



Eclairage

La faim justifie
les moyens

Editorial

Débat
alimentaire



L'ESSENTIEL

Votre magazine paroissial

Paroisse catholique de langue française de Berne

JUILLET-AOÛT 2020 | NO 18 UNE PUBLICATION SAINT-AUGUSTIN

Sommaire

- 02 Editorial
Cuisine saine
- 03 Témoignage
- 04 Portrait
- 05 Société
- 06-07 **Eclairage**
- 08 Témoin
- 09 Formation
- 10 Actualité
Agenda
- 11 Adresses
Horaire
- 12 Prière
Récital

Débat alimentaire

PAR L'ABBÉ CHRISTIAN SCHALLER / PHOTO : WIKIPÉDIA

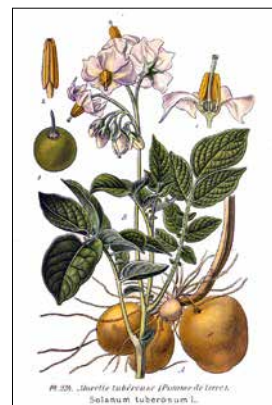
Saviez-vous que la pomme de terre fut introduite en Europe au début du XVII^e siècle? Elle fut d'abord appelée « taratuffi » par les Italiens, ce qui donna « Kartoffeln » en allemand, et les francophones l'appelèrent « cartoufle ». Elle fut considérée par les botanistes comme plante curieuse, admirée surtout pour sa fleur. La consommation du bulbe était déclarée comme dangereuse. Les scientifiques de l'époque accusèrent même la pomme de terre de transmettre la lèpre. Aussi, fut-elle interdite à la consommation. Ce n'est qu'en 1772 que la faculté de médecine de Paris autorisa la culture de la pomme de terre. A partir du XIX^e siècle, les repas à base de pomme de terre se répandirent petit à petit et ils devinrent un aliment central pour notre nourriture. Aujourd'hui, il est quasi impensable de cuisiner sans pomme de terre.

A son exemple, nous savons que le plat traditionnel de notre canton les « röstis », n'est pas si vieux que cela. Il a à peine 200 ans. A l'époque où fut construite la ville de Berne, il n'y avait pas encore de « patates »!

Les modes vestimentaires changent, les modes alimentaires également. De tout temps, il y a des préférences. Une fois c'est la viande blanche, une fois la viande rouge, une fois c'est pas de viande du tout. Dans tout ce débat autour de ce qui est sain ou malsain dans notre assiette, nous oublions trop souvent que nous sommes des privilégiés. Nos assiettes sont encore pleines. Soyons en reconnaissants!

A l'heure où j'écris ces lignes, ils sont déjà des milliers à Genève, à Zurich, et bientôt à Berne, qui attendent des heures pour recevoir un sac alimentaire.

Je me souviens qu'enfant j'avais fait un reproche à mon père en lui disant lors d'un repas: « Papa, le pain est dur. » Et mon père de me répondre: « Non le pain n'est pas dur, mais pas de pain, ça c'est dur! »



La pomme de terre.

Quelques découvertes intéressantes choisies par Monique Bernau

Kousmine gourmande 280 recettes pour votre bien-être

Suzanne Préney et Brigitte Favre, Editions Jouvence



Deux recettes faciles pour une petite faim

Soupe froide de courgettes au curry et cumin

Ingrédients: 2 dl d'eau, 300g de très petites courgettes, 2 oignons, 2 c.c. de bouillon végétal, 3 gousses d'ail, 1 c.s. de curry, ½ c.s. de cumin, 2 dl de babeurre ou de yoghurt nature, 4 fleurs de courgette pour décorer (facultatif)

Laver les courgettes et enlever les extrémités. Enlever quelques lanières au zesteur et réserver. Couper les courgettes en rondelles. Eplucher les oignons et l'ail, enlever le germe, couper finement. Cuire tous les ingrédients sans le babeurre. Refroidir Mixer. Ajouter le babeurre ou le yoghurt. Servir bien frais. Décorer de fines lanières de peau et de fleurs de courgette.

Melon aux fruits rouges

Ingrédients: 1 beau melon de Cavaillon, 100g de groseilles rouges, 100 g de fraises des bois, 100 g de cassis ou myrtilles, 100 g de framboises, 2-3 c.s. de sucre roux ou intégral.

Laver le melon. Enlever un couvercle assez large pour le creuser. Enlever les graines, Creuser la chair avec une cuillère parisienne pour faire des boules. Préparer les petits fruits. Ajouter aux boules de melon. Sucre avec le sucre. Remplir le melon. L'entourer d'une serviette humide et le rafraîchir 2h au réfrigérateur. Présenter le melon à table et servir. Variante: faire macérer les fruits dans 3 c.s. de Grand Marnier, Marie Brizard ou liqueur d'amande.

IMPRESSUM

Editeur

Saint-Augustin SA, case postale 51,
1890 Saint-Maurice

Directeur général

Yvon Duboule

Rédacteur en chef

Nicolas Maury

Secrétariat

Tél. 024 486 05 25 | fax 024 486 05 36
E-mail: bpf@staugustin.ch

Rédaction locale

Monique Bernau
Marie-Annick Boss (mab)
Marie-France Celier
Lino de Faveri
Roger Pasquier (rp)
Isabelle Perrenoud
Xavier Pfaff
Christian Schaller

Prochaine parution

Septembre 2020, n° 19

Photo de couverture

Ciric

Tu veux manger quoi?

Dans l'auberge de mes parents, nous proposons quelques spécialités locales à nos clients : les croûtes aux champignons, les tripes à la neuchâteloise, les trois rôtis, le poulet au four. En énumérant ces plats, mon nez se charge d'odeurs, ma bouche de saveurs. Mes oreilles entendent le bruit des casseroles ; mon être se remplit de la tension du coup de midi.

PAR L'ABBÉ CHRISTIAN SCHALLER
PHOTO: PAINSSUISSE.CH

Enfant, il fallait mettre la main à la pâte. Faire les courses, préparer les légumes, éplucher les pommes de terre, porter les plats en salle et, pour terminer, faire la vaisselle. A l'époque, il était peu question d'allergie, d'intolérance alimentaire. Les expressions « végane » ou « végétarien » étaient d'un autre monde. On parlait plutôt de grande portion ou de demi-portion. Les saisons avaient également leurs spécialités ; au printemps, on servait de l'agneau et des asperges, en été avec la récolte des haricots le traditionnel plat bernois, en automne on appréciait la chasse et en hiver on mangeait de la choucroute, de la raclette et de la fondue. Les fruits de mer inspiraient une certaine méfiance, mais la truite au bleu faisait l'affaire.

A la carte

Parfois, le cuisinier se permettait un voyage hors des contrées jurassiennes. Alors, il proposait des plats italiens sur la carte. Les expressions « al dente », « bolognese », « carbonara » apportaient une note d'exotisme. Dans les années septante, le riz casimir était beaucoup apprécié. Et petit à petit la fondue chinoise, qui se voulait plus légère, remplaça la fondue bourguignonne. Bizarrement, à l'époque, nous ne consommions pas de courges ou potirons. Dans les années quatre-vingt, je me souviens des premiers scandales alimentaires : l'affaire des raviolis en boîte, les premières usines à poulet, la maladie de la vache folle. Une prise de conscience sur la qualité des produits



Les céréales panifiables.

arriva petit à petit.

Peu avant le confinement, j'ai été invité dans un bon restaurant avec un groupe d'amis. Le sommelier prit nos commandes. Un de mes amis demanda un plat sans lactose, un autre se renseigna sur le gluten dans le riz, un troisième voulait être sûr que la viande venait bien de la région. Nos choix alimentaires sont devenus exigeants. Nous avons tous le souci de manger bien et sainement.

Remise en question

De pair avec cette exigence, nos marchés sont submergés de produits hors saison. Les premières fraises arrivent d'Espagne début février ; de même pour les asperges importées d'Amérique latine. Chaque producteur cherche à être le premier et le consommateur ne peut pas attendre d'être servi. Une autre aberration est le calibrage des légumes et des fruits. Les pommes trop grosses ou trop petites sont déclassées, et jetées au compost si

elles ne peuvent pas servir de fourrage. Une remise en question de la chaîne alimentaire, du producteur au consommateur, est nécessaire. La question de la répartition des biens produits reste toujours d'actualité. De même en va-t-il du respect de la terre qui nous nourrit. Oui, il y a beaucoup de remises en question et beaucoup de réflexions à faire. Cependant une attitude doit présider à tous ces raisonnements pour nous guider vers une conversion de la consommation : celle de la reconnaissance et de la gratitude. Savoir dire merci pour la pomme que je vais croquer ; merci au pommier, merci à celui qui l'a planté, merci aux cueilleurs et aux vendeurs. Ce simple merci révèle la prise de conscience de ce que j'ai dans mon assiette qui me lie à une chaîne humaine, d'hommes et de femmes ayant travaillé la terre, la terre même qui nous offre de quoi manger. Je nous invite à ce remerciement qui n'est autre qu'une bénédiction.

	RUDOLF EGLI AG POMPES FUNEBRES BERNE ET REGION	Breitenrainplatz 42, 3014 Berne Tél. 031 333 88 00 Fax 031 333 88 30 office@egli-ag.ch www.egli-ag.ch
---	---	---

Internet

Actualité de la paroisse

www.paroissecatholiquefrancaiseberne.ch

« L'accueil, attitude fondamentalement humaine »

En ces moments inédits de confinement, évoquer l'accueil et sa signification spirituelle pourrait sembler une gageure. Il n'en est rien, tant le sens de l'accueil est universel et sa réalité dépasse les circonstances actuelles.

PROPOS RECUEILLIS PAR XAVIER PFAFF
PHOTO: DR

Face à la crise et au confinement, la réflexion sur le sens de l'accueil reste donc plus que jamais d'actualité, et conduit à des questions telles que: « Comment vivre l'hospitalité en ces moments particuliers, comment être présent pour les personnes en difficulté? » Réflexions et témoignage de M. l'Abbé Christian Schaller.

L'hospitalité, une tradition familiale

C'est en effet depuis cinq générations que les parents de l'Abbé Christian Schaller pratiquent l'hospitalité par leur activité d'aubergistes. « L'accueil est une attitude fondamentalement humaine: accueillir tout comme être accueilli. Il comprend des éléments essentiels pour être possible: un aspect visuel par la présentation, également auditif ou verbal, et s'accompagne d'un échange (bouteille, bouquet...). Le repas partagé y trouve bien sûr une signification particulière. Recevoir l'autre, c'est aussi se poser la question de comment partager, comment faire un bout de chemin avec lui. Découvrir l'autre, c'est aussi se découvrir soi-même. » Les Ecritures nous révèlent la dimension profondément chrétienne de l'accueil: « Le Christ incarné aussi bien le bon samaritain, la victime, ou l'aubergiste. Autre illustration de la philoxénia (c.-à-d. l'amour du prochain): Abraham et Sara hébergent les trois étrangers, partagent un repas. Sara va pouvoir accueillir l'autre, son enfant inespéré. » Mystère du repas offert, de l'échange. Le fils prodigue devenu presque étranger, sera accepté à son retour comme un fils qu'il n'a jamais cessé d'être: l'accueil traduit alors le souci inconditionnel de l'autre.

« Accueillir son frère, c'est accueillir le Seigneur »

« Le Christ nous invite à sa table. Il nous donne tout, il SE donne jusqu'à faire UN. Il fait de nous tous le tabernacle de Sa présence vivante. C'est aussi le sens profond de la communion: être UN ensemble. A noter aussi le sens du « co-pain »: la présence de Dieu partagé. « Accueillir, c'est aussi dire à l'autre: je suis là. »



Icône de la Trinité d'Andrei Roublev.

« L'humain a un besoin fondamental de se construire dans la rencontre, de témoigner. Il a besoin de l'expérience de l'accueil, de l'écoute. » A l'heure d'une prochaine liberté recouvrée, rappelons-nous le sens profond de l'accueil et de l'hospitalité, ainsi que de la place de la dimension du bien commun.

« N'oubliez pas l'hospitalité, car c'est grâce à elle que quelques-uns, à leur insu, hébergèrent des anges. » (He 13, 2)


Saint-Augustin
 Librairie
Livres – Objets – Ornaments d'église – Habits liturgiques
 Rue de Lausanne 88 – 1700 Fribourg – Tél. 026 322 36 82
www.staugustin.ch


Pension Villa Maria
 1904 – 2004
 Séjours de courte et longue durée.
 Accueil étudiantes, élèves, apprenties,
 stagiaires, mères et enfants...
 Ressourcement, repos et calme
 pour une nuit ou des mois...
Soyez les bienvenues!
 Kapellenstrasse 9, Berne
Tél. 031 381 33 42
 E-mail: pensionvillamaria@bluewin.ch

L'une à soupe, l'autre à dessert

En plein impromptu, la musique s'est tue. Les convives s'en sont allés. Plus tôt que prévu. Eteints, les chandeliers; désertées, les chaises aux pieds ouvragés. Les verres de cristal ne tintent plus; les couverts d'argent ont cessé leur chahut. Frissonnantes sous le poids du silence, les nappes blanches, maculées, froissées, désormais mal fagotées, mal disposées, semblent grimacer: dans les plis de leurs étoffes salies, la déprime a remplacé l'amidon, imprimant aux tissus un air d'inavouable défaite. Témoins de la débâcle et vestiges d'une gloire déchue, des miettes tombées du banquet jonchent le parquet. La fête est terminée.

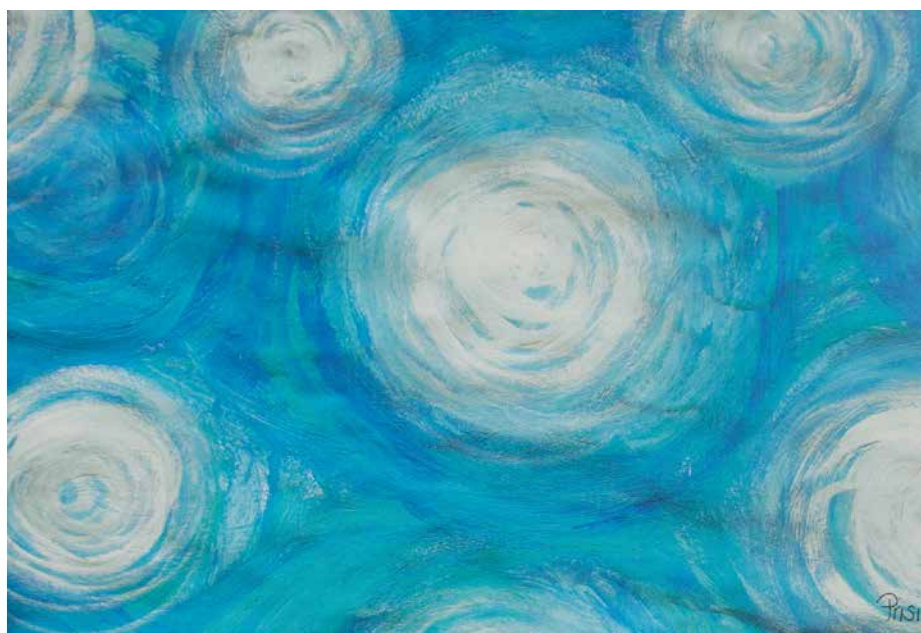
PAR ISABELLE PERRENOUD | PHOTO: RP

Oubliées dans un angle reculé de la salle à manger, inquiètes, deux assiettes se confient leurs soucis. L'une à soupe, l'autre à dessert, chacune à voix basse, elles évoquent certains propos qui, ce soir, entre deux lampées, deux bouchées, ont accompagné le mouvement ralenti des cuillères et l'élan brisé des fourchettes. De quoi frémir. Un malheur est arrivé! Aux invités. A l'humanité. Le monde vient de basculer.

La poudre d'escampette

Tout à leur désarroi, contemplant l'une en l'autre les traces qu'ont laissées savoureux gâteau et onctueux velouté, les assiettes n'entendent pas s'approcher le maître de maison. Elles ne le reconnaissent pas non plus lorsque, près d'elles, il s'assied. Aveuglées par l'angoisse et le chagrin, elles le prennent pour un étranger. Il se penche et, à brûle-pourpoint, leur demande: «De quoi parlez-vous à cette heure tardive?» Sur un ton empreint de désolation autant que d'étonnement, elles lui répondent: «Tu n'es pas au courant? Tu ignores donc la nouvelle? Un fléau s'est abattu sur les habitants de la terre. Ils ont dû partir, s'enfuir. En plein banquet, en plein impromptu. La musique s'est tue; chacun s'est reclus. Même Dieu a pris la poudre d'escampette: plus d'eucharisties, plus d'alléluias. C'est impensable, insoutenable!»

L'étranger écoute, recueilli. Impressionnée, l'histoire suspend son bruit. Qui



Oeuvre de Priska Egli, calendrier d'Aphasie suisse 2020

est-il? Soulevant la chape de plomb qui écrase le moment, calme et bienveillante, sa voix retentit doucement: «Dieu n'a pas pris la poudre d'escampette. Il est et souffre avec vous. Avec nous. Il espère et prie. Certains l'ont compris: en plein drame, dans le maintenant d'aujourd'hui, des actes de solidarité surgissent comme autant d'hosties qui fleurissent. Dans les cœurs. Un matin en renaîtra; vous serez conviées au repas.»

L'amour a vaincu la mort

Alors qu'il se lève pour s'en aller, les assiettes le supplient: «Reste avec nous.

L'obscurité est dense et triste l'ambiance.» Il n'ajoute rien, mais leur tend un sourire où éclate l'amour qui a vaincu la mort et rompu les ténèbres. Un éclair cisaille l'espace, réveille les mémoires. Retrouvant la vue, tremblantes, les assiettes s'exclament: «Maître, tu es revenu!»

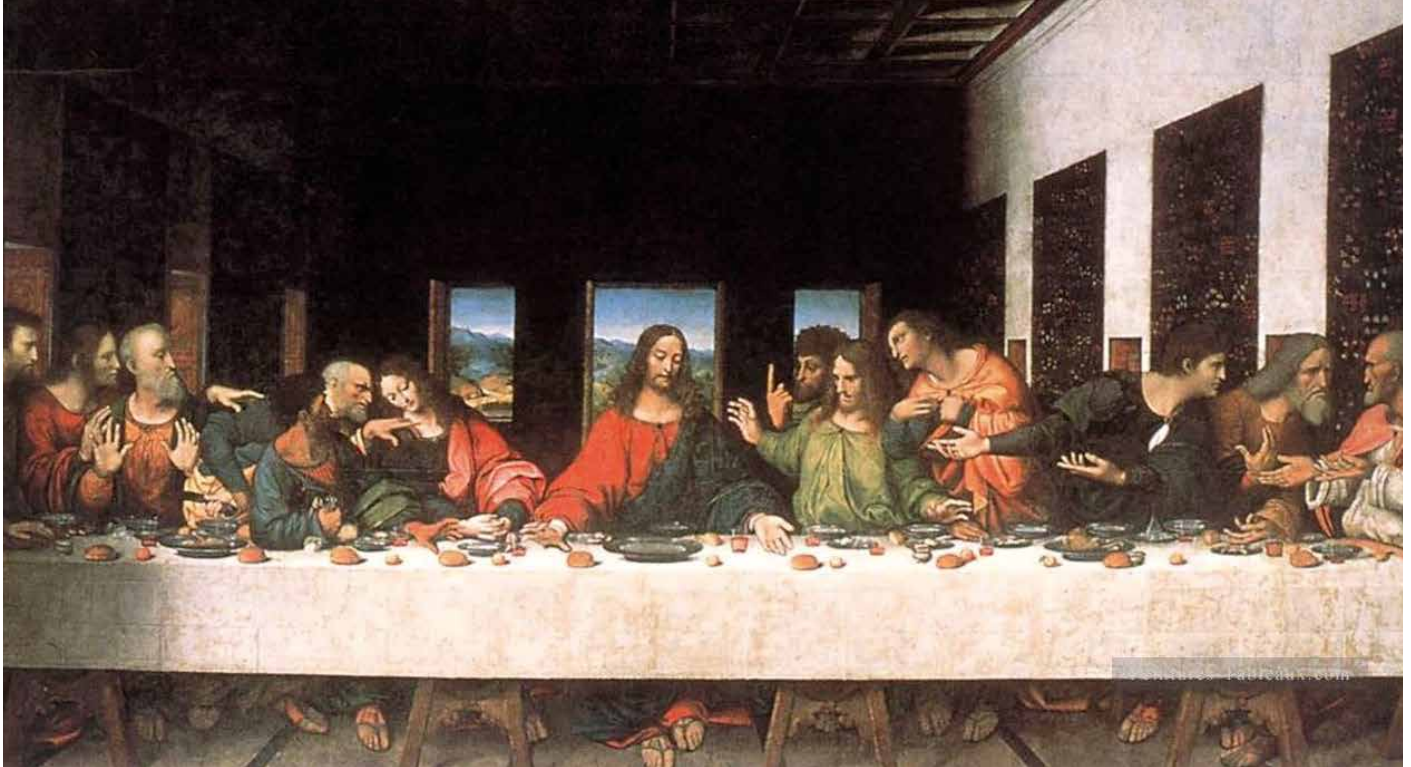
En pleine nuit, dans le confinement d'une pandémie, dans le creux de deux assiettes – l'une à soupe, l'autre à dessert –, dans l'oreille de chaque reclus qui croit encore en la lumière, une musique silencieuse s'est mise à chanter. Un impromptu.

Aucune des sagesses de ce monde ne peut nous donner autant qu'une parole ou qu'un regard de mère.

Wilhelm Raabe

La faim justifie les moyens

Les régimes « sans » ont la cote, mais que l'on veuille éliminer le gluten, les produits laitiers, la viande n'est pas uniquement un effet de mode. Au-delà de la simple restriction alimentaire, ces interdits peuvent aussi résulter d'une réelle nécessité ou de convictions profondes. Analyse de notre assiette.



Que serait devenue la Cène si Jean avait été végan ?

PAR MYRIAM BETTENS | PHOTOS: DR

Imaginez la Cène, Jésus convie tous ses disciples à un repas qu'il sait être le dernier. La table est dressée, le vin tiré et les mets proposés viennent déjà titiller les papilles des convives. Brusquement, Jean se penche vers le Christ: « En fait, je ne mange pas de viande. » A la suite du « disciple bien-

aimé », les autres s'enhardissent et exposent leurs doléances alimentaires. La représentation dépeinte peut prêter à sourire. Pourtant, si Jésus vivait aujourd'hui, elle serait certainement courante. Le renoncement à un aliment, bien connu des fidèles catholiques durant la période précédant Pâques,

Un sain(t) rapport à la nourriture

Alessandra Roversi, collaboratrice de Biovision, une fondation en lien avec le développement écologique en Afrique, en Suisse et au niveau global, s'occupe du secteur de la consommation durable. Elle porte un regard perspicace sur notre rapport à la nourriture: « Si l'on prend l'étymologie de religion, *religio*, "lien moral, inquiétude de conscience", nous devons certainement être plus conscients des impacts de nos choix alimentaires sur nos corps et sur notre environnement et transformer un peu notre approche individuelle et collective. » Elle poursuit: « La nourriture est un champ d'action important dans un monde où on sent que l'on a de moins en moins de prises sur la réalité et sur nos choix. Cela reste un domaine où l'on peut choisir, personnaliser. » Selon ses dires, il nous faut « réapprendre une certaine frugalité et une certaine simplicité dans notre approche de ce que l'on mange, dans le respect de celles et ceux qui produisent, de la terre et voir tout cela de façon plus holistique. »



Zoé et sa maman ont dû adapter leurs recettes de cuisine.

n'est plus l'apanage du catholicisme. La société séculière a vu émerger nombre de petits carêmes laïques, tels que le Dry January (janvier sans alcool) ou encore le Vegan Month (mois végane en novembre). De fait, que les motivations soient sanitaires, éthiques, environnementales ou même économiques, les régimes alimentaires spécifiques ont grandement gagné en popularité au cours des dernières années.



Marguerite s'est armée de volonté et de discipline.

Séparer le bon grain de l'ivraie

« C'était le 17 mai 2017. Un mercredi, je crois », lance Zoé. Alors âgée de 11 ans, le diagnostic tombe, elle est cœliaque. Les maux d'estomac et les ennuis gastriques récurrents de l'adolescente alertent sa maman, Laurence, sur une possible intolérance au gluten. Un test en pharmacie, puis un examen sanguin en cabinet confirment ses soupçons et l'intolérance dont souffre Zoé est sévère. Un véritable tsunami pour sa maman. « C'est une maladie auto-immune avec un impact important au niveau social. On se demandait toujours si on pouvait aller manger dehors ou accepter une invitation », expose-t-elle. La famille a dû aménager petit à petit son quotidien en adaptant les recettes de cuisine ou en s'approvisionnant en desserts sans gluten. « Nous avons trouvé des solutions à tout. Mon plus grand truc c'était les caracs, et maintenant une boulangerie en produit aussi sans gluten », précise Zoé.

Pour une bouchée de pain

Pour Marguerite, ce n'est pas uniquement le gluten qu'il fallait bannir, mais aussi la caséine (protéine de tous les produits laitiers, ndlr). Cette octogénaire souffre depuis quarante ans de polyarthrite rhumatoïde, ce qui la handicape dans certaines de ses tâches quotidiennes, mais « la maladie est sous contrôle depuis deux ans et sans devoir prendre de médicaments », expose-t-elle avec un sourire. Pour arriver à ce résultat, Marguerite a dû s'armer de volonté et de discipline. « Dans les années quatre-vingts, mon médecin m'a proposé de suivre le régime Seignalet pour améliorer les symptômes de ma polyarthrite », affirme-t-elle. Il lui faut donc abandonner la consommation du gluten et de tous les produits laitiers, supposés inflammatoires pour les articulations. Elle suit donc ce régime quelque temps et constate que ses symptômes s'améliorent. La tâche était plus compliquée que pour Zoé, car « il n'existait presque pas de produits sans gluten à l'époque, alors qu'aujourd'hui je trouve même du pain ! » s'enthousiasme l'aînée.

Ne pas manger « de la daube »

Les régimes dits « sans » ne concernent pas strictement ce qui se trouve dans notre assiette, mais peuvent aussi s'apparenter à un mode de vie. En janvier dernier, un tribunal britannique a reconnu au véganisme éthique le droit d'être protégé au même titre que toute religion. Que cela soit pour le bien-être animal ou la réduction de son empreinte carbone, les arguments en faveur d'une alimentation exclusivement végétale ne manquent pas. Dans le cas de Malena Azzam, c'est surtout le sort des animaux qui a été le déclencheur. Végétarienne depuis qu'elle est petite, puis végétalienne pour des raisons de santé, elle a supprimé petit à petit tous les produits d'origine animale, autant dans son alimentation que dans le choix de ses vêtements et de ses cosmétiques. « Je suis tombée sur une vidéo montrant la manière choquante dont la laine pour les vêtements était produite, et depuis j'ai décidé d'être radicale dans mon mode de vie », déclare-t-elle. Aujourd'hui, elle a repris la direction de la crèmerie végane cofondée avec son père et son compagnon à Genève. Elle note que la demande pour ce type de produits est en pleine croissance : « Si certaines personnes suivent un effet de mode, peut-être par bonne conscience, une majorité est convaincue par des arguments que nous ne pouvons plus ignorer et qui nous obligent à faire des choix responsables notamment en changeant le contenu de notre assiette. » D'autre part, elle voit aussi une nouvelle population intéressée par l'alimentation végane : celle de parents cherchant une alternative à ce que propose l'industrie agro-alimentaire pour nourrir leurs enfants.

De la viande ou de l'oseille

Le manque de ressources financières peut aussi pousser à ne plus acheter de viande.

« Je ne cuisinais que très peu de viande à mes enfants. Les produits carnés étaient trop chers pour moi », révèle Denise*. Cette sexagénaire indique que personne dans sa famille n'était végétarien à proprement parler, mais que la viande était souvent remplacée par des légumineuses ou d'autres sources de protéines moins coûteuses. Ses enfants, maintenant adultes, mangent de la viande sans pour autant en consommer à tous les repas, une question d'éducation et d'habitude selon elle. Changer d'alimentation et donc de mode de vie n'est pas anodin et entraîne un certain nombre de sacrifices. Heureusement, il existe en Suisse un plat qui met tous les régimes alimentaires au diapason. Qu'elle soit sans pain ou même sans fromage, maintenant qu'elle est aussi produite à base de noix de cajou, la fondue a plus d'un tour dans son caquelon !



« Je suis tombée sur une vidéo montrant la manière choquante dont la laine pour les vêtements était produite, et depuis j'ai décidé d'être radicale dans mon mode de vie. »

Malena Azzam



Malena Azzam a repris la direction de la crèmerie végane cofondée avec son père et son compagnon à Genève.

* Nom d'emprunt

Vaincre l'infertilité – la fin justifie les moyens

Tatjana Barras est docteure en médecine générale et en homéopathie. Un généticien l'a rendue attentive aux sensibilités alimentaires. En outre, elle est passionnée par le traitement naturel des affections de la femme, dont l'infertilité. Nous lui avons posé quelques questions.

PAR MONIQUE BERNAU
PHOTO: BARRAS

Tatjana, que penses-tu des régimes « sans » mentionnés dans L'Eclairage de ce numéro ?

Avec les mets tout préparés (avec conservateurs, additifs et colorants), les céréales génétiquement modifiées et le stress actuel, les gens ressentent plus facilement des symptômes tels qu'un ballonnement abdominal après le repas, des coliques, des troubles du transit et une fatigue anormale.

Et justement, au cours de ta pratique, tu as acquis de l'expérience dans les sensibilités alimentaires.

Mon expérience est que l'on choisit souvent intuitivement ses aliments d'après ce que l'on supporte (si on respecte les symptômes de son corps!) Par exemple un végétarien a souvent une hyperacidité gastrique chronique (même sans brûlures!) qui s'accroît avec la viande rouge, le café, etc. D'autres ne tolèrent pas les aliments gras car leur « foie paresseux » ne produit pas assez de bile. Certaines personnes anorexiques souffrent de sensibilités alimentaires complexes et se sentent mieux lors de l'éviction par exemple d'aliments à base de gluten modifié, de lactose ou avec histamine, etc.

Et si les régimes véganes ou paléo connaissent un succès certain ce n'est pas seulement pour des raisons éthiques ou de mode; les jeunes sentent qu'un changement de notre mode d'alimentation occidental habituel est nécessaire: trop de farineux, de viande... Cependant, un régime trop extrême peut amener à des déficits en vitamine B12, en fer, etc.

Tu t'es toujours intéressée au cycle féminin et à ses problèmes. Quelles sont tes observations ?

C'est un fait avéré que le cycle de la femme et la fertilité du couple sont perturbés par les pesticides, les hormones



Tatjana Barras-Kubski

dans l'eau, les aliments modifiés... On assiste aussi à une augmentation de l'endométriose qui provoque des menstruations très douloureuses et qui est associée à une diminution de la fertilité.

Or ces affections s'améliorent d'une manière spectaculaire par des changements alimentaires!

Parmi mes patientes avec ces affections, une forte majorité de femmes (et environ la moitié de leurs conjoints lors d'infertilité) ont des sensibilités alimentaires, surtout aux aliments avec gluten et/ou aux produits à base de lait de vache. Grâce à une modification d'habitudes

alimentaires, parmi les couples infertiles qui désiraient une grossesse depuis plus de trois ans, presque un couple sur deux a eu le bonheur de concevoir dans l'année qui a suivi le changement d'alimentation (avec parfois un léger soutien hormonal). Il n'y a plus eu de fausse couche! Quand le couple épanoui tient enfin un bébé dans les bras, papa et maman assument volontiers ce « fanatisme »!

Merci Tatjana pour ces informations qui ouvrent peut-être de nouvelles perspectives à certains de nos lectrices et lecteurs.

Vivre au souffle de l'Esprit!

Nous le savons: sans boire, sans manger, sans respirer, notre corps ne survivra pas longtemps! Le nourrir est donc essentiel. Mais qu'en est-il de notre âme? Ne faut-il pas aussi la nourrir? Nous connaissons bien les aliments nécessaires à notre corps, mais quels sont ceux qui peuvent nourrir notre âme? « Les paroles que je vous ai dites sont esprit et elles sont vie », nous dit Jésus (Jn 6, 63). Alors tournons-nous vers les Ecritures, lisons, méditons et prions!

PAR MARIE-FRANCE CELIER

PHOTO: WWW.MEDIATIONCHRETIENNE.CA

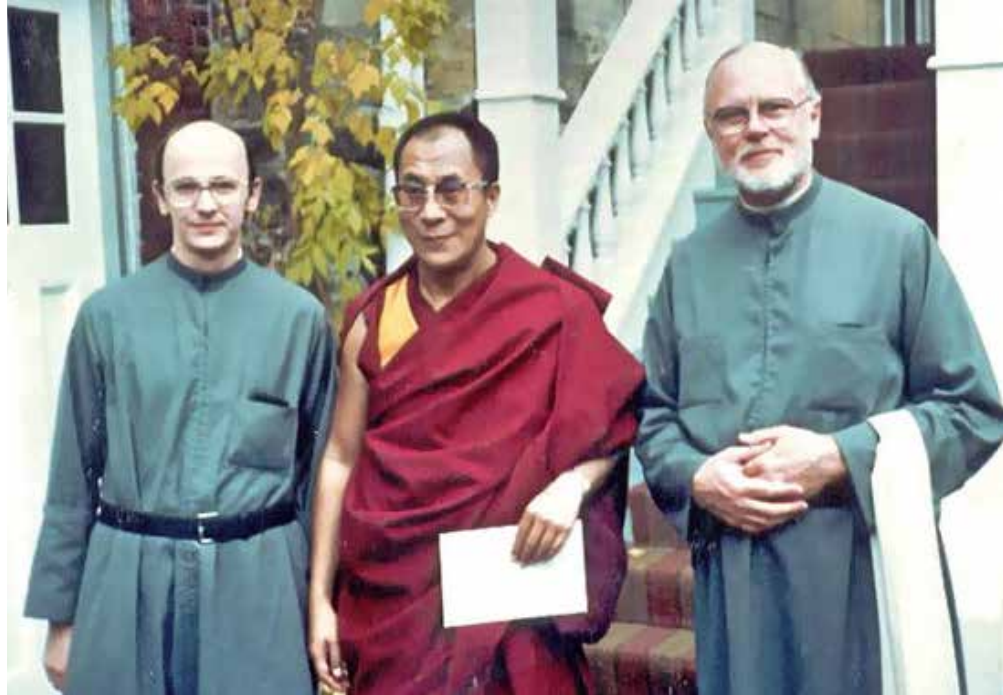
A l'écoute de la parole

C'est dans les Ecritures que nous découvrons la Parole de Dieu. L'Ancien Testament nous en parle abondamment, à commencer par les Dix Commandements, les Dix Paroles de Vie. Et le Nouveau Testament nous livre le témoignage de Jésus, le Verbe de Dieu, Parole vivante. « Ma nourriture, c'est de faire la volonté de mon Père », dit-il par exemple à la Samaritaine (Jn 4, 7). Et dans le grand discours sur le Pain de Vie, il annonce: « Moi je suis le Pain de Vie. Qui vient à moi n'aura jamais faim; qui croit en moi n'aura jamais soif... Qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle... Car ma chair est vraiment une nourriture et mon sang vraiment une boisson. » (Jn 6, 35...55)

Méditer et prier

Après avoir « mangé » la Parole, il convient que notre âme l'assimile, la « digère », pour en tirer profit. C'est le temps de la méditation et de la prière. Prendre le temps de contempler ce que nous avons lu, le laisser imprégner notre être tout entier, toutes les religions le pratiquent!

Dans l'Evangile, nous voyons même Marie, la première, « méditer ces événements dans son cœur », et ce dès l'Annonciation! Tous les grands saints l'ont pratiqué et recommandé, les ordres religieux en vivent quotidiennement et il existe nombre de groupes de méditants



Laurence Freeman, Dalai Lama, John Main

chrétiens, notamment le mouvement international de la Méditation chrétienne fondé par le moine bénédictin John Main.

Méditer nous amène tout naturellement à la prière: prière d'action de grâces pour ce don de la Parole de Dieu, prière pour demander l'aide du Seigneur, prière simple cœur à cœur avec Lui, comme ce paroissien du saint curé d'Ars devant le Saint Sacrement: « Je l'avise et Il m'avise. »

L'Eucharistie, notre vie!

En instituant l'Eucharistie, Jésus nous

a donné la nourriture la meilleure et la plus riche pour notre croissance spirituelle: le Pain et le Vin de Son Corps et de Son Sang. Et il nous faut aussi de l'air! C'est L'Esprit Saint, le Souffle de Vie. Jésus a promis à ses disciples de leur envoyer « le Défenseur... Quand il viendra, lui l'Esprit de Vérité, il vous guidera vers la vérité tout entière (Jn 15, 26... 16, 15). L'Esprit souffle où il veut, comme le vent. Alors, bien nourris à la Table eucharistique, laissons-nous porter par lui avec confiance, comme la barque poussée par le vent dans sa voile!

Il s'agit de pencher le cœur plus que l'oreille. Tu trouveras en toi des ponts et des chemins pour venir à moi qui regarde et qui veille.

Edmond Rostand

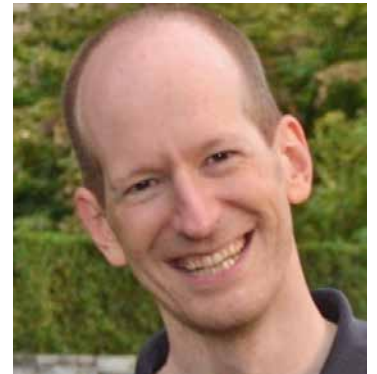
Au revoir et bienvenue

PAR L'ABBÉ CHRISTIAN SCHALLER

A la fin août, le mandat du Père Antonio touchera à son terme. En effet, il a été engagé pour une année dans l'attente de l'arrivée d'un jeune prêtre. Aussi, nous remercions le **Père Antonio Ruggiero** pour son dévouement. D'origine belge, mais de famille italienne, il a su apporter avec son agréable accent et sa proximité un message d'espérance et de confiance. Nous lui disons un grand merci d'avoir rendu service dans nos communautés et lui souhaitons une belle retraite.



Début septembre, la communauté alémanique de la Trinité accueille son nouveau vicaire en la personne de l'abbé **Philipp Ottiger**. Jeune prêtre, ordonné il y a deux ans, il vient de terminer ses études de théologie à Rome. D'origine lucernoise, il connaît déjà bien Berne puisqu'il y a fait toutes ses études en chimie, y compris le doctorat, avant d'être appelé au ministère presbytéral. Philipp Ottiger sera prioritairement au service de la communauté alémanique. Nous lui souhaitons un bon ministère à Berne.



NOTE IMPORTANTE AUX LECTEURS ET LECTRICES :

La parution de *L'Essentiel* de juin a été repoussée à juillet à cause de la crise sanitaire (Covid-19). Les annonces de l'agenda pourront être sujettes à modifications suivant l'évolution de la situation. Nous espérons pouvoir compter sur votre aimable compréhension.

Reprise de la catéchèse au centre paroissial

Lundi 31 août, 17h-18h

Enfants en 2^e-4^e années

Samedi 12 septembre, 16h-18h

Enfants en 5^e-6^e années

Lundi 19 octobre, 17h-18h

Enfants en 1^e année



Sortie annuelle des aînés

PHOTO: DE.WIKIPEDIA.ORG

Comme chaque année une sortie des aînés est prévue, et aura lieu pour autant que la situation sanitaire le permette, **le mercredi 2 septembre**. Réservez donc cette date!



Cette année, notre sortie nous conduira dans le **Saanenland**. Par le magazine paroissial vous recevrez en temps voulu tous les détails. Si la pandémie devait rendre cette sortie impossible, nous saurons compter sur votre compréhension.

Lancement du parcours de Confirmation

Samedi 22 août

17h, salle paroissiale

Rencontre d'information pour les jeunes et les parents avant la messe

Bel été ensoleillé et bonnes vacances!



PHOTO: PIXABAY

Paroisse catholique de langue française Unité pastorale Berne-centre

Au service de l'unité

Christian Schaller, curé
Dominique Jeannerat, prêtre auxiliaire
Marianne Crausaz, animatrice pastorale
Nicole Jakobowitz, assistante sociale
Marie-Annick Boss, secrétaire

Cure et secrétariat

Rainmattstrasse 20
Tél. 031 381 34 16
cure.francaise@cathberne.ch
www.paroissecatholiquefrancaiseberne.ch
Secrétariat: lundi-vendredi, 8h30-11h30

Centre paroissial et oratoire

Sulgeneckstrasse 13

Conseil de paroisse

Léa Bracher (présidente), tél. 079 830 75 39

Groupements et contacts

Renseignements auprès du secrétariat

Rencontres œcuméniques

Olivier Schopfer, tél. 031 351 25 15
Christian Schaller, tél. 031 381 34 16

Animation liturgique

Christian Schaller, tél. 031 381 34 16

Lecteurs

Marianne Crausaz, tél. 031 381 34 16

Chœur mixte Saint-Grégoire

Serge Pillonel (président), tél. 031 961 47 70

Chœur africain

Catherine Manga (directrice), tél. 078 612 35 77

Servants de messe

Christian Schaller, tél. 031 381 34 16

Association des Amis des orgues

Concerts publics

Monika Schwitter (Monika_Schwitter@bluewin.ch)

Hôpitaux et homes

Christian Schaller, tél. 031 381 34 16

Accueil et fêtes:

Intendance

Jeannette Pillonel, tél. 031 961 47 70

Service

Monique Becher, tél. 079 676 81 22

Partage et Développement

Isidore Ndiaye (président), tél. 031 961 10 29

Femmes d'ici et d'ailleurs

Anne-Marie Ndiaye, tél. 031 961 10 29

Catéchèse

Marianne Crausaz, tél. 031 381 34 16

Eveil à la foi (0 à 6 ans)

Marianne Crausaz, tél. 031 381 34 16

Jeunes Teens for Unity

Helen Coombs, tél. 076 459 40 26

Catéchuménat (adultes)

Christian Schaller, tél. 031 381 34 16

Les Aiguilles d'or

Violette Chappuis, tél. 031 992 75 38

Autour de la Parole

Marianne Crausaz, tél. 031 381 34 16

Groupe des aînés

Jeannette Pillonel, tél. 031 961 47 70

Méditation

Pascale Schütz, tél. 076 371 24 34

Service des paroisses du décanat de Berne-centre



Conseil, accompagnement, thérapie

- Difficultés conjugales, familiales, relationnelles
- Education des enfants
- Séparation, divorce, deuil

Mittelstrasse 6A
3012 Berne
Tél. 031 300 33 44 / 45
www.kathbern.ch/eheberatung

Eucharisties

Samedi: Pas d'Eucharistie

Dimanche: 9h30, basilique de la Trinité

En semaine

Mardi (bilingue): 9h, basilique de la Trinité

Jeudi: 9h15, crypte de la Trinité

Confessions

Jeudi 16h30-17h30 et **samedi** 15h-16h,
basilique de la Trinité

A la cure sur rendez-vous, tél. 031 381 34 16

Après chaque Eucharistie sur demande

Prière pour une journée

TEXTE CHOISI PAR LINO DE FAVERI
AUTEURE: SŒUR EMMANUELLE

Seigneur, accorde-moi cette Grâce :
que rien ne puisse troubler ma paix en profondeur,
mais que j'arrive à parler santé, joie, prospérité
à chaque personne que je vais rencontrer,
pour l'aider à découvrir les richesses
qui sont en elle.

Aide-moi surtout, Seigneur,
à savoir regarder la face ensoleillée
de chacun de ceux avec qui je vis.
Il m'est parfois si difficile, Seigneur,
de dépasser les défauts qui m'irritent en eux,
plutôt que de m'arrêter à leurs qualités vivantes,
dont je jouis sans y prendre garde.

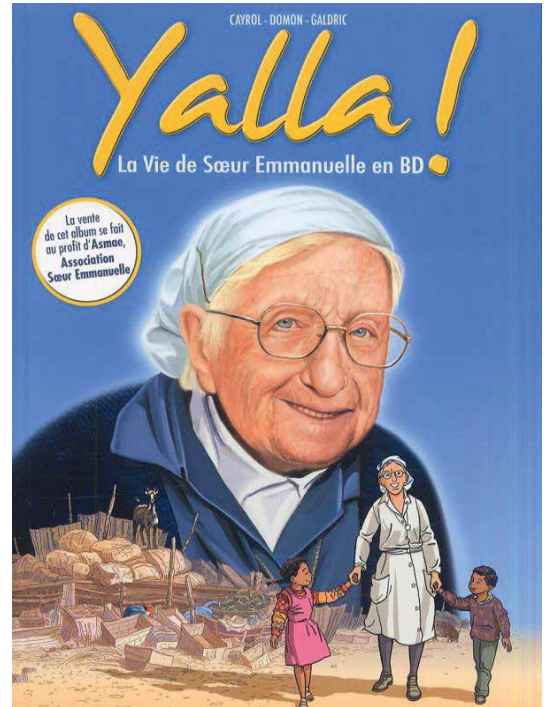
Aide-moi aussi, Seigneur,
à regarder ta Face ensoleillée,
même en face des pires événements :
il n'en est pas un qui ne puisse être source
d'un bien qui m'est encore caché,
surtout si je m'appuie sur Marie.

Accorde-moi, Seigneur,
la Grâce de ne travailler que pour le bien,
le beau et le vrai, de chercher sans me lasser,
dans chaque homme, l'étincelle
que Tu y as déposée en le créant à ton image.

Accorde-moi encore
d'avoir autant d'enthousiasme
pour le succès des autres que pour le mien,
et de faire un tel effort
pour me réformer moi-même
que je n'aie pas le temps de critiquer les autres.

Je voudrais aussi, Seigneur,
que tu me donnes la Sagesse
de ne me rappeler les erreurs du passé
que pour me hâter vers un avenir meilleur.

Donne-moi, à toute heure de ce jour,
d'offrir un visage joyeux et un sourire d'ami
à chaque homme, ton fils et mon frère.



Donne-moi un cœur
trop large pour ruminer mes peines,
trop noble pour garder rancune,
trop fort pour trembler,
trop ouvert pour le refermer sur qui que ce soit.

Seigneur, mon Dieu,
je Te demande ces Grâces pour tous les hommes
qui luttent aujourd'hui comme moi,
afin que diminue la haine et que croisse l'amour,
car depuis ta Résurrection,
la haine et la mort ont été vaincues
par l'Amour et la Vie.

Ouvre mes yeux à l'invisible
pour que rien n'arrive à ébranler l'optimisme
de ceux qui croient en Toi
et qui espèrent en l'Homme.
Amen.

LAPOSTE

JAB CH-1890 St-Maurice

L'ESSENTIEL
Votre magazine paroissial

Association des amis des orgues de l'église de la Sainte-Trinité de Berne

PHOTO: FLICKR

Basilique de la Trinité, Taubenstrasse 6

Concert pour la Fête nationale: samedi 1^{er} août, 19h

Hans-Christoph Büniger, orgue

Entrée libre - Collecte



Grand orgue Mathis.