Le Carême est un temps de grâce, de renouveau intérieur et de préparation au plus grand mystère de notre foi : la Passion, la Mort et la Résurrection du Christ. Parmi les pratiques spirituelles que l’Église nous propose pour vivre plus profondément cette période, le jeûne et l’abstinence occupent une place centrale.

Mais que signifient-ils vraiment ? Pourquoi sont-ils importants ? Comment les pratique-t-on aujourd’hui ? Dans cet article, nous allons approfondir l’histoire, la signification spirituelle et la manière correcte d’observer ces disciplines selon la tradition catholique.

---

1. L’Origine du Jeûne et de l’Abstinence dans la Tradition Chrétienne

Depuis les premiers siècles du christianisme, les fidèles pratiquent le jeûne comme une forme de pénitence et de préparation spirituelle. La Bible contient de nombreuses références au jeûne comme moyen de se rapprocher de Dieu. Moïse jeûna quarante jours sur le mont Sinaï avant de recevoir la Loi (Exode 34,28), et le prophète Élie jeûna également quarante jours en chemin vers le mont Horeb (1 Rois 19,8).

L’exemple suprême nous vient du Christ lui-même qui, avant de commencer sa vie publique, fut conduit par l’Esprit Saint au désert et jeûna quarante jours et quarante nuits (Matthieu 4,2). C’est le fondement biblique du temps du Carême, une période de 40 jours durant laquelle l’Église nous invite à imiter le Christ dans sa préparation à sa mission.

Depuis le IVe siècle, l’Église a établi des règles précises de jeûne et d’abstinence pour tous les chrétiens. Au fil des siècles, ces règles ont varié en rigueur, mais leur essence demeure la même : elles constituent une forme concrète de mortification pour nous rapprocher de Dieu et nous aider à dominer nos passions.

---

2. Qu’est-ce que le Jeûne et en quoi diffère-t-il de l’Abstinence ?

Le Jeûne :

Le jeûne consiste à réduire la quantité de nourriture consommée en une journée. Selon la discipline actuelle de l’Église catholique, jeûner signifie faire **un seul repas complet par jour**, et si nécessaire, deux petites collations (petit-déjeuner et dîner), qui, ensemble, ne doivent pas équivaloir à un repas entier.

L’Abstinence :

L’abstinence, en revanche, ne concerne pas la quantité de nourriture, mais son type. Il s’agit de **ne pas manger de viande d’animaux à sang chaud (bœuf, porc, volaille, agneau, etc.)**. Cependant, la consommation de poisson, de fruits de mer, d’œufs et de produits laitiers est autorisée.

---

3. Quand devons-nous jeûner et nous abstenir ?

Selon le Code de Droit Canonique et la tradition de l’Église, il existe des jours précis où les fidèles sont tenus de pratiquer le jeûne et l’abstinence :

- **Mercredi des Cendres et Vendredi Saint : jeûne et abstinence** obligatoires.
- **Tous les vendredis du Carême : abstinence de viande** obligatoire.

Il est important de rappeler que tous les vendredis de l’année sont des jours pénitentiels, donc l’abstinence de viande est recommandée même en dehors du Carême, bien que de nombreuses conférences épiscopales permettent de la remplacer par un autre acte de pénitence ou de charité.

Qui est tenu d’observer ces règles ?

- **Le jeûne** est obligatoire pour tous les catholiques **entre 18 et 59 ans**.
- **L’abstinence** est obligatoire pour tous les catholiques **de 14 ans et plus**.

Cependant, il existe des exceptions : les personnes malades, les femmes enceintes, les mères allaitantes, ceux qui exercent un travail physiquement exigeant ou qui suivent un régime spécial pour des raisons médicales en sont dispensés.

4. La Signification Spirituelle du Jeûne et de l’Abstinence

Le jeûne et l’abstinence ne sont pas de simples règles extérieures ou des pratiques vides, mais ils ont une signification spirituelle profonde.

1. Un Acte de Pénitence et de Réparation

Jésus nous enseigne que certains maux ne peuvent être vaincus que “par la prière et le jeûne” (Marc 9,29). Lorsque nous jeûnons, nous reconnaissons notre fragilité et nous nous unissons à la Croix du Christ, offrant nos petits sacrifices en réparation de nos péchés et de ceux du monde.

2. Un Exercice de Maîtrise de Soi

Nous vivons dans une société marquée par le consumérisme et la recherche constante du plaisir immédiat. Le jeûne et l’abstinence nous aident à fortifier notre volonté, à apprendre à nous dire “non” et à exercer la vertu de tempérance.

3. Un Geste de Solidarité envers les Pauvres

L’Église a toujours vu le jeûne comme une occasion de charité. Saint Léon le Grand disait : “Un jeûne sans miséricorde n’est qu’un déguisement de pénitence.” Ce que nous économisons en jeûnant peut être partagé avec les pauvres.

4. Une Préparation à Pâques

Si nous nous préparons pour une grande fête, nous faisons des sacrifices et des efforts pour que tout soit parfait. De même, le Carême est un temps de préparation pour la grande célébration de la Résurrection du Seigneur.

5. Comment Observer le Jeûne et l'Abstinence avec un Esprit Renouvelé ?

1. Ne pas le faire seulement par obligation

Il ne s'agit pas de suivre mécaniquement une règle, mais de la vivre avec amour.

2. L'accompagner de prière

Un jeûne sans prière n'est qu'un régime alimentaire. Pour qu'il devienne une expérience de croissance spirituelle, il doit être accompagné de moments de prière.

3. L'offrir pour une intention spéciale

Chaque jeûne et chaque abstinence peuvent être offerts pour la conversion d'un proche, pour la paix dans le monde ou pour un besoin particulier.

4. Éviter l'hypocrisie et les plaintes

Jésus nous met en garde dans Matthieu 6,16-18 : "Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air abattu comme les hypocrites… Toi, quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin que ton jeûne ne soit pas vu des hommes, mais de ton Père qui est dans le secret."

5. L'unir à la charité

Nous pouvons utiliser ce que nous économisons sur la nourriture pour aider quelqu'un dans le besoin.

---

6. Conclusion : Jeûner pour Renaître en Christ

Le jeûne et l'abstinence sont des disciplines qui, bien vécues, peuvent transformer notre cœur. Elles nous aident à nous détourner du péché, à fortifier notre relation avec Dieu et à nous préparer à la joie de la Résurrection.

Que ce Carême soit un temps de grâce où, avec l'aide de Dieu, nous purifions notre âme et nous rapprochons de Lui. Comme nous le rappelle Saint Augustin :

« Fais mourir ce qui est mauvais en toi, et ce qui est bon en toi ressuscitera. »

Ne nous contentons pas de jeûner de nourriture, mais aussi des mauvaises attitudes, des jugements inutiles, des paroles blessantes et de tout ce qui nous éloigne de Dieu. Et à la place, remplissons-nous de prière, d’amour et de charité.

Que vous ayez un Carême béni et saint !