

VERS UN NOËL LAUDATO SI'

Petit guide pour une fête de Noël sobre et joyeuse



Y AURA-T-IL DE LA NEIGE A NOËL ?

Alors que la COP 26 s'est terminée sur un bilan controversé, voici qu'approchent les fêtes de fin d'année. Cette période joyeuse se distingue aussi, pour certains, par un pic de consommation qui touche plusieurs domaines : alimentation, vêtements, jouets, voyage lointain, cadeaux en tous genres, décoration... Pour d'autres, elle accentuera le sentiment de solitude et de dénuement.

La fête de la naissance de Jésus, si fragile et si proche de nous dans la crèche, est une occasion particulière pour nous émerveiller des dons gratuits de Dieu dans nos vies. Nous avons envie de nous réjouir, de partager cette bonne nouvelle avec nos proches.

Comment faire rimer désir de fête, envie d'apporter du bonheur aux autres et la « sobriété heureuse » à laquelle nous invite le pape François dans son encyclique Laudato Si' ?

Voici quelques idées très simples et concrètes pour préparer ce temps festif sobrement, sans abandonner toute la magie de Noël. Que ce soit autour de la table, pour la décoration, ou encore les cadeaux, chacun pourra piocher quelques inspirations pour vivre Noël en consommant autrement, en étant attentif tant aux autres qu'à notre Terre.

Nous vous souhaitons une très belle fête de Noël !

L'équipe diocésaine Ecologie Intégrale

" La spiritualité chrétienne propose une autre manière de comprendre la qualité de vie. [...] Il s'agit de la conviction que "moins est plus".

Laudato Si, 222,
Pape François



LES DÉCORATIONS DE NOËL

- **La couronne de l'Avent** : Elle porte quatre bougies, allumées pour chaque dimanche de l'Avent, qui symbolisent la croissance de la lumière. La couronne représente le cycle du temps divisé en quatre saisons et l'espace divisé en quatre points cardinaux. Une occasion à la fois de se préparer à l'arrivée de Jésus lumière de notre monde et de célébrer la beauté de la Création ! Les couronnes sont fabriquées à l'aide de feuillages bien verts (lierre, épineux, laurier, houx...), symboles de vie éternelle, et décorées de fruits (pommes de pin, baies, agrumes séchés...), figurant la vie qui renaît. Si vous n'avez pas la possibilité de récupérer des branchages, il est possible de fabriquer une couronne à partir de papier canson. D'autres idées ici <https://catechese.catholique.fr/outils/propositions-animation/315584-couronne-avent-bougies-tutos-diy-catechese/>



- **Un sapin bien décoré !** : Evitons de multiplier les boules, guirlandes et autres décorations en plastique ! Confectionner des décorations en pâte à sel, des guirlandes en papier ou avec des chutes de tissu, peut aussi être une occasion de passer du temps en famille, d'échanger, pour se préparer à Noël ensemble. De belles pommes rouges, des tranches de fruits séchés, les agrumes en particulier, des épices (bâton de cannelle, anis étoilé) peuvent aussi constituer de beaux ornements, tout comme des petits gâteaux type sablés ou des bonhommes de pain d'épice.

- **Le sapin** : artificiel, naturel, fabriqué... comment le choisir ? Sauf si vous le possédez déjà, évitez les sapins artificiels, fabriqués en PVC, en plastique et en aluminium. Privilégiez les sapins naturels français, si possible avec le label Plante Bleue ou MPS, dont les producteurs s'engagent à une production éco-responsable, et l'épicéa aux autres variétés. Et si vous voulez aller plus loin, pourquoi ne pas fabriquer votre sapin, à partir de bois de récupération ? Ecologique et économique !

- **Le petit +** : si vous voulez décorer vos vitres, privilégiez un mélange de poudre de Meudon (craie naturelle) et d'eau, que vous appliquerez au pinceau. Visibles de l'extérieur, les dessins ou messages peuvent contribuer à annoncer et partager la bonne nouvelle de Jésus !

A TABLE !

• **Le petit +** : Dans Laudato Si', le Pape François nous invite à rendre grâce avant et après les repas. Par exemple, nous pourrions dire le bénédicité suivant : « Seigneur, tu es venu parmi nous sous la forme d'un tout petit enfant. Que cette fragilité de Dieu qui se fait homme nous émerveille et nourrisse notre désir de prendre soin des plus petits. Bénis ce repas et fais grandir l'amour dans nos cœurs pour nos familles et ceux qui nous entourent. Amen. »



• Le temps du repas est un moment privilégié pour passer de bons moments familiaux ou amicaux. Vos hôtes seront d'autant plus touchés si vous **préparez vous-mêmes** de bons petits plats. Il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine ou de préparer des plats compliqués. **De bons produits, locaux si possible, de saison**, régaleront les papilles tout simplement.

• Ce peut être l'occasion de (re)découvrir les **courges**, du type potimarron, pour un velouté, une purée ou un soufflé. Un mélange de **légumes racines** colorés (panais, betterave, patate douce, pomme de terre, carottes), rôtis simplement au four avec quelques branches de thym, apporteront couleur et saveur. Et mieux vaut une bonne viande, ou un bon poisson, **en plus petite quantité mais de qualité**.

• Pour **l'apéritif**, une tartinade de lentilles (cuites à l'eau, avec des oignons, puis écrasées avec des épices, des herbes, un peu de jus de citron) fera merveille sur du pain de campagne grillé (qui peut aussi être fait maison !), dégusté avec un bon jus de pomme ou de poire d'Ile-de-France ou du vin bio sans sulfites (en plus, ça limite le mal de tête !)

• Pour marquer la joie d'être ensemble, on pourra dresser une **belle table**, avec une nappe et des serviettes en tissu qui pourront être réutilisés.

• Enfin, nous sommes appelés à une attention particulière pour les **personnes seules et isolées**. N'hésitons pas à ouvrir notre table, ou à répondre à des invitations. Pour aller plus loin, vous pouvez aussi décider d'aller à la rencontre des plus démunis, en participant à des maraudes ou des portages de repas.



LES CADEAUX



• Pour les cadeaux des **adultes**, on peut privilégier des achats chez les commerçants locaux plutôt qu'en ligne ou dans les grandes surfaces, des objets de fabrication française ou européenne de préférence, ce qui garantit le respect d'un minimum de normes sociales et limite le poids du transport sur le bilan écologique.

Un bon pull, des vêtements qui tiennent bien chaud ? On peut aussi penser au **réemploi**, en cherchant nos cadeaux dans les ressourceries qui le plus souvent emploient des personnes en réinsertion professionnelle
<https://lieux.climatvaldemarne.fr/>

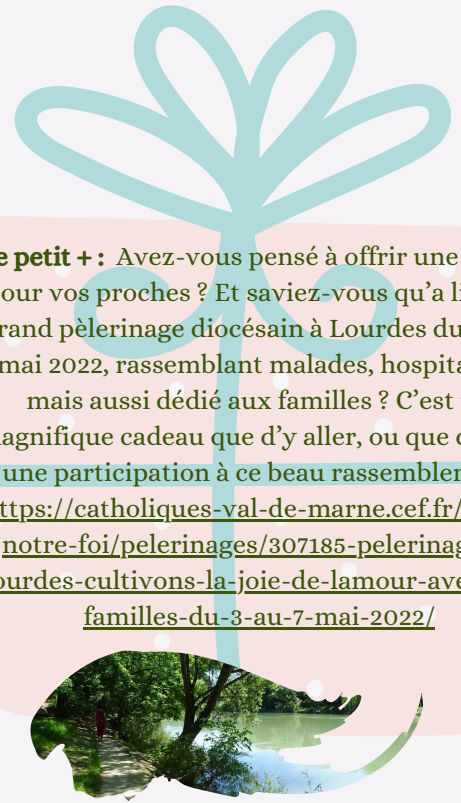
• Les **cadeaux immatériels** constituent aussi une alternative intéressante : des cartes de cinéma ou de musée, un spectacle, des cours de cuisine, de couture ou de photographie, ... ou aussi prendre soin de ses petits-enfants, neveux, filleuls, le temps d'un week-end, permettant aussi aux parents de prendre soin de leur couple !

• Pour ceux qui aiment lire et offrir **des livres**, nombreux sont les beaux ouvrages qui nous invitent à la réflexion : une bd à lire ensemble- Le monde sans fin, miracle énergétique et dérive climatique de Christophe Blain et Jean-Marc Jancovici (ed Dargaud) ou le Droit du Sol, d'Etienne Davodeau (Futuropolis), ou un abonnement aux revues Projet
<https://www.revue-projet.com/> ou Limite
<https://revuelimite.fr/>



• Pour les **jouets des enfants**, privilégiez la qualité à la quantité ! Évitez également les produits fabriqués à l'autre bout du monde, dans des conditions de travail socialement douteuses voire inacceptables (travail des enfants par exemple) ; dans l'idéal privilégiez les jeux avec le moins de plastique possible, car non seulement ils sont issus de produits pétroliers, mais ils peuvent avoir un impact sur la santé. A titre d'exemple, les jeux de la marque Bioviva sont éco-conçus et fabriqués en France, et sensibilisent grands et petits à la protection de l'environnement, tout comme Sauve Ta Planète (Topi games)

L'association **Rejoué**, atelier d'inclusion socio-professionnel spécialisée dans la collecte et la rénovation de jouets, est implantée à Vitry-sur-Seine et vend des jouets de seconde main dans sa boutique de Villejuif (centre commercial Villejuif 7) <https://rejoue.asso.fr/>



Le petit + : Avez-vous pensé à offrir une messe pour vos proches ? Et saviez-vous qu'à lieu un grand pèlerinage diocésain à Lourdes du 3 au 7 mai 2022, rassemblant malades, hospitaliers mais aussi dédié aux familles ? C'est un magnifique cadeau de d'y aller, ou que d'offrir une participation à ce beau rassemblement
<https://catholiques-val-de-marne.cef.fr/vivre-notre-foi/pelerinages/307185-pelerinage-a-lourdes-cultivons-la-joie-de-lamour-avec-les-familles-du-3-au-7-mai-2022/>



• Pour petits et grands, **le temps n'a pas de prix**. Inviter ses enfants, son conjoint, ses parents, ses grands-parents, sa ou son filleul, à passer un moment ensemble pour une balade à vélo sur les bords de Marne ou de Seine, crapahuter en forêt Notre-Dame, découvrir les espaces agricoles du Plateau Briard ou le street art dans le Val-de-Marne, visiter le château de Vincennes ou le musée National de la Résistance à Champigny, découvrir l'Exploradôme ou le MACVAL à Vitry-sur-Seine, grignoter ou siroter au café Canopée à Saint-Mandé (une initiative paroissiale)... Le Val-de-Marne regorge de trésors à (re)découvrir !

Offrir un cadeau fait maison, c'est aussi offrir le temps consacré à sa réalisation : bougie, décoration, poème, dessin,... Nous avons tous des talents à partager.

• **Parlons emballages !** Quoi de plus banal que du papier cadeau... Le papier de récupération (journaux, magazines, anciens papiers cadeaux, etc.) ou le tissu mettront bien davantage en valeur et permettront d'apporter une touche personnelle à vos présents.



Ce guide a été élaboré grâce à la participation du groupe Eglise Verte d'Arcueil. Que ses membres en soient vivement remerciés.