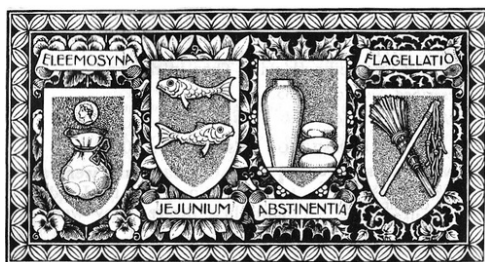


# Règles Traditionnelles du Jeûne Quadragésimal au Canada



Un seul repas complet est permis par jour. Deux autres repas légers, sans viande, sont permis, pourvu qu'ils ne constituent pas ensemble la quantité de nourriture d'un repas complet. La viande est entièrement interdite le vendredi. Aucune nourriture solide n'est permise entre les repas. La loi traditionnelle du jeûne oblige ceux qui ont atteint leur 21<sup>ème</sup> anniversaire, et n'oblige plus ceux qui ont atteint leur 59<sup>ème</sup> anniversaire. Tout le monde (à partir de 7 ans) doit observer la loi de l'abstinence (partielle ou entière, suivant le jour) les jours de Quatre-Temps de Carême. Il n'y a pas de jeûne le dimanche. Le jeûne quadragésimal se termine le Samedi-Saint à midi (12h00).

Les deux repas légers, suffisants pour maintenir la force, peuvent être pris selon les besoins de chacun ; additionnés l'un à l'autre ils ne doivent pas égaler la nourriture d'un repas entier.

Manger entre les repas est interdit. Les liquides, lait et jus de fruit compris, sont permis. Le lait malté et les milk-shakes sont interdits. Le lait au chocolat ordinaire, par contre, est permis.

Les œufs et produits laitiers sont permis aux repas, même les jours de jeûne et/ou d'abstinence. Boire des boissons alcoolisées est également permis à tous les repas.

La loi n'oblige pas si la santé ou la capacité à travailler serait sérieusement affectée. Celui qui n'est pas obligé de jeûner peut manger de la viande autant de fois qu'il le désire les jours où le jeûne seul est prescrit. Pendant le Carême, il y a une loi spéciale d'abstinence, en plus de celle imposée par le jeûne, aux jours suivants : le Mercredi des Cendres, les Quatre-Temps, et les vendredis. Cette loi d'abstinence s'applique à tous, depuis l'âge de 7 ans jusqu'à la mort.

Interrompre le repas principal pour plus d'une demi-heure sans raison serait un péché véniel ; pour plus d'une heure (toujours sans raison), un péché mortel (car cela revient à prendre deux repas).

La quantité de nourriture des repas légers dépend de la constitution physique de la personne, de son type de travail, de la durée du jeûne, et du climat. Le principe général est que l'on est autorisé à manger suffisamment pour pouvoir travailler correctement et ne pas réellement nuire à sa santé.

Si quelqu'un a mangé deux repas complets un jour de jeûne, que ce soit de façon délibérée ou par erreur, il ne peut plus observer le jeûne (car il est définitivement rompu pour cette journée), et peut donc continuer à manger autant qu'il veut.

Les soupes avec des bouillons de viande, ou les sauces à la viande sont interdites quand la loi de l'abstinence de viande oblige. (Au restaurant, il faut toujours demander si la soupe a du bouillon de viande).

Celui qui a mangé une fois de la viande un jour d'abstinence ne peut par contre se croire permis de manger à nouveau de la viande, car la loi d'abstinence est encore observable. Mais celui qui a mangé

une fois de la viande en dehors du repas principal un jour de jeûne qui n'est pas un jour d'abstinence peut manger à nouveau de la viande, car la loi du jeûne n'est plus observable, le jeûne ayant été rompu pour cette journée.

Les lois de jeûne et d'abstinence obligent sous peine de péché grave. Il peut cependant y avoir des violations seulement vénielles. Manger 50g de nourriture en dehors des repas un jour de jeûne, par exemple, est un péché véniel. Manger plus de 100g de nourriture en dehors des repas (même étendus sur toute la journée) un jour de jeûne est considéré péché mortel. Manger 50g de viande un jour d'abstinence est considéré péché mortel.

Personnes excusées du jeûne :

1. Ceux qui sont malades et les convalescents ayant une santé délicate.
2. Ceux qui souffrent de migraines importantes ou d'insomnie notable à cause du jeûne.
3. Les femmes enceintes et celles qui allaitent.
4. Les pauvres qui ne peuvent pas avoir un repas complet à un moment de la journée.
5. Ceux qui font des travaux manuels difficiles (fermiers, maçons, etc) s'ils travaillent au moins une grande partie de la journée. On ne peut pas cependant entreprendre du travail manuel avec l'unique intention de fuir l'obligation de jeûner.
6. Les professeurs, les enseignants, les élèves, les médecins, les avocats, les juges, etc, si le jeûne les handicape dans leur travail.
7. Ceux qui doivent faire un long voyage à pied ou en voiture. Le voyage en train ou en avion n'excuse pas, à moins de rendre impossible l'observance de l'ordre des repas.

Autres pratiques recommandées pendant le Carême :

- Assister quotidiennement à la Messe.
- Recevoir fréquemment la Sainte Communion.
- Prendre part aux exercices de piété.
- Faire des aumônes généreuses aux œuvres religieuses ou charitables.
- Pratiquer des actes de charité envers les malades, les personnes âgées et les pauvres.
- Se mortifier dans l'usage de boissons alcoolisées et dans les divertissements mondains.
- Prier avec ferveur.

La coutume interdit les festivités publiques pendant l'Avent et le Carême. Pour déterminer le caractère peccamineux de celles-ci, on doit considérer le moment (ex : Vendredi Saint), le type de divertissement, l'opinion de catholiques consciencieux, et la possibilité de scandale.

*Février 2019.*