

Des principes bibliques pour la santé



Des principes bibliques pour la santé

Dr DOUGLAS WINNAIL

*Jésus a-t-Il aboli les lois bibliques pour la santé ?
Qu'a découvert la science moderne à leur sujet ?
Et sont-elles toujours en vigueur de nos jours ?*

À propos de l'auteur et de cette brochure

Douglas Winnail est titulaire d'un doctorat en anatomie et médecine préventive obtenu à la faculté de médecine de l'université du Mississippi, ainsi que d'un master en nutrition, éducation sanitaire et santé internationale obtenu à la faculté de santé publique de l'université de Loma Linda, en Californie. Il est évangéliste dans l'Église du Dieu Vivant et il travaille au siège central, à Charlotte, aux États-Unis, en tant que directeur de l'administration de l'Église, en lien avec les ministres à travers le monde.

Les informations présentées dans cette brochure ne remplacent pas une consultation en direct avec un professionnel de la santé. Cependant, bien que la Bible soit négligée depuis longtemps, elle est un manuel de référence pour la santé et la nutrition. Dr Winnail a consacré une grande partie de sa vie à éduquer le public au sujet de la sagesse qu'elle contient. Ces quarante dernières années, il a enseigné la santé et le bien-être dans plusieurs facultés et universités, et une grande partie de cette expérience se retrouve dans cette brochure.

Nous espérons que cet ouvrage vous encouragera à commencer à inclure la parole de Dieu dans vos décisions personnelles au sujet de la santé, de la diététique et de votre mode de vie.

Cette brochure n'est pas à vendre.

Elle est envoyée gratuitement sur simple demande
à titre de service éducatif rendu au public.

www.MondeDemain.org

BPH (F) - édition 1.0 septembre 2020

Titre original : *Biblical Principles of Health*

© 2020 Living Church of God®

Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

Sauf mention contraire, 1) les passages bibliques cités dans cette brochure proviennent de la version Louis Segond, Nouvelle Édition de Genève 1979, et 2) toutes les citations tirées d'ouvrages ou de publications en langue anglaise sont traduites par nos soins.

Table des Matières

Préface	5
Chapitre 1 Une malédiction ancestrale	7
Chapitre 2 Voulez-vous vraiment manger cela ?	15
Chapitre 3 Un corps conçu pour bouger	31
Chapitre 4 Vaincre les maladies infectieuses	39
Chapitre 5 Les dimensions spirituelles de la santé mentale	51
Chapitre 6 Un Dieu de miracles	61
Conclusion	69

Préface

Des choix et des conséquences : Comment abordons-nous la santé ?

*Une bonne santé repose-t-elle sur la « chance » ?
Ou bien est-il possible de prendre des décisions qui peuvent
améliorer la qualité de notre vie – voire la prolonger ?*

Dans les premiers chapitres du livre de la Genèse, nous lisons que Dieu planta de nombreux arbres pour Adam et Ève dans le jardin d'Éden. Cependant, Il attira leur attention sur *deux arbres en particulier*. Ceux-ci symbolisaient deux modes de vie bien différents (Genèse 2 :9) ayant la capacité d'influencer profondément l'ensemble de l'Histoire humaine. Nous lisons que Dieu laissa *le choix* à Adam et Ève entre ces deux modes de vie (Genèse 2 :16-17). Malheureusement, sous l'influence de Satan, ils prirent une décision fatidique qui allait avoir de *profondes répercussions* et des conséquences *durables*. L'arbre de la vie représentait l'obéissance à Dieu et à Son mode de vie qui est le fondement des lois et des instructions présentes dans la Bible. En choisissant cette option, les résultats sont des bénédictions de toutes sortes. L'arbre de la connaissance du bien et du mal représente le choix de l'humanité de suivre des raisonnements charnels sans tenir compte des instructions divines. Adam et Ève choisirent le deuxième arbre, en rejetant le mode de vie divin pour choisir une voie conduisant à la douleur, la souffrance et la maladie – des conséquences inévitables lorsque les êtres humains acceptent l'influence mortelle de Satan.

En s'adressant aux Israélites avant leur entrée en Terre promise, Moïse mit également l'accent sur ce choix en déclarant : « J'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie, afin que tu vives, toi et ta postérité, pour aimer l'Éternel, ton Dieu, pour obéir à sa voix, et pour t'attacher à lui : car de cela dépendent ta vie et la prolongation de

tes jours » (Deutéronome 30 :19-20). Le mode de vie divin implique d'obéir aux lois et aux instructions qu'il renferme, mais Moïse avertit aussi que le fait d'ignorer les instructions divines, ou d'y désobéir, provoquerait la souffrance et la mort. Malheureusement, les Israélites choisirent la voie provoquant des conséquences négatives – dont les maladies.

À travers les Écritures, nous voyons sans cesse la mise en opposition de deux modes de vie bien différents. Le roi David a écrit : « Heureux l'homme qui ne marche pas selon le conseil des méchants [...] Mais qui trouve son plaisir dans la loi de l'Éternel » (Psaume 1 :1-2). De la même manière, le roi Salomon a déclaré : « La crainte de l'Éternel est le commencement de la science ; les insensés méprisent la sagesse et l'instruction » (Proverbes 1 :7). Il écrit encore : « Telle voie paraît droite à un homme, mais son issue, c'est la voie de la mort » (Proverbes 14 :12). Jésus-Christ enseigna à Ses disciples que la plupart des gens choisissent la voie spacieuse qui mène à la souffrance, mais que peu trouvent la voie étroite qui mène à la vie (Matthieu 7 :13-14). Comme vous le découvrirez dans cette brochure, la Bible et l'Histoire humaine attestent une vérité fondamentale concernant la santé physique : **les êtres humains ont choisi une approche inadéquate en matière de santé et de maladie, à l'opposé de ce que Dieu avait initialement prévu pour nous !**

Ce que vous allez lire pourrait bien vous surprendre ! Cependant, en commençant à comprendre et à mettre en pratique les principes simples mais efficaces énoncés dans la Bible – et que nous allons développer dans cette brochure – vous vous engagerez dans une voie qui pourrait vous procurer plusieurs années supplémentaires de vie et ajouter de la vie à vos années.

Bien entendu, Dieu ne promet à personne une santé parfaite pendant cette vie – qui n'est qu'une existence temporaire (Hébreux 9 :27 ; cf. Ecclésiaste 9 :10). En fait, les causes de nombreuses maladies et blessures dans ce monde dépendent de la désobéissance des *autres* et nous n'avons aucun contrôle sur ce facteur. Alors que le monde rejette de plus en plus le mode de vie divin, il semble que même l'environnement commence à se tourner contre nous !

Cependant, dans la Bible, Dieu nous donne des principes puissants qui ont le potentiel d'avoir un impact réel sur la qualité de notre santé – et sur tous les aspects de notre vie ! En découvrant l'approche biblique en matière de santé, et en la mettant en pratique pour vous-même, vous vous préparerez pour un avenir passionnant et stimulant qui changera bientôt le monde entier !

La maladie : une malédiction ancestrale

*Pourquoi les maladies sont-elles si persistantes et omniprésentes
au cours de l'Histoire humaine ?*

Lorsque nous examinons comment les différentes civilisations ont abordé la santé et la maladie, des leçons importantes se dessinent. Du point de vue de la santé publique, l'Histoire humaine raconte une **lutte permanente contre la maladie**. Les momies de l'Égypte antique et les textes médicaux datant de l'époque des pharaons révèlent que les Égyptiens souffraient déjà des **mêmes** maladies qui affectent les gens de nos jours : l'asthme, les cancers, les maladies cardiovasculaires, les varices, l'épilepsie, la cécité, le scorbut, l'hépatite, la peste bubonique et une grande variété de maladies parasitaires.

Bien que les civilisations antiques aient possédé un grand nombre de prêtres-médecins, elles n'ont *jamais réussi* à éliminer la menace permanente de la maladie. Quelles sont les raisons de cet échec ? Cela venait-il du fait qu'elles ne possédaient pas les informations scientifiques et les technologies modernes, ou cela venait-il de leur approche en matière de santé et de maladie ?

Malheureusement, les choses n'ont pas beaucoup changé de nos jours. Les pays dépensent des *milliards* pour la santé et la science médicale a fait d'énormes avancées en identifiant la cause de nombreuses maladies – et en développant même des « remèdes miracles » pour traiter des maladies autrefois létales – mais les conséquences tragiques de la maladie et de la souffrance planent toujours comme une ombre sinistre au-dessus de notre monde moderne. Nous avons « déclaré la guerre » aux cancers, au diabète et

aux maladies cardiovasculaires qui restent pourtant parmi les plus grandes causes de mortalité. La médecine moderne a déployé des efforts immenses pour éradiquer le paludisme – une maladie qui avait contribué au déclin de l'Empire romain – mais cette maladie *revient* avec force de nos jours. La tuberculose, que l'on pensait être pratiquement éradiquée dans les pays développés, se répand à nouveau suite aux mouvements de populations en provenance de régions moins développées de la planète. Malgré des efforts colossaux contre le fléau du sida (syndrome d'immunodéficience acquise), cette maladie continue de ravager des nations et de détruire des vies à travers le monde. Les maladies parasitaires affectent toujours des millions de gens.

Quelque chose nous a-t-il échappé ? Existe-t-il une *autre voie* que nous n'avons pas prise – une voie conduisant vers un avenir plus sain dans notre lutte pour vaincre le fléau de la maladie ?

Des substances et des superstitions

En étudiant des milliers d'années d'histoire médicale, un thème frappant se détache – ainsi qu'un contraste saisissant. La plupart des sociétés humaines ont suivi une approche similaire pour gérer le problème de la maladie. Au lieu de changer les comportements qui provoquent les maladies, les gens invoquèrent leurs dieux ou ils cherchèrent à les apaiser au moyen de cérémonies superstitieuses, de sacrifices et d'offrandes.

La plupart des civilisations antiques ont également laissé des listes exhaustives de substances utilisées pour traiter les maladies. Des textes anciens contiennent les détails de procédures chirurgicales pour traiter différentes pathologies, ainsi que des *sorts* employés par des sorciers pour chasser les maladies. Généralement, la connaissance des traitements médicaux était *exclusivement* gardée parmi les prêtres-médecins – rendant le citoyen moyen dépendant de la prêtrise pour gérer la maladie. Dans l'Amérique antique, cette connaissance secrète était souvent passée de père en fils au sein de la prêtrise. En Égypte, la connaissance médicale était préservée et transmise dans des écoles associées aux temples. La pratique de l'embaumement des morts donna aux médecins égyptiens une immense connaissance de l'anatomie humaine. Dans les écrits du poète grec Homère (vers 850 av. J.-C.), « le médecin égyptien est qualifié de “savant supérieur à tous les hommes”, ce qui implique nettement la supériorité de la médecine

égyptienne sur toutes les autres médecines ». L'historien grec Hérodote (vers 450 av. J.-C.) nota que l'Égypte regorgeait de médecins et que chacun d'entre eux se spécialisait dans le traitement d'une maladie spécifique – les yeux, les dents, l'estomac et les autres parties du corps.¹

Une étude comparative des civilisations antiques à travers le monde révèle qu'en plus des pratiques superstitieuses dirigées vers des dieux censés guérir, comme le fait de se coucher dans un temple ou de porter des amulettes, presque toutes les sociétés suivaient une approche *basée sur le traitement* de la maladie au moyen de drogues et de chirurgies.

Aucune de ces sociétés disparues n'a réussi à éliminer la malédiction de la maladie à travers cette approche. Pourtant, nos systèmes de santé modernes sont toujours dominés par cette même tendance – des systèmes qui deviennent démesurément coûteux et qui sont au bord de l'asphyxie alors que la malédiction de la maladie continue à se répandre à travers le monde ! Bien que nous soyons assurément reconnaissants pour les capacités de la médecine moderne à soigner les maladies, se pourrait-il que nous ayons *ignoré* une autre dimension importante ?

Promouvoir la santé et prévenir les maladies dans l'ancien Israël !

L'Histoire offre un *contraste saisissant* avec l'exemple d'une nation qui a reçu une approche très différente pour gérer la santé et la maladie. Il s'agit de l'exemple des Hébreux et de la nation de l'ancien Israël – rapporté principalement dans les écrits de Moïse, bien que des principes connexes et additionnels soient présents dans le reste de la Bible. Par rapport à leurs voisins et aux autres civilisations du monde antique, les écrits bibliques et inspirés des Hébreux ne contiennent *pas* des listes exhaustives de drogues et de substances, ni les détails de procédures chirurgicales pour soigner les maladies. En revanche, la Bible nous donne des *principes fondamentaux* dont les scientifiques médicaux actuels commencent à comprendre qu'ils peuvent jouer un rôle très important pour *promouvoir la santé et prévenir les maladies*.

Au fil des époques, plusieurs observateurs ont reconnu le but et les bénéfices de ces directives bibliques. Un érudit a noté que « la plupart des lois [bibliques] sont clairement orientées vers la santé publique [...] Les lois ont été formidablement conçues par Dieu pour la santé générale de la nation ».²

De plus, contrairement aux cultures environnantes, le sacerdoce hébraïque ne conservait pas ces principes fondamentaux en tant que connaissance secrète. Au contraire, Dieu leur dit de disséminer cette information essentielle et de faire en sorte que ces principes fondamentaux soient connus de tous en *enseignant* au peuple *comment éviter* la malédiction de la maladie et comment vivre une vie saine ! Les sacrificateurs israélites devaient se focaliser sur *l'éducation et la prévention*, pas sur les traitements médicaux a posteriori ! « Contrairement à leurs prédécesseurs égyptiens, ils évitaient les pratiques médicales et ils se concentraient sur l'observance de lois sanitaires concernant la nourriture, l'hygiène et la quarantaine. »³ Comme les historiens médicaux l'admettent sans ambages : « Moïse reconnaissait que le principe fondamental de prévenir les maladies était généralement plus simple et invariablement d'une portée beaucoup plus grande que le traitement de la maladie elle-même ».⁴ Moïse a aussi été qualifié de « plus grand ingénieur sanitaire que le monde ait jamais vu » et les règles de santé publique qu'il a compilées dans Lévitique « pourraient être résumées par les moyens d'hygiène actuels – une nourriture pure, une eau pure, un air pur, un corps pur et un logement pur ».⁵

La Bible rapporte aussi que Dieu révéla Son mode de vie à l'ancien Israël afin que les Hébreux soient une lumière et un exemple pour le monde (voir Deutéronome 4 :1-10). Dieu souhaitait que les autres nations voient la réussite des Israélites afin de les inciter à suivre leur exemple. Il ne voulait pas que Ses lois soient exclusivement en vigueur en Israël – leur but était d'être partagées avec le monde afin que les autres nations et les autres peuples puissent aussi bénéficier de ce mode de vie donné par Dieu !

Les écrits de Moïse – et d'autres principes bibliques que nous aborderons – esquissent une approche différente et très concrète en termes de santé et de maladie. L'approche biblique se focalise sur *l'éducation* – *prévenir* les maladies et *promouvoir activement* la santé – au lieu de compiler des remèdes et des traitements.

Des lois sanitaires anciennes et un dilemme moderne

Les lois et les instructions bibliques en matière de santé présentent un dilemme intéressant pour tous ceux qui croient au besoin de suivre les enseignements bibliques. La Bible dit clairement que certains aliments ne doivent pas être consommés et que certains comportements impies sont

une abomination aux yeux de Dieu. Cependant, de nombreux théologiens se disant chrétiens ont proclamé depuis des siècles que ces lois étaient des restrictions pénibles uniquement applicables aux juifs et que Jésus était venu les abolir une fois pour toutes. Ces détracteurs rejettent ces anciennes lois en les qualifiant de démodées et de bizarres, voire de barbares et assurément obsolètes pour les chrétiens. Cependant, ceux qui lisent attentivement la Bible pourraient trouver étrange que Dieu ait ordonné à Son peuple élu de suivre Ses lois et Ses instructions *pour leur bien* (Deutéronome 10 :13), puis d'envoyer Jésus-Christ afin d'abolir ces mêmes lois et instructions qui seraient devenues inutiles. Toute personne avec un peu de bon sens trouverait cela incongru.

Beaucoup de principes bibliques en matière de santé sont présents au sein de la loi et des ordonnances divinement inspirées qui sont souvent qualifiées de « loi mosaïque » – des principes qui ont fait l'objet de nombreux débats et spéculations dans les milieux théologiques quant à leur origine et leur but. Certains érudits pensent que Moïse a simplement compilé des interdictions primitives issues des nations environnantes pour en former un code législatif. D'autres prétendent que le choix des aliments « purs » (propres à la consommation humaine) et « impurs » (impropres à la consommation humaine) fut purement arbitraire, irrationnel et inexplicable. Certains spéculent que les animaux impurs étaient les individus imparfaits de leur espèce – mais si vous dites cela à un porc, vous n'obtiendrez probablement qu'un grognement de dégoût en retour ! Certains théologiens pensent à tort que les lois sanitaires bibliques n'ont rien à voir avec la santé, mais qu'elles étaient plutôt des rituels destinés à séparer les Israélites de leurs voisins païens et que les juifs sont les seuls à devoir encore les observer de nos jours. Ils pensent parfois que ces lois ne sont que des reliques du service dans le temple et qu'elles sont obsolètes de nos jours. Mais toutes ces tentatives pour expliquer – ou pour *renier* – les lois sanitaires bibliques sont totalement inadéquates et elles ignorent les faits et les observations historiques, scientifiques et bibliques qui appuient des conclusions bien différentes.

Il est très instructif de lire ce que des ouvrages de référence objectifs déclarent au sujet des lois bibliques pour la santé. Le *Manuel Biblique de Halley* déclare que « la loi mosaïque [dont] ses règles sur la santé et l'alimentation, était d'une part plus pure, plus rationnelle, plus humaine

et plus démocratique ; d'autre part elle faisait preuve d'une sagesse plus avancée, que les anciennes législations babyloniennes, égyptiennes ou autres ». ⁶ Le *Manuel biblique d'Eerdmans* affirme que « de nos jours, nous sommes davantage capables de comprendre et d'apprécier les principes sains de diététique, d'hygiène et de médecine que ces lois expriment ». ⁷ En parlant de Lévitique 11, le *Commentaire biblique Expositor* mentionne que « les lois lévitiques de pureté n'ont aucun parallèle d'envergure dans les cultures environnantes » – c'est pourquoi l'idée que Moïse aurait emprunté des interdictions primitives ne tient pas la route, car « les cultures environnantes ne contiennent pratiquement pas cette sorte de loi ». ⁸ Ce sont des déclarations saisissantes !

Bien que certains érudits affirment faussement que Dieu donna les lois bibliques de la santé pour des raisons rituelles et cérémonielles, et non pour des raisons sanitaires, le *Commentaire biblique Expositor* déclare correctement que « les raisons spirituelles et hygiéniques des lois sont encore d'actualité. Elles sont particulièrement valables dans le domaine de la santé publique [et] elles protégèrent Israël d'une mauvaise alimentation, des animaux nocifs et des maladies transmissibles [...] Ces règles de base furent données par Dieu, dans Sa sagesse, à un peuple qui ne pouvait pas comprendre la raison de ces dispositions. » ⁹ Le fait d'affirmer que ces lois sanitaires bibliques sont obsolètes, démodées, irrationnelles et qu'elles n'ont rien à voir avec la santé est un non-sens – sans aucun fondement biblique ou scientifique.

Apprendre du potentiel et de l'échec d'Israël

Pourquoi Dieu a-t-Il mentionné des lois sanitaires physiques dans la Bible, qui est un livre de religion et non un manuel de médecine ? Lorsque Dieu fit sortir les Israélites de la captivité en Égypte, Il leur donna des lois, des commandements et des ordonnances qui leur permettraient d'entrer dans une relation avec Lui et d'être bénis plus que tous les autres peuples sur Terre (Deutéronome 7 :14). Ces lois incluaient les règles de base en matière de santé, conçues pour leur bien.

Comme nous le verrons, les Écritures révèlent clairement que la bonne santé est le *résultat* de l'apprentissage et de l'obéissance aux lois et aux principes physiques conçus par Dieu pour promouvoir la santé et aider à prévenir les maladies. Dans la Bible, la maladie est la *conséquence* du fait

de se détourner de Dieu, d'ignorer et de désobéir à ces lois et ces principes fondamentaux. Toute société qui comprend cela et qui obéit à ces lois sera une société en meilleure santé.

Dieu déclara clairement aux Israélites : « Si tu écoutes attentivement la voix de l'Éternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements, et si tu observes toutes ses lois, je ne te frapperai d'aucune des maladies dont j'ai frappé les Égyptiens ; car je suis l'Éternel qui te guérit » (Exode 15 :26). La même instruction se retrouve dans Exode 23 :22-25, lorsque Dieu déclara à Israël, parmi d'autres bénédictions liées à l'obéissance : « J'éloignerai la maladie du milieu de toi » (verset 25). Dieu dit encore à Israël : « Si vous écoutez ces ordonnances, si vous les observez et les mettez en pratique [...] l'Éternel éloignera de toi toute maladie ; il ne t'enverra aucune de ces mauvaises maladies d'Égypte qui te sont connues, mais il en frappera tous ceux qui te haïssent » (Deutéronome 7 :12, 15). Bien qu'il y ait assurément un facteur divin et actif en termes de bénédiction et de malédiction dans ces passages, nous verrons que ce serait une grande erreur de penser qu'il s'agit du seul élément en jeu.

La Bible révèle clairement que Dieu donna Ses lois aux Israélites *pour leur bien* (Deutéronome 10 :13). Elles n'étaient aucunement destinées à être un fardeau (cf. 1 Jean 5 :2-3) – même si le contraire a été enseigné à tort à beaucoup de gens.

En fin de compte, Dieu voulait que les *autres nations* tirent des leçons et apprennent du mode de vie d'Israël. Parmi les différents objectifs pour Israël, Dieu voulait que leur exemple montre au monde un *mode de vie* qui fonctionne réellement et qui apporte des bénéfices réels et quantifiables. Comme Moïse l'a dit concernant ces lois : « Vous les observerez et vous les mettrez en pratique ; car ce sera là votre sagesse et votre intelligence aux yeux des peuples, qui entendront parler de toutes ces lois et qui diront : Cette grande nation est un peuple absolument sage et intelligent ! » (Deutéronome 4 :6).

D'autre part, Dieu avertit les habitants d'Israël que s'ils ne Lui obéissaient *pas*, des plaies, de la fièvre et des maladies dégénératives s'abattraient sur eux, parmi d'autres malédictions (Deutéronome 28 :15-28). Malheureusement, Israël fit exactement cela. Les habitants se détournèrent du Dieu qui les aimait et du mode de vie qu'Il leur avait donné.

Et malheureusement, ces malédictions s'abattirent sur eux.

Bien que beaucoup de ces malédictions soient la conséquence de la condition spirituelle d'Israël et du rejet de Son Créateur, la parole inspirée montre que certaines de ces malédictions étaient simplement les *conséquences naturelles* de leur désobéissance – une relation de cause à effet. Par exemple, Dieu fit savoir à Israël, par l'intermédiaire du prophète Jérémie : « *Ta méchanceté te châtiara, et ton infidélité te punira* » (Jérémie 2 :19). Il déclara aussi par la bouche d'Osée : « Mon peuple est détruit, *parce qu'il lui manque la connaissance* [...] Puisque tu as *oublié la loi de ton Dieu*, j'oublierai aussi tes enfants » (Osée 4 :6). Dieu dit qu'Il donna à Israël « les grandes choses de [Sa] loi ; [mais] elles sont estimées comme une chose étrange » (Osée 8 :12, *Darby*). Quelle description pertinente du monde actuel.

Les conséquences de la violation des lois de la santé du Créateur font partie des châtiments endurés par l'ancien Israël rebelle. Mais de nos jours, beaucoup de gens répètent les erreurs de l'ancien Israël. Malheureusement, beaucoup de gens issus d'horizons différents – y compris ceux qui se qualifient de chrétiens – considèrent les lois de la santé données par Dieu dans la Bible comme des idées étranges et démodées qui ne sont plus valables à notre époque dominée par la science. Et pourtant c'est tout le contraire, comme nous allons le voir dans les chapitres suivants.

Chapitre 2

Les lois alimentaires : voulez-vous vraiment manger cela ?

*Pourquoi Dieu a-t-Il interdit de manger la chair de certains animaux ?
Devrions-nous encore suivre ces instructions de nos jours ?*

Pour beaucoup de gens, de nos jours, les lois alimentaires du Lévitique sont parmi les instructions les plus singulières dans la Bible. Depuis des millénaires, ces lois ont été un signe d'identité séparant très clairement ceux qui suivent les directives bibliques du reste du monde (Lévitique 20 :25-26). Cependant, au fil des siècles, ces mêmes instructions ont été un grand sujet de controverse et de confusion au sein de plusieurs groupes religieux, y compris parmi ceux qui affirment tirer leurs croyances du même livre – la Bible.

Certains savants perspicaces ont reconnu que ces lois expriment la volonté de Dieu et qu'elles représentent des mesures sages, raisonnables et bénéfiques montrant « l'attention que Dieu porte à la santé de Son peuple ».¹ Malheureusement, la plupart des gens – y compris les théologiens – ne comprennent pas (ou peu) les véritables raisons médicales derrière les instructions divines, car la sagesse scientifique derrière les lois alimentaires bibliques n'est que rarement enseignée et expliquée. Au contraire, ces lois sont souvent considérées comme des vestiges des directives de l'Ancien Testament pour les juifs, qui ne seraient plus en vigueur pour les chrétiens ou la population en général. Mais comme le fait remarquer le *Manuel biblique d'Eerdmans* : « Les listes d'animaux purs et impurs dans Lévitique 11 et Deutéronome 14 [...] ont une signification qui est souvent ignorée. Loin d'être un catalogue de tabous alimentaires basés sur des modes ou des tendances, ces listes mettent l'accent sur un fait qui n'a été découvert que vers la fin du

siècle dernier [fin du 19^{ème} siècle dans le contexte]. Ces animaux sont porteurs de maladies dangereuses pour l'homme. »² Dans les faits, les animaux qualifiés d'impurs dans les Écritures *sont toujours porteurs* des mêmes maladies parasitaires qui sont dangereuses pour les êtres humains de nos jours.

Malgré ces importantes réalités scientifiques, beaucoup de théologiens et d'érudits laïcs se réfèrent avec mépris aux directives diététiques présentes dans Lévitique et Deutéronome en les qualifiant d'idées absurdes, révoltantes, arbitraires et irrationnelles qui seraient issues de superstitions primitives – et non de la pensée de Dieu. Ils demandent même : « Mais quel est le lien entre tout cela et la religion ? »³

La Bible révèle plusieurs raisons importantes justifiant les lois alimentaires. Dans l'Exode, nous apprenons que Dieu avait choisi la nation d'Israël afin de remplir un *but spécifique* (Exode 19 :5-6) et les lois alimentaires participaient à cet objectif divin : « Je suis l'Éternel, votre Dieu, qui vous ai séparés des peuples. Vous observerez la distinction entre les animaux purs et impurs [...] Vous serez saints pour moi, car je suis saint, moi, l'Éternel ; je vous ai séparés des peuples, afin que vous soyez à moi » (Lévitique 20 :24-26). Le fait de vivre selon les lois divines aurait dû permettre à Israël de devenir un *peuple modèle* – une lumière et un exemple pour le monde – pour les nations qui seraient témoins de leurs bénédictions, y compris en matière de bonne santé (Deutéronome 7 :15).

Comme nous allons le voir, les lois alimentaires contribuaient non seulement à la bonne santé des Israélites, mais elles promouvaient également une gestion sage et efficace de l'environnement. Ainsi, la distinction entre les animaux purs et impurs joue un rôle important pour nous aider à « cultiver et garder » la Terre, en tant que gardiens de la création divine (cf. Genèse 1 :28 ; 2 :15). Pour bien comprendre la signification de ces lois, nous devons les examiner dans le contexte du dessein de Dieu pour l'humanité.

Chez les herbivores

La majorité des lois alimentaires bibliques se trouvent dans Lévitique 11 et Deutéronome 14. Ces chapitres révèlent des informations très spécifiques, résumées en principes simples, faciles à comprendre, qui pouvaient être mises en pratique bien longtemps avant l'invention du microscope et la découverte des germes. De nos jours, les découvertes de la science moderne montrent combien ces lois sont bien fondées et importantes.

Commençons par lire les instructions que Dieu ordonna à Moïse et à Aaron de transmettre aux Israélites : « Voici les animaux dont vous mangerez parmi toutes les bêtes qui sont sur la terre. Vous mangerez de tout animal qui a la *corne fendue*, le pied fourchu, et qui *rumine* » (Lévitique 11 :2-3). Les mammifères se nourrissant de végétaux (les herbivores) correspondent à la description faite des *ruminants*. Ces animaux possèdent un estomac à quatre poches qui transforme l'herbe non comestible, pour les êtres humains et pour d'autres animaux, en produits nutritifs, riches en protéines de bonne qualité (viande et lait) que nous pouvons consommer. Parmi ces animaux purs se trouvent tous les bovins, le mouton, la chèvre, le cerf, le chevreuil, le bison, l'élan ou l'orignal, l'antilope, la gazelle, le caribou et la girafe. Ce sont tous des herbivores ayant la *corne fendue* qui se nourrissent en broutant de l'herbe et des plantes.

Ces directives sont pleines de bon sens dans le cadre d'une bonne gestion de l'environnement. De vastes régions du globe sont couvertes de grandes étendues (savanes, velds, pampas), qui sont souvent des terres délaissées car les précipitations sont insuffisantes pour assurer des récoltes de maïs ou de blé. « Les bovins, les ovins et les caprins ont la capacité de convertir les glucides et les protéines présentes dans les plantes en nutriments adaptés à l'usage humain, rendant productives des terres autrement inutilisables. »⁴

Les animaux purs que Dieu permit à Sa nation modèle de manger – caractérisés par le sabot fendu et le fait qu'ils ruminent – étaient destinés à produire une nourriture nutritionnelle, économique et écologiquement saine. Ces directives étaient un des bénéfices que Dieu voulait que le monde découvre à travers l'exemple de la nation d'Israël.

Du porc ? Non merci !

Les lois alimentaires au sujet des ruminants *interdisent* aussi de manger les animaux carnivores, pour de bonnes raisons. Dieu créa les animaux impurs, impropres à la consommation humaine, pour des *buts différents*. Les carnivores et les prédateurs jouent un rôle important dans le contrôle des populations d'autres espèces animales. Par exemple, les loups et les pumas, qui se nourrissent de cervidés, contrôlent non seulement la taille des hardes, mais aussi leur état de santé en éliminant les individus âgés, malades ou infirmes. C'est une des raisons pour lesquelles nous ne devons

pas manger de carnivores – ils peuvent se nourrir d'animaux malades et transmettre ces maladies aux humains.

Le porc ou le cochon est clairement identifié dans les Écritures comme un animal impur et impropre à l'alimentation humaine (Lévitique 11 :7-8 ; Deutéronome 14 :8). Alors que certains théologiens déclarent : « Nous ne savons pas pourquoi le porc a été interdit »⁵, d'autres trouvent de nombreuses raisons logiques en lien avec l'écologie, l'économie, la nutrition et la santé publique. À l'état sauvage, les cochons et les sangliers sont plutôt des animaux nocturnes qui fouissent le sol pour s'alimenter. Leurs habitudes nocturnes auraient dû limiter au maximum leur contact avec les êtres humains. Cependant, les hommes ont utilisé pendant des siècles des cochons domestiques comme *éboueurs* autour des campements. Le fait d'avoir un animal omnivore comme le porc, qui peut croître très rapidement en mangeant toutes sortes de détritiques, de charognes et de déchets produits par les humains – avant d'être tué pour sa viande – semble être une aubaine pour de nombreuses sociétés.

Mais est-ce vraiment le cas ? Les similarités entre le système digestif des porcs et des humains en font des *compétiteurs écologiques* pour les mêmes types de nourriture. Ainsi, une grande partie des ressources céréalières dont le blé, le maïs et l'orge est utilisée pour nourrir des porcs, afin de satisfaire les envies de la société de manger de la viande porcine, au lieu d'alimenter directement les humains – et de manière plus efficace.⁶

Mais les porcs ne sont pas les seuls animaux que la Bible nous ordonne de ne pas consommer. Les léporidés (lapins et lièvres) et les rongeurs peuvent transmettre la tularémie (aussi appelée fièvre du lapin, fièvre du lièvre, fièvre du lemming) aux humains qui entrent en contact avec leur chair ou avec les liquides corporels de ces animaux. Cette maladie bactériologique est endémique en Amérique du Nord, en Europe, au Moyen-Orient et en Asie. Elle peut également être transmise par des tiques ou des moustiques qui piquent des animaux infectés, avant de piquer des êtres humains.^{7,8}

Les directives bibliques interdisent aussi de manger des chauves-souris, des singes et des primates – tous ces animaux ont été impliqués dans l'origine du virus Ébola qui est apparu avec des effets dévastateurs en Afrique équatoriale où des chauves-souris et des primates sont consommés en tant que « viande de brousse ».^{9,10} Les chauves-souris et les camélidés ont également été impliqués dans le syndrome respiratoire du

Moyen-Orient (MERS). Le fait de manger des animaux impurs tels que les chauves-souris, les porcs, les civettes et d'autres animaux « exotiques », mais impurs, est également lié aux origines possibles de nombreuses épidémies et pandémies de grippe ces dernières années, dont le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS), la grippe porcine et le coronavirus qui a provoqué la pandémie de Covid-19 dans le monde. Le virologue Michael Lai a écrit : « Le fait que le SRAS et la plupart des virus de la grippe viennent de Chine méridionale n'est pas une surprise », en faisant référence aux traditions locales de manger des animaux sauvages. Lai explique que le SRAS aurait été transmis des animaux aux humains, après s'être « mélangé » avec un virus humain dans le corps d'un autre animal, comme le porc.¹¹

Ne mangeons pas de vers

La *trichinose* (aussi appelée *trichinellose*) est une des principales maladies transmises par le porc et d'autres animaux impurs. Elle est provoquée par un petit ver rond parasite qui se développe dans les tissus musculaires. Cette maladie présente dans le monde entier affecterait au moins 11 millions de personnes.¹² Cela n'est pas surprenant car le porc a longtemps été la viande la plus consommée dans le monde, avant d'être récemment supplantée par la volaille.¹³ La consommation annuelle moyenne de porc s'élève à 23 kg pour les Américains et 32 kg pour les Français.^{14,15}

De nombreux animaux carnivores et omnivores, autres que les porcs, sont également porteurs du parasite *Trichinella spiralis*. En plus du porc, les viandes d'ours et de morse ont également servi de sources significatives d'infection pour les humains. La liste des animaux impurs qui transmettent ce parasite aux humains comprend également les écureuils, les rats, les chats, les chiens, les lapins, les renards, les cougars, les lions et les chevaux.^{16,17} Ce n'est ni un accident ni une coïncidence si les lois alimentaires divines interdisent la consommation de ces viandes.

En notant que « le judaïsme et la religion musulmane interdisent la consommation de porc », ce document rapporte que « le risque d'épidémie est restreint dans ces deux populations notamment en Syrie, au Liban et en Israël, où seuls les Arabes chrétiens et les immigrants thaïlandais peuvent s'infecter lors de l'ingestion de sanglier et de cochon domestique. En Algérie et au Sénégal, la majorité de la population est musulmane, la trichinellose n'est documentée que chez les Européens venant en voyage dans ces pays. »¹⁸

Le *ténia* (ver solitaire) est un autre problème sanitaire grave qui affecte environ 100 millions de personnes dans le monde. Bien que la viande de bœuf et la chair des poissons contiennent des ténias qui peuvent se développer dans le système digestif humain et causer une gêne, le ténia du porc est beaucoup plus dangereux. Une fois dans l'intestin humain, la larve du parasite porcine peut migrer vers les tissus du cœur, des yeux et du cerveau – pouvant potentiellement causer la mort.¹⁹ Les infections au ténia du porc « sont prévalentes dans les communautés sous-développées, avec des conditions sanitaires médiocres, où les gens mangent de la viande de porc crue ou pas assez cuite [...] en Amérique latine, en Europe de l'Est, en Afrique subsaharienne et en Asie ».²⁰

Le milieu médical conseille de bien cuire ces viandes pour éviter les infections parasitaires du porc et d'autres animaux impurs, mais la façon la plus efficace d'éviter ces maladies est de ne pas manger d'animaux impurs qui ne ruminent pas et qui n'ont pas la corne fendue – comme Dieu l'avait enseigné à Moïse et aux Israélites il y a 3500 ans. De nos jours, si les gens appliquaient *uniquement* cet aspect des règles alimentaires bibliques, le fardeau mondial des maladies parasitaires diminuerait drastiquement en l'espace d'une génération !

Ne mangez pas les éboueurs

Après avoir abordé les animaux terrestres propres à la consommation, la deuxième grande série d'instructions alimentaires divines concerne les créatures aquatiques. Les Écritures nous enseignent : « Voici les animaux dont vous mangerez parmi tous ceux qui sont dans les eaux. Vous mangerez de tous ceux qui ont des nageoires et des écailles, et qui sont dans les eaux, soit dans les mers, soit dans les rivières [...] Vous aurez en abomination tous ceux qui, dans les eaux, n'ont pas des nageoires et des écailles » (Lévitique 11 :9, 12).

Ces instructions bibliques données par Dieu ont pour but d'informer les êtres humains afin qu'ils sachent quels poissons peuvent être consommés en toute sécurité.

Les poissons classés comme « purs » dans la Bible nagent librement dans l'eau. La plupart des poissons « impurs » sont soit tapis sur le fond, soit des prédateurs charognards. Les directives bibliques nous empêchant de consommer des poissons n'ayant pas d'écailles nous protègent afin

de ne pas consommer la chair de poissons produisant des substances venimeuses. Notez la recommandation écrite dans un manuel de survie de l'armée américaine : « La plupart des poissons venimeux ont beaucoup de caractéristiques physiques communes. Généralement, ils ont une forme étrange – comme une boîte ou presque ronds – et ils possèdent une peau dure (souvent couverte de plaques osseuses ou d'épines), une bouche minuscule, de petites branchies, ainsi qu'une nageoire pelvienne petite ou inexistante. »²¹ Ainsi, de nombreuses créatures marines venimeuses ne possèdent pas d'écailles (par ex. 4 espèces de requins, 58 de raies, 47 de poissons-chats, 57 de rascasses, 15 de poissons-crapauds).²² Les anguilles – des prédateurs charognards nocturnes qui mangent « presque n'importe quel animal, mort ou vivant »²³ – sont également impures car elles ne possèdent pas d'écailles. De plus, leur sang contient une substance toxique « qui peut être dangereuse » lorsqu'elle « entre en contact avec les yeux ou d'autres membranes muqueuses ».²⁴

Les lois alimentaires bibliques interdisent également la consommation des coquillages, puisqu'ils ne possèdent ni écailles ni nageoires. Mais pourquoi les crustacés (homards, crabes, écrevisses, crevettes) – qui sont considérés comme des mets délicats dans de nombreux pays – sont-ils interdits ? La réponse se trouve dans la compréhension du rôle naturel que Dieu a attribué à ces créatures.

Le homard « rampe la nuit sur le fond des océans ». Ce charognard nocturne se nourrit « de chair en décomposition », ainsi que d'organismes et de débris traînant sur le fond.²⁵ Ils sont généralement capturés dans des casiers à homards appâtés avec des morceaux de poisson mort. Les homards ont de longues antennes et de petits capteurs semblables à des cheveux tout le long de leur corps « qui peuvent détecter des molécules chimiques spécifiques dans l'environnement (relâchées par des organismes en décomposition) [et] qui permettent au homard d'identifier et de localiser la nourriture » – même dans le noir ! Les homards ont également été vus enfouir un poisson mort et le ressortir régulièrement pour le manger petit à petit.²⁶

Les crabes sont aussi qualifiés « d'éboueurs professionnels » car ils ingèrent à peu près tout ce qu'ils trouvent. Les crabes préfèrent les poissons morts, mais ils se satisfont de toutes les charognes. Les crevettes grises passent la journée dans la vase ou dans le sable des estuaires, mais la

nuit venue, elles se comportent comme des charognards « suspensivores-détritivores » – c'est-à-dire se nourrissant de détritux et de matière en décomposition.²⁷

Ces organismes ont tous été créés dans un but écologique très important. Ce sont les « éboueurs » des fonds des lacs, des rivières, des estuaires et des océans. Ils ne sont ni conçus ni destinés à la consommation humaine.

Le danger des coquillages

Les palourdes, les huîtres, les moules et les coquilles Saint-Jacques ont aussi été créées pour des raisons importantes et logiques, qui expliquent pourquoi Dieu les a classées comme des aliments impurs et impropres à la consommation humaine. Ces créatures vivent dans les lacs, les cours d'eau et les régions côtières où elles jouent un rôle bien précis. Ces mollusques filtreurs et sédentaires filtrent de grandes quantités d'eau à l'aide de leurs branchies couvertes de mucus, lesquelles retiennent les particules nutritives (par ex. du limon, des débris de plantes, des bactéries, des virus) dont ils se nourrissent. Ainsi, certains considèrent les moules et les organismes similaires comme les éboueurs ultimes de la mer. *Ces organismes filtreurs sont les « aspirateurs » des milieux aquatiques. Leur rôle est de purifier l'eau.*

Lorsque vous comprenez pourquoi Dieu créa les coquillages, la raison pour laquelle ils sont impurs devient évidente. Il ne nous viendrait pas à l'idée de faire un repas avec le contenu d'un sac d'aspirateur, ou avec les éléments retenus par le filtre de la hotte aspirante de la cuisine, ou avec le contenu d'une fosse septique. Pourtant, c'est une bonne illustration du rôle des coquillages. Puisque ceux-ci « doivent filtrer de grandes quantités d'eau pour leur nutrition [...] ils retiennent aussi les micro-organismes, bactéries et virus » qui peuvent provoquer des maladies et qui sont néfastes pour les êtres humains.²⁸

Quelle est la dangerosité des maladies transmises par les coquillages ? « Les huîtres crues, les palourdes et les moules – très prisées des gourmets – sont responsables de 85% des maladies causées par la consommation des fruits de mer. »²⁹ Les manifestations de choléra, de typhoïde, d'hépatite A, du virus de Norwalk (gastroentérite), des salmonelles et des intoxications paralysantes ne sont que quelques exemples des problèmes sanitaires, liés à la consommation de ces mollusques. C'est peut-être la raison pour laquelle

le virus de Norwalk ressurgit de temps à autre sur les navires de croisière où ces mollusques sont habituellement servis. Les autorités publiques recommandent aussi que les femmes enceintes, les personnes âgées et les « individus dont le système immunitaire est affaibli par certaines maladies (cancer, diabète et sida) [...] évitent de manger et de toucher des fruits de mer crus ». ³⁰ Ces situations dangereuses et potentiellement mortelles pourraient être évitées en connaissant et en observant les lois bibliques qui nous interdisent de manger des créatures aquatiques qui n'ont ni écailles ni nageoires.

Les oiseaux et les insectes

Les derniers groupes d'animaux mentionnés dans les règles bibliques sont les oiseaux, les insectes et les reptiles. La plupart des volatiles impurs sont soit des *oiseaux de proie* soit des *charognards*, comme les vautours et les mouettes (Lévitique 11 :13-19). Les oiseaux carnivores sont importants dans le contrôle des populations animales. La consommation de la chair et du sang de leurs proies fait que ces animaux sont des agents potentiels pour transmettre des maladies. Les oiseaux prédateurs se nourrissant de poissons (par ex. certains aigles) ont tendance à accumuler des taux élevés de substances toxiques dans leur corps. La plupart de ces oiseaux ne sont pas des sources importantes de « nourriture » pour les humains.

Les reptiles font partie des animaux qualifiés d'impurs (Lévitique 11 :29-30, 42-43). Parmi les insectes, les seules espèces autorisées pour l'alimentation sont celles de la famille des sauterelles : « Voici ceux que vous mangerez : la sauterelle, le solam, le hargol et le hagab, selon leurs espèces » (versets 21-22). Ces créatures se distinguent par leurs « pattes postérieures puissantes afin de pouvoir sauter » ³¹ et, historiquement, elles ont été une source alimentaire populaire au Moyen-Orient.

La consommation de graisse

Les lois au sujet des animaux purs et impurs ne sont pas les seules instructions bibliques au sujet de la diététique. Les Écritures nous disent non seulement quels animaux sont comestibles, mais aussi quelles parties de ces animaux peuvent être consommées ou non. La Bible montre clairement que lorsque nous mangeons de la viande, nous ne devons pas manger la graisse ni le sang : « Vous ne mangerez ni graisse ni sang » (Lévitique 3 :17). Pourquoi interdire ces deux éléments ? Une étude

attentive, à la fois dans la Bible et dans les ressources scientifiques, nous apporte des éléments de réponse.

La « graisse » mentionnée dans le livre du Lévitique est la graisse viscérale entourant le foie, les reins et les intestins. Cela inclut aussi la graisse visible qui peut être séparée de la viande (Lévitique 3 :3-16). Dans le cadre des sacrifices, ces graisses devaient être brûlées pour Dieu sur l'autel et il était *interdit* de les consommer (Lévitique 3 :17 ; 7 :23, 25). Mais pourquoi Dieu nous ordonne-t-Il de ne pas manger ces graisses ? A-t-Il quelque chose contre les aliments savoureux ? Saviez-vous que les graisses nommément citées et explicitement interdites dans Lévitique sont une marque de fabrique de la cuisine britannique – à la fois pour les pâtisseries sucrées et salées, ainsi que d'autres plats traditionnels.

Ce n'est pas une coïncidence si la plupart des études médicales modernes montrent que les régimes riches en graisse – dont les graisses mentionnées dans Lévitique – sont aussi associés avec les problèmes de surpoids, l'obésité, les maladies cardiaques, plusieurs types de cancer et d'autres problèmes.³² Bien que certains débattent des détails complexes au sujet des bonnes et des mauvaises graisses,³³ les instructions bibliques sont claires, faciles à suivre et elles n'ont pas changé depuis plus de 3000 ans.

Cependant, toutes les graisses ne sont pas mauvaises. Par exemple, la Bible n'interdit pas de consommer le persillé qui se trouve *dans* le muscle et qui donne la saveur à la viande. Cette graisse intramusculaire possède une composition différente des graisses interdites par Dieu et plusieurs études montrent qu'elle contient des acides gras bénéfiques qui ne se retrouvent pas dans les graisses interdites.³⁴ Lorsqu'ils sont consommés avec modération, le lait, le fromage, le beurre et les yaourts peuvent être bénéfiques pour la santé, ce qui est conforme au repas servi par Abraham et Sara lorsqu'ils reçurent la visite de leur Créateur (Genèse 18 :6-8). Bien entendu, la Bible n'interdit pas les fruits secs, les graines, les fruits, les légumes et les poissons (purs) – tous ces aliments pouvant être des sources de graisses saines.³⁵ Bien que les avis divergent à bien des égards, les nutritionnistes s'accordent à prôner la *modération* quant à la consommation de graisse, mais ce principe ne semble pas faire partie des régimes alimentaires occidentaux avec leurs excès en termes de boissons sucrées, de montagnes de frites, d'aliments plongés dans l'huile et de hamburgers XXL ! Globalement, la modération biblique est absente de leurs menus.

Pouvons-nous manger du sang ?

La consommation de sang est également interdite dans les lois alimentaires bibliques (Lévitique 3 :17 ; 7 :26-27). Selon votre culture, vous serez peut-être surpris d'apprendre que le sang est utilisé pour préparer de nombreux plats traditionnels – qu'il s'agisse du boudin noir en France (*black pudding* en Grande-Bretagne ou *blutwurst* en Allemagne) ou du *tiết canh* en Asie (une sorte de soupe à base de sang frais de porc ou de canard).

Dans l'industrie agroalimentaire, certains encouragent l'utilisation du sang en tant qu'aliment, car ils considèrent que ce « produit perdu » des abattoirs³⁶ – potentiellement un « superaliment » – est un moyen supplémentaire d'augmenter les profits pour l'industrie de la viande.³⁷ Cependant, ces promoteurs font rarement mention des risques sanitaires associés à la préparation et à la consommation de ces produits à base de sang. Dans un rapport détaillé sur la mort de plusieurs personnes qui avaient consommé du *tiết canh* lors des célébrations du Nouvel An lunaire vietnamien, Dr Tran Van Ky, de l'Association vietnamienne pour la science, la technologie et la sécurité alimentaire, a fait remarquer le risque mortel de cette pratique : « Le sang transporte de nombreuses maladies des animaux. Les gens mangeant du sang cru provenant de porcs malades peuvent attraper les bactéries du porc, des vers et d'autres maladies digestives, et ceux qui consomment du sang de poulets malades peuvent être infectés par les virus H5N1 et H1N1. »³⁸

Bien que de nombreux théologiens croient que les instructions de l'Ancien Testament interdisant de consommer du sang ne concernent que les juifs et qu'elles ont été abolies par Jésus-Christ, les apôtres du premier siècle *continuaient* d'enseigner aux chrétiens du Nouveau Testament, y compris aux païens, qu'ils ne devaient pas manger de sang (Actes 15 :20, 28-29). Comme Dr Ky nous l'a rappelé, le fait d'obéir à cet ordre biblique en matière de santé peut être une question de vie ou de mort.

Les sucres et les amidons : faire preuve de modération et de discernement

Le même schéma se répète concernant la consommation de sucres et d'amidons. Le régime alimentaire occidental contient des quantités considérables de ces ingrédients sous des formes hautement raffinées

– c.-à-d. dépouillées des autres nutriments comme les vitamines, les minéraux et les fibres – d'où l'expression « calories vides ». De nombreuses études ont montré que la consommation régulière de boissons sucrées, de boissons « énergisantes » et d'aliments sucrés comme les céréales pour le petit-déjeuner, les biscuits, les bonbons, les gâteaux et cette sorte d'aliments transformés pouvait provoquer de graves problèmes de santé. Plus ces sucres ajoutés sont présents dans notre régime alimentaire, plus le risque est grand de souffrir de surpoids, d'obésité, d'hypertension, de diabète, de maladies cardiaques et d'autres conditions chroniques.³⁹

Pourtant, la plupart de ces pathologies et de ces maladies chroniques pourraient être évitées en suivant simplement les directives bibliques concernant la consommation de sucre. Le livre des Proverbes parle à nouveau du principe de la modération : « Si tu trouves du miel, n'en mange que ce qui te suffit, de peur que tu n'en sois rassasié et que tu ne le vomisses » (25 :16) et « il n'est pas bon de manger beaucoup de miel » (25 :27). Bien avant que la société ne réalise que la consommation excessive de sucre était mauvaise pour notre santé, la Bible recommandait la *modération* et la *maîtrise de soi* – deux qualités essentielles mentionnées ailleurs dans les Écritures (par ex. 1 Corinthiens 9 :25 ; Galates 5 :22).

Les amidons affectent le corps de la même manière que le sucre. De nombreuses études montrent les dangers d'un régime alimentaire saturé en amidons raffinés et en glucides simples, comme ceux qui se trouvent dans la plupart des marques de pain disponibles en supermarché – ces dangers comprennent les maladies cardiaques, le diabète et plusieurs formes de cancer. En revanche, les aliments et les pains contenant des glucides complexes – moins raffinés et utilisant des céréales complètes, dont les fibres – aident à réduire les risques pour ces mêmes maladies.^{40,41}

Est-ce vraiment une coïncidence si Dieu donna à Ézéchiël une recette de pain complet multicéréales à base de froment, d'orge, de fèves, de lentilles, de millet et d'épeautre (Ézéchiël 4 :9), et non une nouvelle recette de pain « amélioré » à base de farine blanche et raffinée ?

Ces principes bibliques au sujet des sucres et des amidons sont des recommandations utiles pour tous ceux qui veulent améliorer leur santé et prévenir les maladies. Les études montrent clairement que nous nous mettons en danger lorsque nous les transgressons.

Du bon usage de l'alcool

Beaucoup de gens pensent sincèrement que la consommation d'alcool est néfaste, voire que c'est un péché. Cependant, Paul recommanda à Timothée de boire un peu de vin pour ses maux d'estomac (1 Timothée 5 :23), bien que nous ne connaissions pas tout le contexte. Nous devrions aussi noter que le premier miracle effectué par Jésus fut de transformer de l'eau en vin au cours d'un banquet de noces (Jean 2 :1-11). Il n'aurait jamais fait cela si la consommation d'alcool était un péché.

Ces dernières décennies, plusieurs mouvements ont claironné les méfaits de la consommation d'alcool et certains groupes religieux prêchent l'abstinence. Néanmoins, la recherche médicale a confirmé que la consommation modérée d'alcool avait des effets bénéfiques sur la santé pour certains individus.⁴² Ceux qui buvaient de l'alcool avec modération enregistraient régulièrement des taux plus faibles de crise cardiaque que ceux qui en abusaient ou qui n'en buvaient pas du tout ! Des quantités modérées d'alcool peuvent aussi augmenter les niveaux de lipoprotéines de haute densité (HDL) dans le sang, ce qui est bénéfique pour la santé.^{43,44}

Dans le même temps, l'attitude envers l'alcool est tombée dans l'autre extrême. La consommation excessive est devenue la norme pour beaucoup de gens dans les sociétés occidentales, conduisant à des conséquences inévitables et tragiques. Mais encore une fois, la Bible donne des directives à ce sujet. La parole de Dieu déclare que l'ivrognerie est un péché et ce comportement est condamné dans les Écritures (Proverbes 20 :1 ; Éphésiens 5 :18 ; 1 Pierre 4 :3). Les sacrificateurs avaient l'interdiction de boire de l'alcool avant d'officier (Lévitique 10 :9) et les rois étaient mis en garde contre ses dangers (Proverbes 31 :4-5) afin que leur jugement ne soit pas affecté – tout comme il faut être extrêmement vigilant avant d'aborder une situation difficile. Combien de chagrins, de blessures, voire de décès, auraient pu être évités si les instructions bibliques de boire avec modération avaient été respectées ?

Encore une fois, il n'est pas surprenant que les instructions bibliques au sujet du bon usage de l'alcool s'accordent avec les preuves scientifiques et qu'elles soient toujours valables de nos jours. La Bible explique que nous *pouvons* consommer de l'alcool, mais que nous devons avoir la force de caractère de l'utiliser à *bon escient* – et l'abus d'alcool est interdit par Dieu.

Jésus a-t-il aboli les lois alimentaires ?

Comme nous l'avons vu, Dieu a révélé des principes fondamentaux qui permettent de protéger l'environnement, de produire de la nourriture saine et nutritive, et de réduire le risque de maladie pour les individus et les sociétés qui suivent ces instructions. En fait, lorsque les virus de la grippe ou des pandémies, comme le Covid-19, émanent d'animaux impurs, nous voyons que l'obéissance ou la désobéissance aux lois divines de la santé dans une région du monde peut affecter la Terre entière !

Puisque ces lois sont logiques et bénéfiques pour nous, pourquoi tant de chrétiens « croyant à la Bible » souhaitent-ils les rejeter ?

En mettant de côté de grandes erreurs théologiques et doctrinales, beaucoup ont mal compris et mal interprété certains passages bibliques à leur détriment. Un examen attentif de ces passages révèle la vérité derrière certaines de ces interprétations erronées.

Par exemple, dans Marc 7, Jésus expliqua à Ses détracteurs pourquoi Ses disciples mangeaient sans respecter le lavement des mains cérémoniel des pharisiens. Certaines traductions de la Bible ont ajouté des mots à la réponse de Jésus au verset 19, laissant ainsi à penser qu'Il aurait aboli les lois alimentaires. La *Traduction œcuménique de la Bible (TOB)* écrit que Jésus « déclarait ainsi que tous les aliments sont purs ». Mais cette traduction est erronée car elle met dans la bouche de Jésus des paroles qu'Il *n'a jamais prononcées* ! En réalité, Jésus expliquait que les souillures physiques qui étaient avalées oralement, et qui finissent par être éliminées, ne rendaient pas un individu spirituellement impur, car cela n'entre pas dans le « cœur » et n'influence pas les attitudes (versets 18-23). Ces souillures passent directement par le système digestif et elles sont éliminées. Certaines traductions rapportent cette phrase avec plus de justesse : « Parce que cela n'entre pas dans son cœur, mais cela va dans son ventre, d'où ce qui était impur dans tous les aliments, est séparé, et jeté dans le lieu secret... » (traduction *Lemaître de Sacy*).⁴⁵

Ce chapitre de Marc ne parlait pas du tout des lois diététiques concernant les animaux purs et impurs – pas plus que Matthieu 15 :10-20 qui rapporte le même épisode (mais sans l'erreur de traduction). En fait, Matthieu 15 :20 résume bien cet enseignement de Jésus : « Voilà les choses qui souillent l'homme ; mais manger sans s'être lavé les mains, cela ne souille point l'homme. »

Certains utilisent aussi la vision de Pierre, rapportée dans Actes 10, pour affirmer que les lois alimentaires ont été abolies. Dieu montra à Pierre un

groupe d'animaux impurs et Il lui dit par trois fois de « manger ». Pierre déclina à chaque fois, car il croyait fermement que ces animaux ne pouvaient pas être consommés (versets 13-16). Souvenez-vous qu'il s'agit du même Pierre qui avait été entraîné par le Christ pendant trois ans et demi, qui avait entendu les déclarations de Jésus concernant le fait de manger sans s'être lavé les mains selon le cérémoniel pharisien – cependant, des années plus tard, il croyait toujours que la consommation d'animaux impurs était interdite. Pierre s'interrogeait sur la signification de cette vision (verset 17) jusqu'à ce que trois païens frappent à sa porte en demandant à ce que l'Évangile leur soit expliqué (versets 21-27). Auparavant, Pierre ne se serait pas réuni avec ces hommes qui ne faisaient pas partie de la communauté de l'alliance, car les juifs considéraient les païens (ou les gentils) comme étant « impurs ».

Lorsque les pièces du puzzle s'assemblèrent dans l'esprit de Pierre, il en conclut : « Dieu m'a appris à ne regarder aucun homme comme souillé et impur » (verset 28). Il comprit que Dieu voulait que l'Évangile soit aussi prêché aux païens, afin qu'eux aussi puissent entrer dans l'Église de Dieu au même titre que ceux venant d'une famille juive. Pierre n'en conclut pas (ni dans ce passage, ni nulle part dans le Nouveau Testament) que les lois alimentaires avaient été abolies. En tirer une conclusion différente revient à interpréter la vision de Pierre différemment de Pierre lui-même !

Pouvons-nous manger “tout ce que Dieu a créé” ?

Certains théologiens essaient d'utiliser 1 Timothée 4 :1-5 pour faire croire que les lois alimentaires ne sont plus valides pour les chrétiens. Cependant, dans ces versets, l'apôtre Paul parlait des faux enseignants qui tentaient de promouvoir l'idée que les chrétiens seraient « plus spirituels » en pratiquant l'ascétisme et le végétarisme, en s'abstenant d'aliments que Dieu a créés pour notre consommation. Lorsque Paul déclara que « tout ce que Dieu a créé est bon, et rien ne doit être rejeté, pourvu qu'on le prenne avec actions de grâces, parce que tout est sanctifié par la parole de Dieu et par la prière », nous devrions nous demander : où se trouve dans la Bible la description des créatures « sanctifiées » par Dieu, ou destinées à la consommation humaine ? La réponse se trouve dans Lévitique 11 et Deutéronome 14, où nous pouvons lire la liste des animaux purs. Mais où dans la « parole de Dieu », Paul aurait-il pu trouver des animaux impurs qui soient « sanctifiés » par Dieu, ou destinés à la consommation humaine ? La réponse est : *nulle part* !

Paul ne mettait pas à l'écart les commandements divins afin d'affirmer que les animaux impurs pouvaient désormais être consommés. Au contraire, il utilisa la parole de Dieu pour corriger ceux qui condamnaient les croyants mangeant de la viande, car ces accusations étaient fondées sur « les ordonnances et les doctrines des hommes » – pas sur les commandements divins (Colossiens 2 :21-22).

Citer ces passages comme une excuse pour contourner les lois alimentaires bibliques revient à ignorer à la fois les instructions divines et les avantages qu'elles apportent en termes de santé publique !

En outre, plusieurs passages de l'Ancien Testament traitant du Royaume de Dieu à venir n'auraient aucun sens si Jésus avait aboli les lois alimentaires. Par exemple, Ésaïe écrivit une prophétie au sujet des actions du Christ à Son retour : « Car voici, l'Éternel arrive dans un feu, et ses chars sont comme un tourbillon ; il convertit sa colère en un brasier [...] C'est par le feu que l'Éternel exerce ses jugements, c'est par son glaive qu'il châtie toute chair [...] Ceux qui se sanctifient et se purifient dans les jardins, au milieu desquels ils vont un à un, qui mangent de la chair de porc, des choses abominables et des souris, tous ceux-là périront » (Ésaïe 66 :15-17).

Ésaïe déclara clairement que le jugement de Dieu s'abattra sur ceux qui rejettent Ses lois inspirées – dont les lois alimentaires bibliques sur les animaux purs et impurs.

Maintenant, et après ?

Une des conséquences les plus regrettables de l'aversion du soi-disant christianisme pour les lois alimentaires, issue de la tourmente du deuxième siècle de notre ère, est que des millions de gens ont souffert et sont morts de maladies qu'ils ont contractées en consommant des aliments que Dieu n'avait jamais prévus pour cet usage. La déclaration biblique claire et sans ambages disant que Satan séduirait le monde entier (Apocalypse 12 :9) est passée inaperçue ou a été opportunément oubliée. Cette séduction concerne aussi la croyance que les instructions alimentaires, à la fois simples, pratiques, rationnelles et bénéfiques, auraient été abolies et ne seraient plus en vigueur !

Cependant, cela changera bientôt. Lorsque Jésus-Christ reviendra sur la Terre, un rétablissement de « toutes choses » sera enclenché (Actes 3 :20-21) – et « toutes choses » incluent les lois alimentaires bibliques du Créateur.

L'exercice physique : un corps conçu pour bouger

*Nous vivons peut-être dans l'ère la plus sédentaire de l'Histoire humaine.
Mais notre corps a été conçu pour bouger ! L'exercice physique
apporte de nombreux avantages et lorsque nous sommes inactifs,
nous en subissons les conséquences.*

Un aspect important du message du Christ est qu'Il était « venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance » (Jean 10 :10). Cela se réfère assurément à la promesse de la vie éternelle, mais cela s'applique aussi à la vie abondante dont nous pouvons bénéficier de nos jours. Des milliers de gens ont découvert qu'en adoptant le mode de vie que Dieu leur propose dans Sa parole et dans les enseignements de Jésus-Christ, ils bénéficiaient d'une vie physique plus abondante.

Bien entendu, beaucoup pensent avoir une « vie abondante » grâce aux inventions modernes et au confort dont nous disposons au 21^{ème} siècle. Dans une certaine mesure, c'est assurément le cas, mais l'ironie est que certaines de ces inventions et de ces objets nous volent la véritable abondance que nous pourrions avoir dans cette vie.

Les “mollassons” paient le prix fort

Alors que la société moderne est passée du travail à la ferme au travail en entreprise, ainsi que d'activités physiques vigoureuses en extérieur à des loisirs d'intérieurs comme les jeux vidéo, la télévision, les smartphones et les heures passées sur Internet, notre civilisation est probablement la moins active de toute l'Histoire de l'humanité. Cette *épidémie d'inactivité* a apporté une régression en termes de santé et une augmentation des maladies chroniques.

De nombreuses études montrent que le fait de rester davantage assis et de bouger moins engendre un risque plus important de développer

des problèmes de santé, dont l'obésité, l'hypertension, la dépression, la dégénérescence squelettique et l'atrophie musculaire.¹ L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) estime que 60 à 85% de la population mondiale ne fait pas assez d'activité physique et que le mode de vie sédentaire provoque 3,2 millions de décès par an qui seraient évitables.² Des titres accrocheurs annoncent que le manque d'exercice est aussi dangereux que le tabac – et que « les niveaux d'activité des adolescents (moins de 20 ans) sont similaires à ceux des plus de 60 ans ».³

Une des conséquences néfastes de cette « maladie » moderne (le fait de rester assis) est une prise de poids et une obésité, qui sont associées à l'inactivité. Ainsi, 52% des Européens sont en surpoids ou obèses – cela concerne environ la moitié des adultes et un tiers des enfants.⁴ Aux États-Unis, plus de 30% des enfants et près de 70% des adultes sont en surpoids ou obèses.⁵ Globalement, près de 2 milliards d'adultes sont en surpoids ou obèses – ce nombre a plus que triplé depuis 1975.⁶ Cela a conduit des responsables sanitaires à déclarer que nos sociétés affrontent une « pandémie » d'inactivité et d'obésité à l'échelle mondiale.⁷

Le plus tragique est peut-être que nos enfants soient les victimes de notre ère d'inactivité. Des études montrent qu'environ la moitié d'entre eux manque d'exercice et que cela les empêche de bien développer leur cœur et leurs poumons – et plus de 90% ont au moins un risque important de maladie cardiaque.⁸ La télévision, les jeux vidéo, le mauvais exemple des parents et la suppression des récréations dans de nombreuses écoles primaires sont autant de facteurs liés aux problèmes de croissance.^{9,10}

Cette triste réalité – une épidémie globale d'inactivité associée à l'augmentation des maladies chroniques – est aux antipodes de la « vie abondante » que Jésus avait prévue pour chacun d'entre nous.

Conçu pour bouger

Un tel mode de vie sédentaire est en conflit avec la conception divine du corps. Tout montre que le corps humain a été conçu pour *bouger* ! Et lorsque nous ne l'utilisons pas convenablement, nous ne devrions pas être surpris quand il commence à se détériorer.

Dans sa sagesse, le roi Salomon a écrit : « Comme l'oiseau s'échappe, comme l'hirondelle s'envole, ainsi la malédiction sans cause n'a point d'effet » (Proverbes 26 :2) et l'apôtre Paul fit écho à ce conseil en disant :

« Ne vous y trompez pas : on ne se moque pas de Dieu. Ce qu'un homme aura semé, il le moissonnera aussi » (Galates 6 :7). La loi de cause à effet est immuable dans ce monde et elle s'applique également à notre mode de vie sédentaire. Si nous restons affalés sur le canapé et que nous n'utilisons pas notre corps, nous devons nous attendre à continuer à assister à la détérioration de la santé humaine, comme nous le voyons dans les statistiques reprises par les journaux.

Pendant, la plupart des maladies associées à notre mode de vie sédentaire pourraient être évitées, contrôlées, voire révoquées, si nous nous décidions sérieusement à embrasser la conception de notre Créateur, à nous lever et à être plus actifs ! Notre corps de chair et de sang *n'est pas destiné* à durer indéfiniment (Hébreux 9 :27), mais si nous l'utilisons de la façon dont il a été conçu, nous *optimiserons* la qualité et la durée de notre vie. Même les personnes âgées et handicapées, qui disposent d'une mobilité réduite, peuvent récolter les bénéfices lorsqu'elles font de leur mieux.

Les bénéfices de l'activité

Des études récentes montrent que les bénéfices de l'activité physique sont extrêmement importants pour toutes les catégories d'âge. Des enfants et des adolescents actifs auront une meilleure santé, des os et des muscles plus solides, un bon sommeil, une meilleure humeur, moins de stress, un système immunitaire plus fort et un risque réduit de contracter de nombreuses maladies.^{11,12} Pour les enfants, l'activité physique renforce non seulement les muscles et la capacité cardio-respiratoire, mais aussi les capacités de réflexion, le travail de mémoire, les résultats scolaires et la confiance en soi.^{13,14} Les enfants actifs sont également moins sujets à s'impliquer dans des comportements destructeurs, comme la cigarette et la prise de drogue.¹⁵

L'activité physique chez les adultes réduit le risque de développer de nombreuses maladies. Ils présentent des muscles et des os plus solides, un meilleur système immunitaire, moins de rhumes et de jours de maladie, une pression artérielle plus basse, un meilleur contrôle du poids, un risque réduit de maladies cardiovasculaires et d'AVC, un état d'esprit plus positif et la capacité à guérir plus rapidement des blessures.¹⁶⁻¹⁹ Quant à ceux qui ont une prédisposition génétique à l'obésité, l'exercice régulier semble diminuer

d'un tiers l'impact de cette influence.²⁰ La vie des personnes physiquement actives est vraiment plus abondante – comme Jésus l'avait prévu !

Les personnes âgées qui commencent à faire de l'exercice ou qui restent physiquement actives, dans la limite de leurs capacités, peuvent aussi en tirer des bénéfices. Elles peuvent maintenir une masse musculaire et une densité osseuse les aidant à garder l'équilibre et à rester mobiles, réduisant ainsi les craintes de chutes et de fractures – cela leur permet aussi de marcher plus rapidement et de mieux monter les escaliers.²¹ L'activité physique régulière permet aussi de réduire le surpoids, de gérer le stress, d'améliorer son état d'esprit, de réduire les risques ou les effets du diabète, des maladies cardiovasculaires et des cancers.²² Les seniors qui restent actifs sont moins sujets à la dépression et ils nécessitent moins de soins médicaux coûteux. Leur espérance de vie augmente, leur qualité de vie s'en trouve améliorée et leur sentiment d'indépendance est renforcé.²³ L'activité physique régulière semble également ralentir le processus de vieillissement normal.²⁴ Même ceux qui sont alités ou en fauteuil roulant se sentent mieux s'ils s'impliquent dans un programme d'exercice physique.

Un des aspects les plus intrigants de l'activité physique est son effet positif sur le cerveau. Il a été observé que les gens maintenant un mode de vie actif sont mentalement plus stables, ils gèrent mieux le stress, ils présentent de meilleures capacités mentales (créativité, mémoire, calcul, organisation et raisonnement logique) et ils souffrent moins de dépression.²⁵ Cela semble être lié au rôle de l'exercice dans l'oxygénation du cerveau, à la transmission plus rapide des impulsions nerveuses et à la meilleure diffusion des endorphines (des hormones associées à la bonne humeur et à la diminution de la douleur) qui permettent au cerveau de se relaxer naturellement.²⁵

Allons-nous changer de direction ?

Un effort important a été entrepris pendant les dernières années du 20^{ème} siècle pour infléchir cette épidémie d'inactivité. De plus en plus de gens ont commencé à marcher, à courir, à nager, à faire du vélo ou à pratiquer une autre activité sportive. Certaines entreprises ont développé des programmes pour améliorer la santé de leurs employés. Aux États-Unis, il a été proposé que les étiquettes des produits alimentaires, au même titre

que l'alcool et le tabac, avertissent que « le manque d'activité physique nuit à la santé ». ²⁷ En Europe, l'étiquetage nutritionnel « Nutri-Score » a fait son apparition sur les emballages des produits alimentaires et celui-ci pourrait devenir obligatoire au niveau européen. Fin 2019, la France, la Belgique et la Suisse l'utilisent déjà, de plus « l'Allemagne, l'Espagne et les Pays-Bas ont annoncé officiellement leur volonté d'adopter ce système ». ²⁸ Désormais, les experts en santé publique promeuvent un changement vigoureux des attitudes, des habitudes et des comportements bien établis, afin que les gens et la société en général tirent les bénéfices qui découlent de l'activité physique régulière.

Si nous voulons connaître la vie abondante dont Jésus-Christ a parlé, la plupart d'entre nous doivent changer notre mode de pensée, nos croyances et la façon dont nous menons notre vie quotidienne – y compris notre mode de vie physique.

Changer des attitudes et des habitudes n'est pas facile ! Les pensées et les comportements bien établis font de la résistance. Cependant, le changement est plus facile lorsque nous voyons clairement les dangers associés à nos anciennes habitudes, que nous comprenons les bénéfices liés à un changement de comportement et que nous apprenons quelles actions doivent être mises en œuvre pour remplacer nos anciennes habitudes. Tout cela nous indique clairement la voie à suivre.

Les motivations de base sont également importantes si nous espérons atteindre des changements durables. La plupart des gens comprennent que l'exercice ou un mode de vie plus actif améliorera leur santé ou leur apparence physique, mais cette connaissance est insuffisante pour les motiver à *agir* – ou s'ils commencent à le faire, pour garder cette motivation. Nous avons besoin d'une motivation plus profonde afin d'effectuer des changements durables. Notre foi en Dieu et notre désir de Lui plaire peuvent fournir une telle motivation. Lorsque les raisons physiques et spirituelles se combinent, un véritable changement peut avoir lieu, car nous sommes motivés par des croyances bien ancrées en nous au sujet de ce qui glorifie Dieu ou non.

Paul déclara aux Corinthiens : « Votre corps est le temple du Saint-Esprit [...] Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu » (1 Corinthiens 6 :19-20). Bien que ce passage fût écrit suite à l'immoralité sexuelle parmi les Corinthiens, il contient un

principe général qui devrait attirer notre attention. Les chrétiens ont la responsabilité de faire de leur mieux pour prendre soin du corps que Dieu leur a donné. Cela peut devenir une grande source de motivation !

Paul expliqua aussi que la croissance spirituelle est importante, tandis que « l'exercice corporel est utile à peu de chose », ou comme le traduit la *Bible du Semeur* : « L'exercice physique a son utilité, certes, mais celle-ci est limitée » (voir 1 Timothée 4 :8). En effet, l'exercice physique régulier ne profite au corps que pendant *cette vie*. Mais dans le même temps, l'*autodiscipline* requise pour s'exercer devient un élément de notre caractère – et le caractère durera pour l'*éternité*.

Faire des changements dans notre vie, même pour des choses mineures, peut souvent paraître intimidant. Mais nous devons nous souvenir que le véritable christianisme ne consiste pas à être spectateur ! C'est un mode de vie qui implique de croître, de faire des changements, de surmonter nos anciennes habitudes et de remplacer nos agissements destructeurs par de nouveaux comportements. Mais rien ne changera tant que nous ne *commencerons* pas à faire l'effort de nous améliorer.

Quant à avoir un mode de vie physiquement actif, la bonne nouvelle est que *n'importe quelle* quantité d'activité régulière est mieux que rien ! Peut-être aimeriez-vous commencer avec 30 minutes d'exercice par jour, mais cela semble trop. Songez par exemple à faire trois fois dix minutes dans la journée. Au lieu de prendre une pause-café, allez marcher dans le voisinage. Vous vous sentirez probablement revigoré et l'exercice que vous effectuerez vous permettra de brûler des calories, tout en renforçant votre cœur, vos poumons, vos os et vos muscles. Peut-être pouvez-vous vous entraîner avec un ami, avec votre chien ou en faire une activité familiale. Laissez vos enfants et vos petits-enfants voir votre exemple. Invitez-les à vous accompagner – montrez leur la marche à suivre. L'activité physique régulière changera la façon dont vous vous sentez et dont vous pensez, ainsi que votre apparence physique.

Bien entendu, tout le monde n'est pas dans la même situation et vous devez faire preuve de prudence (Proverbes 22 :3). Avant de commencer un programme d'entraînement physique, il peut être prudent de prendre conseil auprès de votre médecin. Il sera probablement très heureux de vous diriger vers les activités physiques les mieux adaptées à votre corps et à votre condition.

Un autre aspect de “marcher avec le Christ”

Bien entendu, Jésus Lui-même était familier avec l'activité physique. En grandissant, Il apprit le métier de charpentier (Marc 6 :3) et Il passa des heures à scier, à poncer, à percer et à réaliser des assemblages au moyen d'un marteau et d'un ciseau à bois. En travaillant « dans un territoire où il y avait peu de bois », il est probable que Jésus travaillait aussi la pierre.²⁹ Cette sorte de travail, à une époque où les outils électriques n'existaient pas, impliquait une dépense *considérable* d'énergie. Avez-vous déjà serré la main d'un charpentier ou d'un maçon ? Jésus était assurément fort et musclé, avec une bonne poignée de main.

Jésus voyageait généralement à pied à travers le territoire montagneux de la Galilée. En effectuant les trois voyages habituels par année vers Jérusalem, pour célébrer les Jours saints (les saisons de la Pâque, de la Pentecôte et des Fêtes d'Automne – Lévitique 23 ; Luc 2 :41-42), cela représente environ 250 km aller-retour à chaque occasion, si Jésus marchait la distance entière. Juste pour observer les Jours saints, Jésus aurait donc marché *plus de 700 km par an*. En considérant que Jésus ait marché au minimum 1 km (ou plus) les autres jours, nous voyons qu'Il aurait facilement pu marcher plus de 1000 km par an. Cela représente *beaucoup* d'activité physique !

Aucun d'entre nous n'était présent pour attester des chiffres précis, mais l'idée que votre Sauveur était physiquement actif peut être une plus grande motivation encore pour utiliser – dans la mesure du possible – le corps que Dieu vous a donné. En marchant dans un parc ou sur un sentier de randonnée, peut-être vous rappellerez-vous de Jésus-Christ et de Ses longues marches avec Ses disciples dans la région montagneuse de la Judée. L'apôtre Jean nous dit même que nous devons « marcher aussi comme il a marché » (1 Jean 2 :6) – une déclaration qui se référait clairement à Son exemple de justice, mais qui peut aussi nous motiver dans notre exercice quotidien, en imaginant également « suivre Ses pas » sur le plan physique.

Contagion : vaincre les maladies infectieuses

La Bible contient-elle des éléments-clés importants qui permettraient de vaincre le défi mondial des maladies infectieuses ? La religion pourrait-elle aider à promouvoir la bonne santé et à prévenir les maladies ?

Des dirigeants mondiaux perspicaces, en politique et en médecine, commencent à comprendre que davantage de dépenses, de médicaments, de recherches et de lois ne viendront pas à bout de la maladie. Les systèmes de santé de nombreuses nations se détériorent sous la pression de l'accroissement de la population et des ressources financières limitées.

De nouvelles épidémies, comme la pandémie de Covid-19, mettent sérieusement à l'épreuve les systèmes de santé et les nations ont du mal à suivre. Dr Gro Harlem Brundtland, ancienne directrice générale de l'Organisation mondiale de la Santé, a reconnu il y a quelques années que le but de « la santé pour tous [...] reste hors d'atteinte » – une illusion qui s'enfuit à mesure qu'on s'approche d'elle.¹

Il est peut-être temps de nous demander pourquoi, au 21^{ème} siècle, nous sommes toujours aux prises avec la maladie. Des solutions efficaces ont-elles été mises de côté ? Avons-nous ignoré des moyens puissants – fournis par Dieu – qui pourraient permettre des avancées immenses dans la lutte contre les maladies infectieuses qui affectent et qui tuent des millions de gens à travers le monde ?

Un fléau mondial

Au début des années 1900, les maladies infectieuses étaient la première cause de souffrance et de mortalité en Amérique et en Europe. L'amélioration de

l'hygiène, ainsi que les découvertes médicales, ont fortement réduit ces plaies sur ces deux continents.

Pendant, la situation est frappante et alarmante en dehors des pays développés, alors que les maladies infectieuses, aidées par la pauvreté, ravagent un nombre immense de vies. Des maladies évitables et soignables, comme le paludisme (ou malaria), la diarrhée, la tuberculose et les maladies respiratoires, tuent plus de 10 millions de gens chaque année dans les nations les moins développées – avec une surreprésentation chez les enfants.^{2,3} Le nombre de gens *vivant avec* et *souffrant* de ces maladies est vertigineux.

Plus de 200 millions de gens contractent le paludisme chaque année, provoquant plus de 400.000 décès – dont 300.000 enfants de moins de 5 ans – principalement en Afrique subsaharienne.⁴ Selon les estimations, 3,2 milliards d'habitants – environ 40% de la population mondiale – sont exposés au risque de contracter le paludisme et d'en mourir.⁵ Dans les pays en voie de développement, les maladies diarrhéiques – qui sont tout autant évitables et soignables que le paludisme – sont une autre cause principale de mortalité et de handicap chez les enfants.⁶ La tuberculose est « une des 10 premières causes de mortalité dans le monde », avec plus de 10 millions de personnes contractant la maladie chaque année et presque 2 millions de morts annuels.⁷ La tuberculose est une des principales causes de mortalité chez ceux dont le système immunitaire est compromis par le virus de l'immunodéficience humaine (VIH) et « près d'un tiers de la population mondiale est actuellement atteinte de tuberculose latente » – c.-à-d. que ces individus ont été infectés par la bactérie mais n'ont pas développé la maladie.⁸

À travers le monde, dans les régions tropicales et subtropicales, presque 3,9 milliards d'habitants risquent de développer la dengue transmise par des moustiques. Plus de 300 millions de cas et 12.500 décès liés à la dengue ont lieu chaque année – et ces épidémies se répandent bien au-delà des tropiques.⁹ Le VIH/sida est rapidement devenu la plus grande menace pour la santé, le développement économique et la stabilité nationale de nombreux pays africains et asiatiques. Depuis son apparition, il a emporté plus de 32 millions de vies. Aujourd'hui, environ 38 millions d'individus sont séropositifs au VIH et près de 2 millions de nouveaux cas sont rapportés chaque année.¹⁰ La bilharziose (schistosomiase) a infecté 207 millions de personnes et 200.000 en meurent chaque année,¹¹ tandis que les infections

parasitaires de l'intestin touchent 2 milliards de personnes par an.¹² Plus de 190 millions d'habitants des régions rurales pauvres sont exposés à la bactérie du trachome, 2 millions sont affectés et c'est la première cause de troubles visuels et de cécité.¹³ Plus de 120 millions d'habitants sont exposés à l'onchocercose (cécité des rivières) et 18 millions de cas sont recensés par an.¹⁴ La lèpre affecte encore 1 à 2 millions de gens, avec environ 200.000 nouvelles infections annuelles.¹⁵

Ces chiffres astronomiques illustrent à quel point les êtres humains souffrent du fléau des maladies infectieuses. Pis encore, au cours des dernières années, ce fardeau des maladies graves dans les pays en voie de développement a été alourdi par une autre tendance alarmante. Alors que les citoyens de ces nations adoptent de plus en plus les comportements et les pratiques alimentaires des nations plus développées, nous assistons à une augmentation des maladies cardiaques, des cancers et d'autres pathologies qui sont endémiques dans la majeure partie du monde développé.¹⁶

De façon tragique, le plus lourd tribut de la mortalité élevée « [induite] par les maladies, infectieuses notamment » est porté par le « milliard du bas » – c.-à-d. ceux qui vivent quasiment sans argent et qui sont pris dans « le cercle vicieux de la pauvreté/maladie/conflit ». ¹⁷ Puisque beaucoup de pays dans ces régions les plus pauvres et les moins développées croulent sous le poids de la dette, des infrastructures chancelantes et de la corruption endémique, ils ne sont pas en mesure de gérer ces terribles problèmes – et ces populations continuent de souffrir de façon disproportionnée du fléau mondial de la maladie. Un médecin britannique avait écrit que « l'Afrique dans son ensemble [...] a porté un fardeau de la maladie plus lourd que n'importe quelle autre région du monde [...] Les habitants actuels de l'Afrique tropicale sont porteurs d'un plus grand éventail de parasites de l'homme que n'importe quelle autre population. » ¹⁸ Dans certaines zones d'Afrique tropicale, 60 à 90% de la population est infectée par plusieurs parasites.

Afin de réduire et d'éliminer cet atroce fardeau de la maladie, nous devons comprendre et traiter les véritables causes du problème.

Briser le cercle vicieux

Pour de nombreux professionnels de la santé, la seule solution au problème des maladies infectieuses est d'injecter encore plus d'argent pour

développer de nouveaux médicaments et ouvrir des hôpitaux. Cela permet d'alléger les souffrances en traitant les symptômes, mais cela ne résout pas les causes sous-jacentes du problème. La plupart des maladies infectieuses qui affectent les pays en voie de développement sont associées à la pauvreté – des conditions de vie surpeuplées et insalubres, le manque d'eau potable, l'incapacité d'évacuer convenablement les déjections humaines et les ordures ménagères, ainsi que le manque de protection contre les insectes porteurs de maladie (des moustiquaires, des répulsifs et des insecticides). Les personnes vivant dans la pauvreté n'ont même pas accès à ces ressources et ces équipements favorisant la santé – et les gouvernements à court d'argent ne peuvent pas les leur fournir. Le problème est souvent aggravé par la corruption des dirigeants qui détournent à leur profit l'aide financière internationale.

L'ignorance joue aussi un rôle crucial. Souvent, les habitants des régions rurales pauvres ne savent pas comment les maladies infectieuses se transmettent et à quel point il est simple de les éviter. Au lieu de reconnaître les véritables causes des maladies infectieuses (par ex. des bactéries, des virus, des protozoaires, des mouches et des moustiques), le blâme est parfois rejeté sur les « mauvais esprits ». Des millions de gens ne savent pas, ou refusent d'admettre, que les relations sexuelles et l'échange des seringues de drogue peuvent transmettre le VIH/sida. Beaucoup nagent, se baignent, lavent leurs vêtements et boivent l'eau de ruisseaux, de mares et de lacs contaminés par des excréta d'origine humaine et animale – il s'agit parfois du seul point d'eau disponible ! La consommation non réfléchie d'animaux et d'autres organismes qui transmettent des maladies est également un facteur dans la propagation de pathologies graves. Faire des allers-retours vers des régions où pullulent des maladies, être en contact rapproché avec des personnes malades ou avec leurs effets personnels sont autant de raisons facilitant la propagation des maladies infectieuses.

La motivation est un facteur essentiel pour promouvoir la santé et prévenir les maladies. Beaucoup *savent* qu'il est nécessaire de bien se laver les mains après avoir uriné ou déféqué, et avant de préparer ou manger un repas, mais ils *n'agissent* pas en conséquence. Changer les comportements individuels est un grand défi dans la lutte contre les maladies. Il est nécessaire de remédier à ces problèmes fondamentaux afin de pouvoir être délivré du fardeau de la maladie et de remporter la lutte contre ces pathologies.

Une nouvelle perspective

Mais comment pouvez-vous éliminer la maladie et les conséquences de la pauvreté sans argent ? Comment remédier à l'ignorance ? Comment motiver les gens à penser et à agir différemment ? Généralement, ce n'est pas le domaine d'expertise des médecins, des responsables de la santé publique, des ministres du gouvernement ou des économistes – pourtant, les réponses à ces questions sont essentielles pour éradiquer le fardeau de la maladie.

Afin d'accomplir ces tâches autrement qu'en dépensant de l'argent pour gérer les conséquences du problème, nous devons modifier notre approche. Bien entendu, l'éducation joue un rôle majeur dans l'éradication de l'ignorance, mais comment peut-on éduquer autant de gens sans construire plus d'écoles, embaucher plus de professeurs et augmenter le nombre de fonctionnaires ? Les *croyances* d'un individu sont un autre facteur important pour motiver les changements de comportement. Nous sommes en droit de nous demander : *existe-t-il des personnes qui sont déjà en place et qui seraient capables d'effectuer ce genre de travail ?*

Croyez-le ou non, les dirigeants religieux occupent une position idéale pour éradiquer l'ignorance et promouvoir les comportements qui peuvent mettre fin aux maladies. Dans de nombreux pays, les dirigeants religieux sont en contact chaque semaine avec de grands groupes – comprenant généralement des gens de tous âges. Ils transmettent des valeurs qui influencent le comportement personnel. Un grand nombre d'entre eux sont déjà rémunérés par des organisations privées et beaucoup utilisent généreusement leurs efforts et leurs ressources pour apporter de l'aide, comme l'achat de moustiquaires ou le financement de citernes d'eau.

Le grand problème est que la plupart des dirigeants religieux ne réalisent pas l'immense potentiel de leur position et ils n'ont pas été *correctement* préparés à occuper un rôle essentiel dans la prévention des maladies et la promotion de la santé. Comme les gouvernements et le secteur médical, la plupart des membres du clergé pensent que le rôle principal de la religion est de conforter les malades et consoler les familles endeuillées. Tout cela est utile, mais ils négligent un autre *rôle que Dieu a attribué aux dirigeants religieux* – un rôle clairement décrit dans la Bible.

Des principes bibliques enseignables

Dans un chapitre précédent, nous avons décrit l'impact positif sur la santé humaine si tout le monde obéissait aux ordres divins concernant les animaux purs et impurs. Décider de ne pas manger des animaux qui n'ont pas été conçus pour la consommation humaine serait, en soi, un grand pas en avant pour réduire les dégâts causés par les maladies infectieuses ! Mais les directives bibliques ne s'arrêtent pas là.

D'autres recommandations nous disent d'éviter de toucher des animaux trouvés morts et tout ce qui est entré en contact avec leur cadavre (voir Lévitique 11 :32-40). Les récipients d'argile (une matière poreuse) qui pouvaient avoir été potentiellement contaminés devaient être détruits afin d'empêcher la propagation de la maladie. Ces principes bibliques sont conformes aux techniques microbiologiques en vigueur et ce sont des procédures importantes pour lutter contre les maladies infectieuses. Une des tâches des sacrificateurs était d'enseigner et d'expliquer ces principes. Ils devaient déclarer impurs ceux qui avaient une maladie contagieuse caractérisée par des éruptions cutanées – comme la lèpre, la rougeole, la variole et la scarlatine. Ces individus devaient alors s'isoler des autres pour empêcher la propagation de la maladie (voir Lévitique 13). Ces directives bibliques sont à la base des *procédures de quarantaine* médicale en usage depuis des siècles. Ce n'est pas pour rien que la « distanciation sociale » et la quarantaine ont été très tôt un puissant moyen de contenir la pandémie de coronavirus en 2020 – car le principe sanitaire biblique de s'isoler de la maladie est *efficace*.

Les directives bibliques mentionnent aussi d'éviter d'entrer en contact avec les effets personnels des malades qui pourraient transmettre des germes (Lévitique 13 :47-59). Les objets contaminés devaient être lavés ou brûlés (afin de détruire les micro-organismes). Les instructions sanitaires bibliques s'appliquaient même aux bâtiments : une maison attaquée par une moisissure ou un champignon devait être placée en quarantaine jusqu'à ce que les matériaux affectés soient remplacés et que les lieux soient raclés, avant de recevoir un nouveau mortier – et si une maison ne pouvait pas être assainie, elle devait être démolie (Lévitique 14 :33-48).

Cette instruction serait un grand pas en avant pour les 25 millions d'habitants en Amérique latine qui sont exposés à la maladie de Chagas qui

infecte chaque année 8 millions de personnes, dont 10.000 en meurent.¹⁹ Cette maladie est causée par une morsure de punaise américaine (triatome) qui vit dans les lézardes et les fissures des habitations délabrées. Une des tâches du sacerdoce lévitique était de promouvoir la santé et de prévenir les maladies en remplissant à la fois les rôles de *contrôleur (ou inspecteur) des travaux* et d'*enseignant en santé publique*.

La Bible reconnaît que les fluides corporels peuvent transmettre des maladies (Lévitique 15). Le contact avec des excréments humains, des écoulements nasaux, des larmes, de la salive ou des serviettes souillées peut répandre des maladies infectieuses. Le trachome – la conséquence d’une infection bactérienne, ainsi que la principale cause évitable de cécité – se propage au contact d’essuie-mains souillés et par l’intermédiaire des mouches ophtalmotropes qui pondent leurs œufs sur des excréments humains ou animaux.^{20,21} Ceux qui entraient en contact avec les fluides corporels d’une personne malade devaient se laver les mains, laver leurs vêtements, se laver tout entier dans l’eau, puis s’isoler des autres personnes jusqu’au soir par mesure de précaution afin d’éviter de transmettre la maladie (Lévitique 15 :11). Il ne s’agissait pas de simples lois cérémonielles. Le but de ces lois sanitaires était de promouvoir la santé et de prévenir les maladies.

Une des directives bibliques les plus concrètes et les plus efficaces déclare que les excréments humains doivent être enterrés loin des habitations (Deutéronome 23 :12-14). Cela empêche les déjections d’entrer en contact avec les gens, les mouches et les autres organismes qui peuvent transmettre des maladies. Cela préserve aussi la pureté des réserves d’eau. Porter des chaussures et ne pas utiliser d’excréments humains comme engrais sont autant de mesures préventives importantes. De nombreuses maladies, comme la diarrhée, la dysenterie, l’ankylostomiase, l’ascaridiose, le choléra, l’hépatite, le trachome et la typhoïde résultent d’un contact avec des excréments humains.

*L'évacuation sanitaire des déjections humaines et l'accès à l'eau potable sont deux des moyens les plus importants pour prévenir les maladies.*²² Certains affirment que si ces deux objectifs étaient atteints, presque 75% des maladies en Afrique disparaîtraient ! Dieu ordonna aux dirigeants religieux de l’ancien Israël de promouvoir ces instructions afin de protéger la santé de la population. Malheureusement, les dirigeants religieux actuels

ne se rendent pas compte qu'ils ont l'immense opportunité de délivrer les instructions bibliques qui encouragent des comportements permettant de vaincre les maladies.

De la confusion au sujet de la circoncision

Jadis, Dieu instruisit Abraham et ses descendants, les Israélites, à circoncire tous leurs garçons huit jours après la naissance (Genèse 17 :12 ; Lévitique 12 :3). Il est intéressant de noter que cette instruction concorde avec des études scientifiques montrant que le système de coagulation sanguine des bébés ne serait pleinement développé qu'à partir du huitième jour, rendant hasardeuse une procédure chirurgicale avant cet âge-là en raison du risque hémorragique.^{23,24} Bien que certaines personnes bien intentionnées considèrent la circoncision masculine comme un acte de barbarie, la science médicale a montré que les avantages l'emportent sur les risques. Les garçons circoncis présentent un risque plus faible d'infections urinaires ; les hommes circoncis ont un taux plus faible de cancer de la prostate et de cancer du pénis ; les femmes monogames mariées à des hommes circoncis enregistrent un taux plus faible de cancer du col de l'utérus.^{25,26}

Des études ont conclu que les hommes circoncis avaient moins de risques de contracter ou de diffuser le sida et les autres infections sexuellement transmissibles, car l'ablation du prépuce élimine un environnement où le virus pourrait se loger.^{27,28} Bien qu'Actes 15 explique clairement que la circoncision ne soit plus une obligation *spirituelle*, les preuves médicales soutiennent assurément le fait que la circoncision, telle qu'elle est décrite dans la Bible, peut prévenir certaines maladies et promouvoir la santé.

L'excision des filles – parfois appelée « circoncision féminine » – décrit un acte totalement différent. Cette pratique terrible n'est *pas* biblique et elle ne doit pas être confondue avec la circoncision des garçons mentionnée dans les Écritures, où seul le prépuce est enlevé. Au contraire, l'excision féminine n'est absolument pas un acte de circoncision, mais une pratique barbare au cours de laquelle les parties génitales de la fille sont atrocement mutilées – il ne s'agit pas d'enlever un simple bout de peau. Cette coutume n'a absolument rien à voir avec la circoncision biblique masculine.

Les piercings et les tatouages

Bien que de nombreuses cultures païennes à travers l'Histoire aient « décoré » le corps humain de tatouages, d'entailles, de scarifications et d'ornements destinés à agrandir les lèvres ou les lobes d'oreille, ces pratiques altérant et déformant le corps ont le vent en poupe depuis quelques décennies dans les nations occidentales. Beaucoup les qualifient « d'art corporel », mais les risques sanitaires et les conséquences graves engendrés par les tatouages et les piercings sont rarement mentionnés ou considérés.

Dieu a conçu notre peau afin qu'elle serve de barrière contre des organismes porteurs de maladies. Lorsque nous perçons cette barrière, nous créons des opportunités pour les bactéries et les virus de s'infiltrer dans les tissus sous-cutanés. De nombreux articles avertissent que les tatouages et les piercings (parfois appelés "perçages corporels") augmentent le risque d'infections bactériennes cutanées, de granulomes et de maladies transmissibles par le sang comme le tétanos, les staphylocoques, l'hépatite et le sida, ainsi que des réactions allergiques aux matériaux et aux instruments eux-mêmes.^{29,30,31} De nombreux avertissements sont émis en particulier contre le fait de se faire tatouer ou percer pendant la grossesse, à cause des risques d'infection et de la migration d'éléments toxiques des pigments de l'encre du tatouage vers le fœtus.^{32,33} Alors que les tatouages et les piercings sont relativement bon marché, ils peuvent être très douloureux et coûteux à retirer – *quand ils peuvent* être enlevés. Même les « tatouages temporaires » au henné peuvent causer des problèmes et l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) les « déconseille vivement » car ils peuvent contenir des substances toxiques.^{34,35}

Dieu inspira Moïse à instruire les enfants d'Israël – une nation que Dieu destinait à être une lumière et un exemple dans le monde – en leur disant : « Vous ne ferez point d'incisions dans votre chair pour un mort, et vous ne vous ferez pas de tatouages » (Lévitique 19 :28, *Darby*). Les scarifications et les tatouages sont néfastes pour la santé, car ils augmentent le risque de maladies infectieuses en endommageant la barrière protectrice de la peau. Dieu a fait le corps humain « à son image » (Genèse 1 :27) et Il condamne ces coutumes religieuses païennes qui altèrent le corps.

Les professionnels de la santé mettent en garde leurs patients au sujet des tatouages et des piercings pour une bonne raison : ils sont dangereux pour la santé !

Des lois morales pour prévenir les maladies infectieuses

La Bible définit le mariage comme étant l'union pour la vie entre un homme et une femme (Matthieu 19 :4-6), et elle s'oppose fermement aux actes sexuels en dehors du mariage biblique – dont l'adultère, la fornication et l'homosexualité (Lévitique 18). Contrairement à la notion actuelle disant que les relations sexuelles débridées sont une libération, la Bible mentionne que « celui qui commet un adultère [...] est dépourvu de sens » (Proverbes 6 :32) et que la promiscuité sexuelle entre individus non mariés est un péché contre leur propre corps (1 Corinthiens 6 :9, 16-18 ; Romains 1 :22-27). Dans le passé, les politiques des pouvoirs publics contre ces comportements étaient parfois basées sur la morale, mais leur but était d'aider à prévenir les *infections sexuellement transmissibles* – dont le sida qui est parfois qualifié de « fléau du 21^{ème} siècle ». ³⁶ Les efforts actuels pour ôter toute considération morale des écoles publiques et pour normaliser la promiscuité ne font qu'aider à la propagation des maladies épidémiques. L'adage « Mieux vaut prévenir que guérir » a été ignoré, bien qu'il s'agisse toujours d'un excellent conseil – permettant de sauver de nombreuses vies *et* d'économiser de l'argent. Le fait de réserver les actes sexuels exclusivement entre un homme et une femme, dans le cadre d'un mariage monogame sans tromperies, reste la méthode la plus efficace pour éviter de contracter et de répandre des infections sexuellement transmissibles (IST). Dieu a chargé les responsables religieux de diffuser ce message biblique – qui est souvent ignoré de nos jours.

Les études médicales révèlent pourquoi la Bible contient des avertissements puissants contre la promiscuité sexuelle, qui est devenue la norme à notre époque. Les données épidémiologiques montrent que les homosexuels et les bisexuels masculins restent le groupe le plus affecté par le VIH ; un groupe qui présente aussi une « flambée inquiétante des autres IST » – dont les gonococcies (blennorragie), la syphilis et la lymphogranulomatose vénérienne (chlamydia). ³⁷ Lorsque le VIH pénètre dans le corps, il affaiblit puis il détruit le système immunitaire de l'individu, déclenchant ainsi le sida qui rend la personne vulnérable à d'autres maladies et infections létales comme la pneumonie, la tuberculose, les lymphomes, le sarcome de kaposi (un cancer des vaisseaux sanguins), le zona, l'encéphalite et la démence. Des études montrent aussi que plus vous avez de partenaires sexuels, plus le risque de contracter le VIH est élevé

– cela augmente ainsi le risque de développer d'autres maladies infectieuses et de mourir jeune.^{38,39} Puisqu'il n'existe aucun traitement capable de guérir du VIH/sida, les sources médicales admettent l'importance de cesser les comportements dangereux et à risque : n'ayez pas de partenaires sexuels multiples, ne partagez pas d'aiguilles de seringues (notamment pour l'injection de drogues), n'ayez pas de relations sexuelles avec des prostituées et sachez que les aiguilles de tatouage ne sont pas toujours stérilisées.⁴⁰ Ces conseils médicaux confirment la sagesse des anciennes instructions bibliques interdisant les comportements à risque qui engendrent de graves conséquences – la fornication, l'adultère, l'homosexualité et d'autres pratiques dangereuses.

Le but avoué de beaucoup de principes bibliques est de *prévenir les problèmes avant qu'ils n'apparaissent*. Proverbes 22 :3 déclare que « l'homme prudent voit le mal et se cache, mais les simples avancent et sont punis ». Du point de vue de la santé publique, la plupart des maladies pourraient être évitées – en épargnant des vies et de l'argent – en prenant préalablement de sages mesures de précaution.

La restauration à venir

Les Écritures montrent que Satan a séduit le monde entier (Apocalypse 12 :9) et que les dirigeants sont souvent aveuglés au point de ne pas voir les solutions évidentes (Ésaïe 56 :10 ; Matthieu 15 :14). De nos jours, la plupart des théologiens, des pasteurs et des membres du clergé ignorent le rôle qu'ils devraient jouer dans la prévention des maladies et la promotion de la santé en enseignant aux gens à faire la différence entre les choses pures et impures, à la fois dans l'alimentation et les comportements (Ézéchiel 22 :26).

Cependant, l'époque arrive où le monde entier apprendra à vivre selon les lois de Dieu – et à en tirer les bénéfices. La Bible révèle que « la création tout entière soupire et souffre » actuellement (Romains 8 :18-23), mais l'époque du « rétablissement de toutes choses » est imminente (Actes 3 :19-21). Jésus-Christ reviendra sur la Terre pour établir le Royaume de Dieu et la loi divine sera proclamée au monde entier depuis Jérusalem (Ésaïe 2 :2-4 ; 9 :6-7). Dans ce Royaume à venir, l'Église et l'État seront réunis (Apocalypse 5 :10). Jésus-Christ et les saints enseigneront aux gens à obéir aux lois et aux ordonnances de Dieu (Ésaïe 30 :20-21).

L'humanité fera alors l'expérience des formidables résultats liés à un changement de comportement. La lutte contre les maladies sera gagnée et elles commenceront à disparaître (Ésaïe 35 :5-6 ; Jérémie 30 :17). Bien que cela semble incroyable, c'est pourtant un aspect de l'Évangile – la bonne nouvelle annonçant l'avenir !

L'esprit : les dimensions spirituelles de la santé mentale

*La Bible contient des perspectives essentielles au sujet de la santé mentale
– des informations qui ont été ignorées dans les ouvrages médicaux.
Le fait de les mettre en pratique pourrait améliorer la vie de millions de gens !*

Les professionnels de la santé reconnaissent qu'être en bonne santé représente bien plus que le simple fait de ne pas être malade. Beaucoup comprennent qu'une bonne alimentation, de l'exercice régulier et l'accès aux soins médicaux ne garantissent pas que vous vous sentiez épanoui(e) et que vous affrontiez avec succès les défis de la vie – c'est pourquoi l'Organisation mondiale de la Santé définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ». ¹ Cette définition de l'OMS reconnaît que ce qui se passe dans le cerveau et dans l'esprit peut avoir un grand impact sur notre santé physique.

Les manuels de santé mentionnent que les facteurs sociaux et psychologiques suivants contribuent tous à améliorer la santé : pouvoir être autonome, exprimer ses émotions de la bonne manière, interagir efficacement avec les autres, ne pas se sentir à l'écart et gérer le stress. Les facteurs environnementaux – tels que de grandir dans une famille sûre, aimante et apportant du soutien, avec des opportunités de défi et de croissance – peuvent aussi améliorer notre santé psychologique. Il est même démontré que le contact avec la nature peut faire une différence. ²

Cependant, un des développements les plus intéressants et surprenants au cours des dernières décennies est la reconnaissance des dimensions *spirituelles* importantes en matière de santé. Le concept de « santé spirituelle » reconnaît que les croyances et les valeurs peuvent influencer

le comportement et la santé de façon très significative.³ Des centaines d'études démontrent que certaines croyances et pratiques religieuses ont un effet bénéfique sur la santé physique.⁴ Il est encore plus surprenant de constater que ces découvertes scientifiques récentes confirment la validité des anciennes instructions bibliques qui promeuvent la santé et qui décrivent les conséquences négatives qui ont lieu lorsque ces principes spirituels sont ignorés.

Ces découvertes sont surprenantes car des attitudes antireligieuses ont dominé la sociologie, la psychologie, la psychiatrie et la médecine au cours des derniers siècles. À partir du milieu du 19^{ème} siècle, des philosophes sociaux ont affirmé que la religion perdrait sa légitimité et deviendrait obsolète alors que les sociétés deviendraient de plus en plus modernes et scientifiques.⁵ Sigmund Freud qualifiait la religion de superstition enfantine née d'un désir « d'accomplir ses souhaits » – une thèse centrale de son livre charnière *L'Avenir d'une illusion*. De nombreux médecins se sont rangés à son avis.

Par voie de conséquence, peu d'entre eux ont pris en compte le rôle de la religion pour promouvoir la santé et prévenir la maladie. Cependant, cette perspective biaisée devient obsolète alors que les preuves continuent d'émerger des études scientifiques expliquant pourquoi nous connaissons actuellement de grands problèmes de santé et de société.

Le fardeau croissant des troubles mentaux

Dans notre monde moderne, des millions de gens sont quotidiennement aux prises avec des troubles mentaux – et ce nombre ne cesse d'augmenter. L'Organisation mondiale de la Santé comptabilise les maladies mentales comme la troisième cause de handicap dans le monde – juste derrière les maladies cardiovasculaires et les maladies infectieuses.⁶ Alors que la dépression clinique arrive en huitième position dans les pays à faible revenu, elle se hisse en première position dans les pays aux salaires moyens et élevés, aux côtés des troubles d'anxiété – montrant ainsi que la modernisation et la richesse ne protègent pas contre ces conditions. Aux États-Unis, les maladies mentales sont la troisième cause d'hospitalisation chez les jeunes et les adultes (18-44 ans) et le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes (10-34 ans) – et la dixième cause de mortalité dans l'ensemble de la population.⁷ Des études récentes montrent que

la dépression et l'anxiété sont des problèmes de plus en plus graves sur les campus universitaires – au cours des dernières décennies, les cas de dépression ont doublé et le nombre de suicide a triplé.⁸

Pourquoi les maladies mentales sont-elles aussi prévalentes et en hausse dans les pays riches et développés, alors que ces personnes ont généralement accès aux meilleurs systèmes de santé au monde ? *Manque-t-il quelque chose* dans la façon dont nous approchons ce problème omniprésent ?

Jadis, Moïse avait dit aux Israélites qu'ils seraient bénis s'ils obéissaient aux lois divines, mais que s'ils ignoraient ces instructions, ils en subiraient les conséquences : « L'Éternel te frappera de délire... » (Deutéronome 28 :28). Quelles instructions et quels exemples bibliques avons-nous donc ignorés et qui pourraient affecter la santé mentale de millions de gens à notre époque ? Les découvertes de la science moderne apportent-elles des éléments de réponse ?

L'importance du contact avec la création

Au cours des derniers siècles, la tendance a été de quitter les régions rurales pour s'installer en ville – un phénomène appelé « l'exode rural ». En 1700, 85% de la population française vivait à la campagne ; trois siècles plus tard, à l'aube de années 2000, la population rurale ne représentait plus que 23% des Français.^{9,10} En 1851, près de 90% des Canadiens vivaient en régions rurales, mais cette proportion est passée sous la barre des 20% en 2011.¹¹ Aux États-Unis, la population vivant dans les zones urbaines est passée de 5% en 1790 à environ 80% de nos jours.¹² Si la tendance mondiale se poursuit, 68% de la population mondiale vivra dans des zones urbaines à l'horizon 2050.¹³ Une telle urbanisation mondiale est sans précédent dans l'Histoire humaine.

Bien que la vie citadine apporte certains avantages indéniables, elle apporte aussi des effets négatifs sur notre santé – particulièrement la santé mentale – si nous n'y prenons pas garde.

En plus de la surpopulation, des embouteillages, du bruit, de la pollution et du stress liés à la vie urbaine, les études montrent que « les citadins présentent un risque de troubles anxieux 20% plus élevé et de troubles de l'humeur 40% plus élevé que les personnes vivant dans les zones rurales. Ceux qui sont nés et qui ont grandi en ville ont deux

fois plus de risque de développer la schizophrénie. »¹⁴ Ce n'est pas une coïncidence si la hausse spectaculaire des maladies mentales graves correspond au mouvement de millions de gens depuis la campagne vers les zones urbaines. Les recherches actuelles commencent à faire le lien entre le déclin de la santé mentale et la perte de contact avec la nature. Dr Mardie Townsend, professeur honoraire à la faculté de Santé et de Développement social de l'université Deakin en Australie, fait remarquer : « De plus en plus de preuves montrent que le contact avec la nature a des impacts positifs significatifs sur la santé mentale [et] la déconnexion croissante avec notre environnement naturel exacerbe la hausse substantielle des maladies mentales. »¹⁵ Ses observations sont confirmées par des centaines d'études qui documentent les conséquences d'un phénomène appelé « privation de nature » ou « trouble déficitaire de la nature » qui est non seulement alimenté par les environnements urbains, mais aussi par les heures passées devant les écrans des appareils électroniques – téléphones portables, tablettes et ordinateurs.^{16,17}

Une étude plus ancienne faisant le lien entre la nature et la santé avait comparé les réactions post-chirurgicales de patients hospitalisés qui voyaient des arbres à travers la fenêtre de leur chambre et d'autres qui ne voyaient qu'un mur. Ceux qui voyaient la nature enregistraient une bien meilleure convalescence que les autres.¹⁸ Des études plus récentes montrent que non seulement le fait de voir la nature, mais aussi de voir des photographies de la nature (par ex. des montagnes, des arbres, des cascades et des pâturages) et même d'entendre des sons de la nature (par ex. des vagues, de la pluie, le chant des oiseaux et des cris d'animaux) a des effets positifs similaires sur le corps et l'esprit.^{19,20}

Il est prouvé que marcher dans la nature ou passer du temps dans un environnement champêtre réduit la tension musculaire et le stress ; fait baisser la pression artérielle, le rythme cardiaque et le cholestérol ; soulage la dépression et améliore l'humeur, réduit le risque de maladies mentales et augmente la durée de vie.^{21,22} Marcher dans un environnement urbain dense ne présentait pas les mêmes effets positifs. Ces chercheurs ont écrit : « L'étendue des bénéfices pour la santé, liés à la nature, est impressionnante » – cela comprend la baisse de la dépression et des troubles anxieux, du diabète, des cancers, des maladies cardiovasculaires, des troubles de l'attention et bien d'autres encore.²³

De nombreuses raisons expliquent les bénéfices pour la santé résultant du contact avec la nature. Les plantes dégagent des phytoncides – des composés organiques antimicrobiens qui réduisent la pression artérielle et qui stimulent le système immunitaire. En forêt et à proximité des cours d'eau, l'air contient des ions négatifs qui réduisent la dépression et stimulent le système immunitaire. Les paysages et les sons de la nature apaisent le système nerveux sympathique (mécanisme déclenchant la réaction à combattre ou à s'enfuir) et stimulent le système nerveux parasympathique (mécanisme de repos et de digestion), ce qui aide à restaurer l'attention et favorise la guérison. Le contact avec la nature augmente les taux de DHEA (une hormone aux propriétés anti-diabétique, anti-obésité, anti-dépression et protégeant le cœur) ; cela aide aussi à contrôler le taux de glycémie, à stimuler le système immunitaire à produire des cellules anti-cancéreuses et à réduire les niveaux de protéines en lien avec le diabète, la dépression et les maladies cardiovasculaires.²⁴

D'autres études révèlent que les enfants tirent de nombreux bénéfices du temps passé à l'extérieur en contact avec la nature – tels que l'amélioration de la mémoire, de l'apprentissage et des capacités à prendre des décisions, des taux plus élevés de persévérance et d'estime de soi, une baisse de la dépression et de l'anxiété, ainsi qu'une amélioration des troubles neurocomportementaux (TDA et TDAH).²⁵ Une étude de grande ampleur a rapporté que les personnes vivant dans des quartiers « verts » présentaient 20% de maladies en moins que ceux vivant dans « un environnement moins verdoyant ».²⁶

Les conclusions de ceux qui étudient le lien entre la nature et la santé vont toutes dans la même direction. Le contact avec la nature est bénéfique pour les êtres humains et la déconnexion croissante des environnements ruraux qui ont accompagné l'exode rural a conduit à une augmentation des taux de maladies mentales – une situation à laquelle il faut remédier « de toute urgence ».²⁷ Un flot de nouvelles preuves montre que « les humains ne dépendent pas seulement de la nature pour des besoins matériels comme l'eau, la nourriture et le logement, mais aussi pour leurs besoins émotionnels, psychologiques et spirituels. »²⁸ Passer du temps dans la nature et même le simple fait de voir la nature est désormais considéré comme « un facteur déterminant [qui pourrait] représenter une intervention puissante et économique en termes de santé

publique »²⁹ pour prévenir les troubles mentaux et fournir une meilleure santé à des millions de gens.³⁰

Mais comment ces découvertes au sujet de la nature et de la santé mentale trouvent-elles écho dans les pages de la Bible ? La recherche moderne montre que de nombreux passages bibliques ne sont pas de simples histoires enfantines – au contraire, ils fournissent des perspectives qui peuvent avoir un véritable impact sur la santé humaine. Genèse 2 :7-19 révèle que Dieu ne plaça pas Adam et Ève dans un appartement climatisé au dernier étage d'un gratte-ciel dans un milieu urbain, mais plutôt dans un environnement rural – un jardin avec des arbres, de la végétation, des animaux et des cours d'eau. Dans le psaume 23, David associa le fait de passer du temps dans les verts pâturages, près des eaux tranquilles, avec le fait de se ressourcer.

Le rôle de la religion

Les recherches confirment que la croyance religieuse est loin d'être une cause ou une forme de maladie mentale, comme certains détracteurs séculiers l'ont affirmé. Au contraire, elle permet de protéger contre les troubles mentaux et de promouvoir une bonne santé mentale. Comme nous l'avons déjà vu, les mouvements de population de la campagne vers les centres urbains, au cours des derniers siècles, ont été accompagnés par une augmentation des troubles mentaux – un éloignement de la religion a également eu lieu pendant cette période, particulièrement au cours des dernières décennies.³¹ Au cours de cette période, un glissement s'est produit depuis une société « socio-centrique » vers une société plus « égocentrique ou individualiste » qui a aussi été « accompagné par une augmentation des troubles mentaux communs ».³²

La religion semble contrecarrer ces tendances négatives en proposant un espoir, un soutien social et un sentiment d'appartenance qui est « bon pour notre santé psychologique et physique ».³³ L'éloignement de la religion organisée (qui met l'accent sur le lien social dans les congrégations) a engendré un « phénomène croissant de solitude » que les spécialistes décrivent comme une « épidémie mondiale » qui pourrait provoquer « autant de morts que l'obésité ».³⁴ En Amérique, plus de 25% de la population vit seule et cet isolement social double le risque de mortalité prématurée. Cependant, obéir aux instructions bibliques de s'assembler

avec d'autres croyants – comme dans Hébreux 10 :24-25 où il nous est dit de « ne pas abandonner notre assemblée » et l'ordre dans Lévitique 23 de nous réunir régulièrement pour une « sainte convocation » pendant le sabbat hebdomadaire et les Jours saints annuels – permet non seulement d'améliorer la santé *spirituelle* des individus, mais aussi la santé *mentale* et cela permet de s'éloigner des troubles mentaux.

La dépression mentale grave est caractérisée par la tendance à se retirer des contacts sociaux et à s'isoler, voire à songer au suicide. Mais de nombreuses recherches décrivent le rôle significatif de la religion dans le traitement de la dépression. Ces études montrent que la thérapie comportementale enrichie par la spiritualité permet de réduire le désespoir et la détresse. Les patients déprimés qui ont de fortes croyances religieuses se rétablissent 70% plus rapidement que ceux ayant une foi plus fragile, et les patients déprimés affiliés à une religion faisaient moins de tentatives de suicide.³⁵ Le lien entre l'augmentation des suicides et la baisse de la croyance religieuse a été détecté il y a plus d'un siècle. Des études récentes notent que les taux de suicide sont plus élevés dans les pays les moins religieux.³⁶ D'autres études montrent aussi que les adultes qui sont très religieux – qui prient quotidiennement et qui assistent régulièrement à des assemblées religieuses – sont plus heureux, plus engagés avec leur famille et plus susceptibles d'aider les autres.

Cela fait longtemps que les valeurs chrétiennes de gratitude, de reconnaissance, de pardon et d'intérêt pour les autres sont reconnues pour contribuer à l'amélioration des relations sociales.³⁶ La recherche moderne confirme que le fait d'exprimer une attitude de gratitude et de reconnaissance peut apporter de nombreux bénéfices liés à la santé. Des études de psychologie positive montrent que les personnes reconnaissantes prennent mieux soin d'elles-mêmes, font plus régulièrement de l'activité physique, ont une alimentation plus saine, gèrent mieux le stress, sont plus optimistes, ont un système immunitaire plus résistant et qu'elles ont des taux plus bas de maladies cardiaques et de cancers.³⁷ Les adolescents reconnaissants qui apprécient ce qu'ils ont sont plus heureux, positifs, optimistes et ils ont un meilleur comportement. Ils ont des notes plus élevées, plus d'amis, dorment mieux et plus longtemps, sont moins déprimés, ont un système immunitaire plus résistant et ils présentent une meilleure santé en général.³⁸

Un but et un sens

Dans une étude réalisée sur 4500 adultes, la faculté de Santé publique de Harvard a trouvé que les gens géraient mieux le vieillissement s'ils avaient un but dans la vie.³⁹ Ils ont découvert que les personnes vivant pour un but conservaient une meilleure masse musculaire, pouvaient marcher plus rapidement, présentaient des comportements plus sains, dormaient mieux, se sentaient mieux et vivaient plus longtemps que les individus qui n'ont pas ou peu de but dans leur vie. L'étude a révélé que les personnes qui maintiennent une perspective mentale plus positive et déterminée bénéficiaient de ressources contribuant à améliorer leur santé. Une autre conclusion de cette étude est qu'avoir un but dans la vie – une raison de se lever le matin – fournissait un sentiment de bien-être psychologique qui contribue à la bonne santé physique et mentale de cet individu.⁴⁰

Découvrir un but dans la vie est aussi reconnu comme une étape essentielle dans les programmes de sevrage aux addictions. Les recherches montrent que les personnes ayant développé une dépendance à l'alcool, aux drogues ou à d'autres comportements destructeurs semblent souffrir d'une « maladie spirituelle » plus profonde. Leur vie est vide, frustrante et malheureuse. Puisqu'ils n'ont ni but ni sens à leur vie, et aucune raison de vivre, ils essaient souvent de combler le vide avec des substances chimiques qui les déconnectent temporairement de la réalité – mais qui apportent davantage de souffrance qui, en fin de compte, détruit leur santé mentale et physique. De nombreux programmes de réhabilitation ont montré que le fait de raviver un but dans la vie était essentiel pour surmonter une addiction.⁴¹ Dr Stanton Peele, psychologue clinicien et conseiller en addictions, a remis en question l'idée que les dépendances sont une maladie causée par une neurochimie anormale et un dysfonctionnement du cerveau. Il pense que les dépendances sont la conséquence d'un manque de but et de sens dans la vie de la personne⁴² – et de nombreuses personnes ayant surmonté une addiction seront d'accord avec son affirmation !

En général, trouver un sens et un but à la vie n'est pas considéré comme relevant du domaine de la médecine, mais plutôt de la philosophie ou de la religion. La psychiatrie et la psychologie peuvent être utiles, mais ces spécialités sont limitées à ce que nous pouvons voir et étudier au niveau physique. Les concepts spirituels sont hors de leur portée et ils sont souvent considérés comme de simples spéculations. Cependant, les spécialistes

en santé mentale reconnaissent qu'avoir **un but dans la vie** joue un rôle central dans la prise de décisions, en influençant notre comportement, en établissant des objectifs et des orientations dans notre vie et en donnant du sens à tout ce que nous faisons. Certains individus trouvent du sens à leur vie à travers les vocations qu'ils choisissent ou les responsabilités qu'ils portent, mais de tels buts dépendent des circonstances et des perceptions qui sont temporaires et imparfaites. Seule la parole inspirée de Dieu peut nous fournir un but transcendant, véritable et *éternel* pour la vie qu'Il nous a donnée !

Si vous souhaitez en apprendre davantage au sujet de cette dimension essentielle de la vie, demandez un exemplaire gratuit de notre brochure *Votre ultime destinée*. Vous pouvez en faire la demande en écrivant à l'un de nos bureaux régionaux dont vous trouverez la liste à la fin de cette brochure.

Récapitulons...

Les recherches actuelles ont démontré que les personnes religieuses qui vivent selon les principes bibliques ont une vie plus saine et plus heureuse, ressentent moins d'anxiété et de dépression, gèrent mieux le stress et les situations difficiles, sont plus optimistes, ont plus d'espoir et ont davantage le sentiment d'avoir un but et un sens à leur vie. De tels résultats démontrent que Dieu enseigne bien plus qu'un ensemble de croyances dans Sa parole – Il fournit un *mode de vie*. Le point de vue biblique fournit une perspective de vie qui est non seulement intéressante et rassurante, mais aussi qui améliore l'existence (cf. Jean 10 :10). Cette perspective présente dans les Écritures a malheureusement été perdue dans notre monde moderne, séculier et technologique. Pour votre bien, ne laissez pas de côté cette dimension dans votre vie !

Chapitre 6

Guérison : un Dieu de miracles

En plus de fournir des lois et des principes pour la santé, se pourrait-il que Dieu intervienne également de manière surnaturelle à notre égard ? Que révèle la Bible à ce sujet ?

Nous vivons à une époque qui encourage le sécularisme, la laïcité et le scepticisme. Les détracteurs, qui ont des préjugés contre le surnaturel, affirment que Dieu n'existe pas, que la Bible n'est qu'un recueil de mythes et de légendes, que les miracles ne peuvent pas se produire et que le fait de croire aux miracles surnaturels est plus courant parmi « les nations ignorantes et barbares »¹ ou chez les personnes « non civilisées et incultes ».² Bien que cette opinion soit largement relayée par les médias, par les institutions scolaires et parfois même par des théologiens, elle ne reflète pas ce que pense l'ensemble de la population. Aux États-Unis, une des nations les plus religieuses en Occident, des sondages révèlent que près de 80% des Américains croient en Dieu ou en une puissance supérieure³ et 71% croient que la Bible a été inspirée par Dieu.⁴ Quant aux miracles, 51% des Américains croient que ceux mentionnés dans la Bible ont réellement eu lieu, 67% croient que des miracles peuvent se produire de nos jours et 40% disent avoir expérimenté des miracles dans leur vie.⁵ Même dans une des nations les moins religieuses en Occident, « plus d'un tiers des Français (35%) affirment croire aux miracles selon un sondage de l'institut TNS-Sofrès ».⁶ Encore plus intéressant, 74% des médecins américains croient que des miracles ont lieu de nos jours – et 55% disent avoir vu des patients dont la guérison semblait être miraculeuse.⁷

Puisque nous voyons que les idées des sceptiques au sujet de l'existence d'un Dieu surnaturel et que la validité des miracles bibliques

sont en décalage avec les croyances et les expériences de millions de gens – y compris les opinions et les expériences de nombreux médecins – il est temps de considérer ce que la Bible révèle réellement au sujet de la guérison et des miracles. En effet, les déclarations claires des Écritures, les faits historiques et l'expérience de millions de gens – y compris des médecins – révèlent que les miracles **existent** ! Bien que Dieu nous ait donné des instructions claires et précises sur la façon de procurer et de maintenir une bonne santé, nous affrontons *malgré tout* certains problèmes – et lorsque cela se produit, nous pouvons nous approcher de Lui pour recevoir une guérison miraculeuse.

Qu'est-ce qu'un miracle ?

Comment définir exactement un miracle ? Il s'agit « d'un acte spécial de Dieu qui interrompt le cours naturel des événements [...] Un miracle peut ressembler à n'importe quel événement inhabituel, mais il a une cause surnaturelle. Il est accompli par la puissance divine, selon la pensée divine, pour un but divin, afin d'authentifier un message ou un but divin. »⁸ Un miracle peut aussi être défini comme « un événement ou une incidence dans le monde physique qui s'écarte des lois connues de la nature, ou qui transcende notre connaissance de ces lois ; un événement extraordinaire, inhabituel ou anormal provoqué par une source surhumaine. »⁹ Un Dieu qui a créé l'Univers peut assurément agir de façon surnaturelle dans Son Univers ! Pour prouver que les miracles ne peuvent pas avoir lieu, il faudrait d'abord réussir à prouver que Dieu n'existe pas.

La Bible décrit des dizaines d'événements miraculeux, à la fois dans l'Ancien et dans le Nouveau Testament. « Les principaux arguments du christianisme sont dépendants de la valeur apologétique des miracles » – le fait que les miracles décrits dans la Bible ont réellement eu lieu.¹⁰ Les miracles démontrent la puissance d'un Dieu surnaturel. Si les miracles rapportés dans les Écritures n'avaient jamais eu lieu, il serait impossible de faire confiance à la Bible – ce qui est l'argument mis en avant par de nombreux détracteurs séculiers. Cependant, la plupart des auteurs des récits bibliques rapportant des miracles affirment avoir été témoins de ces événements (2 Pierre 1 :16) – et beaucoup de ces mêmes témoins visuels sont morts pour leur conviction de la réalité de ces événements.

En dehors de la Bible, aucun autre livre ne donne un aperçu de la façon dont une intervention miraculeuse et surnaturelle peut jouer dans la santé, la guérison et la maladie. Les Écritures révèlent que Dieu est un Être d'amour et de compassion (1 Jean 4 :8 ; Psaume 86 :5 ; Matthieu 9 :36) et ces qualités sont clairement visibles dans les nombreux miracles rapportés dans la Bible. Voyez comment Dieu permit à Sara de concevoir miraculeusement un enfant dans sa vieillesse afin d'accomplir Ses promesses faites à Abraham (Genèse 17 :15-19 ; 18 :10-15). Il nourrit miraculeusement les Israélites pendant 40 ans dans le désert après qu'ils eurent quitté l'Égypte (Exode 16 :12-15, 32-35). Il fournit miraculeusement de la nourriture à Élie et Il ressuscita le fils d'une veuve par son intermédiaire (1 Rois 17). Il guérit Ézéchias et Il lui donna 15 années de vie supplémentaires après les prières sincères que le roi adressa à Dieu (2 Rois 20 :1-6).

Le Nouveau Testament décrit plus d'une trentaine de miracles effectués par Jésus – presque *un tiers* de l'Évangile de Marc est consacré à Ses miracles. En plus de transformer de l'eau en vin (Jean 2 :1-11), de calmer une tempête (Marc 4 :37-41) et de marcher sur l'eau (Marc 6 :48-51), Jésus guérit des maladies et des infirmités (Matthieu 8 :1-17), Il chassa des démons (Matthieu 9 :32-33 ; Marc 1 :23-26), Il rendit la vue à des aveugles (Matthieu 9 :27-31 ; Marc 8 :22-26) et Il nourrit surnaturellement plusieurs milliers de personnes à deux occasions (Marc 6 :35-44 ; 8 :1-9).

Un ministère apportant la guérison et la vie

Selon les Écritures, Jésus ressuscita au moins trois individus : la fille d'un dirigeant juif (Marc 5 :22-24, 35-43), le fils d'une veuve (Luc 7 :11-17) et Son ami Lazare (Jean 11 :1-44). Bien entendu, la parole de Dieu rapporte que Jésus avait annoncé Sa propre mort et Il avait révélé qu'Il serait ressuscité après trois jours et trois nuits (Matthieu 17 :22-23). Le même récit historique mentionne que Jésus a été *vu vivant* pendant une période de 40 jours entre Sa résurrection et Son ascension (Actes 1 :3). Parmi les témoins, nous trouvons Ses disciples (Luc 24) et au moins 500 personnes – au sujet desquels Paul déclara que beaucoup d'entre eux étaient encore en vie lorsqu'il écrivit une de ses lettres (1 Corinthiens 15 :1-9). De nombreuses sources confirment les preuves bibliques et historiques de ce grand événement miraculeux.¹¹

La Bible rapporte que Jésus chargea Ses disciples de *poursuivre* le même ministère – de prêcher l'Évangile du Royaume de Dieu à venir

(Marc 1 :14-15 ; 16 :15), ainsi que de guérir les malades, de ressusciter les morts, de purifier les lépreux et de chasser les démons, en ajoutant : « Vous avez reçu gratuitement, donnez gratuitement » (Matthieu 10 :5-8 ; Marc 16 :15-18). Jésus dit aussi à Ses disciples qu'ils feraient des œuvres *encore plus grandes* que les Siennes (Jean 14 :12).

Nous lisons dans le livre des Actes que Pierre et Jean guérissent un boiteux à la stupéfaction des personnes présentes (Actes 3 :1-10). Les apôtres accomplissent « beaucoup de miracles et de prodiges » qui attirent les gens des alentours de Jérusalem alors que ces derniers ammenaient leurs malades pour qu'ils soient miraculeusement guéris (Actes 5 :12-16). Étienne fit de grands prodiges parmi la population à Jérusalem (Actes 6 :8) et cela engendra une persécution par les autorités religieuses qui étaient jalouses. Philippe apporta de la joie aux habitants de la Samarie en effectuant des guérisons miraculeuses et en chassant des démons (Actes 8 :5-8). Saul – qui devint Paul – fut frappé de cécité par Dieu alors qu'il se rendait à Damas, puis il fut guéri et il se convertit (Actes 9 :1-22). Pierre guérit un paralytique à Lydde et il ressuscita une femme du nom de Dorcas à Joppé, un miracle dont la nouvelle se répandit rapidement (Actes 9 :32-42). Paul chassa un démon à Chypre (Actes 13 :6-12), il guérit un boiteux à Lystre (Actes 14 :8-12), puis il ramena à la vie un garçon qui était tombé d'une fenêtre à Troas (Actes 20 :8-12). Le récit biblique regorge d'exemples montrant qu'au moyen de la puissance de Dieu, Jésus-Christ et Ses disciples guérissent miraculeusement des personnes malades et souffrantes.

La guérison divine

En quoi tous ces miracles historiques concernent-ils les chrétiens *de nos jours* ?

La Bible affirme que « Jésus-Christ est le même hier, aujourd'hui, et éternellement » (Hébreux 13 :8) et elle nous rappelle que Dieu a déclaré : « Je suis l'Éternel, je ne change pas » (Malachie 3 :6). Le Dieu qui a guéri ceux qui Le cherchaient il y a plusieurs siècles est le même Dieu qui règne aujourd'hui dans les cieux !

Dieu inspira le roi David à écrire : « 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 » (Psaume 103 :2-3). Beaucoup de gens reconnaissent que Dieu pardonne les péchés, mais peu semblent croire que Dieu nous offre

aussi de guérir toutes nos maladies. Un de Ses noms divins est « l'Éternel qui te guérit », un titre qu'Il s'attribue dans Exode 15 :26 : « Si tu écoutes attentivement la voix de l'Éternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements, et si tu observes toutes ses lois, je ne te frapperai d'aucune des maladies dont j'ai frappé les Égyptiens ; *car je suis l'Éternel, qui te guérit.* »

Comme nous l'avons vu dans cet ouvrage, l'approche biblique dans le domaine de la santé implique d'apprendre à suivre les instructions que Dieu a révélées dans les Écritures. Et le fait de désobéir à Ses lois représente non seulement un péché (1 Jean 3 :4), mais souvent cela entraîne aussi des conséquences physiques dans notre vie et sur notre santé.

Beaucoup de gens semblent comprendre que le sacrifice de Jésus était destiné à rendre possible le pardon des péchés, mais peu *font le lien* entre Son sacrifice et la guérison physique. Cependant, la Bible déclare sans ambages que « c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris » (Ésaïe 53 :4-5 ; 1 Pierre 2 :24). Il est important de noter que *toutes* les maladies, les infirmités et les blessures ne sont pas causées par le péché de la personne concernée – le Christ montra cela clairement à Ses propres disciples (Jean 9 :1-3 ; cf. Luc 13 :1-5) et le Créateur dit à Moïse qu'Il était Celui qui « rend muet ou sourd, voyant ou aveugle » (Exode 4 :11). Cependant, un certain nombre de maladies, d'infirmités et de blessures *sont* la conséquence du péché, comme nous l'avons montré dans les chapitres précédents. Mais dans tous les cas, Dieu propose Sa guérison.

L'apôtre Jacques exhorta les chrétiens : « Quelqu'un parmi vous est-il malade ? Qu'il appelle les anciens [le ministère] de l'Église, et que les anciens prient pour lui, en l'oignant d'huile au nom du Seigneur ; la prière de la foi sauvera le malade, et le Seigneur le relèvera ; et s'il a commis des péchés, il lui sera pardonné. Confessez donc vos péchés les uns aux autres, et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris. La prière agissante du juste a une grande efficacité » (Jacques 5 :14-16). Jacques encourageait clairement ses condisciples à se tourner vers Dieu pour demander Sa guérison en faisant appel aux ministres de l'Église – une exhortation qui est encore valable de nos jours ! Et celle-ci contient l'instruction de « confesser ses péchés les uns aux autres » (verset 16) – c'est-à-dire de mettre en pratique le principe enseigné par Jésus-Christ pour que nos prières soient exaucées : « Si donc tu présentes ton offrande à l'autel, et que là tu te souviennes que ton frère a quelque

chose contre toi, laisse là ton offrande devant l'autel, et va d'abord te réconcilier avec ton frère ; puis, viens présenter ton offrande » (Matthieu 5 :23-24). Cette reconnaissance implique une responsabilité de notre part afin d'être en paix avec notre prochain et de prier les uns pour les autres.

Cela ne signifie pas qu'un chrétien ne puisse pas consulter un médecin ou que le fait de chercher de l'aide et des conseils auprès des professionnels de la santé indique un manque de foi. Pas du tout ! Bien que la connaissance humaine soit toujours imparfaite et incomplète, nous sommes bénis de nos jours de disposer d'une *grande* somme de connaissances sur le fonctionnement du corps humain. Mais quelles que soient les autres initiatives que nous prenons, ces versets nous *disent* qu'un véritable chrétien devrait chercher la guérison auprès de Dieu et qu'il devrait le faire à travers Son ministère qu'Il a désigné.

Que faire si les ministres habitent loin de chez vous ? La véritable Église de Dieu, fondée par Jésus-Christ, met en pratique un principe inspiré dans les Écritures (Actes 19 :11-12). Lorsqu'il est impossible de rendre personnellement visite à une personne malade ou infirme, le ministre lui envoie alors un linge oint avec de l'huile.

La foi et la perspective

La Bible montre que les guérisons ont souvent lieu chez des gens ayant une grande foi (par ex. Matthieu 8 :5-10), mais ce n'est pas toujours le cas. Parfois Dieu permet qu'une personne remplie de foi endure une infirmité pour accomplir un but plus large et, parfois, dans Sa miséricorde, Il intervient pour des gens qui ont peu de foi.

Puisque Lazare était mort depuis quatre jours, il ne pouvait assurément pas pratiquer la foi lorsque Jésus le ressuscita (Jean 11 :37-44 ; cf. Ecclésiaste 9 :10) ! L'apôtre Paul avait assurément une grande foi dans la capacité de Dieu à effectuer des guérisons miraculeuses (Actes 19 :11-12) – et même à ressusciter les morts (Actes 20 :9-12). Cependant, il nous dit qu'après « avoir supplié trois fois le Seigneur » de le guérir, il finit par comprendre que le plan de Dieu n'était pas de le guérir à ce moment-là (2 Corinthiens 12 :7-10, *Darby*). Dieu cherchait plutôt à produire davantage de fruit spirituel dans la vie de Paul (versets 9-10).

Si nous gardons à l'esprit que la vision de Dieu est plus large que la nôtre et que nous devons chercher *Sa* volonté, pas la nôtre (Matthieu 26 :42),

alors nous Le prions d'intervenir lorsque nous souffrons d'une maladie ou d'une infirmité.

Jésus enseigna à Ses disciples : « Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira. Car quiconque demande reçoit, celui qui cherche trouve, et l'on ouvre à celui qui frappe » (Matthieu 7:7-8). Jésus dit aussi que « tout ce que vous demanderez au Père en mon nom, il vous le donnera » (Jean 16 :23, *Ostervald*) et nous sommes exhortés à « demander avec foi » (Jacques 1:6) – en sachant de Dieu répondra à Sa manière et au moment qu'Il aura choisi, et en se souvenant que « toutes choses concourent au bien de ceux qui aiment Dieu » (Romains 8 :28 ; voir aussi 1 Corinthiens 10 :13). Comment pouvons-nous savoir s'Il entend nos demandes ? L'apôtre Jean nous répond à ce sujet : « ... parce que nous gardons ses commandements et que nous faisons ce qui lui est agréable » (1 Jean 3 :22). Cela signifie de se repentir de transgresser Ses lois – y compris Ses lois et Ses principes en matière de santé.

Les Écritures montrent clairement que le Dieu de la Bible est un Dieu qui accomplit des miracles surnaturels. Les miracles mentionnés et préservés dans la Bible démontrent la puissance et la compassion de notre Père aimant – un Père qui désire agir dans la vie de tous ceux qui L'aiment (2 Chroniques 16 :9).

Pour avoir une meilleure perspective à ce sujet et découvrir les informations contenues dans la Bible au sujet de la guérison, ainsi que la façon dont vous pouvez recevoir la guérison que Dieu propose, lisez notre brochure gratuite *Dieu guérit-Il de nos jours ?* Vous pouvez en demander un exemplaire gratuit auprès du bureau régional le plus proche de chez vous (adresses à la fin de cette brochure). Vous pouvez aussi commander ou lire cette brochure en ligne sur notre site Internet *MondeDemain.org*.

Conclusion

Un mode de vie qui fonctionne !

*Ferez-vous les bons choix qui apportent
à la fois une bonne santé physique et spirituelle ?*

Dans le récit biblique des deux arbres (Genèse 2 :8-9 ; 3 :1-7), nous voyons que Dieu ne *força* pas Adam et Ève à accepter les instructions qu'Il leur avait révélées. Ils choisirent d'employer des raisonnements humains qui s'opposaient aux directives divines. Afin de vaincre la bataille séculaire contre la maladie, chacun de nous doit faire des choix dès maintenant. Obéirons-nous à Dieu ou pensons-nous avoir trouvé une meilleure voie (Deutéronome 30 :15-20 ; Matthieu 7 :14) ? Faisons-nous preuve de sagesse dans nos choix, en considérant les preuves (1 Thessaloniens 5 :21) et en tirant les leçons de l'Histoire ?

Nous avons vu que les maladies ont affecté les êtres humains à travers toutes les époques. Les civilisations, à la fois dans le monde antique et le monde moderne, n'ont pas réussi à endiguer la souffrance humaine causée par la maladie et les infirmités. L'Histoire rapporte que la plupart des cultures ont employé la même approche dans cette lutte ancestrale contre la maladie – cette approche consiste à « traiter les conséquences » à l'aide de médicaments, d'interventions chirurgicales, d'incantations, de sortilèges et en implorant leurs dieux avec des offrandes sacrificielles (parfois même de l'automutilation ou des sacrifices humains). Bien que la science médicale moderne ait fait des progrès considérables dans le diagnostic et le traitement des maladies au moyen de médicaments, de thérapies et de chirurgies, nous restons confrontés au coût financier astronomique des nouvelles maladies et à la résurgence d'anciennes infections.

Cependant, la Bible nous montre une autre voie – à travers l'exemple d'un peuple avec une approche utilisant l'éducation et des valeurs pour *prévenir* la maladie, au lieu de se reposer uniquement sur le traitement pour soulager les pathologies une fois qu'elles sont apparues. Dans un contraste saisissant avec les autres civilisations anciennes, Dieu donna aux Hébreux un ensemble de lois et d'ordonnances qui devait les mettre à part des autres nations, afin d'en faire une lumière et un exemple d'un meilleur mode de vie qui encourage la santé et qui prévient les maladies. Contrairement aux prêtres-médecins des autres nations qui gardaient leurs techniques comme un mystère et un secret, les sacrificateurs de l'ancien Israël avaient reçu l'instruction de proclamer ces précieuses informations au plus grand nombre. Les lois bibliques de la santé représentaient une part importante des Écritures hébraïques, de la religion et du mode de vie des Israélites.

Des lois divines données par un Législateur divin

L'Histoire confirme que les lois bibliques de la santé étaient uniques et sans équivalent dans le monde antique. Ces directives étaient simples et facilement compréhensibles. Elles couvraient un spectre étendu de problèmes de santé individuelle et publique – des principes qui étaient bien en avance sur leur temps ! Il était impossible de comprendre totalement la raison de ces lois avant l'invention du microscope, de la découverte des bactéries et du travail novateur des pathologistes au cours des derniers siècles – des avancées qui ont apporté la preuve de la pertinence et de la validité actuelle de ces anciennes lois bibliques.

Notre monde moderne a perdu de vue – et l'ancien monde païen n'a jamais compris – que Dieu est l'auteur des lois bibliques en matière de santé. La Bible révèle que Dieu ne change pas (Malachie 3 :6) et cela signifie que Ses *lois fondamentales* n'ont pas changé. Les lois de la biologie n'ont pas changé du jour au lendemain et elles n'ont pas cessé de fonctionner lorsque Jésus a été crucifié. Les facteurs provoquant ou prévenant la maladie à l'époque de Moïse agissent de la même façon de nos jours – et les lois de la santé que Dieu donna à Moïse restent aussi efficaces qu'à son époque !

Ne vous laissez donc pas bernier par les arguments de ceux qui prétendent que les lois bibliques de la santé sont obsolètes, dépassées et qu'elles ne sont plus en application dans notre monde moderne. *Jésus-Christ n'est pas*

venu pour abolir les lois de Dieu (Matthieu 5 :17) ! Elles sont le produit de la pensée de notre Créateur et notre Concepteur. Elles reflètent la volonté divine et elles font partie de Son plan pour l'humanité. Si vous rencontrez des prêtres, des prédicateurs ou des professeurs vous affirmant le contraire, alors ils ne savent pas de quoi ils parlent (Ésaïe 8 :20) !

Un but formidable !

Dieu prépare un peuple pour assister Jésus-Christ lorsqu'Il changera le cours de l'Histoire humaine. Le gouvernement de Dieu à venir éliminera le fléau de la maladie et enseignera un mode de vie qui conduit non seulement à la santé physique, mentale et spirituelle, mais aussi à la vie éternelle.

Si nous soumettons notre vie à Dieu, en cherchant à vivre selon Son mode de vie sous l'autorité de Jésus-Christ – y compris en prenant soin du corps qu'Il nous a donné – nous recevrons une récompense qui inclura le fait de régner avec le Christ en tant qu'enseignants (Apocalypse 5 :10 ; Ésaïe 30 :20-21) qui expliqueront les lois divines – y compris ces principes bibliques importants en matière de santé – à toute l'humanité. Grâce à ces efforts, « la terre sera remplie de la connaissance de l'Éternel, comme le fond de la mer par les eaux qui le couvrent » (Ésaïe 11 :9).

En commençant à saisir la portée du plan de Dieu pour l'humanité, vous verrez qu'il existe des raisons puissantes et enthousiasmantes d'apprendre à vivre selon les principes bibliques de la santé inspirés par notre Créateur.

Les lois et les principes bibliques de la santé sont des éléments fondamentaux, révélés par le Concepteur de l'humanité, destinés à promouvoir la santé et à prévenir les maladies. Ils font partie d'un mode de vie tout entier auquel Dieu appelle quelques individus au cours de cette époque – un appel à se repentir non seulement des mauvais choix en termes de santé, mais aussi des mauvais choix spirituels et à se tourner entièrement vers Dieu au travers de la repentance du péché, du baptême et de la réception du Saint-Esprit divin. Si vous sentez que Dieu vous appelle à la repentance et au baptême, et si vous souhaitez en apprendre davantage concernant les voies divines, vous pouvez contacter le bureau régional le plus proche de votre domicile dont vous trouverez les adresses sur notre site Internet *MondeDemain.org* ou à la fin de cette brochure. Un de nos représentants aura le plaisir de vous rencontrer au moment et dans le lieu qui vous conviendront. Nos représentants vivent depuis des années selon

les préceptes physiques et spirituels présents dans la Bible et ils seront heureux de répondre à vos questions.

Lorsque le mode de vie divin est correctement compris, expliqué et mis en pratique, il a le potentiel d'être une formidable bénédiction pour chaque être humain. Lorsque Jésus-Christ reviendra pour établir le Royaume de Dieu sur notre planète, la Bible révèle clairement que les lois divines – *y compris les lois bibliques de la santé* – seront proclamées au monde entier depuis Jérusalem (Ésaïe 2 :2-4). À mesure que les êtres humains à travers le monde apprendront à vivre selon ces lois simples, mais importantes et essentielles, leur santé s'améliorera – et le fléau ancestral de la maladie commencera à disparaître (Ésaïe 35 :5-7).

Mais vous n'avez pas à attendre cette époque-là ! Vous pouvez adopter ce mode de vie dès maintenant – faire l'expérience de ses bénéfiques et apprendre comment les enseigner – en mettant en pratique ces lois actives dans votre vie de tous les jours.

Bibliographie

Chapitre 1 – La maladie : une malédiction ancestrale

1. Jacques Jouanna, *Médecine égyptienne et médecine grecque*, Cahiers de la Villa Kérylos, n°15, 2004, pp. 8-9
2. R. Laird Harris, et al., *Theological Wordbook of the Old Testament*, vol. 2, Moody, 1980, p. 569
3. Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine*, Literary Licensing LLC, 2012, pp. 2-3
4. Ralph Major, *A History of Medicine*, volume 1, Charles C. Thomas, 1954, p. 27
5. Henry Halley, *Halley's Bible Handbook*, 25^{ème} édition, Zondervan, 2014, p. 138
6. Henry Halley, *Manuel Biblique de Halley*, 24^{ème} édition, Vida, 2005, p. 154
7. David Alexander et Pat Alexander, *Eerdmans Handbook to the Bible*, 1973, p. 175
8. Frank Gaebelain, et al., *The Expositor's Bible Commentary*, volume 2, Zondervan, 1990, p. 568
9. Gaebelain, *The Expositor's Bible Commentary*, op. cit., p. 568

Chapitre 2 – Les lois alimentaires : voulez-vous vraiment manger cela ?

1. Frank Gaebelain, et al., *The Expositor's Bible Commentary*, volume 2, Zondervan, 1990, p. 530
2. David Alexander et Pat Alexander, *Eerdmans Handbook to the Bible*, 1973, p. 176
3. "Leviticus 11-14", *The Interpreter's Bible*, Abingdon-Cokesbury Press, 1954, p. 52
4. "Ruminant Nutrition for Graziers", *ATTRA Sustainable Agriculture 2008*, consulté le 31 mars 2020
5. *The Interpreter's Bible*, op. cit., p. 56
6. Jonathan Foley, "It's Time to Rethink America's Corn System", *Scientific American*, 5 mars 2013
7. Christina Lyko et Christian Chuard, "La tularémie, une maladie émergente en Suisse", *Revue médicale Suisse*, volume 9, 2013, pp. 1816-1820
8. "Epidemiology of Tularemia", *Balkan Medical Journal*, volume 31, n°1, mars 2004, pages 3-10
9. "Maladie à virus Ébola", *Organisation mondiale de la Santé*, 30 mai 2019, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease>
10. Éric Leroy, Xavier Pourrut et Jean-Paul Gonzalez, "Les chauves-souris, réservoirs du virus Ébola : Le mystère se dissipe", *médecine/sciences*, volume 22, numéro 1, janvier 2006, pages 78-80
11. Joanne Lee-Young, "SARS : Where Did It Come From ?", *Popular Science*, 2 juillet 2003
12. A. Zocevic, et al., "Identification d'antigènes précoces de *Trichinella spiralis* et leur application au développement d'un ELISA pour le diagnostic de la trichinellose chez le porc", *ANSES*, Euroreference, n°4, décembre 2010, p. 10
13. "Meat and Dairy Production", *Our World in Data*, novembre 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>

14. "Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2019", *Statista.com*, 24 mars 2020
15. "La France mange toujours autant de viandes", *Les Échos*, 14 octobre 2019, <https://www.lesechos.fr/industrie-services/conso-distribution/la-france-mange-toujours-autant-de-viande-1139868>
16. Lucas Lejeune, "Contamination du sanglier par *Trichinella* spp. et risque de contamination humaine", 2017, pp. 28, 70-72
17. Richard Pearson, "Trichinose", *Le Manuel MSD*, révision mai 2019, <https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/infections/infections-parasitaires-nematodes-vers-ronds/trichinose>
18. "Contamination du sanglier par *Trichinella* spp. et risque de contamination humaine", p. 72
19. Ralph Muller et John Baker, *Medical Parasitology*, J.B. Lippincott, 1990, pp. 83-84
20. "Parasites - Taeniasis", *Centers for Disease Control and Prevention*, 10 janvier 2013
21. John Boswell, *U.S. Armed Forces Survival Guide*, MacMillan, 2007, p. 244
22. Roger Caras, *Venomous Animals of the World*, Prentice-Hall, 1974, p. 103
23. "Eel", *International Wildlife Encyclopedia*, volume 7, Marshall Cavendish, 1990, p. 824
24. Keith Bannister et Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life*, Facts on File, 1988, p. 26
25. "Le homard commun", *L'univers fascinant des animaux*, groupe 6-38, éditions IMP
26. "Lobster", *International Wildlife Encyclopedia*, volume 13, Marshall Cavendish, 1990, p. 1464
27. Thierry Burgeot, et al., *Des organismes sous stress*, Programme scientifique Seine-Aval n°14, Ifremer, 2004, p. 18
28. S. Bohe, M. Albert et L. Schwartzbord, "Étude de la contamination virale des huîtres et de leur épuration virale", *Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Nancy*, janvier 1993, pp. 13-14, 26
29. Roger Miller, "Get Hooked on Seafood Safety", *FDA Consumer*, volume 25, n°5, juin 1991
30. Guy Murdoch, "Consumer Tips", *Consumer Research*, juillet 1993, p. 2
31. Gaebelein, *The Expositor's Bible Commentary*, op. cit., p. 572
32. "Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality", *The Nutrition Source*, Harvard T.H., Chan School of Public Health, 5 juillet 2016
33. "Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong", *New Scientist*, 10 juillet 2019
34. J. Declan, et al., "Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition", *Korean Journal for Food Science of Animal Resources*, volume 36, n°5, octobre 2016, pp. 577-582
35. "Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease", *HealthLine.com*, 13 août 2019
36. Jack Ofori et Yun-Hwa Hsieh, "Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, volume 54, n°5, janvier 2014, pp. 687-97
37. Jenny Cook, "Is black pudding the latest health food du jour?", *NetDoctor.co.uk*, 17 mars 2016

38. “Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4”, *ThanhNienNews.com*, 1^{er} mars 2013
39. “The Sweet Danger of Sugar”, *Harvard Men’s Health Watch*, 5 novembre 2019
40. “The Sweet Danger of Sugar”, *op. cit.*
41. Jukka Montonen, et al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, volume 77, n^o3, mars 2003, pp. 622-629
42. Harvey Finkel, “Wine and the Gastrointestinal Tract”, *Alcohol in Moderation Digest*, 18 novembre 2008
43. Christian Nordqvist, “Wine : Health Benefits and Health Risks”, *Medical News Today*, 7 avril 2016
44. Honor Whiteman, “Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels”, *Medical News Today*, 14 novembre 2016
45. Bible *Lemaître de Sacy*, éditions Robert Laffont, nouvelle publication 1990

Chapitre 3 – L’exercice physique : un corps conçu pour bouger

1. Mfrekemfon Inyang et Stella Okey-Orji, “Sedentary Lifestyle : Health Implications”, *Journal of Nursing and Health Science*, volume 4, n^o2, mars-avril 2015, pp. 20-25
2. Mukta Agrawal, “What do you know about a sedentary lifestyle?”, *InLife Group*, 2 février 2017
3. “Sédentarité : 19 ans ou 60 ans, mêmes comportements !”, *Santé Blog*, 21 juin 2017, <https://blog.santelog.com/2017/06/21/sedentarite-19-ans-ou-60-ans-memes-comportements-preventive-medicine/>
4. “Épidémie d’obésité en Europe : un enjeu de santé publique”, *Toute l’Europe*, 17 mai 2018, <https://www.toutteleurope.eu/actualite/epidemie-d-obesite-en-europe-un-enjeu-de-sante-publique.html>
5. “Overweight & Obesity” *Centers for Disease Control and Prevention*, 10 avril 2020
6. “Obésité et surpoids”, *Organisation mondiale de la santé*, 1^{er} avril 2020, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Matt Sloane, “Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide”, *Cable News Network*, 26 juillet 2012
8. “The Facts on Sedentary Lifestyle”, *WalkND*, 10 août 2012
9. Clifton Parker, “School recess offers benefits to student well-being”, *Stanford University News*, 11 février 2015
10. Denise Mann, “Pediatricians Promote Benefits of Recess”, *WebMD*, 31 décembre 2012
11. Angelina Tala, “Exercise Benefits Children Physically and Mentally”, *Healthline*, 10 janvier 2017
12. “How Regular Exercise Benefits Teens”, *WebMD*, 18 avril 2019
13. Len Kravitz, “Exercise and Children : Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress”, *IDEA Health & Fitness Association*, 10 mai 2017
14. Maureen Salamon, “Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills”, *HealthDay*, 19 avril 2017

15. David Brown, "Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior : U.S. High School Students", *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal*, volume 39, n°12, mai 2005, pp. 2248-2257
16. "Health Benefits of Physical Activity", *OnHealth*, 11 mai 2017
17. Mayo Clinic Staff, "Exercise : 7 benefits of regular physical activity", *Mayo Clinic*, 11 mai 2019
18. Len Kravitz, "The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise", *IDEA Health and Fitness Association*, 1^{er} octobre 2007
19. "Physical Activity", *Centers for Disease Control and Prevention*, 7 février 2020
20. Amy Norton, "No Excuses: Exercise Can Overcome the 'Obesity Gene'", *MedicineNet*, 17 avril 2017
21. "Physical Activity", *Organisation mondiale de la Santé*, 2020, <https://www.who.int/initiatives/behealthy/physical-activity>
22. "Exercise : Benefits of Exercise", *Pasadena Senior Center*, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>
23. Robert Preidt, "Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts", *Everyday Health*, 24 mars 2017
24. Wojtek Chodzko-Zajko, et. al., "Exercise and Physical Activity for Older Adults", *Medscape*, 1^{er} mars 2010
25. Sophia Breene, "13 Mental Health Benefits of Exercise", *The Huffington Post*, 6 décembre 2017
26. "Exercise and Depression", *WebMD*, 18 février 2020
27. Jayne O'Donnell, "Surgeon general to target couch potatoes", *USA Today*, 5 février 1996
28. "Étiquetage nutritionnel : le 'Nutri-Score' se développe en France et en Europe", *Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation*, 16 décembre 2019
29. *Everyday Life in Bible Times*, National Geographic Society, 1967, page 330

Chapitre 4 – Contagion : vaincre les maladies infectieuses

1. Katherine Yester, "The Global War for Public Health", *Foreign Policy*, 16 novembre 2009
2. "Un enfant de moins de 15 ans meurt toutes les 5 secondes dans le monde", *Organisation mondiale de la Santé*, 18 septembre 2018, <https://www.who.int/fr/news-room/detail/18-09-2018-a-child-under-15-dies-every-5-seconds-around-the-world>
3. "Plus de 9 millions d'enfants de moins de cinq ans meurent chaque année dans le monde", *Le Parisien*, 3 février 2010
4. "Le paludisme chez les enfants de moins de cinq ans", *Organisation mondiale de la Santé*, 26 janvier 2018, https://www.who.int/malaria/areas/high_risk_groups/children/fr/
5. "Paludisme : une réponse immunitaire efficace et durable grâce à un parasite muté", communiqué de presse *Inserm, CNRS et Institut Pasteur*, 18 juillet 2016

6. “Maladies diarrhéiques”, *Organisation mondiale de la Santé*, 2 mai 2017, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
7. “Tuberculose”, *Organisation mondiale de la Santé*, 17 octobre 2019, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>
8. “Qu’est-ce que la tuberculose ? Quel en est le traitement ?”, *Organisation mondiale de la Santé*, octobre 2016, <https://www.who.int/features/qa/08/fr/>
9. “Dengue et dengue sévère”, *Organisation mondiale de la Santé*, 2 mars 2020, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/dengue-and-severe-dengue>
10. “VIH/sida”, *Organisation mondiale de la Santé*, 6 juillet 2020, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/hiv-aids>
11. “Bilharziose”, dossier *Le Figaro Santé*, sections 1 et 3, consulté le 16 avril 2020, <https://sante.lefigaro.fr/maladie/bilharziose>
12. “Parasites intestinaux : comment les reconnaître ?”, *Radio France International*, 26 février 2020, <https://www.rfi.fr/fr/podcasts/20200226-ténia-ascaridiose-oxyures-parasites-intestinaux>
13. “Trachome”, *Organisation mondiale de la Santé*, 2 janvier 2020, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/trachoma>
14. Camille Delarras, *Surveillance sanitaire et microbiologie des eaux*, deuxième édition, Tec & Doc, Lavoisier, 2010, p. 162
15. “La lèpre”, *Organisation mondiale de la Santé*, 10 septembre 2019, <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/leprosy>
16. “Les pathologies de la richesse”, *Jeune Afrique*, 3 septembre 2010, <https://www.jeuneafrique.com/195285/societe/les-pathologies-de-la-richesse>
17. *La lettre du GIPRI*, n°8, juin 2009, *Institut international de recherches pour la paix à Genève*
18. Olivier Ransford, *Bid the Sickness Cease : Disease in the History of Black Africa*, 1984, pp. 7, 13
19. “Maladie de Chagas”, *Institut Pasteur*, mis à jour le 19 septembre 2019, <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/fiches-maladies/maladie-chagas>
20. Anne-Marie Moulin, et al., *Lutte contre le trachome en Afrique subsaharienne*, Institut pour la recherche et le développement (IRD), 2006, pp. 107-109, 115
21. Jean-François Schémann, *Le trachome. Une maladie de la pauvreté*, Institut pour la recherche et le développement (IRD), 2008, p. 73
22. Albertha A. Kyaku et Stanley K. Diamenu, “Propreté de l’eau : une question de vie ou de mort”, *Forum mondial de la santé 1997*, vol. 18 (3/4), pp. 278-281
23. Monique Lise Cohen, *La circoncision en question*, Orizons, 2014, p. 16
24. S.I. McMillen, *None of These Diseases* (Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), pp. 20-21
25. Bruno Halioua et Bernard Lobel, “Controverses actuelles sur la circoncision”, *La Presse Médicale*, tome 43, n°11, novembre 2014, pp. 1168-1173
26. Marc Wisard et Patrice Jichlinkski, “La circoncision : une banalité ?”, *Revue Médicale Suisse*, 5 décembre 2012, vol. 8, pp. 2324-2326
27. “La circoncision protège-t-elle du sida ?”, *Science & Vie*, Questions-Réponses n°32, mars 2019, pp. 86-87

28. S. Todd Sorokan, Jane C. Finlay, Ann L. Jefferies, “La circoncision néonatale”, Société canadienne de pédiatrie, *Paediatrics & Child Health*, vol. 20, n°6, août-septembre 2015, pp. 316-320
29. “Risques à la santé associés à la pratique du tatouage”, Institut national de santé publique du Québec, *Bulletin d'information en santé environnementale*, avril 2007
30. Denis Ouzan, “Piercing et hépatite : Phénomène de mode ou problème de Santé Publique?”, *Gastroentérologie Clinique et Biologique*, vol. 28, n°5, mai 2004, pp. 455-457
31. Nicolas Kluger, et al., “Les tatouages : histoire naturelle et histopathologie des réactions cutanées”, *Annales de Dermatologie et de Vénérologie*, vol. 138, n°2, février 2011, pp. 146-154
32. Marie Fortier, “Le tatouage et la grossesse”, consulté le 20 avril 2020, <https://mariefortier.com/espace-conseils/grossesse/conseils-sante/le-tatouage-et-la-grossesse>
33. “Encres de tatouage : des nanoparticules dans le corps”, *Destination Santé*, 13 septembre 2017, <https://destinationsante.com/encres-de-tatouage-nanoparticules-corps.html>
34. “Tatouages éphémères noirs à base de henné : risque de réactions cutanées parfois sévères”, *Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé*, Point d'information, 30 juillet 2013
35. “Risques toxicologiques liés au henné et à ses produits associés dans les teintures à usage corporel”, *Bulletin d'Information Toxicologique*, vol. 22, n°1, été 2006, pp. 8-19
36. Sebnem Kalemlı-Ozcan, “AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development”, *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, n°3, juillet 2012, pp. 871-897
37. Christian Perronne, “Hausse inquiétante des IST chez les homo et bisexuels masculins”, *Medscape*, 28 décembre 2016, <https://francais.medscape.com/voirarticle/3602872>
38. Olivier Bouchaud, *Prise en charge globale du VIH dans les pays à ressources limitées*, deuxième édition, Doin, 2015, pp. 28-30
39. “Ces MST qui favorisent le sida”, *Le Figaro Santé*, 9 octobre 2012, <https://sante.lefigaro.fr/actualite/2012/10/09/19262-ces-mst-qui-favorisent-sida>
40. *Savoir pour Sauver*, troisième édition, *Fonds des Nations Unies pour l'enfance (Unicef)*, chapitre “Le VIH/SIDA”, 2002, pp. 118-119

Chapitre 5 – L'esprit : les dimensions spirituelles de la santé mentale

1. *Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé*, p. 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/FR/constitution-fr.pdf>
2. Diane Hales, *An Invitation to Health*, 15^{ème} édition, Wadsworth Cengage Learning, 2013
3. Hales, *An Invitation to Health*, *op. cit.*
4. Harold Koenig, “Religion, Spirituality, and Health : The Research and Clinical Implications”, *ISRN Psychiatry*, 16 décembre 2012
5. Vexen Crabtree, “Secularization Theory : Will Modern Society Reject Religion ? What is Secularism?”, *The Human Truth Foundation*, 2008

6. “Global Leading Categories of Diseases/Disorders”, *National Institute of Mental Health*, consulté le 28 avril 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>
7. “Mental Health by the Numbers”, *National Alliance on Mental Illness*, septembre 2019
8. Margareta Tartakovsky, “Depression and Anxiety Among College Students”, *PsychCentral*, 8 octobre 2018
9. Jean Fourastier, *La réalité économique*, éditions Hachette, 1986
10. Jean François-Poncet et Claude Belot, “Le nouvel espace rural français”, Rapport d’information n°468 du Sénat, juillet 2008, p. 14
11. “La population rurale du Canada depuis 1851”, Chiffres de population et des logements, recensement de 1011, *Statistique Canada*, réf. 98-310-X2011003
12. “New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations”, *United States Census Bureau*, 8 décembre 2016
13. “Urbanization” *Our World in Data*, novembre 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>
14. Rob Jordan, “Stanford researchers find mental health prescription : Nature”, *Stanford University News*, 30 juin 2015
15. Tori Rodriguez, “The Mental Health Benefits of Nature Exposure”, *Psychiatry Advisor*, 20 octobre 2015
16. Ming Kuo, “How might contact with nature promote human health ?”, *Frontiers in Psychology*, 25 août 2015
17. “How Does Nature Impact Our Wellbeing ?”, *University of Minnesota*, 2016
18. Robert Ulrich, “View through a window may influence recovery from surgery”, *Science*, vol. 224, n°4647, 27 avril 1984, pp. 420-421
19. Rodriguez, “Mental Health Benefits”, *op. cit.*
20. Mardie Townsend et Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being*, Beyond Blue Limited, 2010, p. 1
21. “Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature,” United States Department of Agriculture
22. Ulrich, “View through a window”, *op. cit.*
23. Kuo, “Contact with nature”, *op. cit.*
24. Kuo, “Contact with nature”, *op. cit.*
25. Townsend et Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*, *op. cit.*
26. Kuo, “Contact with nature”, *op. cit.*
27. Rodriguez, “Mental Health Benefits”, *op. cit.*
28. Townsend et Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*, *op. cit.*
29. Kuo, “Contact with nature”, *op. cit.*
30. Cecily Maller, et al., “Healthy nature healthy people”, *Health Promotion International*, vol. 21, n°1, mars 2006, pp. 45-54
31. George Barna et D. Kinnaman, *Churchless : Understanding Today’s Unchurched and How to Connect with Them*, Tyndale Momentum, 2014, p. 13

32. Dinesh Bhugra, "Commentary : Religion, religious attitudes and suicide", *International Journal of Epidemiology*, vol. 39, n°6, 1^{er} décembre 2010, pp. 1496-1498
33. Clay Routledge, "Is religion good for your health ?", 31 août 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>
34. "Loneliness Can Impact Longevity", *Newsmax Health*, 8 août 2017
35. Bhugra, "Religion, religious attitudes and suicide", *op. cit.*
36. Rodney Stark, *America's Blessings : How Religion Benefits Everyone, Including Atheists*, West Conshohocken, Templeton Press, 2012, pp. 104-105
37. Robert Emmons et Michael McCullough, "Counting Blessings vs. Burden", *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, n°2, février 2003, pp. 377-389
38. Elizabeth Heubeck, "Boost Your Health with a Dose of Gratitude", *WebMD*, 11 janvier 2006
39. "10 Reasons Why Gratitude is Healthy", *The Huffington Post*, 21 juillet 2014
40. Amanda MacMillan, "People Age Better If They Have a Purpose in Life", *TIME*, 16 août 2017
41. Lisa Rapaport, "Can having a purpose in life keep you strong in old age ?", *Thomson Reuters*, 31 août 2017
42. "Life After Addiction : Finding Your Meaning and Purpose", *New Method Wellness*, 23 août 2017
43. Stanton Peele, "Addiction Wars : Meaning and Purpose v. Disease", *Psychology Today*, 29 mars 2011

Chapitre 6 – Guérison : un Dieu de miracles

1. Norman Geisler, "Miracles, Arguments Against", *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics*, Baker, 1999, p. 459
2. Lee Strobel, *The Case for Miracles*, Zondervan, 2018, p. 31
3. Kate Shellnutt, "80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They Mean", *Christianity Today*, 25 avril 2018
4. Lydia Saad, "Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God", *Gallup*, 15 mai 2017
5. Strobel, *The Case for Miracles*, *op. cit.*, p. 30
6. "Un tiers des Français croit aux miracles", *La Croix*, 9 août 2006
7. Strobel, *The Case for Miracles*, *op. cit.*, p. 31
8. Shoba Sreenivason et Linda Weinberger, "Do You Believe in Miracles ?", *Psychology Today*, 15 décembre 2017
9. Geisler, "Miracles, Arguments Against", *op. cit.*, p. 451
10. Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible*, Zondervan, 1961, p. 13
11. Geisler, "Miracles, Arguments Against", *op. cit.*, p. 451
12. Strobel, *The Case for Miracles*, *op. cit.*, pp. 189-210
13. Geisler, "Miracles, Arguments Against", *op. cit.*, pp. 644-669
14. Josh McDowell, *Le verdict : complément d'enquête*, éditions Vida, 1999, traduction Lydie Benquet-Mallet, p. 221-307

Lecture conseillée

L'Église du Dieu Vivant propose un grand nombre de publications gratuites : brochures, Cours de Bible et la revue du *Monde de Demain*.

Les brochures suivantes vous permettront de mieux comprendre le plan de Dieu pour vous et pour l'ensemble de l'humanité. Afin de recevoir ces publications gratuites, veuillez consulter notre site Internet *MondeDemain.org* ou envoyer votre demande au bureau régional le plus proche de votre domicile (adresses à la page suivante).



La Bible : Réalité ou fiction ?



Dieu guérit-Il de nos jours ?



Cannabis : ce qu'on vous cache

Bureaux régionaux

Antilles - Guyane

B.P. 869
97208 Fort-de-France Cedex
Martinique

Haïti

B.P. 19055
Port-au-Prince

Belgique

B.P. 10000
1000 Bruxelles Bogards

France

B.P. 40019
49440 Candé

Autres pays d'Europe

Tomorrow's World
Box 111, 43 Berkeley Square
London W1J 5FJ
Grande-Bretagne

Canada

P.O. Box 409
Mississauga, ON L5M 0P6
tél. 1-800-828-0618

États-Unis

Tomorrow's World
P.O. Box 3810
Charlotte, NC 28227-8010

