

23 janvier
2016



JOURNÉE DU MINISTÈRE DE LA SANTÉ

Un salon de beauté pour l'estomac

**HYMNE
D'OUVERTURE :**
*Hymnes
et louanges,
n° 25*
« Gloire, gloire
à l'Éternel »

**LECTURE
BIBLIQUE :**
1 Thessaloniens
5.23,24

HYMNE FINAL :
*Hymnes
et louanges,
n° 350*
« Seigneur !
dirige tous
mes pas »

SERMON

20 *En avant*

Introduction

Tout le monde peut aller chez un coiffeur ou dans un salon de beauté pour se faire couper et arranger les cheveux, se faire une manucure, une pédicure, etc. Mais, y a-t-il également un spécialiste de la beauté de l'estomac ? Quelle relation y a-t-il entre la beauté du caractère et l'estomac ? La Parole de Dieu a-t-elle quelque chose à nous dire à propos de notre estomac ?

L'Esprit de Prophétie nous dit que la perfection du caractère que Dieu exige est la préparation de l'être tout entier comme un temple pour que le Saint-Esprit y demeure. Le Seigneur réclame le service de l'être entier. « La vie de notre organisme doit être soigneusement éduquée, cultivée et développée pour que, par l'intermédiaire d'êtres humains, la nature divine se révèle dans toute sa plénitude. » — *La tempérance*, éditions IADPA, 2014, chap. 8, p. 122, 123.

Dieu s'est efforcé de révéler son caractère à son peuple. La Bible dit : « Révérez Dieu et

donnez-lui gloire, car l'heure a sonné où il va rendre son jugement ! » (Apocalypse 14.7) Une des meilleurs façons de donner gloire à Dieu est indiquée dans sa Parole même : « Ainsi, que vous mangiez, que vous buviez, bref, quoi que ce soit que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. » (1 Corinthiens 10.31)

Nous sommes ce que nous pensons, et nous pensons en fonction de l'alimentation physique, mentale ou spirituelle que nous offrons à notre esprit. Moïse a écrit : « Car la vie de la chair est dans le sang » (Lévitique 17.11). Autrement dit, pour avoir la vie, non seulement physique mais aussi spirituelle, nous devons prendre soin du lieu saint de l'estomac, d'où se nourrit le combustible qui donne de l'énergie à notre esprit.

I. Relation entre les habitudes et le caractère

« Beaucoup de gens corrompent leur tempérament par une mauvaise manière de se nourrir. Les habitudes que nous adoptons dans ce

JANVIER – MARS 2016

sens nous aident à former notre caractère pour la vie future. Il est possible à quelqu'un de ruiner son expérience spirituelle en faisant un mauvais usage de son estomac. » — *Conseils sur la nutrition et les aliments*, sect. 6, p. 150.

La déclaration suivante explique le lien qui existe entre la santé du corps et l'édification de caractère : « Le corps est le moyen essentiel par lequel l'esprit et l'âme se développent pour l'édification du caractère. » — *Prophètes et rois*, chap. 39, p. 372.

II. La Bible et les habitudes alimentaires

A. Adam et Ève : « Vraiment, Dieu vous a dit : "Ne mangez du fruit d'aucun des arbres du jardin !" » (Genèse 3.1). Ce fut le premier appel de l'ennemi à l'humanité, qui montre la forte tentation de l'alimentation.

B. Israël dans le désert : « Mais ils péchaient contre lui sans arrêt, ils bravaient le Très-Haut dans le désert. Dans leur cœur, ils ont mis Dieu au défi en réclamant à manger à leur goût, car ils n'avaient pas fait confiance à Dieu, ils n'avaient pas compté sur son secours. » (Psaume 78.17,18,22). Dans ce triste épisode nous voyons la relation qu'il y a entre la confiance dans le salut et non respect des recommandations alimentaires.

C. Daniel et son régime : « Le roi leur prescrivit pour chaque jour une part des mets de la table royale et du vin dont il buvait lui-même. Leur formation devait durer trois ans [...]. Daniel prit dans son cœur la résolution de ne pas se rendre impur en consommant les mets du roi et en buvant de son vin. Il supplia le chef du personnel de ne pas l'obliger à se rendre impur » (Daniel 1.5,8).

Comme le nom de l'Éternel fut honoré avec cette décision qui a distingué Daniel et ses compagnons dans le grand empire de Babylone ! Les résultats atteignent toujours ceux qui désirent vivre, pas pour manger ; mais manger pour vivre et glorifier le Seigneur.

D. Le Christ dans le désert de la tentation :

« Après avoir passé quarante jours et quarante nuits sans manger, Jésus eut faim. Le diable, le tentateur s'approcha et lui dit : "Si tu es le Fils de Dieu, ordonne à ces pierres de se changer en pains." » (Matthieu 4.2,3, BFC).

« L'angoisse inexprimable que le Christ a éprouvée nous permet d'estimer la mesure du mal qu'il y a à se livrer, sans frein, à une vie de plaisirs. Son exemple montre que notre seule espérance de vie éternelle réside dans la soumission des appétits et des passions à la volonté de Dieu. » — *Jésus-Christ*, chap. 12, p. 104.

E. Paul révèle quelle sera la fin de beaucoup :

« Ils courent à leur perte, car leur dieu c'est leur ventre, ils sont fiers de ce qui devrait leur faire honte » (Philippiens 3.19, BFC).

Un des commandements dit : « Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face. » (Exode 20.3) Nous voyons malheureusement, que le ventre est le dieu de notre temps, et il travaille de toutes ses forces pour obtenir la perte de l'humanité.

Il y a quelques années, j'ai lu dans un journal un article qui m'a fait réfléchir. Entre autres choses, il disait : « Il est plus économique de manger dans la rue qu'à la maison. » C'est une réalité, à voir l'augmentation des fast-foods, dépourvus de véritables nutriments pour notre organisme, qui existent partout. Souvent il est plus fastidieux de prendre le temps de préparer un repas sain et agréable à la maison, pour la dextérité et la discipline que cela requiert. Nous pouvons déduire qu'il y a un ennemi derrière tout cela, qui veut seulement « voler, tuer et détruire » (Jean 10.10).

III. Comment embellir l'estomac ?

Dans son livre *God's Healing Way* [La méthode de guérison de Dieu], le docteur Mary Ann McNeilus nous donne les instructions suivantes pour avoir un estomac sain, qui conduise à nettoyer et à enrichir le sang, et qui à son tour favorise des pensées plus pures dans le cerveau pour aider à former un meilleur caractère :

1. Manger principalement des fruits et des légumes, préparés sous forme naturelle et appétissante.
2. Ne pas combiner plusieurs types d'aliments dans un même repas. Plutôt avoir une alimentation variée ; préparer des plats simples, mais délicieux.
3. Utiliser plus de produits complets, comme : la farine complète, le riz complet, l'orge, le blé, et si possible, écarter les céréales raffinées.
4. Éviter les aliments concentrés qui contiennent trop de sucre, de sel et d'huile. Éliminer les graisses, particulièrement le saindoux, et tous les irritants de l'estomac.
5. Essayer de manger à la même heure chaque jour. L'estomac fonctionne mieux à heure fixe. Laisser passer au moins cinq heures entre la fin d'un repas et le début d'un autre.
6. Le petit-déjeuner doit être le repas le plus copieux de la journée. Le dîner, le plus léger, et on doit le prendre au moins trois heures avant de dormir.
7. Manger lentement et mastiquer bien les aliments, cela augmentera la saveur de la nourriture et soulagera l'estomac. Souvenez-vous que ce dernier n'a pas de dents.
8. Ne pas trop manger ; trop de nourriture obscurcit l'esprit, provoque de la fatigue, augmente les maladies et raccourcit la vie. Souvenez-vous la suggestion du roi Salomon : « Quand tu es assis à la table d'un homme important, considère bien qui tu es devant toi ! Réfrène ton appétit si tu es un glouton. » (Proverbes 23.1,2)

Nous sommes des privilégiés d'avoir le régime du ciel : « Les céréales, les fruits, les oléagineux et les légumes sont donc les aliments choisis pour nous par notre Créateur. À l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir. » — *Le ministère de la guérison*, « Le choix des aliments », p. 251.

IV. Conclusion

« Peu de gens sont suffisamment éveillés pour comprendre à quel point leur régime influe sur leur santé, sur leur caractère, sur leur utilité en ce monde et sur leur destinée éternelle. » — *Conseils sur la nutrition et les aliments*, sect. 2, p. 60.

C'est pour cette raison que nous devrions remettre cette partie de notre corps au contrôle, au soin et à l'embellissement de Celui qui l'a créé, car il désire la transformer en demeure de son Esprit. Ellen White ajoute : « La nourriture est vraiment liée à la religion. L'expérience spirituelle est très affectée par la façon dont l'estomac est traité. Boire et manger en accord avec les lois de la santé favorise les actions vertueuses. Mais si on abuse de l'estomac à cause d'habitudes non naturelles, Satan profite du mal qu'il a causé et utilise l'estomac comme un ennemi de la justice, en créant une perturbation qui affecte l'être entier. » — *Counsels on Health*, sect. 12, p. 577.

C'est impressionnant de savoir que notre plus grand ennemi est toujours le moi non sanctifié ! Il est possible d'avoir un méchant dans notre propre corps qui est capable de le détruire, si nous le lui permettons. Une pensée du même livre ajoute : « La gratitude que nous exprimons à Dieu pour ses bénédictions se trouve affectée dans sa nature par les aliments que nous absorbons. La gourmandise est une source de dissension, de querelle, de division et de beaucoup d'autres maux. Des mots nerveux sont prononcés, des gestes désobligeants sont accomplis, des pratiques malhonnêtes sont réalisées et la passion se manifeste, tout cela du fait que le système nerveux est rendu malade par les abus qui pèsent sur l'estomac. » — *Conseils sur la nutrition et les aliments*, sect. 2, p. 62.

Selon le récit biblique, les jeunes hébreux qui arrivèrent au palais furent un puissant témoignage, de véritables lettres de présentation de la puissance du Seigneur. « Nul ne pouvait rivaliser avec ces jeunes Hébreux, en force physique, en beauté, en vigueur intellectuelle et en connaissances. Leur maintien assuré, leur démarche souple, leur visage agréable, leur lucidité, leur haleine

saine – toutes ces choses constituaient autant de certificats de bonne conduite et de noblesse dont la nature se plaît à gratifier ceux qui se soumettent à ses lois. »
— *Prophètes et rois*, chap. 39, p. 370.

Si le grand monarque de Babylone cherchait des jeunes distingués, « sans défaut physique, beaux, doués de perspicacité et de sagesse, instruits et intelligents, capables de servir dans le palais du roi » (Daniel 1.4, LSG21), le véritable Monarque de l'univers, le Père et Créateur ne mérite-t-il pas que les chrétiens révèlent leur beauté, leur belle apparence, avec sympathie et vitalité comme un témoignage de son amour et de sa

grandeur, comme des trophées de ceux qui marcheront avec lui dans la patrie céleste ?

Je crois que Dieu mérite tout pour son honneur et sa gloire. Que l'exhortation de l'apôtre soit notre expérience personnelle : « Ainsi, que vous mangiez, que vous buviez, ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. » (1 Corinthiens 10.31, NBS)

Pr. Germán Parra Córdoba,
Pasteur du District de Mayagüez
Association Portoricaine de l'Ouest