

Calendrier de carême 2026



# La faim bouffe l'avenir.

Qui a des semences  
**peut semer l'avenir.**

CAMPAGNE  
ŒCUMÉNIQUE

En collaboration avec  
« Être Partenaires »



Action  
de Carême



**EPER**  
Pain pour  
le prochain.

# Chère lectrice, cher lecteur,

ME  
18.2

La diversité des semences constitue l'un des fondements de la sécurité alimentaire. Alors qu'aujourd'hui, à travers le monde, une personne sur douze souffre de la faim, elle offre la possibilité d'une alimentation saine, durable et résiliente, même en période de crise.

Les semences sont un don précieux de la Création, un héritage à préserver et à transmettre aux générations futures. Les partager, les échanger, les améliorer, c'est ouvrir de nouvelles perspectives et contribuer à réduire la faim dans les pays du Sud.

En ce temps de carême, nous pouvons agir. Et si nous décidions de semer l'avenir ensemble ?

Votre solidarité est la graine d'un monde plus juste, plus riche de sa diversité, plus coloré et vivant, un monde dans lequel chacune et chacun peut mener une vie digne et sans faim.

Nous vous remercions de votre engagement à nos côtés et vous souhaitons un carême empreint de paix et de sérénité.



*Karolina Frischkopf*

Karolina Frischkopf  
Directrice  
EPER



*R. Dumont*

Raymond Dumont  
Président  
Être Partenaires



*Bernd Nilles*

Bernd Nilles  
Directeur  
Action de Carême

## Contacts

### EPER

Route des Plaines-du-Loup 55  
Case postale 536, 1001 Lausanne  
021 613 40 70, [info@eper.ch](mailto:info@eper.ch)

### Action de Carême

Avenue du Grammont 7  
1007 Lausanne  
021 617 88 81, [mail@actiondecareme.ch](mailto:mail@actiondecareme.ch)

Le calendrier de carême  
est disponible dans son  
intégralité sur [voir-et-agir.ch/](http://voir-et-agir.ch/2026-calendrier-de-careme)  
**2026-calendrier-de-careme.**



Dimanche

## Le jardin du vivant

Notre Terre  
la planète bleue  
berceau de la vie  
confiée à l'être humain

Le don de la vie  
doit être transmis  
dans le grand cycle  
des semailles et des récoltes

Pouvons-nous nous émerveiller  
les yeux grands ouverts  
devant le miracle de la vie  
et sa transmission

Andreas Knapp



DI  
22.2

*Dieu prit l'homme et  
l'établit dans le jardin  
d'Eden pour cultiver  
le sol et le garder.  
(Gn 2,15)*

Retrouvez ici l'ensemble des méditations  
2026 en lien avec la tenture de carême:  
[voir-et-agir/jour1](http://voir-et-agir/jour1)



« Un petit coin de nature,  
un écho du paradis »

Vanessa Lagier, pasteure et technicienne en herboristerie

« Je propose des sorties pour découvrir les plantes sauvages qui poussent tout près de chez nous. Car la nature est un petit bout de paradis, à deux pas de notre maison. Ensemble, nous les cueillons, les cuisinons, et explorons aussi leurs vertus médicinales. Connaître les plantes, c'est apprendre à les aimer. Et ce que nous connaissons, nous ne pouvons que le respecter. »

Retrouvez l'interview sur [voir-et-agir.ch/jour2](http://voir-et-agir.ch/jour2)

« La semence est  
l'héritage de l'humanité  
pour l'humanité. »

Extrait du film « Semences en résistance »

Recette

Ragoût de légumes

Un pot-au-feu de couleurs et de fraîcheur.  
Recette sur [voir-et-agir.ch/jour4](http://voir-et-agir.ch/jour4)



Les semences sont un bien commun

Pendant des millénaires, les paysannes et les paysans ont pris soin des semences, les ont développées avec créativité, transmises de manière solidaire et échangées librement. Aujourd'hui, cependant, quelques grandes multinationales dominent ce marché: par des brevets et des conventions, elles contrôlent ce qui est cultivé, vendu et mangé.

Pour de nombreuses communautés des pays du Sud, cela signifie perdre la maîtrise de leurs propres semences. Leur diversité ainsi que le savoir de ces populations sont peu à peu remplacés par un système qui place le profit au-dessus de la vie.

Mais la résistance s'organise. Aux côtés de leurs organisations partenaires locales, Action de Carême et l'EPER soutiennent les communautés paysannes qui défendent leurs droits.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour5](http://voir-et-agir.ch/jour5)

« Les droits des paysannes et des  
paysans d'utiliser librement leurs  
semences doit être reconnu. »

Yvan Lionnel Youmssi Eya, Cameroun

« Pour que la population du Cameroun puisse assurer ses moyens de subsistance, elle doit avoir accès à ses propres semences. C'est la seule façon de garantir une alimentation autonome, durable et saine. »

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour6](http://voir-et-agir.ch/jour6)



# Rester en bonne santé grâce aux jardins scolaires

Un groupe d'élèves en uniforme s'activent, houe à la main, pour préparer la terre. Bientôt, elles et ils y planteront des semis de légumes.

Parmi ces jeunes, se trouvent Marlin (12 ans) et Philip (14 ans), membres du club d'agroécologie de l'école Kitingia Comprehensive, à l'ouest du Kenya. Ce projet est soutenu par la Kimaeti Farmers Association, une organisation partenaire d'Action de Carême.



*« Autrefois, il nous arrivait d'aller nous coucher le ventre vide. Aujourd'hui, tout a changé. »*

Philip, écolier

Philip aime bêcher et creuser: « C'est comme un entraînement sportif »,

dit-il en riant. Marlin, elle, préfère semer et planter, surtout des épinards: « J'en raffole, car ils me permettent de rester en bonne santé. »

Grâce au club, les enfants transforment leur quotidien et celui de leurs familles.

« Avant, nous ne mangions que du maïs et de l'ugali (bouillie de céréales), jamais de légumes », explique Philip. « Ma sœur tombait souvent malade. » Lui-même était frêle et petit. « Aujourd'hui, je suis fort et en bonne santé! » dit-il avec fierté.



Le savoir acquis à l'école est transmis à la maison: les parents de Marlin utilisent les méthodes apprises par leur fille dans leur propre jardin. « Nous avons amélio-

ré nos récoltes, et pouvons même en vendre une partie. Cela nous apporte un revenu supplémentaire. »

## Faire un don

Pour que les jardins scolaires continuent à porter leurs fruits, votre soutien est précieux.



Un grand merci!

[voir-et-agir.ch/jour7](http://voir-et-agir.ch/jour7)

Un projet de



Action  
de Carême





## Multitude – Ce qui est vivant foisonne et grouille

C'est ainsi que le premier livre de la Bible évoque le vivant: une multitude remuante. Depuis l'invention du microscope, nous savons que ce qui vaut pour les poissons des mers et les bêtes des champs s'applique tout autant aux cellules et aux micro-organismes: la vie est mouvement. Les chants des oiseaux à l'aube, les bourgeons libérant leurs nuées de pollen au printemps, les ventres qui gargouillent en fin de matinée ou encore les pelotons de cyclistes des beaux jours – tout nous rappelle une diversité en perpétuelle effervescence. Immobiliser le mouvement: ce n'est plus la vie.

Ce dimanche, je prends le temps de ressentir ce mouvement venu du fond des âges, cette énergie qui nous anime, nous et tous les êtres.

© EPER, Marc Lee Steed

### Voir et agir

LU  
2.3

## Qui nourrit le monde et à quel prix ?

70:30: la répartition est injuste !



L'agriculture industrielle consomme **70 % des ressources** (terres, eau, énergie), mais ne nourrit que **30 % de la population mondiale**.



Les **familles paysannes**, quant à elles, assurent l'**alimentation de 70 % de l'humanité**, mais ne disposent que d'environ **30 % des ressources nécessaires**.



Cet écart entre moyens et résultats pose une **question de justice**: qui a accès à la terre, à l'eau et aux semences ?

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour9](http://voir-et-agir.ch/jour9)

### Recette

MA  
3.3

rtr.ch

### Conterser Bock à la Nani

Une spécialité grisonne que les grands-mamans préparent traditionnellement à Pâques. Recette sur [voir-et-agir.ch/jour10](http://voir-et-agir.ch/jour10)

ME  
4.3

« Les fleurs de demain  
sont les graines  
d'aujourd'hui. »

Proverbe chinois



# Les semences traditionnelles, sources d'espoir



Au Cameroun, de plus en plus de familles paysannes voient leurs semences traditionnelles disparaître. Les multinationales et l'État imposent des lois qui interdisent leur usage, au profit de semences industrielles, standardisées et coûteuses. Il en résulte une perte de diversité et d'indépendance.



Une agricultrice du Cameroun montre fièrement les produits issus de son potager.

Cependant, l'espoir perdure grâce à la foire aux semences, organisée chaque année par le RADD, une organisation partenaire de l'EPER. Lors de cet événement, des paysannes et des paysans venus de dix pays d'Afrique de l'Ouest et centrale échangent plus de 250 variétés rares et locales.

Cette foire est devenue un lieu incontournable pour se rencontrer, partager son expérience et renforcer son autodétermination. Avec l'appui de l'EPER, le RADD ne préserve pas seulement l'accès aux semences paysannes, il transmet également de précieux savoirs.



*« Nous n'héritons pas de la Terre de nos ancêtres, nous l'empruntons à nos enfants. »*

Proverbe camerounais inspiré de la sagesse indienne

À travers des ateliers et des voyages d'étude, les productrices et producteurs apprennent à conserver, améliorer et transmettre des variétés adaptées. L'objectif est de promouvoir une agriculture diversifiée et équitable, où chacune et chacun récolte ce qu'il a semé et prend son avenir en main.

## Faire un don

Les lois sur les semences restreignent le libre échange des semences et menacent le droit à l'alimentation. L'EPER s'engage aux côtés du RADD pour les droits des paysan-ne-s au Cameroun.



*Un grand merci !*

[voir-et-agir.ch/jour12](http://voir-et-agir.ch/jour12)

Un projet de





## Un avenir coloré et plein de vie

La diversité inonde les marchés: carottes violettes, tomates ridées, variétés de choux méconnues. Ces légumes ne sont pas seulement délicieux, ils sont aussi une garantie pour l'avenir.

La biodiversité agricole protège contre les effets des changements climatiques et assure une alimentation saine. Elle est le fruit du travail patient de générations de paysannes et de paysans qui ont sélectionné, échangé et adapté leurs semences. Dans de nombreux pays d'Afrique, jusqu'à 90 % des semences proviennent encore de ces systèmes paysans.

Cependant, les lois de protection des variétés menacent ce patrimoine en privant les communautés du droit d'utiliser leurs propres semences. Action de Carême et l'EPER défendent le libre accès aux semences ainsi qu'une agriculture durable.

Manger aujourd'hui une variété oubliée, c'est protéger l'avenir. Ensemble, semons la diversité et récoltons l'espoir!

### « Une boîte à outils vivante pour l'avenir. »

François Meienberg,  
responsable politique des semences, ProSpecieRara

« La diversité est comme une assurance. Les plantes possèdent d'innombrables qualités que nous n'utilisons peut-être pas encore, mais qui pourraient devenir vitales demain. ProSpecieRara conserve environ 5700 variétés de plantes utiles, mais ne se contente pas seulement de les stocker dans une banque de gènes. Elle les cultive afin qu'elles continuent d'évoluer et de s'adapter aux changements climatiques. C'est une préservation dynamique, qui diversifie l'agriculture et la rend plus résiliente. »

Retrouvez l'interview sur [voir-et-agir.ch/jour13](http://voir-et-agir.ch/jour13)

## Vivant – Ce qui est vivant foisonne et grouille

Le vivant ne se laisse pas posséder. Le domestiquer à outrance, chercher à l'asservir, c'est le condamner à disparaître. Or, si l'humain a perfectionné ses sciences et ses technologies pour le bien de l'humanité, il les a trop souvent mises au service de sa soif de maîtrise et de profit. Par la surpêche, la surexploitation des ressources, la privatisation des semences ou l'asservissement de ses semblables, il a étouffé le vivant. L'énergie originelle, celle qui se donne et se renouvelle sans fin dans une créativité jaillissante, est en train de s'éteindre. Il est temps pour l'humain de retrouver sa juste place: celle d'un vivant parmi les vivants, en lien avec toutes les formes de vie.

Ce dimanche, que ce soit autour d'un repas ou au fil d'une promenade, je m'ouvre à la présence des autres formes de vie qui m'entourent – et je m'y relie.





Voir et agir

LU  
9.3

## Pour un monde haut en couleurs

Pour ramener de la diversité et de la gaieté dans nos villes ou dans nos jardins, il existe une méthode simple et ludique à réaliser soi-même : fabriquer des « bombes à graines ».

Généralement constituées d'argile rouge, de terre et de graines, elles sont façonnées en boule avec un peu d'eau, puis séchées au four à basse température ou à l'air libre pendant un à deux jours. Afin que les graines ne germent pas avant d'être semées, les bombes doivent être conservées dans un endroit sec.

À l'intérieur, se trouvent souvent des graines de fleurs appréciées des insectes comme le calendula, le tagète, l'échinacée, la mauve, la moutarde ou le sarrasin.

Ces bombes de graines peuvent être un cadeau original pour vos proches.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour16](http://voir-et-agir.ch/jour16)

Portraits et témoignages

MA  
10.3

« Notre objectif est de protéger l'écosystème amazonien et de préserver les espèces. »

Yolima Salazar, agronome en agroécologie

« Dans la Finca Amazónica, nous produisons des aliments sains pour les êtres humains et les animaux en utilisant des méthodes qui préservent la forêt tropicale, protègent la biodiversité et respectent l'eau. »

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour17](http://voir-et-agir.ch/jour17)

Recette

ME  
11.3

[prospecterara.ch](http://prospecterara.ch)

## Soupe au chou kale

Un vrai régal pour les amatrices et les amateurs de soupe. Recette sur [voir-et-agir.ch/jour18](http://voir-et-agir.ch/jour18)



Journée d'action

VE  
13.3



**JOURNÉE  
D'ACTION**

Pour le droit à  
l'alimentation

Demain, samedi 14 mars 2026, a lieu la Journée d'action pour le droit à l'alimentation de la Campagne œcuménique. Dans de nombreuses villes, vous trouverez des stands où vous pourrez acheter des sachets de graines bio pour des prairies fleuries ou des roses équitables au prix de CHF 5.- pièce. Votre contribution soutient les projets d'Action de Carême, de l'EPER et d'Être Partenaires. En 2024, nos trois organisations ont pu améliorer durablement les conditions de vie de plus de 4,3 millions de personnes dans les pays du Sud. Un grand merci de votre solidarité pour semer l'avenir.



Retrouvez tous les lieux de vente sur  
[voir-et-agir.ch/jour20](http://voir-et-agir.ch/jour20)

« Avant de savourer,  
il faut semer et arroser. »

Daniel Mühlemann



# Du compost pour lutter contre la pauvreté en Amazonie

Dans le Caquetá, au sud-ouest de la Colombie, là où la forêt amazonienne commence et l'eau abonde, de nombreuses familles vivent de l'agriculture. Cependant, cette image paradisiaque est trompeuse.

En effet, la région est marquée par des décennies de violences, d'exploitation et d'expropriations. De nombreuses familles déplacées survivent en travaillant sur des exploitations agricoles

pour un salaire de misère. La surexploitation du bétail détruit les forêts et appauvrit les sols, alors que l'extraction de matières premières et la privatisation des semences aggravent la pauvreté.

*« Grâce au compost que nous produisons, nous nourrissons le verger qui, à son tour, nous nourrit. »*

Marleny Yucoma et Israel Trujillo

Mais une alternative prend racine. Aux côtés de son



organisation partenaire Vicaría del Sur (VISUR), Action de Carême montre qu'une autre voie est possible. Grâce à l'application de méthodes agroécologiques, des familles paysannes ainsi que des membres de six communautés marginalisées

travaillent la terre de manière respectueuse, échangent leurs semences, produisent du compost et vivent de leurs propres récoltes.

VISUR accompagne ces familles pas à pas. Leurs fermes deviennent aussi des lieux d'apprentissage pour d'autres paysannes et paysans.

Et le succès est au rendez-vous. Sur les marchés locaux, les productrices et les producteurs peuvent



vendre leurs excédents pour générer de nouveaux revenus, et partager leurs idées. « Au début, je pensais que c'était impossible. Aujourd'hui, je m'émerveille de voir pousser toutes ses variétés différentes », s'enthousiasme Aflonso Chacón, un agriculteur prenant part au projet.

## Faire un don

Une agriculture respectueuse de l'environnement, résiliente face aux changements climatiques, et qui assure un avenir digne pour les familles paysannes : c'est ce que nous construisons ensemble avec VISUR et avec vous. Votre soutien a un impact durable.



*Un grand merci !*

[voir-et-agir.ch/jour21](http://voir-et-agir.ch/jour21)

Un projet de



Action de Carême





## Abondance – Ce qui est vivant foisonne et grouille

Pourquoi nous goinfrer ? D'où vient cet appétit insatiable qui nous pousse à consommer plus que de raison, au risque d'épuiser la Terre qui nous porte ? Il n'est sans doute pas déraisonnable de penser qu'en se gavant de ressources extérieures, l'humain tente de combler un vide intérieur. Consommer est alors une tentative illusoire de trouver un sens, de se sentir vivant ou, du moins, d'oublier sa vulnérabilité. Et si, pour préserver le vivant, il était temps de promouvoir les nourritures spirituelles ? En résonance avec cette parole d'autrefois : « L'homme ne vivra pas de pain seulement. »

**Ce dimanche, je prends le temps de me faire du bien : lire un bon livre, échanger avec des amies et des amis, contempler le coucher du soleil.**

### Recette

LU  
16.3

fooby.ch

### Crackers aux graines

Petite bouchée, grand plaisir.  
Recette sur [voir-et-agir.ch/jour23](http://voir-et-agir.ch/jour23)



### Portraits et témoignages

ME  
18.3

**« Les semences sont la base de la sécurité alimentaire pour les exploitations familiales. »**

**Nassirou Saidou, ingénieur agronome**

Le projet de l'ONG Sahel Bio, financé par l'EPER, soutient la sécurité alimentaire par l'intensification agroécologique au Niger : je suis directeur technique et responsable du contrôle de la sélection et de l'achat de toutes les semences des projets correspondants. Les semences assurent l'alimentation durable des exploitations familiales locales. Nous organisons également des formations sur les technologies agroécologiques, la stratégie de vente différée et la valorisation des résidus agricoles pour la production d'aliments pour le bétail.

**Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour25](http://voir-et-agir.ch/jour25)**

MA  
17.3

**« La paix est arbre long à grandir. »**

Antoine de Saint-Exupéry



# De bonnes récoltes malgré les sécheresses

Ensemble, elles développent une agriculture résiliente et durable – sans engrais chimiques ni pesticides –, grâce à des méthodes agroécologiques, des semences locales adaptées et un précieux partage de savoirs.

Sur des parcelles expérimentales, les familles paysannes, accompagnées par des spécialistes, testent de nouvelles variétés de mil et de haricots. Elles observent ainsi leur croissance, leur maturation et leur rendement. En parallèle, elles mettent en place une gestion efficace de l'eau et produisent elles-mêmes des engrais naturels.



*« Grâce à l'application de nouvelles techniques agricoles, nous avons augmenté le rendement de nos récoltes. »*

Mohamed Souleyman, agriculteur

L'institut national de recherche agricole au Niger (INRAN) apporte également son expertise. Et les résultats sont là. L'augmentation des rendements agricoles garantit non seulement la sécurité alimentaire pendant les mois plus difficiles, mais permet également de stocker les excédents et de les vendre sur le marché. Pour plus d'autonomie et plus de résilience.

## Faire un don

Ces dernières années, de nombreuses familles ont pu doubler, voire tripler, leurs récoltes de mil et de haricots. Vous pouvez, vous aussi, contribuer à la poursuite de cette belle réussite.

Un projet de



*Un grand merci !*

[voir-et-agir.ch/jour26](http://voir-et-agir.ch/jour26)



Le Niger compte parmi les pays les plus arides de la planète. Seule une fine bande au sud est propice à l'agriculture. Cependant, même à cet endroit, les récoltes sont souvent maigres en raison des pluies irrégulières, des longues périodes de sécheresse et des effets des changements climatiques. Dans les régions de Maradi et de Zinder, où beaucoup de familles vivent de l'agriculture, cela se traduit par une augmentation de la faim, de l'insécurité et de la dépendance.

L'EPER est active au Niger depuis la terrible sécheresse des années 1970. Aujourd'hui, en collaboration avec son organisation partenaire SahelBio, elle soutient environ 2000 ménages dans 100 villages.





## Emprunter des semences

Dans certaines bibliothèques, on ne trouve pas seulement des livres, des livres audio ou des films. Il est aussi possible d'emprunter... des semences!

Cette offre vise non seulement à donner au plus grand nombre l'accès aux semences, mais aussi à encourager la préservation et l'échange du plus grand nombre possible de variétés.

La durée de prêt est un peu plus longue qu'avec un livre, mais le principe reste le même: choisir des graines, les semer dans son jardin ou sur son balcon, puis les récupérer à la fin de la récolte et en rapporter une partie à la bibliothèque.

De nombreuses bibliothèques suisses participent à ce projet, par exemple à Lausanne, Genève, Nyon, Gland, Vevey, Bulle, Neuchâtel ou Sierre.

Retrouvez quelques adresses sur [voir-et-agir.ch/jour27](http://voir-et-agir.ch/jour27)

« Les semences sont un héritage de la Terre. Elles ne devraient pas être considérées comme une propriété privée. »

Clara Esteve, experte en durabilité

Les bibliothèques de semences permettent de cultiver facilement ses propres légumes, même sur le rebord d'une fenêtre. Manger ce que l'on a soi-même produit équivaut à retrouver une part de liberté.

Retrouvez l'interview sur [voir-et-agir.ch/jour28](http://voir-et-agir.ch/jour28)

## Maîtrise – Ce qui est vivant foisonne et grouille

Laissons le vivant foisonner et grouiller! Il recèle une énergie et une créativité que la raison humaine ne comprendra jamais complètement, et qu'elle ne saura jamais manipuler sans provoquer un déséquilibre. L'humain veut contrôler les semences, et voilà que des paysannes et paysans du Sud sont privés de leur production traditionnelle. Il met au point un traitement contre tel nuisible, et voilà que des effets délétères apparaissent dans son jardin. Dans nos efforts d'aménager ce monde pour rendre ce monde habitable, il y a sans doute une habitude à retrouver: celle de laisser vivre.

Ce dimanche, je profite d'un jour de congé, j'évite de m'affairer et j'observe comment le monde vit.





Voir et agir

LU  
23.3

## Patrimoine commun

Le végétal est, théologiquement parlant, un patrimoine commun confié à tous les êtres vivants et dont la gestion responsable incombe à l'humanité tout entière. Les semences, germes constamment renouvelés de la vie végétale, appartiennent à tous les êtres vivants; et leur gestion relève de la responsabilité commune de tous les humains.

Des générations de plantes continuent de prospérer et d'évoluer par le travail de générations d'humains. Des liens se tissent entre les plantes et les êtres humains, des cultures certes, mais même des civilisations entières basées sur le riz, le manioc, le blé. Au-delà de certains caractères biologiques présents dans les populations végétales, un système semencier paysan représente un ensemble de codépendances à respecter: codépendances entre les êtres vivants et avec l'énergie créatrice qui s'y manifeste, celle de la Sagesse divine.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour30](http://voir-et-agir.ch/jour30)



Recette

ME  
25.3

## Farina bôna: la polenta tessinoise

Un ancien délice redécouvert.  
Recette sur [voir-et-agir.ch/jour32](http://voir-et-agir.ch/jour32)



[ticinoweb.ch](http://ticinoweb.ch)



Voir et agir

## La diversité, une assurance pour l'avenir

**300 000 espèces de plantes** comestibles

sont connues. Pourtant, nous n'en utilisons que **30**, comme **le riz, le maïs et le blé**.

Seulement **3** d'entre elles fournissent 50 % des calories végétales.

Depuis 1900, nous avons perdu **75 % de cette diversité**.

VE  
27.3



« Jusqu'en 2020, j'achetais des semences hybrides et coûteuses. Grâce à un projet soutenu par Action de Carême, j'ai compris l'importance des semences traditionnelles. Aujourd'hui, ce sont les seules que j'utilise. Je peux les produire moi-même et les conserver facilement. Elles sont également plus résistantes aux parasites, ne nécessitent pas de produits chimiques et donnent de meilleures récoltes. De plus, elles ont un impact positif sur la santé de ma famille. »

© Action de Carême, Saruni, Eyeris Communications



## Pour l'avenir

Des foules en liesse,  
remplies de joie,  
habitées d'espérance.

Les rameaux verts,  
la vie qui germe,  
deviennent signes  
pour l'avenir.

Jésus, roi sans pareil,  
par ses paroles et ses actes,  
promet la paix  
pour l'avenir.

« Hosanna au roi »,  
retentit encore aujourd'hui  
à travers le monde,  
prière et supplication,  
comme jadis,  
pour la vie,  
pour la justice,  
pour la paix.  
Pour l'avenir.

## Voir et agir

LU  
30.3

### Les droits des plantes: une question d'éthique

Reconnaître des droits aux plantes, tout comme les droits humains et des animaux, reflète une posture éthique fondamentale. En effet, nous dépendons des plantes, alors qu'elles n'ont pas besoin de nous. Les thèses de Rheinau invitent à repenser notre relation avec elles: elles ont droit à la reproduction, à l'évolution et à un traitement respectueux.

Pendant des millénaires, les êtres humains ont contribué à la biodiversité grâce à l'agriculture et à l'aménagement des paysages. Cependant, aujourd'hui, l'expansion des infrastructures et l'industrialisation de l'agriculture menacent cette diversité. Pour garantir durablement la sécurité alimentaire et la préservation des ressources, il est essentiel de créer des conditions-cadres qui favorisent la diversité ainsi que la coexistence de différentes pratiques agricoles respectueuses des plantes.

Respecter les droits des plantes, c'est respecter la vie et assurer l'avenir.

Plus d'infos sur [voir-et-agir.ch/jour37](http://voir-et-agir.ch/jour37)

## Portraits et témoignages

MA  
31.3



**« La diversité des semences biologiques  
fait partie de notre patrimoine culturel. »**

Tulipan Zollinger, gardien de semences biologiques

Autrefois, la gestion d'un jardin potager était une tradition transmise de génération en génération, de mère en fille. Aujourd'hui, nous pouvons développer ces trésors culturels, les adapter aux nouvelles conditions climatiques et les préserver pour les jardins d'aujourd'hui et de demain.

Retrouvez l'interview sur [voir-et-agir.ch/jour38](http://voir-et-agir.ch/jour38)



# Les changements climatiques menacent le potager du monastère



Dans le sud-est de la Tanzanie, à environ 10 km à l'est du centre-ville de Masasi, un panneau indique le chemin vers la maison mère des sœurs anglicanes CMM. L'accès se fait à travers des prairies sèches, en passant devant un jardin d'enfants et une résidence pour filles, jusqu'aux bâtiments du monastère situés dans une forêt de manguiers et d'anacardiés. Des novices et des sœurs vêtues de robes bleues accueillent chaleureusement les personnes qui visitent le site.



Les sœurs vivent en autosuffisance sur dix sites différents. Elles gèrent elles-mêmes leurs exploitations agricoles et forestières, élèvent des vaches, des cochons et des poules, et entretiennent un grand potager.

La supérieure, sœur Angelina, vivait autrefois au monastère de Sayuni dans les terres fertiles du plateau. Aujourd'hui, elle dirige l'ordre dans la région de Masasi, de plus en plus sèche et confrontée aux conséquences dévastatrices des changements climatiques : températures élevées, pluies irrégulières et pénurie d'eau.

En plus de leur vie monastique, les sœurs s'investissent dans l'école et la résidence pour filles,



tout en prenant soin des malades et des personnes dans le besoin. Sœur Angelina guide les visiteuses et visiteurs avec fierté à travers la ferme : les poules picorent autour de la nouvelle étable,

un étang à poissons s'étend sous un poulailler récemment construit. Le grand potager foisonne de cultures variées grâce aux semences produites sur place, et garantit à la fois diversité et autonomie.

*« Nous vivons de ce que nous semons, cultivons et partageons avec les autres. »*

Sœur Angelina

De plus, les sœurs cultivent des plants d'arbres, entretiennent la forêt et pratiquent l'apiculture pour produire du miel.

## Faire un don

Être Partenaires accompagne les sœurs anglicanes en Tanzanie afin qu'elles puissent vivre de l'agriculture même dans les périodes difficiles et continuer à soutenir les personnes démunies aujourd'hui et à l'avenir.



*Un grand merci !*

[voir-et-agir.ch/jour39](http://voir-et-agir.ch/jour39)

Un projet de



Partner sein  
Etire Partenaires  
Essere Solidali



Jeudi saint

JE  
2.4

## Pas seulement aujourd'hui

Une poignée de graines,  
semée jadis,  
plantée avec soin,  
nourrit tant de vies.

Un simple repas  
devient un signe palpable  
de l'amour de Dieu.

Le pain et le vin,  
partagés entre toutes et tous,  
suffisent amplement.

«Faites-le sans cesse  
en mémoire de moi :  
semer, planter, célébrer, partager.

Ainsi, Jésus se rend présent,  
pour chacun-e, pour toujours  
pas seulement aujourd'hui.

Vendredi saint

VE  
3.4

## La vie se brise

La croix,  
dressée,  
à la neuvième heure.

La mort...  
La vie se brise.

Tant de croix  
ces jours-ci  
sur le dos  
d'enfants, de soldats,  
de mères et de vieillards.

La vie se brise  
sous les décombres et la cendre.

Même tristes,  
nous restons  
avec les femmes  
au pied de la croix  
qui s'élève  
vers le ciel.



Samedi saint

SA  
4.4

## Le chant du silence

Les tiges se redressent,  
échangeant  
leurs courbes  
vers le soleil.

Le parfum de la vie  
trouve, timidement,  
un chemin  
dans le monde.

Le silence  
chante  
et annonce  
le jour naissant.

Je reste à attendre  
et à espérer.

Dimanche de Pâques

DI  
5.4

## Et que germe la vie!

La mort  
est vaincue,  
la vie  
fait son chemin.

Le troisième jour,  
la louange  
emplît le nouveau matin.

« Christ est vivant ! »

Le message  
de la Résurrection  
sème l'espérance  
contre toute obscurité,  
hier comme aujourd'hui.

La vie nouvelle  
va germer,  
partout.

Alléluia!



# Campagne œcuménique 2026

Le nombre de personnes souffrant de la faim ou de malnutrition reste bien trop élevé. Action de Carême, l'EPER et Être Partenaires s'engagent pour le droit des paysan-ne-s à partager librement leurs semences, à les améliorer et à les vendre. Car les semences, c'est la vie.



Depuis des millénaires, elles appartiennent à la communauté. Préservées et partagées par les familles paysannes du monde entier, elles sont à la base de notre alimentation. Aujourd'hui, quelques grandes entreprises contrôlent le marché des semences grâce aux brevets et à la protection des variétés, déterminant ainsi ce qui est cultivé et consommé.

Pour de nombreuses communautés du Sud, cela signifie la perte du contrôle sur leurs propres semences. Ce n'est pas seulement la sécurité alimentaire qui est menacée, mais aussi la diversité des semences, élément indispensable pour une alimentation saine. Ensemble, nous pouvons agir pour un monde plus juste et sans faim.

Un grand merci pour votre soutien!

## Impressum

### Éditrices

EPER (réformée), Lausanne  
eper.ch

IBAN CH61 0900 0000 1000 1390 5

Action de Carême (catholique), Lausanne  
actiondecareme.ch

IBAN CH31 0900 0000 1001 5955 7

### En collaboration avec:

Être Partenaires (catholique-chrétienne),  
La Chaux-de-Fonds  
etre-partenaires.ch

IBAN CH32 0900 0000 2501 0000 5

### Rédaction, traduction et relecture

Fanny Bucheli, Matthias Dörnenburg,  
Elke Fassbender, Valérie Gmünder, Laura Quadri,  
Sofia Racioppi, Simon Weber, one marketing AG.  
Textes du dimanche: Nicolas Besson  
Méditations Semaine sainte: Sibylle Hardegger

### Remise des textes

30.09.2025

### Concept et graphisme

one marketing AG

### Impression

Vogt-Schild Druck AG, Derendingen SO

### Tirage de l'édition francophone

51 000

### Crédits photos

Action de Carême, EPER, Être Partenaires,  
Getty Images, Eyeris Communications, Chasquis,  
Oliver Girard, Rodrig Mbock, Christian Poffet,  
Beatrice Reusser, Saruni, Marc Lee Steed,  
Bob Timonera, Christoph Wider