

## 16<sup>eme</sup> ÉTAPE :

# LE SECRET D'UNE BONNE SANTÉ ?

Les chercheurs contemporains ont finalement pris la peine de prouver une vérité établie depuis longtemps par la Bible : l'être humain dans son intégralité forme un tout.

Bien souvent, nous répartissons l'être humain en éléments physique, mental et spirituel. En réalité, ces parties sont étroitement liées et inséparables. En d'autres mots, ce qui affecte l'esprit affecte aussi le corps. Notre condition spirituelle exerce une influence sur notre condition physique et vice versa. Nous formons un être à part entière.



Par exemple, les chercheurs ont découvert à travers certaines études qu'un rire franc et joyeux produit des changements mesurables dans le système immunitaire des êtres humains.

Vous pouvez donc aider votre corps à combattre des maladies en étant joyeux. Ces études démontrent comment l'esprit et le corps travaillent ensemble.

Des milliers d'années auparavant, la Parole de Dieu soulignait déjà cette étroite connexion entre l'esprit et le corps qui vient à peine d'être acceptée parmi les théories médicales :

« Un cœur joyeux est un bon remède, mais un esprit abattu dessèche les os. » - *Proverbes 17 : 22* (À moins d'avis contraire, les versets sont tirés de la Version Louis Segond.)

**Selon l'apôtre Jean, jusqu'à quel point l'esprit et le corps influencent-ils notre bien-être spirituel ?**

« Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et SOIS EN BONNE SANTÉ, comme prospère l'état de ton âme. » - *3 Jean 2*.

Notre Créateur veut que « nous soyons en bonne santé ». La Parole de Dieu peut être la fontaine de notre santé ainsi que notre fontaine de vie éternelle.

Étant donné que la santé physique, mentale et notre bien-être spirituel vont si bien ensemble, Paul nous lance l'appel suivant :

« Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, soit que vous fassiez quelque autre chose, faites tout pour la gloire de Dieu. » - *1 Corinthiens 10 : 31*.

L'évangile inclut tant la restauration physique que la restauration spirituelle. Un mode de vie sain peut nous aider à être de vibrants chrétiens.

**Voici huit principes à suivre si vous voulez mener une vie plus saine et plus productive :**

## **1. L'AIR PUR**

**L'air pur et frais est indispensable à une bonne santé.** Pendant le jour et quand nous dormons la nuit, une bonne ventilation de notre maison et de notre lieu de travail permet à notre sang de bien distribuer la quantité d'oxygène nécessaire à toutes les parties du corps.

Respirer profondément le matin pendant une marche est un excellent moyen d'oxygéner votre corps.



Lorsque pour diverses raisons (pollutions, intoxications, suralimentation, sédentarité, engorgement lymphatique, ...) une cellule vient à manquer régulièrement d'oxygène, elle peut muter en cellule anaérobie, c'est-à-dire devenir une cellule cancéreuse.

La qualité de l'air que vous respirez est donc importante. Évitez de vous exposer à la fumée, à des gaz ou à de l'air provenant de substances toxiques. La fumée de cigarettes pollue l'air et est reconnue aujourd'hui comme étant l'une des plus grandes causes de décès.

Les études scientifiques ont établi une relation de cause à effet entre le tabac et le cancer des poumons, l'emphysème, les problèmes cardiaques. La nicotine du tabac crée l'une des plus fortes dépendances connues et arriver à s'en débarrasser relève d'un vrai combat. Si la tendance actuelle se maintient, la cigarette sera responsable de plus de 12 millions de décès par année vers l'an 2020.



## **2. LE SOLEIL**

**Les bienfaits du soleil sont nombreux:**

- 1) Quinze à trente minutes d'exposition au soleil de bonne heure le matin ou tard dans l'après-midi aide le corps à synthétiser ou à fabriquer sa propre vitamine D. La vitamine D est très importante. Elle aide le sang à produire du calcium et du phosphore qui construisent et réparent la masse musculaire et osseuse. La carence en vitamine D est très fréquente l'hiver.
- 2) Le soleil agit aussi comme un désinfectant et tue les bactéries.
- 3) Il permet à la flore de convertir le dioxyde de carbone et l'eau en hydrate de carbone... Sans ce processus, les êtres humains et les animaux mourraient de faim.
- 4) Il soulage de la dépression dite « saisonnière » due aux longs jours sombres de l'hiver.
- 5) "Il est à noter que depuis la diminution de la couche d'ozone, le soleil peut causer quelques torts. Une exposition prolongée au soleil peut brûler la peau, accroître les risques de cancer de la peau, endommager la vue et causer la cataracte.

## **3. LE REPOS**

Le corps a besoin de repos afin de se réparer. Nous devrions avoir du temps pour nous reposer afin de relâcher les tensions que produisent le travail et les responsabilités familiales. Sans un temps

adéquat de repos, l'être humain souffrira d'anxiété, de dépression et d'irritabilité.

Ce genre de stress peut entraîner des maladies qui le forceront à prendre le repos que son corps réclame depuis si longtemps. Rien ne peut se substituer à une bonne nuit de sommeil.

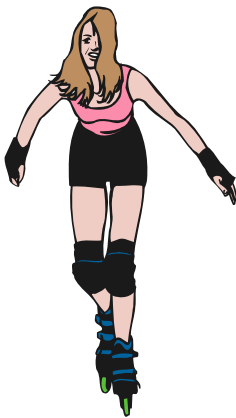
*Image : Eric Durussel*



Recharger nos batteries spirituelles quotidiennement est aussi très important pour notre santé physique. Le temps qu'un chrétien accorde à la méditation sur la parole de Dieu, l'étude de la Bible et la prière guérit le corps et l'esprit.

Nous avons besoin d'un repos régulier, un jour de repos hebdomadaire tout comme de vacances annuelles ou semi annuelles.

#### **4. L'EXERCICE**



L'exercice physique est un élément indispensable à la santé :

1) Il aide à normaliser la pression sanguine.

2) Il permet à plus de sang d'atteindre toutes les parties du corps, et cela maintient le niveau de chaleur des extrémités.

3) Il relâche les tensions tant physiques que mentales et permet ainsi de profiter davantage de la vie. C'est également un bon remède face aux inquiétudes et au stress.

4) Il fournit de l'énergie électrique au cerveau et aux cellules nerveuses. Cette stimulation du système immunitaire favorise la santé. Lorsque l'on maintient le tonus du corps par des exercices appropriés, l'esprit travaille de manière plus créative et plus efficace.

5) Il peut assurer un teint frais et éclatant.

6) L'exercice nous rend aussi plus énergique en nous allégeant de toute fatigue émotionnelle et physique.

7) Il aide le cerveau à fabriquer une substance qui permet d'avoir une sensation de bien-être et de tolérance à la douleur.

Si vous n'avez jamais fait d'exercice, commencez calmement et augmentez graduellement vos activités à mesure que vous gagnez de l'endurance. Ce serait aussi sage de consulter votre médecin avant de commencer. Votre objectif premier devrait être de vous engager à faire l'équivalent d'une marche de 1,6 Km au moins quatre fois par semaine.

#### **5. L'EAU**

Étant donné que l'eau est essentielle à chaque cellule du corps, nous devrions en boire suffisamment.

1) l'eau occupe 70 pour cent du poids du corps.



2) Le corps a besoin d'environ 2½ litres d'eau par jour pour répondre à toutes ses fonctions, notamment la circulation sanguine, le transport des éléments nutritifs, la digestion, l'élimination des déchets, etc.

3) Le cerveau humain renferme entre 15 à 40 milliards de cellules. Chacune d'elles est composée de 70 à 85 pour cent d'eau. Une quantité d'eau suffisante est donc nécessaire à ces cellules pour vous garder mentalement alerte et prévenir la dépression et l'irritabilité.

Ce n'est pas seulement l'eau que vous buvez qui est importante. Un bain frais ou une douche tiède aide à la circulation, stimule l'énergie du corps et de l'esprit. Un bain ou une douche peut aussi aider à détendre les nerfs fatigués et prévenir de ce fait les maladies du système immunitaire. Dans chacun des cas, vous débarrassez votre peau de ses impuretés.

## **6. UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE**

À la création, Dieu instaura pour Adam et Ève un régime constitué de noix, de grains et de fruits (*Genèse 1 : 29*). Après le péché, les légumes y furent ajoutés (*Genèse 3 : 18*). Après le déluge, le Créateur y ajouta la possibilité de consommer la viande de certains animaux à cause de la rareté des végétaux due au déluge. (*Voir Genèse 7 : 2-3, 9 : 1-6*).



La chair des animaux contient des gras saturés et du cholestérol. Ce dernier accroît les risques de tension artérielle, de crise cardiaque, de maladie du cœur, de cancer, d'obésité, de diabète et d'autres maladies. Aujourd'hui, plusieurs médecins conseillent aux gens qui mangent de la viande de consommer de la viande blanche, bien cuite et du poisson de façon modérée.

Étant donné que ceux qui ont un régime végétarien sont en meilleure santé et vivent plus longtemps, plusieurs experts de la nutrition et de la santé invitent les gens à revenir au premier régime alimentaire prescrit à l'humanité, soit celui constitué de noix, de graines et de fruits auxquels peuvent être ajoutés les légumes.

Si vous souhaitez commencer un régime végétarien, assurez-vous de bien comprendre comment équilibrer vos plats sans viande. Mangez une à trois portions par jour d'une variété de noix, de graines, de légumes et de fruits.

Utilisez des céréales à grains entiers et du riz complet de préférence. Remplacez votre apport en gras animal (beurre, crème, lard, etc.) par des gras végétaux. Préférez les produits laitiers de chèvre ou de brebis et évitez les aliments à moisissures.

Ceux qui choisissent de manger de la viande devraient manger seulement les viandes déclarées « pures » dans la Bible, c'est-à-dire saines pour l'être humain. Par souci de santé pour ses enfants, lorsque Dieu donna la permission de manger de la viande après le déluge, il désigna lui-même les viandes pures et les viandes impures. (*Genèse 7 : 2-3 ; Lévitique 11 : 47*)

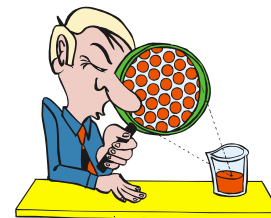
Lisez le chapitre 11 du livre de Lévitique et le chapitre 14 du Deutéronome et vous verrez la liste des oiseaux, des bêtes et des poissons que Dieu a déclarés impropres à la consommation.

Selon ces chapitres, les animaux purs devraient ruminer, avoir la corne fendue et le pied fourchu. Les poissons quant à eux devraient avoir des nageoires et des écailles. Les oiseaux mangeurs de charognes ne devraient jamais être consommés.

Parmi les animaux impurs, la consommation de porcins a été spécialement mentionnée et condamnée (Deutéronome 14 : 8). Un taux très élevé d'autopsies effectuées sur des cadavres humains montre qu'ils sont infestés de trichines. Ces petits vers sont transmis aux humains par des porcs qui en sont infectés. Les recherches scientifiques révèlent fortement pourquoi Dieu a déclaré certains animaux impurs. L'une des raisons est sûrement le danger d'attraper des maladies et des parasites. L'autre raison peut être l'effet dévastateur des gras saturés sur le système digestif humain.

## **7. REJETER TOUT CE QUI PEUT FAIRE DU TORT**

**Quel conseil nous donne la Bible à propos des boissons alcoolisées ?**



« Le vin est moqueur, les boissons fortes sont tumultueuses ; quiconque en fait excès n'est pas sage. »  
- *Proverbes 20 : 1.*

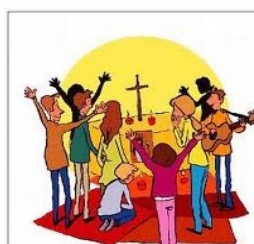
L'alcool affecte les différents systèmes suivants :

- 1) Le système immunitaire - Il diminue l'habileté des globules blancs à combattre les maladies et augmente ainsi les risques de pneumonie, de tuberculose, d'hépatite et différentes sortes de cancers.
- 2) Le système endocrinien - Deux à trois verres d'alcool par jour accroît chez la femme enceinte le risque de fausse-couche, de naissance prématurée ou de mort-né.
- 3) Le système circulatoire - La consommation d'alcool augmente le risque des maladies coronariennes, réduit le taux de sucre dans le sang tout en élevant le taux de gras et la pression sanguine et favorise ainsi l'hypertension.
- 4) Le système digestif - L'alcool irrite l'estomac et de ce fait cause des saignements gastriques... L'usage courant de l'alcool accroît les risques de maladies du foie, de l'hépatite et de cirrhose du foie. L'alcool est responsable d'un taux élevé de suicides, d'accidents de la route, de maltraitance d'enfants et de violence conjugale.

## **8. CROIRE AU POUVOIR DIVIN**

Il est normal de se décourager à l'idée de changer radicalement ses mauvaises habitudes. Jésus le confirme : « sans moi, vous ne pouvez rien faire. » C'est donc par la prière individuelle et surtout la prière de groupe que vous trouverez la force et la motivation pour réussir ce changement. C'est le Saint-Esprit qui le réalisera en vous.

« Mon âme, bénis l'Éternel, et n'oublie aucun de ses bienfaits! C'est lui qui pardonne toutes tes iniquités, qui guérit toutes tes maladies; c'est lui qui délivre ta vie de la fosse, qui te couronne de bonté et de miséricorde. » - *Psaume 103 : 2 - 4.*



**David Larson**, un consultant du National Institute of Mental Health des États-Unis, a fait des recherches très poussées sur la relation entre la religion et la santé. Ses études ont démontré un lien direct entre l'engagement d'un chrétien et sa santé.

Il a été surpris d'apprendre que ceux qui fréquentent l'église vivent plus longtemps que ceux qui n'y vont pas.

La fréquentation régulière de l'église diminue la probabilité des crises cardiaques, des obstructions artérielles, de l'hypertension et d'autres maladies. Ceux qui ont foi en Dieu mènent une vie plus productive parce qu'ils sont moins exposés à la dépression, à l'alcoolisme, à l'emprisonnement suivi de récidives ou à l'engagement dans un mariage malheureux.

### **La confiance en Dieu est la clé du bien-être authentique, d'une vie saine et heureuse.**

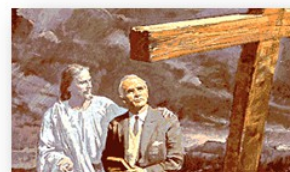
Une étude faite sur environ 50 000 chrétiens adventistes\* en Californie sur une période de 30 ans a révélé que les hommes vivent 8 ou 9 ans de plus que la population en général et les femmes, 7,5 ans de plus. Des résultats similaires ont été obtenus en Hollande, en Norvège et en Pologne. Les chercheurs attribuent cette longévité au fait qu'ils suivent en partie ou en totalité les huit principes que nous venons de mentionner dans cette étude. Les personnes qui suivent ces principes bénéficient non seulement d'une vie plus longue mais aussi d'une meilleure qualité de vie. *\*Eglise protestante réputée pour l'hygiène de vie qui y est enseignée.*

Quand vous appliquez cette vision biblique de la santé dans votre vie, cela entraîne des changements à tous les niveaux. Cela prouve que la chrétienté est une religion très pratique à travers la terre entière. Elle change les gens (leur façon de penser, leurs actions) et crée en eux le bien-être et un nouveau mode de vie.

À cause de la relation étroite qui existe entre l'esprit, le corps et la vie spirituelle, les chrétiens s'efforcent de suivre ces secrets d'une vie saine pour être dans de meilleures dispositions spirituelles. Et si cela doit arriver de leur vivant, ils se préparent ainsi au second retour de Christ (1 Jean 3 : 1-3).

Jésus ne nous demande pas seulement d'être prêts pour l'acclamer à son retour, il veut nous aider dès à présent à améliorer la qualité de notre vie.

Nous pouvons collaborer avec lui en suivant ces principes de base de la santé dictés par Dieu lui-même.



**Jésus a promis de nous délivrer de toutes mauvaises habitudes à travers « la puissance qui agit en nous » (Éphésiens 3 : 20).**

Si vous essayez d'abandonner par vous-même quelques habitudes nocives pour votre santé telles que le tabagisme et l'alcoolisme, vos efforts vous paraissent peut-être vains. Cependant, en réclamant la puissance de Dieu qui seule peut « agir en vous », **Dieu lui-même peut vous fortifier et vous rendre victorieux.**

**La promesse de Dieu vous est faite dans sa Parole « Je puis tout par celui qui me fortifie » (Philippiens 4 : 13).** Dieu veut relever avec vous ce défi.

*Pour développer ces sujets, lisez : « la vie en abondance » de Danièle Starenkyj aux éditions Orion. Ce livre contient aussi une aide pour arrêter de fumer, ne pas prendre de poids, et des recettes de cuisine. (Voir la rubrique Livres)*