



## 5 manger différemment



### *Prière*

*Seigneur, je me présente aujourd'hui, humblement, devant Toi, Te demandant la grâce d'avoir le courage d'adopter un mode de vie respectueux de l'environnement.*

### *Le pas :*

**Je cuisine un repas moi-même** au moins une fois par semaine et j'essaie d'organiser un jour sans viande, un repas sans protéine animale, dans la semaine.

### *Information :*

Nous mangeons 2 fois trop de viande : 200 g par jour alors que 100 g (un petit steak haché) suffisent pour les besoins en protéine et en fer.

D'après un rapport publié sur le sujet par l'Environmental Working Group (EWG), la viande est non seulement nocive pour la santé mais elle l'est également pour l'environnement. Ce constat a pu être établi après l'analyse du cycle de production de viande (élevage, nourriture nécessaire aux animaux...), ainsi que de l'utilisation de pesticides et d'engrais chimiques, de la composition des

rations de nourriture, de l'essence nécessaire à l'acheminement des viandes et de la nourriture ou encore de la quantité d'eau nécessaire à l'ensemble de la production.

Par ailleurs une récente étude scientifique de la American Health Association a mis en évidence que les risques de contracter un diabète de type 2 sont diminués lorsqu'on consomme régulièrement des plats préparés à la maison.

Pour ceux qui n'ont pas le temps, les moyens ou ne savent pas cuisiner, sachez que vous pouvez vous y mettre progressivement. Il suffit de 2 ou 3 repas par semaine, préparés à la maison, pour commencer à constater les bienfaits sur votre santé. C'est donc à la portée de tout le monde et il suffit d'un petit peu de volonté pour manger sain et équilibré.

## *Temps spirituel*

Je lis ce texte avec la confiance de Daniel. Au-delà de la souillure des mets du roi qui le retient en esclavage, je comprends ce que ce texte me dit de mes propres habitudes alimentaires. Je me décide à en changer.

Dn 1, 8-17

Daniel eut à cœur de ne pas se souiller avec les mets du roi et le vin de sa table, il supplia le chef des eunuques de lui épargner cette souillure. Dieu permit à Daniel de trouver auprès de celui-ci faveur et bienveillance. Mais il répondit à Daniel : « J'ai peur de mon Seigneur le roi, qui a fixé votre nourriture et votre boisson ; s'il vous voit le visage plus défait qu'aux jeunes gens de votre âge, c'est moi qui, à cause de vous, risquerai ma tête devant le roi. » Or, le chef des eunuques avait confié Daniel, Ananias, Azarias et Misaël à un intendant. Daniel lui dit : « Fais donc pendant dix jours un essai avec tes serviteurs : qu'on nous donne des légumes à manger et de l'eau à boire. Tu pourras comparer notre mine avec celle des jeunes gens qui mangent les mets du roi, et tu agiras avec tes serviteurs suivant ce que tu auras constaté. » L'intendant consentit à leur demande, et les mit à l'essai pendant dix jours. Au bout de dix jours, ils avaient plus belle mine et meilleure santé que tous les jeunes gens qui mangeaient des mets du roi. L'intendant supprima définitivement leurs mets et leur ration de vin, et leur fit donner des légumes. À ces quatre jeunes gens, Dieu accorda science et habileté en matière d'écriture et de sagesse.

Extrait de Laudato si à méditer

*«L'humanité est appelée à prendre conscience de la nécessité de réaliser des changements de style de vie, de production et de consommation, pour combattre ce réchauffement ou, tout au moins, les causes humaines qui le provoquent ou l'accroissent. » LS 23*

## *Pour aller plus loin*

Manger moins de viande pour protéger l'environnement [ici](#)

15 façons de se nourrir en respectant l'environnement [ici](#)

Le guide de la cuisine écologique pour débutant [ici](#)