

# PRIERE ET D'ACTION CONTRE LA FAIM

## GUIDE D'ACTION

Lisez les 10 commandements de la nourriture et envisagez d'agir avec votre communauté de la manière suivante :

### RÉFLEXION + ACTION 1

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

A-t-il été facile de se procurer un repas complet à partir d'ingrédients locaux ? Quel est l'ingrédient qui a parcouru le plus de chemin pour arriver à votre table ? D'où vient-il ? Qu'est-ce que cela vous apprend sur le système alimentaire ?

#### TÂCHE

Visitez une ferme locale ou un petit producteur pour vous renseigner sur son rôle dans le système alimentaire de votre région. Le cas échéant, priez pour eux.



#### COMMANDEMENT

1. Rendez grâce pour la nourriture que vous mangez.
2. Mangez des aliments cultivés le plus près possible de chez vous.

#### REPAS

Préparez et mangez un repas composé d'un maximum d'ingrédients produits dans un rayon de 100 km autour de chez vous. Pendant le repas, prenez le temps de remercier tous ceux qui ont contribué à l'acheminement de la nourriture et du repas jusqu'à votre table

### RÉFLEXION + ACTION 2

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

Qu'est-ce qui a attiré votre attention pendant que vous partagiez un repas en silence ?

#### TÂCHE

Faites des recherches et lisez sur la malnutrition et ses causes profondes dans votre pays ou votre région.



#### COMMANDEMENT

3. Veillez à ce que toutes les personnes aient connaissance et accès à des aliments abordables et nutritifs.
4. Mangez à bon escient et avec modération.
5. Ne gaspillez pas la nourriture.

#### REPAS

Préparez un repas simple et nutritif dans lequel chacun aura suffisamment à manger. Mangez le repas en silence et en pleine conscience avec les autres et réfléchissez-y une fois le repas terminé.

### RÉFLEXION + ACTION 3

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

Que savez-vous de la façon dont les travailleurs agricoles et alimentaires sont traités là où vous vivez ?

#### TÂCHE

Voyez s'il est possible d'interviewer (ou de lire une interview) une personne qui travaille dans une ferme ou dans la production alimentaire. Posez-lui des questions sur sa vie et sur son travail.



#### COMMANDEMENT

6. Soyez reconnaissants envers ceux qui cultivent et préparent les aliments pour votre table.
7. Soutenez des salaires équitables pour les ouvriers agricoles, les agriculteurs et les travailleurs de l'alimentation.

#### REPAS

Pendant le repas, parlez de tous ceux qui participent à la culture, à la production et à la préparation des ingrédients de votre repas. Que savez-vous du traitement et de la rémunération accordés à ces personnes ? Passez du temps à rendre grâce pour eux.

### RÉFLEXION + ACTION 4

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

Quel est l'impact environnemental associé à la production alimentaire ? Comment pouvez-vous limiter l'impact de votre alimentation et de vos habitudes alimentaires sur l'environnement ?

#### TÂCHE

Plantez des graines de légumes et de fruits dans un terrain disponible localement, ou dans votre maison, sur votre toit ou votre balcon, à l'aide de conteneurs.

Prenez-en soin jusqu'à ce qu'elles soient prêtes à être récoltées. Envisagez également de composter les déchets végétaux générés.



#### COMMANDEMENT

8. Réduisez les dommages environnementaux causés à la terre, à l'eau et à l'air par la production alimentaire et le système alimentaire.
9. Protégez la biodiversité des semences, des sols, des écosystèmes et des cultures des producteurs de denrées alimentaires.

#### REPAS

Préparer et manger un repas composé d'ingrédients frais et diversifiés en limitant au maximum les déchets.

### RÉFLEXION + ACTION 5

#### QUESTIONS DE RÉFLEXION

Quel est le changement que vous aimeriez apporter à votre vie en matière d'alimentation au cours de l'année à venir ?

#### TÂCHE

Développez et entretenez des relations avec les personnes avec lesquelles vous avez partagé le repas.



#### COMMANDEMENT

10. Réjouissez-vous et partagez le don sacré de la nourriture avec tous.

#### REPAS

Partagez un repas avec des personnes avec lesquelles vous n'auriez pas l'habitude de manger. Faites connaissance avec vos invités et apprenez à mieux connaître leur vie, leurs joies et leurs difficultés. Apprenez de leurs expériences. Lorsque les disciples ont invité Jésus sur la route d'Emmaüs et partagé le repas, leurs cœurs et leurs yeux se sont ouverts pour voir Dieu. Réfléchissez aux manières dont vous pouvez vous impliquer pour garantir un accès juste et équitable à la nourriture pour tous.



**PRAYER & ACTION  
AGAINST HUNGER**