

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



1

Comment jouir d'une santé maximum.



2

Perché sur une falaise qui domine les eaux bleues de la Méditerranée se trouve un ancien monastère.

De là-haut, le paysage est magnifique.

Mais il y a un problème.

Le seul moyen d'y parvenir est de se faire hisser au sommet de la falaise dans un vieux panier d'osier à l'aide d'une grue manoeuvrée par un vieux moine.



3

Un jour, un visiteur et son guide quittaient ce monastère après avoir terminé la visite.

Ils montèrent dans le panier et commencèrent la descente, se balançant au-dessus du vide.

Angoissé, le touriste demanda: "Tous les combien changent-ils la corde?"



4

"Ne vous inquiétez pas, répondit le guide pour le rassurer. On remplace la corde à chaque fois qu'elle casse!"



5

Exactement comme dans cette histoire, des milliers de gens se placent eux-mêmes dans une situation où leur état de santé devient imprévisible.

Ils attendent jusqu'à ce que leur santé casse, comme la corde, puis se jettent à corps perdu dans le dernier remède à la mode.

On ne remplace pas aussi facilement une santé brisée qu'une corde brisée!

La santé n'est pas une question de chance, mais de choix: le choix d'obéir aux lois de la nature.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



6

Mes amis, pouvez-vous vous permettre d'avoir une mauvaise santé? Les gens dépensent des millions chaque année pour les soins médicaux. La maladie est la dépense la plus élevée dans le monde.

Combien vaut donc la santé?

Demandez au cancéreux en phase terminale ou à la victime du SIDA.



7

Demandez aux parents d'un enfant qui se meurt de leucémie, ou à un vieillard déformé par l'arthrite.

Ils vous répondront que la santé n'a pas de prix, que c'est une bénédiction qu'on n'apprécie pleinement qu'une fois qu'on l'a perdue.



8

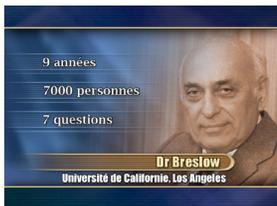
Que vaut une année de vie, ou même un jour?

On raconte que la Reine Elizabeth Ière d'Angleterre s'est écrié sur son lit de mort:

"Tous mes biens pour un peu de temps à vivre!"

Mais le temps ne s'achète pas au prix de l'argent!

Vous rendez-vous compte que vous pouvez vivre plus longtemps et mieux en suivant des directives simples et de bon sens sur la santé?



9

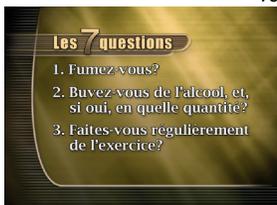
Le Dr Breslow, de l'Université de Californie, à Los Angeles, a fait une recherche qui s'est étendue sur neuf années.

Il a posé à 7000 personnes sept questions concernant leurs habitudes de santé, puis a observé ces patients en comparant ceux qui avaient des habitudes positives dans le domaine de la santé avec ceux qui n'avaient pas ces habitudes.



10

Voici ces sept questions:



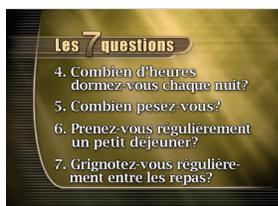
11

1. Fumez-vous?

2. Buvez-vous de l'alcool, et, si oui, en quelle quantité?

3. Faites-vous régulièrement de l'exercice?

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



12

4. Combien d'heures dormez-vous chaque nuit?
5. Combien pesez-vous?
6. Prenez-vous régulièrement un petit déjeuner?
7. Prenez-vous régulièrement un casse-croûte entre les repas?

Ceux qui avaient de bonnes habitudes concernant la santé, en rapport avec ces sept questions, vécurent une moyenne de onze ans et demi de plus que ceux qui n'avaient pas ces habitudes.



13

Que donneriez-vous pour onze ans et demi de plus ajoutés à votre vie?

Ce qui vous sera dit maintenant dans le message d'aujourd'hui pourrait très bien ajouter des années à votre vie, des années de bonheur et de santé.

Pensez-vous que ça vaudrait la peine d'écouter attentivement?

Cela surprend beaucoup de gens d'apprendre que Dieu s'intéresse à notre santé et à notre bonheur ici-bas.



14

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



15

Jésus a dit:
Moi, je suis venu afin que les brebis aient la vie, et qu'elles l'aient en abondance.
Jean 10:10.



16

Jésus désire que nous ayons une vie heureuse, joyeuse, saine.
Il désire que nous la vivions à plein!



17

Est-il possible de savoir comment avoir une bonne santé?
Certainement!
Beaucoup ignorent que, dans la Bible, Dieu nous a donné des règles et directives importantes concernant la vie saine.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



18

Pendant des décennies, le style de vie des Juifs orthodoxes a présenté un intérêt considérable pour la recherche médicale.

Leur taux de mortalité par cancer est très inférieur à celui des autres personnes, et ils semblent moins enclins à contracter des maladies graves.

Les Juifs auraient-ils un facteur héréditaire qui les immuniserait contre les grands fléaux qui frappent les autres personnes?



19

Il est intéressant de remarquer que lorsque des Juifs se mettent à adopter le régime alimentaire des autres personnes, leur taux de cancer et autres maladies rejoint celui des autres personnes.

On a découvert que leur secret réside dans leurs pratiques de santé, d'alimentation et de style de vie.



20

Lorsque Dieu fit sortir les Israélites d'Egypte, il leur rappela certaines règles très importantes concernant la vie saine. Après avoir exposé son plan pour avoir une bonne santé, il fit une remarquable promesse à ceux qui suivraient ses instructions.



21

Il leur dit:

Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux,



22

si tu prêtes l'oreille à ses commandements, et si tu observes toutes ses lois,



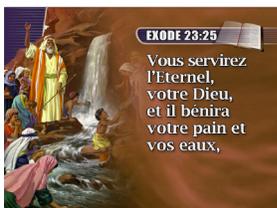
23

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.

Il ajouta:

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



24

Vous servirez l'Eternel, votre Dieu, et il bénira votre pain et vos eaux,



25

et j'éloignerai la maladie du milieu de toi.

Exode 23:25.

Saisissez-vous le sens de tout ceci?

Si nous suivons les instructions du Seigneur, la maladie peut disparaître!

Voici une information qui n'a pas de prix!

Quelle étonnante promesse!



Commentant l'accomplissement de cette promesse, le psalmiste nous dit:



27

Nul ne chancela parmi ses tribus.

Psaume 105:37.

Peut-être direz-vous: "Les Egyptiens n'avaient probablement pas les maladies que nous avons aujourd'hui!"

Mais c'est faux.



Une équipe de spécialistes du monde entier se réunit en 1975 pour faire l'autopsie des momies égyptiennes au Musée de la Faculté de médecine de Manchester, Angleterre. Ces momies dataient de 1900 avant notre ère.



29

Les découvertes furent remarquables: les anciens Egyptiens souffraient de nombreuses maladies répandues chez l'homme moderne.



30

**maladies cardiaques
cancer
maladies cardio-vasculaires
arthrite**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



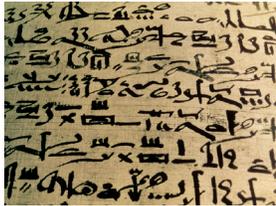
31

**hépatite
tétanos
trichinose
et autres**



32

Bien que l'Égypte ait été le centre intellectuel et culturel du monde à l'époque de Moïse, ses connaissances médicales et ses remèdes étaient très semblables à ceux des sorciers africains d'aujourd'hui.



33

En 1552 avant notre ère, peu de temps avant la naissance de Moïse, un célèbre livre de médecine, appelé Papyrus Ebers, fut publié en Égypte.

Il contenait des vingtaines de "remèdes" pour une quantité de maladies, infections et accidents. On ne voudrait utiliser aujourd'hui que très peu d'entre eux!



34

Pour traiter une écharde profondément enfoncée, il recommandait de frotter l'emplacement avec du sang de ver de terre et du crottin de cheval.

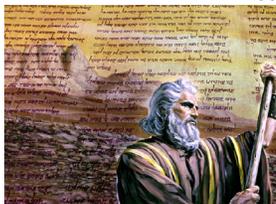
Rien d'étonnant que le tétanos ait fait tant de victimes!

Pour les morsures de serpent: boire de l'eau qu'on a fait ruisseler sur une idole.



35

Vous êtes chauve? Frottez le cuir chevelu avec un tonique fait de sabots de cheval, de fleurs de dattiers et de talons de chien bouillis ensemble dans de l'huile.



36

La Bible nous dit que "Moïse fut instruit dans toute la sagesse des Égyptiens" (Actes 7:22).

Ses écrits sont remplis d'instructions concernant l'hygiène publique, la quarantaine, l'hygiène personnelle et l'alimentation; mais pas une seule fois il ne prescrivit un remède cité dans le Papyrus Ebers.

De qui avait-il reçu ces étonnants principes et directives concernant la santé?

De Dieu lui-même.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



37

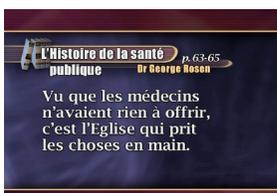
La peste et la lèpre furent les deux plus terribles fléaux du Moyen Age.



38

Les principes de santé publique, donnés par Dieu et enseignés par Moïse après l'Exode, permirent de surmonter ces fléaux.

Des millions de vies furent sauvées lorsque les médecins se tournèrent vers les chefs religieux pour trouver une aide contre ces fléaux.



39

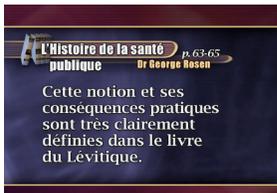
Le Dr George Rosen a écrit:

Vu que les médecins n'avaient rien à offrir, c'est l'Eglise qui prit les choses en main.



40

L'Eglise prit comme principe de base le concept de la contagion tel qu'il est exprimé dans l'Ancien Testament.



41

Cette notion et ses conséquences pratiques sont très clairement définies dans le livre du Lévitique.
Dr George Rosen, Histoire de la santé publique, p. 63-65.



42

Quel dommage que 60 millions de personnes moururent de ces fléaux, alors que le principe biblique de santé publique était disponible à tout moment!



43

C'est Dieu qui a conçu notre corps.

Il sait comment nous pouvons éviter la maladie et maintenir notre corps dans un état optimum.

Dieu a donné à l'homme un corps remarquable, doué de capacités presque illimitées.

Ce corps possède de nombreux organes très délicats.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



44

C'est Dieu qui nous a créés: il sait exactement ce qui est nécessaire pour nous maintenir en bonne santé et à un niveau d'efficacité maximum.



45

Un jeune homme acheta un jour une voiture rutilante pour laquelle il économisait depuis des années.



46

On lui remit le manuel de l'utilisateur, qui décrivait exactement comment prendre soin de sa voiture pour lui permettre de fonctionner de manière optimale pendant de nombreuses années.



47

C'était un modèle très cher. On aurait pu penser que son nouveau propriétaire allait au moins lire le manuel de l'utilisateur.

Mais il n'en fit rien.

La seule chose à laquelle il pensa fut: en combien de secondes peut-on atteindre les 100 kilomètres à l'heure? Il aimait lancer sa voiture à une aussi grande vitesse que possible, puis freiner pour voir en combien de temps elle pouvait s'arrêter.

Il aimait entendre hurler les pneus.



48

Il ne vérifia ni l'huile, ni l'eau, ni la pression des pneus. C'est ennuyeux et ça prend trop de temps! Il ne pouvait pas perdre son temps sur des choses aussi simples!

Ce qu'il voulait, c'est être assis derrière le volant et rouler où cela lui semblait bon, spécialement là où beaucoup de monde pouvait le voir passer dans sa voiture rutilante.



49

Vous devinez la suite de l'histoire.

En effet, sa voiture ne dura pas longtemps avant d'avoir besoin de grosses réparations.

Agissons-nous de même avec le corps merveilleux que Dieu nous a donné?

Nous voudrions certainement suivre ses instructions!

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



50

Un séjour à l'hôpital peut faire disparaître une vie entière d'économies.



51

Ce ne sera certainement pas du temps perdu que de jeter un regard en arrière sur la création et le jardin d'Eden et de remarquer certaines recommandations de Dieu à Adam et Eve pour promouvoir leur santé.

Un régime alimentaire sain.

Avant l'apparition du péché, Dieu avait donné à Adam et Eve un régime alimentaire parfait pour entretenir et promouvoir leur santé.



52

Voici, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre,



53

et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture.

Genèse 1:29.



54

En termes modernes, nous dirions que ce régime consistait en fruits, céréales et oléagineux.



55

Telle était leur nourriture.

Dieu leur donna aussi l'Arbre de vie, qui complétait leur régime alimentaire de manière à leur assurer la jeunesse et la santé éternelles.

Après qu'ils eurent péché, Dieu les sépara de l'Arbre de vie et ajouta les légumes à leur régime alimentaire.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



56

Tu mangeras de l'herbe des champs.

Genèse 3:18.

Ceci, ajouté aux fruits, céréales et oléagineux, constitua le régime complet de l'homme jusqu'au Déluge.

Etait-il suffisant? Certainement!

Considérez que, grâce à ce régime originel, les hommes atteignirent l'âge de plusieurs centaines d'années.



57

Le plus vieil habitant de la terre fut Metuschélah:

Tous les jours de Metuschélah furent de neuf cent soixante-neuf ans; puis il mourut.

Genèse 5:27.



58

Après le Déluge, la longévité de l'homme diminua de façon sensible.

Le fils de Noé, Sem, vécut 600 ans;

son petit-fils 239 ans;

son arrière-petit-fils, 175 ans.

A l'époque du roi David, la longévité humaine était descendue à 70 ans.

Quelle chute verticale!



59

La vie végétale sur la terre fut sévèrement limitée par le Déluge.

Les provisions de Noé étaient épuisées après que lui et sa famille eurent vécu dans l'arche pendant plus d'une année.

Ce n'est qu'à ce moment que Dieu les autorisa à consommer la chair des animaux comme mesure d'urgence.

Mais toutes les plantes et tous les animaux n'étaient pas propres à la consommation humaine.

Dieu donna des directives concernant la nourriture consommable par l'homme.



60

Une distinction fut faite entre les animaux "purs" et les animaux "impurs".

Dieu avait même indiqué à Noé quels animaux il devait embarquer avec lui, et en quel nombre:

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



61

Tu prendras auprès de toi sept couples de tous les animaux purs, le mâle et sa femelle;



62

une paire des animaux qui ne sont pas purs, le mâle et sa femelle.

Genèse 7:2.



63

Il est évident que Noé connaissait la distinction entre les animaux purs et les animaux impurs.



64

Plus tard, lorsque Dieu délivra les Israélites de l'esclavage en Egypte, il leur donna des principes diététiques pour protéger leur santé et leur longévité.
Dieu distingua soigneusement les animaux purs des animaux impropres à la consommation humaine.



65

Vous mangerez de tout animal qui a la corne fendue,



66

le pied fourchu, et qui rumine.

Deutéronome 14:6.

Remarquer la simplicité de cette règle: il n'y a que deux choses dont on doit se souvenir: 1) si l'animal a le pied fendu; 2) s'il rumine.



67

Voici quelques-uns des animaux communs décrits aux versets 4-6:

le boeuf, le mouton, le daim, la chèvre, la chèvre sauvage, l'antilope, la vache et la gazelle.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



68

Les animaux impurs--communément consommés aujourd'hui--incluent les suivants:
le chameau, le lapin, le porc, le blaireau.

Vous souvenez-vous des deux directives?

Si l'animal a le pied fendu et s'il rumine, il est comestible. Il est important de s'en souvenir, car certains ont le pied fendu mais ne ruminent pas.



69

Par exemple, le porc a le pied fendu mais ne rumine pas. Il est donc impur.

La Bible nous donne des instructions très directes sur le porc:



70

... le porc, qui a le sabot fendu et le pied fourchu, mais qui ne rumine pas: vous le considérez comme impur.



71

Vous ne mangerez pas leur chair, et vous ne toucherez pas à leurs cadavres: vous les considérez comme impurs.

Lévitique 11:7, 8.

La plupart des animaux considérés par Dieu comme impurs font partie des nécrophages.

En nous donnant ces directives, Dieu ne nous privait d'aucune bonne chose.

Il sait ce qui est sain et ce qui peut causer la maladie.



72

Il ne refuse aucun bien à ceux qui marchent dans l'intégrité.

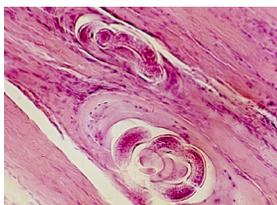
Psaume 84:12.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



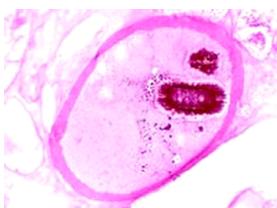
73

**Le porc est un nécrophage.
La nourriture consommée par les porcs, ordures y compris, est digérée et transformée en viande en quelques heures. Par contre, la vache possède un système digestif très complexe.
Il faut 48 heures pour que sa nourriture se transforme en viande.
Elle possède aussi un système excrétoire plus complexe, qui élimine une grande partie des impuretés de son organisme.**



74

**La viande de porc est souvent infectée par des larves ou des vers de trichine.
Lorsque quelqu'un consomme de la viande de porc, le kyste dur qui entoure la larve se dissout.
Le ver de trichine s'enfonce dans la paroi intestinale et se multiplie.**



75

**Ces vers pénètrent dans le système circulatoire et sont emportés vers d'autres parties du corps.
La trichinose peut être une maladie mortelle, selon le nombre de vers ingérés.
Cette maladie est souvent diagnostiquée par erreur comme de l'arthrite ou un empoisonnement alimentaire.**



76

**L'autopsie a révélé que de nombreuses momies de personnes ayant vécu à l'époque de Moïse étaient infectées par des vers de trichine.
Dieu sait mieux que quiconque et nous dit: N'y touchez pas!
Il nous a aussi donné des instructions concernant les poissons.**



77

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.



78

**Mais vous ne mangerez d'aucun de ceux qui n'ont pas de nageoires et d'écailles: vous les regarderez comme impurs.
Deutéronome 14:9, 10.**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



79

Ceci est très clair. Remarquez qu'il y a de nouveau deux directives qui nous rendent la chose facile à se rappeler:



80

1. Ils doivent avoir des nageoires.



81

2. Ils doivent avoir des écailles.

Pouvez-vous penser à certains animaux marins souvent consommés dans le monde et qui n'ont ni nageoires, ni écailles?



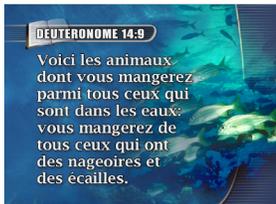
82

Le gouvernement américain a demandé au Dr Bruce Hallsted, de l'Université de Loma Linda, de faire des recherches pour le compte de l'armée pour déterminer quels poissons étaient comestibles par l'homme et lesquels étaient venimeux.



83

Des militaires échoués dans un endroit désert doivent savoir quels poissons sont venimeux et lesquels sont comestibles. Lorsque cette recherche fut terminée, le Dr Hallsted conclut que le principe à suivre pour les militaires était le même que celui que Dieu avait donné aux Israélites il y a 3500 ans:



84

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.

Dieu connaissait la composition du corps de ces poissons et pourquoi nous pouvons en consommer certains et pas d'autres.



85

"Et les oiseaux?" demanderez-vous.

La Bible nous donne ces importantes instructions:

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



86

Vous mangerez tout oiseau pur.



87

**Mais voici ceux dont vous ne mangerez pas:
Versets 11, 12.**



88

**Dieu nous donne la liste des ces animaux:
le vautour, la buse, le milan, le faucon, le corbeau,
l'autruche, le hibou, la cigogne, le héron, la chauve-souris et
animaux semblables.**



89

**Puis Dieu dit:
Vous regarderez comme impur tout insecte qui vole: on n'en mangera point.
Verset 19.**



90

**Dieu a ajouté cette instruction:
C'est ici une loi perpétuelle pour vos descendants, dans tous
les lieux où vous habiterez:**



91

**vous ne mangerez ni graisse ni sang.
Lévitique 3:17.**



**Les Juifs orthodoxes suivent encore ces instructions
aujourd'hui. Lorsqu'ils abattent un animal, ils le suspendent
tête en bas pour que le sang s'écoule.
Puis l'animal est découpé et trempé dans une solution saline
pour extraire ce qui reste de sang.**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



93

**La graisse est ôtée et n'est pas consommée.
Pendant des années, les gens ont pensé que ce commandement interdisant la consommation de sang et de graisse n'était qu'une prescription cérémonielle donnée par Dieu.**



94

Cependant, la recherche moderne a confirmé la sagesse de ce commandement divin.



95

**Nous savons maintenant que le sang charrie des impuretés, des microbes, des virus et des substances de déchet.
De nombreuses maladies sont transmises par le sang.**



96

Nous savons aussi que les graisses hautement saturées comme celles que l'on trouve dans les produits laitiers et la viande produisent une élévation du taux de cholestérol dans le sang, ce qui constitue un facteur important de maladies cardio-vasculaires.

Combien de maladies pourraient être évitées si l'homme voulait bien faire confiance à son Créateur dans la décision de ce qui est le plus favorable à la santé!



97

**L'exercice pour la santé.
La Bible nous dit qu'après la création d'Adam et Eve, Dieu leur confia un travail: une activité utile associée à un exercice physique:**



98

**L'Eternel Dieu prit l'homme, et le plaça dans le jardin d'Eden pour le cultiver et pour le garder.
Genèse 2:15.**



99

**L'exercice protège le corps contre de nombreuses maladies.
Un corps inactif se détériore rapidement.**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



100

L'exercice améliore le tonus musculaire et celui des vaisseaux sanguins.



101

Les poumons augmentent en efficacité et deviennent capables de traiter un plus grand volume d'air avec moins d'efforts.



102

Le coeur devient aussi plus efficace dans chacun de ses battements. L'oxygène générateur d'énergie est transporté vers les tissus, ce qui améliore la condition générale du corps.

Après qu'Adam et Eve eurent péché, Dieu augmenta la quantité de travail exigée d'eux et leur assigna un travail plus exigeant physiquement.



103

Dieu leur dit:

C'est à la sueur de ton visage que tu mangeras du pain, jusqu'à ce que tu retournes dans la terre.

Genèse 3:19.

Il déclara aussi que le sol serait maudit et produirait des épines et des ronces, et ajouta:

C'est avec peine que tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie.

Versets 17, 18.



104

Dieu savait que l'homme avait besoin d'exercice, et ceci non seulement pour le bien de son corps, mais aussi pour lui éviter des ennuis.

Quelqu'un a dit: "L'oisiveté est l'atelier du démon."



105

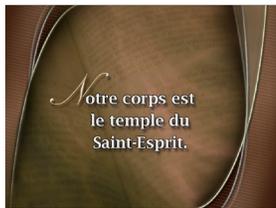
Dieu dit:

Tu travailleras six jours, et tu feras tout ton ouvrage.

Exode 20:9.

Si tout le monde travaillait six jours, ils seraient peut-être trop fatigués pour s'attirer des ennuis!

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



106

**Notre corps est le temple du Saint-Esprit.
Nous ne pouvons comprendre l'importance de prendre soin de notre corps que si nous savons combien il est important pour Dieu.**



107

**L'apôtre Paul a dit:
Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous,**



108

que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes?



109

**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.**



110

**L'homme est la propriété de Dieu par droit de création et de rédemption.
Le prix payé par Dieu pour nous racheter a été le sacrifice de son Fils sur le Calvaire.
Parce que l'homme a été racheté à ce prix infini, il doit glorifier Dieu dans tout ce qu'il fait.**



111

**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.
Chaque personne qui aime Dieu sincèrement veillera à éviter tout ce qui pourrait détruire ou souiller son corps.**



112

Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira;

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



113

car le temple de Dieu est saint, et c'est ce que vous êtes.
1 Corinthiens 3:17.

Vous vous demandez peut-être comment on peut souiller son corps.

Paul nous mentionne plusieurs choses à éviter:



114

Ne vous y trompez pas: ni les débauchés, ni les idolâtres, ni les adultères, ni les efféminés, ni les homosexuels,



115

ni les voleurs, ni les cupides, ni les ivrognes ... n'hériteront le royaume de Dieu.

1 Corinthiens 6:9, 10.

La Bible mentionne l'immoralité et les perversions comme des pratiques qui souillent le corps. Elle cite aussi l'ivrognerie.



116

Salomon a écrit ceci:

Le vin est moqueur, les boissons fortes sont tumultueuses; quiconque en fait excès n'est pas sage.

Proverbes 20:1.



117

Il ajoute:

Ne regarde pas le vin qui paraît d'un beau rouge, qui fait des perles dans la coupe, et qui coule aisément.



118

Il finit par mordre comme un serpent, et par piquer comme un basilic.



119

Tes yeux se porteront sur des étrangères, et ton coeur parlera d'une manière perverse.

Proverbes 23:31-33.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



120

L'alcoolisme est l'un des plus graves problème de santé dans le monde.

Plus de la moitié de tous les accidents d'automobile sont provoqués directement par un conducteur ou un piéton sous l'influence de l'alcool.



121

Dans plus de la moitié des meurtres, le meurtrier ou la victime ou les deux étaient sous l'influence de l'alcool.



122

L'alcool diminue la capacité de notre organisme d'utiliser les vitamines, et le sucre contenu dans les boissons alcoolisées (comme dans la plupart des boissons non alcoolisées) diminue la capacité de notre organisme de combattre l'infection.



123

L'alcoolique a le foie chargé de graisse. Ses chances de mourir d'une cirrhose du foie sont beaucoup plus élevées. Sa longévité diminue d'au moins douze ans.

D'après les statistiques les plus récentes, sur dix personnes qui prennent une boisson alcoolisée pour la première fois, une d'entre elles deviendra alcoolique.



124

Les recherches récentes ont montré que de nombreuses cellules cérébrales meurent chaque fois que de l'alcool est introduit dans le flot sanguin,



125

et que les parents qui boivent ont un nombre nettement plus élevé de bébés nés avec un défaut que les parents non buveurs.

Mais, pour un chrétien, l'usage de boissons alcoolisées a des conséquences encore plus graves.



126

Les chrétiens ont besoin de toutes leurs facultés pour résister aux tentations de Satan.

Ils ne peuvent se permettre d'altérer leur faculté de jugement ou de perdre leur capacité de distinguer entre le bien et le mal.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



127

Jésus refusa la potion stupéfiante qui lui fut offerte sur la croix par les soldats comme moyen pour endormir la douleur.



128

Malgré ses atroces souffrances, il ne voulut rien consommer qui puisse enténébrer son esprit jusqu'au moment de sa mort.



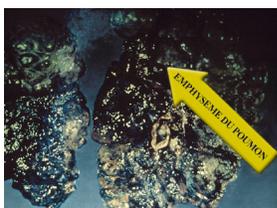
129

Il existe d'autres pratiques, communément répandues, qui portent sérieusement atteinte à la santé.

Les fumeurs ont mille pour cent de chances de plus de mourir d'un cancer du poumon par rapport aux non fumeurs.

Le cancer n'est pas la seule conséquence de l'usage du tabac.

Un fumeur a 103 pour cent de chances de plus de mourir d'une maladie cardiaque par rapport aux non-fumeurs.



130

Aux USA l'emphysème fait plus de 55.000 victimes chaque année.

La nicotine provoque aussi le rétrécissement du diamètre intérieur des artères.



131

L'association entre le dépôt de graisses et le rétrécissement des artères empêche les vaisseaux sanguins d'envoyer suffisamment de sang au coeur, aux extrémités et aux autres organes.

Arrivé à ce point, il suffit d'un petit caillot de sang qui se coince dans un vaisseau sanguin rétréci pour provoquer une attaque cardiaque.



132

Le fumeur est un excellent candidat à la sénilité précoce à cause de l'apport diminué d'oxygène à son cerveau.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



133

Les femmes qui fument pendant leur grossesse causent du tort aux vaisseaux sanguins de leur bébé.
Les mères fumeuses ont 27 pour cent de chances de plus de mettre au monde un bébé mort-né par rapport aux mères non fumeuses.



134

L'an dernier, la consommation de cigarettes a provoqué la mort de plus de 500.000 personnes en Amérique.



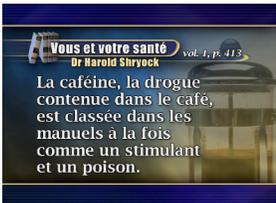
135

Dieu a dit:
Tu ne tueras point.
Exode 20:13.
Combien de personnes se tuent elles-mêmes par ce qu'elles mangent, boivent ou fument!



136

Quelqu'un a dit que les instruments les plus souvent utilisés dans les suicides sont le couteau, la fourchette et la cuillère.
On pourrait peut-être ajouter le verre et la bouteille!



137

La caféine, la drogue contenue dans le café, est classée dans les manuels à la fois comme un stimulant et un poison.
Dr Harold Shryock, Vous et votre santé, vol 1, p. 413.



138

Le thé et les boissons à base de cola contiennent aussi de la caféine.
Toutes ces boissons sont maintenant associées aux maladies cardiaques, aux désordres du système nerveux et au cancer de la vessie.



139

Si une personne que vous connaissez devait se précipiter dans une autre pièce toutes les quelques heures pour s'injecter quelques grammes de caféine dans les veines, vous diriez que c'est un drogué.
Combien de personnes font de même avec le café et les boissons à base de cola!

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



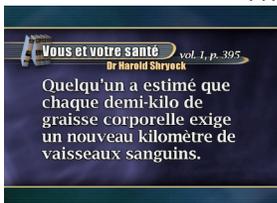
140

La véritable tempérance signifie éviter tout ce qui est nuisible et user judicieusement de tout ce qui est bon.



141

**Beaucoup de gens consomment trop même de ce qui est bon.
Ce qui nous amène à un autre sérieux problème de santé dans de nombreuses parties du monde.**



142

Quelqu'un a estimé que chaque demi-kilo de graisse corporelle exige un nouveau kilomètre de vaisseaux sanguins.



143

**Et le coeur devra pomper du sang dans ces vaisseaux supplémentaires.
Dr Harold Shryock, Vous et votre santé, vol. 1, p. 395.**



144

**Le coeur, les reins, le foie et les poumons des personnes ayant un excès de poids sont surmenés.
Les personnes souffrant d'un excès de poids souffrent aussi de seize maladies qui n'atteignent pas leurs amis plus minces qu'eux.**



145

**Dieu désire que nous prenions soin de notre corps pour que nous puissions profiter de la vie au maximum.
Il désire que nous soyons des êtres responsables, moraux, joyeux.
Il désire que nous jouissions d'une vie abondante.
Notre longévité et notre santé dépendent de notre fidélité à suivre ses instructions.**



146

**Le repos et la détente.
Jésus croyait aux vacances et à la nécessité d'échapper à la pression de la vie.
Après une dure journée passée auprès d'une foule, Jésus dit à ses disciples:**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



147

**Venez à l'écart dans un lieu désert, et reposez-vous un peu.
Marc 6:31.
Jésus désire que nous équilibrions notre travail par le repos et la détente.**



148

**C'est pourquoi il nous a donné le sabbat.
Dieu sait que nous avons besoin d'oublier nos problèmes et notre travail et de passer du temps avec lui.**



149

**Le temps que vous prenez en-dehors de votre emploi du temps habituel ne sera peut-être pas passé dans le désert, bien que cela puisse être un endroit très reposant à certains moments de l'année.
Peut-être préférerez-vous un endroit retiré dans les montagnes, là où les arbres et les lacs pourront calmer votre anxiété.**



150

**Où que ce soit, vous devrez trouver un coin loin de la foule, de la ville et des routes.
Si vous pouvez vous y amuser, tant mieux!**



151

Oui, Dieu désire que vous ayez un petit coin de ciel ici-bas et que vous soyez prêts à vivre sur la terre renouvelée, d'où seront bannies pour toujours toutes les maladies.



152

**"C'est merveilleux! direz-vous peut-être. Je veux y être! Mais j'ai certaines habitudes dont je ne peux pas me défaire."
Voici une bonne nouvelle pour vous aujourd'hui: Dieu ne s'attend pas à ce que vous le fassiez tout seuls!**

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



153

En fait, Jésus a dit:

Sans moi vous ne pouvez rien faire.

Jean 15:5.

Nous sommes incapables de surmonter nos mauvaises habitudes par nos propres forces.

Mais notre Seigneur est là, ardemment désireux de nous aider.

Paul connaissait ce secret.



154

Il a dit:

Je puis tout par celui qui me fortifie.

Philippiens 4:13.



Une dame avait assisté à une série de réunions semblables à celles-ci.

Au cours d'une conversation avec le pasteur, celui-ci lui parla de revenir dans la famille de Dieu.

Ses yeux brillèrent. Elle répondit:

"Je voudrais bien, mais je ne peux pas. Je fume!"

L'appelant par son prénom, le pasteur lui demanda:

"Marie, croyez-vous que Jésus désire que vous remportiez la victoire sur cette habitude?"

"Oh, oui! Mais je ne peux pas! Je suis trop faible!"

Le pasteur lui demanda: "Me permettez-vous de vous lire un texte biblique?"

Il ouvrit sa Bible dans 1 Jean 5:14 et lut ceci: "Voici l'assurance que nous avons auprès de lui: si nous demandons quelque chose selon sa volonté, il nous exauce."

"Marie, ajouta-t-il, avez-vous l'assurance que vous pouvez cesser de fumer?"

"Non!" répondit-elle.

"Très bien, reprit-il, car la Bible nous dit: "Voici l'assurance que nous avons auprès de lui".

"En qui mettons-nous cette confiance?"

"En lui!" répondit-elle.

15 - RECULEZ VOTRE PENDULE



156

Il lut le texte une seconde fois, en y ajoutant ces quelques mots:

"Si nous demandons quelque chose selon sa volonté--sauf de renoncer au tabac--il nous exauce."

Se tournant vers Marie, il lui demanda: **"Voulez-vous que j'écrive cela dans votre Bible? Pouvez-vous me passer votre Bible pour que j'y écrive ces mots?"**

"Non, non! répondit-elle. Je ne veux rien changer à la Bible!"

Il demanda: **"Alors, est-ce la volonté de Dieu que vous cessiez de fumer?"**

"Certainement!" répondit-elle.

"Alors, pouvez-vous réclamer à Jésus avec assurance la puissance qu'il vous a promise?"

"Oui, répondit-elle. Je crois que je peux!"

"J'ai encore une question, reprit le pasteur. Quand voulez-vous recevoir cette puissance pour cesser de fumer? Dans une semaine, un mois, trois mois? Quand voulez-vous recevoir cette puissance?"

Il ouvrit alors sa Bible dans Jean 1:12 et lut ceci:

"A tous ceux qui l'ont reçue, elle [la Parole de Dieu ou la lumière du monde, c'est-à-dire Jésus] a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu."

"Recevoir Jésus, c'est recevoir ce pouvoir, poursuivit-il. Or, ce soir, nous avons pu voir que vous pouvez avoir confiance en Jésus. Vous avez vu que, quoi que ce soit que nous demandions selon sa volonté, il nous l'accorde. Et nous savons que c'est sa volonté que vous cessiez de fumer. Nous avons vu aussi que lorsque vous le recevez, vous recevez ce pouvoir."



157

Avec son aide vous pouvez vivre ici-bas une vie abondante, saine, joyeuse, et jouir de la vie éternelle sur la terre renouvelée.

Tendez les mains vers Jésus: il vous tend les siennes!