

POUR FAIRE UN BON CARÊME

1) Rappel :

Le Carême est obligatoire pour tout baptisé. Ne pas faire Carême ou le vivre dans l'indifférence est **un péché mortel**. Le Carême commence le Mercredi des Cendres et se termine le Samedi Saint à 24 h 00.

2) Que demande l'Eglise durant le temps de la Sainte Quarantaine :

le jeûne, la prière, l'abstinence,

A - le jeûne

Nous pouvons vous communiquer les dernières prescriptions du Pape Pie XII concernant le jeûne et l'abstinence - Venant du dernier Pape légitime, **ces prescriptions restent actuelles et s'imposent**.

En raison de dispenses et d'indults, la France n'a que deux jours de jeûne en Carême :

- **le Mercredi des Cendres,**

- **le Vendredi Saint.**

Le jeûne est obligatoire seulement pour les adultes de 21 ans à 60 ans.

La Loi universelle de l'Eglise avant 1941 est souhaitable par dévotion :

1) Jeûne et abstinence :

le Mercredi des Cendres ; les vendredis et samedis de Carême, les mercredi, vendredi et samedi des Quatre Temps

2) Jeûne seul sans abstinence de viande :

les lundis, mardis, mercredis et jeudis de Carême.

Que doit-on faire pour jeûner en Carême ?

La loi du jeûne ecclésiastique commande de ne faire qu'un repas complet par jour, cet unique repas peut se faire soit à midi, soit le soir.

C'est un repas complet avec pain, salade en hors d'œuvre, poisson, légumes divers, fromage et fruit. Si ce repas unique se fait à midi, l'Eglise autorise le soir une légère collation : une assiette de soupe ou de potage avec un yaourt.

Il est permis également de prendre le matin une tasse ou un bol de thé ou de chocolat à l'eau ou de café, avec 60 grammes de pain.

Il est permis aussi en dehors du repas principal et de la collation, de prendre pour se désaltérer tout ce qui est réputé boisson : eau, cidre, bière, vin, café, etc... mais non du lait ou du bouillon.

B - la prière

Le jeûne et la prière vont de pair. La messe propre de chaque jour du Carême nous apporte des grâces de grandes sanctifications et elle est un précieux soutien pour la persévérance dans la prière et dans la pénitence. Il est donc bon d'y assister chaque fois que l'on en a la possibilité. Avoir une grande dévotion à son chapelet quotidien, au Rosaire. Éviter les divertissements, s'approcher plus fréquemment des sacrements, multiplier les actes de Charité envers Dieu et le prochain.

C - l'abstinence

1 - la loi de l'abstinence défend la viande, le jus de viande et la graisse animale mais non les œufs et les laitages.

2 - la loi de l'abstinence doit être observée le Mercredi des Cendres, le mercredi des Quatre Temps de Carême, tous les vendredis et samedis de Carême (tous les vendredis de l'année...).

3 - sont obligés à l'abstinence tous ceux qui ont 7 ans accomplis.

Le dimanche n'est jamais un jour de jeûne et d'abstinence.

Bon et Saint Carême à tous, que Notre Dame nous garde dans un grand Amour de Notre Seigneur Jésus-Christ et de son Eglise, par un Carême fervent.