluché et émincé) ; 20g de beurre ; 20 g de farine ; 125ml de lait ; 3 œufs ; 50 g de parmesan râpé ; noix de muscade ; sel et poivre ; 1 pomme ; 1 cuillère à café de beurre ; 1 cuillère à soupe de miel ; 40 ml de Porto blanc ; cardamome ; 1 cuillère à soupe de noix émincées.

- 1- Cuire les panais dans de l'eau salée et les réduire en purée.
- 2- Ajouter du beurre puis mélanger avec la farine et ajouter le lait peu à peu.
- 3- Battre au fouet sur feu doux jusqu'à obtenir une consistance pâteuse.
- 4- Retirer du feu, mélanger, ajouter les jaunes d'œuf et le fromage râpé. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel et ajouter à la préparation au panais.
- 5- Beurrer les ramequins, verser la préparation et saupoudrer de chapelure. Passer au four à 200°C durant 6 à 8 minutes.
- 6- Pendant ce temps, éplucher et émincer la pomme et faire revenir les morceaux dans du beurre, ajouter du miel et le Porto blanc.
- 7- Cuire pendant 3 minutes, ajouter les noix. Servir cette sauce avec les soufflés.

Rôti de noix (6 personnes)

- 1- Faire revenir 2 oignons émincés.
- 2- Mixer 250g de cerneaux de noix, 25g de chapelure et 1 cuillère à café de jus de citron.
- 3- Ajouter 2 œufs battus, les oignons, 50g de fromage râpé et une poignée de persil haché, assaisonner et mixer de nouveau.
- 4- Beurrer un moule à cake et y verser le mélange.
- 5- Enfourner 45 min à 160°C.
- 6- Démouler et servir avec de la polenta, découpée en forme d'étoile et une sauce aux champignons des bois.

Desserts



Les 13 de Provence

Traditionnellement en Provence, pour le soir du réveillon, on sert les « 13 desserts » : ils comprennent « les Quatre Mendiants » composés de figues sèches (Franciscains), d'amandes (Carmélites), de raisins secs (Dominicains) et de noix (Augustins), ainsi que des dattes, symboles du Christ venu d'Orient, des noisettes, des pistaches, des châtaignes au vin cuit et des fruits frais de saison (pommes, poires, oranges et mandarines).

Bras de gitan (pour 4)

- Pour un gâteau simple mais délicieux, faire une pâte pour gâteau roulé :
- 1- Préchauffer le four à 180°C.
 - 2- Fouetter 6 jaunes d'œuf avec 150g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
 - 3- Monter les blancs en neige. Intégrer peu à peu et délicatement les blancs en même temps que 150g de farine.
 - 4- Étaler la préparation sur une feuille de papier de cuisson. Enfourner 15 à 20 minutes. Attention, trop cuit, le biscuit devient cassant.
 - 5- Fourrer de confiture de myrtilles, de ganache, de crème au beurre, de chocolat fondu et rouler pendant que le biscuit est encore chaud.
 - 6- Poudrer de sucre glace et décorer.

II - ... Intégrale

Dans Laudato Si', le pape François développe l'idée d'une écologie dite « intégrale ». En deux mots, l'écologie intégrale vise à protéger la biodiversité et l'être humain. Elle se résume par la conception que « tout est lié ». Elle considère les écosystèmes et la vie humaine ; l'un ne va pas sans l'autre, il faut « Ecouter tant la clameur de la terre que la clameur des pauvres » (Laudato Si n°49).

Aussi, pour vivre un Noël Laudato Si', il ne suffit pas de s'occuper des aspects matériels et spirituels de la préparation de Noël. Il convient également de faire sa part dans l'aide aux « plus petits ». Voici quelques propositions en ce sens.

1 - Soutenir une association caritative

Le temps de préparation de Noël est aussi le bon moment de soutenir les associations caritatives. On peut soutenir ces associations en devenant bénévole, ou en faisant un don financier.

Quelques idées d'associations caritatives et sociales sarthoises à soutenir :

- Le secours catholique - [Site internet](#)
- L'association Tarmac : Pain contre la faim - [Site internet](#)
- Le Grain de Blé - [Site internet](#)
- Le mouvement du Nid - [Adresse mail](#)
- L'Arche de la ruisselée - [Site internet](#)
- Emmaüs 72 - [Site internet](#)
- Habitat et humanisme - [Site internet](#)
- L'Ordre de Malte - [Site internet](#)
- La pastorale des migrants - [Site internet](#)
- Société Saint Vincent de Paul - [Site internet](#)
- Et bien d'autres !

2 - Parrainage d'un projet chrétien inspiré par l'encyclique Laudato Si'

Suite à la parution de l'encyclique de François, de nombreuses initiatives chrétiennes sociales et écologiques ont vu le jour. Elles ont toutes besoin d'un don financier ! Certaines d'entre elles sont sarthoises.

- L'académie pour une écologie intégrale (Communauté des frères de Saint-Jean de Notre-Dame du Chêne) - [Site internet](#)
- Les Sablons de Saint-François à Lavernat - [Site internet](#)
- L'Abbaye Notre-Dame de Maylis - [Site internet](#)
- Le village de François - [Site internet](#)
- L'Abbaye de Boulaur - [Site internet](#)
- L'éco-hameau de la Bénissons-Dieu - [Site internet](#)
- Le café Simone - [Site internet](#)
- Le Dorothy - [Site internet](#)
- Et bien d'autres !

3 - Prendre du temps pour ceux qui en ont besoin



En ces temps de fête, de pandémie et de grand-froid, les plus pauvres d'entre nous ont besoin d'être particulièrement soutenus. Vous avez du temps pour aller à leur rencontre, pour préparer un repas, pour partager du temps ? Adressez-vous auprès des associations d'aide aux plus démunis et participez aux maraudes, au portage de repas.

Quelques suggestions de contacts : [La croix rouge française](#), le collectif de la maraude mobile, l'[accueil Saint-Liboire](#), les [restos du coeur](#), etc.

4 - Prendre le temps de la rencontre avec nos aînés



Nous le savons, nos aînés souffrent particulièrement de la solitude cette année du fait de la pandémie. Offrez quelques minutes de votre semaine pour appeler un(e) voisin(e) que vous connaissez et qui est seule. Envoyez une carte postale ou des fleurs à un résident d'un EHPAD. Proposez à votre enfant d'envoyer un dessin à une personne isolée.

De petites attentions réchauffent particulièrement les cœurs de nos aînés !

5 - Prions !

Dans sa dernière encyclique Fratelli Tutti, le pape François nous donne cette belle prière pour l'humanité. Demandons au Seigneur à travers elle de nous encourager à être des lumières pour notre monde et à être attentifs à nos frères.

Prière au Créateur

Seigneur et Père de l'humanité,

Toi qui as créé tous les êtres humains avec la même dignité, insuffle en nos cœurs un esprit fraternel. Inspire-nous un rêve de rencontre, de dialogue, de justice et de paix. Aide-nous à créer des sociétés plus saines et un monde plus digne, sans faim, sans pauvreté, sans violence, sans guerres. Que notre cœur s'ouvre à tous les peuples et nations de la terre, pour reconnaître le bien et la beauté que Tu as semés en chacun pour forger des liens d'unité, des projets communs, des espérances partagées.

Amen !



III - Avec Marie, préparons nous à la nativité de notre Sauveur



A l'approche de Noël, essayons de regarder Marie pour prendre exemple sur sa vie offerte à Dieu et à Jésus.

Marie s'est occupée de son enfant Jésus. Après sa naissance, elle a habité avec Joseph et l'enfant à Nazareth. Là, elle a dû prendre en charge les nombreuses tâches : préparer les repas, nettoyer la maison, prendre soin du bébé puis de l'enfant Jésus, l'éduquer, veiller sur lui dans la simplicité d'une vie sans superflu.

Aujourd'hui, nous savons qu'à force d'utiliser les ressources de la planète, nous la mettons en danger et nous consommons trop. Au temps de Jésus, les aliments, les ingrédients étaient utilisés avec soin, avec discernement. Dans un pays où il fait chaud, où l'eau est rare, Il fallait chercher l'eau au puits, ...

Regarder Marie, c'est se mettre à l'école de la simplicité et du partage.

A quelques jours de Noël, les achats vont se multiplier, notamment pour les bons repas en famille et avec les amis. Il pourrait être intéressant de réfléchir aux actions concrètes qui permettent une simplicité de vie.

- Qu'est-ce qui nous rend heureux et qui pourra rendre les autres heureux ?
- Qu'avons-nous envie de célébrer, de partager ?
- Qu'est-ce que je souhaite dire aux gens que j'aime en préparant la table, en donnant le meilleur de moi-même, en choisissant mes cadeaux ? Comment je manifeste mon souci de la planète, des autres qui ont moins, qui n'ont rien, dans l'organisation de ces temps de fête et de rencontre ?
- Comment je donne à voir la présence de Jésus dans tous ces préparatifs et dans ma manière d'être ?



Sources

Kaizen n°47 : Novembre-décembre 2019

<https://www.alsace.catholique.fr/laudato-si/366990-vivre-lavent-noel-sobrement/>

Laudato Si, encyclique du Pape François (2015)

Fratelli Tutti, Encyclique du Pape François (2020)



Laudato Si'