

The Bible Diet. Copyright © 2019 par Anne Laure Wynter.

Tous les droits sont réservés.
ISBN9798735179429

Deuxième édition

La reproduction totale ou partielle de cette œuvre (textes, illustrations, schémas), le traitement et la transmission des informations, que ce soit par des moyens électroniques ou mécaniques, audio, par photocopie ou par tout autre support sans autorisation écrite de l'éditeur est interdite et punie par la loi . Sauf dans le cas de brèves citations incorporées dans des articles critiques et des revues.

Informations complémentaires:

Pour plus d'informations, ou comment vous pouvez soutenir ce ministère, veuillez envoyer un e-mail à thebiblediet@gmail.com ou visiter www.thebiblediet.co. Nous vous remercions de votre intérêt. Et vous souhaitons la bénédiction de Dieu pendant que vous lisez.

SOMMAIRE

Qui suis-je & témoignage	5
Intentions	8
4 bonnes raisons pour lesquelles Dieu se préoccupe de notre alimentation	10

CHAPITRE 1: DÈS LE COMMENCEMENT

1- Le régime alimentaire originel: à base de plantes	13
2- Mais plus tard, certaines viandes ont pu être consommées	14
3- Versets bibliques sur la nourriture souvent mal interprétés	17
4- Quels sont les animaux purs et impurs?	23
5- Pourquoi Dieu a-t-il créé les animaux impurs?	27
6- Quelques conséquences sur la santé à la consommation d'animaux impurs	29

CHAPITRE 2: AUJOURD'HUI

1- Peut-on dire aujourd'hui que la chair des animaux purs est une chose saine à manger?	30
2- Faits scientifiques concernant les produits d'origine animale	31
3- Les bienfaits d'une alimentation végétale sur la santé	32
4- Calcium, fer et protéines dans une alimentation végétale	34
5- Les fibres	39
6- Les oeufs	40
7- Les produits laitiers	43
8- Environnement et éthique	45
9- Aliments transformés - sucre - matières grasses - sodium	46
10- Les boissons	60
11- Tempérance et santé spirituelle	67
12- Le jeûne	71
13- S'occuper des enfants & petits-enfants et rééducation des papilles de tous	78

CHAPITRE 3: LES DERNIERS JOURS

1- Daniel et ses amis	84
2- Le message du troisième ange	88
3- Intensification des tromperies	94

4- Ne pas se juger	98
5- Le jugement de Dieu	99
6- Le changement de mode de vie peut être difficiles mais il y'a de l'espoir	103
7- Jésus: notre exemple	106
8- Le Saint-Esprit	108
9- La prière: une priorité dans notre mode de vie	112
10- Prière pour la guérison	115
11- Le régime alimentaire n'est pas un critère de salut, mais...	120
12- La Bible se termine comme elle commence & promesses de Dieu	121
Sources	122
Voulez-vous en savoir plus?	123

Qui suis-je et témoignage

Par où commencer? Je préfère généralement parler de moi uniquement à mes proches. Mais il est mieux d'en savoir un peu plus sur la personne qui a écrit le livre que nous lisons, n'est-ce pas? Et je prie que en connaissant un peu sur moi, et certains de mes témoignages, cela aidera quelqu'un. Alors, commençons.

LES BASES

Je suis une heureuse épouse et maman de 2 adorables garçons. Je suis né dans le sud de la France, où j'ai également grandi. Mon père est français et ma mère est Cap Verdienne. Je crois que ce mélange de cultures a forgé ma personnalité et m'a aidé à être une personne ouverte d'esprit et curieuse, mais aussi une amatrice de plats savoureux.

DES DOUTES PENDANT MA JEUNESSE SUR MES CROYANCES SPIRITUELLES

Quand j'étais enfant, j'essayais constamment de trouver des réponses à certaines questions existentielles:

- "Pourquoi suis-je ici?"
- "Quel est mon but dans ce monde?"
- "Comment une telle chose a-t-elle été faite?"
- "Pourquoi y a-t-il tant de mal?"
- " Pourquoi y a-t-il tant d'inégalités? "
- " Pourquoi y a-t-il tant de religions et de confusions? "...

Les questions que je me posais étaient assez pessimistes. J'ai grandi dans un environnement catholique chrétien, mais j'avais toujours des doutes sur ce que les personnes autour de moi me disaient à propos de Dieu; néanmoins, je sentais au fond de moi qu'il y avait un Dieu et que j'avais un ange gardien.

Durant mon adolescence je me disais être athée parce que je ne comprenais pas pourquoi, s'il y a un Dieu, il y a tant de mal dans ce monde. Cependant je me retrouvais souvent à prier pendant des moments difficiles.

Je sais maintenant que toutes mes prières ont été entendues, et que j'ai été guidé par le Saint-Esprit pour en être où j'en suis aujourd'hui.

QUESTIONS ENFIN RÉPONDUES

Plus tard, lors d'un stage à New York, j'ai rencontré mon merveilleux mari et en apprenant à le connaître avant notre mariage, j'ai appris qu'il était un «adventiste du septième jour». "Septième ... quoi?", "Est-ce une secte ou quelque chose comme ça?" Je lui ai demandé. En France, je n'avais jamais entendu parler de cette dénomination religieuse. Mais j'ai appris plus tard qu'il y avait de nombreux adventistes du septième jour aux États-Unis, et de plus en plus partout dans le monde. Après lui avoir posé ces questions, il a souri et m'a simplement dit que les adventistes du septième jour sont des chrétiens qui suivent les principes de la Bible, aiment le Seigneur et leurs voisins et que leurs enseignements sont les enseignements de Jésus trouvés dans la Sainte Bible. Ils vont aussi à l'église le samedi et ne mangent pas de porc. J'étais très surprise et sceptique. Je n'ai jamais ouvert une vraie Bible de ma vie et je ne comprenais donc pas ses croyances. Les seuls livres chrétiens que j'avais ouvert dans le passé étaient des bibles pour enfants pendant le catéchisme et quelques histoires bibliques pleines d'images.

Malgré ma méfiance, mon mari qui était mon petit ami à cette époque ne m'a jamais poussé à croire quoi que ce soit et a respecté mon opinion. Mais au fil des jours, de nombreuses questions me sont venues à l'esprit, et je les ai posées à mon mari qui y répondait avec gentillesse en me montrant les versets de la Bible qui répondaient très bien à mes questions. En tombant amoureuse de lui, je me suis dit que je ne devrais pas être borné et me faire une opinion sans même essayer d'en savoir plus et que je devrais au moins essayer de lire et étudier la Bible pour moi-même ce qui pourrait m'amener pour une meilleure compréhension.

Alors que je parcourais les pages de la Bible, j'étais étonné par les paroles d'amour, de justice et de vérité qui y étaient inscrites et tout est devenu si évident et clair. Je recevais, au fur et à mesure, des réponses aux questions que je me posais dans le passé. Cela ne s'est pas produit du jour au lendemain, mais en 2 ans, j'étais enfin sûr de qui je suis, pourquoi je suis ici, pourquoi la nature est si belle, pourquoi il y a du mal dans notre monde, pourquoi il y a tant de

confusions spirituelles et de religions. La clé de la compréhension était, en fait, facile à atteindre: lire ainsi que étudier la Bible.

PLUS HEUREUSE, PLUS FORTE ET PLUS CONFIANTE

En 2015, je reconnu Jésus comme mon sauveur, et qu'il était mort pour mes péchés, et j'ai donc été baptisé par immersion totale (représentant la mort de l'ancienne vie et la naissance d'une nouvelle vie). Depuis, je sais que le Saint-Esprit travaille sur moi et je suis de plus en plus proche de Dieu chaque jour. Je suis une personne plus heureuse, plus forte et plus confiante. Et mon cœur est moins troublé par ce qu'il se passe dans le monde. Je sais qu'il y aura toujours des hauts et des bas dans ma vie et dans ce monde, mais tant que je m'appuie sur Jésus, tout ira bien dans les moments difficiles.

ALORS, POURQUOI CE LIVRE?

A présent, vous vous demandez peut-être pourquoi j'ai décidé d'écrire ce livre. J'ai toujours aimé la bonne nourriture et ma mère était un excellent exemple pour moi en m'apprenant à cuisiner des recettes simples, saines et copieuses. Mes deux frères aînés sont également une source d'inspiration pour moi car ils travaillent tous les deux dans le domaine culinaire. Mon problème a toujours été de savoir comment contrôler mon poids et ma santé physique et mentale avec mon amour pour la nourriture. Quand j'étais plus jeune, j'avais des kilos en trop et je me comparais toujours aux jeunes femmes que je voyais dans les médias, ce qui est malheureusement la situation de nombreuses adolescentes aujourd'hui. En grandissant, je suis devenu plus en forme, en partie parce que je faisais plus d'exercice. Après chacune de mes grossesses, j'avais pris du poids ce qui a eu un impact sur ma santé, et j'étais devenue moins énergique. J'essayais des régimes divers et parmi eux un régime à base de protéines. Je devais manger beaucoup de viande et après le régime, je regagnais du poids. Au fil du temps, j'avais de plus en plus de mécontentement lorsque je mangeais de la viande. Je pouvais en manger en petites quantités, mais pas beaucoup. Je pensais de plus en plus à devenir végétarienne mais je savais que cela devait être fait progressivement, donc je ne me suis pas forcé mais j'ai prié Dieu pour qu'il me guide. Jour après jour, je suis tombé sur de

nombreuses informations sur la santé, dans des livres et sur le Web, qui n'étaient pas des théories mais des faits. Je me suis également retrouvé à lire les parties de la Bible concernant la nourriture et la sur la santé, et j'ai réalisé à quel point les principes de santé dans la Bible correspondaient à de nombreux faits scientifiques sur la santé. Je sais maintenant ce que Dieu dit à propos de la nourriture que nous mangeons, et pourquoi il est si important que chaque chrétien suive ses enseignements. Je suis maintenant végétalienne et j'adore ça! J'ai parcouru un long chemin. En effet, je mangeais tout type de viande (poulet, escargot et même requin). Et ce n'est qu'avec l'aide de Dieu que je mange maintenant beaucoup plus sainement et que j'apprécie tellement cela. Briser les mauvaises habitudes est un processus, mais c'est possible comme vous le lirez dans les pages suivantes. Ce livre est le produit de mon amour pour Jésus, pour mes frères et sœurs (oui vous l'êtes aussi), et de ma passion pour la Bible et l'alimentation saine.

Intentions

L'intention principale de ce livre est d'aider les autres partageant ce que je sais sur les principes bibliques de la santé. Comme il est écrit: *"et on n'allume pas une lampe pour la mettre sous le boisseau, mais on la met sur le chandelier, et elle éclaire tous ceux qui sont dans la maison. Que votre lumière luise ainsi devant les hommes, afin qu'ils voient vos bonnes oeuvres, et qu'ils glorifient votre Père qui est dans les cieux."* - Matthieu 5: 15-16. En tant que chrétiens, nous ne pouvons pas garder les paroles de vérité pour nous-mêmes, et c'est formidable de le dire aux autres. Et aussi petit que cela puisse paraître, le sujet de la nourriture et de l'alimentation est en fait très important, surtout aujourd'hui! Ce livre contient des informations sur les avantages d'une alimentation à base de plantes en harmonie avec les principes bibliques, mais il n'a pas l'intention de faire croire à quiconque que manger des produits d'origine animale est toujours un péché (comme vous le lirez, c'est parfois un péché). Le message principal de ce livre est sur l'importance d'éviter certaines choses et d'être tempéré dans d'autres choses; parce que ce que nous mettons dans notre corps peut avoir plus de conséquences sur nos vies que nous ne le pensons. Ce livre a également pour intention d'encourager quiconque dans leur lutte contre de mauvaises habitudes alimentaires (ou autres) et de les conduire vers la Bible et son message d'amour, d'espoir et de salut.

Ce livre n'a pas pour but spécifique d'encourager les gens à perdre du poids. Le titre de ce livre est «The Bible Diet» et le mot «diet» en anglais peut avoir une connotation avec «perte de poids», mais par définition un régime (a diet en anglais) est «le type de nourriture qu'une personne, un animal ou une communauté mange habituellement». Il pourrait également être défini comme "un régime alimentaire spécial auquel on se limite, soit pour perdre du poids, soit pour des raisons médicales", mais même si les informations contenues dans ce livre pourraient aider quelqu'un à perdre du poids pour des raisons de santé, il est destiné à partager des informations pour aider les autres à atteindre une meilleure santé et à connaître Dieu. Vous trouverez dans les pages suivantes que ce que nous mangeons a des conséquences sur notre cerveau, et donc sur notre communication avec le Seigneur. Pour mieux comprendre le message de ce livre et éviter toute mauvaise interprétation, il est recommandé de le lire dans son ensemble, et de ne pas isoler une phrase de ses phrases environnantes.

Les informations contenues dans ce manuel sont éducatives et ne visent pas à remplacer les conseils médicaux offerts par les médecins. L'utilisation de toute information contenue dans ce livre est à la seule discrétion du lecteur et l'auteur n'est pas responsable des effets négatifs ou des résultats. L'auteur n'est pas non plus digne de louanges pour les effets ou résultats positifs - à Dieu soit toute la gloire.

4 BONNES RAISONS POUR LESQUELLES DIEU SE PRÉOCCUPE DE NOTRE ALIMENTATION

Dieu se préoccupe de notre santé globale, pas seulement de ce que nous mangeons. Mais ce que nous mangeons joue un grand rôle dans notre santé globale. Voici 4 bonnes raisons pour lesquelles Dieu se soucie de notre santé:

1- Parce qu'il nous aime et qu'il veut que nous nous sentons bien

La Bible contient de nombreux versets qui nous enseignent à quel point Dieu nous aime. En voici quelques-uns:

- *“Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu'il ait la vie éternelle.” - Jean 3:16*
- *“Pour nous, nous l'aimons, parce qu'il nous a aimés le premier.” - 1 Jean 4:19*
- *“Celui qui n'aime pas n'a pas connu Dieu, car Dieu est amour.” - 1 Jean 4:8*
- *“L'Éternel est miséricordieux et compatissant, Lent à la colère et riche en bonté;” - Psaume 103:8*
- *“Ne crains rien, car je suis avec toi; Ne promène pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu; Je te fortifie, je viens à ton secours, Je te soutiens de ma droite triomphante.” - Esaïe 41:10*
- *“Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu.” - Apocalypse 21: 4*
- *“Jésus parcourait toute la Galilée, enseignant dans les synagogues, prêchant la bonne nouvelle du royaume, et*

guérissant toute maladie et toute infirmité parmi le peuple." - Matthieu 4:23

- *"Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme." - 3 Jean 1:2*
- *"Le voleur ne vient que pour dérober, égorger et détruire; moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles soient dans l'abondance." - Jean 10:10*

2- Parce qu'il communique avec nous à travers notre cerveau

Dieu communique avec nous de nombreuses manières, par exemple à travers Ses paroles dans la Bible, Son Esprit, la prière, et même à travers d'autres personnes, la nature, la musique ou les circonstances de la vie. Mais sans cerveau, nous ne pourrions pas entendre, voir, ressentir et donc communiquer et comprendre. Le cerveau est un organe, et toutes nos bonnes émotions, sentiments, humeurs, décisions et énergies dépendent de la bonne santé de notre cerveau. Il est également évident que si notre esprit est clair, il est plus facile de faire attention et de comprendre les choses. La nourriture que nous mangeons a un impact sur la santé de notre cerveau. En mangeant sainement, il est plus facile d'entendre l'appel de Dieu, de comprendre les paroles de la Bible et d'être un témoin du Seigneur. Nous serons également plus heureux et éclairerons positivement notre lumière sur les autres. Bien sûr, il y a tellement de tentations quand il s'agit de manger ou de boire, et le diable donne à ces mauvaises tentations une belle apparence et parfois même une apparence saine, et il les utilise pour détériorer notre communication avec Dieu. Nous devons nous rappeler qu'il est le roi des mensonges et des tromperies, et pour chaque vérité, il a de nombreuses contrefaçons.

- *"Alors le serpent dit à la femme: Vous ne mourrez point; mais Dieu sait que, le jour où vous en mangerez, vos yeux s'ouvriront, et que vous serez comme des dieux, connaissant le bien et le mal." - Genèse 3: 4-5*
- *"Et cela n'est pas étonnant, puisque Satan lui-même se déguise en ange de lumière." - 2 Corinthiens 11:14*

- *“Car il s’élèvera de faux Christs et de faux prophètes; ils feront de grands prodiges et des miracles, au point de séduire, s’il était possible, même les élus.” - Matthieu 24:24*

En savoir plus sur la tromperie de Satan à la page 94.

3- Parce qu'il nous a faits et que nous sommes ses enfants

Chaque création a besoin d'un créateur. Dieu nous a créés avec une intelligence que nous ne pouvons même pas imaginer. Nos corps sont tels que même les scientifiques les plus sages de notre monde ne peuvent pas tout savoir à son sujet. Quand nous voyons les choses dans la nature autour de nous, nous pouvons penser à quel point elles sont merveilleuses, mais le corps humain est encore plus merveilleusement fait.

- *“Dieu créa l'homme à son image, il le créa à l'image de Dieu, il créa l'homme et la femme.” - Genèse 1:27*

Dieu a une relation avec les êtres humains qu'il n'a pas avec d'autres créatures sur terre. Comme un bon père, Dieu est amour et il est également juste. Ses corrections et ses lois sont pour notre propre bien et notre protection.

- *“Car vous êtes tous fils de Dieu par la foi en Jésus Christ” - Galates 3:26*
- *“Je serai pour vous un père, Et vous serez pour moi des fils et des filles, Dit le Seigneur tout puissant.” - 2 Corinthiens 6:18*
- *“car tous ceux qui sont conduits par l'Esprit de Dieu sont fils de Dieu.” - Romains 8:14*

4- Parce que notre corps est le temple du Saint-Esprit

Nous ne sommes pas les nôtres. En d'autres termes, nous ne possédons pas notre propre corps. Pour nous libérer de la servitude, Jésus-Christ nous a achetés avec son sang. Comme le Saint-Esprit réside en nous, nous devons utiliser notre corps et toutes nos capacités pour glorifier Dieu.

- *"Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu." - 1 Corinthiens 6: 19-20*
- *"Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable." - Romains 12: 1*
- *"sachant que ce n'est pas par des choses périssables, par de l'argent ou de l'or, que vous avez été rachetés de la vaine manière de vivre que vous avez héritée de vos pères, mais par le sang précieux de Christ, comme d'un agneau sans défaut et sans tache," - 1 Pierre 1: 18-19*

CHAPITRE 1: DÈS LE COMMENCEMENT

1- LE RÉGIME ALIMENTAIRE ORIGINEL : A BASE DE PLANTES

Dieu donna à Adam et Ève ce qu'il y avait de mieux pour la race humaine.

- *« Et Dieu dit: Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture. » – Genèse 1:29*

Au commencement, toutes les créatures ainsi qu'Adam et Ève vivaient en harmonie les unes avec les autres et étaient en pleine santé. Les fruits, les céréales et les noix étaient la nourriture qui faisait la joie d'Adam et Ève.

Plus tard, Dieu ajouta les légumes au régime alimentaire d'Adam et Ève

Les légumes ont été ajoutés au régime alimentaire d'Adam et Ève après qu'ils furent tentés par le diable et qu'ils désobéirent à Dieu en mangeant le fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal.

- « Il dit à l'homme: Puisque tu as écouté la voix de ta femme, et que tu as mangé de l'arbre au sujet duquel je t'avais donné cet ordre: Tu n'en mangeras point! le sol sera maudit à cause de toi. C'est à force de peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie, il te produira des épines et des ronces, et tu mangeras de l'herbe des champs ; » Genèse 3:17-18

Les légumes vinrent alors s'ajouter aux fruits, aux céréales et aux noix qui constituaient déjà le régime alimentaire d'Adam et Ève.

Regardons également ce verset : « Il fait germer le foin pour le bétail, et l'herbe pour le service de l'homme, faisant sortir la nourriture de la terre. » - Psaumes 104:14 (version biblique d'Ostervald). **Dieu savait que le péché allait engendrer des maladies. Ainsi, Il ajouta pour notre bien "l'herbe" (les légumes) à notre régime alimentaire.**

Le plan alimentaire originel que Dieu mit en place en Éden pour l'être humain nous montre ce qu'était et ce qu'est encore aujourd'hui la meilleure nourriture pour nous. C'est Dieu qui nous a créé, Il connaît notre corps. Il donna dès le début ce qui était et ce qui est encore le mieux pour le bien-être de tous nos organes.

2- ... Mais plus tard, « certaines » viandes purent être consommées

Après le déluge

Après le déluge, Dieu permit à Noé et à sa famille de manger de la chair animale.

On pourrait se demander pourquoi Dieu permit à Noé et à sa famille de manger de la viande. Après le déluge, la terre ne pouvait plus offrir suffisamment de ressources pour une alimentation végétalienne et permettre à Noé et à sa famille de survivre. Il y avait peut-être quelques herbes vertes et quelques petits arbres mais

pas suffisamment pour leur permettre de vivre. Il était alors devenu indispensable pour eux de manger de la chair animale.

Mais sous certaines conditions :

Dieu permit de manger SEULEMENT la chair des animaux « purs ».

Dans lévitiques, nous pouvons trouver les instructions données par Dieu à Son peuple. Dieu parla à Moïse et lui indiqua quel animal pouvait être mangé et ceux qui ne pouvaient être mangés. En d'autres termes, quelle viande est pure et quelle viande est impure.

- *« Telle est la loi touchant les animaux, les oiseaux, tous les êtres vivants qui se meuvent dans les eaux, et tous les êtres qui rampent sur la terre, afin que vous distinguiez ce qui est impur et ce qui est pur, l'animal qui se mange et l'animal qui ne se mange pas. » - Lévitique 11:46-47*
- *« Tu ne mangeras aucune chose abominable. » - Deutéronome 14:3*

Plus de détails sur la viande pure et impure à la page 23.

Nous apprenons également que l'Éternel apporta certaines restrictions quant à la consommation des animaux purs, en interdisant la consommation du gras et du sang:

- *« Seulement, vous ne mangerez point de chair avec son âme, avec son sang. » – Genèse 9:4*
- *« C'est ici une loi perpétuelle pour vos descendants, dans tous les lieux où vous habiterez: vous ne mangerez ni graisse ni sang. » - Lévitique 3:17*
- *« A savoir, de vous abstenir des viandes sacrifiées aux idoles, du sang, ... » - Actes 15:29*

Est-ce que la loi concernant les viandes pures et impures est encore valable pour nous aujourd'hui ?

De nombreuses personnes ont reçu cet enseignement et croient que la loi concernant les animaux purs et impurs concerne uniquement la nation Juive.

Pendant, **bien avant que la nation Juive n'existe, la Bible parle d'animaux « impurs » et « purs ».**

Avant le déluge, Dieu dit à Noé :

- *« Tu prendras auprès de toi sept couples de tous les animaux purs, le mâle et sa femelle ; une paire des animaux qui ne sont pas purs, le mâle et sa femelle ; » - Genèse 7:2*

Avant le déluge, Noé savait déjà quels animaux étaient purs et lesquels étaient impurs.

Nous pouvons également lire dans Ésaïe 66:15-17 que la loi concernant les animaux purs et les animaux impurs **devra toujours être observée au second retour de Jésus:**

- *« Car voici, l'Éternel arrive dans un feu, et ses chars sont comme un tourbillon; Il convertit sa colère en un brasier, et ses menaces en flammes de feu. C'est par le feu que l'Éternel exerce ses jugements, c'est par son glaive qu'il châtie toute chair; et ceux que tuera l'Éternel seront en grand nombre. 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, dit l'Éternel ».*

Nous pourrions aussi nous dire que la loi de Dieu a été clouée à la croix. En effet certaines lois furent clouées à la croix : les lois cérémonielles qui pointaient vers la mort de Jésus et vers Sa résurrection. Mais les autres lois ne le furent pas !

Jésus n'est pas venu abolir la loi mais accomplir la loi. Il dit :

- *« Ne croyez pas que je sois venu pour abolir la loi ou les prophètes ; je suis venu non pour abolir, mais pour accomplir. Car, je vous le dis en vérité, tant que le ciel et la terre ne passeront point, il ne disparaîtra pas de la loi un seul iota ou un seul trait de lettre, jusqu'à ce que tout soit arrivé. Celui donc qui supprimera l'un de ces plus petits commandements, et qui enseignera aux hommes à faire de*

même, sera appelé le plus petit dans le royaume des cieux ; mais celui qui les observera, et qui enseignera à les observer, celui-là sera appelé grand dans le royaume des cieux. »
Matthieu 5 :17-19

- Jésus dit également : « *Si vous m'aimez, gardez mes commandements* » - Jean 14 :15
- Et il est écrit : « *Car l'amour de Dieu consiste à garder ses commandements. Et ses commandements ne sont pas pénibles.* » - 1 Jean 5 :3

3- VERSETS BIBLIQUES PARLANT DE NOURRITURE & SOUVENT MAL INTERPRÉTÉS

Nous pouvons tous faire cette erreur : prendre un verset biblique et l'interpréter pour que notre style de vie ne soit pas remis en question et pour garder bonne conscience. Mais nous devrions regarder les indices que donne la Parole de Dieu et considérer les versets environnants ainsi que tous les autres versets bibliques traitant du même sujet. Prendre un verset et l'interpréter selon notre bon plaisir ne rendra pas notre vie meilleure car c'est la vérité qui nous libère : « *Vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira.* » - Jean 8:32.

N'oublions pas que la Bible utilise des symboles et des paraboles pour rendre plus claire la signification d'un message et ainsi mieux faire comprendre certaines vérités.

LA VISION DE PIERRE : « *Il eut faim, et il voulut manger. Pendant qu'on lui préparait à manger, il tomba en extase. Il vit le ciel ouvert, et un objet semblable à une grande nappe attachée par les quatre coins, qui descendait et s'abaissait vers la terre, et où se trouvaient tous les quadrupèdes et les reptiles de la terre et les oiseaux du ciel. Et une voix lui dit: Lève-toi, Pierre, tue et mange. Mais Pierre dit: Non, Seigneur, car je n'ai jamais rien mangé de souillé ni d'impur. Et pour la seconde fois la voix se fit encore entendre à lui: Ce que Dieu a déclaré pur, ne le regarde pas comme souillé. Cela arriva jusqu'à trois fois ; et aussitôt après, l'objet fut retiré dans le ciel.* » - Actes 10:10-16

---> Mise en contexte

Si nous mettons tout le chapitre dans son contexte, nous voyons que cette vision fut donnée à Pierre pour symboliser la nécessité de partager l'Évangile également aux Gentils. Nous comprenons ainsi que dans ces versets Dieu n'est pas en train de dire à Pierre de manger de la nourriture impure : les animaux impurs ont été utilisé comme métaphore pour symboliser les Gentils (communément appelé non-juifs) comme nous pouvons le lire dans les versets suivants :

« Tandis que Pierre ne savait en lui-même que penser du sens de la vision qu'il avait eue, voici, les hommes envoyés par Corneille, s'étant informés de la maison de Simon, se présentèrent à la porte, et demandèrent à haute voix si c'était là que logeait Simon, surnommé Pierre. Et comme Pierre était à réfléchir sur la vision, l'Esprit lui dit : Voici, trois hommes te demandent ; lève-toi, descends, et pars avec eux sans hésiter, car c'est moi qui les ai envoyés. Pierre donc descendit, et il dit à ces hommes : Voici, je suis celui que vous cherchez ; quel est le motif qui vous amène ? Ils répondirent : Corneille, centenier, homme juste et craignant Dieu, et de qui toute la nation des Juifs rend un bon témoignage, a été divinement averti par un saint ange de te faire venir dans sa maison et d'entendre tes paroles. Pierre donc les fit entrer, et les logea. Le lendemain, il se leva, et partit avec eux. Quelques-uns des frères de Joppé l'accompagnèrent. Ils arrivèrent à Césarée le jour suivant. Corneille les attendait, et avait invité ses parents et ses amis intimes. Lorsque Pierre entra, Corneille, qui était allé au-devant de lui, tomba à ses pieds et se prosterna. Mais Pierre le releva, en disant : Lève-toi ; moi aussi, je suis un homme. Et conversant avec lui, il entra, et trouva beaucoup de personnes réunies. Vous savez, leur dit-il, qu'il est défendu à un Juif de se lier avec un étranger ou d'entrer chez lui ; mais Dieu m'a appris à ne regarder aucun homme comme souillé et impur. C'est pourquoi je n'ai pas eu d'objection à venir, puisque vous m'avez appelé ; je vous demande donc pour quel motif vous m'avez envoyé chercher. Corneille dit : Il y a quatre jours, à cette heure-ci, je priais dans ma maison à la neuvième heure ; et voici, un homme vêtu d'un habit éclatant se présenta devant moi, et dit : Corneille, ta prière a été exaucée, et Dieu s'est souvenu de tes aumônes. Envoie donc à Joppé, et fais venir Simon, surnommé Pierre ; il est logé dans la maison de Simon, corroyeur, près de la mer. Aussitôt j'ai envoyé vers toi, et tu as bien fait de venir. Maintenant donc nous sommes tous devant Dieu, pour entendre tout ce que le Seigneur t'a ordonné de

nous dire. Alors Pierre, ouvrant la bouche, dit : En vérité, je reconnais que Dieu ne fait point acception de personnes, mais qu'en toute nation celui qui le craint et qui pratique la justice lui est agréable. » Actes 10: 17-35

MATTHIEU 15:11: *« Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme; mais ce qui sort de la bouche, c'est ce qui souille l'homme. »* et **MARC 7:15:** *« Il n'est hors de l'homme rien qui, entrant en lui, puisse le souiller; mais ce qui sort de l'homme, c'est ce qui le souille. »*

Mise en contexte --->

Le problème pris naissance avec la tradition des Pharisiens de se « laver les mains » avant de manger. Ils utilisaient un test afin de savoir s'ils pouvaient vous côtoyer ou non : "si vous mangez la nourriture de notre loi, de la façon dont notre loi le prescrit, vous lavant les mains comme notre loi le dit, alors vous serez digne d'entrer en communion fraternelle avec nous". Jésus ne s'est pas conformé à cela et n'a pas exigé de Ses disciples de le faire non plus. L'enseignement de Jésus ici n'est pas contre le lavement des mains ni sur le fait que ce que l'on mange ou ce que l'on boit n'a pas d'importance. Il dit que ce qui souille c'est le péché qui vient du cœur et non de la nourriture qui va dans notre estomac, ni de la façon de se laver les mains. Jésus dit clairement que Sa « métaphore » concernait les mains non lavées et non la nourriture impure. Au contraire, Jésus rappelle encore ici l'importance des commandements et de la loi mais qu'Il est contre les traditions des hommes.

« Alors des pharisiens et des scribes vinrent de Jérusalem auprès de Jésus, et dirent: Pourquoi tes disciples transgressent-ils la tradition des anciens? Car ils ne se lavent pas les mains, quand ils prennent leurs repas. Il leur répondit: Et vous, pourquoi transgressez-vous le commandement de Dieu au profit de votre tradition? Car Dieu a dit: Honore ton père et ta mère; et: Celui qui maudira son père ou sa mère sera puni de mort. Mais vous, vous dites: Celui qui dira à son père ou à sa mère: Ce dont j'aurais pu t'assister est une offrande à Dieu, n'est pas tenu d'honorer son père ou sa mère. Vous annulez ainsi la parole de Dieu au profit de votre tradition. Hypocrites, Ésaïe a bien prophétisé sur vous, quand il a dit: Ce peuple m'honore des lèvres, Mais son cœur est éloigné de moi. C'est en vain qu'ils

m'honorent, en enseignant des préceptes qui sont des commandements d'hommes. Ayant appelé à lui la foule, il lui dit: Écoutez, et comprenez. Ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui souille l'homme; mais ce qui sort de la bouche, c'est ce qui souille l'homme. Alors ses disciples s'approchèrent, et lui dirent: Sais-tu que les pharisiens ont été scandalisés des paroles qu'ils ont entendues? Il répondit: Toute plante que n'a pas plantée mon Père céleste sera déracinée. Laissez-les: ce sont des aveugles qui conduisent des aveugles; si un aveugle conduit un aveugle, ils tomberont tous deux dans une fosse. Pierre, prenant la parole, lui dit: Explique-nous cette parabole. Et Jésus dit: Vous aussi, êtes-vous encore sans intelligence? Ne comprenez-vous pas que tout ce qui entre dans la bouche va dans le ventre, puis est jeté dans les lieux secrets? Mais ce qui sort de la bouche vient du cœur, et c'est ce qui souille l'homme. Car c'est du cœur que viennent les mauvaises pensées, les meurtres, les adultères, les impudicités, les vols, les faux témoignages, les calomnies. Voilà les choses qui souillent l'homme; mais manger sans s'être lavé les mains, cela ne souille point l'homme. » Matthieu 15:1-20

1 TIMOTHÉE 4:4: « *Car tout ce que Dieu a créé est bon, et rien ne doit être rejeté, pourvu qu'on le prenne avec actions de grâces, »*

Mise en contexte --->

Ce verset semble dire que nous pouvons maintenant manger toutes les viandes. Mais en lisant les versets environnant nous pouvons comprendre la signification. Dans le verset suivant, 1 Timothée 4:5 nous lisons: « *Parce que tout est sanctifié par la parole de Dieu et par la prière* ». « Sanctifier » signifie « mettre à part dans un but précis ». Certaines créatures sont sanctifiées par Dieu. La liste des viandes sanctifiées est décrite dans Lévitique 11 et dans Deutéronome 14.

ROMAINS 8:1: « *Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ, qui marchent, non selon la chair, mais selon l'esprit; »*

Mise en contexte --->

Nous ne devons pas nous tromper sur la signification de marcher « selon la chair » ou « selon l'esprit ». Il n'y a pas de troisième

alternative : soit nous sommes pour Dieu, soit nous sommes pour Satan (et parfois sans même le savoir !) Pour mieux comprendre, lisons les versets suivants et particulièrement les versets 6 à 8: « *Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de l'esprit, c'est la vie et la paix; car l'affection de la chair est inimitié contre Dieu, parce qu'elle ne se soumet pas à la loi de Dieu, et qu'elle ne le peut même pas. Or ceux qui vivent selon la chair ne sauraient plaire à Dieu.* » Ceux qui marchent selon la chair affectionnent la chair autrement dit ils ont une passion et un appétit pour les choses mondaine, temporaire et pécheresse. Ceux qui marchent selon l'Esprit suivent Christ, L'aiment et garde donc Ses commandements.

1 TIMOTHÉE 4:1-3: « *Cependant, l'Esprit déclare clairement que, dans les derniers temps, plusieurs se détourneront de la foi parce qu'ils s'attacheront à des esprits trompeurs et à des enseignements inspirés par des démons. Ils seront séduits par l'hypocrisie de prédicateurs de mensonge dont la conscience est comme marquée au fer rouge. Ces gens-là interdiront le mariage, et exigeront que l'on s'abstienne de certains aliments, alors que Dieu a créé toutes choses pour que les croyants, ceux qui connaissent la vérité, en jouissent avec reconnaissance.* »

Mise en contexte --->

En étudiant la Bible et l'histoire nous pouvons identifier le groupe décrit par ces versets, qui non seulement ordonne de s'abstenir de certains aliments mais également de ne pas se marier. Mais notre but ici n'est pas de nous concentrer sur leur identité. Le mot grec pour « aliment » est « brōma ». Si nous plaçons ces versets dans leur contexte, ces faux prédicateurs enseignent à leurs disciples qu'ils devraient arrêter de manger ce qui est manifestement des aliments purs : « *que Dieu a créé ... pour que les croyants, ceux qui connaissent la vérité, en jouissent avec reconnaissance* ». Le verset 5 nous dit : « *Car tout ce qu'il a créé est saint lorsqu'on l'utilise conformément à sa Parole et avec prière.* » Donc au travers de ces versets Dieu nous dit que tout ce qui répond à ces 2 critères est bon à manger : 1) il doit être sanctifié *conformément à sa Parole* 2) on doit prier sur ces aliments avec actions de grâces. Là sont les 2 conditions pour qu'un aliment puisse être accepté dans le régime alimentaire d'un chrétien. Les aliments sanctifiés par la Parole de Dieu sont les aliments purs.

GENÈSE 9:3: « *Tout ce qui se meut et qui a vie vous servira de nourriture: je vous donne tout cela comme l'herbe verte ;* »

Mise en contexte --->

En lisant seulement ce verset nous pourrions penser que Dieu dit que nous pouvons manger toutes les créatures que nous voulons. Mais est-ce le cas ?

Cela signifierait que Dieu nous dirait de manger des créatures qui sont toxiques pour nous et qui pourraient même nous tuer immédiatement !

Dieu dit également que nous pouvons manger « *l'herbe verte* » mais nous savons tous que nous ne pouvons pas manger certaines espèces telle que le sumac vénéneux qui est mortel. Nous devons utiliser notre bon sens. L'expression « *tout ce qui se meut* » doit être compris de la même manière que « *l'herbe verte* ».

Quand nous replaçons ce verset dans son contexte, nous apprenons que cela fut dit à Noé après le déluge. Comme mentionné à la page 14, 7 paires d'animaux purs sont entrés dans l'arche mais seulement 2 paires d'animaux impurs. (Genèse 7:2) Si Dieu permettait à Noé et à sa famille de manger même les animaux impurs, plusieurs de ces espèces auraient été en voie d'extinction. Ainsi, avant d'arriver à nos propres conclusions, nous devrions prendre en considération tous les versets de la Bible traitant du sujet. Quand nous lisons les autres versets sur ce sujet il devient clair que Dieu autorisa Son peuple à manger certains aliments et à s'abstenir d'autres. (Lire la page 14 pour en apprendre plus.) Dieu énonça clairement que ceux qui mangent des choses abominables (en connaissance de cause) périront :

« *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, dit l'Éternel.* » - Esaïe 66:17

4- QUELS SONT LES ANIMAUX PURS ET LES ANIMAUX IMPURS ?

PUR: PEUT ÊTRE MANGÉ

BIEN QUE CETTE LISTE NE SOIT PAS EXHAUSTIVE, ELLE RÉVÈLE DES LIGNES DIRECTRICES POUR LA RECONNAISSANCE D'ANIMAUX PROPRES À LA CONSOMMATION

Le Poulet, la Dinde, la Grouse, la Perdrix, le Faisan, le Pigeon, le Tétrás des prairies, le Lagopède, la Caille

Dans Deutéronome 14:11-20 la liste des animaux impurs et non consommables est donnée. Fondamentalement tout le reste peut être mangé. Voilà ce que dit Deutéronome 14:11-20:

- « *Vous mangerez tout oiseau pur. Mais voici ceux dont vous ne mangerez pas: l'aigle, l'orfraie et l'aigle de mer; le milan, l'autour, le vautour et ce qui est de son espèce; le corbeau et toutes ses espèces; l'autruche, le hibou, la mouette, l'épervier et ce qui est de son espèce; le chat-huant, la chouette et le cygne; le pélican, le cormoran et le plongeon; la cigogne, le héron et ce qui est de son espèce, la huppe et la chauve-souris. Vous regarderez comme impur tout reptile qui vole: on n'en mangera point. Vous mangerez tout oiseau pur.* »

L'Antilope, le Bison (le buffle), le Caribou, le Bétail (le bœuf, le veau), le Chevreuil (grand gibier), le Wapiti, la Gazelle, la Chèvre, le Cerf, le Bouquetin, l'Élan, le Renne, les Ovins (l'agneau, le mouton)

- « *Vous mangerez de tout animal qui a la corne fendue, le pied fourchu, et qui rumine.* » - Lévitique 11:3
- « *le cerf, la gazelle et le daim; le bouquetin, le chevreuil, la chèvre sauvage et la girafe. Vous mangerez de tout animal qui a la corne fendue, le pied fourchu, et qui rumine.* » - Deutéronome 14:5-6

Les Poissons avec nageoires et écailles :

L'Anchois, le Barracuda, le Bar, le Pomfret noir, le Poisson bleu, le Crapet Arlequin, la Carpe, la Morue, le Pomoxis, l'Ombrine, le Flet, le Mérou, le Grondeur, l'Aiglefin, le Merlu, le Flétan, l'Orthodon microlepidotus, le Hareng, le Thazard, le Maquereau, la Dorade coryphène, le Vairon, le Muge, la Perche, le Brochet, le Lieu Jaune, le Sébaste, le Saumon, la Sardine, l'Alose, le Merlan, l'Éperlan, le Vivaneau, la Sole, le Saumon arc-en-ciel, le Meunier, le Poisson lune, le Tarpon, la Truite, le Thon, le Corégone.

- *« 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. » - Lévitique 11:9*

Le Solam, le hargol, le hagab et la Sauterelle :

- *« Mais, parmi tous les reptiles qui volent et qui marchent sur quatre pieds, vous mangerez ceux qui ont des jambes au-dessus de leurs pieds, pour sauter sur la terre. Voici ceux que vous mangerez: la sauterelle, le solam, le hargol et le hagab, selon leurs espèces. »- Lévitique 11:21-22*

IMPUR: NE PEUT ÊTRE MANGÉ

BIEN QUE CETTE LISTE NE SOIT PAS EXHAUSTIVE, ELLE RÉVÈLE DES LIGNES DIRECTRICES POUR LA RECONNAISSANCE D'ANIMAUX IMPROPRES À LA CONSOMMATION

Le Porc, le Pécar, le Sanglier

- *« Vous ne mangerez pas le porc, qui a la corne fendue et le pied fourchu, mais qui ne rumine pas: vous le regarderez comme impur. » - Lévitique 11:7*

Le Lapin, le Lièvre

- *« Vous ne mangerez pas le daman, qui rumine, mais qui n'a pas la corne fendue: vous le regarderez comme impur."- Lévitique 11:5 " Vous ne mangerez pas le lièvre, qui rumine, mais qui n'a pas la corne fendue: vous le regarderez comme impur. » - Lévitique 11:6*

Les créatures aquatiques

Les Crustacés (les Ormeaux, les Palourdes, les Crabes, les Ecrevisse, les Homards, les Moules, les Crevettes, les Huîtres, les Coquilles Saint-Jacques, les Crevettes)

Les Corps mous (les Sèches, les Méduses, les Patelles, les Pieuvres, les Calamars)

Les Mammifère aquatiques (le Dauphin, la Loutre, le Marsouin, le Phoque, le Morse, la Baleine)

Les Poissons sans nageoires ni écailles (le Silure, le Poisson-chat, l'Anguille, le Turbot Européen, le Marlin, le Poisson-spatule, le Chabot, le Requin, l'Épinoche, le Calamar, l'Esturgeon (y compris la plupart des caviars), l'Espadon)

- *« Mais vous aurez en abomination tous ceux qui n'ont pas des nageoires et des écailles, parmi tout ce qui se meut dans les eaux et tout ce qui est vivant dans les eaux, soit dans les mers, soit dans les rivières. » - Lévitique 11:10*

Le Chameau, le Cheval, l'Âne, le Zèbre, la Mule

- *« Mais vous ne mangerez pas de ceux qui ruminent seulement, ou qui ont la corne fendue seulement. Ainsi, vous ne mangerez pas le chameau, qui rumine, mais qui n'a pas la corne fendue: vous le regarderez comme impur. » - Lévitique 11:4*
- *« Vous regarderez comme impur tout animal qui a la corne fendue, mais qui n'a pas le pied fourchu et qui ne rumine pas: quiconque le touchera sera impur. » - Lévitique 11:26*

Les Singes, les Ours, les canidés tels que les Chiens et les Loups, les félins tels que les Chats et les Lions:

- *« Vous regarderez comme impurs tous ceux des animaux à quatre pieds qui marchent sur leurs pattes: quiconque touchera leurs corps morts sera impur jusqu'au soir. » - Lévitique 11:27*

L'Aigle, le Milan, Les Orfraies, l'Aigle de mer, l'Autour, l'Autruche, l'Épervier, la Mouette, le Plongeon, le Cygne, le Pélican, la Cygogne, le Héron, la Huppe, la Chauve-souris :

- *« Voici, parmi les oiseaux, ceux que vous aurez en abomination, et dont on ne mangera pas: l'aigle, l'orfraie et l'aigle de mer; le milan, l'autour et ce qui est de son espèce; le corbeau et toutes ses espèces; l'autruche, le hibou, la mouette, l'épervier et ce qui est de son espèce; le chat-huant, le plongeon et la chouette; le cygne, le pélican et le cormoran; la cigogne, le héron et ce qui est de son espèce, la huppe et la chauve-souris. Vous aurez en abomination tout reptile qui vole et qui marche sur quatre pieds. » - Lévitique 11:13-20*

Tous les insectes, exceptés : le criquet, le solam, le scarabée, la sauterelle selon leur espèce:

- *« Vous aurez en abomination tout reptile qui rampe sur la terre: on n'en mangera point. Vous ne mangerez point, parmi tous les reptiles qui rampent sur la terre, de tous ceux qui se traînent sur le ventre, ni de tous ceux qui marchent sur quatre pieds ou sur un grand nombre de pieds; car vous les aurez en abomination. » - Lévitique 11:41-42*
- *« Vous aurez en abomination tous les autres reptiles qui volent et qui ont quatre pieds. » - Lévitique 11:23*

Les Reptiles (l'Alligator, le Caiman, le Crocodile, le Lézard, le Serpent, la Tortue), les Amphibiens (les Apodes, la Grenouille, le Triton, la Salamandre, le Crapaud), l'Escargot, la Taupe, la Souris, le Rat :

- *« Voici, parmi les animaux qui rampent sur la terre, ceux que vous regarderez comme impurs: la taupe, la souris et le lézard, selon leurs espèces; le hérisson, la grenouille, la tortue, le limaçon et le caméléon. » - Lévitique 11:29-30*

5- POURQUOI DIEU A-T-IL CRÉÉ LES ANIMAUX IMPURS ?

...ET POUR QUELLES RAISONS SONT-ILS QUALIFIÉS D'« IMPUR »?

Dieu aime toutes Ses créatures. Elles ont toutes été créées dans un but. Dans Sa sagesse infinie Dieu sait exactement pourquoi Il a créé toute chose. En observant la nature nous voyons que tout a été fait et organisé à la perfection. Mais il est vrai qu'à cause du péché, l'œuvre destructive de l'homme et son égoïsme marquent de plus en plus le monde et la nature.

Voici quelques versets bibliques montrant à quel point Dieu se soucie de toutes Ses créatures :

- *« Dieu fit les animaux de la terre selon leur espèce, le bétail selon son espèce, et tous les reptiles de la terre selon leur espèce. Dieu vit que cela était bon. » - Genèse 1:25*
- *« Que tes œuvres sont en grand nombre, ô Éternel! Tu les as toutes faites avec sagesse. La terre est remplie de tes biens. » - Psaume 104:24*
- *« Regardez les oiseaux du ciel: ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux? » -Matthieu 6:26*
- *« Et moi, je n'aurais pas pitié de Ninive, la grande ville, dans laquelle se trouvent plus de cent vingt mille hommes qui ne savent pas distinguer leur droite de leur gauche, et des animaux en grand nombre? » -Jonas 4:11*
- *« Que la gloire de l'Éternel subsiste à jamais ! Que l'Éternel se réjouisse de ses œuvres ! » – Psaume 104:31*

Dieu a qualifié certains animaux d'« impurs » non pas pour remettre en cause leur beauté ni leur utilité

En énumérant les animaux impurs nous voyons que beaucoup d'entre eux ne sont pas végétariens. La plupart d'entre eux sont carnivores et d'autres sont même des charognards. (Définition de

charognards : animaux tels que le cochon, le vautour, le crabe, qui se nourrit de corps de bêtes mortes ou de cadavres en putréfaction.) S'ils sont consommés, ils peuvent nuire à notre santé.

Certains animaux ont été créés pour être une équipe de nettoyage de la terre, du fond des lacs, des rivières et des océans tels que les cochons, les vautours, les crabes, les huîtres. D'autres équilibrent le cercle de la vie : les carnivores sont des prédateurs qui aident à contrôler la population d'autres animaux.

Voyons quelques exemples d'éboueurs de la nature :

- Exemple 1: Les homards marchent au fond des océans et se nourrissent d'animaux morts et de débris. Les poissons morts sont même parfois enterrés par le homard puis déterrés afin de les manger petit à petit.
- Exemple 2: Les crabes mangent de tout et sont connus pour être des « chasseurs de déchets ».
- Exemple 3: Les crevettes se nourrissent également de matières mortes et en décomposition.
- Exemple 4: Les huîtres, les palourdes, les moules et les coquilles Saint-Jacques ont été créées dans un but bien précis: purifier l'eau! Elles sont immobiles et ne peuvent donc pas chasser. Nous pouvons les trouver dans les ruisseaux, dans les zones côtières et dans les lacs. Elles sont considérées comme des filtres. Leurs branchies pompent de grandes quantités d'eau, piégeant de petits morceaux de virus, de bactéries et de débris de végétaux afin de les manger.
- Exemple 5: Les porcs se nourrissent de tout et de rien: poils, os, défécations et bien d'autres choses inimaginables. Ils peuvent nettoyer un champ plein d'ordures.
- Exemple 6: Les aigles et les autres animaux carnivores jouent un rôle clef pour le contrôle des populations des autres groupes d'animaux.

6- QUELQUES CONSÉQUENCES DE LA CONSOMMATION D'ANIMAUX IMPURS SUR LA SANTÉ

Nous devons nous rappeler que lorsque nous mangeons un animal, nous mangeons également tout ce qu'il a mangé. Manger des animaux impurs peut engendrer de nombreuses maladies graves.

Par exemple, le porc mange plein de mauvaises choses et n'a pas de glande sudoripare et cela depuis sa naissance jusqu'à sa mort. Ainsi il retient dans sa graisse toutes les particules bactériennes avec lesquelles il entre en contact. Comme d'autres animaux, le porc peut transmettre aux êtres humains la « trichinose », due à un petit ver qui se faufile dans les muscles de l'animal et de l'être humain.

D'autres animaux peuvent également transmettre des infections aux humains telles que les infections parasitaires (principalement due à du crabe, des crevettes ou des escargots mal cuits.)

D'autres maladies comme la salmonelle, l'hépatite A, le choléra ou la paralysie peuvent être causées par une intoxication par des fruits de mer. D'après l'Agence Américaine des Produits Alimentaires et des médicaments (« Food and Drug Administration » en anglais) les huîtres crues, les moules et les palourdes sont responsables de plus de 85% des maladies dues à une intoxication par produit de la mer.

De plus, les océans, les lacs et les ruisseaux sont de plus en plus pollués et remplis de toxines et de métaux lourds.

Manger des animaux qui se nourrissent d'animaux morts peut être nocif pour la santé. Ce n'est pas sans raison que les femmes enceintes, les personnes âgées et les personnes avec un système immunitaire fragile sont mises en garde contre la consommation de ce type d'animaux.

CHAPITRE 2: DE NOS JOURS

1- PEUT-ON DIRE AUJOURD'HUI QUE LA CHAIR DES ANIMAUX PURS EST UNE CHOSE SAINÉ À MANGER ?

Aujourd'hui, à cause de la pollution et de certaines conditions de vie des animaux, même consommer de la viande des animaux considérés comme «purs» peut être nuisible à notre santé. La plupart des animaux vendus pour la consommation humaine subissent des mauvais traitements, sont traités avec des médicaments et la pollution de la terre et des eaux ne fait qu'augmenter. Ainsi de nombreux animaux sont porteurs de maladies et ce phénomène ne fait qu'augmenter. Manger un animal malade peut nous rendre également malade.

Maintes fois, les propriétaires des animaux malades ont une telle peur de les garder, qu'ils les amènent au marché et les vendent. Les traitements utilisés pour rendre les animaux plus gros sont contre nature et nuisibles pour la santé de l'être humain.

La distance pour transporter l'animal est très souvent si longue et si difficile pour la pauvre bête qu'elle arrive à destination faible, stressée et malade.

Le sang c'est la vie, et pour avoir un sang de bonne qualité il faut aussi une bonne alimentation. Un sang de mauvaise qualité engendre la maladie. Tous les éléments nutritifs nécessaires à la production d'un sang de bonne qualité se trouvent dans un régime alimentaire végétarien.

Dieu nous aime et Il nous a fait don du libre arbitre: nous sommes libres de L'aimer ou de ne pas L'aimer (sinon ce ne serait pas réellement de l'amour). Nous avons la liberté de choisir. Mais nous pouvons reconnaître que pour nous nourrir, nous n'avons pas besoin de prendre la vie des animaux que Dieu a créés. Oui Dieu permit à un certain moment dans l'histoire la consommation de viande à cause des circonstances. (Par exemple, après le déluge, à cause du peu de végétation, Noé et sa famille furent autorisés à manger de la chair animale. Et plus tard, Dieu permit aux Hébreux de manger de la viande à cause de leur rébellion.)

2- FAITS SCIENTIFIQUES CONCERNANT LES PRODUITS D'ORIGINE ANIMALE

Voici quelques faits concernant les produits d'origine animal intéressant à considérer :

- Dans l'alimentation, les produits d'origine animale sont la seule source de cholestérol et la principale source d'acide gras saturé.
- Les produits d'origine animale ne contiennent pas de fibres, et les fibres sont réputées pour améliorer la santé. Elles aident par exemple à réduire le taux de cholestérol. (pour en savoir plus sur les fibres aller à la page 39).
- Manger de la viande peut également favoriser la perte osseuse car elle favorise l'expulsion du calcium du corps. Une alimentation trop riche en protéine et particulièrement en protéines animales peut favoriser l'extraction du calcium couplée à celle de l'oxalate et de l'urique, ce qui pourrait engendrer des calculs des voies urinaires.
- Manger de la viande favorise le développement de différents types de cancers.
- Les mangeurs de viandes ont trois fois plus de chance de devenir obèse par rapport aux végétariens, et neuf fois plus de change que les végétaliens. En moyenne, les végétaliens ont 4 à 9 kilos de moins que les adultes consommant de la viande.
- Selon le Département de l'Agriculture des États-Unis (USDA), 70% des intoxications alimentaires sont dues à de la viande contaminée. Chaque année, rien qu'aux États-Unis, 76 millions des pathologies sont causées par des maladies par des bactéries telles que E. Coli ou Salmonella. Souvent, ces infections conduisent à une hospitalisation voire à la mort.

- Il y a également le problème toujours croissant de la résistance aux antibiotiques. Des antibiotiques sont utilisés pour favoriser la croissance des animaux et pour garder en vie ceux qui vivent dans des conditions terribles. La consommation de ces animaux soignés avec des antibiotiques rend les personnes qui les consomment plus résistants aux antibiotiques lorsqu'ils sont malades et qu'ils en ont vraiment besoin.

3- LES BIENFAITS D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE SUR LA SANTÉ

Une alimentation à base de végétaux est l'une des meilleures façons de se nourrir : car elle est riche en nutriments qui ont une grande part dans le maintien de notre santé.

Une alimentation végétale est naturellement :

- Faible en acide gras saturé
- Riche en fibre
- Riche en composés phytochimiques anticancéreux
- Riche en composés anti-inflammatoires
- Riche en composés antioxydants

Dans une revue officielle de l'Académie de Nutrition et de Diététique, les résultats ont démontrés que les végétariens ont par rapport aux mangeurs de viandes :

- Moins de risque de mourir d'une cardiopathie ischémique
- Moins de cholestérol LDL
- Une tension plus faible
- Un taux d'hypertension plus faible
- Moins de risque de développer un diabète de type 2
- Un indice de masse corporelle plus faible
- Un taux global de cancer plus faible
- Moins de risque de développer une maladie du cœur
- Moins de risque de développer une maladie chronique
- Des taux métaboliques plus élevés

En Angleterre et en Allemagne, des études ont démontré que les végétariens ont environ moins de 40% de chance de développer un cancer comparativement aux personnes qui mangent de la viande.

Aux Etats-Unis, des études menées au sein des Adventistes du 7ème jour (église qui promeut un régime alimentaire à base de plantes) ont montré qu'éliminer la viande réduit de façon significative le risque de cancer.

En Chine, où de nombreuses personnes suivent un régime alimentaire à base de plantes, des études ont montré que le taux de cancer du sein est bien plus faible que celui des nations de l'ouest. Mais au Japon où de nombreuses personnes ont un régime alimentaire avec de la viande, les études ont montré que les femmes ont huit fois plus de risque de développer un cancer du sein que les femmes qui suivent le régime alimentaire traditionnel à base de plantes.

En 1985, une étude Suédoise démontre que les asthmatiques qui suivaient un régime alimentaire végétal pendant une année entière avaient besoin de moins de médicaments, avaient moins de crises d'asthmes et étaient moins sévères. Sur les 24 personnes, 22 ont parlé d'une amélioration à la fin de l'année.

D'après une étude (la plus importante sur ce sujet) publiée dans le Journal de l'Association Médicale Américaine (JAMA) et menée sur plus de 73 000 personnes, les végétariens vivent plus longtemps que ceux qui mangent de la viande.

Un régime alimentaire à base de plantes peut renverser la tendance de certaines maladies

Des études ont montré que l'artériosclérose (durcissement des artères) peut être inversée par un régime alimentaire faible en matière grasse, riche en fibre, végétarien ou végétalien. On peut ajouter à cela des méthodes pour réduire le stress, l'arrêt de la cigarette, et de l'exercice avec une utilisation avisée de médicaments.

Avec un régime alimentaire faible en matière grasse et une activité physique régulière, un diabète non insulino-dépendant (diabète débuté à l'âge adulte) peut être mieux contrôlé et même éliminé.

4- CALCIUM, FER & PROTÉINES DANS UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE

On sait qu'un régime alimentaire à base de plantes est riche en fibres, en magnésium et en vitamines telles que la vitamine A, la vitamine C et la vitamine E. Mais la question qui revient assez souvent est la suivante : « un régime alimentaire à base de végétaux contient-il assez de calcium, de fer et de protéines ? »

Voici quelques informations concernant ces vitamines et minéraux ; les raisons pour lesquelles nous en avons besoin, quelle quantité et où les trouver dans un régime alimentaire à base de végétaux.

Ces informations sont données dans un but pédagogique. Il est recommandé de consulter un médecin en cas de carence.

LE CALCIUM

Pourquoi en avons-nous besoin ?

Le calcium est un minéral nécessaire pour vivre. En plus de participer à l'élaboration des os et de les garder en bonne santé, le calcium permet à notre sang de coaguler, à nos muscles de se contracter, et à notre cœur de battre. 99% de notre calcium se trouvent au niveau de nos os et de nos dents.

Quelle quantité nous faut-il ?

- Les bébés jusqu'à 6 mois : 200 mg par jour
- Les bébés de 7 à 11 mois : 260 mg par jour
- Les enfants de 1 à 3 ans : 700 mg par jour
- Les enfants de 4 à 8 ans : 1000 mg par jour
- Les enfants et les adolescents de 9 à 18 ans : 1300 mg par jour
- Les hommes et les femmes de 19 à 50 ans : 1000 mg par jour
- Les femmes de plus de 50 ans : 1200 mg par jour
- Les hommes de plus de 50 ans : 1000 mg par jour
- Les hommes de plus de 70 ans : 1200 mg par jour

Où trouver du calcium dans un régime alimentaire végétale ?

- Lait d'amande, de soja ou de riz enrichi: 300-500mg /226 g
- Chou cavalier cuit : 270 mg / 1 tasse
- Feuilles de navet cuites à la vapeur ou bouillies : 200 mg / 1 tasse
- Feuilles de moutarde cuites à la vapeur ou bouillies : 160 mg / 1 tasse
- Bok choy cuit à la vapeur ou bouilli : 150 mg / 1 tasse
- Tempeh : 120 mg / 112 g
- Tahini (pâte faite à partir de graines de sésame): 120 mg / 2 cuillères à soupe
- Figs séchées : 120 mg / ½ tasse
- Tofu très ferme : 100 mg – 150 mg / 3 onces / 84 g
- Avoine instantanée : 100 mg / 1 portion
- Chou frisé cuit à la vapeur ou bouilli : 100 mg / 1 tasse
- Edamame décortiqués cuits à la vapeur : 100 mg / 1 tasse
- Tofu soyeux : 80 mg / 84 g
- Mélasse : 80 mg / 1 cuillère à soupe
- Beurre d'amande : 80 mg / 2 cuillères à soupe
- Amandes : 80 mg / 28 g
- Orange : 70 mg / 1 tasse d'oranges coupées en morceau
- Haricots blancs ronds cuits : 65 mg / ½ tasse
- Brocolis cuits à la vapeur ou bouillis : 60 mg / 1 tasse
- Haricots Pinto cuits : 50 mg / ½ tasse

Conseil : Veillez à avoir suffisamment de vitamine D car elle aide le corps à absorber le calcium. Profitez donc du soleil avec modération dans la mesure du possible.

LE FER

Pourquoi en avons-nous besoin ?

Le fer est un minéral. La raison pour laquelle nous en avons tant besoin est qu'il permet le transport de l'oxygène dans le corps. Si le corps manque d'oxygène nous serons fatigués. Cet épuisement peut avoir un impact sur tout notre corps depuis le fonctionnement du cerveau, jusqu'à la capacité de notre système immunitaire à combattre les infections. Le fer est également nécessaire pour le

maintien de la santé des cellules, de la peau, des cheveux et des ongles.

Quelle quantité nous faut-il ?

- Les bébés jusqu'à 6 mois : 0,27 mg par jour
- Les bébés de 7 à 12 mois : 11 mg par jour
- Les enfants de 1 à 3 ans : 7 mg par jour
- Les enfants de 4 à 8 ans : 10 mg par jour
- Les enfants et les adolescents de 9 à 13 ans : 8 mg par jour
- Les adolescents de 14 à 18 ans : 11 mg par jour
- Les adolescentes de 14 à 18 ans : 15 mg par jour
- Les femmes enceintes de 19 à 50 ans : 27 mg par jour
- Les femmes qui allaitent de 19 à 50 ans : 9 mg par jour
- Les femmes et les hommes de plus de 51 ans : 8 mg par jour

Où trouver du fer dans un régime alimentaire à base de plantes ?

- Graines de soja : 8,8 mg / 1 tasse
- Tofu et tempeh : 3–3,6 mg / 168 g
- Lentilles : 6,6 mg / 1 tasse
- Haricots blancs, haricots de lima et haricots rouges : 4,4–6,6 mg / 1 tasse
- Pois chiche et haricots doliques : 4,6–5,2 mg / 1 tasse
- Potiron, sésame, chanvre, et graine de lin : 1,2–4,2 mg / 2 cuillères à soupe
- Tahini (pâte faite à partir de graines de sésame) : 2,6 mg / ½ tasse
- Houmous : 3 mg / ½ tasse
- Amandes, noix de cajou, pignons, noix de macadamia : 1–1,6 mg / 28 g
- Feuilles vertes telles que les épinards, le chou kale, les blettes, le chou cavalier et les feuilles de betteraves : 2,5–6,4 mg / 1 tasse
- Brocoli, chou et choux de Bruxelles : 1 – 1,8 mg / 1 tasse
- Concentré de tomates : 3,9 mg / ½ tasse
- Tomates séchées : 1,3–2,5 mg / ½ tasse
- Pommes de terre : 3,2 mg / 1 grande, avec la peau,
- Patates douces : 2,1 mg / 1 grande, avec la peau
- Cœur de palmier : 4,6 mg / 1 tasse
- Olives : 3,3 mg / 99 g

- Mûres : 2,6 mg / 1 tasse
- Amarante : 5,2 mg / 1 tasse
- Épeautre : 3,2 mg / 1 tasse
- Avoine : 3,4 mg / 1 tasse
- Quinoa : 2,8 mg / 1 tasse
- Lait de coco : 3,8 mg / ½ tasse
- Mélasse : 1,8 mg / 2 cuillères à soupe
- Thym : 1,2 mg / 1 cuillère à café séché

Bon à savoir : 100 grammes d'épinards contiennent 1,1 fois plus de fer que la même quantité de viandes rouges et 2,2 fois plus que 100 grammes de saumon.

C'est également 3 fois plus que dans 100 grammes d'œufs durs et 3,6 fois plus que dans la même quantité de poulet.

Conseils: Afin d'améliorer l'absorption du fer, manger des aliments riches en vitamine C peut considérablement augmenter son absorption à 300%. Éviter le café et le thé qui peut réduire l'absorption du fer de 50 à 90%. Consommer des aliments riches en lysine comme les légumineuses et le quinoa, peut améliorer également l'absorption du fer.

LES PROTEINES

Pourquoi en avons-nous besoin ?

Les protéines sont des éléments importants de la cellule. Les cheveux et les ongles sont principalement constitués de protéines. Notre corps utilise les protéines pour fabriquer et réparer les tissus du corps. Notre corps utilise également les protéines pour fabriquer des enzymes, des hormones et d'autres substances chimiques du corps. Elles sont également des composantes des os, des muscles, du cartilage, de la peau et du sang.

Quelle quantité nous faut-il ?

L'apport nutritionnels conseillés en protéine est de 0,8 g/Kg de masse du corps. En moyenne, un homme aurait besoin de 56g de protéines par jour et une femme de 46g de protéines par jour. Mais cela dépend également de la condition physique et si la personne pratique une activité sportive ou pas. Il est toujours

préférable de parler à un médecin ou à un nutritionniste pour de meilleurs conseils

Où trouver des protéines dans un régime alimentaire à base de plantes ?

- Lentilles: 9 g / ½ tasse
- Tofu: 10 g / 1 tasse
- Haricots noirs: 8 g / ½ tasse
- Quinoa: 8 g / 1 tasse
- Amarante: 7 g / 1 tasse
- Lait de soja: 8 g / 1 tasse
- Petits pois: 8 g / 1 tasse
- Artichaut: 4 g / ½ tasse
- Graines de chanvre: 13 g / 3 cuillères à soupe
- Flocons d'avoine: 6 g / 1 tasse
- Graines de potiron: 8 g / ¼ de tasse
- Graines de chia: 5 g / 2 cuillères à soupe
- Tempeh: 12 g / 1 tasse
- Lait de chanvre: 5 g / 1 tasse
- Edamame: 8,5 g / ½ tasse
- Epinards: 5 g / ½ tasse
- Haricots doliques: 8 g / ½ tasse
- Brocoli: 4 g / 1 tasse
- Asperge: 4 g / 1 tasse
- Haricots verts: 4 g / ½ tasse
- Amandes: 7 g / 1 tasse
- Beurre d'amande: 7 g / 2 cuillères à soupe
- Tahini: 8 g / 2 cuillères à soupe
- Levure alimentaire: 8 g / 2 cuillères à soupe
- Houmous: 6-8 g / ½ tasse
- Beurre d'arachide: 8 g / 2 cuillères à soupe

Remarque: Nous devrions manger chaque jour suffisamment de protéines mais sans dépasser l'apport nutritionnel recommandé. Un régime alimentaire « trop » riche en protéines peut amener notre corps à une excrétion plus importante de calcium. Certaines maladies comme les calculs rénaux, l'ostéoporose, sont liées à une trop grande consommation de protéines.

5- LES FIBRES

Pourquoi en avons-nous besoin ?

Les fibres sont une composante importante d'un régime alimentaire sain. Elles sont réputées pour faciliter les selles, pour aider à maintenir un intestin en bonne santé, pour diminuer le niveau de cholestérol, pour aider à contrôler le taux de sucre dans le sang, pour aider à atteindre un poids idéal et pour bien d'autres choses.

On peut trouver des fibres dans tous les aliments que Dieu a créés pour l'espèce humaine : fruits, céréales, graines, noix, légumineuses et légumes. Les produits d'origine animale ne contiennent pas de fibres.

Quelle quantité nous faut-il ?

- Les enfants de 1 à 3 ans : 19 g par jour
- Les enfants de 4 à 8 ans : 25 g par jour
- Les garçons de 9 à 13 ans : 31 g par jour
- Les filles de 9 à 13 ans : 26 g par jour
- Les adolescents de 14 à 19 ans : 38 g par jour
- Les adolescentes de 14 à 19 ans : 26 g par jour
- Les hommes de 20 à 50 ans : 38 g par jour
- Les femmes de 20 à 50 ans : 25 g par jour
- Les hommes de plus de 51 ans : 38 g par jour
- Les femmes de plus de 51 ans : 30 g par jour

Voici quelques aliments qui contiennent un fort taux de fibres :

- Graines de chia : 34,4 grammes / 100 grammes
- Amandes : 12,5 grammes / 100 grammes
- Avoine : 10,6 grammes / 100 grammes
- Artichaut : 8,6 grammes / 100 grammes
- Pois cassés : 8,3 / 100 grammes
- Lentilles : 7,9 / 100 grammes
- Pois chiches : 7,6 / 100 grammes
- Avocat : 6,7 grammes / 100 grammes
- Framboises : 6,5 grammes / 100 grammes
- Haricots rouges : 6,4 / 100 grammes
- Poires : 3,1 grammes / 100 grammes
- Quinoa : 2,8 grammes / 100 grammes

- Betteraves : 2,8 grammes / 100 grammes
- Carottes : 2,8 grammes / 100 grammes
- Choux de Bruxelles : 2,6 grammes / 100 grammes
- Brocoli : 2,6 grammes / 100 grammes
- Bananas : 2,6 grammes / 100 grammes
- Patates douces : 2,5 g / 100 grammes
- Pommes : 2,4 grammes / 100 grammes
- Fraises : 2 grammes / 100 grammes

6- LES OEUFS

La consommation d'œufs augmente dans le monde,

particulièrement dans les pays développés où le changement d'alimentation a encouragé la population à consommer plus de calories issues des protéines comme la viande de volaille et les œufs. Les Etats-Unis, leader tant dans la consommation que dans la production d'œufs, consommaient en 2019, 279 œufs par personne.

Dieu nous rappelle à plusieurs reprises dans la Bible que nous devrions faire de notre mieux pour maintenir notre corps en bonne santé :

- « Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme » - 3 Jean 1:2
- « Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? » - 1 Corinthiens 6:19-20

Nous devrions donc nous demander si les œufs font réellement partie d'un régime alimentaire sain ?

Autrefois, la consommation d'œufs pouvait être bénéfique dans certains cas pour apporter à l'organisme des nutriments importants. Il est vrai que pour les personnes pour lesquelles les produits de substitution des œufs ne sont pas disponibles, manger

des œufs issus de volailles qui sont bien nourries, bien entretenues et en bonne santé peut toujours être bénéfique.

Cela étant dit, **considérons les faits suivants qui seront pertinent pour la plupart des gens d'aujourd'hui.**

Les choses évoluent rapidement et non seulement aujourd'hui, **la plupart des œufs proviennent de volailles en mauvaise santé, mais elles sont aussi de plus en plus malades**, et sont élevées dans des conditions terribles (en apprendre plus à la page 45). De la même façon que la méchanceté augmente parmi les êtres humains, ainsi la maladie augmente aussi parmi les animaux.

La consommation des œufs pourrait se faire au risque de notre santé. *L'American Egg Board* (qui encourage la consommation des œufs) a fait ses propres recherches scientifiques et a démontré que la consommation d'œufs crus et même d'œufs mi-cuits présente un danger à cause du **risque d'infection à la Salmonelle**. D'autres études ont également révélé que même la consommation d'œufs durs, d'omelettes ou d'œufs brouillés présentait aussi des risques d'infection à la Salmonelle.

Juste après la consommation du poulet, la consommation des œufs est la deuxième cause principale d'intoxication alimentaire à la salmonelle. Le nombre de personnes malades à cause de la consommation d'œufs contaminés à la salmonelle s'élève à environ 142 000 chaque année selon « L'Agence Américaine des Produits Alimentaires et Médicamenteux » (la FDA).

Par conséquent les entreprises vendant des œufs ne peuvent dire que la consommation des œufs est « sans danger ».

Quant aux labels qui sont sur les boîtes contenant des œufs (aux USA), nous sommes également induits en erreur.

- **Élevée en liberté** signifie que les poules ne sont pas dans des cages. Elles sont cependant confinées dans de très petits espaces clos, à l'intérieur d'un bâtiment ou d'un entrepôt. Elles ne sortent pas, ni ne sont exposées au soleil, ne peuvent pas vraiment se mouvoir et restent dans leurs propres excréments.
- D'après la réglementation du Département de l'Agriculture des États-Unis (ou « USDA ») les **poules en libre parcours**

sont autorisées à sortir une fois à l'extérieur. Aucune spécification n'est donnée concernant la qualité, ni concernant le temps d'exposition extérieure. Cela signifie également que les poules pourraient avoir seulement qu'une seule petite porte menant vers l'extérieur dans un immense entrepôt. Et la plupart du temps, elles ne savent même pas qu'il y a un accès vers l'extérieur.

- **Les poules nourries avec une alimentation végétarienne** sont élevées avec une nourriture industrialisée (probablement OGM) et ne sortent pas.
- Même les **œufs bio de poules élevées en liberté** sont produits dans des conditions terribles. C'est une norme industrielle de couper leur bec en utilisant une lame de rasoir ou une lame chaude. Les chercheurs de l'unité du bétail de l'USDA confirment que le bec d'une poule est complexe : c'est un organe qui a une fonction et des nerfs. Après un tel acte, de nombreuses poules meurent car elles sont incapables de manger et se déshydratent.
- **Les œufs de poules élevées au pâturage** n'ont pas de réglementation actuelle. Les poules sont habituellement élevées à l'extérieur, dans un pâturage. Mais même pour la plupart des œufs bio, si la production des œufs décroît et qu'il n'est plus rentable de garder quelques poules en vie, ils les tueront et vendront leur chair. Le risque d'infection à la salmonelle demeure pour les œufs. Et il faut savoir que les poules peuvent avoir la grippe.

Lorsqu'il est possible de substituer les œufs avec les nutriments dont le corps a besoin, il est préférable de s'en abstenir.

Voici quelques substituts d'œufs que l'on peut utiliser en cuisine ou en pâtisserie.

On peut remplacer un œuf par :

- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues + 3 cuillères à soupe d'eau
- Ou 1 cuillère à soupe de graines de chia + 1/3 de tasse d'eau

- Ou 1 cuillère à soupe d'agar agar + 3 cuillères à soupe d'eau
- Ou ½ banane de taille moyenne, écrasée
- Or ¼ de tasse de compote de pommes sans sucre
- Ou 3 cuillères à soupe de beurre de cacahuète ou de beurre d'amande

Pour obtenir une texture qui serait à peu près identique à des œufs brouillés ou à des œufs au plat, le tofu bien assaisonné est un excellent substitut. Si vous souhaitez préparer un plat qui nécessite plusieurs œufs tels qu'une quiche, ou une crème anglaise, vous pouvez remplacer 1 œuf par ¼ de tasse de tofu soyeux.

Remarque : lorsqu'une personne retire les œufs de son alimentation et s'aperçoit qu'elle devient faible, il est préférable de les réintroduire (avec des œufs provenant de préférence de poules en bonne santé) jusqu'à ce que la personne trouve un ou plusieurs substituts d'origine végétale, qui apporteraient les mêmes bons nutriments que les œufs comme les légumineuses, les noix et les feuilles vertes.

7- LES PRODUITS LAITIERS

De nombreuses personnes dans le monde s'éloignent de la viande pour des raisons de santé et se demandent si les produits laitiers et les œufs (pour en apprendre plus aller à la page 40) devraient également être écartés. Cette question peut générer de nombreux débats. Alors que la Bible nous dit de nombreuses fois que boire du lait était une chose commune parmi le peuple de Dieu (1 Corinthiens 9:7, Jérémie 11:5), elle nous dit clairement que notre corps est le temple de Dieu et que nous devrions en prendre soin. Elle nous dit également de veiller aux signes des temps et d'être vigilant. Ainsi, **la question que nous devrions nous poser à chaque fois que nous pensons à manger ou boire une chose est : l'impact sur ma santé sera-t'il négatif ou positif ?** Il y a des années, la consommation de lait a pu être bénéfique et cela l'est toujours à certains endroits du monde où il manque un certain type de nourriture et tant que les animaux produisant le lait sont en bonne santé. Mais dans de nombreux pays nous avons à notre disposition un large choix de substituts du lait animal, peu cher et bon pour la

santé. Parmi ces substituts nous avons le lait d'amande et le lait de coco par exemple.

Regardons de plus près **l'état de santé de la majorité des animaux aujourd'hui**. La plupart des laits vendus dans nos supermarchés proviennent de vaches malades. Et par conséquent, ce qu'elles produisent peut être mauvais pour la santé. Il y a de plus en plus d'animaux malades et la consommation des produits d'origine animale est de plus en plus dangereuse pour la santé.

De plus, il y a le problème des hormones dans le lait. Comme nous, une vache ne produit du lait que si elle est gestante. Le lait de vache contient une hormone appelée œstrogène.

En 2010, une étude australienne a démontré que les femmes post-ménopausiques qui consommaient trop de produits laitiers avaient trop d'œstradiol, alors qu'elles ne devraient pas en avoir autant pendant cette période de leur vie.

L'Université de Rochester a démontré que le nombre de spermatozoïdes des hommes qui mangeaient du fromage était plus faible que ceux qui n'en mangeaient pas car ils auraient trop d'hormones féminines.

L'Hôpital pour Enfants Malades (aux USA) a également mené une étude sur la **migraine** : lorsque les enfants ont cessé de manger du fromage, des saucisses et des aliments fermentés, sur les 88 enfants, 78 n'avaient plus de migraine. Cette étude nous montre que les produits laitiers ont un impact sur les migraines.

Une étude menée par Harvard sur le **cancer de la prostate** a montré que les pays qui consommaient une grande quantité de lait de vache développent plus de cancer de la prostate.

Concernant **l'asthme**, une étude menée par l'Université de New York et une autre au Royaume-Uni, a montré que ceux qui arrêtent de consommer des œufs et du lait voient une amélioration au niveau de leur respiration dans les 8 semaines. Certains sites internet médicaux de renom ont dans le passé mentionné que la consommation de produits laitiers pouvait être bénéfique pour l'asthme. Il est ainsi important de vérifier qui sponsorise les articles publiés. Par exemple, si nous cherchons dans le moteur de recherche « asthme produits laitiers » nous découvrirons que le

Conseil National de l'Asthme en Australie dit qu'il est bon de consommer des produits laitiers lorsqu'on est asthmatique. Mais sous l'article on peut lire une clause de non-responsabilité et le lien d'un site internet d'une société de produits laitiers.

Il y a également de nombreuses recherches sur **l'arthrite, les rhumatismes, l'Alzheimer, l'acné et d'autres pathologies médicales** montrant que l'arrêt de la consommation de produits laitiers pourrait améliorer la santé.

Voici une liste non exhaustive de substituts du lait de vache:

Lait d'amande, lait de soja, lait de coco, lait d'avoine, lait de riz. On trouve également au supermarché de nombreux produits qui ne contiennent pas de lait tels que les yaourts ou le fromage. Ils ont vraiment bon goût. On peut trouver de nombreuses recettes amusantes sur internet ou des livres de cuisine pour faire son propre lait, fromage ou yaourt.

8- ENVIRONNEMENT & ETHIQUE

La consommation de produits d'origine animale encourage sa production qui a de mauvaises conséquences sur l'environnement.

Voici quelques faits sur l'impact de la production de produits laitiers sur l'environnement :

- Vous vous rendez peut-être compte que pour laver une voiture vous avez besoin d'environ 65 gallons d'eau. Pour produire 1 gallon de lait il faut 683 gallons d'eau pour faire pousser environ 2,5 Kg d'alfafa. **L'irrigation nécessaire est bien trop importante.**
- **L'engrais** utilisé pour le fourrage envoie de l'azote et du phosphore dans les rivières. Il en résulte un développement d'algues qui tuent les autres créatures. Nous pouvons mentionner par exemple la « zone morte » du Mississippi qui est une zone très polluée, plus grande que le New Jersey.

- Le bétail produit 37% de méthane, 9% de CO2 et 65% d'oxyde nitreux (à partir du fumier) ce qui contribue pour une grande part à la **pollution mondiale**.
- Il y a une **énorme perte des ressources** à cause de la production d'œufs. En effet, pour produire 1 Kg d'œufs, il faut environ 3 Kg de grains pour nourrir les poules, sans compter l'eau nécessaire pour la croissance des graines utilisées pour la nourriture des poules. Si nous faisons le calcul, il faut donc environ 200 litres d'eau juste pour produire 1 œuf, donc 2400 litres d'eau pour une douzaine d'œufs.
- Il y a également la **concentration des excréments** qui présente une menace pour la santé de l'être humain.

Parlons maintenant des conséquences éthiques de la production de produits d'origine animal :

- Les producteurs ne veulent pas que le veau boive le lait de sa mère (pour des raisons de productivité) ainsi ils le **séparent de sa mère** dès que possible, à sa naissance. Mais nous savons qu'il n'y a pas de lien plus fort entre une mère et son bébé ! Pourtant l'industrie rompt ce lien.
- On **enlève les cornes des vaches sans anesthésie**
- **Des millions de poussins sont tués chaque jour à cause de l'industrie des œufs.** Si l'on considère seulement les Etats-Unis, plus de 260 millions sont tués chaque année. Dans les couvoirs, les poussins sont triés et ceux qui ne peuvent produire des œufs sont tués car ils ne peuvent être vendus, n'étant pas une race de viandes commercialisées. Ils sont sans valeur pour l'industrie des œufs. Cette pratique est mondiale. (Les races de viandes de poulets commercialisées ont été génétiquement manipulées afin que la poitrine et la chair se développent beaucoup plus.)
- **Aujourd'hui les poules industrielles ont été génétiquement modifiées et leur race produit 200 à 350 œufs par an.** Naturellement, les poules qui n'ont pas été génétiquement modifiées pondent seulement 12 à 15 œufs

par an. Pondre un œuf peut être un processus très douloureux pour la poule. À cause de leur carence en calcium en conséquence de la production de la coquille, les poules souffrent souvent d'os brisés et d'ostéoporose. Le journal agricole Lancaster déclara que « pour la production annuelle des œufs, une poule utilisera une quantité de calcium (jusqu'à 30 fois) plus importante que son propre squelette. Les poules souffrent également souvent d'infections causées par la casse de l'œuf dans leur corps et de cancer des ovaires.

- Il va sans dire que **les animaux ressentent aussi de la douleur émotionnelle lors de la perte d'un autre animal.**

Dieu se préoccupe-t 'Il de la vie des animaux ?

La mort des êtres vivants n'était pas dans le plan originel de Dieu. Dans le jardin d'Eden la mort n'existait pas. Toutes les créatures vivaient en paix et dans le bonheur absolu. Mais la désobéissance d' Adam et Eve amena la malédiction sur terre. Certains animaux ont commencé à s'attaquer et à se manger mutuellement. Alors que les années passaient et que la méchanceté des hommes augmentait, les hommes ont commencé à manger la chair des animaux.

Même si Dieu se soucie de toutes Ses créatures, à un certain moment dans l'histoire, Dieu donne à l'homme la permission de manger des animaux purs. Ce fut à cause de certaines circonstances et parce qu'**à Ses yeux la vie humaine a plus de valeur que la vie des animaux :**

- *« Regardez les oiseaux du ciel : ils ne sèment ni ne moissonnent, et ils n'amassent rien dans des greniers ; et votre Père céleste les nourrit. Ne valez-vous pas beaucoup plus qu'eux ? » Matthieu 6:26*
- *« Puis Dieu dit : Faisons l'homme à notre image, selon notre ressemblance, et qu'il domine sur les poissons de la mer, sur les oiseaux du ciel, sur le bétail, sur toute la terre, et sur tous les reptiles qui rampent sur la terre. » - Genèse 1:26*

- « *Qui nous instruit plus que les bêtes de la terre, et nous donne l'intelligence plus qu'aux oiseaux du ciel ?* »- Job 35:11
- « *Tu lui as donné la domination sur les œuvres de tes mains, Tu as tout mis sous ses pieds, les brebis comme les bœufs, et les animaux des champs, les oiseaux du ciel et les poissons de la mer, tout ce qui parcourt les sentiers des mers. Éternel, notre Seigneur ! Que ton nom est magnifique sur toute la terre.* » - Psaumes 8:6-9

À travers ces versets, nous pouvons voir que Dieu a mis l'être humain au-dessus des autres créatures de la terre ! Mais nous pouvons également lire que **Dieu se soucie énormément de la vie des animaux**. En ce moment même, Il est attristé de la façon dont ils sont traités.

Les mauvaises conditions des animaux ont commencé car Adam et Eve désobéirent à Dieu, et par conséquent apportèrent le malheur sur toutes les créatures. Nous pouvons lire dans Genèse 3:14 que le serpent a été maudit « entre tous » les animaux, ce qui signifie que les autres animaux ont également été maudit :

- « *L'Éternel Dieu dit au serpent: Puisque tu as fait cela, tu seras maudit entre tout le bétail et entre tous les animaux des champs, tu marcheras sur ton ventre, et tu mangeras de la poussière tous les jours de ta vie.* »

Plusieurs versets bibliques nous rappellent combien Dieu aime les animaux :

- « *Le juste prend soin de son bétail, Mais les entrailles des méchants sont cruelles.* » - Proverbes 12:10
- « *Connais bien chacune de tes brebis, Donne tes soins à tes troupeaux ;* »- Proverbes 27:23
- « *Dieu dit : Que les eaux produisent en abondance des animaux vivants, et que des oiseaux volent sur la terre vers l'étendue du ciel.* » - Genèse 1:20
- « *L'Éternel est bon envers tous, et Ses compassions s'étendent sur toutes Ses œuvres.* » - Psaumes 145:9

- « Le loup et l'agneau paîtront ensemble, Le lion, comme le bœuf, mangera de la paille, et le serpent aura la poussière pour nourriture. Il ne se fera ni tort ni dommage Sur toute ma montagne sainte, Dit l'Éternel. » - Esaïe 65:25
- « Interroge les bêtes, elles t'instruiront, les oiseaux du ciel, ils te l'apprendront; Parle à la terre, elle t'instruira; Et les poissons de la mer te le raconteront. Qui ne reconnaît chez eux la preuve Que la main de l'Éternel a fait toutes choses ? Il tient dans sa main l'âme de tout ce qui vit, Le souffle de toute chair d'homme. » - Job 12:7-10

En réalité, le jugement tombera sur ceux qui détruisent la terre :

- « Les nations se sont irritées; et ta colère est venue, et le temps est venu de juger les morts, de récompenser tes serviteurs les prophètes, les saints et ceux qui craignent ton nom, les petits et les grands, et de détruire ceux qui détruisent la terre. » - Apocalypse 11:18

9- ALIMENTS TRANSFORMÉS - SUCRE – MATIÈRES GRASSES -SODIUM

Qu'est-ce qu'exactly un produit alimentaire transformé ?

Le LHSFNA (Santé des travailleurs et Fond de Sécurité du Nord des Etats-Unis) donne une bonne définition d'un aliment transformé : on appelle aliment transformé tout aliment qui a été modifié au cours de sa préparation afin de le rendre plus facile à utiliser, pour une longue conservation ou un goût savoureux. Certains aliments sont plus transformés que d'autres. Une salade en sachet ou des haricots verts prédécoupés sont techniquement considérés comme étant des aliments transformés, mais peu transformés car leur état naturel n'a pas changé. Autrement dit, l'apparence est pratiquement identique à ce que l'on trouverait dans la nature. Une boîte de macaronis au fromage ou un dîner micro-ondable est considéré comme étant extrêmement transformé (on les appelle aussi produits ultra-transformés) car ils ont été chimiquement altérés avec des arômes artificiels, des additifs et d'autres ingrédients.

Certains produits tels que les conserves de tomates ne sont pas un souci car le procédé de mise en boîte conserve les nutriments et la fraîcheur. Mais les produits tels que les préparations pour gâteaux, certaines sauces tomates, ou les repas micro-ondables sont un problème car ils ont été fortement transformés.

Ce qui est vraiment préoccupant est que nous sommes nombreux à utiliser beaucoup d'aliments transformés dans notre alimentation. Par exemple, dans le régime alimentaire Américain, 1/2 des calories proviennent d'aliments transformés.

La plupart des aliments ultra-transformés **manquent de nutriments qui sont importants pour notre corps.** C'est pour cela que nous pouvons lire sur certains emballages « enrichie en fibre, fer, vitamine C... ».

Ils ont aussi **un taux trop élevé de sucres, de matières grasses et/ou de sodium, de nombreux ingrédients artificiels, trop de calories et ils créent une dépendance.**

De plus, ce type d'aliment se digère plus rapidement que les aliments non transformés. Le processus de digestion brûle ainsi moins d'énergie.

Tout cela **peut conduire à de sérieux problèmes de santé** comme le diabète, l'hypertension, l'obésité, des maladies cardiaques et même un cancer. Une étude menée sur cinq années sur plus de 100 000 personnes a trouvé qu'augmenter de 10% sa consommation d'aliments transformés est liée à une augmentation de 12% du risque de développer un cancer.

La Bible nous rappelle de dépenser avec sagesse notre argent quand il s'agit de la nourriture, et de manger pour la Gloire de Dieu :

- *« Pourquoi pesez-vous de l'argent pour ce qui ne nourrit pas ? Pourquoi travaillez-vous pour ce qui ne rassasie pas ? Écoutez-moi donc, et vous mangerez ce qui est bon, Et votre âme se délectera de mets succulents. » – Esaïe 55:2*

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

LE SUCRE

Aujourd'hui **nous mangeons plus de sucres raffinés qu'il y a des dizaines d'années** : le sucre se trouve partout. Au 18^{ème} siècle, l'Américain moyen consommait 45g de sucre tous les cinq jours. Aujourd'hui, l'américain moyen consomme 765 g de sucre tous les cinq jours, ce qui est 17 fois plus qu'au 18^{ème} siècle. Cette augmentation de la consommation de sucre **a engendré une augmentation du taux d'obésité et de d'autres maladies** tels que la corrosion dentaire, le cancer et le diabète.

Ce qui est amusant est que **notre corps a besoin de sucre** pour fonctionner correctement. Notre corps transforme les carbohydrates en glucose qui fournit de l'énergie.

Cela nous amène à nous demander **quel est le problème alors car nous avons besoin de sucre mais qu'il crée des problèmes de santé?**

En plus de la quantité de sucre que nous mangeons, il y a le problème du type de sucre que nous mangeons.

Regardons **les différents types de sucres** :

Les sucres naturels (ne sont pas nuisibles lorsqu'ils sont consommés avec modération) :

- Le Glucose : sucre « simple » que l'on trouve dans tous les aliments qui contiennent des hydrates de carbone. On le trouve dans toutes les molécules vivantes. Il est vital. Par ailleurs, il est produit par notre corps et facilement dégradé par les cellules de notre corps.
- Le Fructose : c'est également un sucre « simple » et il se trouve principalement dans les fruits.

Les sucres raffinés à éviter :

- Le Saccharose : c'est un sucre complexe venant de la combinaison du glucose et du fructose. C'est ce que l'on appelle communément le sucre blanc ou le sucre de table.
- Le sirop de maïs riche en fructose : Il est synthétisé à partir du maïs. De nombreux producteurs alimentaires l'utilisent car il est peu cher et facile à utiliser.

Les sucres suivants sont de bons substituts au sucre blanc. Mais ils doivent être consommés avec une grande modération :

- Le Sirop d'Agave
- La Mélasse
- Le Sucre de coco a un index glycémique plus faible. (Ce qui signifie qu'il augmente faiblement le taux de sucre dans le sang). Le sucre de coco contiendrait également des nutriments.)
- La Stevia

Le verdict est donc que **les aliments tels que les fruits et les légumes qui contiennent naturellement du sucre sont la meilleure option**. Ils fournissent des nutriments essentiels qui nous aident à être en meilleure santé et à prévenir les maladies.

Nous pouvons profiter de ces aliments en bonne quantité mais comme toute bonne chose, nous ne devrions pas en abuser : trop de sucre naturel peut aussi avoir un impact sur le taux de sucre dans le sang et induire par la suite des problèmes de santé. (Pour en apprendre plus sur la tempérance, voir page 67).

Il est mieux d'**éviter la plupart des sucres transformés** tels que le sucre blanc, le sirop de maïs riche en fructose. Ils sont vraiment nocifs pour notre santé. Concernant les **autres formes de sucres transformés, elles sont une meilleure alternative** que celles citées précédemment lorsqu'on cuisine. Mais ces sucres doivent être consommés avec une grande modération et parfois être évités par les personnes ayant certaines maladies. Dans tous les cas, il conviendra de consulter son médecin afin d'avoir son avis.

Qu'en est-il des édulcorants non caloriques telle que la stevia ou les édulcorants artificiels ? Il n'y a pas suffisamment d'informations pour dire que ce type d'édulcorant affecte de façon négative notre santé comme les sucres transformés. Cependant, il

existe des études qui ont démontré que les édulcorants artificiels favorisent la prise de poids sur le long terme. Sans doute parce qu'ils entretiennent l'envie de manger sucré et qu'ils peuvent avoir un effet négatif sur les bactéries intestinales.

Concernant la stevia, la plante en elle-même est un excellent édulcorant qui a été utilisé depuis des siècles. Elle possède également des bienfaits pour la santé. Mais quand est-il de la stévia raffinée ? Faisons un peu d'histoire. En 1991, la FDA (l'agence américaine des produits alimentaires et médicamenteux) rejette la stevia à cause de la pression de certains fabricants d'édulcorants. En 2008 elle a finalement été acceptée par la FDA mais seulement pour l'utilisation par Coca-Cola et par PepsiCo de rebaudiosides, dérivés de la plante de stevia. La stévia n'est devenue légale que lorsqu'une grande entreprise alimentaire a été impliquée et après une haute transformation en utilisant des procédés brevetés qui la charge en produits chimiques. Certaines marques de stevia utilisent des produits chimiques comme le méthanol, l'acétone, l'éthanol et l'isopropanol afin de traiter la stevia. La plupart de ces produits sont connus pour causer des cancers.

Mais il est encore possible de profiter de la stévia sous sa meilleure forme. **Veillez à prendre de la stevia extraite à 100%, pure et sans aucun ingrédients ajoutés.** Vous pouvez également acheter des feuilles séchées de stevia ou même la plante elle-même que vous pourrez placer à l'intérieur ou à l'extérieur de chez vous.

Voici le dernier conseil sur le sucre. **Les dates sont un bon moyen de sucrer vos recettes.** Elles sont naturellement sucrées et peuvent être mangées telles quelles ou mixées, ou bien ajoutées à vos recettes préférées. Elles contiennent aussi une bonne quantité de potassium, de magnésium, de cuivre, de manganèse, de fer et de vitamine B6, ont une teneur élevée en fibre et en antioxydant qui aident à combattre certaines maladies et ont de nombreux bénéfices pour la santé.

Mais **quoique nous mangions, rappelons-nous que nous devons le faire pour la gloire de Dieu et avec modération.** Voici un verset qui parle d'un aliment sucré spécifique mais qui peut être appliqué à d'autres aliments sucrés :

- « 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. » - Proverbes 25:16-18

LES MATIÈRES GRASSES

Selon une croyance généralement répandue les matières grasses seraient notre pire ennemie : elles nous feraient prendre du poids et devenir malade. En réalité, tout comme le sucre (pour en savoir plus, lire à partir de la page 51), **nous avons tous besoin de consommer des matières grasses et nous ne pouvons vivre sans elles car elles participent au maintien de notre santé.** Selon les recommandations alimentaires du Département de l'Agriculture des Etats-Unis données en 2005, 20%-35% des calories devraient provenir des matières grasses pour les adultes. Les matières grasses apportent les acides gras essentiels nécessaires pour la fabrication des vitamines liposolubles, elles nous fournissent de l'énergie et nous aident à avoir une peau douce.

Mais **il existe de mauvaises et de bonnes matières grasses !** Nous devons donc choisir les bonnes et les consommer avec modération.

Dans de nombreux pays, nous consommons trop de “mauvaises” matières grasses et pas assez de “bonnes” matières grasses.

Pour l'Américain moyen, 34% à 40% de ses calories proviennent des matières grasses. Dans notre apport alimentaire on trouve facilement les matières grasses. Cela crée une telle satisfaction de manger un aliment gras que nous en avons souvent envie. Ces graisses peuvent déclencher une augmentation du taux de diabète de types 2, certains cancers mais également des maladies cardiaques.

Quelles sont les mauvaises matières grasses ?

Les mauvaises graisses sont les graisses trans et les graisses saturées qui augmentent le risque de maladies même si nous les mangeons en petite quantité. Pour la plupart, on trouve ces mauvaises graisses dans les aliments transformés. Elles peuvent augmenter le niveau de cholestérol, peuvent obstruer les artères, et augmenter le risque de maladie cardiaque. Il a aussi été démontré qu'elles augmentent le risque du cancer du côlon et de la prostate.

Les graisses trans synthétiques sont principalement formées durant un procédé appelé hydrogénation : un atome d'hydrogène est ajouté à une huile végétale. Cela forme un produit semi-solide appelé huile partiellement hydrogénée. Les autres matières grasses mauvaises pour la santé se trouvent dans les produits d'origine animale tels que la viande, le lait, les œufs.

Quelles sont les bonnes matières grasses ?

Les bonnes matières grasses sont les graisses insaturées, ce qui inclut les graisses monoinsaturées et les graisses polyinsaturées. Ces graisses diminuent le risque de maladies. En fait, elles peuvent aider à réduire le niveau de cholestérol et le risque des maladies cardiaques. Généralement, ces bonnes graisses sont une bonne source de vitamine E, antioxydant dont la plupart des Américains manquent dans leur alimentation. Nous pouvons facilement les trouver dans l'huile d'olive extra vierge, l'huile de coco, dans les avocats et essentiellement dans les noix et les graines.

Qu'en est-il des produits allégés en matières grasses ?

Les produits qui sont labélisés « allégés en matières grasses » ont généralement leurs graisses remplacées par des carbohydrate du sucre ou de céréales raffinées. Cela peut affecter la glycémie et le niveau d'insuline dans le sang et peut potentiellement aboutir à un gain de poids et à la maladie.

LE SODIUM

Pendant un certain temps, le sodium a été lié à une tension élevée ce qui pouvait causer des dommages aux vaisseaux sanguins et aux artères. Il est connu qu'une tension élevée augmente le risque de développer : une maladie des reins, une maladie cardiaque, un AVC ou une insuffisance cardiaque.

Par conséquent, de nombreuses autorités sanitaires ont proposé des lignes directrices pour limiter l'apport en sodium.

La bonne nouvelle est que les études récentes montrent que le sodium est en réalité nécessaire pour une bonne santé.

Effectivement le sodium est essentiel pour une bonne tension artérielle. Il est un des électrolytes du corps. (les électrolytes sont des minéraux qui créent des ions chargés).

La plus grande partie du sodium de notre corps se trouve dans notre sang et dans le liquide autour des cellules. Il contribue à garder ces fluides dans un bon équilibre.

De plus, le sodium joue un rôle majeur pour le bon fonctionnement des nerfs et des muscles et pour une bonne digestion.

Nous perdons aussi du sodium régulièrement par nos urines et par la transpiration par exemple. C'est pour cela qu'il est nécessaire d'apporter du sodium dans notre alimentation.

Quel est donc le réel problème avec le sodium ?

Les paragraphes suivants expliquent quelle quantité de sodium nous devrions manger par jour, les risques possibles si on en consomme trop ou pas assez et quels aliments éviter et privilégier.

L'institut de Médecine recommande que les adultes en bonne santé consomment 1 500 mg de sodium par jour.

Les personnes qui sont très actives et qui transpirent beaucoup peuvent en consommer plus.

Tout le monde ne réagit pas de la même manière vis-à-vis du sodium. Les personnes faisant de l'hypertension, du diabète, ayant une insuffisance rénale chronique ou d'autres problèmes de santé pourraient avoir besoin de réduire leur consommation de sodium et devraient suivre les recommandations de leur médecin.

Une surconsommation de sodium

Aujourd'hui la plupart des personnes qui vivent dans les pays développés, consomment une quantité de sodium supérieure à la quantité recommandée par jour. Par exemple, les Américains consomment en moyenne 3 400 mg de sodium par jour. 9 sur 10 Américains consomment trop de sodium et 77,9 millions d'Américains adultes font de l'hypertension.

PURE (« The Prospective Urban Rural Epidemiology ») a conduit une des plus vastes études sur le sujet du sodium et de l'hypertension

Ils ont analysé le taux de sodium dans les urines de plus de 100 000 individus de 18 pays sur 5 continents. Les chercheurs ont trouvé que ceux qui consomment le plus de sodium ont significativement une tension plus élevée que ceux qui en consomment moins. D'autres scientifiques ont utilisé la même population pour démontrer que les personnes qui consomment trop de sodium augmentent leur risque de développer une maladie cardiaque. Les enfants qui consomment trop de sodium ont deux fois plus de chance de développer de l'hypertension que les enfants qui consomment une quantité suffisante.

Une surconsommation de Sodium peut aboutir à :

- Hypertension
- AVC
- Insuffisance cardiaque
- Ostéoporose
- Cancer de l'estomac
- Insuffisance rénale
- Calculs rénaux
- Augmentation du volume du muscle cardiaque
- Migraines
- Rétention d'eau accrue, conduisant à :
- Gonflement
- Ballonnements
- Prise de poids

Sous consommation de sodium

Bien qu'une déficience en sodium soit rare, de nombreuses personnes en sont affectées. Réduire l'apport en sodium de façon trop importante se fait au détriment de la santé.

Une étude a été conduite avec plus de 133 000 individus qui souffraient ou non d'hypertension. Les participants provenaient de 49 pays de 6 continents différents. Cette étude démontra que sans prendre en compte la pression artérielle, les personnes qui ne consommaient pas suffisamment de sodium, avaient plus de

risques d'avoir des problèmes cardiaques que celles qui en consommaient assez.

Bon et mauvais produits contenant du sodium

Certains types d'aliments et de sel sont à éviter et d'autres à favoriser tant pour les personnes ayant des problèmes de santé et dont le médecin a recommandé de réduire leur prise de sodium que pour les personnes en bonne santé.

- La Bible dit : *« Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on ? Il ne sert plus qu'à être jeté dehors, et foulé aux pieds par les hommes. »* - Matthieu 5:13

Si les Chrétiens perdent leur amour pour Dieu et pour les autres, ils deviendront des chrétiens sans force. C'est la même chose pour le sel. S'il perd ses nutriments il deviendra sans force.

J'aimerais partager avec vous ce que **Barbara O'Neill (une naturopathe et nutritionniste chrétienne)** recommande :

Elle dit que les océans ont la même composition que le sel contenu dans le corps : soit 92 minéraux.

Le meilleur des sels serait le sel Celtique (ou celte). Il contient 84 minéraux et 3 types de magnésium différents. Notre corps se sert du magnésium pour plus de 300 utilisations. Par exemple, il maintient l'hydratation des cellules de notre corps, il aide l'eau à pénétrer dans les cellules, et aide à l'élimination des toxines et des produits chimiques du corps.

Le sel de l'Himalaya est aussi un bon sel et contient 84 minéraux également mais moins de magnésium.

Le sel de table contient seulement 2 minéraux et a généralement été traité chimiquement.

Barbara recommande également à ceux qui ressentent un manque d'énergie pendant la journée de prendre une petite pincée de sel Celtique sous la langue avant de boire de l'eau, deux fois par jour au minimum. Cela permettra l'hydratation des cellules. C'est à faire seulement entre les repas.

Voici quelques conseils pour éviter l'excès de sodium:

- Éviter les aliments transformés
- Éviter les restaurants. Si vous mangez fréquemment à l'extérieur, demandez s'il est possible de ne pas ajouter du sel dans votre repas. Apportez avec vous du sel celtique ou de l'Himalaya que vous utiliserez avec modération.
- Éviter de cuisiner avec ou d'ajouter du sel de table à votre repas (utiliser à la place un des sels recommandés plus haut)
- Choisir des noix ou des graines non salées
- Rincer les légumes et légumineuses en conserve à l'eau avant de les utiliser
- Éviter ou diminuer fortement le taux d'en-cas salés

COMMENT RÉDUIRE LES ALIMENTS TRANSFORMÉS DANS UN RÉGIME ALIMENTAIRE ?

- Lire les étiquettes au supermarché
- Éviter les produits qui ont une longue liste d'ingrédients et des ingrédients qui sont difficiles à prononcer
- Évitez les rayons où sont placés les produits transformés.
- Cuisinez vous-même vos plats autant que possible. Vous pouvez même faire vous-même vos repas surgelés en cuisinant une grande quantité de repas et en congelant les restes
- Faites vous-même votre vinaigrette
- Essayez d'ajouter plus de fruits, de légumes, de céréales et de noix à votre alimentation
- Remplacez le mauvais sucre, le mauvais sodium et les mauvaises graisses avec le bon, que vous consommez avec modération
- Faites vos propres desserts et sucreries
- Mangez plus d'aliments simples
- Quand vous voulez manger un snack, essayez de prendre des pommes, des bananes, des dates et des noix, des crackers maison ou d'autres aliments simples.

10- LES BOISSONS

L'ALCOOL

En ce qui concerne l'alcool, il y a divers avis parmi les chrétiens. Tandis que certains argumentent en disant que Jésus Lui-même a bu du vin, d'autres disent que l'alcool a un effet destructeur et qu'aucun chrétien honnête ne devrait en consommer. Mais qu'est-ce que la Parole de Dieu dit réellement sur ce sujet ?

Premièrement, il faut savoir que bibliquement parlant il y a 2 types de vins. En effet dans la Bible, le mot "vin" renvoie parfois à un jus de raisins frais de la grappe et d'autres fois, à un produit fermenté contenant de l'alcool. C'est de la traduction hébraïque et grecque mais aussi du contexte dans lequel le mot est utilisé que nous pouvons conclure cela.

Voici quelques versets mentionnant la consommation de vin fermenté.

- « *Le vin est moqueur, les boissons fortes sont tumultueuses; Quiconque en fait excès n'est pas sage.* » Proverbes 20:1
- « *Il est bien de ne pas manger de viande, de ne pas boire de vin, et de s'abstenir de ce qui peut être pour ton frère une occasion de chute, de scandale ou de faiblesse.* »- Romains 14:21
- « *Malheur à ceux qui de bon matin courent après les boissons enivrantes, et qui bien avant dans la nuit sont échauffés par le vin !* » - Esaïe 5:11
- « *Malheur à ceux qui ont de la bravoure pour boire du vin, Et de la vaillance pour mêler des liqueurs fortes;* » - Esaïe 5:22
- « *Pour qui les ah? pour qui les hélas? Pour qui les disputes? pour qui les plaintes? Pour qui les blessures sans raison? pour qui les yeux rouges? Pour ceux qui s'attardent auprès du vin, Pour ceux qui vont déguster du vin mêlé.* » - Proverbes 23:29-30

- « *Malheur à celui qui fait boire son prochain, A toi qui verses ton outre et qui l'enivres, Afin de voir sa nudité !* » - Habacuc 2:15
- « *Ils diront aux anciens de sa ville : Voici notre fils qui est indocile et rebelle, qui n'écoute pas notre voix, et qui se livre à des excès et à l'ivrognerie.* » - Deutéronome 21:20
- « *Car, dans les jours qui précédèrent le déluge, les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et mariaient leurs enfants, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et ils ne se doutèrent de rien, jusqu'à ce que le déluge vînt et les emportât tous: il en sera de même à l'avènement du Fils de l'homme.* » – Matthieu 4:38-39
- « *Ne regarde pas le vin qui paraît d'un beau rouge, Qui fait des perles dans la coupe, Et qui coule aisément. Il finit par mordre comme un serpent, Et par piquer comme un basilic. Tes yeux se porteront sur des étrangères, Et ton cœur parlera d'une manière perverse.* » - Proverbes 23:31-33
- « *Or, les œuvres de la chair sont manifestes, ce sont l'impudicité, l'impureté, la dissolution, l'idolâtrie, la magie, les inimitiés, les querelles, les jalousies, les animosités, les disputes, les divisions, les sectes, l'envie, l'ivrognerie, les excès de table, et les choses semblables. Je vous dis d'avance, comme je l'ai déjà dit, que ceux qui commettent de telles choses n'hériteront point le royaume de Dieu.* » - Galates 5:19-21

Dans Jean chapitre 2, Jésus a-t 'Il transformé l'eau en vin fermenté ?

Il y avait six vases de 75 à 113 litres, remplis d'eau et Jésus a transformé cette eau en vin. Cela a donné environ 680 litres de vin qui auraient été plus que suffisant pour rendre saoul tous les convives du mariage si le vin avait été fermenté. Mais Jésus n'irait jamais à l'encontre de Sa propre Parole. Le contexte nous montre clairement que le vin n'était pas fermenté et qu'il s'agissait de jus de raisin.

Qu'en est-il du dernier repas de Jésus ?

Lorsque nous lisons les versets concernant le dernier repas de Jésus, il est clair que Jésus n'utilisait pas de vin fermenté.

- « *car ceci est mon sang, le sang de l'alliance, qui est répandu pour plusieurs, pour la rémission des péchés. Je vous le dis, je ne boirai plus désormais de ce fruit de la vigne, jusqu'au jour où j'en boirai du nouveau avec vous dans le royaume de mon Père.* » - Matthieu 26:28-29

La nouvelle alliance est représentée par le nouveau vin (et non par un vin fermenté). Jésus a également dit : «ce fruit de la vigne » qui n'est donc pas fermenté.

Il y a aussi d'autres versets bibliques qui contiennent le mot « vin » ce qui pourrait encourager certains lecteurs à penser que c'est ok de consommer du vin. Mais **il est important de mettre ces versets dans leur contexte. Il est vraiment intéressant de regarder la traduction hébraïque et grecque de ces versets.**

La Bible nous dit clairement que Dieu veut notre bien et nous ne devrions ni manger ni boire une chose qui serait destructrice pour notre corps :

- « *Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu.* » - 1 Corinthiens 6:20

Nous savons tous que **l'alcool détruit les cellules du cerveau car il peut toucher gravement le système nerveux. Il peut également détruire lentement le corps, ce qui est une violation du 6ème commandement « Tu ne tueras point » - Exode 20:13**

Boire de l'alcool rend **plus vulnérable et plus faible face à la tentation.** La Bible nous dit :

- « *Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous.* » - Jacques 4:7

Il est vrai que certains scientifiques ont promu les timides bénéfiques cardiovasculaires associés à une consommation

modérée d'alcool. Mais même s'il y aurait des bénéfiques (que l'on peut également trouver dans le vin non fermenté qui est en d'autre terme du jus de raisin), ils obscurcissent la menace que représente l'alcool pour la santé. Il n'y a aucune quantité d'alcool qui peut être bue sans avoir de conséquences négatives sur la santé. En 2016, l'alcool était le septième facteur majeur entraînant une mort prématurée, ce qui revient à 2,8 millions de morts dans le monde.

LA CAFÉINE

Les boissons qui contiennent de la caféine (le café, certains thés, et certains sodas) **ne peuvent en aucun cas aider au maintien d'une bonne santé et sont nocif pour le corps**. Les boissons tels que le café et les thés contenant de la caféine sont des stimulants. Alors que beaucoup de personnes pensent que cette **stimulation est positive, l'effet n'est en fait que temporaire. Après cette stimulation, la fatigue suit et les forces physiques, mentales et morales sont affaiblies.**

Quand elles sont consommées fréquemment, ces boissons **peuvent devenir addictives et irriter les nerfs**. Les consommateurs de ces boissons deviennent alors des personnes impatientes et facilement irritables.

Dieu demande à son peuple d'avoir de la patience, d'être bon et aimant et de se maîtriser :

- *« Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la tempérance; la loi n'est pas contre ces choses. » - Galates 5:22-23*

BOISSONS SUCRÉES & JUS

Certaines boissons sucrées peuvent également impacter négativement notre santé. Les sodas et les jus de fruits des supermarchés contiennent trop de sucres et contiennent peu, voire pas de fibres.

Les boissons sucrées sont des boissons auxquelles on a ajouté du sucre ou d'autres édulcorants tels que : le sirop de maïs riche en

fructose, le saccharose, le jus de fruits concentré... **Cela inclut les sodas, le punch aux fruits, la limonade, les boissons énergisantes pour sportifs, les boissons sucrées en poudre et bien d'autres.**

Dans le régime alimentaire Américain ces boissons sont les plus grandes sources de calories et de sucres ajoutés. Dans les autres coins du monde, la consommation de boissons sucrées s'accroît rapidement, particulièrement dans les pays développés à cause de l'urbanisation et du marketing.

Considérons maintenant à quel point ces boissons sont sucrées. Dans une cuillère à café, il y a 4,2 grammes de sucre. **Les boissons sucrées contiennent 7 à 10 cuillères à café de sucres !**

Pouvez-vous vous imaginer en train d'ajouter ces cuillères à café de sucre dans votre verre d'eau ? C'est trop n'est-ce pas ? Mais c'est en réalité ce que contiennent les boissons sucrées.

Selon l'Association Médicale Américaine, même les meilleurs jus tels que **les jus « pressés à froid »**, peuvent être néfaste pour la santé. Bien qu'ils contiennent certains nutriments qui peuvent être bénéfiques pour la santé, et qu'ils sont préférables aux boissons sucrées, le taux de sucre naturel est trop élevé.

Comme il n'y a pas autant de fibres que dans le fruit, ce qui ralentit la digestion, le sucre dans les jus est décomposé plus rapidement. Il faut savoir qu'il y a à peu près **30 grammes de sucre mais pas de fibres dans un jus de pommes 100% fruits**, et une pomme entière contient la moitié de sucre et environ 4 grammes de fibres. **Il est donc toujours mieux de manger simplement un fruit plutôt que de boire du jus.**

La consommation de jus devrait se faire de façon modérée et occasionnelle, particulièrement pour les enfants et les personnes qui essayent de perdre du poids.

Les **smoothies fait-maison** sont un meilleur choix et peuvent remplacer un repas car ils sont riches en calories. Mais les smoothies ne devraient pas être considérés comme une boisson à consommer chaque jour car ils sont très caloriques.

Prêtons attention à quelques faits scientifiques :

Selon le chercheur scientifique T.H. Chan du département de la nutrition de l'École de Santé Publique de Harvard à Boston, les boissons sucrées et même les jus peuvent conduire à un **gain de poids et à l'obésité**.

Des recherches ont montré que le **diabète de type 2** a augmenté de 22% chez les personnes qui consommaient 340 mL d'une boisson sucrée par jour (moins d'une canette).

Le Sondage National des Activités Nutritionnelles et Physiques des Enfants en Australie de 2007 a trouvé que 47% des **enfants** de 2 à 16 ans boivent des boissons sucrées tous les jours. Cette consommation journalière conduit souvent vers l'obésité. De plus, beaucoup de ces boissons contiennent des acides qui affaiblissent l'émail des dents, amenant ainsi aux caries. Certains sodas peuvent fragiliser la santé des os car ils contiennent trop de phosphates.

Une étude menée sur 20 années sur 120 000 hommes et femmes, montra que ceux qui consommaient plus de boissons avec sucre ajouté, par portions de 340 grammes par jour, gagnent en moyenne **un excédent de kilos** tous les 4 ans, comparativement à ceux qui n'ont pas changé leur apport.

Une étude menée sur 22 années sur 80 000 femmes a démontré que celles qui consommaient une canette par jour de boissons sucrées avaient un 75% de risque en plus de **développer la goutte** par rapport aux femmes qui n'en consommaient que rarement.

Une étude qui suivait 40 000 hommes pendant deux décennies, a montré que ceux qui consommaient une canette de boissons sucrées par jour, avaient 20% de risques en plus d'avoir une **crise cardiaque** par rapport aux hommes qui consommaient rarement ce type de boissons.

Lorsqu'il s'agit de notre santé, il est clair que **les boissons sucrées devraient être évitées** et que **les jus devraient être consommés avec modération**.

Il y existe de meilleures options. Les smoothies sont une meilleure option pour la santé mais peuvent contenir beaucoup de calories et doivent donc être consommés avec modération. Si vous avez l'habitude de consommer fréquemment du soda, essayez de boire de l'eau gazeuse à la place ou même de l'eau plate avec du citron

ou avec un soupçon de jus. Vous pouvez également ajouter des feuilles de menthe fraîche et quelques tranches de concombre.

L'EAU

L'eau reste la MEILLEURE OPTION. L'eau est l'élément naturel que Dieu a donné à tout être vivant qui a soif. Les humains (adultes) sont constitués de 60% d'eau et notre sang de 90% d'eau.

Parmi les nombreux bénéfices que l'eau offre pour la santé:

- Distribue l'oxygène dans le corps
- Lubrifie les cartilages articulaires
- Aide à maintenir la tension artérielle
- Rend les minéraux et les nutriments accessibles dans les différentes parties du corps
- Prévient les affections rénales
- Forme la salive et le mucus
- Régule la température du corps
- Booste les performances pendant l'exercice
- Coussine le cerveau, la moelle épinière et d'autres tissus sensibles
- Booste la santé de la peau et la beauté
- Permet d'éliminer les déchets par les urines
- Aide à perdre du poids

En tant que Chrétiens nous devrions nous rappeler que notre corps est le temple de Dieu. Nous devrions faire de notre mieux pour avoir un mode de vie sain. Boire une bonne quantité d'eau chaque jour est une habitude saine.

Et rappelons-nous que Jésus symbolise la vie au travers de l'eau :

- *« Mais celui qui boira de l'eau que je lui donnerai n'aura jamais soif, et l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau qui jaillira jusque dans la vie éternelle. » - Jean 4:14*

- « Et il me dit : C'est fait ! Je suis l'alpha et l'oméga, le commencement et la fin. A celui qui a soif je donnerai de la source de l'eau de la vie, gratuitement. » - Apocalypse 21:6

Voici d'autres versets sur l'eau :

- « Et il me montra un fleuve d'eau de la vie, limpide comme du cristal, qui sortait du trône de Dieu et de l'agneau. » - Apocalypse 22:1
- « Ils n'auront pas faim et ils n'auront pas soif; Le mirage et le soleil ne les feront point souffrir; car celui qui a pitié d'eux sera leur guide, et il les conduira vers des sources d'eaux. » - Esaïe 49:10
- « Celui qui croit en moi, des fleuves d'eau vive couleront de son sein, comme dit l'Écriture. » - Jean 7:38
- « Vous puiserez de l'eau avec joie aux sources du salut. » - Esaïe 12:3
- « Et l'Esprit et l'épouse disent : Viens. Et que celui qui entend dise : Viens. Et que celui qui a soif vienne ; que celui qui veut, prenne de l'eau de la vie, gratuitement. » - Apocalypse 22:17
- « Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. » - Psaumes 23:2

11- TEMPERANCE & SANTÉ SPIRITUELLE

La Tempérance est la modération dans les bonnes choses et l'abstinence totale des mauvaises choses.

Il n'est pas difficile de comprendre qu'il est bon de s'abstenir des mauvaises choses, mais il parfois difficile de saisir qu'en tant que chrétien, il nous est demandé d'être modéré avec les bonnes choses.

En effet, nous devons comprendre que même les bonnes choses, lorsqu'elles sont utilisées ou consommées avec excès peuvent devenir mauvaises pour notre santé physique, mentale et spirituelle.

Aujourd'hui il y a un grand problème dans l'église. La glotonnerie devient un péché acceptable. Par définition, la glotonnerie est un désir démesuré de consommer plus d'aliments que nécessaire. C'est un péché de la chair.

Voici comment Dieu voit le péché de la glotonnerie:

- « *Autrement tu te mettras le couteau à la gorge, si ton appétit te domine.* » - Proverbes 23:2 (version Ostervald)
- « *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.* » - Proverbes 25:16
- « *Car le buveur et le gourmand deviendront pauvres, et le dormeur portera des haillons.* » - Proverbes 23:21
- « *Mais je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres.* » - 1 Corinthiens 9:27
- « *Leur fin sera la perdition ; ils ont pour dieu leur ventre, ils mettent leur gloire dans ce qui fait leur honte, ils ne pensent qu'aux choses de la terre.* » - Philippiens 3:19

Dieu nous demande de faire preuve de tempérance et Il bénira ceux qui le sont :

- « *... la douceur, la tempérance; la loi n'est pas contre ces choses* ». - Galates 5:22-23
- « *à la science la tempérance, à la tempérance la patience, à la patience la piété,* » - 2 Pierre 1:6
- « *Que votre modération soit connue de tous les hommes. Le Seigneur est proche.* » - Philippiens 4:5
- « *Elle nous enseigne à renoncer à l'impiété et aux convoitises mondaines, et à vivre dans le siècle présent selon la sagesse, la justice et la piété* » - Tite 2:12

- *« Mais revêtez-vous du Seigneur Jésus Christ, et n'ayez pas soin de la chair pour en satisfaire les convoitises. » - Romains 13:14*
- *« Tous ceux qui combattent s'imposent toute espèce d'abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible ; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible. »- 1 Corinthiens 9:25*
- *« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. » - Romains 12:2*
- *« Heureux toi, pays dont le roi est de race illustre, et dont les princes mangent au temps convenable, pour soutenir leurs forces, et non pour se livrer à la boisson ! » - Ecclésiastes 10:17*

Vous êtes-vous déjà senti surexcité, nerveux ou très fatigué après un repas lourd ou après un repas peu diététique ?

Notre alimentation a un impact sur notre force physique et sur notre vitalité. Elle impacte également notre force mentale. Un mauvais régime alimentaire peut avoir des conséquences sur notre compréhension et sur nos pensées. Mais un bon régime alimentaire améliore notre vigueur mentale et morale. Un bon mais triste exemple bien connu, mais peu corrigé est le fait que les enfants ont des difficultés à se concentrer sur ce que le professeur dit, après le déjeuner. Nous pouvons aussi réfléchir à propos de nous, adultes : lorsque nous mangeons un repas lourd ou des snacks peu diététiques, nous nous sentons bien sur le moment mais après quelque minutes, nous ressentons souvent de la fatigue et de la nervosité peu de temps après.

Quand nous mangeons trop et/ou que nous consommons de mauvais aliments, notre cerveau peut être perturbé. Nous pourrions alors avoir certaines difficultés à comprendre des vérités qui nous sont présentées.

Se nuire à soi-même en connaissance de cause est un péché

Dieu est amour et Il désire ce qu'il y a de mieux pour nous. Mais si nous ne faisons aucun effort, particulièrement après avoir été éclairé sur le sujet, nous nous moquons de Lui. La Bible dit :

- « *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

Tuer est un péché, et se tuer aussi. Se nuire à soi-même, consciemment (même si c'est petit à petit, par exemple par nos habitudes alimentaires, le tabac, la drogue, l'alcool,...), particulièrement après que la lumière nous ait été transmise, est un péché. Cependant, nous savons que Dieu est bon et miséricordieux. Si nous connaissons des personnes qui se sont fait du mal et ont perdu leur vie, Dieu connaît les circonstances et tout est entre Ses mains.

Pourquoi pour la plupart d'entre nous, la tempérance dans le boire et le manger est une lutte ?

Contrairement à la drogue ou le tabac par exemple, la nourriture et les boissons (autres que l'eau) sont **presque partout**. Et comme nous l'avons vu à partir de la page 46, certains aliments et boissons sont addictifs. Beaucoup d'entre nous ont aussi **hérité** d'habitudes néfastes de nos parents ou grands-parents. Certains scientifiques ont découvert que la **génétique** joue un rôle important pour les penchants pour certains aliments ou certaines boissons.

Il y a des milliers d'années, Dieu a averti Son peuple par rapport à cela :

- « *Tu ne le mangeras pas, afin que tu sois heureux, toi et tes enfants après toi, en faisant ce qui est droit aux yeux de l'Éternel.* » - Deutéronome 12:25
- « *Tu ne te prosterner point devant elles, et tu ne les serviras point ; car moi, l'Éternel, ton Dieu, je suis un Dieu jaloux, qui punis l'iniquité des pères sur les enfants jusqu'à la troisième et la quatrième génération de ceux qui me haïssent.* » - Exode 20:5

Pour beaucoup d'entre nous, les habitudes de notre enfance sont dures à rompre. Nous apprenons également dans ce verset que nous devons veiller et prier afin de ne pas succomber à la tentation :

- « *Veillez et priez, afin que vous ne tombiez pas dans la tentation; l'esprit es bien disposé, mais la chair est faible.* » – Matthieu 26:41

(Apprenez-en plus sur le pouvoir de la prière à partir de la page 112)

C'est avec l'aide de Dieu que nous devons mener cette bataille spirituelle. Sans Son aide, les esprits démoniaques peuvent prendre le contrôle de notre vie. Apprenez comment mener cette guerre spirituelle à partir de la page 94.

12- LE JEÛNE

Par définition, **le jeûne signifie s'abstenir volontairement ou manger très peu de nourriture pendant un temps donné pour des raisons religieuses ou médicales.**

Le jeûne a de **nombreux bienfaits pour la santé spirituelle, physique, mentale et émotionnelle.**

D'un point de vue scientifique, le jeûne a démontré qu'il améliore l'équilibre de la glycémie, aide à combattre l'inflammation, améliore la santé cardiovasculaire, aide à perdre du poids, aide dans la prévention des cancers et même dans certaines conditions, à combattre le cancer.

Les données scientifiques nous disent que le jeûne **aide à éclaircir le "brouillard du cerveau"** que beaucoup d'entre nous ont, améliore la mémoire, l'apprentissage et la vigilance. Par ailleurs, jeûner de façon régulière aide à maintenir le cerveau en bonne santé. En réalité, le jeûne **peut retarder les maladies tels que l' Alzheimer, Parkinson et la maladie de Huntington.**

Le jeûne est une pratique qui **n'est pas nouvelle.** Il y a des milliers d'années, la Bible a écrit à ce sujet et nous a renseigné quant à ses nombreux avantages et à son utilité.

La Bible nous apprend que le jeûne nous aide à avoir une **bonne santé spirituelle**, ce qui, aujourd'hui, est tellement nécessaire. Voici quelques versets bibliques expliquant pourquoi jeûner :

Pour avoir la victoire sur la tentation

Il y a une guerre spirituelle entre la chair et l'esprit. Nous sommes charnels :

- « *Et l'affection de la chair, c'est la mort, tandis que l'affection de l'esprit, c'est la vie et la paix; car l'affection de la chair est inimitié contre Dieu, parce qu'elle ne se soumet pas à la loi de Dieu, et qu'elle ne le peut même pas.* » - Romains 8:6-7.
- « *Car la chair a des désirs contraires à ceux de l'Esprit, et l'Esprit en a de contraires à ceux de la chair; ils sont opposés entre eux, afin que vous ne fassiez point ce que vous voudriez.* » - Galates 5:17

Quand nous renonçons à la nourriture, nous pouvons être plus forts dans cette bataille. Notre esprit devient plus clair et nous pouvons entendre le Saint Esprit nous parler de façon limpide. Nous exerçons la maîtrise de soi de l'esprit sur la chair.

Pour se repentir

Nous lisons dans 1 Samuel 7:6 que les enfants d'Israël ont jeûné pour se repentir des péchés qu'ils avaient commis contre l'Éternel :

- « *Ils puisèrent de l'eau et la répandirent devant l'Éternel, et ils jeûnèrent ce jour-là, en disant : Nous avons péché contre l'Éternel ! Samuel jugea les enfants d'Israël à Mitspa.* » - 1 Samuel 7:6

Nous trouvons également dans le Nouveau Testament que Paul jeûna pour se repentir des persécutions qu'il avait fait subir au peuple de Dieu :

- « *Il resta trois jours sans voir, et il ne mangea ni ne but.* » - Actes 9:9

Lorsqu'on traverse de sérieuses difficultés

Dans le livre d'Esther, nous lisons qu'un complot avait été mis en place contre les Juifs et qu'un décret de mort était sur le point d'être fixé. Esther devait parler au roi mais cela pouvait lui coûter la vie. Elle dit néanmoins à Mardochée de dire à tous les juifs de jeûner pour elle :

- *« Va, rassemble tous les Juifs qui se trouvent à Suse, et jeûnez pour moi, sans manger ni boire pendant trois jours, ni la nuit ni le jour. Moi aussi, je jeûnerai de même avec mes servantes, puis j'entrerai chez le roi, malgré la loi ; et si je dois périr, je périrai. »* - Esther 4:16

Pour connaître la voie à suivre et pour la protection

- *« Là, près du fleuve d'Ahava, je publiai un jeûne d'humiliation devant notre Dieu, afin d'implorer de lui un heureux voyage pour nous, pour nos enfants, et pour tout ce qui nous appartenait. »* - Esdra 8:21
- *« Pendant qu'ils servaient le Seigneur dans leur ministère et qu'ils jeûnaient, le Saint Esprit dit: Mettez-moi à part Barnabas et Saul pour l'œuvre à laquelle je les ai appelés. »* - Actes 13:2

Pour mieux comprendre la Parole de Dieu

- *« Le vingt-quatrième jour du même mois, les enfants d'Israël s'assemblèrent, revêtus de sacs et couverts de poussière, pour la célébration d'un jeûne. Ceux qui étaient de la race d'Israël, s'étant séparés de tous les étrangers, se présentèrent et confessèrent leurs péchés et les iniquités de leurs pères. Lorsqu'ils furent placés, on lut dans le livre de la loi de l'Éternel, leur Dieu, pendant un quart de la journée ; et pendant un autre quart ils confessèrent leurs péchés et se prosternèrent devant l'Éternel, leur Dieu. »* - Néhémie 9:1-3

Daniel jeûna pour comprendre un message transmis par un ange :

- « *Je ne mangeai aucun mets délicat, il n'entra ni viande ni vin dans ma bouche, et je ne m'oignis point jusqu'à ce que les trois semaines fussent accomplies.* » - Daniel 10:3

Pour éviter de tomber sous le jugement de Dieu

Dans le livre de Jonas au chapitre 3 et au verset 7, le peuple de Ninive jeûna afin de se repentir de sa méchanceté et pour éviter le jugement de Dieu :

- « *Et il fit faire dans Ninive cette publication, par ordre du roi et de ses grands ; Que les hommes et les bêtes, les bœufs et les brebis, ne goûtent de rien, ne paissent point, et ne boivent point d'eau !* » - Jonas 3:7

L'Éternel nous invite en ce moment même à nous tourner vers Lui de tout notre cœur, par le jeûne, pour éviter le jugement qui tombera bientôt sur nous.

- « *Ils se répandent dans la ville, Courent sur les murailles, Montent sur les maisons, Entrent par les fenêtres comme un voleur. Devant eux la terre tremble, Les cieux sont ébranlés, Le soleil et la lune s'obscurcissent, Et les étoiles retirent leur éclat. L'Éternel fait entendre sa voix devant son armée ; Car son camp est immense, Et l'exécuteur de sa parole est puissant ; Car le jour de l'Éternel est grand, il est terrible : Qui pourra le soutenir ? Maintenant encore, dit l'Éternel, Revenez à moi de tout votre cœur, Avec des jeûnes, avec des pleurs et des lamentations ! Déchirez vos cœurs et non vos vêtements, Et revenez à l'Éternel, votre Dieu ; Car il est compatissant et miséricordieux, Lent à la colère et riche en bonté, Et il se repent des maux qu'il envoie.* » - Joël 2:9-13

Pour des prières d'intercession puissantes

Il est bon de jeûner lorsque nous prions pour les autres. La Bible rapporte plusieurs histoires de jeûnes d'intercession. Par exemple, Jésus dit à Ses disciples que pour chasser certains mauvais esprits d'une personne, il faut prier et jeûner :

- « *Lorsque Jésus fut entré dans la maison, ses disciples lui demandèrent en particulier : Pourquoi n'avons-nous pas pu*

chasser ce démon ? Et il leur répondit : Cette espèce de démons ne peut sortir que par la prière et le jeûne » - Marc 9:28-29 (Version Ostervald)

Dans ce verset nous pouvons également voir que David jeûna et pria lorsque certaines personnes étaient malades :

- *« Et moi, quand ils étaient malades, je revêtais un sac, J'humiliais mon âme par le jeûne, Je priais, la tête penchée sur mon sein. » - Psaumes 35:13*

Le roi Perse jeûna pour Daniel lorsqu'il fut jeté dans la fosse au lion :

- *« Le roi se rendit ensuite dans son palais ; il passa la nuit à jeun, il ne fit point venir de concubine auprès de lui, et il ne put se livrer au sommeil. » - Daniel 6:18*

Paul jeûna pour l'église :

- *« J'ai été dans le travail et dans la peine, exposé à de nombreuses veilles, à la faim et à la soif, à des jeûnes multipliés, au froid et à la nudité. » - 2 Corinthiens 11:27*

Comment jeûner et pendant combien de temps ?

AVERTISSEMENT : Consulter un médecin avant d'entreprendre un quelconque changement dans votre alimentation, même pour le jeûne intermittent.

Un jeûne peut se faire avec un seul type ou avec une combinaison d'aliments simples tels que les fruits, les légumes, les céréales et les noix. Daniel jeûna en mangeant une petite quantité d'aliments simples pour garder son esprit clair.

Il peut également être fait en buvant des aliments simples préparés en jus ou en smoothie.

On peut également jeûner en **s'abstenant de toute nourriture et en buvant seulement de l'eau.**

Bien que jeûner sans boire de l'eau n'est pas médicalement recommandé, la Bible nous rapporte des moments où Esther et plus tard Paul jeûnèrent sans eau, pas plus que 3 jours.

- « *Va, rassemble tous les Juifs qui se trouvent à Suse, et jeûnez pour moi, sans manger ni boire pendant trois jours, ni la nuit ni le jour. Moi aussi, je jeûnerai de même avec mes servantes, puis j'entrerai chez le roi, malgré la loi ; et si je dois périr, je périrai.* » - Esther 4:16
- « *Il resta trois jours sans voir, et il ne mangea ni ne but.* » - Actes 9:9

Nous pouvons également lire que Moïse et Elie jeûnèrent 40 jours sans eau, mais ils étaient soutenus par une aide surnaturelle.

- « *Moïse fut là avec l'Éternel quarante jours et quarante nuits. Il ne mangea point de pain, et il ne but point d'eau. Et l'Éternel écrivit sur les tables les paroles de l'alliance, les dix paroles.* » - Exode 34:28

La Bible rapporte des jeûnes de différentes durées :

- « *Je ne mangeai aucun mets délicat, il n'entra ni viande ni vin dans ma bouche, et je ne m'oignis point jusqu'à ce que les trois semaines fussent accomplies.* » - Daniel 10:3
- « *où il fut tenté par le diable pendant quarante jours. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, après qu'ils furent écoulés, il eut faim.* » - Luc 4:2

Dieu peut conduire Son peuple à faire un jeûne long avec ou sans eau tout comme pour Esther, Moïse ou Elie. Mais si ce n'est pas Dieu qui nous conduit dans ce jeûne, jeûner plus de 3 jours peut devenir dangereux.

Pour ceux qui désirent commencer un jeûne, vous pouvez augmenter graduellement votre temps de jeûne et prier pour que Dieu vous aide.

Vous pourriez rencontrer des difficultés au début à cause de la faim. Boire de l'eau peut alors aider ou même boire un smoothie ou manger un fruit. Mais plus nous jeûnerons, plus cela deviendra facile car le corps s'habitue.

Quand nous jeûnons pour des raisons spirituelles, il y a un type de jeûne qui ne devrait PAS être fait.

C'est quand nous jeûnons sans chercher la justice de Christ, lorsque nos cœurs restent méchants et quand nous ne nous soucions pas des autres. Si nous n'aimons pas Dieu ni notre voisin, ou si nous ne cherchons pas au moins l'aide de Dieu pour l'aimer Lui et pour aimer davantage notre voisin, quel est l'intérêt de jeûner ? Certains pourraient aussi jeûner pour paraître juste devant les autres et non pour Dieu. Voici quelques versets bibliques qui peuvent nous aider à mieux comprendre cela :

- *« Lorsque vous jeûnez, ne prenez pas un air triste, comme les hypocrites, qui se rendent le visage tout défait, pour montrer aux hommes qu'ils jeûnent. Je vous le dis en vérité, ils reçoivent leur récompense. » - Matthieu 6:16*
- *« Mais quand tu jeûnes, parfume ta tête et lave ton visage, afin de ne pas montrer aux hommes que tu jeûnes, mais à ton Père qui est là dans le lieu secret ; et ton Père, qui voit dans le secret, te le rendra. »- Matthieu 6:17-18*
- *« Que nous sert de jeûner, si tu ne le vois pas ? De mortifier notre âme, si tu n'y as point égard ? Voici, le jour de votre jeûne, vous vous livrez à vos penchants, Et vous traitez durement tous vos mercenaires. Voici, vous jeûnez pour disputer et vous quereller, Pour frapper méchamment du poing ; Vous ne jeûnez pas comme le veut ce jour, Pour que votre voix soit entendue en haut. Est-ce là le jeûne auquel je prends plaisir, Un jour où l'homme humilie son âme ? Courber la tête comme un jonc, Et se coucher sur le sac et la cendre, Est-ce là ce que tu appelleras un jeûne, Un jour agréable à l'Éternel ? Voici le jeûne auquel je prends plaisir : Détache les chaînes de la méchanceté, dénoue les liens de la servitude, renvoie libres les opprimés, et que l'on rompe toute espèce de joug ; Partage ton pain avec celui qui a faim, et fais entrer dans ta maison les malheureux sans asile ; Si tu vois un homme nu, couvre-le, et ne te détourne pas de ton semblable. Alors ta lumière poindra comme l'aurore, et ta guérison germera promptement ; Ta justice marchera devant toi, et la gloire de l'Éternel t'accompagnera. Alors tu appelleras, et l'Éternel répondra ; Tu crieras, et il dira : Me*

voici ! Si tu éloignes du milieu de toi le joug, les gestes menaçants et les discours injurieux, si tu donnes ta propre subsistance à celui qui a faim, si tu rassasies l'âme indigente, ta lumière se lèvera sur l'obscurité, et tes ténèbres seront comme le midi. L'Éternel sera toujours ton guide, il rassasiera ton âme dans les lieux arides, et il redonnera de la vigueur à tes membres ; Tu seras comme un jardin arrosé, comme une source dont les eaux ne tarissent pas. » - Esaïe 58:3-11

L'opposé du jeûne est la suralimentation (Vous pouvez en lire plus sur ce sujet à partir de la page 67)

13- S'OCCUPER DES ENFANTS & PETITS-ENFANTS ET RÉÉDUCATION DES PAPILLES DE TOUS

Dans notre société moderne, les enfants ont de plus en plus la liberté de décider de ce qu'ils veulent faire, de ce qu'ils veulent porter, ou de ce qu'ils veulent manger. Même s'il est important de prendre en considération ce que nos enfants demandent, les **parents devraient être les décisionnaires au nom de la sécurité, du bonheur et du salut de leurs enfants.** L'éducation des enfants commence dès le plus jeune âge. C'est dans les premières années de leur vie que leur futur goût et leurs habitudes se forment.

La Bible dit à tous les parents :

- **« Instruis l'enfant selon la voie qu'il doit suivre ; Et quand il sera vieux, il ne s'en détournera pas. » - Proverbes 22:6**

Ici, ce n'est ni un encouragement, ni une suggestion que Dieu fait. Il affirme aux parents ce qu'ils doivent faire afin que leurs enfants ne quittent pas la voie dans laquelle ils ont été instruits.

Quand il s'agit de nourriture, de nombreux enfants sont très difficiles et refusent de tester des aliments sains. Peut-être à cause du goût, de la texture ou de la couleur de l'aliment.

Pour aider son enfant à aimer la nourriture saine, le mieux est de commencer à introduire de nouveaux fruits et légumes en purée dès qu'une dent du bébé sort. C'est le meilleur moment pour

développer le goût d'un enfant pour la nourriture que Dieu a créée pour nous. Mais si un porridge sucré (ou un plat similaire) a été introduit avant, le bébé pourrait refuser tout autre chose. Le porridge ne devrait pas être introduit avant qu'une dent ne soit sortie (ce qui est le signe que le bébé peut commencer à manger de la nourriture solide), sauf si le pédiatre le recommande fortement.

Mais il y a de l'espoir pour les enfants de tout âge et même pour les adultes.

Avec de la bonne volonté, la prière et une certaine organisation, n'importe qui peut rééduquer ses papilles et celles de ses enfants. Certains ont été habitués à manger trop souvent de la nourriture trop sucrée, trop salée ou transformée.

Mais la bonne nouvelle est que **Dieu nous a donné un cerveau qui peut rééduquer nos papilles**. Aux Etats-Unis, des chercheurs ont démontré que le goût peut être activé ou désactivé simplement en activant ou désactivant certaines cellules du cerveau. Une étude menée par le Centre Universitaire de Colombia démontra que notre cerveau distingue les saveurs. Le cerveau dirige les personnes sur leur choix alimentaire. Ce que nous avons l'habitude de manger depuis notre jeune âge est si difficile à enlever de notre alimentation car notre cerveau en réclame davantage. Les grandes entreprises alimentaires le savent. Selon Marc David, fondateur de l'Institut de la Psychologie de la Nourriture : *« Elles ont fait une science de la texture et du goût de la nourriture, du nombre de fois que vous croquez, des décibels que vous percevez dans votre tête afin d'y être attaché, afin que vos papilles soient éprises et que vous soyez accrochés à cet aliment. Leur travail est de rendre l'intelligence de vos papilles dépendantes de leurs aliments, produits le moins cher possible en masse afin de faire d'immenses bénéfices. »* Lorsque nous réfléchissons à cela, peut-on développer une addiction avec une chose saine ? Non !

Vous pouvez rendre vos papilles plus intelligentes. Par exemple, si vous ou vos enfants avez l'habitude de manger trop de nourritures malsaines, essayez pendant un mois d'avoir un régime alimentaire plus sain. Vous et vos enfants réaliserez alors que vous ne pouvez plus manger autant de mauvaise nourriture qu'avant. Alors que vous continuerez à introduire de la nourriture saine et à

réduire la nourriture malsaine, vous réaliserez au fil du temps que cette nourriture est non seulement meilleure pour la santé mais qu'elle a également plus de goût.

Mais vous pourriez vous demander : Comment faire pour que mes enfants (et même moi-même) cessent de refuser la nourriture saine ? Voici 16 astuces :

1- Donner un bon exemple. C'est l'astuce n°1 car elle est la plus importante de toutes. Si en tant que parent ou grand-parent vous ne mangez pas sainement mais que vous demandez à vos enfants ou petits-enfants de manger sainement vous n'obtiendrez probablement pas de bons résultats. Nous sommes les exemples pour nos enfants et ils essayeront de copier tout ce que nous faisons. Il sera donc nécessaire de faire un effort pour manger plus sainement. Non seulement vous serez en meilleure santé et plus heureux mais vos petits développeront plus de goût et de joie pour la nourriture saine. Rappelons-nous ce que Dieu a dit :

- « *Tu ne le mangeras pas, afin que tu sois heureux, toi et tes enfants après toi, en faisant ce qui est droit aux yeux de l'Éternel.* » - Deutéronome 12:25

2- Faites des repas en famille une priorité. Des études ont montré que les familles qui mangent ensemble sont mieux nourries et les enfants obtiennent de meilleurs résultats scolaires. Cela enseigne également les bonnes manières et aide à améliorer les relations dans la famille. Il est aussi bénéfique de manger calmement. Cela permet d'enseigner aux enfants le contrôle de leurs émotions alors qu'ils mangent et contrôlent leur appétit. Vous pouvez même établir des règles pour interdire les disputes, la télévision et autres appareils afin que tous vivent un repas béni, calme et joyeux.

3- Continuez de prier pour et avec vos enfants. Demandez à Dieu de vous aider à apprécier la nourriture saine qu'Il a faite pour nous. Non seulement vos enfants auront un sentiment de responsabilité qu'ils apprécieront, mais Dieu entendra votre prière et vous verrez de grands changements :

- « *Car là où deux ou trois sont assemblés en mon nom, je suis au milieu d'eux.* » - Matthieu 18:20

4- Vous pouvez lire avec eux d'une manière agréable, fun et éducative quelques passages de la Bible qui parlent de la nourriture comme Daniel chapitre 1, lorsque Daniel et ses amis refusèrent de manger la viande et de boire le vin du roi. Daniel et ses compagnons furent en meilleure santé et plus sage que les autres enfants du royaume et furent soutenus par Dieu (en savoir plus à la page 84).

Paul a écrit :

- *« Toi, demeure dans les choses que tu as apprises, et reconnues certaines, sachant de qui tu les as apprises ; dès ton enfance, tu connais les saintes lettres, qui peuvent te rendre sage à salut par la foi en Jésus Christ. » - 2 Timothée 3:14-15*

5- Soyez créatif en ajoutant de la nourriture saine aux repas qu'ils aiment. Par exemple, vous pouvez couper quelques courgettes en très petits morceaux et les ajouter à la sauce de vos pâtes ou à vos lasagnes. Vous pouvez ajouter de très petits morceaux de brocolis et des oignons rouges sur une pizza. Vous pouvez faire votre propre glace avec un blender, des bananes et d'autres fruits. Vous pouvez faire des smoothies colorés et même y ajouter de jeunes feuilles d'épinards (les myrtilles masqueront la couleur verte des épinards). C'est une façon intelligente de s'assurer que vos enfants aient les nutriments dont ils ont besoin.

Continuez d'essayer d'introduire toutefois des légumes et des fruits dans les repas de vos enfants sans les cacher. Encouragez-les à goûter et félicitez-les avec enthousiasme lorsqu'ils ont goûté. S'ils ne veulent vraiment pas essayer, ne les forcez pas et essayez une prochaine fois.

6- Cuisinez avec eux. Les enfants aiment créer des choses et avec votre aide, la cuisine peut être une manière fun et créative de développer leur goût pour manger plus sainement. Si vos enfants sont vraiment jeunes, il y a de nombreuses manières pour cuisiner avec eux en toute sécurité. Ils peuvent utiliser leurs mains propres ou des ustensiles qui ne présentent aucun danger comme un presse purée, une essoreuse à salade ou doser les différents

ingrédients avec une tasse et une cuillère. De nombreuses recettes peuvent être faites avec les enfants comme des recettes où l'on incorpore des fruits telle que la tarte aux pommes ou des légumes comme des muffins salé ou une pizza (l'adulte pourra placer le moule dans le four), des boulettes de viandes vegan, des burgers d'haricots noirs, un pain de viande vegan avec des légumes (avec un adulte qui prépare les légumes dans une casserole ou au four), des salades de légumes et/ou de fruits (avec les ingrédients coupés au préalable par un adulte), une vinaigrette... Lorsque le repas sera prêt, vos enfants voudront sans doute goûter la nourriture préparée avec vous et demanderont de renouveler l'expérience.

7- Faites la vaisselle avec eux. Laver premièrement vous-même les ustensiles de cuisine dangereux et placez-les à un endroit que vos enfants ne pourront atteindre. Puis, vous pouvez prendre un tabouret et une éponge avec du savon (de préférence avec du savon naturel) pour vos enfants, et laissez-les faire la vaisselle avec vous. Non seulement ils s'amuseront, mais cela les responsabilisera. Lorsque vous avez fini, félicitez-les en vous tapant dans les mains et rappelez-leur à quel point c'était super d'avoir cuisiné et fait la vaisselle ensemble.

8- Faites une excursion avec eux. Visitez des lieux où vous pourrez trouver et cueillir des fruits et des légumes de saison. Les enfants aimeront voir la nature créée par Dieu et voudront probablement mordre dans les fruits qu'ils trouveront. Ce sera aussi le moment idéal pour leur rappeler combien Dieu nous aime et qu'Il a fait la nature pour que nous en profitions, et pour que nous soyons en bonne santé et joyeux.

9- Plantez des graines avec eux. Dans un jardin ou même à l'intérieur de la maison, il est possible de planter et de cultiver des aliments. Acheter quelques outils avec vos enfants comme de petits pots, de la terre, des graines en leur expliquant à quoi cela servira. Puis, plantez les graines ensemble et observez la croissance de la plante au cours du temps. C'est un bon moyen pour apprendre à vos enfants à apprécier la nature et la bonne nourriture que l'on obtient par elle.

10- Regardez ensemble des documentaires sur l'alimentation. Lorsque vos enfants seront assez grands, vous pourrez regarder

des documentaires sur l'alimentation avec eux (que vous aurez précédemment regardés et validés).

11- Amenez-les au marché. Mettez à part un petit budget et laissez vos enfants choisir quelques fruits et légumes. Faites-en un moment heureux et enthousiaste. Ils désireront sans doute en goûter certains une fois arrivés à la maison.

12- Amenez vos enfants à la bibliothèque. Vous pouvez trouver de nombreux livres de cuisine avec des recettes saines que vos enfants voudront essayer. Vous pouvez également chercher des livres pour enfants avec des histoires d'aventures incluant l'alimentation.

13- Créez ou rejoignez un groupe de parents partageant la même vision que vous. Choisissez des dates et discutez sur la manière d'améliorer la politique alimentaire de l'école, organisez des activités de cuisine faciles avec vos enfants et faites des sorties éducatives.

14- Passez plus de temps dans la nature. Expliquez à vos enfants comment les choses dans la nature ont été créées. Vous pouvez prendre votre Bible ou une Bible pour enfant et leur lire quelques versets à propos de la nature. Si vous avez quelques connaissances sur l'utilité d'une chose dans la nature, partagez-les avec vos enfants. Allez dans une ferme, dans un parc, à la plage ou dans n'importe quel lieu où vous pourrez observer les animaux, les fleurs et/ou des arbres et montrez-leur à quel point ce que Dieu a créé est incroyable.

15- Ne vous découragez pas et ne découragez pas vos enfants. Soyez patients, doux et encourageant. Ne dites pas à vos enfants à quel point ils mangent mal. Cela ne fera que les décourager et les frustrer. Dans leur esprit peut-être qu'ils doivent cesser de voir la nourriture saine comme un ennemi. Au contraire, encouragez-les et soulignez ne serait-ce que le plus petit effort qu'ils font. Ne parlez surtout pas de leurs mauvaises habitudes alimentaires à d'autres personnes devant eux. Mais si vous devez en parler à un médecin devant eux, faites-le de façon réfléchie, en utilisant des mots qui ne blesseront pas vos enfants.

16- Les troubles alimentaires. Si un enfant a des troubles alimentaires ne l'humiliez pas ni ne l'appellez obèse ou maigre. Les critiques ne feront rien de bon. Regardez attentivement leur comportement et encouragez-les à manger plus sainement en introduisant toutes les activités mentionnées au-dessus. Si le trouble alimentaire est sévère, vous pourriez avoir besoin de consulter un spécialiste avec votre enfant.

Oui, il est plus facile de dire toutes ces choses que de les faire. Mais avec des prières ferventes, la foi, une bonne volonté et de la patience vous et vos enfants développeront rapidement un plaisir incroyable pour la nourriture que Dieu a créé pour l'humanité.

CHAPITRE 3 : LES DERNIERS JOURS

Les prophéties bibliques nous montrent clairement que nous vivons dans les derniers jours de l'histoire de ce monde. En réalité, ce chapitre pourrait être ajouté au précédent chapitre « aujourd'hui ». Vous trouverez dans les pages ci-après quelques versets de prophéties bibliques et je vous encourage à étudier pour vous-même tout ce qui concerne la prophétie et de prier que Dieu vous guide dans la connaissance de la vérité et vous prépare à être prêt pour le prochain retour de Jésus.

1- DANIEL & SES AMIS

Comment le récit biblique de Daniel s'applique-t-il à nous aujourd'hui en ce qui concerne les habitudes alimentaires ?

La Bible nous donne un bref récit de la vie de Daniel, ce qui encourage les chrétiens qui pourraient souffrir d'épreuves et de tentations. Daniel a eu une épreuve de foi dans laquelle la nourriture était en cause tout comme Adam et Eve.

Dans Daniel chapitre 1 nous apprenons que : "de jeunes garçons sans défaut corporel, beaux de figure, doués de sagesse, d'intelligence et d'instruction, capables de servir dans le palais du roi, et à qui l'on enseignerait les lettres et la langue des Chaldéens"

ont été envoyés en captivité par le Roi de Babylon. Parmi eux se trouvaient Daniel un homme saint de Dieu et ses trois amis Hanania, Mishaël et Azaria connus sous les noms: Shadrac, Meshac et Abed-Négo. Le Roi Nébucadnetsar voulait les préparer pour des positions importantes dans son royaume. Ils devaient apprendre la langue des Chaldéens, et ils devaient suivre des programmes de discipline physique et intellectuelle durant trois ans.

Ces jeunes hommes ont été testés. Afin de leur permettre d'obtenir un développement physique et mental de haut niveau, le Roi pensait les aider en leur accordant la viande et le vin qui venait de sa table.

C'était un test sévère et risqué.

- *“Daniel résolu de ne pas se souiller par les mets du roi et par le vin dont le roi buvait, et il pria le chef des eunuques de ne pas l'obliger à se souiller.” - Daniel 1 : 8*

Dieu fit trouver à Daniel grâce et faveur auprès du chef des eunuques. Et malgré le fait qu'il risquait sa vie, il accepta la requête de Daniel de lui donner avec ses amis dix jours pour avoir “des légumes à manger et de l'eau à boire” et qu'à la fin des dix jours leur apparence fut comparée à l'apparence des autres jeunes gens qui mangeaient la viande du roi et le vin du roi.

Ensuite la bible décrit ce qu'était le résultat à la fin de la période donnée

- *“Et au bout de dix jours, on leur vit meilleur visage et plus d'embonpoint qu'à tous les jeunes gens qui mangeaient les mets du roi.” - Daniel 1 : 15*

Dieu donna à Daniel et ses amis :

- *“de la science, et de l'intelligence dans toutes les lettres, et de la sagesse ; et Daniel comprenait toutes sortes de visions et de songes.” - Daniel 1 : 17*

Et quand le roi communiqua avec eux, il constata qu'il s'agissait de jeunes gens uniques.

- *“Sur tous les objets qui réclamaient de la sagesse et de l’intelligence, et sur lesquels le roi les interrogeait, il les trouvait dix fois supérieurs à tous les magiciens et astrologues qui étaient dans tout son royaume.” - Daniel 1 : 20*

L’histoire continue alors que pendant plusieurs jours le roi a un très mauvais rêve. Il était inquiet à propos de ce rêve mais il n’arrivait pas à se souvenir de ce dont il s’agissait. Du coup il demanda aux magiciens, aux astrologues ce qu’était son rêve et ce qu’il signifiait mais ils ne le savaient pas. Daniel dit qu’il pouvait savoir ce qu’était le rêve et demanda à Dieu son aide. Il informa ensuite le roi de ce qu’était le rêve et de sa signification. Il s’agissait d’un rêve prophétique qui nous concerne tous aujourd’hui, et il montre que nous vivons à la véritable fin de l’histoire de ce monde. Je vous encourage à l’étudier dans le livre de Daniel.

Dans une large mesure, le régime alimentaire et la vie de prière de Daniel et de ses amis leur a donné de la clarté d’esprit et une forte intelligence.

Ils ont également été favorisés et honorés de Dieu.

- *“Car j’honorerai celui qui m’honore” - 1 Samuel 2 : 30*

Si nous continuons de lire le chapitre 3 du livre de Daniel, nous apprenons que **Schadrac, Méschac et Abed-Nego furent tentés** mais continuèrent à honorer Dieu, et Dieu les protégea. Lorsqu’ils refusèrent de se prosterner devant la statue d’or de Nebucadnetsar, ce qui aurait brisé le troisième commandement de Dieu (Exode 20), ils furent jetés au milieu d’une fournaise ardente excessivement chaude. Pendant qu’ils étaient dans le feu, le roi Nebucadnetsar fut extrêmement surpris alors qu’il vit un homme de plus dans le feu. Il s’agissait d’un ange de lumière.

- *“Je vois quatre hommes sans liens, qui marchent au milieu du feu, et qui n’ont point de mal; et la figure du quatrième ressemble à celle d’un fils des dieux” - Daniel 3 : 25*

Lorsque les trois amis sortirent de la fournaise ardente ils n'avaient aucun défaut, ils n'avaient pas l'odeur du feu et leurs manteaux n'étaient pas brûlés.

Quelques années plus tard, lorsque Babylon fut battu par la Médo-Perse, Daniel fut encore une fois favorisé par le roi de ce temps, le roi Darius. Mais deux autres hommes qui étaient présidents avec Daniel étaient jaloux de lui et ils savaient qu'il priait Dieu plusieurs fois par jours. Par conséquent, ils influencèrent le roi à signer un décret pour que quiconque qui prieraient à une autre personne que le roi soit jeté dans la fosse au lion. Daniel était au courant du décret et même s'il aurait été tenté d'arrêter de prier ou de se cacher, il continua de prier avec les fenêtres de sa chambre ouverte. Daniel fut donc jeté dans la fosse aux lions, et le lendemain lorsque le roi alla voir comment Daniel était, il lui dit :

- *“Mon Dieu a envoyé son ange et fermé la gueule des lions, qui ne m'ont fait aucun mal, parce que j'ai été trouvé innocent devant lui; et devant toi non plus, ô roi, je n'ai rien fait de mauvais” - Daniel 6 : 22*

Nous pouvons en apprendre beaucoup du caractère et de la personnalité de Daniel et de ses amis afin de nous préparer pour la fin des temps.

Nous pouvons voir dans la Bible que l'histoire se répète. Dans le livre de Daniel, les prophéties sont révélées. Prophéties qui concernent les chrétiens d'aujourd'hui.

Nous vivons dans le temps de la fin et plusieurs dans le monde font face à de forte tentation. Les prophéties de la fin des temps s'accomplissent rapidement. Le livre de l'apocalypse qui est la révélation de Jésus-Christ (qui est le dernier livre de la bible) nous parle de l'heure de la tentation :

- *“Parce que tu as gardé la parole de la persévérance en moi, je te garderai aussi à l'heure de la tentation qui va venir sur le monde entier, pour éprouver les habitants de la terre.” - Apocalypse 3 : 10*

Dans le même verset, Jésus nous assure également que ceux qui gardent sa parole et qui ont *persévéré en lui* seront gardés.

En cette période d'augmentation des troubles, nous avons besoin de suivre l'exemple de Daniel et de ses amis en ce qui concerne le régime alimentaire et la prière afin de fortifier notre habilité à résister à la tentation et être favorisé par Dieu.

2 – LE MESSAGE DU TROISIÈME ANGE

Le livre de l'apocalypse est situé à la fin de la Bible et malheureusement beaucoup de chrétien manque de le lire ou le lisent mais manque d'étudier ce livre révélateur et merveilleux. Comme indiqué par son nom (Révélation en anglais) ce livre révèle beaucoup de choses à ces lecteurs, et je dois mentionner que cette révélation est de Jésus-Christ lui-même (voir Apocalypse 1 :1) et donc ne doit pas être ignoré mais au contraire étudié.

Écrivant au sujet de la santé, je devais partager ces versets avec vous, et j'expliquerai ce qu'ils signifient et pourquoi la façon dont nous mangeons à un lien avec ce message du troisième ange.

- *“Et un autre, un troisième ange les suivit, en disant d'une voix forte: Si quelqu'un adore la bête et son image, et reçoit une marque sur son front ou sur sa main, il boira, lui aussi, du vin de la fureur de Dieu, versé sans mélange dans la coupe de sa colère, et il sera tourmenté dans le feu et le soufre, devant les saints anges et devant l'agneau. Et la fumée de leur tourment monte aux siècles des siècles; et ils n'ont de repos ni jour ni nuit, ceux qui adorent la bête et son image, et quiconque reçoit la marque de son nom. C'est ici la persévérance des saints, qui gardent les commandements de Dieu et la foi de Jésus.” - Apocalypse 14 : 9-12*

Qu'est-ce que la marque de la bête ?

Je vous encourage à étudier le sujet de la marque de la bête pour vous-même afin que cela vous aide à déterminer que la marque de la bête, est une marque de la Papauté qui “a fait et fera la guerre” et “a opprimé et opprimer encore les saints du Très Haut” (voir Daniel

7). Rappelez-vous aussi que la Bible parle d'une puissance, et non pas d'individus. Avec la Bible en main, ce site internet est une grande source d'information qui vous aidera dans vos études : www.amazingfacts.org. Quand vous êtes sur le site cliquez sur le symbole de la loupe et tapez "Le Code Prophétique".

Approchant la fin de l'histoire de ce monde, deux groupes différents seront formés : ceux qui "adorent la bête et son image" et ceux qui "gardent les commandements de Dieu et la foi de Jésus".

La bible nous dit que même si le peuple de Dieu sera opprimé dans les derniers jours, ils sont patients, attendent le retour de Jésus et sont scellés par le sceau de Dieu.

- *"Et je vis un autre ange, qui montait du côté du soleil levant, et qui tenait le sceau du Dieu vivant; il cria d'une voix forte aux quatre anges à qui il avait été donné de faire du mal à la terre et à la mer, et il dit: Ne faites point de mal à la terre, ni à la mer, ni aux arbres, jusqu'à ce que nous ayons marqué du sceau le front des serviteurs de notre Dieu." - Apocalypse 7 : 2-3*

Par conséquent vous pouvez vous demander qu'est-ce que la marque de la bête et qu'est-ce que le sceau de Dieu. Voici un point intéressant qui est donné par le catéchisme d'un Catholique :

"Question : Avez-vous un autre moyen de prouver que l'Eglise a le pouvoir d'instituer des festivals de précepte ?

*Réponse : Si elle n'avait pas ce pouvoir, elle n'aurait pas pu faire ce qui permet que tous les religieux modernes soient en accord avec elle – elle n'aurait pas pu substituer l'observation du Dimanche qui est le premier jour de la semaine, pour l'observation du samedi le septième jour, un changement pour laquelle **il n'y a aucune autorité biblique**" - Stephen Keenan, A Doctrinal Catechism [FRS No. 7.], (3rd American ed., rev. : New York, Edward Dunigan & Bro., 1876), p. 174.*

Il est clair que la Papauté a clairement confirmé qu'elle a changé le Sabbat du Samedi au Dimanche. Par conséquent, elle revendique que Dimanche est un jour saint ainsi il s'agit de sa marque, ou symbole de sa puissance et de son autorité.

Ceci a été prédit par Daniel 7 : 25

- *“Il prononcera des paroles contre le Très Haut, il opprimerà les saints du Très Haut, et il espérera changer les temps et la loi; et les saints seront livrés entre ses mains pendant un temps, des temps, et la moitié d'un temps.”*

Dans Apocalypse 13 : 15-18, nous pouvons aussi lire :

- *“Et il lui fut donné d'animer l'image de la bête, afin que l'image de la bête parlât, et qu'elle fit que tous ceux qui n'adoreraient pas l'image de la bête fussent tués. Et elle fit que tous, petits et grands, riches et pauvres, libres et esclaves, reçussent une marque sur leur main droite ou sur leur front, et que personne ne pût acheter ni vendre, sans avoir la marque, le nom de la bête ou le nombre de son nom. C'est ici la sagesse. Que celui qui a de l'intelligence calcule le nombre de la bête. Car c'est **un nombre d'homme**, et son nombre est six cent soixante-six.”*

Tout comme était la relation des fils d'Adam et Eve, qui a conduit Cain à tuer Abel, il en sera ainsi à la fin des temps. Deux groupes de Chrétiens seront formés et un des groupes persécutera l'autre. Ici aussi nous pouvons voir la similitude entre Daniel 3 et Apocalypse 13 *“ceux qui n'adore pas l'image de la bête seront tués”*

Dans la Bible, nous pouvons trouver des versets qui expliquent ce qu'est le **sceau de Dieu**. Par exemple :

- *“Je leur donnai aussi mes Sabbats, pour être un signe entre moi et eux, afin qu'ils connussent que je suis l'Eternel qui les sanctifie.” - Ezéchiel 20 : 12*
- *“Et il reçut le signe de la circoncision, comme sceau de la justice qu'il avait obtenue par la foi quand il était incirconcis, afin d'être le père de tous les incirconcis qui croient, pour que la justice leur fût aussi imputée” - Romain 4 : 11*

Également, un sceau (tel qu'un sceau posé sur un contrat important ou d'autres documents légaux) est lié à une loi. Cela montre le nom du législateur, son titre et son territoire. Dans la loi de Dieu, un des

10 commandements contient le sceau de Dieu : le 4ème commandement, on y lit :

- *“Souviens-toi du jour du repos, pour le sanctifier. Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage. Mais le septième jour est le jour du repos de l'Eternel, ton Dieu: tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui est dans tes portes. Car en six jours l'Eternel a fait les cieux, la terre et la mer, et tout ce qui y est contenu, et il s'est reposé le septième jour: c'est pourquoi l'Eternel a béni le jour du repos et l'a sanctifié.”* Exode 20 : 8-11

Le nom est “Dieu”, le titre est “créateur”, et le territoire est “cieux et terre”.

Pendant que beaucoup de Chrétien aujourd'hui croient que nous n'avons plus besoin de garder le Sabbat, il n'y a pas un mot dans la Bible indiquant cela. Quand Jésus est venue il a dit :

- *“Ne croyez pas que je sois venu pour abolir la loi ou les prophètes; je suis venu non pour abolir, mais pour accomplir. 18 Car, je vous le dis en vérité, tant que le ciel et la terre ne passeront point, il ne disparaîtra pas de la loi un seul iota ou un seul trait de lettre, jusqu'à ce que tout soit arrivé.”* - Matthieu 5 : 17-18
- *“Puis il leur dit: Le sabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le sabbat, de sorte que le Fils de l'homme est maître même du sabbat.”* Marc 2 : 27-28
- *“Celui qui dit: Je l'ai connu, et qui ne garde pas ses commandements, est un menteur, et la vérité n'est point en lui. Mais celui qui garde sa parole, l'amour de Dieu est véritablement parfait en lui: par là nous savons que nous sommes en lui. Celui qui dit qu'il demeure en lui doit marcher aussi comme il a marché lui-même.”* 1 Jean 2 : 4-6
- *“Car l'amour de Dieu consiste a garder ses commandements. Et ses commandements ne sont pas pénibles,”* - 1 Jean 5 : 3

- *"Car, je vous le dis en vérité, tant que le ciel et la terre ne passeront point, il ne disparaîtra pas de la loi un seul iota ou un seul trait de lettre, jusqu'à ce que tout soit arrivé."* - Matthieu 5 : 18
- *"Si vous m'aimez, gardez mes commandements."* - Jean 14 : 15
- *"Il se rendit à Nazareth, où il avait été élevé, et, selon sa coutume, il entra dans la synagogue le jour du sabbat. Il se leva pour faire la lecture."* Luc 4 : 16

Mais il n'y a pas un verset ou mot dans la Bible disant que Jésus a aboli la loi du jour du Sabbat ou que le jour du Sabbat a été changé du Samedi au Dimanche.

Nous savons que la parole de la Bible est Sa Parole :

- *"Au commencement était la Parole, et la Parole était avec Dieu, et la Parole était Dieu."* Jean 1 : 1
- *"Et la parole a été faite chair, et elle a habité parmi nous, pleine de grâce et de vérité ; et nous avons contemplé sa gloire, une gloire comme la gloire du Fils unique venu du Père."* - Jean 1:14

Jésus a donné les dix commandements sur le mont Sinäi.

Par ailleurs, après la mort et la résurrection de Jésus, ses disciples ont observés le Sabbat également :

- *"Paul y entra, selon sa coutume. Pendant trois sabbats, il discuta avec eux, d'après les Écritures"* Actes 17 : 2
- *"Lorsqu'ils sortirent, on les pria de parler le sabbat suivant sur les mêmes choses;"* Actes 13 : 42

Tous les commandements sont importants.

- *"Or quiconque aura gardé toute la Loi, s'il vient à pécher en un seul point, il est coupable de tous."* Jacques 2 : 10

Mais gardez à l'esprit que Dieu dit "**Souviens-toi** du jour du repos, pour le sanctifier" car Il savait qu'il serait oublié par plusieurs. Le Sabbat est une bénédiction, et au vu des derniers jours dont nous vivons les instants, s'en souvenir et le sanctifier permettra de bénéficier d'une plus grande bénédiction.

- *"Bienheureux sont ceux qui font ses commandements, afin qu'ils aient droit à l'Arbre de vie, et qu'ils entrent par les portes dans la Cité."* Apocalypse 22 : 14

A présent vous pourriez vous demander qu'es que l'alimentation à avoir avec la préparation pour résister à la marque de la bête ?

Il y a plusieurs histoires dans la Bible qui relient le régime alimentaire et tomber dans le péché ou y résister. Nos premiers parents Adam et Eve ont perdu l'Eden à cause de leur désir intempérant. Alors que Jésus jeuna pendant 40 jours, il fut tenté par le diable pour transformer des pierres en pain et dit :

- *"Mais Jésus répondit, et dit : Il est écrit : L'homme ne vivra point de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu" - Matthieu 4 : 4*

Un ange apparut à la mère de Samson (avant qu'elle soit enceinte de lui) qui était stérile et lui dit :

- *"Et l'Ange de l'Eternel apparut à cette femme-là, et lui dit : Voici, tu es stérile, et tu n'as jamais eu d'enfant ; mais tu concevras, et enfanteras un fils. Prends donc bien garde dès maintenant de ne point boire de vin ni de cervoise, et de ne manger aucune chose souillée." - Juges 13 : 3-4*

Et n'oublions pas l'histoire de Daniel qui refusa de manger la viande du roi et de boire son vin, et qui eut un esprit clair et fut favorisé par Dieu (lire à partir de la page 84).

Comme vu précédemment (à partir de la page 67), **manger de la mauvaise nourriture, ou cultiver d'autres mauvaises habitudes peuvent affecter notre intellect, et nos pensées. Ainsi nos actions ont plus de chances d'être altérées.** Par conséquent, cela devient plus difficile de résister à la tentation, de discerner le bien du mal, et cela devient plus facile de briser les commandements de Dieu.

C'est par nos pensées que le diable nous tente et que Dieu nous sauve. Nous savons aussi que **dans les derniers jours, même les élus de Dieu seront trompés.**

- *"Car il s'élèvera de faux Christs et de faux prophètes ; ils feront de grands prodiges et des miracles, au point de séduire, s'il était possible, même les élus." - Matthieu 24 : 24*

Et plus que jamais nous aurons besoin de l'esprit de Dieu (lire plus sur le Saint Esprit à partir de la page 108)

- *"Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes ? Car vous avez été rachetés à un grand prix. Glorifiez donc Dieu dans votre corps et dans votre esprit, qui appartiennent à Dieu." - 1 Corinthien 6 : 19-20*

3 – INTENSIFICATION DES TROMPERIES

Le diable sait que ces jours arrivent à terme, et il mettra tout en œuvre pour tromper le plus grand nombre. Mais nous ne devrions pas avoir peur.

Chaque chrétien devrait savoir qu'il ne devrait pas craindre Satan :

- *"Soumettez-vous donc à Dieu ; résistez au diable, et il fuira loin de vous." - Jacques 4 : 7*

Le diable a une contrefaçon pour toutes les vérités de Dieu et veut faire paraître ce qui est bon, mauvais, et ce qui est mauvais, bon. Le diable ne veut pas que nous soyons en bonne santé afin qu'il lui soit plus facile d'avoir une domination sur nous. **Cela est vrai pour tout dans ce monde, y compris la nourriture.**

Suivre la mode et ce après quoi va la majorité des personnes peut être dangereux.

Comme dit la Bible :

- *"Entrez par la porte étroite. Car large est la porte, spacieux est le chemin qui mènent à la perdition, et il y en a beaucoup*

qui entrent par là. Mais étroite est la porte, resserré le chemin qui mènent à la vie, et il y en a peu qui les trouvent.” - Matthieu 7 : 13-14

Nous pouvons penser que les lois de Dieu sont légalistes et inconfortables, mais...

...elles ne le sont pas du tout. Ceux qui font comme il leur plait sont actuellement liés et deviennent des esclaves de Satan, souvent sans le savoir, et beaucoup sont mécontents de leur situation. Mais la vérité nous rend libre.

Au sujet des lois et des libertés, la Bible dit :

- *“Si vous m'aimez, gardez mes commandements.” - Jean 14 : 15*
- *“Car l'amour de Dieu consiste à garder ses commandements. Et ses commandements ne sont pas pénibles.” - 1 Jean 5 : 3*
- *“vous connaîtrez la vérité, et la vérité vous affranchira.” - Jean 8 : 32*

A propos de Satan, la Bible dit :

- *“Et il fut précipité, le grand dragon, le serpent ancien, appelé le diable et Satan, celui qui séduit toute la terre, il fut précipité sur la terre, et ses anges furent précipités avec lui. Et j'entendis dans le ciel une voix forte qui disait: Maintenant le salut est arrivé, et la puissance, et le règne de notre Dieu, et l'autorité de son Christ; car il a été précipité, l'accusateur de nos frères, celui qui les accusait devant notre Dieu jour et nuit.” - Apocalypse 12 : 9-10*
- *“Soyez sobres, veillez. Votre adversaire, le diable, rôde comme un lion rugissant, cherchant qui il dévorera.” - 1 Pierre 5 : 8*
- *“Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir tenir ferme contre les ruses du diable..”- Ephésiens 6 : 11*

- *“Et cela n'est pas étonnant, puisque Satan lui-même se déguise en ange de lumière.” - 2 Corinthiens 11 : 14*
- *“Te voilà tombé du ciel, Astre brillant, fils de l'aurore! Tu es abattu à terre, Toi, le vainqueur des nations! Tu disais en ton coeur: Je monterai au ciel, J'élèverai mon trône au-dessus des étoiles de Dieu; Je m'assiérai sur la montagne de l'assemblée, A l'extrémité du septentrion; Je monterai sur le sommet des nues, Je serai semblable au Très Haut. Mais tu as été précipité dans le séjour des morts, Dans les profondeurs de la fosse. Ceux qui te voient fixent sur toi leurs regards, Ils te considèrent attentivement: Est-ce là cet homme qui faisait trembler la terre, Qui ébranlait les royaumes, Qui réduisait le monde en désert, Qui ravageait les villes, Et ne relâchait point ses prisonniers?” - Esaïe 14 : 12-17*

A la fin des temps, la tromperie sera de plus en plus intense

Il n'y a pas eu d'époque dans l'histoire telle que la notre dans laquelle les individus sont autant bombardés de mauvais messages.

- *“Ces hommes-là sont de faux apôtres, des ouvriers trompeurs, déguisés en apôtres de Christ. Et cela n'est pas étonnant, puisque Satan lui-même se déguise en ange de lumière. Il n'est donc pas étrange que ses ministres aussi se déguisent en ministres de justice. Leur fin sera selon leurs oeuvres.” - 2 Corinthiens 11 : 13-15*
- *“Car il s'élèvera de faux Christs et de faux prophètes; ils feront de grands prodiges et des miracles, au point de séduire, s'il était possible, même les élus. Voici, je vous l'ai annoncé d'avance. Si donc on vous dit: Voici, il est dans le désert, n'y allez pas; voici, il est dans les chambres, ne le croyez pas. Car, comme l'éclair part de l'orient et se montre jusque'en occident, ainsi sera l'avènement du Fils de l'homme.” - Matthieu 24 : 24-27*

Jésus dit à ses disciples qu'avant son second retour, les choses seront comme avant le déluge :

- *“Ce qui arriva du temps de Noé arrivera de même à l'avènement du Fils de l'homme. Car, dans les jours qui précéderent le déluge, les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et mariaient leurs enfants, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et ils ne se doutèrent de rien, jusqu'à ce que le déluge vînt et les emportât tous: il en sera de même à l'avènement du Fils de l'homme.” - Matthieu 24 : 37-39*

Il n'y a rien de mal à manger, boire et se marier. Dans ces versets la Bible nous indique évidemment comment toutes choses étaient et seront **pratiquées à l'excès et intempérance**, sans amour pour Dieu comme cela a été le cas de Sodome et Gomorrhe.

- *“Et l'Éternel dit: Le cri contre Sodome et Gomorrhe s'est accru, et leur péché est énorme. C'est pourquoi je vais descendre, et je verrai s'ils ont agi entièrement selon le bruit venu jusqu'à moi; et si cela n'est pas, je le saurai.” - Genèse 18 : 20-21*
- *“Ce qui arriva du temps de Lot arrivera pareillement. Les hommes mangeaient, buvaient, achetaient, vendaient, plantaient, bâtissaient; 29 mais le jour où Lot sortit de Sodome, une pluie de feu et de souffre tomba du ciel, et les fit tous périr. 30 Il en sera de même le jour où le Fils de l'homme paraîtra.” - Luc 17 : 28-30*

Aujourd'hui nous pouvons voir comment l'action de manger et boire est réalisée excessivement. Pendant que plusieurs dans le monde manquent de nourriture, d'autres mangent trop jusqu'à devenir faible et malade. **Nous ne réalisons pas assez la façon dont le marketing alimentaire nous pousse à acheter les produits. La tentation est grande et il est souvent difficile de résister. Et bien des fois, ce qui est bon pour nous à l'air mauvais et ce qui est mauvais pour nous à l'air bon.** Et quand finalement nous ouvrons les yeux pour nous rendre compte de notre déséquilibre alimentaire, et que nous décidons de changer de mode de vie, c'est souvent

avec difficulté. Apprenez davantage sur les moyens d'obtenir la victoire sur les tentations alimentaires à partir de la page 94.

4 – NE PAS SE JUGER LES UNS LES AUTRES

Pouvons-nous nous juger mutuellement en ce qui concerne l'action de manger et de boire ?

Pour répondre à cette question, voyons ce que Paul voulait exprimer par ces paroles :

- *“Tel croit pouvoir manger de tout: tel autre, qui est faible, ne mange que des légumes” - Romain 14 : 2*

Lorsque nous mettons ce verset en contexte, nous comprenons qu'il y a eu des discussions au sein de la congrégation de Rome et Paul essaie de donner un conseil. Il parle à ceux qui mangent de tout et à ceux qui ne le font pas. La discussion au sujet du "jeûne". Nous savons que manger uniquement des légumes est une forme de jeûne. Le jour de la visite de Paul, certains croyant jeûnaient et d'autres pas.

Le message de Paul était de ne pas se juger mutuellement.

Ceux qui mangent de tout ne devraient pas juger ceux qui ne mangent pas de tout, il en est de même pour ceux qui ne mangent pas de tout, qui ne devraient pas juger ceux qui mangent de tout. Nous pouvons nous informer mutuellement, nous aider les uns les autres mais une attitude de mépris n'a jamais aidé personne.

Nous ne devons pas juger quelqu'un par rapport à son mode de vie et nous devrions considérer la situation des personnes avant de les conseiller. Les habitudes de vie sont puissantes et peuvent être difficile à changer et nous devrions prendre en considération la nourriture qui est disponible en fonction des circonstances de chacun. Dire à quelqu'un "vous devriez arrêter de manger ceci ou cela" est une mauvaise idée, et contrairement à ce que l'on pourrait penser cela peut éloigner la personne de nous. Partager des informations importantes qui peuvent aider est une tâche importante et généreuse à faire, et cela montre que nous nous soucions de la personne, mais cela donnera de meilleurs résultats

si c'est fait avec douceur, courtoisie, patience, et le plus important avec prière.

Voici quelques versets que nous pouvons considérer également :

- *“Ne jugez point, afin que vous ne soyez point jugés. Car on vous jugera du jugement dont vous jugez, et l'on vous mesurera avec la mesure dont vous mesurez. Pourquoi vois-tu la paille qui est dans l'oeil de ton frère, et n'aperçois-tu pas la poutre qui est dans ton oeil? Ou comment peux-tu dire à ton frère: Laisse-moi ôter une paille de ton oeil, toi qui as une poutre dans le tien? Hypocrite, ôte premièrement la poutre de ton oeil, et alors tu verras comment ôter la paille de l'oeil de ton frère.” - Matthieu 7 : 1-5*
- *“Mais toi, pourquoi juges-tu ton frère? ou toi, pourquoi méprises-tu ton frère? puisque nous comparâtrons tous devant le tribunal de Dieu. Car il est écrit: Je suis vivant, dit le Seigneur, Tout genou fléchira devant moi, Et toute langue donnera gloire à Dieu. Ainsi chacun de nous rendra compte à Dieu pour lui-même.” Romain 14 : 10-12*

5 – LE JUGEMENT DE DIEU

Premièrement nous devons nous souvenir que nous sommes tous responsable pour ce que nous savons et ce que nous croyons, et je pense qu'il y aura des personnes au ciel qui on manger de la nourriture impure parce qu'ils ne savaient pas qu'elle était impure.

- *“Ainsi chacun de nous rendra compte à Dieu pour lui-même” - Romain 14 : 12*

Mais la Bible est claire, il y a des aliments qui sont une abomination aux yeux de Dieu et le jugement viendra sur ceux qui le savent et qui ignorent la loi de Dieu.

Comme mentionné dans les pages précédentes (à partir de la page 23), dans Lévitique 11, Dieu nous donne une liste d'animaux qui sont une abomination. Nous avons également vu que cette loi

d'animaux purs et impurs est toujours valable pour nous aujourd'hui (à partir de la page 14). Maintenant, considérons ces versets dans l'ancien et le nouveau testament :

- *"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, dit l'Éternel" - Esaïe 66 : 17*
- *"Vers un peuple qui ne cesse de m'irriter en face, Sacrifiant dans les jardins, Et brûlant de l'encens sur les briques: Qui fait des sépulcres sa demeure, Et passe la nuit dans les cavernes, Mangeant de la chair de porc, Et ayant dans ses vases des mets impurs" - Esaïe 65 : 3-4*
- *"Il cria d'une voix forte, disant: Elle est tombée, elle est tombée, Babylone la grande! Elle est devenue une habitation de démons, un repaire de tout esprit impur, un repaire de tout oiseau impur et odieux" - Apocalypse 18 : 2*
- *"Mais pour les lâches, les incrédules, les abominables, les meurtriers, les impudiques, les enchanteurs, les idolâtres, et tous les menteurs, leur part sera dans l'étang ardent de feu et de soufre, ce qui est la seconde mort" - Apocalypse 21 : 8*
- *"But as for them whose heart walketh after the heart of their detestable things and their abominations, I will recompense their way upon their own heads, saith the Lord God" - Ezéchiel 11 : 21*

La Bible est claire, et **il y aura un grand jour de jugement**. Dans Apocalypse 20 : 11-12 nous pouvons lire :

- *"Puis je vis un grand trône blanc, et celui qui était assis dessus. La terre et le ciel s'enfuirent devant sa face, et il ne fut plus trouvé de place pour eux. Et je vis les morts, les grands et les petits, qui se tenaient devant le trône. Des livres furent ouverts. Et un autre livre fut ouvert, celui qui est le livre de vie. Et les morts furent jugés selon leurs oeuvres,*

d'après ce qui était écrit dans ces livres - Apocalypse 20 : 11-12

Ces mots peuvent sembler durs et sans compassion, mais Dieu nous aime véritablement et il est un Dieu juste.

Satan a fait entrer le péché dans notre monde et le péché doit être détruit. Dieu aime chacun de ces enfants, et **il "ne veut pas qu'aucun périsse, mais voulant que tous arrivent à la repentance"** - **2 Pierre 3 : 9**. Mais avec justice et amour il doit séparer les pécheurs persistant de ceux qui l'aiment et le servent afin que le péché soit détruit une bonne fois pour toute :

- *"Il n'y aura plus d'anathème. Le trône de Dieu et de l'agneau sera dans la ville; ses serviteurs le serviront et verront sa face"* - Apocalypse 22 : 3
- *"Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu"* - Apocalypse 21 : 4

Dieu invite chacun d'entre aujourd'hui à nous préparer pour le jugement

Avec l'aide de Dieu, nous avons tous l'opportunité d'être purifié :

- *"Or donc mes bien-aimés, puisque nous avons de telles promesses, nettoyons-nous de toute souillure de la chair et de l'esprit perfectionnant la sanctification en la crainte de Dieu"* 2 Corinthiens 7 : 1
- *"Quiconque a cette espérance en lui se purifie, comme lui-même est pur"* 1 Jean 3 : 3

Il reste encore du temps pour se repentir. Dieu est miséricordieux et il nous appelle à nous repentir. Mais qu'est-ce que la repentance ? Cela signifie d'être sincèrement désolé pour les mauvaises choses que nous avons faites. Si vous avez des difficultés à vous repentir, vous pouvez demander à Dieu de l'aide, afin que vous puissiez ressentir de la douleur à cause de vos péchés.

La Bible dit :

- *“Repentez-vous donc et convertissez-vous, pour que vos péchés soient effacés, afin que des temps de rafraîchissement viennent de la part du Seigneur, et qu’il envoie celui qui vous a été destiné, Jésus-Christ,” - Actes 3 : 19-20*
- *“Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité” - 1 Jean 1 : 9*

Dieu a hâte de nous pardonner. La seule chose qui nous reste à faire c’est de nous repentir. Il nous dit également de nous détourner de nos péchés et de ne plus péché :

- *“Et Jésus lui dit: Je ne te condamne pas non plus: va, et ne pèche plus” - Jean 8 : 11*
- *“Si nous gardons ses commandements, par là nous savons que nous l’avons connu” - 1 Jean 2 : 3*

Dieu nous appelle à lui faire confiance :

- *“En vérité, en vérité je vous dis : que celui qui entend ma parole, et croit à celui qui m’a envoyé, a la vie éternelle, et il ne sera point exposé à la condamnation, mais il est passé de la mort à la vie.” - Jean 5 : 24*
- *“Car Dieu a tant aimé le monde, qu’il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu’il ait la vie éternelle.” - Jean 3 : 16*

Et d’être baptisé :

- *“Jésus répondit : en vérité, en vérité je te dis : si quelqu’un n’est né d’eau et d’esprit, il ne peut point entrer dans le Royaume de Dieu” - Jean 3 : 5*

Nous pouvons donc avoir confiance que nous aurons la vie éternelle

- *“Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ, lesquels ne marchent point selon la chair, mais selon l'Esprit.” - Romain 8 : 1*
- *“Tel il est, tels nous sommes aussi dans ce monde: c'est en cela que l'amour est parfait en nous, afin que nous ayons de l'assurance au jour du jugement” - 1 Jean 4 : 17*

6 – LE CHANGEMENT DE MODE DE VIE PEUT ÊTRE DIFFICILE MAIS IL Y A DE L'ESPOIR

Avant que je ne me marie avec mon mari nous avons eu une dispute au sujet de la nourriture. Je mangeais du porc et des crustacés (en France c'est quasiment culturel) et il m'a dit que lorsque nous aurons des enfants, ils ne mangeront pas de viande impure. J'ai exprimé mon profond désaccord. Mais la prière et la foi sont puissantes. Mon mari et ses parents ne m'ont pas poussé à arrêter de manger de la viande impure, mais ils ont fait ce qui est le plus puissant. Ils ont prié pour moi. Plus tard, mes yeux se sont ouverts sur la vérité et le désir de manger de la viande impure a totalement disparu. Je prie chaque jour pour que la volonté de Dieu s'accomplisse dans ma vie. Aujourd'hui je ne mange plus de viande. Cela est pour vous montrer comment le changement est possible et que les résultats vont au-dessus des espérances avec la puissance de Dieu. Bien évidemment le changement est souvent dur mais il peut être fait progressivement avec de la persistance, la prière sincère et la foi. Dieu est patient et son tendre amour est abondant. Il connaît notre cœur, et si nous voulons sincèrement qu'Il nous aide, Il le fera. Il veut que nous soyons saints, purs et en bonne santé. Mais il ne nous forcera pas, nous avons besoin de coopérer.

Nous pouvons le faire avec l'aide de Dieu

La majorité d'entre nous a, ou a eu de mauvaises habitudes alimentaires dans notre vie quotidienne. Cela est bien plus intense dans les sociétés modernes. Beaucoup de personnes luttent avec des maladies causées par des habitudes alimentaires telles que l'obésité, la boulimie, l'anorexie, le cancer... Passer d'une habitude

alimentaire à une autre est parfois un processus, mais avec de la volonté et la prière sincère, c'est possible.

- Jésus a dit *"Je suis le cep, vous êtes les sarments. Celui qui demeure en moi et en qui je demeure porte beaucoup de fruit, car sans moi vous ne pouvez rien faire."* - Jean 15 : 5
- La Bible dit également que *"l'homme ne vit pas de pain seulement, mais que l'homme vit de tout ce qui sort de la bouche de l'Eternel."* - Deutéronome 8 : 3

La victoire est à nous

A travers Christ, nous pouvons surmonter toutes choses, et nous pouvons regagner Eden. Mais nous devons coopérer avec Jésus avec un effort personnel. A travers notre conscience, le Saint Esprit nous appelle à nous rapprocher de la vérité. Dieu n'a jamais et ne forcera jamais personne à agir contre sa propre volonté. Nous devons agir, et avec prière et foi Dieu nous aidera et nous bénira au-delà de nos espérances.

- *"Or, à celui qui peut faire, par la puissance qui agit en nous, infiniment au-delà de tout ce que nous demandons ou pensons"* - Ephésiens 3: 20

Avec Jésus, qui est "le chemin la vérité et la vie" nous pouvons surmonter n'importe quelles tentations.

- *"Cantique de David. L'Eternel est mon berger : je ne manquerai de rien. Il me fait reposer dans de verts pâturages, Il me dirige près des eaux paisibles. Il restaure mon âme, Il me conduit dans les sentiers de la justice, A cause de son nom. Quand je marche dans la vallée de l'ombre de la mort, Je ne crains aucun mal, car tu es avec moi : Ta houlette et ton bâton me rassurent. Tu dresses devant moi une table, En face de mes adversaires ; Tu oins d'huile ma tête, Et ma coupe déborde. Oui, le bonheur et la grâce m'accompagneront Tous les jours de ma vie, Et j'habiterai dans la maison de l'Eternel Jusqu'à la fin de mes jours."* - Psaumes 23

- **“Revêtez-vous de toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir tenir ferme contre les ruses du diable. Car nous n'avons pas à lutter contre la chair et le sang, mais contre les dominations, contre les autorités, contre les princes de ce monde de ténèbres, contre les esprits méchants dans les lieux célestes. C'est pourquoi, prenez toutes les armes de Dieu, afin de pouvoir résister dans le mauvais jour, et tenir ferme après avoir tout surmonté. Tenez donc ferme: ayez à vos reins la vérité pour ceinture; revêtez la cuirasse de la justice; mettez pour chaussure à vos pieds le zèle que donne l'Évangile de paix; prenez par-dessus tout cela le bouclier de la foi, avec lequel vous pourrez éteindre tous les traits enflammés du malin; prenez aussi le casque du salut, et l'épée de l'Esprit, qui est la parole de Dieu. Faites en tout temps par l'Esprit toutes sortes de prières et de supplications. Veillez à cela avec une entière persévérance, et priez pour tous les saints.”** - Ephésiens 6 : 11-18
- *“Pour toi, homme de Dieu, fuis ces choses, et recherche la justice, la piété, la foi, la charité, la patience, la douceur. Combats le bon combat de la foi, saisis la vie éternelle, à laquelle tu as été appelé, et pour laquelle tu as fait une belle confession en présence d'un grand nombre de témoins.”* - 1 Timothée 6 : 11
- *“Il disait : Le temps est accompli, et le royaume de Dieu est proche. Repentez-vous, et croyez à la bonne nouvelle.”* - Marc 1 : 15
- *“Ceux qui me disent : Seigneur, Seigneur ! n'entreront pas tous dans le royaume des cieux, mais celui-là seul qui fait la volonté de mon Père qui est dans les cieux.”* - Matthieu 7 : 21
- *“Et Jésus dit : Laissez les petits enfants, et ne les empêchez pas de venir à moi ; car le royaume des cieux est pour ceux qui leur ressemblent.”* - Matthieu 19 : 14
- *“L'Éternel est miséricordieux et compatissant, Lent à la colère et riche en bonté”*- Psaumes 103 : 8

- *“Demandez, et l'on vous donnera ; cherchez, et vous trouverez ; frappez, et l'on vous ouvrira.” - Matthieu 7 : 7*
- *“Dieu est pour nous un refuge et un appui, Un secours qui ne manque jamais dans la détresse.” - Psaumes 46 : 2*
- *“Le père des orphelins, le défenseur des veuves, C'est Dieu dans sa demeure sainte. Dieu donne une famille à ceux qui étaient abandonnés, Il délivre les captifs et les rend heureux ; Les rebelles seuls habitent des lieux arides.” - Psaumes 68 : 6-7*
- *“Confie-toi en l'Eternel de tout ton cœur, Et ne t'appuie pas sur ta sagesse ; Reconnais-le dans toutes tes voies, Et il aplanira tes sentiers.” - Proverbes 3 : 5-6*
- *“Ne vous livrez pas à l'amour de l'argent ; contentez-vous de ce que vous avez ; car Dieu lui-même a dit : Je ne te délaisserai point, et je ne t'abandonnerai point. C'est donc avec assurance que nous pouvons dire : Le Seigneur est mon aide, je ne craindrai rien ; Que peut me faire un homme ?” - Hébreux 13 : 5-6*

7 – JÉSUS : NOTRE EXEMPLE

Adam et Eve ont été vaincus par le diable à cause de la gourmandise et ils ont perdu beaucoup de bénédictions. En conséquence, notre monde a souffert et souffre de beaucoup de crimes, et de misère résultant du péché. Avant la mort et la résurrection de Jésus, Satan avait le contrôle sur l'humanité et pensait que le monde était entre ses mains. Et tout comme Adam et Eve, Jésus a été tenté par l'appétit. Mais Jésus résista à toutes les tentations de Satan. Au travers de sa victoire, Il assure que nous aussi pouvons être victorieux et que nous pouvons conquérir n'importe quelle tentation que nous pouvons avoir.

Jésus était rempli du Saint Esprit et avait de la tempérance que nous pouvons obtenir également.

- *“Après avoir jeûné quarante jours et quarante nuits, il eut faim. Le tentateur, s'étant approché, lui dit: Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. Jésus répondit: **Il est écrit: L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu.**”- Matthieu 4 : 2-4*

Après que Satan tenta Adam et Eve, Dieu lui a dit qu'il ne sera pas victorieux et que sa tête sera écrasée par la descendance de la femme. Ceci est une des nombreuses prophéties du Messie qui fut accompli lorsque Jésus vint sur la terre pour mourir sur la croix.

- *“Je mettrai inimitié entre toi et la femme, entre ta postérité et sa postérité : celle-ci t'écrasera la tête, et tu lui blesseras le talon.”- Genèse 3 : 15*

Malgré le fait que Jésus fut tenté en plusieurs points, Il n'a pas succombé aux tentations de satan.

- *“Car nous n'avons pas un souverain sacrificateur qui ne puisse compatir à nos faiblesses ; au contraire, il a été tenté comme nous en toutes choses, sans commettre de péché.”- Hébreux 4 : 15*

Jésus a vaincu satan à la croix. Juste après sa mort, Il a dit :

- *“le jugement, parce que le prince de ce monde est jugé.” - Jean 16 : 11*

Jésus donna Sa vie pour les péchés du monde il ressuscita des morts et brisa la puissance de satan sur l'humanité :

- *“Ainsi donc, puisque les enfants participent au sang et à la chair, il y a également participé lui-même, afin que, par la mort, il anéantît celui qui a la puissance de la mort, c'est-à-dire le diable”- Hébreux 2 : 14*

La Bible dit également que tous verront la défaite de satan :

- *“Le Dieu de paix écrasera bientôt Satan sous vos pieds. Que la grâce de notre Seigneur Jésus-Christ soit avec vous !” - Romain 16 : 20*

Et quand Jésus reviendra, Il lira le diable et le placera dans l'abîme :

- *“Puis je vis descendre du ciel un ange, qui avait la clef de l'abîme et une grande chaîne dans sa main. Il saisit le dragon, le serpent ancien, qui est le diable et Satan, et il le lia pour mille ans.” - Apocalypse 20 : 1-2*

Finalement, satan sera jeté dans l'étang de feu, et il viendra à sa fin :

- *“Et le diable, qui les séduisait, fut jeté dans l'étang de feu et de soufre, où sont la bête et le faux prophète. Et ils seront tourmentés jour et nuit, aux siècles des siècles.” - Apocalypse 20 : 10*

8 – LE SAINT ESPRIT

Tout comme Jésus était remplie du Saint Esprit, nous le pouvons également.

En tant que Chrétiens, nous devons prendre Jésus comme notre exemple. Une des raisons pour laquelle il est venu sur terre en tant qu'homme était pour nous montrer l'exemple afin que ce qu'il a fait il soit possible pour nous aussi de le faire. Nous savons que lorsque Jésus était remplie du Saint Esprit il accomplit des choses merveilleuses et Il fut victorieux sur toutes tentations possibles :

- *“Jésus, **rempli du Saint Esprit**, revint du Jourdain, et il fut conduit par l'Esprit dans le désert, où il fut tenté par le diable pendant quarante jours. Il ne mangea rien durant ces jours-là, et, après qu'ils furent écoulés, il eut faim. Le diable lui dit: Si tu es Fils de Dieu, ordonne à cette pierre qu'elle devienne du pain. Jésus lui répondit: Il est écrit: L'Homme ne vivra pas de pain seulement. - Luc 4 : 1-4*

Dans ce verset, nous pouvons lire que Jésus fut tenté par le diable pour changer les pierres en pains alors qu'il avait faim par manque de nourriture pendant 40 jours. Mais remplie du Saint Esprit il résista à la tentation et dit au diable que l'homme ne vivra pas de pain seulement mais de la Parole de Dieu.

Qui peut être rempli du Saint Esprit ?

Être remplie du Saint Esprit et résister à toutes les tentations est possible également pour nous.

Nous pouvons lire dans Luc 11 : 13

- *“Si donc, méchants comme vous l’êtes, vous savez donner de bonnes choses à vos enfants, à combien plus forte raison le Père céleste donnera-t-il le Saint-Esprit à ceux qui le lui demandent.”*

Nous pouvons également lire que après la mort de Jésus et sa résurrection, “le consolateur” qui est le Saint Esprit vint à plusieurs :

- *“Mais le consolateur, l’Esprit-Saint, que le Père enverra en mon nom, vous enseignera toutes choses, et vous rappellera tout ce que je vous ai dit.” - Jean 14 : 26*
- *“Cependant je vous dis la vérité : il vous est avantageux que je m’en aille, car si je ne m’en vais pas, le consolateur ne viendra pas vers vous ; mais, si je m’en vais, je vous l’enverrai” - Jean 16 : 7*
- *“Et moi, je prierai le Père, et il vous donnera un autre consolateur, afin qu’il demeure éternellement avec vous” - Jean 14 : 16*

Les disciples et beaucoup d’autres personnes qui était converti furent remplis du Saint Esprit.

- *“Le jour de la Pentecôte, ils étaient tous ensemble dans le même lieu. Tout à coup il vint du ciel un bruit comme celui d’un vent impétueux, et il remplit toute la maison où ils étaient assis. Des langues, semblables à des langues de feu, leur apparurent, séparées les unes des autres, et se posèrent sur chacun d’eux. Et ils furent tous remplis du Saint-Esprit, et se mirent à parler en d’autres langues, selon que l’Esprit leur donnait de s’exprimer. Or, il y avait en séjour à Jérusalem des Juifs, hommes pieux, de toutes les nations qui sont sous le ciel. Au bruit qui eut lieu, la multitude accourut, et elle fut*

confondue parce que chacun les entendait parler dans sa propre langue.” - Actes 2 : 1-6

- *“Comme Pierre prononçait encore ces mots, le Saint-Esprit descendit sur tous ceux qui écoutaient la parole. Tous les fidèles circoncis qui étaient venus avec Pierre furent étonnés de ce que le don du Saint-Esprit était aussi répandu sur les païens.” - Actes 10 : 44-45*
- *“Lorsque je me fus mis à parler, le Saint-Esprit descendit sur eux, comme sur nous au commencement. Et je me souvins de cette parole du Seigneur : Jean a baptisé d'eau, mais vous, vous serez baptisés du Saint-Esprit.” - Actes 11 : 15-16*

Que peut-il se passer lorsque nous recevons le Saint Esprit ?

Nous apprenons que lorsqu'ils étaient remplis du Saint Esprit, les disciples de Jésus accomplirent des choses incroyables.

- *“En vérité, en vérité, je vous le dis, celui qui croit en moi fera aussi les œuvres que je fais, et il en fera de plus grandes, parce que je m'en vais au Père” - Jean 14 : 12*
- *“Et Dieu faisait des miracles extraordinaires par les mains de Paul, au point qu'on appliquait sur les malades des linges ou des mouchoirs qui avaient touché son corps, et les maladies les quittaient, et les esprits malins sortaient.” - Actes 19 : 11-12*
- *“Etienne, plein de grâce et de puissance, faisait des prodiges et de grands miracles parmi le peuple.” - Actes 6 : 8*

Aussi, le Saint Esprit cherchera à créer certains comportements et attitudes dans nos vies : l'obéissance à Dieu, étudier la parole de Dieu, prier plus, aimer la justice et haïr le péché. Nous verrons également du changement dans notre mode de vie.

Et nous en recevons les fruits de l'Esprit :

- *“Mais le fruit de l'Esprit, c'est l'amour, la joie, la paix, la patience, la bonté, la bénignité, la fidélité, la douceur, la*

tempérance ; la loi n'est pas contre ces choses." - Galates 5 : 22-23

Personne ne devrait ignorer le Saint Esprit

- *"Jésus répondit : En vérité, en vérité, je te le dis, si un homme ne naît d'eau et d'Esprit, il ne peut entrer dans le royaume de Dieu." - Jean 3 : 5*

Il y a un livre qui a fortifié ma connaissance au sujet du Saint Esprit et qui a renforcé ma relation avec Dieu. Il s'agit de "40 days of prayer and devotion" (40 jours de prière et dévotion) de Denis Smith. En lisant ce livre, j'ai pris conscience de beaucoup de choses au sujet de versets bibliques qu'habituellement je survolais, y compris le fait qu'il y a deux activités du Saint Esprit. Le Saint Esprit nous conduit à accepter Christ et d'être baptisé dans l'eau et il nous remplit de sa présence afin que nous puissions véritablement vivre une vie chrétienne. Avec le baptême du Saint Esprit nous verrons un changement de mode de vie.

Ceux qui ont reçu Christ en tant que Sauveur et ceux qui décident de lui confier pleinement leur vie sont qualifiés pour recevoir le baptême du Saint Esprit.

Le Saint Esprit appelle chacun d'entre nous à accepter Christ en tant que Sauveur et de Le recevoir. Mais lorsque nous continuons d'ignorer encore et encore l'influence du Saint Esprit, nous l'attristons. Et cela peut devenir un péché impardonnable si nous continuons d'ignorer le Saint Esprit et que nous ne nous repentons pas :

- *"N'attristez pas le Saint-Esprit de Dieu, par lequel vous avez été scellés pour le jour de la rédemption." - Ephésiens 4 : 30*

Si nous avons attristé le Saint Esprit dans le passé, nous ne devrions pas être découragés car Dieu est miséricordieux. Nous pouvons nous repentir :

- *"L'Eternel est miséricordieux et compatissant, Lent à la colère et riche en bonté ; Il ne conteste pas sans cesse, Il ne garde pas sa colère à toujours ; Il ne nous traite pas selon nos péchés, Il ne nous punit pas selon nos iniquités. Mais*

autant les cieux sont élevés au-dessus de la terre, Autant sa bonté est grande pour ceux qui le craignent” - Psaumes 103 : 8-11

Nous devons également garder en mémoire qu'il y a une guerre entre la chair et l'esprit et que c'est pour cela que nous devons marcher selon l'esprit afin que Jésus vive en nous au travers du baptême du Saint Esprit. Pour cela nous avons besoin de prier quotidiennement, tout comme l'a fait Jésus.

9 – LA PRIÈRE : UNE PRIORITÉ DANS NOTRE MODE DE VIE

La prière est tellement importante pour changer notre mode de vie une bonne fois pour toute. En tant que Chrétiens, nous tendons quelques fois à dépendre de nos propres forces, de notre propre chair pour accomplir des choses et même pour faire le travail de Dieu. Si nous manquons du désir de prier, le Saint Esprit nous donne également le désir de prier. Jésus fut remplie du Saint Esprit et avait une vie de constantes prières et communications avec Dieu. Et c'est ce qu'il veut pour nous.

Nous avons besoin quotidiennement de rechercher l'aide de Dieu au travers de la prière. Voici quelques versets au sujet de la prière :

- *“Si mon peuple sur qui est invoqué mon nom s'humilie, prie, et cherche ma face, et s'il se détourne de ses mauvaises voies, je l'exaucerai des cieux, je lui pardonnerai son péché, et je guérirai son pays.” 2 Chroniques 7 : 14*
- *“Nous avons auprès de lui cette assurance, que si nous demandons quelque chose selon sa volonté, il nous écoute. Et si nous savons qu'il nous écoute, quelque chose que nous demandons, nous savons que nous possédons la chose que nous lui avons demandée.” - 1 Jean 5 : 14-15*
- *“Vous m'invoquerez, et vous partirez ; vous me prierez, et je vous exaucerai. Vous me chercherez, et vous me trouverez,*

si vous me cherchez de tout votre cœur.” - Jérémie 29 : 12-13

- *“Eloigne-toi du mal, et fais le bien ; Recherche et poursuis la paix. Les yeux de l’Eternel sont sur les justes, Et ses oreilles sont attentives à leurs cris. L’Eternel tourne sa face contre les méchants, Pour retrancher de la terre leur souvenir. Quand les justes crient, l’Eternel entend, Et il les délivre de toutes leurs détresses” - Psaumes 34 : 15-18*
- *“Quelqu’un parmi vous est-il dans la souffrance ? Qu’il prie. Quelqu’un est-il dans la joie ? Qu’il chante des cantiques.” - Jacques 5 : 13*

Prières constantes et persévérantes

Après que les disciples furent remplis du Saint Esprit, nous pouvons lire qu’ils avaient une vie de prières constantes :

- *“Ils persévéraient dans l’enseignement des apôtres, dans la communion fraternelle, dans la fraction du pain, et dans les prières.” - Actes 2 : 42*
- *“Le jour du sabbat, nous nous rendîmes, hors de la porte, vers une rivière, où nous pensions que se trouvait un lieu de prière.” - Actes 16 : 13*
- *“Et nous, nous continuerons à nous appliquer à la prière et au ministère de la parole.” - Actes 6 : 4*

Jésus nous dit aussi que nous devons persévérer dans la prière jusqu’à ce que nous obtenions une réponse.

- *“Jésus leur adressa une parabole, pour montrer qu’il faut toujours prier, et ne point se relâcher.” - Luc 18 : 1*
- *“Et Dieu ne fera-t-il pas justice à ses élus, qui crient à lui jour et nuit, et tardera-t-il à leur égard ? Je vous le dis, il leur fera promptement justice.” - Luc 18 : 7-8*

Prier ensemble

Nous apprenons également dans la Bible, que lorsque deux ou plus prient ensemble pour la même chose, ils ont plus de puissance pour surmonter n'importe quelle tentation et toute puissance que satan pourrait avoir sur eux :

- *“Je vous dis encore que, si deux d'entre vous s'accordent sur la terre pour demander une chose quelconque, elle leur sera accordée par mon Père qui est dans les cieux.”* - Matthieu 18 : 19
- *“Et si quelqu'un est plus fort qu'un seul, les deux peuvent lui résister ; et la corde à trois fils ne se rompt pas facilement.”* - Ecclésiaste 4 : 12
- *“Cinq d'entre vous en poursuivront cent, et cent d'entre vous en poursuivront dix mille, et vos ennemis tomberont devant vous par l'épée”* - Lévitique 26 : 8

Prier les uns pour les autres

Nous devons également prier les uns pour les autres. Si nous connaissons quelqu'un qui lutte avec des tentations, nous devons prier pour eux. Ignorer cela est un péché :

- *“Loin de moi aussi de pécher contre l'Eternel, de cesser de prier pour vous !”* - 1 Samuel 12 : 23
- *“Faites en tout temps par l'Esprit toutes sortes de prières et de supplications. Veillez à cela avec une entière persévérance, et priez pour tous les saints.”* - Ephésiens 6 : 18

Demander, croire et réclamer les promesses de Dieu

Selon l'auteur du livre “The ABC's of Bible prayer” de Glenn Coon, nous devons demander, croire et réclamer pendant que nous prions. Ceci est quelque chose que nous oublions souvent. Il est écrit :

- *“**Demandez**, et l'on vous donnera; cherchez, et vous trouverez; frappez, et l'on vous ouvrira.”* - Matthieu 7 : 7

- “C'est pourquoi je vous dis : Tout ce que vous demanderez en priant, **croyez** que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir.” - Marc 11 : 24
- “Dieu n'est point un homme pour mentir, Ni fils d'un homme pour se repentir. **Ce qu'il a dit, ne le fera-t-il pas ? Ce qu'il a déclaré, ne l'exécutera-t-il pas ?**” - Nombres 23 : 19

10 – PRIÈRE POUR LA GUÉRISON

Beaucoup de personnes souffrent de maladies aujourd'hui. Une maladie peut venir d'un mauvais mode de vie ou d'autres choses. Mais peu importe ce qu'est la maladie, il y a de l'espoir.

Dans la Bible nous apprenons que l'une des raisons principales pour laquelle Jésus est venu était pour guérir les gens.

- *“vous savez comment Dieu a oint du Saint-Esprit et de force Jésus de Nazareth, qui allait de lieu en lieu faisant du bien et guérissant tous ceux qui étaient sous l'empire du diable, car Dieu était avec lui.”* - Actes 10 : 38
- *“Jésus parcourait toute la Galilée, enseignant dans les synagogues, prêchant la bonne nouvelle du royaume, et guérissant toute maladie et toute infirmité parmi le peuple.”* - Matthieu 4 : 23

Nous apprenons également dans 3 Jean 1 : 2 que Dieu souhaite que nous soyons en bonne santé par-dessus tout :

- *“Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme.”* - 3 Jean 1 : 2

Dans un de ces sermons, Pasteur Doug Batchelor de “Amazing Facts Ministry” mentionne 6 prières principales pour la guérison :

Se repentir

- *“Et que mon peuple, sur lequel mon Nom est réclamé, s'humilie, et fasse des prières, et recherche ma face, et se*

détourne de sa mauvaise voie, alors je l'exaucerai des cieux, et je pardonnerai leurs péchés, et je guérirai leur pays.” - 2 Chroniques 7 : 14

- *“Depuis, Jésus le trouva dans le temple, et lui dit: Voici, tu as été guéri; ne pêche plus, de peur qu'il ne t'arrive quelque chose de pire” - Jean 5 : 14*
- *“Et la prière faite avec foi sauvera le malade, et le Seigneur le relèvera ; et s'il a commis des péchés, ils lui seront pardonnés” - Jacques 5 : 15*

Demander

- *“Et voici, un lépreux s'étant approché se prosterna devant lui, et dit : Seigneur, si tu le veux, tu peux me rendre pur.” - Matthieu 8 : 2*
- *“Comme Jésus entra dans Capernaüm, un centenier l'aborda, le priant et disant : Seigneur, mon serviteur est couché à la maison, atteint de paralysie et souffrant beaucoup. Jésus lui dit : J'irai, et je le guérirai. Le centenier répondit : Seigneur, je ne suis pas digne que tu entres sous mon toit ; mais dis seulement un mot, et mon serviteur sera guéri. Car, moi qui suis soumis à des supérieurs, j'ai des soldats sous mes ordres ; et je dis à l'un : Va ! et il va ; à l'autre : Viens ! et il vient ; et à mon serviteur : Fais cela ! et il le fait. Après l'avoir entendu, Jésus fut dans l'étonnement, et il dit à ceux qui le suivaient : Je vous le dis en vérité, même en Israël je n'ai pas trouvé une aussi grande foi. Or, je vous déclare que plusieurs viendront de l'orient et de l'occident, et seront à table avec Abraham, Isaac et Jacob, dans le royaume des cieux. Mais les fils du royaume seront jetés dans les ténèbres du dehors, où il y aura des pleurs et des grincements de dents. Puis Jésus dit au centenier : Va, qu'il te soit fait selon ta foi. Et à l'heure même le serviteur fut guéri.” - Matthieu 8 : 5-13*

Croire et faire confiance

- *“Etant parti de là, Jésus fut suivi par deux aveugles, qui criaient : Aie pitié de nous, Fils de David ! Lorsqu'il fut arrivé à la maison, les aveugles s'approchèrent de lui, et Jésus leur dit : Croyez-vous que je puisse faire cela ? Oui, Seigneur, lui répondirent-ils. Alors il leur toucha les yeux, en disant : Qu'il vous soit fait selon votre foi. Et leurs yeux s'ouvrirent. Jésus leur fit cette recommandation sévère : Prenez garde que personne ne le sache. Mais, dès qu'ils furent sortis, ils répandirent sa renommée dans tout le pays” - Matthieu 9 : 27-31*
- *“Jésus lui dit : Si tu peux ! Tout est possible à celui qui croit.” - Marc 9 : 23*
- *“Aussitôt le père de l'enfant s'écria : Je crois ! viens au secours de mon incrédulité !” - Marc 9 : 24*
- *“Comme il parlait encore, survinrent de chez le chef de la synagogue des gens qui dirent : Ta fille est morte ; pourquoi importuner davantage le maître ? Mais Jésus, sans tenir compte de ces paroles, dit au chef de la synagogue : Ne crains pas, crois seulement” - Marc 5 : 35-36*

Elie ressuscita un garçon de la mort, en faisant cela, il ne voulait aucune incrédulité dans la chambre.

- *“Après ces choses, le fils de la femme, maîtresse de la maison, devint malade, et sa maladie fut si violente qu'il ne resta plus en lui de respiration. Cette femme dit alors à Elie : Qu'y a-t-il entre moi et toi, homme de Dieu ? Es-tu venu chez moi pour rappeler le souvenir de mon iniquité, et pour faire mourir mon fils ? Il lui répondit : Donne-moi ton fils. Et il le prit du sein de la femme, le monta dans la chambre haute où il demeurait, et le coucha sur son lit. Puis il invoqua l'Eternel, et dit : Eternel, mon Dieu, est-ce que tu affligerais, au point de faire mourir son fils, même cette veuve chez qui j'ai été reçu comme un hôte ? Et il s'étendit trois fois sur l'enfant, invoqua l'Eternel, et dit : Eternel, mon Dieu, je t'en prie, que l'âme de cet enfant revienne au dedans de lui ! L'Eternel écouta la voix*

d'Elie, et l'âme de l'enfant revint au dedans de lui, et il fut rendu à la vie. Elie prit l'enfant, le descendit de la chambre haute dans la maison, et le donna à sa mère. Et Elie dit : Vois, ton fils est vivant." - 1 Rois 17 : 17-22

Coopérer

- *"Depuis, Jésus le trouva dans le temple, et lui dit : Voici, tu as été guéri ; ne pêche plus, de peur qu'il ne t'arrive quelque chose de pire." - Jean 5 : 14*
- *"Il dit : Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel, 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 Egyptiens ; car je suis l'Eternel, qui te guérit" - Exode 15 : 26*

Être persistant

- *"Comme ils ne savaient par où l'introduire, à cause de la foule, ils montèrent sur le toit, et ils le descendirent par une ouverture, avec son lit, au milieu de l'assemblée, devant Jésus." - Luc 5 : 19*
- *"Ils arrivèrent à Jéricho. Et, lorsque Jésus en sortit, avec ses disciples et une assez grande foule, le fils de Timée, Bartimée, mendiant aveugle, était assis au bord du chemin. Il entendit que c'était Jésus de Nazareth, et il se mit à crier ; Fils de David, Jésus aie pitié de moi ! Plusieurs le reprenaient, pour le faire taire ; mais il criait beaucoup plus fort ; Fils de David, aie pitié de moi ! Jésus s'arrêta, et dit : Appelez-le. Ils appelèrent l'aveugle, en lui disant : Prends courage, lève-toi, il t'appelle. L'aveugle jeta son manteau, et, se levant d'un bond, vint vers Jésus. Jésus, prenant la parole, lui dit : Que veux-tu que je te fasse ? Rabbouni, lui répondit l'aveugle, que je recouvre la vue. Et Jésus lui dit : Va, ta foi t'a sauvé. Aussitôt il recouvra la vue, et suivit Jésus dans le chemin." - Marc 10 : 46-52*

Parfois nous devons accepter la maladie

Dieu connaît le futur et voit le tableau d'ensemble mais pas nous. La maladie peut être un moyen pour Dieu de nous sauver, de nous rendre patients ou d'obtenir notre attention. Cela peut également être un moyen pour Dieu d'atteindre les autres à travers nous.

L'apôtre Paul lorsqu'il était faible dit :

- *"et il m'a dit : Ma grâce te suffit, car ma puissance s'accomplit dans la faiblesse. Je me glorifierai donc bien plus volontiers de mes faiblesses, afin que la puissance de Christ repose sur moi. C'est pourquoi je me plais dans les faiblesses, dans les outrages, dans les calamités, dans les persécutions, dans les détresses, pour Christ ; car, quand je suis faible, c'est alors que je suis fort." - 2 Corinthiens 12 : 9-10*

Dieu nous guérit également pour le servir et pourvoir aux besoins des autres :

- *"Il toucha sa main, et la fièvre la quitta ; puis elle se leva, et le servit." - Matthieu 8 : 15*

Aussi, si nous sommes guéris nous devons nous rappeler que cela est temporaire jusqu'à ce que nous puissions expérimenter une nouvelle guérison à la réception de nouveau corps quand Jésus reviendra. Il veut que nous ayons la joie et la santé éternelles qu'il a promis à ceux qui l'aiment et le suivent.

- *"Ce que je dis, frères, c'est que la chair et le sang ne peuvent hériter le royaume de Dieu, et que la corruption n'hérite pas l'incorruptibilité. Voici, je vous dis un mystère : nous ne mourrons pas tous, mais tous nous serons changés, en un instant, en un clin d'œil, à la dernière trompette. La trompette sonnera, et les morts ressusciteront incorruptibles, et nous, nous serons changés. Car il faut que ce corps corruptible revête l'incorruptibilité, et que ce corps mortel revête l'immortalité. Lorsque ce corps corruptible aura revêtu l'incorruptibilité, et que ce corps mortel aura revêtu l'immortalité, alors s'accomplira la parole qui est écrite : La*

mort a été engloutie dans la victoire.” - 1 Corinthiens 15 : 50-54

11 - LE RÉGIME ALIMENTAIRE : N'EST PAS UN CRITÈRE DE SALUT, MAIS...

Manger sainement et avec tempérance nous aide à apprendre, comprendre et se souvenir de la vérité, et à nous contrôler face aux tentations. Ainsi cela aide à faire la volonté de Dieu. Bien évidemment, manger sainement tout en faisant d'autres choses contraires à ce que dit la Bible au sujet du salut ne nous sauvera pas. Il n'est marqué nulle part dans la Bible que manger sainement est un critère du salut.

Voici quelques versets au sujet du salut :

- *“Jésus répondit : En vérité, en vérité, je te le dis, si un homme ne naît d'eau et d'Esprit, il ne peut entrer dans le royaume de Dieu.” - Jean 3 : 5*
- *“Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse point, mais qu'il ait la vie éternelle.” - Jean 3 : 16*
- *“Car c'est par la grâce que vous êtes sauvés, par le moyen de la foi. Et cela ne vient pas de vous, c'est le don de Dieu.” - Ephésiens 2 : 8*

Nous sommes sauvés par la grâce au travers de la foi, ce qui signifie que lorsque nous venons à Dieu Il nous accepte tout de suite, malgré les mauvaises choses que nous avons faites. Dieu est amour et Il ne nous condamne pas pour toutes les mauvaises choses que nous avons faites. Il nous invite à venir à lui et à nous repentir afin qu'il puisse nous pardonner.

- *“Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité” - 1 Jean 1 : 9*

Donc nous savons que nous sommes **sauvés par la grâce au moyen de la foi**, et concernant la foi, la Bible nous dit que **“Comme le corps sans âme est mort, de même la foi sans les œuvres est morte.”** - Jacques 2 : 26

Lorsque nous avons véritablement la foi, Dieu nous donne un fort désir de changer notre mode de vie et Lui permet de travailler à travers nous.

12 - LA BIBLE SE TERMINE COMME ELLE COMMENCE & PROMESSES DE DIEU

Le jardin d'Eden et la description de la nouvelle terre et des nouveaux cieux ont beaucoup de similarités.

- *“Au milieu de la place de la ville et sur les deux bords du fleuve, il y avait un arbre de vie, produisant douze fois des fruits, rendant son fruit chaque mois, et dont les feuilles servaient à la guérison des nations.”* - Apocalypse 22 : 2

Il n’y a plus de mort, donc aucun animal ne sera tué et mangé

Plus aucun sacrifice ne sera nécessaire car tous nos besoins seront pourvus par la présence de Dieu.

- *“Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n’y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu.”* - Apocalypse 21 : 4

Toutes les créatures vivront en paix et harmonie

Il y aura un magnifique jardin et toutes les créatures profiteront d’une harmonie éternelle.

- *“Le loup habitera avec l’agneau, Et la panthère se couchera avec le chevreau ; Le veau, le lionceau, et le bétail qu’on engraisse, seront ensemble, Et un petit enfant les conduira. La vache et l’ourse auront un même pâturage, Leurs petits un même gîte ; Et le lion, comme le bœuf, mangera de la paille. Le nourrisson s’ébattra sur l’ancre de la vipère, Et l’enfant sevré mettra sa main dans la caverne du basilic. Il ne*

*se fera ni tort ni dommage Sur toute ma montagne sainte ;
Car la terre sera remplie de la connaissance de l'Eternel,
Comme le fond de la mer par les eaux qui le couvrent" -
Esaïe 11 : 6-9*

SOURCES

- Bible (King James Version)
- AmazingFacts.org
- 40 days of prayer and devotions to prepare for the second coming - par Dennis Smith
- The ABC's of Bible prayer - par Glenn Coon
- Counsels on diet and foods - Ellen G White
- Barbara Oneil presentation sur le sodium
- Pastor Doug Batchelor sermon sur la prière de guérison
- Nutritionfacts.org
- Humanesociety.org
- lhsfna.org
- USDA.gov
- The Culinary Institute of America
- American Cancer Society
- National Institutes of Health
- National Resources of the Defense Counsel
- Harvard University

VOULEZ VOUS EN SAVOIR PLUS?

OBTENEZ PLUS D'**INFORMATIONS BIBLIQUES** CONCERNANT LA
NOURRITURE ET LA SANTÉ

- + DES **RECETTES GRATUITES**, VÉGÉTARIENNES ET DÉLICIEUSES
- + **DES CONSEILS & ASTUCES** DE CUISINE

SUR THEBIBLEDIET.CO

N'hésitez pas à envoyer un email si vous avez des questions:
thebiblediet@gmail.com.

CE LIVRE VOUS A T-IL AIDÉ?

Si vous avez trouvé ce livre utile et informatif, veuillez laisser un témoignage sur [Amazon](#). Un témoignage aidera grandement mon travail en rendant ce livre plus visible sur Amazon, et aidera d'autres personnes à le trouver avec plus de facilité.

Vous pouvez aussi le partager avec d'autres personnes. Le message de la santé est un message biblique vital qui a besoin d'être connu dans le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui. Ce livre peut être une bonne façon de partager les principes bibliques sur la santé avec vos proches.