**6e DAY – « Comment adopter un régime idéal »**

Si nous remontons au tout début, nous lisons, dans les Écritures saintes, que Dieu donna des instructions précises au moment de la création, sur ce que l’homme doit manger. Nous trouvons cette information dans Genèse 1.29. Selon ce texte, le régime alimentaire était composé de feuilles, de graines et de fruits. Comme nous l’avons étudié, le péché fit son entrée dans le monde et tout changea. L’histoire biblique raconte que le péché se multiplia ; aussi Dieu décida de provoquer un déluge pour détruire la terre. Après le déluge, Dieu donna à l’homme la permission de manger de la viande. Lévitique 11 nous donne des instructions sur le type de viande que l’homme pouvait consommer. Nous attirons votre attention sur le fait que la consommation des graisses était toujours interdite.

Je voudrais appeler votre attention sur le fait suivant : Avant l’introduction de la viande, l’homme vivait de nombreuses années. Mathusalem vécut 900 ans. Cependant, une fois que la viande fut introduite dans le régime alimentaire, nous lisons dans le livre des Psaumes que la vie de l’homme fut de soixante-dix ans, jusqu’à quatre-vingts ans pour les hommes en meilleure santé. Beaucoup de personnes argumentent que la vie fut réduite à cause du péché. Nous croyons que le péché détériora tout, y compris la longévité. Cependant, notons qu’avant le déluge, il y avait des personnes qui ne servaient pas Dieu et qui vécurent de nombreuses années, et après le déluge, il y eut des hommes consacrés à Dieu qui ne vécurent pas de nombreuses années. Nous voulons que vous vous rendiez compte de l’importance qu’eut le régime alimentaire dans le passé et que vous continuiez à le suivre aujourd’hui.

Indépendamment du type de régime que vous avez, il doit répondre aux lois d’Escudero qui établissent comment doit être un régime idéal. Les lois d’Escudero sont un régime : équilibré, complet, suffisant et adéquat.

*Équilibré*: Cela se réfère aux proportions qui doivent être réparties entre les aliments. Hydrates de carbone 50 %, gras 30 %, protéines 20 %. Les hydrates de carbone doivent être complexes et non raffinés. Le gras doit être de préférence d’origine végétale par rapport aux graisses d’origine animale. Il n’y a pas de doute que les viandes sont une source de protéines mais elles sont riches en graisse. Celle-ci est associée à certains types de cancer. Il y a d’autres sources de protéines en plus des viandes comme les graines, les semences, le lait écrémé et ses dérivatifs, et les œufs.

*Complet*: Cette loi se réfère au caractère complet de notre régime alimentaire qui doit comprendre tous les éléments nutritifs. Il s’agit des hydrates de carbone, gras, protéines, sel, minéraux, vitamines et eau.

*Suffisant*: Cela se réfère à la quantité consommé et au nombre de calories qui correspond à notre poids idéal. Nous avons besoin de 30 calories pour chaque kilogramme d’un poids idéal.

*Adéquat*: Cette loi indique que notre régime doit être adéquat, correspondant à la période physiologique de notre vie. Nous ne nourrissons pas un enfant de la même manière que nous le faisons pour un adulte.

L’Église adventiste se préoccupe de ses membres et fait de nombreuses recommandations, parmi lesquelles se trouve celle de l’alimentation. Nous recommandons un régime lacto-ovo végétarien. Vous vous demandez pourquoi ce régime alors que le régime que Dieu recommanda, fut un régime végétarien. La raison est simple : notre Église est une Église mondiale et ses recommandations doivent pouvoir s’appliquer au niveau mondial. Il y a des endroits où on ne dispose pas des ressources permettant de suivre un régime végétarien complet adéquat. Un régime lacto-ovo végétarien est beaucoup plus facile à maintenir. Cependant, si on a les moyens de remplacer les protéines d’origine animale par des protéines d’origine végétale, ce régime est de meilleure qualité.

Nous allons maintenant donner quelques raisons expliquant pourquoi le fait de consommer de la viande, du poulet et des poissons, n’est pas recommandé.

*Viande rouge et porc*: Ces viandes sont surchargées de graisses et davantage encore quand elles sont transformées en saucisses, saucissons, chorizos, etc. Les graisses sont étroitement associées à certains types de cancer.

*Oiseaux*: Cette classe de viande contient aussi des graisses. De plus, ils sont nourris d’un certain type d’aliments produisant une croissance rapide. Ces aliments ne conviennent pas à la consommation humaine.

*Poissons*: Cela peut vous surprendre et vous faire penser qu’il s’agit de fanatisme. Certains peuvent défendre le fait que le Seigneur Jésus mangeait des poissons et qu’il en donnait à ses disciples et que, par conséquent, les poissons ne doivent pas représenter des risques. Nous avons un lac actuel près d’une ville et nous avons la Mer de Galilée. Pensez-vous que le niveau de contamination dans les deux lacs est le même ? La réponse est « non ». Nos lacs sont contaminés et dans certains pays où la législation n’est pas aussi stricte, des déchets industriels même et des égouts sont déversés dans le lac. C’est un fait bien connu que la majorité des poissons contiennent du mercure.

La réduction des gras dans le régime alimentaire diminue le risque d’avoir le cancer chez les chiens et les humains.

Nous vous présentons ici une pyramide d’un régime ovo-lacto végétarien. À la base de la pyramide, se trouvent les aliments que nous devrions consommer le plus et ceux qui y sont au sommet, sont ceux que nous devrions peu consommer.

Chacune des diapos suivantes montrent les avantages que présentent ces aliments.

Les aliments riches en graisses trans sont très communs et sont consommés en grandes quantités. On peut consommer jusqu’à sept grammes de gras sans problème. Si on en consomme plus, cela conduira à souffrir de maladies cardiovasculaires. Les gâteaux et les gâteaux secs peuvent accumuler plus de 9 grammes.

Nous espérons que vous changerez les choix cités plus haut par des choix plus végétariens.

Souvenez-vous que nous devons honorer notre Dieu même concernant ce que nous mangeons selon 1 Corinthiens 10.31.

Si vous voulez mener une vie saine, nous avons deux recommandations à vous faire. Faites plus d’exercices. Commencez à réduire les farines et sucres raffinés dans votre régime jusqu’à ce que vous puissiez les éliminer complètement. Commencez aussi à diminuer les gras d’origine animale jusqu’à ce que vous puissiez les éliminer complètement de votre régime. Placez ces objectifs dans les mains du Seigneur et ils deviendront très vite une réalité.