

FRUGALITÉ

Mes sept années de vie au Togo m'ont aidé à découvrir et à entrer dans un mode de vie simple, avec une nourriture relativement équilibrée par les apports de protéines (gombo*, feuilles diverses) dont les femmes ont le secret. De retour en France, on plonge dans l'abondance et les excès !

A Saint-André-d'Embrun où je vis avec Pierre, nous avons choisi un style de vie fondé sur le silence et la prière, la simplicité et la frugalité, dans la recherche d'un rythme, d'une harmonie de vie qui veut être un discret témoignage.

Voici ce qui conforte notre démarche : Manger est un acte humain, nécessaire pour vivre et reprendre force après un effort, un travail manuel ou intellectuel ; voire tout simplement pour survivre. Cet acte suppose de respecter les aliments, de se nourrir sans dévorer, de savoir goûter et apprécier, de rendre grâce. Dans la bible, le prophète Élie qui fuit ses persécuteurs s'arrête épuisé et s'endort. A son réveil, *il y avait près de lui un pain et une gourde d'eau. Une voix lui dit : Mange et bois, car la route sera longue pour toi. Il put ainsi marcher jusqu'à la montagne sainte où il se réfugia* (I Rois 19,6-8).



Frères Pierre et Daniel

Un chemin de libération

Apprendre à vivre et bien manger sont liés. Manger de bonnes choses, sans en abuser. Se nourrir raisonnablement. La frugalité est un long apprentissage pour parvenir à une maîtrise de soi devant cet instinct de gourmandise : elle nous fait éviter une recherche immodérée de plats raffinés. Nous devons manger pour vivre et non vivre pour manger. Se nourrir en fonction des besoins, en fonction aussi de son âge, de sa constitution, de sa santé. Bien manger favorise cette dernière, alors que les excès de sucre, d'alcool, de viande, de sel risquent de provoquer des ennuis gastro-intestinaux ou cardio-vasculaires.

La frugalité est un chemin de libération dans notre société de consommation. Nous sommes envahis de slogans. Les médias nous proposent des modèles standard de plats tout préparés ; souvent on ne sait plus très bien d'où proviennent les produits que nous consommons. Une nourriture plus économique, plus savoureuse : quel résultat pour notre santé physique ou mentale ! Outre une consommation limitée des aliments, la frugalité peut s'étendre aussi à une sur-

consommation d'objets de toute nature pour compenser un mal être. La frugalité propose un chemin de libération face à cette surconsommation aliénante et qui nous prive ainsi de notre liberté.

Elle est aussi une grande question posée à l'homme occidental. Partageons-nous avec les pays de la faim pour les aider dans leur développement ou pour en retirer un avantage économique ? Nous ne devons pas non plus oublier la limite des ressources terrestres : Les six milliards de terriens ne pourraient pas vivre comme les Américains, ou même les Européens, sans détruire la planète !

Nous avançons dans cette voie qui contribue à donner sens à notre vie et nous apporte un véritable épanouissement ; elle nous ouvre aussi à un développement qui, fondé sur le partage et la gratuité, dépasse la dimension économique à laquelle nous le réduisons facilement.

Frères Pierre AUZÉPY et Daniel VALLÉE

Ermitage St André
St-André-d'Embrun (Hautes-Alpes)

*Gombo : Plante dont les feuilles sont utilisées pour relever les sauces.

Notre mode de vie est-il durable ? Nouvel horizon de la responsabilité

Rédigé par une équipe pluridisciplinaire, ce nouvel ouvrage de la **commission Justice et Paix** précise d'abord ce qu'il entend par développement durable, de manière à en préciser les enjeux éthiques et théologiques. Il analyse notre rapport aux autres populations de la planète et aux générations futures et appelle à inventer de nouvelles manières de produire et de faire société. Il prône un vivre *autrement*, non un vivre moins bien, et considère nos limites comme une invitation à rechercher des possibilités inédites. Il rajeunit notre foi au Dieu de l'Alliance et en la Terre promise. Un ouvrage qui fait regarder sous un nouvel horizon et relie le local avec le planétaire, l'individuel avec le collectif et le rapport à la nature avec l'humain.

A commander à : *Justice et Paix* – 17, rue ND des Champs – 75006 Paris (18 €, chèque à l'ordre de *Justice et Paix*)