



SANTÉ ET ESPÉRANCE

LES CLÉS D'UNE VIE ÉPANOUIE

Collaborateurs :

Albert Reece

Médecin

Katia Reinert

Infirmière

Allan Handysides

Médecin

Mark Finley

Pasteur

Benjamin Carson

Neurochirurgien

Gary Fraser

Chercheur

Clifford Goldstein

Écrivain

Gary Hopkins

Chercheur

Delbert Baker

Théologien

Peter Landless

Médecin

Duane McBride

Sociologue

Neil Nedley

Médecin

Fred Hardinge

Médecin



SANTÉ ET ESPÉRANCE : LES CLÉS D'UNE VIE ÉPANOUIE

Traduit de l'ouvrage en anglais :

HEALTH AND HOPE: KEYS TO ENRICHING YOUR LIFE



Inter-American Division Publishing Association®

2905 N.W. 87 Avenue, Doral, Floride, 33172 États-Unis d'Amérique

Téléphone 305 599 0037 – Fax 305 592 8999

mail@iadpa.org – www.iadpa.org

Président : **Pablo Perla**

Vice-président éditorial : **Francesc X. Gelabert**

Vice-président de la production : **Daniel Medina**

Vice-présidente du service client : **Ana L. Rodríguez**

Vice-président des finances : **Saúl Ortiz**

Édition française

Myrnela Romany

Sabine Honoré

Dina Ranivoarizaka

Traduction et révision

James Montille

Élie Honoré

Couverture et conception

Kathy Polanco

Mise en page

Daniel Medina Goff

Copyright © 2014

Inter-American Division Publishing Association®

ISBN: 978-1-61161-329-2

Imprimé et relié par

Nanjing Amity Printing Co., LTD.

Imprimé en Chine / *Printed in China*

Novembre 2014

Tous droits réservés. Ce livre ne peut être, en partie ou en totalité, ni reproduit, ni transmis sous aucune forme, ni par aucun moyen sans l'autorisation préalable des éditeurs.

Sauf indication contraire, les textes de la Bible sont tirés de la Bible en français courant version révisée (BFC) © 1997, Société biblique française. Sont aussi citées : la Bible dite à la Colombe, nouvelle version Segond révisée (COL) © 1978, Société biblique française ; la Bible Darby (DRB) © 1991, Bibles et Publications Chrétiennes ; la Bible Louis Segond 1910 (LSC) et la Nouvelle Bible Segond (NBS) © 2002, Société biblique française.

Table des matières

1. CONÇUS POUR QUELQUE CHOSE DE MIEUX	7
2. ALIMENTATION POUR TOUTE LA VIE	23
3. ÊTES-VOUS EN DANGER ?	41
4. EN BONNE FORME POUR TOUTE LA VIE	57
5. BRISER SES CHÂÎNES	73
6. DU REPOS DANS NOTRE FRÉNÉSIE	95
7. LA PUISSANCE GUÉRISANTE DE LA FOI	109

Conçus pour quelque chose de mieux

*La plénitude est le don du Créateur :
recherchez-la !*

L'auteur américain Annie Dillard rapporta les propos d'une vieille dame : « Il semble qu'on nous a simplement déposés ici, et quelqu'un sait-il pourquoi ?¹ » Quelqu'un sait-il pourquoi ? Même à travers une grammaire maladroite, la passion des questions éternelles se dégage de ses mots : Qui sommes-nous ? Comment sommes-nous arrivés là ? Comment devons-nous vivre ? Quelle est notre raison d'être ? Ce sont des propos importants, parce qu'on

ne saurait vivre pleinement et sainement sans connaître l'origine et le but de l'existence. Une personne qui pense qu'un iPad² n'est qu'un support pour couper des radis et des oignons dans la cuisine ne saurait en profiter pleinement.

L'humanité a imaginé différentes théories et histoires pour expliquer nos origines. Parmi les plus anciennes, l'une enseigne qu'un dieu a aplati un autre dieu (dont le corps a formé la terre) ; à chaque fois que le vainqueur crachait sur le cadavre écrasé de son ennemi, un humain apparaissait. Parmi les plus récentes, une autre enseigne que nous n'existons pas du tout : nous sommes des simulations informatiques créés par une race très intelligente d'extraterrestres.

Entre ces deux visions, planent d'autres comme celle de l'athée Alex Rosenberg qui prétend que nous sommes des entités matérielles absurdes dans un univers absurde : « Quelle est la raison d'être de l'univers ? Aucune. Quel est le sens de la vie ? Aucun³. » Par contre, si l'absurdité d'un univers purement

matériel vous déprime, ne vous en faites pas, car, selon Rosenberg, votre dépression est simplement due à la disposition de certains neurones et substances chimiques que vous pouvez altérer avec des médicaments.

En contraste avec les théories et histoires de notre présence sur terre, la vision biblique demeure encore aujourd'hui (malgré d'incessantes attaques), l'explication la plus rationnelle, porteuse d'espoir, et pratique de l'origine et du sens de l'existence humaine. Tout en incluant l'aspect matériel – qu'elle célèbre même, en effet – la vision biblique ne s'y cantonne pas, car sinon ce serait, là aussi, semblable à utiliser un iPad comme planche à découper.

Intentions

En contraste avec le postulat dominant de la science moderne, qui considère les choses vivantes sur terre comme des accidents (une hypothèse basée sur la philosophie plutôt que la science), la Bible décrit la formation de la vie comme une action directe du Créateur. Dans le

livre de la Genèse, tout est intentionnel – rien ne se produit par hasard. Nous ne sommes pas un assemblage accidentel d'éléments chimiques associés de manière aléatoire. La formule : « Et Dieu dit, que... et il en fut ainsi » se répète au fil du récit de la création de Genèse 1 et révèle une intentionnalité directe. Chaque ligne réfute l'idée que la moindre chose soit due au hasard.

Cette intentionnalité est particulièrement importante quand elle se rapporte aux êtres humains. Au lieu de parler, comme il l'a fait pour créer les autres formes de vie terrestre, Dieu façonne Adam à partir de la terre, puis lui insuffle la vie. « L'Éternel Dieu façonna l'homme avec la poussière de la terre. Il insuffla un souffle de vie dans ses narines et l'homme devint un être vivant. » (Genèse 2.7) C'est une action intime qui, entre autres, fait de l'homme le seul être créé « à l'image de Dieu » (Genèse 1.27).

La création culmine par l'homme, comme si tout ce qui s'était passé pendant les cinq jours antérieurs lui était entièrement destiné. Après

avoir créé l'homme le sixième jour, Dieu se reposa le septième jour (Genèse 2.2), parce que son travail était achevé : « C'est ainsi que furent terminés le ciel et la terre et toute leur armée » (verset 1).

L'auteur chrétien Ellen White a écrit que « dès que la terre fut couverte de végétation et peuplée d'animaux innombrables, l'homme, chef-d'œuvre de la création, l'être pour lequel ce séjour enchanteur venait d'être préparé, fut appelé à l'existence. Il reçut la domination de tout ce qu'embrassaient ses regards⁴ ». En contraste avec l'école de pensée philosophique qui prévaut actuellement, et qui affirme que nous sommes ici par hasard, nous le sommes selon un plan bien précis.

La moindre modification

La Genèse enseigne que Dieu a créé la terre spécialement pour nous, mais des découvertes scientifiques récentes ont poussé cette idée bien au-delà de notre planète, jusqu'au cosmos lui-même. Elles révèlent de nombreuses constantes

physiques minutieusement définies qui en cas d'infime modification rendrait notre existence impossible.

Par exemple, si le rapport entre la force de l'électromagnétisme et celle de la gravité variait de $1:10^{40}$, l'homme ne serait pas là. Que signifie $1:10^{40}$? Le mathématicien John Lennox explique : « Recouvrez l'Amérique de pièces de monnaie formant une colonne qui atteint la lune (éloignée de 380 000 km), puis faites de même sur un milliard de continents ayant la même superficie. Colorez une pièce en rouge et placez-la quelque part dans l'une des piles parmi le milliard. Bandez les yeux d'une amie et demandez-lui de retrouver la pièce rouge. La probabilité qu'elle y parvienne est de 1 sur 10^{40} ⁵. »

La distance entre la terre et le soleil, la vitesse de rotation de la terre, le niveau d'énergie des atomes de carbone, et le rythme d'expansion de l'univers sont autant de facteurs minutieusement réglés dans le cosmos, sans quoi l'homme n'aurait pas pu être créé. Les scientifiques ont nommé ces magnifiques équilibres des « coïnci-

dences anthropiques » – « anthropiques » du grec *anthropos* (« homme »), et « coïncidences » parce que si on écarte l'œuvre d'un Créateur, ces équilibres époustouflants ne seraient plus que le fruit du hasard.

Néanmoins, ces « coïncidences » (terme largement inapproprié) aident à soutenir ce que la Genèse enseigne : nous existons dans un monde qui nous attendait. Cette idée est importante car, à la base de notre santé et notre bonheur se trouve le sens d'une raison d'être. Viktor Frankl, psychiatre ayant survécu à l'holocauste, explique qu'au centre de nous-mêmes, il nous faut un sens à notre existence, sinon nous vivons sans espoir, et l'espoir est crucial au bien-être de l'homme.

En résumé, la Genèse nous dit qu'au lieu d'être une simple « écume chimique⁶ » à la surface de la terre (Stephen Hawking), nous sommes des êtres créés à l'image de Dieu et avons le devoir de refléter son caractère et révéler sa bonté, sa puissance, en nous émerveillant de cette puissance et cette bonté, et

en grandissant en elles. Créés dans un but, nous trouvons un sens, une raison d'être qui incluent la santé et le bien-être, en recherchant et suivant les intentions et les projets de Dieu pour nous.

Plénitude intégrée

En plus d'enseigner ce que nous devons devenir, la Genèse révèle ce que nous sommes. Contrairement à la notion païenne ancienne qui différencie la chair et l'esprit en deux sphères séparées (où la chair est mauvaise et l'esprit bon), la Bible enseigne ce que certains nomment « une plénitude intégrée », l'idée que tous les aspects d'un être humain – physique, mental, et spirituel – forment une seule unité, qu'une partie n'existe pas sans l'autre. Quand Dieu insuffla la vie à Adam, la Bible ne dit pas qu'Adam reçut une âme sous la forme d'une entité distincte de lui, mais qu'il *devint* une « âme vivante » (*nephesh hayyah*). L'âme vivante c'était lui, et non ce qu'il possédait. Il est intéressant de noter que la Bible emploie la même expression pour les animaux : « Dieu créa les grands poissons et tous

les animaux vivants [*nephesh hayyah*] capables de se déplacer : l'eau en pullula selon leur espèce » (Genèse 1.21 ; voir aussi le verset 24). Bien qu'à plusieurs égards différent des baleines et des tortues, Adam était, comme eux, une âme vivante, une *nephesh hayyah*.

Une telle compréhension nous protège de deux extrêmes. La première, un dualisme net, accentue le spirituel au détriment du physique, au point de considérer le physique comme maléfique. Toutefois, dès la Genèse et par la suite, Dieu considéra la terre achevée comme très bonne (Genèse 1.31), et la Bible célèbre la monde physique comme émanant de sa puissance créatrice. Notre corps, bien que déchu, est toujours une création de Dieu et doit être respecté en tant que tel : « Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. Vous ne vous appartenez pas à vous-mêmes » (1 Corinthiens 6.19). La notion païenne est que notre corps est mauvais, comparé à une âme pure et éternelle qu'il emprisonne et qui attend avec impatience d'être

libérée ; cette idée établie une division infondée dans la nature humaine tout en rejetant l'importance d'un aspect fondamental de notre humanité.

La seconde extrême, à l'opposé, rejette entièrement ce qui est spirituel (comme nous l'avons vu avec Alex Rosenberg). Elle réduit toute réalité, y compris chaque sphère de l'humanité, à des molécules en mouvement. Il s'agit, là aussi, d'une présupposition sur laquelle repose une grande part de la science moderne.

La notion biblique, qui insiste sur la réalité et l'importance des éléments physiques, spirituels, et mentaux de notre humanité, s'avère particulièrement vitale à la recherche de la santé, de la guérison et du bonheur. Notre esprit et notre corps constituent des aspects inséparables de notre existence, et tout programme qui cherche à nous procurer une vie meilleure doit prendre en compte tous les aspects de notre nature humaine merveilleusement complexe. La santé inclut chaque facette de notre être. Avoir une bonne santé, c'est être mentalement éveillé,

émotionnellement équilibré, physiquement en forme, et spirituellement en harmonie avec le Créateur. Bien plus que l'absence de maladie, cela concerne nos pensées, nos émotions, notre corps et notre spiritualité.

Le miracle de la vie

La complexité de l'ensemble de notre être poussa le psalmiste à écrire : « Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse » (Psaume 139.14). Comment le roi David (qui n'était même pas un physiologiste) pouvait-il savoir qu'il était « merveilleux » ? Il écrivait il y a 3 000 ans, bien avant les microscopes, les radiographies, encore moins les scanners et les IRM. David ne connaissait pas la cellule, encore moins la myriade de ses parties extraordinairement compliquées. Que savait-il de la reproduction cellulaire ou de la synthèse protéique ? Il n'aurait pas su identifier une protéine.

David n'entendit jamais parler d'ADN, et il n'aurait pas pu comprendre (ni nous d'ailleurs) comment un corps humain possède 20 mille

milliards de mètres d'ADN, et que l'ensemble de nos gènes (le génome) se compose de plus de 3,5 milliards de lettres. Que savait-il de la manière dont les globules blancs luttent contre les corps étrangers, ou des étapes de la cascade des enzymes qui aboutissent à la coagulation ?

Néanmoins, il en savait assez pour contempler le miracle de notre existence, et pour louer le Dieu à l'origine de notre vie.

Plénitude dans un monde brisé

Malgré la beauté complexe qui nous caractérise, nous sommes des êtres déchus dans un monde déchu (voir Genèse 3). C'est ce qui nous expose à la maladie, la douleur et la mort. En fin de compte, seule la rédemption offerte par Jésus, culminant à son Second avènement, nous procurera restauration et guérison complètes. En attendant, « notre premier devoir envers Dieu et nos contemporains est celui du développement personnel. Chaque faculté dont le Créateur nous a dotés doit être cultivée au plus haut degré de perfection, afin que nous puissions

faire le plus grand nombre de bonnes choses possibles. Ainsi le temps est bien employé s'il sert à établir et préserver la santé physique et mentale⁷. »

Il ne fait aucun doute que la vieille dame qui s'adressa à Annie Dillard avait raison : on nous a « déposés ici ». Mais en ajoutant « quelqu'un sait-il pourquoi » elle n'avait absolument rien compris. Nous savons pourquoi. Nous avons été « déposés ici » parce que, comme la Bible le dit, Dieu « nous a faits, et nous lui appartenons » (Psaume 100.3). Oui, Dieu nous a créés, il a façonné Adam à partir de « la poussière de la terre », puis, insufflant la vie et la conscience en cette terre modelée, il a fait d'Adam une « âme vivante ». Dieu nous a appelés à l'existence dans un but : apprécier la vie dans toute sa plénitude et sa richesse, connaître l'amour de Dieu dans toute sa beauté. Il y a dans chaque cœur un vide douloureux que seul Dieu peut combler. Quand il l'occupe, il devient la véritable raison de vivre et notre joie devient complète.

Notre existence est un miracle, notre vie un don précieux. Comme pour tous les dons précieux, il nous faut la chérir, en prendre soin, ce qui signifie entre autres faire au mieux pour développer et entretenir l'aspect physique, mental, et spirituel de notre être façonné à l'image de Dieu. Nous sommes des gestionnaires du don de la vie. Il n'y a pas de cadeau plus précieux ni de tâche plus importante que de vivre avec une santé abondante afin de pouvoir honorer notre Créateur, servir autrui, et savourer la plénitude de l'existence.

-
1. Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader*, HaperCollins, New York, 1994, p. 281.
 2. Un iPad est une tablette tactile plus petite qu'un ordinateur portable, utilisée en touchant des icônes sur l'écran à la place d'un clavier. Elle a été inventée par la société Apple.
 3. Alex Rosenberg, *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* [Le guide de l'athée à la réalité : Jouir de la vie sans se faire des illusions, W. W. Norton, New York, 2011, p. 2.
 4. Ellen G. White, *Patriarches et prophètes*, p. 21
 5. John Lennox, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* [Le directeur des pompes funèbres de Dieu : la science a-t-elle enterré Dieu ?] Version électronique Kindle, p. 71.

6. Stephen Hawking, dans David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* [Le tissu de la réalité : La science des mondes parallèles et son implication], Penguin, New York, 1997, p. 177-178.
7. Ellen G. White, *Counsels on Health*, Pacific Press Publishing Association, Mountain View, California, 1923, p. 107.

2

Alimentation pour toute la vie

*Les aliments complets promeuvent
et fortifient un corps sain : savourez-les*

Imaginons que vous venez d'acheter la voiture de vos rêves : une Porsche Panamera, une Mercedes Classe S ou une Audi A8. Auriez-vous l'idée d'utiliser le carburant le moins performant possible, de ne pas changer l'huile, ou d'ignorer complètement toutes les consignes d'entretien du constructeur ? Certainement pas !

Après avoir déboursé plus de 90 000 dollars pour votre voiture de luxe, vous feriez tout pour la maintenir en condition optimale.

Le corps humain est bien plus beau, complexe, et minutieusement réglé que n'importe quel véhicule au monde. Notre organisme constitue une merveille d'ingéniosité infinie. On reste admiratif devant les merveilles d'une simple cellule, la complexité du cerveau, celle du cœur, et devant le miracle divin de la naissance. On est subjugué face à la précision minutieuse avec laquelle notre corps a été conçu. Un Créateur plein d'amour a employé des ressources infinies pour nous créer. Aussi avons-nous besoin, à la manière d'une voiture luxueuse, du meilleur carburant possible, et celui-ci se trouve dans ce que nous mangeons. Sans carburant haut-de-gamme dans une auto de rêve, la consommation grimpe, la puissance chute, et le moteur tourne moins bien. Sans nutrition appropriée, notre corps ne fonctionne pas efficacement non plus.

Les repas équilibrés, faits des meilleurs aliments, fournissent les nutriments essentiels à la croissance, l'entretien, et l'énergie. Quand on consomme des aliments de basse qualité ou qu'on ne mange pas assez d'aliments, notre organisme souffre. Si on mange trop de produits hautement raffinés, on peut facilement se retrouver en surpoids ou manquer de nutriments vitaux. Celui qui nous a conçus tient à notre santé ; nous devrions en faire autant. L'apôtre Jean a certainement transmis le souhait intime de notre Seigneur quand il a prié : « Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tout point de vue et sois en bonne santé, à l'image de ton âme. » (3 Jean 2)

Prendre soin de son corps ne vient pas s'ajouter à la vie chrétienne, mais se situe au cœur du plan divin pour celle-ci. Ne nous méprenons pas. On ne peut entrer au ciel par une bonne façon de manger. Nous sommes sauvés par grâce et la grâce seule (Éphésiens 2.8). Néanmoins, nous pouvons faire échouer le plan divin pour notre vie par une mauvaise alimentation qui

entraîne des maladies et une mort prématurées. Il est erroné de croire que ce qu'on mange n'a aucune importance.

Une bonne nutrition

Nous rechargeons les batteries de notre corps avec la nourriture que nous mangeons. Elle fournit les nutriments essentiels à la santé et la productivité. La digestion est le processus complexe où la nourriture est divisée en ses composants individuels afin que l'organisme puisse les assimiler et les utiliser pour soutenir la vie. Ce processus débute dans la bouche, se poursuit dans l'estomac, puis dans l'intestin grêle et finalement dans le gros intestin.

On peut répartir les nutriments nécessaires à notre corps dans les grandes catégories suivantes :

- **Glucides** : Dans une alimentation « haut-de-gamme », la plus grande part des glucides doit venir de sources riches non raffinées tels que les céréales complètes, les légumineuses, les fruits et les légumes.

- **Protéines** : Chaque cellule de l'organisme contient des protéines. Elles sont nécessaires à la réparation et la croissance des tissus. Si on en trouve dans presque tous les aliments, des produits comme le lait et les œufs en sont de bonnes sources, mais pas les seules. Les légumineuses contiennent d'excellentes protéines.
- **Lipides** : Ce sont des sources d'énergie concentrées. Nous consommons souvent trop de lipides parce que nous aimons la saveur qu'ils apportent aux aliments. Beaucoup de gens préfèrent les frites aux pommes de terre bouillies. Les noix en portions modérées fournissent, néanmoins, des lipides d'excellente qualité. L'organisme en a besoin pour absorber les vitamines liposolubles.
- **Vitamines** : Composants organiques essentiels de l'alimentation, elles sont indispensables en petites doses à une croissance et des activités normales. La plupart se trouvent naturellement dans plusieurs aliments. Certaines

vitamines sont liposolubles, d'autres hydrosolubles ; en cas d'apport insuffisant, une déficience survient dans l'organisme.

- **Minéraux** : Ces éléments inorganiques sont vitaux à la santé et se retrouvent dans beaucoup d'aliments carnés ou végétaux. Une trop faible quantité de minéraux peut entraîner une déficience.
- **Antioxydants et phytoconstituants** : Les scientifiques s'intéressent à ces substances qui, par centaines, protègent notre corps des maladies et, pour certains, des effets du vieillissement. On les trouve principalement dans les céréales complètes, les fruits, les légumes, et les noix.

On a besoin de toutes ces catégories d'aliments pour jouir d'une bonne santé. Le secret c'est la manière de les combiner.

Nutrition abondante à partir d'un plan alimentaire simple

Quelle est le meilleur régime alimentaire pour acquérir une santé optimale ? Pensons à ce

que Dieu a donné à manger à nos premiers parents dans le jardin d'Éden. Dans la Genèse, premier livre de la Bible, Dieu lui-même nous propose un menu pour acquérir une bonne santé. « Dieu dit aussi : Je vous donne toute herbe à graine sur toute la surface de la terre, ainsi que tout arbre portant des fruits avec pépins ou noyau : ce sera votre nourriture. » (Genèse 1.29) La nourriture offerte à l'origine par le Créateur était à base de plantes. Quand Adam et Ève quittèrent le jardin, le Seigneur ajouta « l'herbe des champs » (Genèse 3.18), ou les légumes à racine comestible, à leur alimentation quotidienne. En basant notre nutrition sur des aliments choisis avec soin et en quantités appropriées, à partir du menu donné par le Maître, nous pouvons, dans les catégories suivantes, répondre aux besoins de notre organisme de manière optimale :

- **Céréales et légumineuses** : Elles doivent former la base de notre alimentation. Elles incluent les pains complets, les pâtes intégrales, le riz complet et le maïs entier. Quand

elles sont non-raffinées, elles contiennent plus de fibres, de glucides complexes, de vitamines et de minéraux.

- **Fruits et légumes** : Disponibles avec une palette de couleurs, de saveurs et de textures, ils sont les meilleures sources de phytoconstituants, d'antioxydants, de vitamines et de minéraux protecteurs. Beaucoup de gens préfèrent les fruits aux légumes, mais nous avons besoin des deux. Plus leur couleur est foncée, plus ils sont riches en phytoconstituants et en antioxydants.
- **Légumineuses, noix et graines** : Les haricots, les pois et les lentilles, par exemple, sont d'excellentes sources de protéines, de minéraux, de vitamines et autres éléments protecteurs. Les noix et les graines fournissent des lipides essentiels, mais, étant une source concentrée de calories, il est bon de ne pas dépasser une à deux portions par jour. Les non-végétariens incluront poisson, volaille et viande dans ce groupe, mais veilleront à les consommer avec modération. Certains choi-

sissent d'inclure les laitages et les œufs dans leur alimentation. Il est important de savoir que les produits animaliers contiennent beaucoup de cholestérol, qui peut contribuer à l'insuffisance coronarienne. Certes, les aliments carnés fournissent beaucoup de nutriments importants comme le calcium et la vitamine B₁₂, mais ils peuvent entraîner une augmentation des risques de certaines maladies. La vitamine B₁₂ n'est présente que dans les produits d'origine animale : elle protège l'organisme contre l'anémie pernicieuse et les troubles neurologiques, et favorise une division cellulaire normale. Ceux qui choisissent de ne pas consommer d'aliments carnés doivent, de manière vitale, inclure suffisamment de produits enrichis en vitamine B₁₂ dans leur nutrition ou de l'obtenir sous forme de supplément alimentaire régulier.

- **Lipides, huiles, sucres et sel** : L'organisme n'a besoin de ces éléments qu'en petite quantité.

Bien que les lipides essentiels et le sodium soient vitaux pour une santé optimale, des quantités excessives peuvent causer de sérieux problèmes de santé. L'iode est un oligo-élément nécessaire et présent dans le sel iodé, mais aussi dans le sel de mer, les algues ou en supplément. Nous n'avons pas besoin du sucre raffiné pour être en bonne santé, mais de faibles quantités rendent les plats plus agréables et savoureux. Les scientifiques spécialisés dans la nutrition reconnaissent que les plantes doivent former la base d'une alimentation équilibrée en vue d'une bonne santé et d'une diminution des risques de maladie. Le secret pour y parvenir est de varier les produits dont la couleur, la texture et la saveur rendent le repas appétissant. Ces aliments sont meilleurs quand on les consomme ni raffinés ni modifiés. Les manger à l'état naturel et complet doit être notre objectif.

Aujourd'hui, la médecine reconnaît les avantages d'un régime végétarien. À base de plantes, celui-ci est :

- pauvre en lipides, notamment les lipides saturés
- pauvre en sucre raffiné
- sans cholestérol (dans le régime végétalien strict)
- riche en fibres
- riche en phytoconstituants, antioxydants, etc.
- riche en vitamines et minéraux

Après avoir souligné les avantages de certaines catégories d'aliments, et notamment un régime végétarien, nous allons maintenant considérer ce qu'il faut prendre en compte quand on choisit ce qu'on mange.

Principes d'un choix alimentaire équilibré

Une nutrition équilibrée nécessite des choix appropriés. Gardons à l'esprit les principes simples qui suivent :

- **La variété** : Elle est primordiale et entretient un corps sain à travers un large éventail de nutriments. Les textures, les goûts, et les couleurs augmentent, quant à eux, le plaisir de manger.

- **Qualité** : Pour cela privilégiez les aliments complets qui sont pleins de nutriments et faibles en calories.
- **Modération** : Pour être en bonne santé, certains importants éléments d'une bonne alimentation doivent être consommés uniquement en petites quantités. Notre corps a besoin de certaines graisses (lipides) essentiels ainsi qu'une petite quantité de sel pour maintenir nos électrolytes. Mais l'obésité est un problème mondial croissant. Il est même possible de manger trop d'aliments recommandables pourtant ! Nous devons équilibrer l'énergie que nous absorbons et celle que nous dépensons dans l'activité physique si nous voulons conserver un poids sain.
- **À éviter** : Les aliments très raffinés, qui ont souvent perdu beaucoup de leurs éléments nutritifs, doivent être évités au même titre que les produits sans valeur nutritionnelle (alcool, café, sodas).

Certaines personnes mangent n'importe quoi comme si cela ne faisait aucune différence. Pourtant tel n'est pas le cas. Le docteur Gary Fraser, éminent cardiologue et chercheur, explique les répercussions des choix nutritifs sur la longévité et la qualité de vie : « Au début de ma carrière médicale et scientifique, j'ai compris les énormes avantages de la prévention sur le traitement des maladies avérées. Malgré les grands progrès de la médecine moderne, le coût, parfois le malaise, et le manque d'assurance du traitement approprié font qu'il constitue une approche inférieure au contrôle de la maladie. [...] Mes collègues et moi avons eu le privilège de réunir des données qui, de manière rigoureusement scientifique, nous permettent d'analyser la valeur du régime végétarien. Après des années de recherche de notre part (et de la part d'autres experts), les preuves sont maintenant claires. Une alimentation à base de plantes offre une multitude d'avantages par rapport à la consommation importante de

viande, telle qu'elle est couramment pratiquée aux États-Unis et dans bien d'autres régions du monde.

« Nous savons maintenant », poursuit-il, « et avons publié des preuves dans des revues médicales, que comparés aux adventistes non-végétariens, les adventistes végétariens américains ont moins d'hypertension, de mauvais cholestérol, un faible taux de sucre et d'insuline à jeun, un faible taux de protéine C réactive [substance associée à l'inflammation], moins de diabète et beaucoup moins de problèmes de surpoids et d'obésité. De plus, le taux de mortalité est modérément plus bas parmi les végétariens. Cela est particulièrement notable dans la mortalité due aux maladies cardiovasculaires, au diabète, et aux maladies rénales. La fréquence de certains cancers semble également être moindre chez les végétariens ».

Selon le Dr. Fraser, des études menées auprès de 34 000 adventistes californiens dans les années 1980 et 1990, ont démontré qu'en tant que groupe, les hommes vivaient sept ans et les

femmes quatre ans de plus que leurs voisins non-adventistes, ce qui les classait parmi les populations bénéficiant de la plus haute longévité jamais observée. Le *National Geographic* a cité Loma Linda, Californie (qui représente aujourd'hui les adventistes californiens), comme la « zone bleue », terme employé pour désigner une zone de longévité inhabituelle. « Chose tout aussi importante », dit le Dr. Fraser, « nous avons démontré à travers le pays qu'à chaque décennie de la vie, les adventistes jouissent sur le plan physique et mental, d'une meilleure qualité de vie que les non-adventistes. Ainsi, les années de plus dont ils disposent sont, en général, de bonne qualité. »

L'observation du docteur Fraser s'adresse à chacun de nos désirs. Chacun de nous souhaite vivre « des années de bonne qualité ». Nous voulons non seulement ajouter des années à notre vie, mais aussi de la vie à nos années. Que seraient quelques ans de plus s'ils s'avéraient entièrement malheureux ? C'est pour cela que Jésus nous a dit que « l'homme ne vivra pas de

pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu » (Matthieu 4.4). Les paroles de Dieu nous donnent de l'espoir et du courage pour affronter les plus grandes difficultés de la vie. Elles nous offrent une paix nouvelle et une autre raison de vivre.

Jérémie, prophète de l'Ancien Testament, s'écrie : « Tes paroles se sont présentées à moi, et je les ai dévorées. Ta parole a provoqué mon allégresse, elle a fait la joie de mon cœur, car je suis appelé de ton nom, Éternel, Dieu de l'univers ! » (Jérémie 15.16) De même que des aliments bons et nutritifs nourrissent notre corps, la Parole de Dieu nourrit notre âme.

Au tréfonds de chacun de nous, sommeille une soif de l'âme, celle de connaître la vérité à propos du sens et du but de la vie. Comme nous l'avons déjà vu, la Bible révèle d'où nous venons, pourquoi nous sommes ici, et où nous allons. Elle nous dit que nous avons été créés par un Dieu d'amour qui prend soin de nous au-delà de notre imagination. Il est un Dieu qui ne nous abandonnera jamais, mais veut de nous au

ciel encore plus que nous souhaitons y aller. La Bible présente un Dieu d'espoir inouï qui nous prépare un banquet éternel pour un jour proche dans l'éternité. En attendant, il nous invite à prendre soin de notre corps dans la perspective de vivre avec lui sur la terre renouvelée. Aussi, consacrons notre corps à Dieu et choisissons de l'honorer dans ce que nous mangeons et buvons. Vous pouvez déjà anticiper avec joie, le jour, où assis autour d'un trône, vous mangerez avec Dieu au banquet royal dans son royaume.

3

Êtes-vous en danger ?

*L'obésité, source de maladies,
ne doit pas être dévastatrice : connaissez-la*

Joe était fatigué et à bout de souffle. Même les activités les plus simples, comme se déplacer dans la maison ou jusqu'à la voiture, l'essoufflaient. Assis dans la salle d'attente de son médecin, il se sentait découragé et malheureux. Il n'avait pas perdu de poids depuis sa dernière visite médicale, deux mois de cela. Pour compliquer les choses, il fumait toujours, et son taux de glycémie dépassait de beaucoup la normale. Néanmoins, Joe n'arrivait pas à renoncer aux

doughnuts (beignets) sucrés qu'il s'offrait chaque matin, accompagnés de café sucré ou de colas. Son diabète, le tabac, son obésité et sa vie très sédentaire avaient entraîné une attaque à 35 ans, vingt-quatre mois de cela. Ça avait été brutal, avec une grosse cicatrice sur son myocarde et une décompensation cardiaque.

Un peu embarrassé, Joe s'adressa nerveusement à son médecin. « Voilà docteur, je savais que vous ne seriez pas très fier de mon poids encore élevé, du fait que je fume encore quelques cigarettes – mais je n'inhale pas la fumée par contre ! Désolé, docteur, je ne veux pas vous décevoir. »

Le médecin l'encouragea gentiment à essayer à nouveau, en soulignant qu'avec l'affaiblissement de son cœur, son diabète, son tabac, et son embonpoint, à moins de procéder à des changements drastiques, il allait mourir jeune.

La réaction de Joe fut étonnante : « Et si on me transplantait un cœur, docteur ? J'en ai entendu parler. Puis-je obtenir un nouveau cœur ? »

« J'aimerais que ce soit aussi facile et aussi simple que ça, répondit le médecin. Les dons de cœur sont rares, puis il y a tous les médicaments à pendre pendant des années. C'est un dernier recours qui peut aider, mais il est limité à quelques personnes. Vous devez changer de vie – et sans plus tarder. » Finalement Joe avait compris la gravité de sa condition, ce qui l'amena à modifier sa manière de vivre.

Des millions d'hommes et de femmes luttent, comme Joe, contre des maladies non-transmissibles : cardiopathies, cancers, problèmes respiratoires et diabète. Ils ont en commun quatre facteurs de risque : l'usage du tabac, l'inactivité physique, l'alcool et une alimentation déséquilibrée. Vous pouvez être en danger sans en avoir pleinement conscience.

La pandémie de l'obésité

Le surpoids et l'obésité se sont tellement répandus que les professionnels de santé parlent de pandémie. Lorsqu'une maladie atteint des niveaux élevés dans une communauté ou une

région géographique, on la désigne médicalement comme une *épidémie*, mais si elle se produit dans plusieurs parties du monde en même temps, elle est qualifiée de *pandémie*.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, au moins 2,8 millions de personnes meurent chaque année de surpoids ou d'obésité. Les pays riches et pauvres sont concernés. L'obésité n'est plus limitée aux sociétés à revenus élevés.

Vous pouvez calculer votre surpoids ou obésité, définie habituellement comme « l'accumulation anormale ou excessive de graisse pouvant nuire à la santé ». Il vous faut pour cela obtenir votre indice de masse corporelle (IMC). Si votre IMC est égal ou supérieure à 25, vous avez du surpoids et à partir de 30 vous êtes obèse. Dans les deux cas, il est bon d'entreprendre des changements dans votre mode de vie.

Le calcul de l'IMC : (poids en kilos) / (taille en mètres x taille en mètres). Par exemple, si vous pesez 60 kilos et mesurez 1 mètre 70, votre IMC sera :

$$60 / (1,7 \times 1,7) = 20,8 \text{ (votre poids est normal).}$$

BMI Classification	
Poids insuffisant	< 18,5
Poids normal	18,5 à 24,9
Surpoids	= ou > 25
Pré-obèse	25 à 29,9
Obèse	= ou > 30
Obèse catégorie 1	30 à 34,9
Obèse catégorie 2	35 à 39,9
Obèse catégorie 3	>= 40

Si vous ne voulez pas faire de calculs, allez sur Internet où vous trouverez facilement un calculateur d'IMC¹.

Que révèle votre IMC ? Êtes-vous en danger ? En surpoids ? Votre tension est-elle normale ? Consommez-vous de grandes portions d'aliments gras, raffinés, transformés, et riches en calories ? Mangez-vous principalement dans les fast-foods ? Si c'est le cas, vous aurez ou vous avez déjà des soucis de santé.

Les médias font la promotion de plusieurs « régimes miraculeux » pour perdre du poids, mais le meilleur et le plus prudent est de changer radicalement sa façon de manger comme ce livre le suggère.

Obésité + Diabète = « Diabésité »

L'obésité entraîne, entre autres, l'exposition aux maladies cardiaques, à l'hypertension et à certains cancers. Mais la plus courante conséquence est le diabète, qui retiendra notre attention ici. Une personne sur 20 souffre de diabète ! Les pays qui verront probablement augmenter cette maladie d'ici 2030 incluent la Chine, l'Inde et les États-Unis. Ils dépassent beaucoup d'autres nations, riches et pauvres². L'obésité, définie comme une surcharge pondérale de 20 pourcent constitue le premier facteur qui cause le diabète de type II. 80 pourcent des personnes ayant le diabète de type II sont obèses. Les deux conditions sont si étroitement liées que plusieurs experts les désignent comme une seule maladie, surnommée « *diabésité* ».

Au cours des dernières années, le diabète a drastiquement augmenté : on estime que 3,4 millions de personnes meurent chaque années des complications de cette pathologie. L'Organisation Mondiale de la Santé prévoit que le diabète constituera la septième cause majeure de

décès d'ici 2030³. Devant un ennemi aussi redoutable, il est important de savoir comment le vaincre.

Qu'est-ce que le diabète ?

Notre corps contient un système complexe de vaisseaux sanguins allant de 2,5 centimètres de diamètre à seulement 0,0005 centimètres, juste assez pour laisser passer un globule rouge à la fois. Le sang transporte tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement des cellules. La source d'énergie de la cellule est un sucre simple appelé *glucose*. Trop de glucose peut abîmer la cellule. Aussi, le corps a un merveilleux moyen de réguler la quantité de sucre dans le sang. Il utilise *l'insuline*, substance produite par le pancréas.

Le diabète est une maladie chronique où la quantité de sucre présente dans le sang est mal régulée : soit la production d'insuline est anormale (diabète de type 1), où le corps développe une résistance à l'insuline, qui entraîne une déficience dans la régulation du sucre (diabète de type 2).

Un troisième type de diabète se développe parfois chez les femmes enceintes qui n'ont pas eu de diabète avant. Cela se produit le plus souvent après trois mois de grossesse. L'obésité pendant la grossesse est un facteur de risque majeur de l'obésité infantile ; elle accroît aussi le potentiel de souffrir d'hypertension ainsi que d'autres complications sévères. Les bébés d'une mère obèse sont plus susceptibles de naître avec des déficiences et des problèmes cardiaques⁴.

La diabésité au cours de la grossesse peut entraîner de sérieuses complications chez la mère comme l'enfant. Le taux élevé de glucose dans le sang maternel affecte le fonctionnement délicat des cellules du bébé, causant la mort de certaines cellules et des anomalies nombreuses chez le nourrisson.

Les gens souffrant de diabète se plaignent souvent d'uriner trop. Le niveau important de sucre dans le sang se déverse dans l'urine. La perte plus grande de liquide (et de sucre) dans l'urine stimule le mécanisme de la soif qui poussent ces personnes à boire beaucoup d'eau pour compenser. Leur poids peut dimi-

nuer, et leurs nerfs ainsi que leurs vaisseaux sanguins peuvent être endommagés pour longtemps (dans le dernier cas on peut subir une crise cardiaque, un AVC, ou une insuffisance rénale). La destruction des vaisseaux négligés peut entraîner une gangrène dans les membres.

Prévention, inversion, ou contrôle du diabète

Un contrôle précis de la glycémie aide à prévenir les effets négatifs de la diabésité et améliore la grossesse ainsi que la santé du bébé. Toutefois cela peut s'avérer difficile à atteindre. Un régime pauvre en glucides raffinées et graisses saturées, associé à de l'exercice modéré, peut améliorer la santé de la mère et l'enfant, parce que ces changements favorisent le contrôle du poids pendant la grossesse. Les femmes très obèses qui aimeraient avoir un bébé, peuvent recourir à la chirurgie pour réguler leur poids et prévenir, ou inverser le diabète. Par un suivi rigoureux et l'adoption stricte des consignes médicales, *il est possible d'éviter le diabète et ses complications.*

Les diabétiques doivent surveiller attentivement leur glycémie et recourir parfois à des injections d'insuline – notamment dans le diabète de type 1. Certains patients souffrant du type 2 ont besoin de comprimés qui font baisser le taux de sucre, mais la base du traitement consiste à adopter une alimentation à base de plantes, riche en fruits frais, légumes frais et noix, tout en étant pauvre en glucides raffinés et lipides saturés. L'activité physique et la perte de poids peut prévenir ou retarder le diabète de type 2.

L'Association américaine du diabète exposa la valeur d'une nutrition à base de plantes et commenta : « Le régime végétarien est sain, même en cas de diabète. La recherche affirme qu'un tel régime aide à se prémunir contre le diabète et à le gérer. [...] Les régimes végétaliens sont naturellement plus élevés en fibres, moins en graisse saturée, et ne contiennent pas de cholestérol comparés à l'alimentation traditionnelle américaine. [...] La haute teneur en fibre de ce régime permet de se sentir rassasié plus longtemps et de manger moins avec le temps. [...]

Ce régime est aussi moins onéreux. La viande, les volailles, et les poissons sont d'ordinaire les aliments les plus chers que nous mangeons⁵. »

Ces changements alimentaires procurent d'immenses bienfaits et ne coûtent pas beaucoup. S'ils exigent un engagement et du temps, ils aident, par ailleurs à équilibrer la glycémie et à protéger les yeux, les reins, et les vaisseaux sanguins – notamment dans les membres inférieurs. Denis Burkitt, médecin et chercheur britannique, avait raison quand il expliqua : « Si des gens tombent régulièrement d'une falaise, on peut stationner des ambulances au bas de la falaise ou construire une clôture au sommet. Nous plaçons beaucoup trop d'ambulances au bas de la falaise. »

En fait, beaucoup de gens sont en train de dire : « Docteur, laissez-moi vivre comme je le veux, manger, fumer, et boire ce que je veux, puis donnez-moi la pilule magique qui me maintiendra en bonne santé. » Pourtant, il y a un bien meilleur moyen que de négliger les lois de la santé et espérer contre tout espoir de bien se porter. Nous pouvons construire des

« clôtures » pour nous protéger et protéger nos enfants contre des maladies et une mort prématurées en mangeant des aliments sains et naturels, en bougeant régulièrement, en nous reposant suffisamment, en buvant assez d'eau, en développant de relations positives et en faisant confiance à un Dieu qui prend vraiment soin de nous. Notre défi est énorme, mais notre privilège aussi. Il vaut mieux prévenir que d'appeler l'ambulance. Ce n'est pas seulement préférable aux remèdes – *c'est* le remède. En tant qu'adultes, nous avons le privilège de donner des exemples d'équilibre à nos enfants, afin qu'ils soient protégés de la pandémie qui fait rage.

Ce faisant, notre propre santé en profitera. Nous avons besoin de bouger et d'encourager nos enfants à bouger aussi. Nous devons être des « architectes » responsables de leurs choix, leur fournissant, de façon prioritaire dans nos budgets, la meilleure palette de nourriture possible. Cela s'applique tout spécialement aux femmes enceintes, qui façonnent et les choix de leurs enfants et leur propre santé future.

La Bible donne d'excellents conseils et encouragements pour orienter les enfants et les parents vers une bonne santé et des comportements intelligents : « Éduque l'enfant d'après la voie qu'il doit suivre ! Même quand il sera vieux, il ne s'en écartera pas. » (Proverbes 22.6) Nous voyons l'importance de la répétition dans l'instruction et l'exemple au cœur du conseil suivant : « Les commandements que je te donne aujourd'hui seront dans ton cœur. Tu les répéteras à tes enfants ; tu en parleras quand tu seras chez toi, quand tu seras en voyage, quand tu te coucheras et quand tu te lèveras. » (Deutéronome 6.6,7) Les parents ont besoin d'investir du temps, de l'amour, des exemples et de la persévérance dès la conception du bébé jusqu'au jour où il devient indépendant de la tutelle parentale.

La Bible nous rappelle que nous sommes des créatures merveilleuses (Psaume 139.14). Pour louer et remercier Dieu en retour, il nous faut l'honorer en toutes choses : « Ainsi donc, que vous mangiez, que vous buviez ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la

gloire de Dieu. » (1 Corinthiens 10.31) Il est fidèle quant à l'orientation de nos décisions et nos choix, que ce soit dans le volume de notre assiette et les aliments les mieux appropriés, ou dans l'exercice et le repos adéquat. Honorer le Dieu qui nous a créés constitue l'une des plus grandes motivations à rester en bonne santé. C'est beaucoup plus que rechercher la santé pour la santé, aussi important qu'elle puisse être, ou satisfaire son souhait de longévité. Même si nous suivons méticuleusement les lois de la santé, nous allons tous mourir un jour, à moins que notre Seigneur revienne avant. Notre corps n'est pas une maison de plaisir. Il est le temple du Saint-Esprit, et cela fait toute la différence.

Il y a quelques années, le Dr. Albert Reece, doyen de la faculté de médecine de l'Université du Maryland, aidait une femme qui avait fumé pendant des décennies à mettre de côté le tabac. Il essaya tout, mais elle ne pouvait pas arrêter. Elle délaissait ses cigarettes quelques jours, puis se remettait à fumer. Un jour, le Dr. Reece, qui est un chrétien, lui expliqua que son corps était

le temple du Saint-Esprit et que Jésus voulait, par l'intermédiaire de l'Esprit, demeurer dans son corps. Il lui fit comprendre que sa façon de prendre soin de son corps déterminerait en partie son aptitude à la vie éternelle. Une semaine passa, et il lui rendit visite pour l'encourager. « J'ai cessé, dit-elle. Je n'ai pas fumé depuis notre dernier entretien. Quand j'en ai eu envie, j'ai imaginé que le Saint-Esprit s'étouffait. Je ne veux plus souiller mon corps, son temple, par le tabac. Je veux présenter mon corps à Jésus dans le meilleur état possible quand il reviendra. »

Aimeriez-vous offrir votre corps comme un sacrifice vivant à Jésus, comme un temple lui appartenant et où il demeurera par son Esprit Saint ? Pourquoi ne pas l'inviter dès maintenant à renforcer votre résolution et votre engagement vers une excellente santé ? Il viendra immédiatement à votre aide. Si vous avez besoin d'un changement de cœur, le Grand Médecin peut l'opérer, comme la Bible déclare dans Ézéchiel 36.26 : « Je vous donnerai un cœur nouveau et je mettrai en vous un esprit nouveau. [...] Je vous ferai suivre mes prescriptions, garder et

respecter mes règles ». Nous avons tous besoin d'améliorer notre manière de vivre. Cherchez de l'aide en dehors de vous-même – cherchez l'aide de Dieu. Vous n'y parviendrez pas sans lui, mais il ne fera rien sans votre choix et votre coopération. Demandez à un ami intime ou à un membre de votre famille de devenir votre partenaire, de vous encourager à lui faire part de vos progrès et de prier avec vous. Vous serez heureux d'avoir fait cela et connaîtrez les résultats positifs d'une vie pleine et épanouie !

-
1. Par exemple, www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm.
 2. S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King, "Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030," [Prévalence mondiale du diabète : Les estimations pour l'année 2000 et les projections pour 2030], *Diabetes Care*, 27, 2004, p.1047-1053.
 3. World Health Organization, "Fact Sheet No. 312," disponible en ligne à : www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/en/.
 4. K. J. Stothard et al., "Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis," [Surpoids et obésité maternelles et le risque d'anomalies congénitales : un examen systématique et méta-analyse], *JAMA* 301, 2009, p. 636-650.
 5. Disponible en ligne à : www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-planning-for-vegetarians/.

En bonne forme pour toute la vie

L'activité physique est un choix : pratiquez-la

L'atmosphère était électrique. La foule enthousiaste acclamait à grands cris Roger Bannister qui sprintait autour du Iffley Track Road à Oxford, Angleterre. Il s'était méticuleusement préparé pour cette course. Absorbé par l'objectif de battre le record du mile en quatre minutes, il avait suivi un entraînement extrêmement discipliné. Sa préparation fut intense ; elle avait même inclus de l'escalade en montagne.

Si Roger Bannister cherchait à battre ce record inégalé, d'autres athlètes dans le monde visaient eux aussi le même but.

Le 6 mai 1954 arriva, et Roger savait que c'était le jour pour lequel il avait fourni tant d'efforts émotionnels, spirituels, intellectuels et physiques. La veille, il avait glissé sur le parquet ciré à l'hôpital et avait boité le reste de la journée. Doutes, questions, détermination, excitation et anticipation occupaient son esprit durant les premiers instants de la course. Puis, talonné par ses deux amis sportifs Chris Brasher et Chris Chataway, Bannister parcourut le mile en 3 minutes 59,4 secondes ! Il garda le cap et remporta le prix tant convoité – premier homme à courir un mile en moins de quatre minutes ! Un tel objectif exigeait de lui une rigoureuse discipline.

La plupart des choses de valeur exigent des efforts, ce qui est particulièrement vrai de notre santé. Une bonne santé n'a rien à voir avec la chance ou le hasard. Chaque personne est différente génétiquement, et a des prédispositions personnelles à certaines maladies. Cependant,

en suivant les principes de santé que notre Créateur a inscrit dans chaque nerf, chaque tissu de notre organisme, un bien-être général est à notre portée.

Après une journée de travail, vous êtes épuisé, et il faut de la discipline pour faire de l'exercice. Quand vous êtes fatigué et souhaitez vous allonger pour regarder votre série télévisée préférée en grignotant des cacahuètes, il faut de la détermination pour quitter la chaise longue et bouger. Sortir faire de l'exercice. Ne vous méprenez pas : nous ne sommes pas en train de vous encourager à devenir un second Roger Bannister. Votre objectif n'est pas de courir un mile en quatre minutes demain. Il est d'évaluer votre condition physique courante, de consulter un médecin, et de vous mettre à pratiquer de l'exercice régulièrement selon votre âge et vos possibilités.

Comment arriver à vous motiver à entamer et maintenir un programme régulier d'exercice ? Si vous n'êtes pas déjà actif physiquement, qu'est-ce qui peut vous y inciter ?

Principes essentiels d'activité physique

L'activité physique est un moyen d'emprunter la direction d'une bonne santé. Le père de la médecine, Hippocrate, a dit : « Si on donnait à chaque individu une quantité appropriée de nourriture et d'exercice à pratiquer, ni trop ni trop peu, on trouverait la voie la plus sûre vers la santé. » Tel est encore notre défi au XXI^e siècle. Nous sommes nombreux à passer d'un écran à l'autre : smartphone, iPad, livres numériques, et ordinateur, jusqu'à 8 heures par jour. Si on ajoute la télévision, ces heures face à un écran, dépassent notre temps de sommeil ! Avec l'augmentation de la mécanisation, même les activités manuelles requièrent moins d'effort physique. Une santé de fer nécessite de l'activité, du mouvement, et de l'exercice. Elle ne rime pas seulement avec absence de maladie – elle correspond au bonheur qu'on éprouve, à un sentiment de plénitude sur le plan physique, mental, social et spirituel. L'exercice et l'activité permettent d'aboutir à ces réalités.

Avant tout, l'exercice fait partie de l'ensemble des recommandations pour une santé intégrale. Ellen White, éducatrice inspirée, présenta une approche équilibrée, multifacette, d'une vie saine, une approche qui a résisté à l'épreuve du temps et de la science : « L'air pur, le soleil, l'abstinence, l'eau, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, la confiance en Dieu, voilà les vrais remèdes. Chacun devrait connaître les traitements naturels et la manière de les appliquer¹. »

Le but de l'activité physique est d'entretenir ou d'améliorer notre forme physique et notre santé en général. Elle permet de fortifier les muscles, d'optimiser le système cardiovasculaire, de contrôler le poids, de développer des aptitudes athlétiques, d'améliorer l'apparence physique, de favoriser le bien-être général et la concentration mentale, et aussi de rencontrer des gens et de s'amuser. C'est le moyen le plus important d'améliorer notre longévité.

Ellen White propose une autre perspective intéressante : « Le corps est le seul intermédiaire

par lequel l'esprit et l'âme se développent en vue de l'édification du caractère². » De la même manière qu'une bonne fondation sert de base à la structure d'un bâtiment, un corps qui fonctionne bien facilite le développement des capacités mentales et, par la suite, du caractère.

Bienfaits de l'exercice

L'activité physique est toujours bénéfique, sauf si elle est excessive ou mal pratiquée. Il n'est jamais trop tard pour commencer, et un peu d'exercice vaut mieux que rien du tout.

Le fait de bouger facilite la perte de poids à long terme, la posture et l'apparence. Le risque et la progression des maladies suivantes diminuent : cardiopathie, diabète, cancer et Alzheimer ; on est également moins exposé à une mort prématurée. Avez-vous déjà éprouvé de la raideur et souhaité une plus grande flexibilité ? L'activité physique augmente la flexibilité, fortifie les os et les articulations, protège contre les fractures, et maintient des muscles en bonne

forme. Elle diminue aussi la tension artérielle, le rythme cardiaque, le risque d'obésité et de diabète.

Si vous vous sentez trop fatigué, souvenez-vous que l'exercice augmente l'énergie, la vitalité, la vitesse et la performance. Il facilite la rémission d'une blessure et d'une maladie.

Nous allons maintenant considérer les bienfaits de l'exercice sur le mental. S'il existait une formule magique pour la santé, ce serait bien l'activité physique. Une bonne marche dans un parc ou des petites foulées dans le voisinage améliore l'apprentissage, la mémorisation, et le fonctionnement mental dans son ensemble. L'exercice enlève beaucoup de stress, il améliore la santé psychologique en général. La fréquence des dépressions diminue, et l'estime de soi grandit. Avez-vous remarqué qu'après des séances d'exercice, vous dormez mieux ?

L'activité physique est aussi bienfaisante sur le plan social. Elle favorise l'intelligence émotionnelle et la résolution des conflits, renforce l'intimité et la vie sexuelle, engendre le bonheur.

Puisque l'exercice augmente le nombre de cellules transportant de l'oxygène au cerveau, il stimule notre aptitude à méditer, prier, et étudier la Bible. Une activité systématique nous aide à apprécier les choses spirituelles. Forts d'une nouvelle énergie, nous aurons un plus grand désir de servir les autres.

Un projet et des conseils

Une université spécialisée dans la physiologie appliquée à l'exercice, la *American College of Sports Medicine*, a développé un modèle déterminant l'activité physique optimale. Il nous faut au moins 150 minutes d'exercice modéré par semaine. Cet objectif est à la portée du plus grand nombre. Pour cela, il suffit d'un trottoir, d'un chemin dans les bois, d'un tapis de course – et de moins de 3 heures par semaine ou de 30 minutes par jour. On n'a pas besoin d'être un sprinter ou un haltérophile confirmé pour faire suffisamment d'exercice. Une marche rapide de 30 minutes, 5 fois par semaine, fait l'affaire. Les

dernières recherches montrent que 3 séances de 10 minutes conviennent autant que 30 minutes d'emblée.

Il n'est pas suffisant de lire ou d'évoquer notre sujet – il faut passer à l'action ! Quelqu'un a dit : « Toutes les discussions sur la marche ne remplaceront pas une bonne promenade. » Analysez vos habitudes, évaluez où vous en êtes par rapport à elles, et décidez ce que vous voulez en faire. Ne vous inquiétez pas de votre éventuel succès ou échec. Prenez simplement la décision de faire votre mieux à partir de cet instant. Puis commencez.

1. Projet : Alors que beaucoup de programmes d'exercice sont disponibles, voici quatre principes à ne pas oublier : la fréquence, l'intensité, la durée et le type d'exercice. Mais consultez toujours votre médecin avant de démarrer. Voyons brièvement les quatre principes :

- **La fréquence.** Pour du cardio, les spécialistes suggèrent des exercices modérés pendant 5 jours par semaine ou pour du

cardio intense, 3 jours par semaine. Pour perdre du poids, il vous faudra jusqu'à 6 jour ou plus par semaine. Et pour l'entraînement musculaire, on recommande 2 à 3 jours non-consécutifs par semaine (avec un ou deux jours de repos entre les séances).

- **L'intensité.** La règle générale en cardio-training est de travailler dans sa zone cardiaque cible en se focalisant sur plusieurs intensités pour stimuler plusieurs systèmes d'énergie. Pour l'entraînement musculaire, les exercices que vous faites, les poids que vous soulevez, vos séries et répétitions, déterminent l'intensité de vos efforts.
- **La durée.** Votre objectif idéal serait de 30 à 60 minutes par séance. Cela ne signifie pas que vous commencerez par vous entraîner pendant une heure. Atteindre ce niveau nécessite du temps. Démarrez lentement. Si cela fait longtemps que vous n'avez pas fait d'exercice, vous ne pourrez

rattraper 10 ans en un jour. L'intensité de votre activité et votre forme détermineront la durée de cette activité. Plus vous faites des efforts, plus vos séances d'entraînement seront courtes.

- **Le type.** Pour la cardio, vous pouvez faire tout type d'activité qui augmente votre rythme cardiaque : course, marche, vélo, natation, etc. L'entraînement musculaire inclut pratiquement tout exercice où vous utilisez une forme de résistance (extenseur, haltères, machines, etc.) pour faire travailler vos muscles.

Souvenez-vous de ces quatre principes :

1. **Fréquence** : pratiquez de l'exercice régulièrement.
2. **Intensité** : entraînez-vous énergiquement.
3. **Temps** : bougez au moins 30 minutes par jour.
4. **Type** : intégrez des minutes d'aérobic et d'entraînement musculaire dans votre programme.

Ces règles de base vous aideront à adapter vos entraînements pour éviter l'ennui, les lésions dues à l'excès et les paliers de stagnation pondérale.

Pour mesurer ses efforts aérobics, le moyen le plus simple c'est le pedomètre... et parcourir les 10 000 pas recommandés par jour !

2. Conseils : Pour réussir votre programme, que vous soyez débutant ou « pro », voici quelques conseils :

- Bougez. Rien ne se passera si vous ne faites rien. Allez-y !
- Utilisez le modèle de changement en trois étapes. Premièrement, prenez conscience de votre situation actuelle ; deuxièmement, décidez où vous voulez aboutir ; troisièmement faites des plans pour y parvenir.
- Informez-vous sur les exercices. Étudiez les sujets qui se rapportent à vos intérêts. Mettez l'accent sur les aspects positifs d'entretenir une vie saine – pensez-y, croyez-y, parlez-en. Commencez et recommencez avec l'assurance que vous réussirez.

- Évaluez votre performance. Certaines personnes prennent des notes quand elles se mettent à l'exercice et au fur et à mesure qu'elles progressent (ce genre de journal est disponible sur Internet pour vous assister).
- Lancez-vous. Commencez aujourd'hui et ne vous arrêtez pas. La continuité est essentielle. Sachez que les trois freins majeurs à la pratique d'une activité physique sont : la procrastination, le manque de persévérance et les attitudes défaitistes. Même vous n'atteignez pas tous vos objectifs, ne vous découragez pas. Ne baissez jamais les bras quant à l'activité physique.

N'oubliez pas que tout le bien que vous apportez à votre corps complète et soutient vos objectifs sur le plan mental et spirituel. Faites de l'exercice, et savourez les sentiments positifs qu'il procure. Évaluez vos progrès et restez motivé.

Force supplémentaire

Une bonne religion est complétée par de bonnes habitudes de santé, qui, par nécessité, doivent inclure de l'exercice. Le corps et l'âme sont entrelacés, et il est approprié de prier pour qu'ils prospèrent ensemble à la gloire de Dieu. « Cher ami, je souhaite que tout aille bien pour toi et que tu sois en aussi bonne santé physiquement que tu l'es spirituellement. » (3 Jean 1.2) Quand nous affrontons des problèmes, des obstacles ou des défis en pratiquant la volonté de Dieu, y compris en pratiquant de l'exercice, nous avons le privilège de lui demander de renforcer notre détermination. En choisissant de vivre en harmonie avec des principes positifs et sains, Dieu nous accordera la force d'agir au mieux. Nous ne livrons pas cette bataille tout seuls. Je peux faire face à toutes les difficultés grâce au Christ qui m'en donne la force (voir Philippiens 4.13).

Votre corps est le temple de Dieu, à travers lequel il communique. L'exercice aide à garder ce temple en bon état afin que vous puissiez percevoir ce que Dieu vous demande de faire,

puis être en mesure de le réaliser. Beaucoup de gens mangent trop, cultivent de mauvaises habitudes, et restent sédentaires. Puis ils prient Dieu pour obtenir la guérison de leur corps. N'est-il pas un peu présomptueux de penser qu'on peut violer sciemment les lois de la santé et s'attendre à ce que Dieu nous accorde la guérison ? Bien que l'exercice ne garantisse pas une bonne santé, se priver d'exercice peut très bien garantir que nous n'aurons pas une bonne santé.

Chaque jour, réservez un moment à l'exercice. Profitez de ce moment pour faire monter un soupir à votre Créateur et communier avec lui. Cela ravivera vos pensées, votre corps et votre esprit. Avec l'exercice et une bonne santé, il n'y a pas de place pour les excuses et l'atermoiement. Il faut qu'il en soit ainsi pour que notre santé et notre bien-être soient maintenus. Personne ne peut le faire cela à votre place. La balle est maintenant dans votre camp !

1. Ellen G. White, *Ministère de la Guérison*, p. 102.

2. Ellen G. White, *My Life Today*, Review and Herald Publishing Association, Washington, D.C., 1952, p. 78.

5

Briser ses chaînes

*L'équilibre est le chemin vers la réussite :
cherchez-le*

C'était une scène à vous fendre le cœur : des enfants en larmes et une mère frustrée, bouleversée et très en colère. « Encore ? Non ! se dit-elle. Nous n'en pouvons plus ! » Sam, père et mari alcoolique, avait encore perdu son travail.

Sam était un homme agréable, doux, et d'ordinaire, un père et un mari attentionné – sauf

quand il buvait. Il était bien apprécié et accueilli dans les cercles sportifs de sa ville, on pouvait toujours compter sur lui pour participer aux fêtes qui se déroulaient au club ou dans un pub après une partie de golf ou un autre événement sportif. Son addiction à l'alcool, cependant, lui fit perdre un emploi après l'autre. C'est ainsi que sa sécurité financière et ses amis s'évanouirent bien qu'il ait joué, bu et fraternisé avec eux pendant les jours « meilleurs ».

Il était non seulement aux prises avec l'alcool, mais il fumait aussi. Quand on lui diagnostiqua un cancer au larynx il arrêta le tabac, mais pour quelques mois seulement. Des signes d'alarme comme une attaque cardiaque ou un cancer ne produisent souvent que des changements de courte durée chez la personne concernée. La triste réalité, c'est qu'il en faut plus pour transformer à long-terme des habitudes bien ancrées.

La malheureuse histoire de Sam en témoigne, et pendant ses nombreuses périodes de rémission, néanmoins très courtes, il décrivait

bien sa dépendance inavouée : « Je peux contrôler le tabac et l'alcool ; ils ne sont pas mes maîtres ! » En fait, ils *étaient* ses maîtres, et lui leur esclave.

Son amour de l'alcool affecta beaucoup de personnes, tout spécialement sa famille. Parmi ses quatre enfants, deux devinrent eux aussi alcooliques. Comme le sage avait raison en affirmant dans Proverbes 23.29-32 : « Pour qui les "ah" ? Pour qui les "hélas" ? Pour qui les disputes ? Pour qui les plaintes ? Pour qui les blessures sans raison ? Pour qui les yeux rouges ? Pour ceux qui s'attardent auprès du vin, pour ceux qui vont déguster du vin mélangé. Ne regarde pas le vin parce qu'il est d'un beau rouge et qu'il fait des perles dans la coupe : il s'avale d'un trait et il finit par mordre comme un serpent, par piquer comme une vipère. » Autrement dit, qu'on le sache ou pas, l'alcool est une boisson mortelle. Sam découvrit trop tard cette terrible vérité.

Peut-être pensez-vous que la modération dans ce domaine est bonne pour la santé. Mais

savez-vous qu'il n'y a pas de pallier de sécurité, quand on consomme de l'alcool, pouvant prévenir l'augmentation des cas de cancer du sein chez la femme et du colon chez l'homme ? Addiction, accidents, violences conjugales, et d'autres problèmes de santé et de société sont également associés à l'alcool. Si celui-ci fait partie de votre vie, sachez que vous pouvez beaucoup mieux vivre sans lui.

Quelle est la gravité des répercussions de l'usage de l'alcool ?

D'après le Rapport mondial sur la consommation d'alcool, publié par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en février 2011¹ :

- Environ 2,5 millions de gens meurent directement ou indirectement à cause de l'alcool chaque année.
- 55 pourcent des adultes en ont consommé.
- 4 pourcent de tous les décès à travers le monde sont liés à l'alcool : blessures, cancer, maladies cardiovasculaires, et cirrhose du foie.

- Mondialement, 6,2 pourcent des décès chez les hommes sont liés à l'alcool.

Le rapport de l'OMS a aussi révélé qu'au cours de l'année 2005, 6,3 litres d'alcool pur avaient été consommés par personne de 15 ans et au-dessus. Cette consommation était stable sur les continents Américains, en Europe, dans la région Est de la méditerranée, et l'Ouest du Pacifique. Mais les chercheurs ont observé une augmentation de l'usage de l'alcool en Afrique et en Asie du Sud-Est. Les risques pour la santé sont encore plus importants quand les gens prennent des cuites. Aux États-Unis, les autorités sanitaires considèrent que si un homme boit plus de 5 verres consécutifs et une femme plus de 4, ils sont en train de prendre une cuite. La pratique des beuveries explose dans plusieurs parties du monde.

La consommation d'alcool entraîne des milliers de morts évitables chaque année. « Dans l'Union européenne, l'alcool est à l'origine de 120 000 décès prématurés par an : 1 sur 7 chez les hommes et 1 sur 13 chez les femmes »,

précise un autre rapport de l’OMS². Ces chiffres inquiétants font de l’alcool, aux côtés du tabac, l’une des principales causes de mortalité et d’handicap évitables au monde.³ Loin d’être anodin, boire de l’alcool est, en réalité très dangereux

Une addiction

Sur 100 personnes qui touchent à l’alcool, 13 deviennent alcooliques au cours de leur vie. Si un parent proche (père, mère, oncle, tante, grands-parents, etc.) a été dépendant de l’alcool, cette probabilité est multipliée par deux. Mais si les premiers essais commencent en-dessous de 14 ans, le risque de devenir dépendant s’élève jusqu’à 40 pourcent et plus⁴!

Il nous faut sensibiliser les enfants aux dangers de l’alcool dès leur jeune âge. Les parents et l’entourage de l’enfant doivent entretenir des relations saines avec lui et être à son écoute très tôt. Ce genre de soutien social l’aide à développer de la résilience et à faire de bons choix. Une

foi vitale et personnelle en Dieu constitue un autre bouclier de protection pour les jeunes comme les moins jeunes.

Pourquoi la foi est-elle si importante lorsqu'on cherche à se défaire d'une addiction ? Pour deux raisons primordiales. Premièrement, cela fait toute la différence de comprendre que son corps n'est pas une baraque de foire, mais le temple du Dieu vivant. Le Christ qui nous a créés et sauvés souhaite vivement habiter en nous par son Saint-Esprit. Les mots de l'apôtre Paul résonnent à travers les couloirs du temps : « Ne le savez-vous pas ? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. Vous ne vous appartenez pas à vous-mêmes, car vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps [et dans votre esprit qui appartiennent à Dieu]. » (1 Corinthiens 6.19,20)

Deuxièmement, la foi fait une grande différence dans notre aptitude à surmonter des habitudes destructrices parce qu'en abandonnant notre volonté faible et instable à Dieu, il nous

donne la force nécessaire pour vaincre ces habitudes. L'apôtre Jean affirme cela brièvement : « Puisque tout ce qui est né de Dieu remporte la victoire contre le monde, et la victoire qui a triomphé du monde, c'est votre foi » (1 Jean 5.4). Dans son amour, notre Père céleste désire voir chacun de nous vivre sans addiction paralysante qui nous prédispose à des maladies comme les problèmes de cœur ou le cancer.

Alcool et cancer

Le cancer est une cause de mortalité prédominante à travers le monde. Dans l'Union européenne, où il constitue la seconde cause de décès (avec environ 2,5 millions de morts par an), les chercheurs estiment que l'alcool provoque directement 10 pourcent des cancers chez l'homme et 3 pourcent chez la femme. L'abstinence de l'alcool pourrait enrayer environ 30 pourcent de tous les cancers dans l'Union européenne⁵. Dans le monde, des preuves solides étayent le fait que l'alcool déclenche le cancer du sein chez la femme et du colon chez

l'homme comme la femme. Il n'y a pas de limite, de dose d'alcool inoffensive qui ne le rende pas cancérigène. Il est donc clairement dangereux pour quiconque de recommander la consommation de l'alcool pour améliorer la santé, comme certaines personnes le font au titre de bienfaits cardiaques éventuels.

Alcool et société

Comme on le sait, l'alcool suscite toutes sortes de drames : accidents de la route, violences conjugales, meurtres, viols, activités criminelles. Les boissons alcoolisées constituent aussi la principale cause de retard mental évitable au monde. L'alcool traverse facilement le placenta et endommage le cerveau du fœtus. C'est pour cette raison que pendant la grossesse, toute consommation d'alcool, quel qu'en soit le volume, représente un danger.

Alcool et santé du cœur

Au cours des 30 dernières années, certaines personnes ont présenté l'alcool comme étant

« bon pour le cœur » et une protection contre l'insuffisance coronarienne. Beaucoup d'encre a coulé à ce sujet dans la presse et les publications scientifiques. Mais les nombreux résultats contradictoires des différentes études menées sont attribuables à un éventail de raisons. Des chercheurs réputés ont suggéré qu'une partie ou la totalité des effets apparemment protecteurs d'une alcoolisation modérée est probablement due à d'autres facteurs⁶. Des différences dans l'état de santé, l'éducation, et le statut socioéconomique des individus étudiés ont rendu l'interprétation des données encore plus confuse. Par exemple, un certain nombre des sujets inclus dans le groupe non-alcoolique avaient été alcooliques avant l'étude et avaient cessé de boire pour des raisons de santé⁷. De plus en plus, les chercheurs attribuent l'amélioration de la santé du cœur chez les consommateurs modérés non pas à l'alcool, mais à leur état général de santé et leur mode de vie sain dans d'autres domaines (comme l'exercice et l'alimentation), qui étaient supérieurs à ceux des abstinents observés⁸.

En prenant en compte tous les risques de santé liés de manière certaine à l'alcool, il ne paraît pas censé de promouvoir sa consommation dans le but de faire du bien au cœur, notamment quand d'autres moyens démontrés et sûrs pour prévenir les maladies cardiaques existent : l'activité physique quotidienne et une alimentation saine.

Fumer tue

Le tabac est un autre tueur. Plus d'un milliard de personnes fument ou chiquent du tabac par jour et 15 000 meurent chaque jour de maladies liées au tabac⁹. La plupart de ces décès seraient évités si les gens ne fumaient pas, et encore plus si on réduisait à néant le tabagisme passif. La conclusion est que fumer est une pratique à haut risque.

Le tabac constitue un poison mortel en vente libre sous diverses formes. Il est fumé, chiqué, inhalé, vapoté électroniquement, et même dissout dans l'eau (*chicha*). Toutes ces formes sont

nocives, augmentant sensiblement le risque de maladie et même de décès. Le tabac tue jusqu'à la moitié de ceux qui y ont recours !

- Le tabac contribue au décès de presque 6 millions de gens par an. Six cent mille d'entre eux étaient non-fumeurs, mais exposés à la fumée.
- Presque 80 pourcent des fumeurs du monde vivent dans les pays à revenus faibles ou moyens.
- La consommation des produits tabagiques continue à augmenter mondialement.
- Environ une personne meurt toutes les six secondes pour des raisons liées au tabac.
- La moitié des fumeurs actuels mourront d'une maladie associée au tabac.

Le tabac tue graduellement et plusieurs années s'écoulent entre les premiers essais et la détérioration de la santé. Figurant parmi les menaces les plus graves contre la santé publique que le monde aie jamais connu, le tabac ne se contente pas de tuer le fumeur, mais affecte aussi la santé de ceux qui l'entourent (si ces vapeurs nocives ne les tuent

pas). La fumée du tabac contient plus de 2 000 produits chimiques et substances. Au moins 250 d'entre eux sont connus pour leur nocivité, et plus de 50 causent le cancer.

Le tabagisme passif, par définition, est le fait de respirer la fumée qui se répand dans un restaurant, un bureau, une maison ou tout espace clos dans lequel un produit tabagique brûle, que ce soit une cigarette, un cigare, une pipe, une « bidis », ou une chicha. Il n'y a pas de degré d'exposition sans danger ; le tabac est une cause de maladies cardiovasculaires et respiratoires chez les adultes, y compris le cancer du poumon et l'insuffisance coronarienne. Chez les bébés, il peut causer le syndrome de la mort subite du nourrisson. Les enfants indirectement exposés au tabac sont plus sujets aux infections respiratoires hautes et basses.

De plus, le tabac est une drogue qui en appelle d'autres¹⁰. Ceux qui l'utilisent courent le risque d'utiliser et de devenir dépendants d'autres drogues comme la marijuana, la méthamphétamine, la cocaïne et l'héroïne.

L'alcool et le tabac sont extrêmement dangereux. Les données scientifiques et les statistiques de santé publique démontrent qu'ils font aujourd'hui partie du peloton de tête en tant que causes de mortalité. Y avoir recours relève du choix personnel, mais nos choix ont des conséquences.

Les faits parlent d'eux-mêmes. Nous avons été créés pour bien mieux que de subir des maladies évitables et douloureuses suite à nos mauvais choix. N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour prendre des choix positifs dans votre mode de vie, et si vous le faites, Dieu viendra immédiatement à votre aide pour vous donner la force d'accomplir ce que vous n'auriez jamais pu réaliser tout seul.

Ennemi numéro un

Le président Richard Nixon affirmait déjà en 1971 que l'ennemi public numéro un aux États-Unis était la toxicomanie. Afin de combattre et de vaincre cet ennemi, il était nécessaire de livrer une nouvelle offensive sur tous les fronts¹¹.

S'il en était ainsi à l'époque, il en est encore plus aujourd'hui et la même réalité fait rage dans les autres pays.

Nous ne disposons pas de statistiques précises concernant l'étendue de l'industrie des drogues illégales. Les experts estiment qu'elle rapporte 300 milliards, 400 milliards, voire 1000 milliards de dollars par an¹². En 2010, l'Office des Nations Unies contre la drogue et le crime évalua que 153 à 300 millions de personnes entre 15 et 64 ans avaient consommé de la drogue l'année précédente, avec une prédominance du cannabis suivie de stimulants type amphétamine. En règle générale, ce sont beaucoup plus les hommes qui se droguent, les femmes ayant plutôt recours aux tranquillisants et aux sédatifs¹³.

On estime que seuls 20 pourcent des toxicomanes reçoivent des traitements pour leur dépendance. Les tragédies subséquentes à la consommation de la drogue sont effrayantes : entre 99 000 et 253 000 meurent chaque année. Dans certains pays, un grand nombre de meurtres

est dû à la drogue. Par exemple, le gouvernement mexicain estime que 90 pourcent des tue-ries dans son pays sont liées à la drogue. Bien que ce case soit extrême, il nous montre bien le potentiel dévastateur des drogues illicites¹⁴.

L'impact de la drogue sur la santé est indescriptible. Plusieurs personnes y pensent quand des stars comme Philip Seymour Hoffman meurent. Selon les médecins, cet acteur primé aux oscars, fut tué « par un mélange toxique de drogues ». Cependant, des gens ordinaires tombent malade et meurent chaque jour à cause de la drogue.

La drogue affecte presque tous les organes du corps. Elle affaiblit le système immunitaire, augmentant le risque d'infections ; elle cause des problèmes cardiovasculaires, dont la tachycardie, les crises cardiaques, les infections des vaisseaux sanguins et des valves du cœur ; elle provoque la nausée, le vomissement, et les douleurs abdominales ; elle attaque le foie ; elle provoque des AVC ; elle altère la chimie cérébrale, entraînant la dépendance ; elle provoque des

dégâts permanents au cerveau ; elle affecte la mémoire, l'attention et la prise de décisions ; elle suscite la paranoïa, l'agressivité, les hallucinations, la dépression, et l'addiction ; et elle « peut entraîner plusieurs complications chez la femme enceinte et son bébé »¹⁵.

Heureusement que les toxicomanes et leurs familles ne sont pas seuls pour affronter ce défi. Ils peuvent bénéficier de l'aide de plusieurs centres de soin et de soutien. L'un d'entre eux se nomme Narcotiques Anonymes. Sa vision est que « chaque dépendant dans le monde a la possibilité de connaître notre message dans sa propre langue et culture, et d'avoir accès à une nouvelle manière de vivre »¹⁶. Avec l'aide humaine et divine, la victoire est possible.

L'équilibre vital

Vous essayez peut-être de vous libérer des chaînes de l'addiction à l'alcool, au tabac, à la drogue, au travail excessif, à la pornographie, aux médias ou vous ne vivez pas de façon équilibrée. Peu de sentiments sont comparables au

profond désespoir de celui qui tente de renoncer à une habitude et qui échoue, puis essaye encore pour échouer à nouveau. Les habitudes sont vite acquises, mais difficiles à briser. Le simple courage, la seule volonté, ne suffisent pas pour vaincre des habitudes et addictions dont on est esclave. Nous avons besoin d'aide.

Un grand écrivain et missionnaire, l'apôtre Paul, décrivit notre source de force comme une puissance qui se trouve à l'extérieur de nous-mêmes. Il a aussi partagé le secret de cette puissance qui mène au succès : « Je peux tout par celui qui me fortifie, [le Christ] » (Philippiens 4.13). Il ajoute : « Aucune tentation ne vous est survenue qui n'ait été humaine. Dieu est fidèle, et il ne permettra pas que vous soyez tentés au-delà de vos forces ; mais avec la tentation il préparera aussi le moyen d'en sortir, afin que vous puissiez la supporter » (1 Corinthiens 10.13). Quel que soit le défi que vous affrontez, d'autres y ont aussi fait face. Vous n'êtes pas seul dans vos luttes, Dieu a déjà prévu une solution. Avec sa force, vous pouvez connaître l'équilibre phy-

sique, mental, émotionnel et spirituel d'une vie épanouie.

Même les plus déterminés d'entre nous ne peuvent pas atteindre ce merveilleux équilibre sans s'appuyer fortement sur la puissance et la grâce de notre Dieu tout-puissant, qui nous a non seulement créés, mais qui peut soutenir et fortifier notre volonté et notre capacité à faire de bons choix. Il nous encourage ensuite à poursuivre notre quête de plénitude, même quand nous sommes brisés : « Ainsi donc, que vous mangiez, que vous buviez ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu » (1 Corinthiens 10.31). Éviter les habitudes et pratiques nocives, addictives, destructrices, devient alors une décision spirituellement motivée, émanant de la gratitude qu'on éprouve pour les merveilleux bienfaits et privilèges du cadeau de la vie.

Il est encourageant de se souvenir que le secours n'est jamais loin. Dans sa grâce, notre Père céleste est tout disposé à orienter nos choix, garantissant un équilibre durable et victorieux dans notre vie. Cela s'applique à la prévention

comme à la délivrance des habitudes destructrices. Demandez à Dieu de vous aider à l'instant ! Non seulement vous vous en sortirez, mais vous prospérerez !

-
1. www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en.
 2. "Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013," [Rapport de situation sur l'alcool et la santé dans 35 pays d'Europe], www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013.
 3. Thomas Babor et al., *Alcohol: No Ordinary Commodity*, [L'alcool : pas une marchandise ordinaire], 2^e édition, Oxford University Press, New York, 2010, p. 70.
 4. Richard K. Ries et al., *Principles of Addiction Medicine*, [Principes de la médecine contre les addictions] 4^e édition, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia, 2009.
 5. EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, "Alcohol and Cancer—the Forgotten Link," www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link.
 6. Timothy S. Naimi et al., "Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Nondrinking and Moderate-Drinking U.S. Adults," *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 2005, p. 369-373.
 7. Kaye Middleton Fillmore et al., "Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies," *Addiction Research and Theory* 14, 2006, p. 101-132.

8. B. Hansel et al., "Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort," *European Journal of Clinical Nutrition*, 64, 2010, p. 561-568.
9. Robert Beaglehole et al., "Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis," *Lancet*, 377, 2011, p.1438-1447.
10. World Health Organization, "Tobacco," Fact Sheet No. 339; www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en/index.html. See also Omar Sharey et al., *The Tobacco Atlas*, 3^e ed., American Cancer Society, Atlanta, 2009.
11. Richard Nixon, "Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control," June 17, 1971. Available online by John T. Woolley and Gerhard Peters, The American Presidency Project, at www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. For a chronology of America's drug war, see www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/.
12. www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf.
13. www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf.
14. *Ibid.*
15. Gateway Foundation, "Effects of Drug Abuse and Addiction," disponible à <http://recovergateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.
16. www.na.org/.

6

Du repos dans notre frénésie

Le repos soulage de la fatigue : chérissez-le

Des récits nous sont parvenus de l'Angleterre des XVIII^e et XIX^e siècles sur la façon dont les directeurs d'usine dérobaient le temps de leurs employés. Les directeurs repoussaient parfois les aiguilles des horloges au fil de la journée, forçant les ouvriers à travailler des heures supplémentaires non payées. Un autre stratagème consistait à faire avancer l'aiguille des minutes par intervalle de trois minutes pendant

l'heure du déjeuner, raccourcissant ainsi cette pause. Ces pratiques privaient les travailleurs de quelque chose qui ne se rattrape jamais : le temps.

Nous pouvons perdre de l'argent à la bourse des valeurs ou dans un mauvais investissement, et parfois le récupérer. Si on perd sa santé, on peut la recouvrer avec des soins médicaux appropriés, une alimentation saine et de l'exercice. Mais le temps perdu ou volé – que ce soit une minute, un jour, une semaine – disparaît pour toujours. Dans le film *Time out* (2011), la société contrôle le vieillissement pour éviter la surpopulation. Les riches peuvent acheter une vie beaucoup plus longue que celle des pauvres. Néanmoins, ce qui est possible dans la fiction ne l'est pas dans la vie réelle. Personne ne peut acheter le temps.

L'horloge avance, quoi que nous fassions. Des forces émanant de partout s'unissent pour dérober notre temps comme un pickpocket visant notre porte-monnaie. Les portables, les tablettes, les connexions internet, et les ordinateurs sont de plus en plus rapides, mais n'ont pas, semble-t-il,

contribué à nous procurer plus de temps. Au contraire, une triste réalité du monde moderne est que plus nous allons vite, moins nous avons de temps pour nous-mêmes. Le manque de temps est un grand mal de la vie actuelle, mais un antidote puissant à cela vient en fait de l'antiquité. Il s'appelle le sabbat, et il est, avec le sommeil adéquat, un des meilleurs moyens de trouver le repos au sein de l'agitation humaine.

Refuge

Dans les parties du monde où les ouragans, les tornades, et les tsunamis frappent, les gens bâtissent des abris. Ce sont des refuges, notamment contre les tornades. Mais il y a un problème : il nous faut atteindre le refuge. Si nous en sommes éloignés quand la tempête s'abat, nous sommes en grand danger. Le refuge ne vient pas à nous – c'est à nous d'y aller.

Dieu a toutefois créé un refuge vers lequel on n'a pas à se précipiter, mais qui vient à nous ! À 1 600 km/h (vitesse de rotation de la terre), le sabbat fait le tour du globe. Arrivant à un coucher du soleil, partant au suivant, le sabbat du

septième jour rafraîchit la planète, apportant dans nos foyers et nos vies un répit des exigences incessantes dont nous faisons l'objet. Ce repos est si important que Dieu nous l'offre chaque semaine, sans exception. Notre repos du sabbat est un symbole de notre confiance en notre Créateur, qui se soucie de nous plus que nous ne pouvons l'imaginer. Le sabbat, nous trouvons abri et protection des soucis, des inquiétudes et des problèmes de la vie.

Le sabbat symbolise notre repos en Celui qui nous aime au-delà de ce que nous pouvons imaginer. Abraham Heschel, auteur juif célèbre, décrit le sabbat comme un « sanctuaire dans le temps »¹. Une fois par semaine, le sanctuaire de Dieu descend sur terre pendant 24 heures, et notre Créateur nous offre la gloire de sa présence. Libérés des inquiétudes et des fardeaux du quotidien, nous pouvons nous réfugier dans le sanctuaire du sabbat en compagnie de Dieu. Il ne nous invite pas seulement au repos, mais nous ordonne de venir l'adorer et de ne pas travailler. Il sait qu'une vie de précipitation et de travail constant briserait nos forces vitales,

affaiblirait notre système immunitaire, et nous absorberait au point où nous ne nous souviendrions plus de lui. Juste à côté des commandements contre le meurtre, le vol et l'adultère, nous trouvons le commandement de nous reposer, indiquant l'importance du repos pour notre bien-être général. Mais le repos mentionné dans le décalogue est bien plus que physique, bien qu'il soit aussi question de sommeil. Il s'agit du repos total de la pensée, du corps, et de l'âme dans le contexte de l'amour et la prévenance dont Dieu fait preuve envers nous.

Sommeil et repos du sabbat

Parmi tout ce qui relève du sabbat, et parmi tout ce qu'il nous apporte, le repos est central. Même son nom en hébreu, *shabbat*, vient d'un verbe qui signifie « cesser, se reposer ». Toutefois, aussi crucial qu'il puisse être, le repos du sabbat en lui-même n'est pas suffisant. Bien que bénéfique spirituellement, mentalement et physiquement, se reposer un jour par semaine ne serait pas assez sans une autre forme de repos – le sommeil.

Dieu ne nous commande pas de dormir suffisamment avec la même insistance qu'il nous ordonne de nous reposer le sabbat. Cela n'est pas nécessaire parce que notre organisme, si nous l'écoutons, nous pousse à le faire. Libre à nous de suivre cet ordre ou pas. Dans un sens, de même que le sabbat, le sommeil vient à nous.

Or, de même que violer les commandements de Dieu entraîne des conséquences négatives, ignorer ce que notre corps nous réclame nous porte préjudice. En 2011, un Chinois est mort après un marathon de trois jours passé devant un ordinateur dans un cybercafé, presque sans boire et sans manger. Deux ans plus tard, en décembre 2013, Mira Diran, jeune employée de l'agence de publicité Youg & Rubicam en Indonésie, travailla sans cesser pendant trois jours. Elle consomma des boissons énergisantes pour rester éveillée. Mais le prix qu'elle paya pour son dévouement extrême fut la mort.

C'est incroyable comme le monde peut paraître sombre et triste quand on a les yeux exténués de manque de sommeil. En revanche, le sentiment de renaissance et de renouvellement

éprouvé après une longue nuit de repos est vraiment rafraîchissant. Après tout, si Dieu créa les hommes pour travailler (Genèse 2.15), il les a aussi créés pour se reposer. Avec le repos du sabbat, le sommeil et la bénédiction d'un travail équilibré et productif, nous pouvons apprécier un bien-être physique, mental et spirituel optimal. Le sabbat et le sommeil sont de vrais remèdes à l'effervescence moderne.

Sommeil

La recherche scientifique est sans appel : les êtres humains ont besoin de sommeil. Sans une quantité suffisante, nous ne fonctionnons pas normalement. Chacun, qu'il l'avoue ou pas, sait à quel point le sommeil est primordial. Toutefois, malgré des années d'étude, il demeure un mystère. Ce qu'il est exactement, ce qu'il produit, et pourquoi il influence notre corps et nos pensées comme il le fait sont autant de questions qui restent sans réponse. Nous savons que dormir est essentiel à la santé et au bien-être. Tout en ne prévenant pas toute maladie, son absence est tôt ou tard sanctionnée par... la maladie.

Combien de temps faut-il dormir ? La réponse varie, parce que les gens, leur santé, leur travail, leur âge et leur métabolisme varie. D'un point de vue pratique, la plupart des gens ont besoin d'environ huit heures de sommeil par nuit (certaines études évoquent sept à neuf heures). C'est le nombre d'heures optimal pour bénéficier pleinement du repos nocturne. Le sommeil nous aide à récupérer émotionnellement et physiquement ; mais il lutte aussi contre l'infection, prévient le diabète, et réduit le risque de maladie cardiaque, d'obésité, et d'hypertension.

« Le sommeil est particulièrement indiqué pour ceux qui souffrent de maladies chroniques comme l'arthrose, les problèmes rénaux, la douleur, le VIH, l'épilepsie, la maladie de Parkinson et la dépression. Chez les personnes âgées, sur le plan cognitif et médical, les troubles du sommeil diminuent la qualité de vie, contribuent à des limitations fonctionnelles, à la dépendance et à un risque élevé de décès². »

Le manque de sommeil autour du monde

Malgré la présence d'automates, de l'avion, d'Internet à haut débit, nous n'avons pas assez

de sommeil. On pourrait croire que tout allant plus vite, on aurait plus de temps pour se reposer et se détendre. Mais beaucoup de gens dorment moins que les sept à neuf heures recommandées. De plus, le nombre de personnes ayant des problèmes de sommeil augmente, et des millions souffrent de troubles du sommeil chroniques.

Le manque de repos entraîne une baisse de performance durant la journée. Une heure et demie de sommeil en moins, ne serait-ce que pendant une seule nuit, fait chuter la vivacité de 32 pourcent pendant le jour. Le manque de sommeil affaiblit aussi la mémoire et les aptitudes cognitives. Et qui n'a pas subi du stress supplémentaire à cause de l'irritabilité de quelqu'un qui n'a pas assez dormi ? Les accidents de travail sont deux fois plus probables quand un employé n'a pas dormi assez. La *National Highway Traffic Safety Administration* estime que chaque année des conducteurs somnolents causent au moins 100 000 accidents de la circulation, 71 000 blessures, et 1 500 décès rien qu'aux États-Unis. Puisque nous mettons aussi en danger ceux qui

nous entourent par notre manque de sommeil, notre responsabilité est donc d'obtenir un sommeil et du repos adéquats.

Conseils pour mieux dormir

Bien que certaines personnes aient besoin d'un suivi médical pour résoudre leurs problèmes de sommeil, voici quelques conseils qui peuvent aider la majorité d'entre nous à bien dormir :

- Ne prenez pas votre sommeil à la légère. Soyez déterminé à dormir suffisamment chaque soir.
- Développer des rythmes de sommeil réguliers. C'est ainsi que fonctionne notre corps ; essayez de vous coucher et de vous lever aux mêmes heures, même les week-ends.
- Une activité physique régulière (avec l'accord de votre praticien) peut énormément favoriser une bonne nuit de sommeil. Quand on se dépense physiquement, le corps brûle de l'énergie, et le sommeil est le meilleur moyen (avec une alimentation appropriée) de la restaurer. « Le sommeil du travailleur est doux » (Ecclésiaste 5.11).
- Ne vous endormez pas l'estomac plein. Prenez l'habitude de manger léger le soir et évi-

tez de manger pendant les deux heures avant d'aller au lit.

- Évitez les boissons caféinées, puisque la caféine est un stimulant qui peut vous maintenir éveillé.
- Évitez les situations stressantes avant d'aller dormir. Retirez la télévision de la chambre de manière permanente. Solutionnez les désaccords familiaux dans la journée, pas à l'heure du coucher.
- Focalisez-vous sur des thèmes spirituels et les promesses où Dieu nous invite à avoir confiance en lui. « Reste calme près du SEIGNEUR, espère en lui » (Psaume 37.7, TOB). Beaucoup de personnes aiment lire les psaumes chaque soir avant d'aller dormir. Les psaumes apportent le calme à notre vie et la paix à notre âme. Ils détendent notre cerveau et le préparent au sommeil.

Repos hebdomadaire

Le sommeil n'est pas l'unique élément de notre besoin de repos. Comme nous l'avons vu, Dieu ordonna le repos hebdomadaire du sabbat parce qu'il savait que sans cela, nous ne

prendrions pas le repos nécessaire. Si les gens, tellement animés du désir d'avancer, de gagner plus, d'apprendre plus, ne s'accordent pas assez de sommeil, ce ne serait pas étonnant qu'ils n'observent pas non plus le sabbat. Pourtant, à l'image des autres commandements, le sabbat existe pour notre bien. Dieu a dit aux enfants d'Israël : « Respecte les commandements de l'Éternel et ses prescriptions que je te donne aujourd'hui, afin d'être heureux. » (Deutéronome 10.13) Et l'un de ces commandements, source de bonheur, était de se reposer le jour du sabbat.

Dieu institua le sabbat dans le cadre de la semaine de la création. Avant même de donner les autres commandements, il avait apposé la sainteté au repos du sabbat : « C'est ainsi que furent terminés le ciel et la terre et toute leur armée. Le septième jour, Dieu mit un terme à son travail de création. Il se reposa de toute son activité le septième jour. Dieu bénit le septième jour et en fit un jour saint, parce que ce jour-là il se reposa de toute son activité, de tout ce qu'il avait créé. » (Genèse 2.1-3)

À l'origine, l'Éternel n'a pas réservé la bénédiction du sabbat à un peuple en particulier. Il

institua le jour de repos pour toute l'humanité, parce que tous les peuples trouvent leur origine en Dieu. « Même dans le Paradis, l'homme avait besoin, un jour sur sept, de cesser son activité terrestre pour se vouer plus complètement à la contemplation des œuvres créées, écouter la nature parler à ses sens et proclamer qu'il y a un Dieu vivant, qui est le Maître suprême et le Créateur de tout ce qui existe³. »

Le vrai repos exige bien plus que le simple fait de dormir. Accorder du répit à nos pensées et notre corps nécessite autre chose que simplement poser la tête sur l'oreiller et s'assoupir. C'est entrer dans le repos du sabbat céleste – c'est-à-dire, mettre à part le sabbat du septième jour comme jour que Dieu a béni, puis mettre de côté tout ce que nous faisons pour passer du temps avec lui et contempler ce qu'il a fait pour nous. Ceux qui ont connu la paix, la sérénité, la joie qui découle de l'attente du sabbat et du fait d'y prendre part, semaine après semaine, savent combien il peut être physiquement, spirituellement et mentalement bénéfique à notre âme épuisée par le travail.

Choisir de se reposer

Si nous n’y faisons pas attention, les exigences qui pèsent sur notre temps peuvent nous dominer au détriment de notre santé physique, mentale et spirituelle. Dieu nous a donné deux moyens efficaces pour briser ces cercles vicieux du temps, deux moyens de trouver du repos dans notre frénésie : le sommeil et le sabbat. Nous avons la possibilité de choisir le repos du sommeil comme celui du sabbat. Mais avant tout, le ciel aspire à nous voir découvrir la joie de nous reposer totalement, pleinement et avec sécurité en Jésus, connaissant ainsi son vrai repos, maintenant et pour l’éternité.

-
1. Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath* [Le sabbat], Farrar, Straus and Giroux, New York, 1979.
 2. HealthPeople.gov, “Sleep Health,” <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.
 3. Ellen G. White, *Patriarches and Prophètes*, p. 25.

La puissance guérissante de la foi

La foi restaure profondément la santé : recevez-la

Pendant des décennies, les chercheurs ont analysé la relation entre la foi et la santé. Aujourd'hui, nous disposons d'une masse de preuves que la foi fait une différence dans notre bien-être total. Croire en un Dieu personnel qui nous aime et n'a que notre plus grand bien à cœur, exerce un impact positif sur notre santé physique et émotionnelle. Ce que nous croyons à propos de Dieu influence chaque aspect de

notre vie. Nos croyances et nos pratiques spirituelles agissent sur notre bien-être général. Aussi, notre vie spirituelle joue un rôle bien plus déterminant dans notre santé que nous l'avons évoqué jusqu'ici.

Bien que la recherche se poursuit, nous comprenons clairement que la foi compte vraiment. Voici des éléments que les chercheurs ont découverts au sujet des effets éventuels de la spiritualité chez une personne :

1. **Stress** : Une étude exhaustive menée dans le comté d'Alameda, Californie, a suivi le mode de vie de presque 7 000 Californiens. Elle a révélé que ceux de la Côte Ouest qui participaient à des activités ecclésiales étaient bien moins stressés en matière d'argent, de santé et d'autres soucis quotidiens que les personnes indifférentes à la spiritualité¹.
2. **Tension artérielle** : Des seniors d'une investigation de Duke University, qui assistaient à des services religieux, priaient, ou lisaient la

Bible régulièrement, avaient leur pression artérielle moins élevée que ceux qui ne pratiquaient pas ce genre d'activités².

3. **Récupération** : Une étude menée à Duke University a montré que les patients fervents, récupérant d'une opération importante, passaient en moyenne 11 jours à l'hôpital, contre 25 jours pour les patients non religieux³.
4. **Immunité** : Un suivi de 1 700 adultes assistant à des offices religieux a montré qu'il était moins probable de trouver chez eux des niveaux élevés d'interleukin-6, une substance immune qui prévaut chez les personnes atteintes de maladies chroniques⁴.
5. **Mode de vie** : Une analyse de plusieurs études suggère que la spiritualité est liée à moins de suicides, moins de consommation d'alcool et de drogue, moins d'activités criminelles, moins de divorces, et une plus grande satisfaction maritale⁵.
6. **Dépression** : Les femmes ayant des mères « pieuses » sont 60 pourcent moins exposées à la dépression que celles dont les mères

n'ont pas la même ferveur, selon une étude de Columbia University. Les filles appartenant à la même dénomination que leurs mères ont encore moins de risques (71 pourcent) de subir le blues, et les fils atteignent les 84 pourcent d'improbabilité⁶.

Plénitude dans la souffrance

La foi et la spiritualité ne sont pas cependant suffisants pour posséder une parfaite santé. Depuis l'arrivée du péché, nous souffrons tous à divers degrés sur le plan physique, mental et spirituel, quel que soit l'amplitude de notre foi en Dieu.

Dans la Bible, Job, homme d'une grande foi, endura des maux physiques très pénibles. Paul implora Dieu trois fois pour qu'il enlève son épine dans la chair, mais au lieu d'être guéri, il reçut une forme de plénitude particulière : « Ma grâce te suffit, lui dit le Seigneur, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse » (2 Corinthiens 12.9). Ce n'est pas étonnant que Paul dise par la suite : « Car quand je suis faible, c'est alors que je suis fort » (verset 10).

Cet encouragement est particulièrement chargé de sens pour ceux qui, malgré la foi, la prière et les interventions médicales, continuent à souffrir de maladies chroniques.

La foi fait une différence, mais des questions demeurent

La recherche est très convaincante : la foi fait vraiment une différence dans notre équilibre tant physique que spirituel. Pourtant des questions importantes planent. Si on a assez de foi, peut-on vivre comme on veut sans tomber malade ? La foi nous donne-t-elle le droit de violer les lois de la santé et nous attendre à vivre plus longtemps ?

Une personne qui suppose que si elle a assez de foi, son mode de vie ne changera pas grand-chose, se fourvoie et risque bien d'atterrir rapidement à l'hôpital. L'idée selon laquelle la foi est une forme de remède magique qui rend inutile l'intervention de professionnels de santé est une incompréhension majeure.

Certaines personnes croient que si on va consulter un médecin pour un problème de santé, on manque de foi. Elles ne comprennent pas que le même Dieu qui peut guérir directement délègue le plus souvent cette tâche au praticien expérimenté. *Toute* guérison émane finalement de Dieu. Il est le Grand médecin. Mais *comment* il guérit et *qui* il emploie pour accomplir le processus de guérison ne relève que de lui.

La foi définie et appliquée

Examinons ensemble la foi biblique authentique, et penchons-nous sur sa source et ses résultats. Pour comprendre la signification de la foi, nous commencerons par Hébreux 11.1 : « Or la foi est la substance des choses qu'on espère, l'évidence des choses qu'on ne voit pas. »

La foi c'est quoi, alors ? C'est la substance. Le mot latin « substance » vient de deux autres mots : « sub » et « stance ». « Sub » signifie « sous ». Il sert de radical à des mots comme « subalterne » (qui est inférieur) ou « subordonné » (personne placée sous les ordres d'une autre). Le mot

« stance » se rapporte à l'essence d'une chose. La substance est la chose qui sous-tend tout dans votre vie, soutenant, entretenant et protégeant celle-ci. La foi est la fondation même de notre existence.

Ancrée sous tout le reste, elle étaye tous nos espoirs et nous soutient quand nous essayons de démêler les questions perplexes de la vie. Essence d'une vie spirituelle vivante, la foi l'empêche de s'émietter. Abel, Enoch, Noé, Abraham, Jacob, Moïse, Joseph et les autres héros d'Hébreux 11 avaient une chose en commun : la foi, une foi sous-jacente qui leur servit d'appui durant toute leur vie.

La foi est une relation amicale avec Dieu, semblable à celle qu'on aurait avec un ami de longue date. La foi nous pousse à faire tout ce qu'il demande et d'accepter tout ce qu'il permet avec l'assurance absolue qu'il ne veut que notre plus grand bonheur. La foi c'est croire que Dieu nous donnera la force de vaincre chaque difficulté, chaque obstacle jusqu'au jour où nous recevrons notre récompense finale dans son

royaume éternel. Ainsi, la foi nous pousse à faire confiance à Dieu, le considérant comme quelqu'un qui nous aime, qui sait ce qui bon pour nous et qui s'intéresse à notre bonheur.

Apportant de l'énergie à notre être tout entier, la foi redonne le moral, encourage, renouvelle l'espoir et change notre vision de ce qui est à ce qui peut se produire. S'accrochant aux promesses de Dieu, elle reçoit ses cadeaux avant même qu'ils ne se matérialisent.

La Galerie céleste des héros de la foi

Dans Hébreux 11, Dieu établit la liste des héros de la foi à travers les âges. Leurs noms figurent en lettres d'or le long de la « galerie céleste des héros. » Il est étonnant qu'il ait choisi comme premier exemple de foi quelqu'un qui est mort sans délivrance miraculeuse. « C'est par la foi qu'Abel a offert à Dieu un sacrifice plus grand que celui de Caïn; c'est grâce à elle qu'il a été déclaré juste, car Dieu approuvait ses offrandes, et c'est par elle qu'il parle encore bien qu'étant mort » (Hébreux 11.4).

Selon la Bible, Abel était un homme juste. Mais quelle fut la conséquence de sa foi ? La mort. S'il n'avait pas eu de foi, il aurait vécu. Caïn n'avait pas de foi, et il resta en vie, contrairement à son frère Abel. Cela peut paraître étrange à certaines personnes qui comprennent mal la foi authentique, un peu comme ceux qui croient que si on a assez de foi on sera toujours guéri.

Que dire d'Énoch, second personnage dans la lignée de foi royale de la Bible : « C'est à cause de sa foi qu'Énoch a été enlevé pour échapper à la mort, et on ne l'a plus retrouvé parce que Dieu l'avait enlevé. Avant d'être enlevé, il avait en effet reçu le témoignage qu'il était agréable à Dieu » (verset 5).

Si Énoch n'avait pas la foi, il aurait péri. Mais il en eut et il vécut. Or Abel avait la même foi et périt. Une chose ne nous intrigue pas néanmoins. Chaque héros de la foi dans Hébreux 11 nous enseigne comment faire confiance à Dieu. Énoch lui fait confiance dans la vie, Abel dans la mort.

Examinons maintenant l'exemple de Noé : « C'est par la foi que Noé, averti des événements

que l'on ne voyait pas encore et rempli d'une crainte respectueuse, a construit une arche pour sauver sa famille. C'est par elle qu'il a condamné le monde et est devenu héritier de la justice qui s'obtient par la foi » (verset 7). Sa foi le conduisit à faire exactement ce que Dieu lui disait, même si cela semblait ridicule à la majorité des gens de son temps. Avec obéissance, Noé suivit les instructions divines. Lui faisant confiance, il demeura 120 ans là où il vivait, construisant une arche en l'absence de la moindre goutte de pluie. Quelle foi !

L'expérience d'Abraham est à l'opposé : « C'est par la foi qu'Abraham a obéi lorsque Dieu l'a appelé et qu'il est parti pour le pays qu'il devait recevoir en héritage. Et il est parti sans savoir où il allait » (verset 8). Sa foi le conduisit à laisser la sécurité de sa terre natale pour s'aventurer dans l'inconnu.

Quels contrastes ! Abel mourut par la foi, Énoch survécut grâce à elle. Noé resta sur place par la foi, et Abraham s'aventura à cause d'elle.

Sara conçut un enfant par la foi alors qu'elle avait 90 ans, et des années après, Abraham prit son fils Isaac, l'emmena au Mont Moriija pour le sacrifier, selon l'ordre de Dieu. Puis Dieu honora la foi du patriarche et délivra le garçon. Le même Dieu qui avait demandé aux parents de croire en la naissance d'un enfant leur demandait maintenant d'accepter avec confiance son ordre de le sacrifier. Dieu fit un miracle pour délivrer Isaac, annonçant le sacrifice de Jésus et la délivrance miraculeuse de chacun de nous des griffes du péché et de la mort.

Voici un autre contraste exposé dans Hébreux 11. Joseph fut fidèle à Dieu malgré les circonstances difficiles qu'il affronta. Suite à sa fidélité, Dieu l'honora. Il vécut comme témoin du Dieu vivant au milieu de la richesse et l'opulence de l'Égypte. Mais Moïse vécut une expérience opposée. L'Éternel le conduisit hors d'Égypte pour errer dans le désert en dépendant totalement de Dieu. Moïse choisit d'être « maltraité avec le peuple de Dieu plutôt que d'avoir momentanément la jouissance

du péché. Il considérait l'humiliation attachée au Messie comme une richesse plus grande que les trésors de l'Égypte, car il avait le regard fixé sur la récompense à venir » (versets 25,26). Joseph exerça la foi et resta en Égypte, tandis que Moïse eut la foi et Dieu lui demanda de quitter l'Égypte. Par la foi, Joseph devint riche, mais Moïse devint pauvre.

La foi est la recherche de la volonté de Dieu pour ma vie, que ce soit dans la mort comme pour Abel, ou dans la vie comme pour Énoch. Que ce soit demeurer sur place comme Noé ou s'en aller comme Abraham ; vivre dans le luxe de l'Égypte comme Joseph ou errer sans foyer dans le désert comme Moïse ; la foi est toujours une confiance permanente en Dieu.

Dans quelle circonstance êtes-vous aujourd'hui ? Est-ce une maladie qui met votre vie en danger ou une bonne santé ? Êtes-vous entièrement satisfait de votre foyer ou en préparation d'un déménagement que vous appréhendez ? Prospérez-vous financièrement ou avez-vous du mal à payer votre loyer ? Vivez-

vous des relations maritales heureuses ou êtes-vous dans une relation stressante et tendue ? Avez-vous le sentiment d'être proche ou loin de Dieu ? La foi, néanmoins, ne dépend pas de nos émotions ou des circonstances.

Chaque héros de la galerie céleste d'honneur présenté dans Hébreux 11 vécut des circonstances différentes. La foi ne dépend pas de ce qui gravite autour de nous : elle se rapporte à ce qui se déroule en nous. Tous ces héros de la foi d'Hébreux 11 avaient en commun un fil conducteur qui orientait leur vie : la confiance en Dieu.

La foi, c'est compter sur Dieu pour trouver :

- la force dans nos faiblesses
- l'espoir dans notre dépression
- la voie à suivre quand on doute
- la joie dans nos tristesses
- la paix dans notre anxiété
- la sagesse dans notre ignorance
- le courage quand nous avons peur.

Ne connaissant ni défaite ni le mot « impossible », la foi est pleine de courage. Comptant

sur Dieu en toute circonstance, la foi peut rester positive quoiqu'il arrive, parce qu'elle repose sur celui qui ne subit aucune défaite. C'est cette confiance qui entraîne la libération d'endorphines dans le cerveau, hormones qui renforcent le système immunitaire et apporte la santé à notre corps.

La source de la foi

La foi n'est pas une forme de pensée positive boostée ou de sentiment chaleureux auto induit. Elle n'est pas notre capacité à nous pousser à croire en quelque chose. Hébreux 11.6 décrit la source de toute foi : « Or, sans la foi, il est impossible d'être agréable à Dieu, car il faut que celui qui s'approche de lui croie que Dieu existe et qu'il récompense ceux qui le cherchent. »

La source de la foi est un Dieu, omnipotent, omniscient, et rempli d'amour. La relation de confiance qui s'établit avec le Seigneur commence par la prise de conscience qu'il nous aime et ne veut que notre bien.

Notre attitude joue aussi une part importante dans notre bien-être. Ce n'est pas seulement notre mode de vie qui détermine notre état de santé. Les émotions ont aussi un impact capital. Une étude menée par des chercheurs de l'université du Kansas démontra que les émotions positives sont cruciales au maintien d'une bonne santé physique, notamment chez les plus pauvres. Autrement dit, si on veut être en bonne santé, il faut adopter une attitude positive, particulièrement si on est enchevêtré dans des circonstances difficiles. L'étude montra que les émotions positives comme la joie, le bonheur et le contentement sont directement liées à une meilleure santé, même si on prend en compte la non-satisfaction des besoins de base.

Carol Ryff, professeur de psychologie à l'université du Wisconsin-Madison, a commenté : « Il y a une science qui émerge selon laquelle une attitude n'est pas simplement un état d'esprit. Une attitude est liée à ce qui se passe dans le cerveau et le corps. » Ryff a montré que les individus dont le bien-être est élevé

sont moins exposés aux risques cardiovasculaires, ont moins d'hormones de stress, et souffrent moins d'inflammation⁷.

Dieu est la source de toutes les émotions positives, et la foi se connecte à ces émotions et répand une puissance guérissante à travers le corps. La foi consiste à faire confiance à Dieu dans toutes les circonstances de la vie, et aucune autre attitude ne procure autant de vie et ne restaure autant la santé.

Augmenter notre foi

Que fait-on quand notre foi est faible ? Peut-être êtes-vous d'accord que la foi procure la vie, mais vous avez le sentiment de ne pas en posséder assez. Nous avons de bonnes nouvelles pour vous. Vous avez plus de foi que vous ne pensez. Le problème n'est pas votre manque de foi – il réside dans le fait que vous n'exercez pas celle que vous avez.

Dans Romains 12.3, Paul affirme : « Selon la mesure de foi que Dieu a départie à chacun. » Lorsque nous choisissons délibérément

de tourner les yeux vers notre Dieu aimant et tout-puissant pour lui faire confiance, il place dans notre cœur une mesure de foi.

La foi est un don de Dieu. Plus nous l'exerçons, plus elle grandit. En apprenant à compter sur Dieu au milieu des épreuves et des défis de la vie, notre foi augmente. Parfois nos moments de plus grande détresse sont ceux où notre foi progresse le plus.

Nous pouvons aussi développer notre foi en méditant la Parole de Dieu. Quand les vérités de la Bible occupent nos pensées, notre foi augmente rapidement. La Bible affirme cette réalité divine dans la lettre de Paul aux Romains : « Ainsi la foi vient de ce qu'on entend et ce qu'on entend vient de la parole de Dieu. » (Romains 10.17).

Plus nous nourrissons notre esprit de la Parole de Dieu, plus grande sera notre foi. Sa Parole dissipe nos doutes. Aimerez-vous ouvrir votre cœur à Dieu et par la foi recevoir sa puissance aujourd'hui ? Si vous souhaitez entamer une nouvelle relation de confiance

et d'assurance en Dieu, demandez-lui de vous donner un cœur confiant afin que vous puissiez apprécier les bienfaits d'une foi vivante sur votre santé.

-
1. In David N. Elkins, "Spirituality," <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>.
 2. *Ibid.*
 3. *Ibid.*
 4. *Ibid.*
 5. *Ibid.*
 6. *Ibid.*
 7. Cité par Sharon Jayson, "Power of a Super Attitude," *USA Today*, Oct.12, 2004, http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm.

