

Affranchir  
s.v.p.

Katrin Fabbri  
Chemin de Sorécot 23  
1033 Cheseaux-sur-Lausanne



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



Action  
de Carême

Avenue du Grammont 7  
1007 Lausanne  
021 617 88 81  
[actiondecareme.ch](http://actiondecareme.ch)  
CCP 10-15955-7



**EPER**  
Pain pour  
le prochain.

Avenue du Grammont 9  
1007 Lausanne  
021 614 77 17  
[eper.ch](http://eper.ch)  
CCP 10-1390-5



# Pourquoi jeûner?

CAMPAGNE  
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec  
« Être Partenaires »



Action  
de Carême



**EPER**  
Pain pour  
le prochain.

# Une impulsion qui renforce le lien avec le Vivant et le bien-être

## Pourquoi devrais-je jeûner ?

Jeûner est un bienfait pour le corps, l'esprit et l'âme ; bien au-delà de « juste rien manger ». Le jeûne offre une pause dans le quotidien et permet de se ressourcer. Il favorise un cheminement intérieur où la solidarité, la bienveillance et la gratitude peuvent se manifester. Notre relation à la Terre et à tous les êtres vivants change et transforme le sens et la manière de se nourrir. La découverte d'une sobriété heureuse.

## La méthode

Dans le respect du corps et de l'esprit, ce jeûne pour personnes en bonne santé se déroule selon la méthode Buchinger. Soit 3 à 4 jours d'allègement alimentaire, puis 5 à 7 jours de cure à base de boissons peu caloriques et enfin 3 à 5 jours de reprise alimentaire en douceur.

## Qui me soutient ?

Des animateurs et animatrices accompagnent de nombreux groupes de personnes qui jeûnent pendant une semaine avant Pâques, lors de la campagne œcuménique de l'EPER et d'Action de Carême. L'expérience le montre : ensemble, c'est beaucoup plus facile ! Envie de nous rejoindre ?

## Le jeûne m'ouvre à l'autre

Une réunion quotidienne convie les participant·e·s à un temps de partage et d'échange.

Les jeûneuses et jeûneurs entrent en lien avec celles et ceux qui souffrent de la faim dans les pays du Sud et soutiennent des projets dédiés à ces personnes et communautés.



Pour trouver un groupe de jeûne proche de chez moi

## Conditions de participation

- Être un·e adulte en bonne santé physique et psychique  
*Avant de prendre la décision de participer, vous êtes prié·e·s de prendre contact avec votre médecin et de suivre ses conseils en cas de problèmes de santé ou de prise régulière de médicaments*
- Participer à la soirée d'information pour les débutant·e·s
- Suivre la discipline de base du jeûne
- Participer aux réunions quotidiennes du groupe

## Frais d'inscription

40.- Frs. Ce montant ne doit pas être un obstacle à la participation de quiconque, un arrangement peut toujours être trouvé.

## Don et partage

Un don volontaire est récolté à la fin de la semaine et versé intégralement pour des projets de développement d'Action de Carême et de l'EPER dans les pays du Sud.

## Coordination

Coordinatrice romande des semaines de jeûne en carême : Katrin Fabbri, 079 332 38 09, jeuner@voir-et-agir.ch

# Talon d'inscription

min. 15 jours avant le début de la semaine de jeûne

Prénom et nom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Tél. \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_

Date de naissance \_\_\_\_\_ Poids \_\_\_\_\_

J'ai déjà jeûné une semaine  oui  non

*Merci de rendre ce talon d'inscription au terme de la soirée d'information.*

**J'ai pris connaissance des conditions de participation et j'assume l'entière responsabilité de mon jeûne**

Date et signature \_\_\_\_\_