

Le guide alimentaire Franciscain



La lettre T (tau),
signature de François d'Assise

Santé

Je mange pour me maintenir en santé et avoir l'énergie suffisante pour bien réaliser ma vie.

Donc, je choisis une nourriture saine, i.e. des aliments frais et le plus naturels possible.

Écologie

Je respecte l'environnement et me soucie de la santé de la Terre qui produit ma nourriture.

Donc, je choisis une nourriture de production locale, sans emballage complexe, et dont les modes de production respectent les écosystèmes et les animaux d'élevage (certifiée biologique, i.e. sans OGM, engrais chimiques ni pesticides; sans antibiotiques ni hormones de croissance).

Justice

Je respecte mes frères et sœurs d'ici et du monde entier qui travaillent dans le système agro-alimentaire et je me soucie de leurs conditions de vie, de leur bien-être et de leur santé.

Donc, je choisis de préférence des produits certifiés équitables et j'évite les aliments provenant de grandes multinationales qui se comportent de façon injuste envers leurs employé(e)s, leurs sous-traitants et les pays où elles sont installées.

Spiritualité

Quand je mange, je communie à l'agir créateur de Dieu qui est présent en toutes ses créatures.

Donc, je rends grâce à Dieu pour tous les biens qu'il met à ma disposition. Je demande pardon de collaborer aux systèmes de violence. Je m'engage à faire des choix de vie qui favorisent une fraternité universelle et cosmique.

Service Intercommunautaire d'Animation Franciscaine
5732 boul. Pie IX, Montréal, Qc, H1X 2B9 - 514-722-5700 - info@lesiaf.org

Offert par



Hérault

L'Église se met au vert !