

CARÊME 2026

« *Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien* »

« L'homme ne vit pas seulement de pain, mais de toute parole qui vient de la bouche de Dieu » (Mt 4). Avec le carême, nous allons recevoir de très belles et riches propositions pour monter vers Pâques. Nous rendons grâce pour toutes les initiatives. La commission Écologie Intégrale du diocèse vient vous faire **deux propositions simples** à notre portée.

1 - DONNE-MOI AUJOURD'HUI L'EAU QUOTIDIENNE ?

- **Parcours biblique sur la mission et la vocation de l'eau dans l'histoire du Salut.** Quels sont les épisodes dans l'Écriture où l'eau est présente ? Moïse dont le nom signifie « sauvé des eaux », Jonas, l'eau sortant du Rocher au désert (Ex 17,6), la traversée du Jourdain avec l'Arche pour l'entrée en Terre promise (Jos 3, 14-17 et 4), l'eau jaillissant du côté du Temple (Ez 47,1-12), la guérison de Naaman (2R 5, 1-14), Jésus apaise la tempête (Mc 4, 35-41), Jésus marche sur l'eau (Mt 14, 24-33), la Samaritaine (Jn 4, 5-42),
- **Relire la belle prière de bénédiction de l'eau lors de la Vigile Pascale.** Elle évoque les grands temps de l'action de Dieu avec l'eau. Je les reparcours dans la prière. <https://catechese.catholique.fr/outils/ateliers-et-activites/304426-benediction-de-leau-baptismale-histoire-sainte/>. Je fais la recherche proposée.

Actions :

- **Se documenter sur la situation de l'eau en Maine-et-Loire** (rencontrer des agriculteurs, des associations diverses). Finalement, quel est le diagnostic le plus largement partagé ? Nous citons deux sites mais il en existe d'autres :
[Schéma départementale : Gestion de la ressource en eau 2022-2028](#)
[Partager la ressource en eau, Chambres d'agriculture France](#)
- **Rencontrer les candidats aux élections municipales et les interroger sur la question de la gestion de l'eau en Anjou :** quel diagnostic, quelles propositions ? Pour leur commune et au-delà, quelles préconisations et actions ? Des investissements sont-ils prévus ? Le coût de l'eau augmentera-t-il dans les prochaines années, dans quelle proportion ? Quel serait le bon niveau et le cadre ajusté pour échanger, croiser les regards et dialoguer entre les différents acteurs : consommateurs, utilisateurs, personnes concernées par la gestion de l'eau ?
[Nouvel outil pour les municipales](#)

2 - DONNE-MOI AUJOURD'HUI LA FORCE DE PRENDRE DU TEMPS AVEC TOI, SEIGNEUR

- **Je déploie mon temps de prière avec Dieu.** Je demande à Dieu la force de la prière.

Actions :

- Je décide de **consommer moins de temps sur les réseaux sociaux** afin de disposer de plus de temps à la prière, à l'émerveillement, à la contemplation. Je me retire dans une pièce (intérieure) pour vivre le jeûne et la prière.
- **J'annule les mails inutiles.** Les photos sont peut-être en double, en triple exemplaires sur des serveurs, dans ma boîte mail. Ils consomment de l'énergie. Je fais le vide ! Dieu pourra combler cet espace libéré et me guider pour vivre la communion avec ceux qui m'entourent. [Vous pouvez consulter le site de l'ADEME sur les usages numériques.](#)
- Je visite, **j'appelle une personne chaque semaine** du Carême pour renouveler, créer des liens.
- Je réfléchis aux **mobilités douces**, à l'utilisation des transports en commun (bus, co-voiturage). Ralentir et réduire la vitesse à 110km/h au lieu de 130 km/h, c'est possible !

Bon Carême !