

Carême 2025



La faim  
bouffe  
l'avenir.

Au Sénégal, Fatima Mbacke a pu développer tout son potentiel et réaliser son rêve d'enfant: devenir médecin!

Un geste par jour  
**pour un monde sans faim.**

CAMPAGNE  
OECUMÉNIQUE

En collaboration avec  
«Être Partenaires»



Action  
de Carême



**EPER**  
Pain pour  
le prochain.

# Chère lectrice, cher lecteur,

La faim peut-elle réellement « bouffer » l'avenir? Hélas oui, car elle empêche des millions de personnes à travers le monde de mener une existence digne et de réaliser pleinement leur potentiel, privant d'avenir des générations entières. Et loin de reculer, elle fait toujours plus de victimes.

Un constat d'autant plus affligeant que la faim et la malnutrition ne sont pas une fatalité. En effet, nous produisons suffisamment de nourriture pour garantir une alimentation saine et équilibrée pour toutes et tous.

La Campagne œcuménique de cette année a pour objectif de sensibiliser à la thématique de l'accès à la nourriture. Elle fournit des pistes pour aboutir à un mode de vie dans lequel droit à l'alimentation, droit à la dignité et droit à un avenir vont de pair.

Nous vous remercions de votre engagement à nos côtés et vous souhaitons un temps du carême empreint de sérénité.



*Karolina Frischkopf*

Karolina Frischkopf  
Directrice  
EPER



*R. Dumont*

Raymond Dumont  
Président  
Être Partenaires



*Bernd Nilles*

Bernd Nilles  
Directeur  
Action de Carême

## Le calendrier de carême en version numérique

Méditations, récits inspirants, projets porteurs d'espoir et conseils pratiques: le calendrier de carême, désormais disponible en version numérique, vous propose une sélection de lectures captivantes pour enrichir votre quotidien.

Vous pouvez scanner les codes QR ou saisir les liens notés au fil des pages dans votre navigateur afin de découvrir des articles, des interviews et des vidéos qui apportent un éclairage supplémentaire sur la thématique de cette année.

Vous avez également la possibilité de faire un don en ligne en faveur de projets qui vous tiennent particulièrement à cœur ou utiliser le bulletin de versement figurant à la fin de ce calendrier. Votre soutien est très précieux. Un grand merci!

### Contacts

#### Action de Carême

Avenue du Grammont 7, 1007 Lausanne  
+41 21 617 88 81, mail@actiondecareme.ch

#### EPER

Chemin de Bérée 4A  
Case postale 536, 1001 Lausanne  
+41 21 613 40 70, info@eper.ch

Le calendrier de carême est  
disponible dans son intégralité  
sur **voir-et-agir.ch**.



Portraits et témoignages

JE  
6.3

**Respecter les aliments, une évidence pour le jeune chef étoilé Mirko Buri.**

Mirko Buri en est convaincu: rien ne vaut l'exemple pour lutter contre le gaspillage alimentaire au travail, mais aussi en famille, car on fait davantage bouger les lignes avec des actions qu'avec des mots.

D'autres portraits et témoignages sur [voir-et-agir.ch/jour2](http://voir-et-agir.ch/jour2)

VE  
7.3

« Les mots donnent faim,  
les actes rassasient. »

Jens P.

Voir et agir



SA  
8.3

## La pauvreté a un visage féminin, jeune et rural

À travers le monde, les femmes des régions rurales sont particulièrement vulnérables, souvent privées d'une alimentation saine et suffisante. La faim les frappe de plein fouet.

Dans de nombreuses communautés, les femmes portent la responsabilité de nourrir leurs familles. Pourtant, la nourriture qu'elles se réservent est souvent insuffisante et inadaptée à leurs besoins spécifiques, entraînant de graves carences, comme l'anémie.

Aujourd'hui, une femme sur trois, âgée de 15 à 49 ans – soit 571 millions de femmes – est touchée par ce fléau qui perdure depuis une décennie, sans progrès notable.

Les femmes sont au cœur des projets d'Action de Carême et de l'EPER. Lutter contre les multiples discriminations qu'elles subissent, c'est renforcer non seulement leur position, mais aussi celle de systèmes familiaux entiers, initiant ainsi des changements durables.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour4](http://voir-et-agir.ch/jour4)



## La faim, un levier

La faim change la donne. Elle pousse les individus à se révolter, à se lever, à élever la voix et à s'unir.

Nous, avec nos ventres pleins, n'avons sans doute pas conscience de la puissance de la faim. Nous sommes loin d'imaginer ses ravages, ses effets, ou de comprendre comment elle s'insinue partout pour étendre sa main osseuse. De plus, la faim de Dieu et la faim de pain sont indissociables: la première témoigne de la violence, la seconde symbolise la paix. J'aimerais imaginer une lecture de la Bible qui permette de reconnaître la faim, d'y réfléchir et surtout d'apprendre des personnes qui l'ont subie.

### Et moi, quel est mon levier ?

Tous les textes des dimanches font référence au livre de Luzia Sutter Rehmann «Wut im Bauch – Hunger im Neuen Testament» («La colère au ventre – La faim dans le Nouveau Testament»).

Environ **722** millions de personnes souffrent de la **faim** dans le monde.

Source: Statista 2024

Le blé, l'un des piliers de l'alimentation mondiale.

## Portraits et témoignages

LU  
10.3



**Fatima Mbacke a pu réaliser son rêve d'enfant: devenir médecin.**

Dans son pays, Fatima croise régulièrement des enfants qui n'ont pas accès aux soins médicaux, sont mal nourris ou souffrent de la faim. Ils n'ont pas la possibilité d'aller à l'école, de faire des études, et de s'épanouir comme elle.

Découvrez son interview sur [voir-et-agir.ch/jour6](http://voir-et-agir.ch/jour6)

## Anti-gaspi alimentaire

MA  
11.3

Qu'autant de personnes souffrent encore de la faim dans le monde est un véritable scandale. En Suisse, nous gaspillons 28 millions de tonnes d'aliments par an. Un autre scandale.

Ensemble, agissons pour une gestion respectueuse des ressources: **NON au gaspillage, OUI au sauvetage alimentaire!**

Astuces sur [voir-et-agir.ch/jour7](http://voir-et-agir.ch/jour7)



ME  
12.3

« L'amour, c'est la faim du cœur rassasiée. »

Edith Howitz-Leitzmüller

# Des semences traditionnelles pour améliorer les rendements

© Seth Sidney Berry

Des forces pour l'avenir grâce à une alimentation plus saine et variée.

Le Honduras, pays d'Amérique centrale, est plongé dans une crise humanitaire chronique. Tandis que la croissance économique se concentre dans les zones urbaines, les régions rurales sont aux prises avec des difficultés toujours plus graves. Plus de 1,5 million de personnes y souffrent de la faim.

Autour du lac Yojoa, au cœur du pays, la population vit essentiellement de l'agriculture. Pourtant, les rendements des champs de maïs y sont inférieurs à la moyenne nationale, en raison des monocultures imposées par les géants de l'agroalimentaire. Cette pratique entraîne la disparition des espèces traditionnelles adaptées aux conditions locales et représente une menace pour la sécurité alimentaire des familles paysannes.

*« Nous avons appris à sélectionner les graines qui feront de bonnes semences. L'effet sur le rendement est visible dans nos champs. »*

Des membres d'un groupe participant à un projet local



Cultiver sans produits chimiques augmente la charge de travail, mais préserve la santé et l'environnement.

**Avec ASOCIALAYO, son organisation partenaire locale, l'EPER aide les communautés rurales à se former aux techniques de culture agroécologiques afin d'augmenter les rendements. De cette façon, elles s'assurent un revenu décent et une alimentation en suffisance.**

Lors de journées d'information et d'ateliers, l'EPER et ASOCIALAYO sensibilisent les familles paysannes à l'importance de la biodiversité et aux avantages des semences traditionnelles de maïs et de haricot. Elles leur fournissent aussi un soutien technique et les accompagnent dans le développement d'activités productives.



Les haricots nouveaux sont-ils savoureux? La réponse est dans les assiettes!

L'EPER soutient les familles paysannes dans la défense de leurs droits et promeut l'application de nouvelles techniques agricoles pour atténuer les effets des changements climatiques. Des solutions simples, comme des systèmes d'irrigation rudimentaires, permettent de cultiver toute l'année, même durant la saison sèche, et freinent l'érosion des sols. Les jeunes paysannes et paysans retrouvent ainsi confiance en l'avenir.

## Faire un don

Votre contribution permet à des familles paysannes de reprendre leur destin en main. Un grand merci!

[voir-et-agir.ch/jour9](http://voir-et-agir.ch/jour9)



Un projet de:





Voir et agir

VE  
14.3

## La faim invisible

Une alimentation peu variée et de mauvaise qualité peut engendrer des carences en vitamines et en minéraux. Des aliments tels que le maïs, le riz ou le manioc sont certes rassasiants, mais sont pauvres en micronutriments essentiels. Leurs calories sont «vides». Cette forme de malnutrition, difficile à détecter, est appelée la «faim cachée».

Elle touche principalement les groupes les plus vulnérables, comme les jeunes enfants, et a des répercussions profondes et durables sur leur développement ainsi que sur leur santé.

En effet, les personnes ayant souffert de carences nutritionnelles dans leur enfance sont exposées à un risque accru de développer des maladies cardiovasculaires, de l'obésité et du diabète à l'âge adulte.

Food Save

SA  
15.3



## Résister à la tentation

Un rabais de 40% sur huit paires de saucisses de Vienne? Si la moitié finit par pourrir dans votre frigo, vous aurez doublement perdu. Cette offre vaut-elle réellement la peine?

D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour11](http://voir-et-agir.ch/jour11)



Dimanche

SO  
16.3

## La faim réduit au silence

La faim affecte l'être humain dans sa totalité, altérant sa pensée et son langage. Elle s'infiltré dans le corps, s'ancre au plus profond de l'âme, et la rend captive. Cette souffrance est inconcevable pour celles et ceux qui ne connaissent que la faim passagère. Elle se traduit par une douleur physique intense, des hallucinations, une extrême faiblesse, ainsi que par la colère, la peur et l'humiliation. C'est une expérience violente et brutale. La décrire avec des mots relève de l'impossible, car aucun langage ne peut réellement exprimer l'ampleur des souffrances qu'elle engendre.

**Qu'est-ce qui me paralyse, m'empêche de penser et de m'exprimer librement?**

Dans certains pays d'Asie, le riz représente 80% de l'alimentation.

## La faim bouffe l'avenir

Un seul jour sans apport alimentaire suffisant peut provoquer des changements significatifs dans le corps humain. L'organisme puise d'abord dans les réserves de sucre présentes dans le foie et les muscles. Cela entraîne une chute du taux de glycémie qui cause léthargie et déshydratation. Chez les bébés et les jeunes enfants, cette déshydratation peut rapidement devenir mortelle.

Ensuite, le corps ajuste son métabolisme pour utiliser les graisses et les protéines comme source d'énergie. Ce mécanisme d'urgence permet de prolonger la survie, mais ralentit drastiquement le système immunitaire, augmentant ainsi le risque d'infection. Lorsque les réserves de graisse sont également épuisées, l'organisme commence à dégrader les protéines contenues dans les organes, y compris celles du cœur.

Chez les enfants, la malnutrition prolongée a de graves conséquences: elle entrave non seulement leur croissance physique, mais aussi leur développement mental. Comme le cerveau se développe principalement au cours des premières années de vie, un déficit à cette période critique est rarement réversible.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour13](http://voir-et-agir.ch/jour13)

© 2024, Justin Makangara



MA  
18.3

« La possession de merveilleux moyens de production n'a pas apporté la liberté, mais le souci et la famine. »

Albert Einstein

ME  
19.3

**Mirja Zimmermann,**  
**pasteure, partage aussi**  
**bien l'espoir en ligne**  
**qu'en personne.**

Dans son rôle d'aumônière, la théologienne réformée perçoit une soif de paix et de cohabitation harmonieuse.

D'autres portraits et témoignages sur [voir-et-agir.ch/jour15](http://voir-et-agir.ch/jour15)

© Jael Zimmermann

# Renforcer la solidarité pour garantir la sécurité alimentaire

© 2024, Justin Makangara

Les activités communautaires et le partage des connaissances participent à une meilleure cohésion au sein des groupements villageois.

En République démocratique du Congo (RDC), le deuxième plus grand pays d'Afrique, le sol regorge de ressources naturelles. Pourtant, la majorité des Congolais-e-s ne profite pas de ces richesses et près de 75% de la population vit dans une extrême pauvreté. Conflits, corruption et mauvaise gouvernance fragilisent le pays. De plus, malgré des terres fertiles qui promettent des récoltes abondantes, un tiers des 97 millions d'habitant-e-s souffrent d'insécurité alimentaire aiguë.

Aux côtés de ses organisations partenaires locales, Action de Carême mène des projets dans des zones rurales où les familles paysannes pratiquent une agriculture de subsistance, essentiellement destinée à leur propre consommation.

Nos projets visent notamment à renforcer les capacités des communautés villageoises en créant des groupements solidaires. Avec l'appui de nos organisations partenaires, ces groupements mettent en place des caisses de solidarité pour s'entraider en cas de difficultés financières, bénéficient de formations en agroécologie et en pisciculture, et s'organisent en réseaux pour mieux défendre leurs intérêts.



Les femmes jouent un rôle de plus en plus important dans les tâches administratives, notamment dans la gestion des comptes.

Le partage des connaissances sur les méthodes de culture et de pêche durables est primordial. Engrais organiques, semences adaptées et rotation des cultures permettent d'accroître les rendements tout en préservant la fertilité des sols et l'environnement. En diversifiant leur production alimentaire, les familles paysannes améliorent leur nutrition et leur sécurité alimentaire. Elles peuvent aussi vendre les excédents sur les marchés afin de générer des revenus.



Grâce à la pisciculture, les familles bénéficient d'une bonne source de protéines.



La production de farine de manioc exige patience et persévérance.

Les campagnes de sensibilisation à l'égalité des genres ont permis aux femmes de s'affirmer et d'assumer des fonctions dirigeantes dans les plus de 650 groupements villageois créés.

## Faire un don

Grâce à votre soutien, nous pouvons poursuivre notre engagement auprès des communautés défavorisées. Merci de tout cœur!

[voir-et-agir.ch/jour16](http://voir-et-agir.ch/jour16)



Un projet de:





Food Save

VE  
21.3



## Faire preuve de créativité

Vous avez des restes? Transformez-les en potée, quiche ou soupe. Les meilleures créations naissent souvent de l'inspiration du moment!

D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour17](http://voir-et-agir.ch/jour17)

Portraits et témoignages

SA  
22.3



**Sam Hug, responsable d'un groupe de jeûne, appelle à jeûner ensemble pour le droit à l'alimentation.**

« La pratique du jeûne permet de briser nos habitudes. Elle nous ouvre à ce qui se passe en nous et autour de nous. »

D'autres portraits et témoignages sur [voir-et-agir.ch/jour18](http://voir-et-agir.ch/jour18)

Dimanche

DI  
23.3

## Déceler la faim

Comment repérer la faim? Sous quelles formes se manifeste-t-elle? La faim peut se dissimuler de mille façons. Parfois, elle se fait sournoise, presque invisible, sous la forme d'une sous-alimentation chronique, notamment chez les enfants. D'autres fois, elle s'affiche en famine déclarée, bien plus rare mais tragique. Les textes bibliques qui évoquent cette réalité sont riches de sens, également d'un point de vue théologique. La Bible n'est pas un livre qui embellit la réalité à travers le prisme des puissants. Qui la lit attentivement entendra les murmures des oublié-e-s et les cris des affamé-e-s.

**Comment puis-je déceler cette détresse, entendre ces mots chuchotés?**

Le manioc est cultivé dans de nombreux pays tropicaux et subtropicaux, où il fait partie de l'alimentation de base de la population.

## Un repas complet

Aujourd'hui, Mama Ntama Delphine a préparé un repas équilibré pour ses enfants, comme elle l'enseigne aux autres femmes de son organisation paysanne. Mbimbi et David se sont régalés de la purée de manioc aux légumes et aux crevettes élevées par leur maman, un plat sain et savoureux dont ils raffolent.

En République démocratique du Congo (RDC), de nombreuses personnes estiment qu'il n'y a pas de vrai repas sans purée de manioc. Cependant, bien qu'elle rassasie, cette purée seule ne garantit pas une alimentation équilibrée. Pour être digeste, surtout pour les enfants, elle doit s'accompagner de protéines ou de légumes. Sinon, sa consommation peut entraîner des troubles digestifs, voire des intoxications.

La sensibilisation à une alimentation saine, à la culture de légumes et à la production d'aliments sources de protéines constitue l'un des piliers du travail d'Action de Carême en RDC.

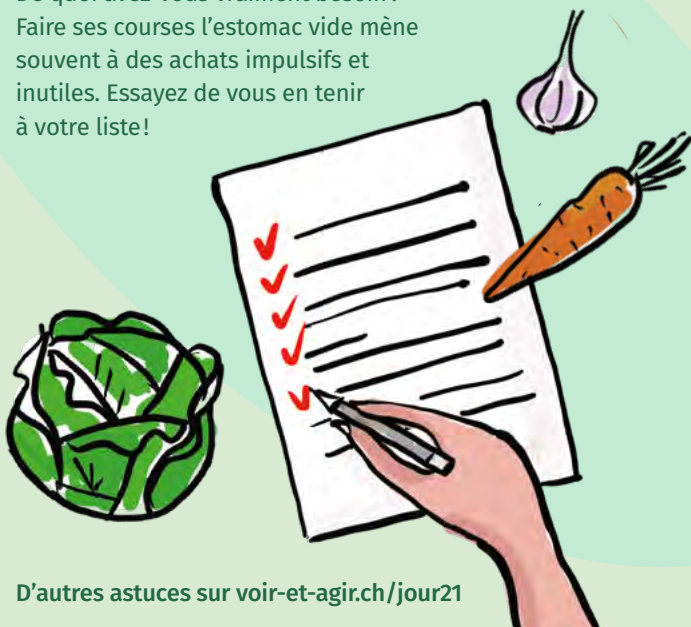
Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour20](http://voir-et-agir.ch/jour20)



© 2024, Justin Makangara

## Faire une liste de courses

De quoi avez-vous vraiment besoin ? Faire ses courses l'estomac vide mène souvent à des achats impulsifs et inutiles. Essayez de vous en tenir à votre liste !



D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour21](http://voir-et-agir.ch/jour21)

« L'avenir ne commence pas à l'horizon. L'avenir commence à tes pieds. »

Torsten Marold



# Construire un avenir durable pour les générations futures

**Au Cameroun, les grandes entreprises accaparent de plus en plus de terres: elles rasant les forêts et assèchent les marais pour y cultiver des palmiers à huile.**

Autour de Mbongo, un village près de Douala, le principal port du pays, les plantations s'étendent désormais à perte de vue. Les moyens de subsistance de la population sont en péril, car elle n'a pratiquement plus de terre à cultiver. De plus, les sols, l'eau et même l'air sont pollués par les produits chimiques utilisés dans les plantations et les émissions nocives des usines d'huile de palme.



Les voix s'élèvent pour défendre le droit à la terre et garantir la sécurité.

«La situation est particulièrement catastrophique pour les femmes», explique Marie Crescence Ngobo de l'organisation RADD. «Ce sont elles qui sont chargées de nourrir la famille».

S'étendant sur des centaines d'hectares, les plantations encerclent parfois les villages et les maisons. «Dans certains cas, il ne reste aux familles que d'étroites bandes de terre le long des routes pour y cultiver du maïs et du manioc», conclut Marie Crescence. Difficile, dans ces conditions, de garantir une alimentation saine et suffisante aux enfants.



Culture de maïs et de manioc le long d'une route.

Les femmes subissent également des violences et des agressions sexuelles de la part des employés des plantations, un sujet dont elles ne parlent qu'avec réticence. Pour autant, elles ne se résignent pas: «Nous sommes déterminées à lutter pour réclamer les terres, pour le bien de nos enfants et des générations futures», assure l'une des femmes vivant à proximité d'une plantation.

**Avec son organisation partenaire RADD, l'EPER mène un projet qui soutient les femmes impactées à revendiquer une meilleure sécurité et à exiger des entreprises qu'elles restituent les terres accaparées. RADD leur fournit des conseils juridiques et les aide à trouver d'autres sources de revenus. Elle réalise aussi des études et des actions politiques afin d'exercer des pressions sur les responsables politiques locaux et régionaux au Cameroun et dans les pays voisins.**

## Faire un don

Votre contribution soutient des femmes courageuses dans leur lutte pour la terre et la justice. Merci!

[voir-et-agir.ch/jour23](http://voir-et-agir.ch/jour23)



Un projet de:



Portraits et témoignages

VE  
28.3

Pour Meinrad Furrer,  
jeûner c'est se rafraîchir  
corps et âme.

Selon ce théologien catholique, réduire son alimentation durant le carême permet de faire de la place pour l'essentiel.

D'autres portraits et témoignages sur [voir-et-agir.ch/jour24](http://voir-et-agir.ch/jour24)

Voir et agir

SA  
29.3



**JOURNÉE  
D'ACTION**

Pour le droit à  
l'alimentation

Aujourd'hui, 29 mars 2025, nous célébrons la Journée d'action pour le droit à l'alimentation, organisée dans le cadre de la Campagne œcuménique. De nombreux stands proposent des graines pour de futures prairies fleuries ou encore des roses équitables au prix de CHF 5.-. La somme récoltée par cette vente est reversée aux projets d'Action de Carême, de l'EPER et d'Être Partenaires. En 2023, nos trois organisations ont pu améliorer directement ou indirectement les conditions de vie de près de huit millions de personnes. **Un grand merci de votre soutien à notre action!**

Retrouvez la liste des points de vente sur [voir-et-agir.ch/jour25](http://voir-et-agir.ch/jour25)

Dimanche

DI  
30.3

Le maïs est l'aliment principal de 900 millions de personnes.

### La rage au ventre

J'aimerais encourager à ne pas faire l'impasse sur la colère qui gronde dans de nombreux textes bibliques. Cette colère veut être vue et entendue. J'y vois la force du changement, une énergie qui n'est plus disposée à supporter injustice et violence. La faim est une forme de violence. Elle frappe les personnes, leurs corps, leurs enfants, et fragilisent leurs liens sociaux jusqu'à les détruire. La colère des affamé-e-s est vitale: elle s'élève contre le manque de pain, les salaires misérables et l'humiliation que génère la faim chronique. Elle ne laisse plus tolérer l'intolérable, elle devient le moteur de mouvements sociaux.

Que suscite en moi la colère, et comment puis-je l'utiliser pour agir ?



## De bout en bout

Gérer les ressources avec respect implique de valoriser ce que nous avons, y compris dans la gestion des denrées alimentaires. En plus du stockage, de l'utilisation des restes et des achats responsables, la consommation « intégrale » est essentielle. Adopter la philosophie « du museau à la queue » (*from nose to tail* en anglais) signifie utiliser l'intégralité de l'animal ou de la plante et rendre ainsi hommage à la ressource. Betteraves frites, épluchures artistiquement utilisées, os à moelle et abats: en maximisant l'utilisation de chaque composant, nous valorisons pleinement chaque produit.

D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour27](http://voir-et-agir.ch/jour27)



MA  
1.4

« L'avenir représente un éventail de possibilités. En cela, il est le terrain de notre liberté. »

Vera Simon

Portraits et témoignages

ME  
2.4



Des méthodes traditionnelles pour lutter contre la faim et la malnutrition

Au Sénégal, pendant la période de soudure, les femmes rurales font preuve d'inventivité: à partir des céréales disponibles localement, elles préparent des aliments riches et durables pour les bébés.

Découvrez le récit complet sur [voir-et-agir.ch/jour29](http://voir-et-agir.ch/jour29)

# Les Adivasis et les Dalits défendent leur droit à l'alimentation

Le retour aux traditions ancestrales renforce l'identité et la cohésion sociale.

Dans les États du Chhattisgarh et de l'Orissa, au centre de l'Inde, la proportion d'Adivasis (indigènes) et de Dalits (intouchables) au sein de la population est très élevée. Pendant des siècles, elles ont vécu en harmonie avec la forêt. Cependant, au cours des dernières décennies, leurs terres traditionnelles ont été accaparées et détruites. Aujourd'hui, la majeure partie des parcelles agricoles sont aux mains de grands propriétaires terriens. Ces derniers emploient des Adivasis et des Dalits à des salaires dérisoires, les contraignant à contracter des prêts à des taux exorbitants pour survivre. Cette situation les plonge dans une forme d'esclavage moderne, pourtant interdit par la Constitution indienne.

**Aux côtés de son organisation partenaire Trend (Training and Education for Development), Action de Carême soutient les communautés adivasis et dalits afin qu'elles puissent se libérer de leurs dettes.**

*« Les Adivasis ne peuvent faire valoir leurs intérêts auprès des autorités locales qu'en s'unissant. »*

Père Kujur, responsable du projet Action de Carême dans le diocèse de Jashpur

Trend travaille avec plus de 240 villages dans 8 régions du centre de l'Inde. Elle aide les populations les plus défavorisées à s'organiser et à créer des groupes d'épargne qui leur permettent de s'entraider en cas d'urgence, sans dépendre des prêteurs sur gage. Cette initiative renforce la cohésion communautaire et prévient l'endettement et la servitude pour dettes.

La collaboration avec les instituts agronomiques publics ouvre de nouvelles opportunités, telles que l'accès à des semences résistantes au climat et à des formations pour les familles paysannes. Cela représente un grand pas vers la sécurité alimentaire tout au long de l'année, malgré les défis posés par les changements climatiques.



Les formations en agroécologie et l'utilisation d'anciennes variétés de semences permettent d'améliorer l'alimentation tout en faisant revivre le savoir traditionnel.

Les conditions de vie des communautés adivasis et dalits qui participent au projet se sont considérablement améliorées. En renouant avec leurs traditions culturelles et spirituelles, elles se libèrent de la faim et de l'oppression. Leur identité retrouvée leur donne la confiance nécessaire pour revendiquer leurs droits de manière collective.

## Faire un don

Votre don aide les Adivasis et les Dalits à faire valoir leurs droits afin de bâtir un avenir autonome. Un grand merci!

[voir-et-agir.ch/jour30](http://voir-et-agir.ch/jour30)



Un projet de:



VE  
4.4

« Je souhaite plus de liberté sans faim, mais aussi plus de faim de liberté. »

Wolf Biermann



Food Save

SA  
5.4



## Se fier à ses sens

La mention « À consommer de préférence avant » est une simple garantie de qualité et ne signifie pas que les aliments sont périmés au-delà de cette date. Avant de les jeter, regardez-les, sentez-les et goûtez-les pour vérifier s'ils sont encore bons.

D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour32](http://voir-et-agir.ch/jour32)

Dimanche

DI  
6.4

Croissance rapide et résistance à la sécheresse font du millet un aliment essentiel, principalement en Afrique subsaharienne et en Asie.

## Transformation

La Bible ne parle pas simplement de transformation de pain ou de vin. Elle évoque surtout la transformation des personnes, de celles qui reçoivent le pain et de celles qui le partagent. La transformation touche à la fois les affamé-e-s qui peuvent se rassasier et les individus qui, en offrant à manger, deviennent acteurs du changement.

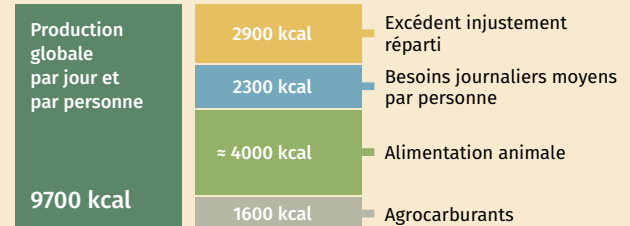
Quand suis-je prêt-e à me laisser transformer ?

## Assez pour tout le monde

Aujourd'hui, à travers le monde, une personne sur dix souffre de la faim et près d'un tiers de la population n'a pas un accès garanti à une alimentation saine et suffisante. Et ces chiffres sont en constante augmentation. Deuxième parmi les 17 objectifs de développement durable de l'Agenda 2030 des Nations Unies, l'objectif « Faim zéro » semble désormais hors de portée. Pourtant, aussi immense que puisse paraître le problème de la sécurité alimentaire mondiale, il est d'origine humaine et pourrait donc être résolu. En réalité, la production alimentaire mondiale fournit suffisamment de calories pour couvrir l'ensemble des besoins de la population de toute notre planète. La faim dans le monde n'est donc pas due à une production insuffisante, mais est plutôt une conséquence de notre système alimentaire actuel et de la concentration

du pouvoir entre les mains des grandes entreprises. Nous produisons avant tout pour le profit et non pour nourrir les êtres humains.

### Répartition des calories mondiales



Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour34](http://voir-et-agir.ch/jour34)

« La faim n'est pas une fatalité, mais un défi que nous devons relever. »

Pour Stephan Jütte, docteur en théologie, il ne s'agit pas de donner des leçons de morale, mais d'adopter une attitude juste et de passer à l'action.

D'autres portraits et témoignages sur [voir-et-agir.ch/jour35](http://voir-et-agir.ch/jour35)

« Écoute le vent.  
C'est le Sahara qui pleure.  
Il aimerait reverdir. »

Proverbe touareg





# Un lieu rempli d'espoir

Le tout nouveau centre de jour de Tuamini permet aux enfants de développer leurs capacités, notamment grâce à des repas équilibrés.

En quelques années, Goma, chef-lieu de la province du Nord-Kivu situé sur la rive nord du lac Kivu, a dépassé le million d'habitant-e-s. En effet, fuyant les guerres civiles, des centaines de milliers de personnes ont afflué dans cette ville à la frontière avec le Rwanda.

La plupart des réfugié-e-s sont des femmes et des enfants, traumatisé-e-s par les agressions des groupes rebelles armés. Des années après ces guerres civiles, la population souffre encore de nombreuses privations. **À Goma, la sous-alimentation touche un enfant sur deux et met en danger la vie d'un enfant sur vingt parmi les petit-e-s de moins de cinq ans.**

En 2007, Claudaline Muhindo fonde l'ASDIG (Action Salutaire pour le Développement Intégral de Goma), afin de subvenir aux besoins les plus pressants de la population déplacée et de lui dispenser tant une prise en charge psychosociale que des cours professionnels pour lui permettre de reprendre pied et de se construire un avenir.

*« Femme et mère, je ne pouvais rester insensible aux besoins d'autres femmes et de leurs enfants. »*

Claudaline Muhindo

## Un nouveau centre de jour pour Tuamini

L'objectif du projet Tuamini est d'apporter une solution au problème de la malnutrition. Au centre, les enfants sont non seulement nourris, vêtus et scolarisés, mais bénéficient aussi d'une prise en charge psychologique et de soins de santé adaptés.



Cuisiner pour le plus grand nombre avec des moyens rudimentaires.

Un bâtiment de grande taille flambant neuf s'élève désormais à la place des taudis. Même si seul le gros œuvre est achevé, le centre prépare déjà une fois par semaine un repas nourrissant pour les plus petit-e-s et distribue à leurs mères, elles aussi touchées par la faim, du riz, des haricots et des légumes. La prochaine étape consistera à terminer la cuisine et à aménager les salles du dispensaire.

**Être Partenaires aide l'organisation locale ASDIG à aménager le nouveau centre de jour qui dispense aux enfants malnutris une alimentation équilibrée, une prise en charge psychologique et des soins médicaux.**

## Faire un don

Grâce à votre soutien, nous pourrions améliorer l'état nutritionnel et la prise en charge d'enfants souffrant de malnutrition chronique à Goma. Merci!

[voir-et-agir.ch/jour37](http://voir-et-agir.ch/jour37)



Un projet de :



Voir et agir

VE  
11.4

## Cuisinier comme au temps de grand-maman

À l'époque, rien ne se perdait, pas même le vieux pain. Il était réutilisé de manière créative pour cuisiner de nouveaux plats. Connaissez-vous le pain perdu ou les röstis aux pommes? Ces recettes classiques valorisent les restes et permettent de faire des économies tout en restant savoureuses et nourrissantes. Pourquoi ne pas redécouvrir aujourd'hui ces plats éprouvés et pleins de bon sens?

Découvrez des recettes sur [voir-et-agir.ch/jour38](http://voir-et-agir.ch/jour38)

Food Save

SA  
12.4

## De saison et régionaux

Pour faire le plein de fraîcheur, privilégiez les aliments locaux et de saison. En effet, entre le stockage et le transport, la qualité des produits importés peut s'en trouver affectée.



D'autres astuces sur [voir-et-agir.ch/jour39](http://voir-et-agir.ch/jour39)

Dimanche des Rameaux

DI  
13.4

## Une foule séduite

La foule l'acclame:  
« Hosanna au fils de David! ».  
Le fait fouler ses vêtements.

Juché sur l'âne,  
porté par les cris  
« Paix et justice ».

Mais les acclamations  
sont source de jalousie.  
Et Jésus est livré à la violence.

Des puissants soulèvent  
la foule, qui se met  
à crier: « À la croix! ».



Portraits et témoignages

LU  
14.4



Dom Tomas Paz est fier de sa parcelle qui déborde de vie.

Ce père de 12 enfants, âgé de 58 ans, cultive ses terres sans engrais chimiques ni pesticides.

Découvrez son histoire sur [voir-et-agir.ch/jour41](http://voir-et-agir.ch/jour41)

MA  
15.4



« Quand plusieurs enfants mangent ensemble, le repas n'a pas le temps de refroidir. »

Dicton kényan

Voir et agir

ME  
16.4



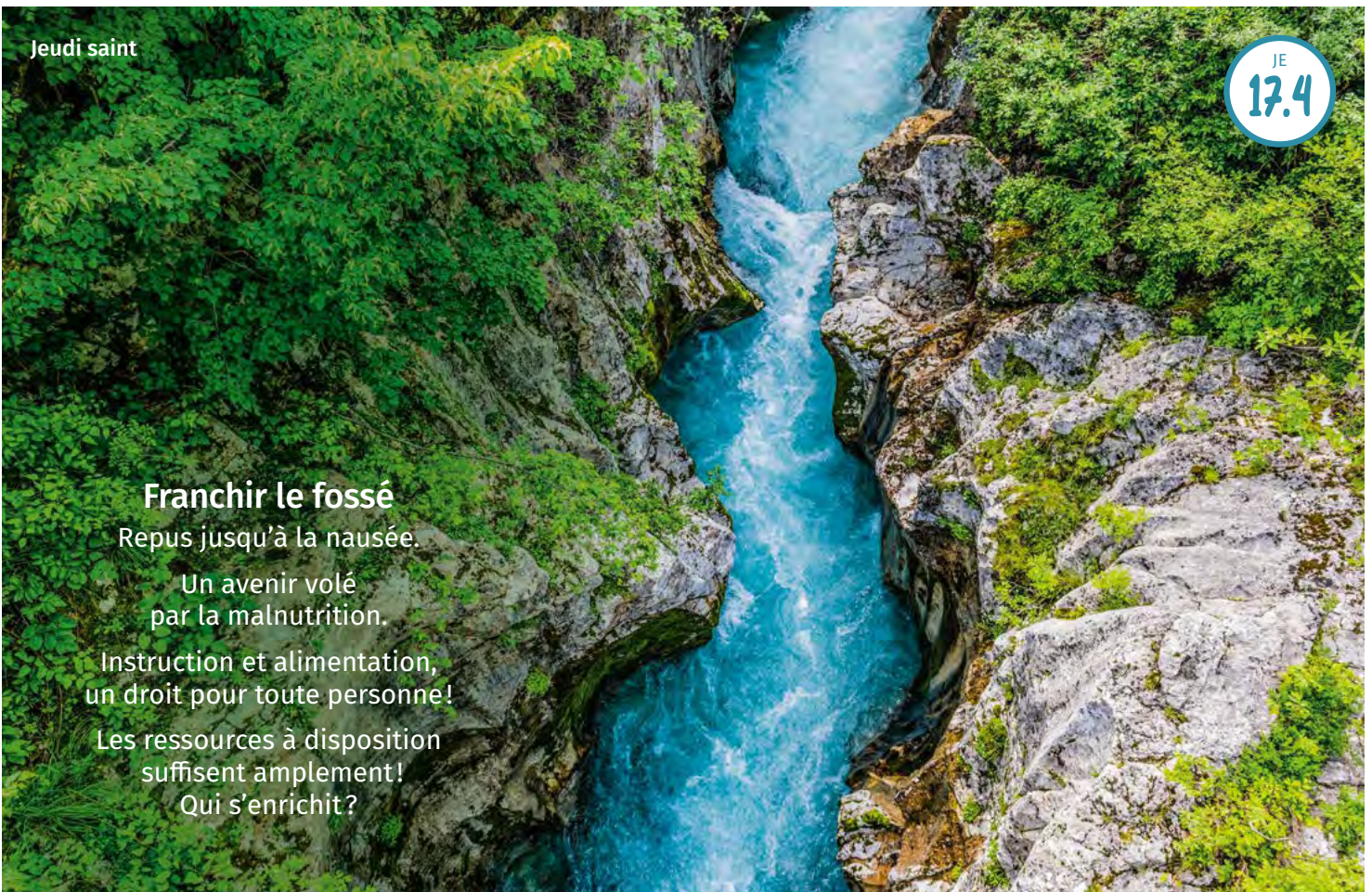
Ojectif important pour le développement durable

Mettre fin à la faim et à toutes les formes de malnutrition

© Agenda 2030, ONU

Jeudi saint

JE  
17.4



Franchir le fossé

Repus jusqu'à la nausée.

Un avenir volé par la malnutrition.

Instruction et alimentation, un droit pour toute personne!

Les ressources à disposition suffisent amplement!

Qui s'enrichit?

Vendredi saint

VE  
18.4

## L'arbre de la croix

Des puissants affamés  
de violence.

Jésus dénudé et ridiculisé.

Nu, vulnérable, solidaire  
des plus pauvres.

Assoiffé.

Il offre corps et souffle  
de vie sur la croix.

Un arbre naît de son don.

Ses feuilles et ses fleurs  
protègent les opprimés.

Ses fruits nourrissent  
quiconque a faim de Dieu  
et de justice.

Samedi saint

SA  
19.4

## Lamentations

On se bat pour des  
champs de blé,  
pluie de bombes sur  
les plus pauvres  
privé-e-s d'avenir.

Des mères pleurent leurs  
fils morts sur les champs  
de bataille et dans  
les bidonvilles.

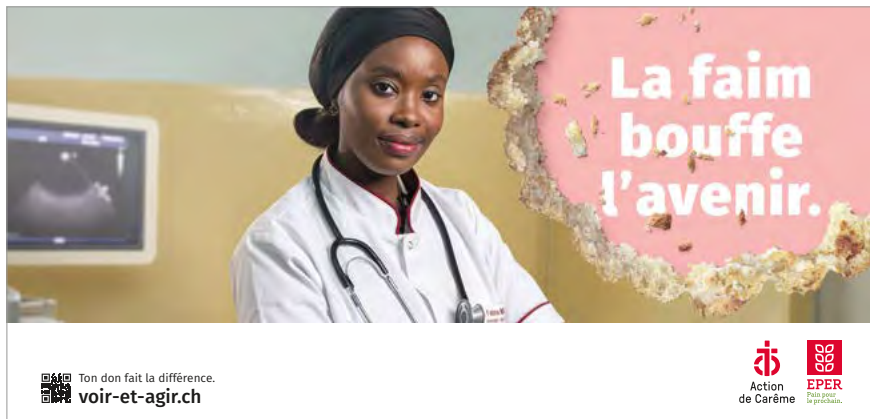
Marie pleure, elle aussi,  
son fils et espère.

### Jésus se lève

Jésus descend dans  
le royaume des morts.  
Il en sauve qui errent  
dans les ténèbres, qui  
méprisent Dieu, qui  
doutent le ventre vide.

Le printemps arrive.  
Un rayon de soleil  
illumine l'horizon.  
Lève-toi!

Ton fiancé vient!  
Jésus est vivant.  
Tu vis avec LUI!



## Campagne œcuménique 2025

**Le nombre de personnes souffrant de la faim ou de malnutrition ne cesse d'augmenter dans le monde. Cette situation a des conséquences dramatiques, notamment pour les enfants, car ces deux fléaux entraînent des retards de développement tant physiques que psychologiques.**

Pourtant, à l'échelle mondiale, nous produisons assez de nourriture pour subvenir aux besoins de l'ensemble de la population. Ces problèmes ont donc une origine humaine et pourraient être surmontés.

Avec son slogan «La faim bouffe l'avenir», la Campagne œcuménique 2025 d'Action de Carême, de l'EPER et d'Être Partenaires met en lumière cet enjeu crucial, en cherchant à sensibiliser le public suisse à la question du droit à l'alimentation. L'un des objectifs de cette campagne est de montrer concrètement à quoi pourrait ressembler l'avenir des habitant-e-s des pays du Sud sans la crise alimentaire, tout en proposant des solutions pour un mode de vie respectueux du droit à l'alimentation, à la dignité et à un avenir.

Un grand merci pour votre soutien !

## Impressum

### Éditrices

EPER (réformée), Lausanne

eper.ch

Compte postal 10-1390-5

IBAN CH61 0900 0000 1000 1390 5

Action de Carême (catholique), Lausanne

actiondecareme.ch

Compte postal 10-15955-7

IBAN CH31 0900 0000 1001 5955 7

### En collaboration avec:

Être Partenaires (catholique-chrétienne),

La Chau-de-Fonds

etre-partenaires.ch

IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5

### Rédaction, traduction et relecture

Matthias Dörnenburg, Elke Fassbender, Daria

Lepori, Valérie Gmünder, Sophie de Rivaz, Simon

Weber, onemarketing. Méditations dimanches:

Luzia Sutter Rehmann, textes tirés de «Wut im

Bauch», Gütersloher Verlagshaus. Méditations

Semaine sainte: Andreas Schalbetter, sj

### Remise des textes

30.09.2024

### Concept et graphisme

one marketing AG

### Impression

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

### Tirage de l'édition francophone

53 000

### Crédits photos

Action de Carême, EPER, Être Partenaires, Justin

Makangara, Seth Sidney Berry, Jael Zimmermann,

iStock