



ADVENTISTES ET VIE SAINE



« Moi, je suis venu afin que les
brebis aient la vie et qu'elles
l'aient en abondance. »

Jean 10:10 (SG21)



POURQUOI LES ADVENTISTES DU 7^{ÈME} JOUR FONT-ILS LA PROMOTION D'UNE VIE SAINES?

Les Adventistes ont une longue tradition de la promotion d'une vie saine. Leur désir est de suivre l'exemple de Christ en travaillant pour les besoins sanitaires des gens en enseignant des classes de vie saine et en fournissant des services médicaux par des cliniques médicales, des hôpitaux, et des centres de santé partout dans le monde.

Bien des groupes présentent les Adventistes comme un exemple des avantages d'une vie saine. Dans un article de *Newsweek*, « 11 habitudes pour vivre jusqu'à 100 Ans », l'auteur Déborah Kotz donne la liste des principes clés pour avoir une vie longue et saine, ¹ et l'une de ses recommandations est « Vivez comme les Adventistes du 7^{ème} jour » :.

“Les Adventistes du 7^{ème} jour ont une moyenne d'espérance de vie de 89 ans, environ une décennie de plus que la moyenne des Américains. L'un des éléments de base de la religion est qu'il est important de valoriser le corps qui est un prêt de Dieu, ce qui signifie pas de tabac, pas d'abus d'alcool, ni trop d'indulgence pour les douceurs. Les membres sont typiquement, végétariens, font beaucoup d'exercice, et font de la famille et de la communauté leur point d'intérêt. »

Une autre revue largement distribuée, *National Geographic*, cite aussi les Adventistes comme un exemple de vie saine. Dans un article sur les Zones Bleues – les régions du monde où les gens vivent bien plus longtemps – Loma Linda, Californie, une communauté adventiste, est identifiée comme l'un des points chauds de la longévité. L'auteur Dan Buettner, visita Loma Linda étudiant les gens et leur style de vie, et dans son livre de *National Geographic, Les Zones Bleues*, Il dit des résidents de Loma Linda : « Les résultats de l'étude ont montré que, en tant que groupe, ils sont en tête aux États-Unis dans l'espérance de vie la plus longue » ²

Une vie longue et saine n'est pas seulement la *quantité* d'années, c'est aussi la *qualité* de ces années. La raison d'aspirer au bien-être n'est pas simplement de vivre plus longtemps, mais de servir Dieu plus efficacement, » dit Scott Le Mert, Pasteur sénior de l'église adventiste du 7^{ème} jour de Sunnyside à Portland, Oregon. ³ C'est aussi une question de qualité de vie: qui voudrait vivre longtemps s'il est malade et misérable pour les dernières 20 ou 30 années de sa vie?

LES CLÉS D'UNE VIE LONGUE ET SAINNE

Qu'enseignent donc les Adventistes du 7^{ème} jour sur une vie saine? Voici quelques uns des principes clés:

1. Dieu demeure en nous, et nous sommes son temple

C'est un privilège de garder son temple en bonne santé afin que Dieu puisse faire un meilleur travail dans et par nous, et que nous devenions ainsi ce que Dieu veut que nous soyons. Comme le dit 1 Corinthiens 6:19-20: "Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui vit en vous et vous a été donné par Dieu?... Vous devez honorer Dieu dans votre corps et votre esprit qui appartiennent à Dieu ». (Segond)

2. Nous sommes libres de choisir.

Les principes de vie saine, bien qu'encouragés pour tous, ne sont pas obligatoires, mais sont un choix individuel. Dieu ne travaille pas par la force, mais plutôt par invitation et choix personnel (car nous sommes chacun de nous responsable de notre propre conduite » Galates 6 :5, NLT). Une vie saine ne vous rend pas plus saint, mais plutôt en meilleure santé. Être en bonne santé, naturellement, a bien des avantages et rend les individus capables de mieux servir les autres et d'atteindre leurs objectifs personnels physiques et spirituels. Avec le choix vient aussi la responsabilité de votre propre

santé. L'enseignement biblique est que " l'homme moissonnera ce qu'il aura semé" (Galates 6:7, Segond). Il est bien illustré par les choix et les conséquences que les gens expérimentent avec leur santé. +

3. La nutrition a de l'importance.

Des aliments non raffinés, entiers, à base de plantes, forment une grande partie d'un régime saint. Cependant, quelques Adventistes mangent de la viande, mais s'ils le font, c'est généralement rare, peu fréquent, et ils mangent plus de fruits, de légumes, de noix, et de céréales entières. La plupart aussi consomment des produits laitiers et des œufs, mais ils ont tendance à utiliser ces produits avec modération.

Le principe de manger des aliments sains est mieux expliqué dans ce texte écrit par l'un de nos premiers leaders , Ellen G.White: "Les grains, les fruits, les légumes constituent le régime choisi pour nous par notre Créateur (genèse 1:29). Ces aliments préparés d'une façon aussi simple et naturelle que possible, sont les plus nourrissants et les plus sains. Dans 1 Corinthiens 10:31, Paul offre une large perspective:" Soit que vous mangiez, soit que vous buviez, soit que vous fassiez quelque'autre chose, faites tout pour la gloire de Dieu."

« Tu me fais connaître le sentier
de la vie; il y a d'abondantes
joies dans ta présence[a],
un bonheur éternel à
ta droite. »

Psaumes 16:11 (SG21)



« Ainsi donc, que vous mangiez,
que vous buviez ou quoi que
vous fassiez, faites tout pour
la gloire de Dieu. »

1 Corinthiens 10:31 (SG21)



Ces affirmations simples ont été les principes dirigeants parmi les Adventistes, depuis plus de 150 ans.

Plus spécifiquement, les Adventistes encouragent les principes suivant pour une nourriture saine:

- Manger une grande variété de fruits et de légumes, de préférence frais ou surgelés. Un régime végétarien est recommandé mais c'est le choix de chaque membre personnellement. Ceux qui choisissent de manger de la viande suivent les directives bibliques des viandes pures (ex. poissons avec écailles, volaille, bœuf, agneau). Beaucoup d'adventistes incorporent à leurs repas une variété de viandes alternatives, comme les veggé burgers, pain de noix, tofu et autres aliments à base de protéine végétales, disponibles dans les magasins d'aliments de santé, les librairies adventistes et les marchés communautaires. Un nombre croissant d'Adventistes suivent un régime végétalien, entièrement basé sur les plantes. Un régime basé sur les plantes, n'est pas seulement sain pour l'individu, mais il est aussi reconnu plus sain pour notre planète.
- Choisissez premièrement des pains complets avec céréales au lieu de pain blanc, de riz blanc et des aliments faits avec des grains raffinés. Par exemple, des aliments faits de grains entiers incluent de l'orge coupé, du granola, pain complet, riz brun, pâtes de grains entiers, et du quinoa.
- Manger souvent des légumes, y compris des lentilles, des haricots, des pois cassés, du soja, tofu et « hummus ».
- Inclure fréquemment des noix et des semences (presque chaque jour) dans votre régime. Les noix, les amandes, les graines de tournesol, cacahuètes, beurre d'arachide sont quelques unes des nombreuses options.
- Prenez un petit déjeuner copieux chaque jour, et que votre souper soit modéré en calories.
- Utiliser avec modération des produits laitiers (Lait entier, fromage, crème glacée, beurre). Bien des individus optent pour le lait de soya (de préférence fortifié avec des vitamines B12 et du calcium).
- Limiter le sucre, les boissons douces et les douceurs. Jouissez des douceurs de la nature telles que les petits fruits, les ananas, les pêches, tangerines, et les dates. Au lieu de boisson sucrées choisissez le pur jus de fruits comme le jus de raisin, le jus d'orange, ou le cidre pétillant.
- Limiter le sel et les aliments riches en sodium. Alors que cela peut être un tout nouveau concept pour beaucoup, il est de plus en plus populaire pour ceux qui s'intéressent à une nutrition optimale.

4. Nous avons été faits pour bouger.

Être physiquement actif est une part importante de la santé et peut inclure une variété d'activités, telles qu'une marche vive, de la bicyclette, de la natation, le jogging, un sport actif, entraînement musculaire, jardinage et travaux des champs. Aussi, au lieu d'être assis pour une longue période de temps, prenez des poses fréquentes pour marcher et vous étirez. L'affirmation suivante sur l'activité physique a été donnée à l'Église pour plus de cent ans. « Quand le temps le permet, tous ceux qui peuvent possiblement le faire, devraient sortir pour marcher au plein air chaque jour, été comme hiver. »⁵ Bien que ce concept ait été recommandé pour tous les membres, avec le temps il a été de plus en plus adopté et mis en valeur.

5. Le tabac, l'alcool, et les drogues récréatives blessent la santé

Les Adventistes pensent qu'éviter ces choses qui détruisent la santé (comme le tabac) ou celles qui ont un effet contraire sur l'esprit et obscurcissent le jugement (comme les drogues et l'alcool) est un devoir chrétien. L'emploi de beaucoup de caféine est aussi découragé, car cela peut créer une dépendance et être dommageable pour la santé. Par exemple, au lieu des boissons énergisantes à base de caféine, une meilleure option est une bonne nuit de sommeil ou un repas sain.

6. La modération est la clé.

La modération implique d'éviter les choses qui peuvent blesser et être sensible à celles qui sont bonnes. Autrement dit, n'en faites pas trop et n'allez pas aux extrêmes. Travailler un nombre sain d'heures, mais ne devenez pas dépendants du travail. Prenez du temps pour la récréation, mais ne passez pas tout votre temps à vous amuser. Mangez de la bonne nourriture, mais ayez des portions normales. Soyez actifs, mais n'en faites pas trop. Ne passez pas trop de temps assis, ne regardez pas trop la TV, et ne passez pas trop de temps à jouer avec les jeux sur ordinateur. La modération maintient l'équilibre de la vie.

7. Le bien-être exige du repos.

Pour être productif et jouir de la santé mentale et physique, chacun a besoin de périodes de repos et de relaxation, de même qu'un montant adéquate d'heures de sommeil (au moins sept à huit heures chaque nuit pour les adultes et plus pour les enfants). Une vie de repos implique aussi prendre au moins une journée de repos par semaine pour se reposer et récupérer. Les Adventistes croient dans la célébration d'un sabbat de 24 heures chaque semaine, au cours duquel vous mettez de côté les devoirs et le travail et consacrez une journée de détente aux activités familiales, à l'adoration, et passez du temps dans la merveilleuse nature que Dieu a donné à chacun de nous pour que nous en jouissions.



« Quando le
temps le permet,
tout ce qu'ils peuvent,
doivent marcher à
l'extérieur en été et en hiver.
Une promenade, même en
hiver, serait plus bénéfique
pour la santé que tous
les médicaments que les
médecins peuvent
prescrire. »

Ellen White

« Bien-aimé, je souhaite que tu prospères à tout point de vue et sois en bonne santé, à l'image de ton âme. »

3 Jean 2 (SG21)



8. Un environnement sain et un élément clé pour une bonne santé

Certaines des meilleures façons pour prévenir la maladie sont simples: se laver les mains, avoir votre corps et vos vêtements propres, veiller à la propreté de la cuisine et de l'endroit où sont préparés les aliments et libre de tout germe, et maintenir le lieu de vie propre et sain. Il est aussi essentiel d'avoir de l'eau pure à boire et des sanitaires propres pour disposer des ordures. Les Adventistes mettent l'accent sur l'eau comme étant une meilleure option que les boissons sucrées. Le soleil est aussi bénéfique pour la santé, mais prenez-le avec modération pour éviter les cancers de la peau. Aider à conserver notre environnement propre et non pollué, y compris l'air que nous respirons, est un élément essentiel d'une bonne santé pour tout le monde.

9. La santé implique toute la personne.

Les Adventistes croient que les dimensions physiques, mentales, sociales et spirituelles de la vie doivent toutes travailler ensemble de façon équilibrée pour parvenir à une santé optimum. De ce fait, il est important de développer de saines habitudes non seulement pour votre corps, mais aussi pour votre esprit. La santé de tout l'individu implique des habitudes comme limiter le stress, développer des stratégies pour bien faire

face, passer du temps dans la prière et la méditation, se porter volontaire pour la communauté, développer de bonnes relations, fortifier la vie familiale, montrer de la compassion, et faire montre d'amour et de pardon.

10. Une visite médicale régulière aide à protéger la santé.

Même quand il semble que vous avez tout fait bien, il est encore possible de se briser un bras, de subir une infection, ou de développer un problème de santé chronique. Avoir un contrôle médical régulier préventif, est un aspect important d'une vie saine. Ceci inclue aussi les contrôles dentaires et le nettoyage des dents, tout autant qu'un brossage quotidien des dents.

Naturellement, tous les Adventistes n'atteignent pas ces objectifs élevés, mais la plupart sont engagés dans la recherche d'une vie saine. Ils luttent aussi pour encourager et soutenir les autres dans ce voyage, conservant une attitude de non jugement permettant aux individus d'apprendre, de choisir et d'adopter des pratiques plus saines alors que Dieu les conduit.

CE QUE RÉVÈLE LA RECHERCHE

Parce que la majorité des Adventistes choisissent un style de vie plus sain que le public en général, l'Institut national de la Santé (NIH) a financé une recherche sur les habitudes sanitaires des adventistes. De plus, l'Université Loma Linda conduit actuellement l'étude sur la santé adventiste- 2, la seconde plus vaste étude sur la santé des Adventistes, financée par NIH, laquelle inclut plus de 90,000 membres dans toute l'Amérique du Nord.

Des études précédentes ont montré que les Adventistes, en tant que groupe, ont moins de maladies cardiaques, un taux plus bas de plusieurs cancers, et vivent de façon significative plus longtemps que la population en général. La première étude adventiste sur la santé a révélé un nombre significatif de découvertes:

- Les femmes adventistes vivent en moyenne 4,4 années de plus, et les hommes adventistes 7.3 années de plus que leurs voisins non-adventistes,
- Les chercheurs ont trouvé cinq comportements de style de vie parmi les Adventistes qui accroissent la longévité jusqu'à 10 ans. : pas de tabac, avoir un régime alimentaire à base de plante, manger des noix la plupart des jours de la semaine, avoir une activité physique régulière, et conserver un poids corporel sain. ⁶

Cette même étude (AHS – 2) a déjà observé des avantages additionnels pour la santé dans un régime alimentaire basé premièrement sur les plantes. ⁷. Comparés aux non-végétariens, les adventistes ont:

- Moins d'obésité (ils pèsent en moyenne 30 livres de moins que les non-végétariens).
- Moins de diabète (un taux d'environ 55 pour cent plus bas)
- Moins d'hypertension (un taux plus bas de 42 pour cent).
- Des taux de cholestérol plus bas d'environ 55 pour cent.
- Moins de cancers (environ la moitié du taux de cancer du colon)
- Moins de maladies cardiaques (de 30 à 50 pour cent de moins d'attaques cardiaques)
- Moins de mortalité totale (un risque plus bas de 12 pour cent de risque de mort de toutes les causes basées sur les dernières recherches.).

« L'Éternel donne de la force à son
peuple, l'Éternel bénit son peuple
en lui procurant la paix. »

Psaumes 29:11 (SG21)





« Je te loue de ce
que je suis une créature
si merveilleuse.
Tes œuvres sont admirables,
et je le reconnais bien. »

Psaumes 139:14 (SG21)

Un rapport sur la longévité des Adventistes dans les *Archives de la médecine interne* écrit qu'environ 20 pour cent des hommes américains atteignent 85 ans d'âge ou plus.(6). Au Japon, le pays où on trouve la meilleure longévité au monde, ce pourcentage passe à 23,6. Mais, parmi les Adventistes dans leur ensemble, 41 pour cent atteignent 85 ans, et près de la moitié des hommes végétariens atteignent 85 ans. Le *National Geographic* étudie les Zones bleues et a trouvé qu'il y a 10 fois plus de gens vivant jusqu'à 100 ans à Loma Linda, Californie, (une communauté formée très largement d'Adventistes) que dans le reste de la nation. ⁸

Ces études mettent en lumière les avantages sanitaires de vivre selon le style de vie adventiste, lequel a été enseigné dans l'Église depuis plus de 150 ans. Quand ces idées furent présentées pour la première fois dans l'Église, la théorie des germes était encore peu connue, les gens se baignaient rarement, l'aspirine n'était pas disponible, et il n'y avait ni rayon-X, ni antibiotiques, ni pasteurisations, ni immunisations. Cependant, ces enseignements sanitaires adventistes ont passé le test du temps, et sont en harmonie avec les preuves actuelles des recherches sur la santé, et ont donné naissance à un peuple ayant une bonne santé et des avantages de longévité.

Vous savez maintenant ce qu'enseignent les Adventistes sur une vie saine et pourquoi ils encouragent un style de vie sain. Si vous êtes intéressés par une vie longue, saine, vous aussi pouvez bénéficier de ces principes simples mais profonds d'une vie saine. Comme le dit 3 Jean 1 : 2 : « Bien-aimé, je souhaite que tu prospère à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme ».

Références:

1. U.S. News and World Report, 11 Health Habits that will help you live to 100 (<http://health.usnews.com/health-news/living-well-usn/slideshows/in-pictures-11-health-habits-that-will-help-you-live-to-100>)
2. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones (<http://travel.nationalgeographic.com/travel/happiest-places/blue-zones-california-photos/>)
3. Nancy Haught, The Oregonian, May 08, 2012
4. Ellen White, Counsels on Diet and Foods p.296
5. Ellen White, Counsels on Health, p. 52
6. Gary Frazer, et al. Archives of Internal Medicine 161:1645-1652
7. Gary Frazer, Adventist Health Study 2, 6th International Conference of Vegetarian Nutrition, Feb. 24, 2013
8. Dan Buettner, National Geographic Society, The Blue Zones



RÉSUMÉ:

1. Prends grand soin du temple de ton corps – Dieu demeure en toi
2. Une vie saine est un choix – encouragé mais non imposé.
3. Manger des repas sains, priorisant les aliments basés sur les plantes et complets (fruits, légumes, grains entiers, noix), et limiter les aliments très raffinés et les aliments riches en graisse saturée et en cholestérol.
4. Être chaque jour actif physiquement, si possible.
5. Éviter le tabac (cigarette), l'alcool, les drogues récréatives et autres substances néfastes.
6. Pratiquer la modération au travail, aux jeux, devant la TV, et dans le manger.
7. Avoir un temps de sommeil adéquat (sept ou huit heures pour un adulte, et plus pour les enfants et les jeunes), et prendre au moins une journée sans travailler chaque semaine pour se reposer, fortifier les liens familiaux et les liens spirituels.
8. Avoir assez de soleil, de l'eau propre et de l'air pur; et s'engager envers une bonne gestion sanitaire et préserver un environnement sain.
9. Embrasser une vie totale: engager des relations saines, avoir une vision pleine d'espérance sur la vie, équilibrer le stress et la relaxation, être reconnaissants et optimistes, pratiquer la prière et la méditation, accorder du temps à un service désintéressé, et montrer de l'amour et du pardon dans la vie quotidienne.
10. Avoir des contrôles médicaux et dentaux réguliers, y compris des examens préventifs.

« Ne le savez-vous pas? Votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous et que vous avez reçu de Dieu. Vous ne vous appartenez pas à vous-mêmes, car vous avez été rachetés à un grand prix. Rendez donc gloire à Dieu dans votre corps [et dans votre esprit qui appartiennent à Dieu]. »

1 Corinthiens 6:19-20 (SG21)





« J'en prends aujourd'hui à témoin contre vous le ciel et la terre: j'ai mis devant toi la vie et la mort, la bénédiction et la malédiction. Choisis la vie afin de vivre, toi et ta descendance, en aimant l'Eternel, ton Dieu, en lui obéissant et en t'attachant à lui. Oui, c'est de lui que dépendent ta vie et sa durée, et c'est ainsi que tu pourras rester dans le pays que l'Eternel a juré de donner à tes ancêtres Abraham, Isaac et Jacob. »

Deutéronome 30:19-20 (SG21)



GENERAL CONFERENCE

Adventist
Health Ministries

