



*Préparer un repas supplémentaire  
pour aller le donner à une personne  
dans le besoin*



Préparer un repas supplémentaire pour une personne dans le besoin est un acte simple mais profondément significatif. Ce geste permet de partager non seulement de la nourriture, mais aussi de l'attention et de la dignité. Dans un monde où l'isolement et la précarité touchent de plus en plus de personnes, ce petit effort peut illuminer une journée, en rappelant à quelqu'un qu'il n'est pas oublié.

En offrant un repas, on ne répond pas seulement à un besoin matériel : on crée aussi une opportunité de dialogue et de lien social. Ce contact, même bref, peut avoir un impact positif sur le moral et la résilience de la personne aidée. Par ailleurs, ce type d'initiative a un effet d'entraînement : en parlant de cette expérience à son entourage, on peut inspirer d'autres à faire de même, contribuant ainsi à une chaîne de solidarité.

