

## ***De nouveaux devoirs : La réforme sanitaire (2<sup>ème</sup> partie)***

### **CL 189.5, 7, 8 (CCh 235.1, 3, 4) :**

Les Adventistes du septième jour possèdent des vérités de la plus haute importance. Il y a plus de quarante ans que le Seigneur nous a communiqué des lumières particulières sur la réforme sanitaire. Qu'en faisons-nous ? Ils sont nombreux ceux qui ont refusé de suivre les instructions que le Seigneur nous a données. En tant qu'adventistes, nous devrions nous efforcer de réaliser des progrès proportionnés à la lumière reçue. Il est de notre devoir de comprendre et de respecter les principes de la réforme sanitaire. En ce qui concerne la tempérance, nous devrions être en avance sur tous les autres. Cependant, il y a parmi nous des membres d'église qui ont été bien instruits à cet égard, et même des ministres de l'évangile, qui n'ont que peu de respect pour la lumière que le Seigneur nous a donnée. Ils mangent selon leurs goûts et font ce qui leur plaît.

Il m'a été montré que les principes qui nous ont dirigés au début du message sont aussi importants et méritent d'être considérés aussi consciencieusement qu'à ce moment-là. Il en est qui n'ont jamais suivi la lumière qui nous a été donnée sur la question alimentaire. C'est le moment aujourd'hui de sortir celle-ci de dessous le boisseau, et de la laisser briller dans tout son éclat.

Les principes qui sont à la base d'une vie saine ont une grande importance pour nous en tant qu'individus et en tant que peuple. Quand j'ai d'abord reçu le message de la réforme sanitaire, j'étais faible et je m'évanouissais fréquemment. Je plaidais avec Dieu pour qu'il m'aide et il m'a introduit au grand sujet de la réforme sanitaire. Il m'a dit que ceux qui gardent Ses commandements doivent être amenés dans une relation sacrée avec Lui et que par la tempérance dans le manger et le boire, ils doivent garder l'esprit et le corps dans la condition la plus favorable pour le service. Cette lumière a été une grande bénédiction pour moi. J'ai décidé d'être une réformatrice de la santé, sachant que le Seigneur allait me fortifier. J'ai une meilleure santé aujourd'hui, malgré mon âge, que lorsque j'étais plus jeune. (1909)

### **Des lois pour vivre**

#### **TC 9.2 (CTBH 12.3) :**

Nous devons apprendre à manger, à boire et à nous vêtir de manière à demeurer en bonne santé. La maladie est le résultat de la transgression des lois de la nature. Notre premier devoir envers Dieu, envers nos semblables et envers nous-mêmes consiste à obéir aux lois de Dieu dans lesquelles ces lois de la santé sont comprises. Lorsque nous sommes malades, notre entourage en souffre avec nous, et nous sommes incapables de remplir notre tâche dans la famille et dans la société. S'il s'en suit une mort prématurée, nous plongeons nos familles dans la désolation,

nous les privons de l'aide et du confort que nous aurions pu leur procurer, nous enlevons un membre utile à la société et nous privons Dieu des services qu'il était en droit d'attendre de nous pour l'avancement de sa gloire. Ne sommes-nous pas alors transgresseurs de la loi de Dieu dans toute l'acceptation du terme ?

## Important ou négligeable ?

### TC 179.1 (CTBH 117.1) :

Nous ne devrions pas seulement apprendre à vivre d'une manière conforme aux lois de la santé, mais aussi enseigner à d'autres la bonne voie. Plusieurs, même parmi ceux qui prétendent croire aux vérités spéciales pour ce temps, sont dans une ignorance lamentable au sujet de la santé et de la tempérance. Ils ont besoin d'être enseignés ligne sur ligne, précepte sur précepte. Il faut que le sujet leur soit régulièrement exposé. Cette question ne doit pas être négligée sous prétexte qu'elle est secondaire ; car presque chaque famille a besoin d'être réveillée à ce sujet. Il faut que la conscience soit éveillée au devoir de pratiquer les principes d'une véritable réforme. Dieu exige de son peuple qu'il soit tempérant en toutes choses. À moins qu'ils ne pratiquent la véritable tempérance, ils ne voudront, ni ne pourront être sensibles à l'influence sanctifiante de la vérité.

## Les lois de la santé

### MG 102.2 (MH 127.2) :

L'air pur, le soleil, l'abstinence, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, l'usage de l'eau, la confiance en la puissance divine, voilà les vrais remèdes. Chacun devrait connaître les traitements naturels et la manière de les appliquer.

### 1. L'air pur

### TC 155.1 (CTBH 104.2) :

L'air pur purifie le sang, repose le corps, et le rend fort et sain. La vigueur du corps retentira aussi sur l'esprit qui deviendra plus lucide et acquerra du calme et de la sérénité. Il stimule l'appétit, active la digestion et l'assimilation des aliments, et procure un sommeil doux et paisible. Celui qui vit dans des chambres fermées et mal aérées affaiblit son organisme, se prédispose à la mélancolie, ralentit la circulation du sang et donne à son teint une couleur terreuse ; le sang ne circule que lentement, la digestion est retardée, et le corps devient particulièrement sensible à l'action du froid. Il faut s'habituer assez à l'air frais pour ne pas avoir à redouter toutes les variations atmosphériques. Il faut naturellement faire attention de ne pas s'asseoir dans un courant d'air ou dans une chambre froide quand on est fatigué ou en transpiration.

### CL 177.4-5 (CCh 218.4, 6) :

On devrait laisser aux poumons la plus grande liberté possible. Lorsqu'ils fonctionnent normalement, leur capacité s'accroît ; elle diminue s'ils sont gênés ou comprimés. De là les mauvais effets de la pratique si courante, surtout dans les travaux sédentaires, de se tenir penché sur son ouvrage. Dans cette position il est impossible de respirer profondément. La respiration superficielle devient bientôt une habitude, et les poumons perdent leur élasticité.

Les poumons rejetant constamment des impuretés doivent être pourvus d'air pur en abondance. Vicié, il n'apporte pas une quantité suffisante d'oxygène, et le sang passe dans le cerveau et les autres organes sans être vivifié ; d'où la nécessité d'une ventilation parfaite. C'est affaiblir l'organisme tout entier que de vivre dans des chambres fermées, mal aérées, ou l'atmosphère est viciée. On y devient particulièrement sensible au froid ; le moindre courant d'air entraîne une maladie. Bien des femmes sont pâles et faibles parce qu'elles restent enfermées. Elles respirent le même air jusqu'à ce qu'il soit saturé des substances toxiques éliminées par les pores et les poumons, et ainsi les impuretés retournent dans le sang.

## 2. Le soleil

### TC 160.1, 2 (CTBH 106.2, 3) :

Voulez-vous rendre votre intérieur agréable et invitant ? Égayez-le par l'air pur et le soleil. Enlevez des fenêtres vos lourds rideaux, ouvrez les volets et les fenêtres, et jouissez des rayons dorés du soleil, même si cela doit vous en coûter les couleurs de vos tapis.

Les chambres à coucher devraient être spacieuses, et construites de manière à ce que l'air puisse y circuler librement jour et nuit. Après une nuit passée dans une pièce mal aérée, on s'éveille enfiévré et épuisé. C'est la conséquence du défaut d'une quantité suffisante d'air pur. Quiconque couche dans un lit qui n'est pas souvent exposé à l'air et au soleil le fait au péril de sa santé, et souvent même de sa vie. On devrait laisser pénétrer chaque jour, dans chaque pièce de la maison, un flot de lumière et laisser circuler librement l'air plusieurs heures durant.

## 3. L'abstinence

### CNA 69.1 (CD 59.1) :

85. Puisque nos premiers parents ont dû quitter le jardin d'Eden pour avoir cédé indûment à leur appétit, notre seul espoir d'y rentrer est de résister fermement à la gourmandise et à la passion. L'abstinence dans l'alimentation et la maîtrise des passions préserveront l'intelligence, produiront la vigueur mentale et morale, et rendront l'homme capable de soumettre entièrement ses propensions au contrôle des plus hautes facultés et de discerner entre le bien et le mal, le sacré et le profane.

## TC 29.2 (CTBH 27.4) :

Notre danger n'est pas la disette, mais l'abondance ; nous sommes constamment portés aux excès. Ceux qui désirent maintenir leurs forces intactes pour le service de Dieu, doivent faire preuve d'une stricte tempérance dans leur utilisation de ses bienfaits et s'abstenir complètement de tout ce qui est nuisible ou avilissant.

## 4. Le repos

### TC 85.1-2 (CTBH 64.2-65.1) :

Dans presque tous les domaines l'intempérance existe, que ce soit l'intempérance dans le manger et le boire, ou bien l'intempérance dans le travail. Ceux qui font de grands efforts pour accomplir telle somme de travail dans un temps donné, et qui continuent à travailler quand leur bon sens leur dit qu'ils devraient se reposer, ne sont jamais gagnants. Ils vivent sur un capital d'emprunt, dépensant les forces vitales dont ils auront besoin plus tard. Lorsque cette énergie qu'ils ont dépensée avec tant d'insouciance devient nécessaire, elle n'est plus là. La force physique a disparu, les facultés mentales défont. Ils sont conscients du déficit, mais ne savent pas d'où il provient. Leur temps de besoin est arrivé, mais leurs ressources physiques sont épuisées. Toute personne qui transgresse les lois de la santé doit tôt ou tard en souffrir les conséquences dans une mesure plus ou moins grande. Dieu a pourvu l'homme de la force constitutionnelle dont il a besoin dans les différentes phases de son existence. Si nous gaspillons ce fonds d'énergie de réserve par une surcharge permanente [de travail], un jour ou l'autre, nous serons perdants. À supposer que cela ne nous coûte pas la vie, notre utilité [dans ce monde] en sera néanmoins diminuée.

En règle générale on ne devrait pas travailler le soir. Si les heures de la journée ont été bien employées, le travail du soir est de trop. Le système surmené en souffrira. Ceux qui agissent ainsi y perdent plus qu'ils n'y gagnent. Leurs forces étant épuisées, ils sont soutenus par une surexcitation nerveuse qui minera sûrement leur constitution, lors même qu'ils ne s'en aperçoivent pas tout de suite.

### CG 363.2 + CEPE 239.2 (CT 297.1) :

Il ne faut pas négliger l'importance de la régularité des horaires, pour les repas et le sommeil. Les heures du repos sont des heures où le corps se bâtit, et il est essentiel, pour les jeunes en particulier, de dormir régulièrement et suffisamment.

On ne devrait pas choisir au hasard les heures de sommeil. Les étudiants ne doivent pas prendre l'habitude de travailler jusqu'à minuit et de dormir pendant la journée. S'ils ont été habitués à faire cela chez eux, ils doivent corriger cette habitude en allant se coucher à une heure raisonnable. Ils se lèveront alors le matin prêts à accomplir les tâches de la journée. Dans nos écoles, il faudrait éteindre les lumières à neuf heures et demie.

AD 152.3-6 (ML 143.3-6) :

Comme elle est répandue cette habitude de changer le jour en nuit et la nuit en jour ! Que de jeunes gens dorment d'un profond sommeil le matin quand ils devraient être debout au chant joyeux des oiseaux et au travail quand toute la nature est éveillée. Que les jeunes pratiquent la régularité dans les heures de coucher et de lever. ... Qu'ils résolvent dans leurs cœurs de s'imposer une discipline et de se conformer à des règles précises. Dieu est un Dieu d'ordre, et il est du devoir des jeunes d'observer des règles strictes, car ces pratiques joueront à leur avantage.

Puisque le travail de construction et de réparation du corps se fait pendant les heures de repos, il est essentiel que la jeunesse, plus particulièrement, ait un sommeil régulier et abondant.

Ne vaudrait-il pas mieux rompre avec cette habitude de changer la nuit en jour et les belles heures du matin en nuit ? Si les jeunes avaient une conduite rangée, ils verraient s'améliorer leur santé, leur humeur, leur mémoire et leur caractère.