Offrez
Des Calories pour la Vie !

Marc Subilia

UN CHOC !

Vous est-il déjà arrivé de trouver dans votre boîte aux lettres, le même jour, deux courriers qui s'entrechoquent ?

L'un vous propose de brûler, sans modifier vos habitudes alimentaires, ces calories ingérées en excès qui vous font grossir et vous pourrissent la vie.

L'autre vous sollicite par la photo d'un bébé squelettique, dont les yeux exorbités vous fixent, dans les bras décharnés de sa mère implorante.

Face à cette situation absurde et scandaleuse, des sentiments de colère, d'indignation ou d'impuissance peuvent s'entremêler. « C'est insupportable ! Mais que font donc les gouvernements ? Après tout, je ne peux pas porter tout le malheur du monde ! ».

Ces appels au secours nous mettent mal à l'aise, on leur en voudrait de venir troubler notre quiétude. Mais ne plus les voir, ni les entendre, c'est épaissir notre carapace d'indifférence. Les oublier ? C'est impossible ! Déplorer ce triste état de fait, puis passer rapidement à autre chose : cela ne sert à rien, et ne nous débarrasse même pas de notre mauvaise conscience…

Il y a mieux à faire !

Regardons cela de plus près.

UNE SITUATION PARADOXALE

Voyez :

D'un côté, la publicité des médias propose une surenchère de moyens, plus ou moins coûteux, pour se défaire des calories accumulées en excès. En Suisse, par exemple, près de la moitié de la population souffre actuellement d'un excès de poids. Il existe certes des maladies où l'excès pondéral est indépendant de l'alimentation, mais dans la plupart des cas le surpoids est dû à une alimentation trop riche en calories.

Nourriture trop abondante, parfois mal équilibrée, multiples petits repas entre les repas, etc., le résultat est le même : le pèse-personne indique l'excès, et il s'agit dès lors de tenter de brûler au plus vite ces calories superflues et gênantes ! Trop de calories alourdissent le corps et le déforment, fatiguent le cœur, usent les articulations…

De l'autre côté des personnes en sont réduites à se nourrir d'herbes et de racines, dans une situation de famine qui les conduit inexorablement à la mort, au terme d'un cruel et long supplice. Ces hommes, ces femmes, ces enfants sont littéralement condamnés à mourir de faim.

D’un côté, l’excès de calories est une atteinte à la santé qui peut provoquer ou aggraver de nombreuses maladies potentiellement mortelles…

Et de l’autre, par manque de calories, des personnes vont finalement mourir après une interminable agonie.

Cette situation, paradoxale et scandaleuse, n’est pourtant pas inéluctable.

Voici une proposition concrète.

OFFREZ DES CALORIES !

Concrètement, il s'agit de renoncer à un repas par semaine, de préférence un souper, pour en offrir la contre-valeur à une oeuvre de votre choix luttant contre la faim.

Il est vrai que la simple idée de restreindre l'apport calorique, même modestement, évoque un manque, une privation, une frustration pénible. L'idée même du jeûne paraît si déplaisante qu'on juge cette pratique périmée, décalée, pour y échapper. Alors même qu'elle est prescrite dans des religions et dans le monde des soins depuis le fond des âges.

Mais il est vrai aussi que, lorsqu'on offre librement un cadeau à quelqu'un, on ne se sent ni lésé ni frustré ! Le donateur se réjouit de ce qu'il ne considère pas comme une perte pénible, mais comme une source de joie pour celui qui reçoit le cadeau… et pour lui-même.

Par analogie, celui qui donne son sang supporte le désagrément que cela lui cause, parce qu'il se réjouit de ce que son don va soulager celui qui le reçoit : il ne s'agit pas d'une perte de sang, mais d'un don qui parfois peut sauver une vie.

UN PEU DE BON SENS...

Le corps humain supporte très bien, par sa grande capacité d'adaptation, que l'intervalle entre deux repas soit parfois prolongé. Bien entendu, celui qui renonce à un repas du soir, aura pris soin de se nourrir suffisamment le matin et à midi.

Durant la soirée, il est important de bien s'hydrater, en particulier lorsqu'il fait chaud.

En cas de diabète, de troubles de l'alimentation, de maladies graves ou nécessitant un traitement complexe, etc., on évitera de sauter un repas, pour ne pas compromettre un équilibre parfois précaire. Toutefois, pour ces personnes, il existe bien d'autres manières de manifester leur compassion envers ceux qui souffrent de famine !

UNE EXPÉRIENCE BÉNÉFIQUE

Quand je renonce à un repas du soir, je vais donc me coucher le ventre creux. Sensation désagréable, mon estomac proteste, des gargouillis se font entendre… Mes entrailles ont peur de manquer et réclament leur dû ! Mais, à y regarder de plus près, il s'agit moins de faim que d'envie de manger. Mon organisme se passe volontiers de nourriture pendant quelques heures.

Mon sentiment de frustration est très passager, puisque bientôt je vais de nouveau pouvoir manger à satiété.

Il me permet toutefois, de manière légère et éphémère, de compatir (= souffrir avec) avec ceux qui n'auront à manger ni demain, ni après-demain, ni les jours suivants.

Du coup, je ressens comme un scandale intolérable que, sur cette terre qui regorge de biens, tant de personnes puissent être torturées par la faim jusqu'à ce que mort s'ensuive. La lutte contre la faim s'impose avec évidence comme prioritaire.

En donnant l'équivalent de mon repas à une des œuvres luttant contre la faim, je ne donnerai pas, comme je le fais souvent, une partie de mon superflu pour secourir mon prochain.

Je fais l'expérience (si limitée soit-elle) de partager ce qui est nécessaire à la vie (ma nourriture) avec celui qui est menacé de mort. J'éprouve une réelle sympathie (= souffrance avec). En offrant ces calories, que je renonce à manger, à qui en manque, je ressens une joie intérieure.

D'autre part, en buvant de l'eau, de la simple eau du robinet, en lieu et place de mon repas, je prends mieux conscience que c'est un privilège d'avoir une eau claire, sans goût déplaisant, d'une fraîcheur agréable, et surtout propre et sûre. Je me délecte de cette eau cristalline qui est là, à portée de main, sans restriction…

Je me souviens alors que tant de personnes n'ont accès qu'à une eau trouble, insalubre, source de graves maladies. Et parfois sont complètement privées d'eau.

Je suis alors plus vivement conscient de la nécessité urgente, impérieuse, de partager avec mes frères et sœurs humains, cet élément précieux indispensable à la vie. Ce qui peut se faire, par exemple, en favorisant l'accès à des points d'eau simples et efficaces.

LES JOURS SUIVANTS...

Le lendemain matin d'un souper auquel j'ai renoncé, bonne surprise ! Je ne suis pas plus affamé qu'un autre jour, au petit déjeuner, et j'ai la satisfaction de me sentir dispos et alerte, le corps et le cœur légers.

Les jours suivants, je deviens plus conscient de ce que j'ingère. Je reprends le contrôle de certaines habitudes automatiques, de grignotages incessants entre les repas etc. J'ai réussi à surmonter ma peur de manquer. Je suis peu à peu libéré de cette stratégie inadéquate et tyrannique qui prétend combler toute les frustrations, déceptions et angoisses de la vie par un remplissage alimentaire excessif.

Par ailleurs, je savoure bien davantage ma nourriture, appréciant ce qui est dans mon assiette comme un privilège. Mes repas sont source de reconnaissance puisque je me rappelle que la nourriture est précieuse, et qu'elle ne va pas de soi.

DU PAIN, SVP !

L'alimentation est un besoin de base qui mobilise continuellement l'attention, les efforts, les ressources dont l'homme dispose, afin de se maintenir en vie. Notre mode alimentaire est révélateur de la manière dont nous vivons ensemble (garder pour soi ou partager, par exemple). Cela concerne notre vie spirituelle.

Pour les chrétiens, une question se fait de plus en plus pressante.

Que faisons-nous lorsque nous prions cette demande du Notre Père : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour » ? C'est quand même autre chose que : « Donne-moi mon petit pain chaque jour » ! Il y a cette dimension communautaire, une demande faite pour que chaque membre de la famille du Père soit nourri. Et cette prise de conscience que la nourriture de chaque jour est une grâce, que l'abonnement pour obtenir automatiquement et toujours de la nourriture comme un dû n'existe pas.

Lorsque nous prions, voulons-nous rappeler à Dieu ses obligations de base (un père de famille doit assumer l'entretien de ses enfants…) ? Ou comptons-nous sur lui pour pourvoir à toutes choses sans notre intervention ? Si au contraire nous croyons que Dieu compte sur nous pour prendre soin les uns des autres, ne sommes-nous pas écrasés par une responsabilité sans limite ?

UNE IMPLICATION PERSONNELLE

En fait, c'est le moment de nous rappeler que nous ne sommes pas les sauveurs du monde, Dieu merci ! Mais que chacun a une réponse à donner, que lui seul peut donner, c'est littéralement sa responsabilité.

Et lorsque nous prions non seulement avec nos mots mais encore avec notre corps, nous nous impliquons autrement, plus profondément, dans notre prière. Notre prière et notre action sont liées.

La façon dont nous pouvons nous-mêmes agir dans ce monde, que Dieu aime et tient dans sa main, se précise et se concrétise.

QUELLE EFFICACITÉ ?

En renonçant à un repas par semaine, au bénéfice des affamés, n'accomplissons-nous pas un geste dérisoire face à l'immensité des besoins de l'homme ?

Il faut se poser la question de l'efficacité, car c'est ici une question vitale.

A ses disciples qui s'inquiètent de la façon dont vont se nourrir les milliers de gens rassemblés depuis des heures pour l'écouter, Jésus répond : « Donnez-leur vous-mêmes à manger ! ». Quelle réponse surprenante, de la part de celui dont on attendait tout ! Or, à partir des 5 pains et des 2 poissons offerts par une des personnes présentes, ce sont finalement 5000 hommes et leurs familles, et plus encore, qui vont être nourris, grâce à Dieu. Dieu, qui lui-même peut tout, a pourtant choisi de nous faire mettre les mains à la pâte.

Dieu peut faire croître et multiplier, au-delà de tout ce qu'on peut calculer ou imaginer, ce petit peu qui est donné librement et joyeusement !

RÊVONS UN PEU…

Si vous décidez de sauter dorénavant un repas par semaine et d'offrir la somme équivalente à la lutte contre la faim, et que vous persuadez, durant le premier mois qui suit votre décision, deux personnes de faire de même ; si donc chacune de ces deux personnes, durant le premier mois où elle a accepté de sauter un repas par semaine, en entraîne deux autres à faire de même, et ainsi de suite, quelles en seraient les conséquences ?

Au bout de 12 mois, environ 4000 personnes (voire même familles, suivant les conditions de vie) seraient sauvées de la famine ; 16 millions au bout de 24 mois ; et plus de 4 milliards après 34 mois !

Bref, en moins de 3 ans, plus personne ne mourrait de faim sur cette terre !

Et cela sans augmentation de budget !

Sans que personne ne sorte de son porte-monnaie un franc de plus que d'ordinaire… mais par un modeste don de calories !

SOYONS RÉALISTES !

Si, en offrant la contre-valeur d'un souper par semaine, vous sauvez la vie d'une personne (voire d'une famille) qui sans cela serait morte de faim, qu'est-ce qui empêche de commencer tout de suite ?

Quel bonheur de pouvoir entreprendre quelque chose de concret sans dépendre de décisions gouvernementales, de l'inertie de diverses instances… Sans devoir rester les bras ballants devant les malheurs du monde !

Bien sûr, il y a mille autres manières de combattre les souffrances du monde, ses injustices et ses violences.

Celle-ci en est une qui ne dépend que de nous-mêmes, qui n'a pas d'effet sur notre budget (parfois précaire), qui peut être mise en œuvre immédiatement… et qui sauve des vies !

LE BONHEUR DES UNS… FAIT LE BONHEUR DES AUTRES !

En offrant ces calories que vous renoncez à ingérer à qui en manque cruellement, vous expérimentez en profondeur la joie du partage. Cette joie intérieure se renouvelle de semaine en semaine, c'est ce qui permet de tenir dans la durée.

Votre corps, souvent éprouvé par un apport calorique excessif, appréciera l'épargne hebdomadaire de ces quelques calories superflues. Vous en constaterez bientôt les heureux effets sur tout votre organisme.

Tout à la fois soulager les souffrances d'un affamé et se porter mieux, c'est faire l'expérience renouvelée que le bonheur des uns fait ici le bonheur des autres !

Ainsi donc, nous vous invitons à offrir, vous aussi, des calories pour la vie !

ENGAGEMENT

Découpez l'engagement de la page suivante et envoyez-le à :

Association « Des Calories pour la Vie »
Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Suisse)

ou engagez-vous sur notre site internet :
www.descaloriespourlavie.ch

Offrez la somme ainsi économisée, à votre rythme, à une œuvre qui vous tient à cœur, et qui lutte contre la faim par des secours en cas de détresse, des soins, la prévention, l'éducation, le développement, etc.

A conserver :

Je me suis engagé(e) / Nous nous sommes engagé(e)s pour la période du ..... au .....

A titre indicatif, voici 4 œuvres dignes de confiance :

EPER Entraide Protestante Suisse
Siège romand, 1001 Lausanne

IBAN : CH61 0900 0000 1000 1390 5
Informations suppl. : 222085 - Des Calories pour la Vie
www.eper.ch

Caritas
Adligenswilerstrasse 15, CP, 6002 Lucerne

IBAN : CH69 0900 0000 6000 7000 4
Informations suppl. : Des Calories pour la Vie
www.caritas.ch

Medair
Chemin du Croset 9, 1024 Ecublens VD

IBAN : CH69 0900 0000 1000 0648 6
Informations suppl. : Des Calories pour la Vie
www.medair.org

Helvetas
Chemin de Balexert 7-9, 1219 Châtelaine

IBAN : CH42 0900 0000 1000 1133 7
Informations suppl. : Des Calories pour la Vie
www.helvetas.ch

ENGAGEMENT

Je m'engage / Nous nous engageons moralement à sauter un repas par semaine

- ☐ pendant 1 mois
- ☐ pendant 3 mois
- ☐ pendant ..... mois
  c'est-à-dire pour la période du ..... au .....

et à offrir la somme équivalente à une œuvre de mon (notre) choix luttant contre la faim.

Je tiendrai (nous tiendrons) cet engagement dans la mesure du possible.
Il est renouvelable à mon (notre) gré.

Prénom(s) :

Nom(s) :

Adresse :

E-mail :

Date :

Signature(s) :

POUR NOUS CONTACTER

Pour nous faire part de vos questions, réactions, suggestions…

Association « Des Calories pour la Vie »
Marc Subilia, pasteur et médecin
Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Suisse)

info@descaloriespourlavie.ch

www.descaloriespourlavie.ch

@descaloriespourlavie

Association reconnue d'utilité publique.

COMMANDE DE LA BROCHURE

Par courrier :

Association « Des Calories pour la Vie »
Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Suisse)

Par internet :

Formulaire en ligne sur notre site internet
www.descaloriespourlavie.ch

Un bulletin QR sera joint à l'envoi.

IBAN : CH13 0900 0000 1488 1546 9

Il est possible de faire un don sur ce compte pour favoriser l'impression et la diffusion des brochures.

COMMANDE DE LA BROCHURE

Je désire recevoir ..... exemplaires de cette brochure au prix de CHF 6 .- pièce (port compris).

A partir de 10 exemplaires CHF 4 .- pièce (port compris).

Prénom :

Nom :

Adresse :

E-mail :

Date :

Signature :

OFFREZ DES CALORIES POUR LA VIE !

Un choc !	3
Une situation paradoxale	4
Offrez des calories !	7
Un peu de bon sens…	9
Une expérience bénéfique	10
Les jours suivants…	12
Du pain, svp !	13
Une implication personnelle	14
Quelle efficacité ?	15
Rêvons un peu…	17
Soyons réalistes !	19
Le bonheur des uns… fait le bonheur des autres !	21
Engagement	23
Pour nous contacter	27
Commande de la brochure	28

Impressum :
Textes : Marc Subilia
Graphisme : pixandnet Stéphanie Tapsoba
Impression : IRG Sàrl Imprimerie reliure Grand
© Des Calories pour la Vie : 2015, 2017, 2018, 2020, 2022

6e édition - 9e mille

Association « Des Calories pour la Vie »
www.descaloriespourlavie.ch