



Un petit geste... d'une profondeur infinie

Peu de questions apparemment « simples » révèlent autant sur notre foi que celle-ci : **peut-on mâcher l'Hostie consacrée ?**

Certains la posent avec pudeur, d'autres avec inquiétude, d'autres encore avec un certain sentiment de culpabilité. Et ce n'est pas étonnant : nous parlons du **Très Saint Sacrement de l'Autel**, du Corps, du Sang, de l'Âme et de la Divinité de Notre Seigneur Jésus-Christ.

Cet article veut **éduquer, éclairer la conscience et offrir un guide spirituel clair**, sans moralisme, sans peur, mais avec toute la **rigueur théologique et l'amour révérenciel** que ce sujet exige. Car il ne s'agit pas seulement de *comment* nous communions, mais de **Qui nous recevons**.

1. Le cœur de la question : qu'est réellement l'Hostie consacrée ?

Avant de répondre à la question *peut-on la mâcher*, il faut répondre à une question préalable :

□ Qu'est-ce que l'Hostie consacrée ?

La foi catholique enseigne — et ce n'est ni symbolique, ni poétique, ni métaphorique — qu'après la consécration :

*La substance du pain cesse d'exister
et se transforme réellement en le Christ lui-même.*

Ce mystère s'appelle la **Transsubstantiation**, définie solennellement par le Concile de Trente.

Bien que demeurent les **apparences sensibles** (le goût, la texture, la forme), ce que nous recevons est **le Christ vivant et glorifié**.

C'est pourquoi saint Paul avertit avec une sévérité saisissante :



« Celui qui mange le pain ou boit la coupe du Seigneur indignement se rend coupable envers le Corps et le Sang du Seigneur. »
(1 Corinthiens 11,27)

2. Que fit Jésus lors de la Dernière Cène ? Le verbe clé en grec

Nous entrons ici dans un point fascinant — et peu connu — du texte biblique original.

Dans les Évangiles, Jésus dit :

« Prenez et mangez. »
(Matthieu 26,26)

En grec, le verbe employé est :

φάγετε (phágete)

Impératif du verbe **φαγεῖν (phageîn)**

Ce verbe **signifie littéralement** « **manger** », et non « avaler sans mâcher ». C'est le même verbe utilisé pour manger du pain, du poisson ou tout autre aliment ordinaire.

Mais il y a plus encore.

Dans le discours sur le Pain de Vie (Jean 6), lorsque beaucoup sont scandalisés, Jésus n'adoucit pas son langage, mais le **radicalise** :

« Celui qui mange ma chair et boit mon sang a la vie éternelle. »
(Jean 6,54)



Ici, le verbe change :

τρώγω (trógō)

Qui signifie « **mâcher, ronger, broyer** ».

Ce n'est pas un verbe élégant. Il est **cru, physique, réaliste**.

□ **Jésus choisit consciemment un verbe qui implique la mastication.**

Cela renverse radicalement l'idée selon laquelle mâcher l'Hostie serait, en soi, un manque de respect.

3. Alors... oui ou non ? Réponse claire de la théologie catholique

Oui, on peut mâcher l'Hostie consacrée.

Ce n'est pas un péché.

Ce n'est pas irrévérencieux *en soi*.

Cela n'invalide pas la communion.

L'Église **n'a jamais enseigné** que l'Hostie devait être avalée sans être mâchée.

En effet :

- Dès les premiers siècles, on communiait comme on mange du pain.
- Les Pères de l'Église n'ont jamais interdit la mastication.
- Il n'existe aucun document du Magistère qui la condamne.

□ **Le problème n'est pas la mastication,**

□ **mais l'attitude intérieure et extérieure avec laquelle on communie.**



4. Pourquoi alors tant de personnes pensent-elles que « cela ne se fait pas » ?

Nous entrons ici dans le domaine pastoral et spirituel.

Au fil des siècles, afin de **souligner la révérence**, des pratiques dévotionnelles très soignées se sont développées :

- Des hosties de plus en plus petites
- La communion sur la langue
- L'évitement de tout fragment
- Le silence absolu

Tout cela naît d'un **amour profond pour le Saint-Sacrement**, et non d'une obligation dogmatique.

Mais quelque chose d'important s'est produit :

□ **La pratique dévotionnelle a été confondue avec une obligation morale.**

Ainsi, de nombreux fidèles ont grandi en pensant :

▮ « *Si je mâche, c'est un manque de respect.* »

Ce n'en est pas un.

Ce qui serait irrévérencieux, en revanche, ce serait :

- Communier de manière distraite
- Communier sans foi en la Présence Réelle
- Communier en état de péché mortel
- Communier comme si l'on recevait simplement « quelque chose »

5. Une vérité clé que peu de personnes connaissent

Saint Thomas d'Aquin explique quelque chose d'essentiel :



□ **Le Christ est présent tant que subsistent les espèces sacramentelles.**

Lorsque l'Hostie n'a plus l'apparence du pain (après la digestion), **la présence sacramentelle cesse**, même si l'effet spirituel demeure.

Cela signifie quelque chose de très important :

□ Mâcher **ne « blesse » pas le Christ**

□ Ne le « brise » pas

□ Ne le « détruit » pas

Le Christ glorieux **ne souffre pas**, n'est pas fragile et n'est pas soumis aux processus physiques d'un corps mortel.

6. Guide pratique rigoureux : comment communier avec révérence aujourd'hui

Nous arrivons ici à la partie la plus importante : **l'application pastorale.**

1. Avant de communier

- Un examen de conscience sérieux
- La confession en cas de péché mortel
- Le jeûne eucharistique (au moins une heure)
- Un acte intérieur de foi :
« *Seigneur, je ne suis pas digne...* »

2. Au moment de la communion

- Sur la langue ou dans la main (là où c'est permis)
- Avec recueillement
- Sans précipitation
- Sans gestes automatiques

3. Mâcher ou ne pas mâcher ?

- **Il est permis de mâcher doucement**, sans exagération



- Éviter les gestes brusques ou négligents
- Le faire avec la conscience de **Qui l'on reçoit**

Un geste extérieur paisible éduque le cœur.

4. Après la communion

C'est le grand moment oublié.

▣ **Les minutes qui suivent la communion sont de l'or pur.**

Saint Jean-Paul II disait :

« *C'est le moment le plus intime d'union avec le Christ dans toute la Messe.* »

Silence.

Action de grâce.

Adoration intérieure.

7. Le véritable scandale n'est pas de mâcher... mais d'oublier Qui nous recevons

Dans notre contexte actuel — rapide, bruyant, superficiel — le problème n'est pas de savoir si l'on mâche ou non l'Hostie.

Le véritable drame est :

- Communier sans foi
- Communier sans confession
- Communier sans amour
- Communier comme un droit automatique

Jésus n'a pas dit :



« Prenez et consommez un symbole. »

Il a dit :

« **Ceci est mon Corps.** »

(Τοῦτό ἐστιν τὸ σῶμά μου – Toutó estin to sōmá mou)

8. Pour conclure : une invitation spirituelle

La prochaine fois que vous communiez, souvenez-vous de ceci :

Vous n'êtes pas en train de « faire quelque chose ».

Vous êtes en train de **recevoir Quelqu'un**.

Vous pouvez mâcher l'Hostie.

Mais faites-le comme celui qui reçoit :

- son Roi,
- son Dieu,
- son Sauveur,
- l'Ami qui se fait Pain.

Car au final, **ce n'est pas la bouche qui doit être délicate**,
mais le **cœur qui doit brûler de foi**.

« Celui qui mange ce Pain vivra pour toujours. »

(Jean 6,58)