

# **CONSEILS SUR LA NUTRITION ET LES ALIMENTS**

**Ellen G. White**



# Préface

*Des décennies avant que les physiologistes ne s'intéressent d'une façon générale à l'étroite relation qui unit la nutrition et la santé, Madame Ellen G. White, en décrivant les révélations qui lui furent faites en 1863, indiqua d'une manière précise les rapports qui existent entre les aliments que nous consommons et notre condition physique et spirituelle. Au long de sa carrière, tant dans ses discours que dans ses écrits, elle ne cessa d'être préoccupée par le problème de l'alimentation. Ses conseils dans ce domaine, contenus dans des livres, des brochures, des articles parus dans les journaux de la dénomination, ainsi que dans des témoignages personnels, ont exercé une influence déterminante sur les habitudes alimentaires des Adventistes du Septième Jour, et ont été remarqués par le grand public.*

*Du fait qu'une partie seulement de l'ensemble de ces conseils était accessible aux étudiants et à ceux qui s'intéressaient à ces questions, on édita en 1926 l'ouvrage intitulé *Testimony Studies on Diet**

*and Foods, qui était une compilation de plusieurs déclarations antérieures d'Ellen G. White auxquelles furent ajoutés des matériaux empruntés à ses livres courants. Ces conseils de l'Esprit de prophétie sur les aliments et une nutrition saine constituèrent d'abord un manuel destiné aux étudiants en médecine et en diététique de Loma Linda, Californie. La première édition fut rapidement écoulee, l'ouvrage étant fortement demandé non seulement par les étudiants, mais aussi par les autres membres de l'Eglise.*

*L'intérêt manifesté pour ces enseignements fut à l'origine de la publication en 1938, en vue d'une large diffusion, d'une édition complétée. Le manuscrit de cette compilation, *Counsels on Diet and Foods*, fut préparé sous la direction du Comité de publication des écrits de Mme E. G. White, au siège où se trouvent réunis tous les écrits d'Ellen G. White, publiés ou non. L'ouvrage connut une telle faveur auprès du public de langue anglaise qu'en huit ans il fallut recourir à quatre réimpressions. D'autres éditions ont paru. A présent, ce livre est accessible en français à nos*

*ouvriers et membres laïques dans la collection de la Bibliothèque du foyer chrétien.*

*On s'est efforcé d'inclure dans ce volume tous les enseignements que Madame White a rédigés sur le thème de la nutrition et des aliments. Ils sont présentés dans leur intégralité et d'une manière compréhensible, bien que le manque de place et le désir d'éviter trop de répétitions aient empêché de reproduire toutes les déclarations sur les aspects plus généraux du problème.*

*Chaque section de cette compilation traite d'une façon complète le sujet étudié. A maintes reprises, divers aspects de l'enseignement sanitaire sont examinés simultanément dans un seul paragraphe. De ce fait, le contexte peut renfermer certaines répétitions directes et l'expression d'idées plus ou moins analogues. La présence de références complémentaires entre les paragraphes limite les répétitions directes.*

*Chacun des passages composant ce volume, qu'il soit emprunté à des écrits déjà publiés d'E. G.*

*White — y compris les livres, les brochures et les articles de journaux parus antérieurement — , ou tiré de l'ensemble de ses manuscrits, est accompagné de l'indication de sa source ainsi que de la date de sa rédaction, ou de sa première publication.*

*Un certain nombre des déclarations ici reproduites furent rédigées à une époque où régnait une ignorance générale quant à la nutrition et où toute réforme en ce domaine était impopulaire. Il nous a été agréable de constater, au cours du développement de la science diététique, la pleine confirmation des principes généraux et même de plusieurs éléments de détail de l'enseignement apporté durant des années aux Adventistes du Septième Jour comme une vérité révélée par Dieu. La totalité de cet enseignement forme un ensemble large, solide et équilibré qui doit être étudié avec un esprit bien ouvert. De cette façon, on évite d'aboutir à des vues extrêmes ou exclusives basées sur une seule déclaration, isolée de son contexte ou du faisceau des enseignements se rapportant au même sujet.*

*Que les conseils renfermés dans cet ouvrage contribuent à une connaissance plus claire du grand message de santé qui nous a été confié, et suscite un respect plus profond à son égard, tel est notre vœu sincère.*

*Le Comité de publication des écrits de Mme E.  
G. White*

## Chapitre 1

# Raisons d'être d'une réforme

### Pour la gloire de Dieu

La vie qui nous est accordée est de courte durée; en conséquence, nous devrions nous demander: “Comment puis-je utiliser mes forces pour en tirer le meilleur parti? Comment puis-je contribuer le mieux à la gloire de Dieu et au bien de mes semblables?” Car la vie n’a de valeur que si elle est employée à réaliser ces objectifs.

Notre développement personnel constitue notre premier devoir envers Dieu et envers nos semblables. Chacun des dons que Dieu nous a confiés devrait être amené à son plus haut degré de perfection, pour nous permettre de faire le plus de bien possible. Par conséquent, c’est faire un bon emploi du temps que de le consacrer au développement et à la préservation de la santé physique et mentale. Nous ne devons jamais amoindrir ou entraver une fonction du corps ou de

l'esprit; si nous le faisons, nous en subirons à coup sûr les conséquences.

## **Une question de vie ou de mort**

Chaque homme a suffisamment d'occasions pour devenir ce qu'il a choisi d'être. Les bénédictions de la vie présente et de la vie à venir lui sont accessibles. Il peut se former un caractère d'élite, et croître en force à chaque pas. Il a la possibilité chaque jour d'augmenter sa science et sa sagesse, et d'éprouver de nouvelles joies à mesure qu'il se développe en grâce et en vertu. Ses facultés se multiplieront par l'usage, et la sagesse qui lui est ainsi accordée lui permettra d'en acquérir davantage. Son intelligence, sa connaissance et sa vertu gagneront en force et en harmonie.

En revanche, il peut amoindrir ses facultés s'il n'en fait pas usage, s'il s'adonne à de mauvaises habitudes ou s'il manque de maîtrise de soi et de fermeté morale ou religieuse. Il descend alors la pente rapidement, comme une conséquence de sa désobéissance aux lois de Dieu et de la santé. Ses



appétits le dominant, et ses penchants l'égarent. Il trouve qu'il est plus facile de s'abandonner à la puissance des ténèbres, toujours très active pour le faire reculer, que de tenter un effort de volonté pour réagir contre elle et avancer. Les conséquences en sont une vie de dissipation, la maladie et la mort. C'est l'histoire d'un grand nombre d'existences qui eussent pu être consacrées à une activité féconde au service de Dieu et de l'humanité.

## **Rechercher la perfection**

Le Seigneur désire que nous parvenions à la perfection qu'il nous a rendus capables d'atteindre par le Christ. Il nous demande de choisir ce qui est bien, d'adopter les principes qui restaureront en nous l'image divine. Dans les Ecritures, ainsi que dans le grand livre de la nature, il nous révèle les principes de la vie. C'est à nous de connaître ces principes. En nous y conformant, nous collaborerons avec Dieu pour recouvrer la santé de notre corps et de notre âme.

L'organisme vivant est la propriété de Dieu. Il lui appartient par droit de création et de rédemption. Par un mauvais usage de l'une ou de l'autre de nos facultés, nous privons Dieu de l'honneur qui lui est dû.

### **Une question d'obéissance**

Nous n'avons pas une juste compréhension de notre obligation de présenter à Dieu des corps purs, propres et sains.

Toute négligence dans les soins que nous devons à notre organisme est une insulte au Créateur, qui a donné des lois dont l'observance préservera les êtres humains de la maladie et d'une mort prématurée.

Une raison pour laquelle nous ne participons pas à la plénitude de la bénédiction du Seigneur est que nous ne prenons pas garde à la lumière qu'il s'est plu à nous apporter par les lois de la vie et de la santé.

Transgresser les lois physiques, c'est transgresser la loi de Dieu, car il est l'auteur de celle-ci comme de celles-là. Il l'a écrite sur chacun de nos nerfs, sur chacun de nos muscles, sur chacune de nos facultés. Abuser des uns ou des autres, constitue une violation de la loi morale.

Le Créateur de l'homme a lui-même imaginé les rouages vivants de la machine humaine. Chaque fonction est admirablement et sagement établie. Et Dieu a promis de maintenir cette machine en santé si l'être humain consent à obéir aux lois divines et à coopérer. Chacune des lois qui régissent la machine humaine doit être considérée, dans son origine, dans son caractère et dans son importance, comme étant aussi divine que la Parole de Dieu. Toute négligence, toute initiative imprudente et tout abus à l'égard de cette créature du Seigneur, du fait que les lois particulières gouvernant le corps humain sont ainsi transgressées, deviennent des violations de la loi de Dieu. Nous pouvons admirer l'œuvre de Dieu dans le monde naturel, mais le corps humain représente ce qu'il y a de plus parfait.

[Sur l'erreur d'un comportement qui gaspille inutilement la vitalité ou obscurcit le cerveau — 194]

La violation des lois de notre être est un péché au même titre que la transgression du Décalogue. L'une et l'autre violations représentent la transgression des lois de Dieu. Ceux qui désobéissent à la loi que Dieu a inscrite dans leur corps seront également tentés de transgresser la loi de Dieu proclamée au Sinai.

[Voir aussi 63]

Notre Sauveur a prédit à ses disciples que le temps qui précéderait immédiatement son retour serait caractérisé par le même état de choses que celui qui régnait avant le déluge. On mangerait et boirait avec excès, et on se livrerait aux plaisirs. Or, un tel état de choses existe aujourd'hui. Le monde en général s'adonne à la gourmandise; le fait de nous conformer aux coutumes mondaines fera de nous des esclaves d'habitudes pernicieuses,

et nous ressemblerons plus ou moins aux habitants maudits de Sodome. Je me suis demandé pour quelle raison la population de la terre n'a pas été détruite, comme celle de Sodome et de Gomorrhe. Il est facile de voir les causes de l'état de dégénérescence et de mortalité du monde: la passion domine la raison, et l'on sacrifie les pensées les plus élevées aux convoitises.

Notre vie durant nous devons étudier la façon de maintenir le corps en santé, pour permettre à tous les organes de cette machine animée de fonctionner harmonieusement. Les enfants de Dieu ne peuvent le glorifier avec un corps maladif et un esprit amoindri. Ceux qui s'abandonnent à l'intempérance dans le manger ou le boire, gaspillent leurs énergies physiques et affaiblissent leur pouvoir moral.

Du moment que les lois naturelles sont d'origine divine, nous avons le strict devoir de les étudier avec soin. Nous devons connaître leurs exigences au sujet de notre corps, et nous y conformer. Dans ce domaine, l'ignorance est

synonyme de péché.

[L'ignorance volontaire aggrave le péché —  
53]

“Ne savez-vous pas que vos corps sont des membres de Christ? ... Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 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 6:15, 19, 20. Nos corps sont la propriété que le Christ a rachetée, et nous n'avons pas la liberté de nous en servir comme nous voulons. Pourtant, c'est ce que l'homme fait. Il traite son corps comme si la transgression de ses lois n'entraînait pas de châtement. Ses appétits dépravés causent l'amoindrissement, la maladie et la paralysie de ses organes et de ses facultés. Et il se sert de ces conséquences, qui sont provoquées par les insidieuses tentations de Satan, pour insulter Dieu. Il se présente devant Dieu avec le corps que le Christ a racheté comme sa propriété; mais quelle

indigne représentation de son Créateur que cet homme! Dieu est déshonoré du fait que l'homme a péché contre son corps et corrompu ses voies.

Les hommes et les femmes vraiment régénérés observent consciencieusement les lois de la vie que Dieu a établies en eux, et s'efforcent ainsi d'éviter les faiblesses physiques, mentales et morales. L'obéissance à ces lois doit apparaître comme un devoir personnel. Nous devons nous-mêmes subir les maux qui résultent de la transgression de la loi. Nous devons répondre devant Dieu de nos faits et gestes. Par conséquent, la question qui importe n'est pas: "Qu'est-ce que le monde dira?" mais: "Du fait que je professe être chrétien, comment vais-je traiter la demeure que Dieu m'a confiée? Vais-je contribuer à mon avancement physique et spirituel en prenant soin de mon corps en tant que demeure du Saint-Esprit, ou vais-je me sacrifier aux idées et aux coutumes du monde?"

## **L'ignorance réclame un châtiment**

Dieu a établi des lois qui régissent notre être, et

ces lois sont divines. Toute transgression réclame un châtement, qui survient tôt ou tard. La plupart des maladies qui ont frappé et affligent encore l'humanité ont été provoquées du fait que l'homme ignore les lois qui commandent son propre organisme. Il est indifférent à l'égard de sa santé et il travaille sans se lasser à se détruire lui-même; lorsqu'il est déprimé et affaibli dans son corps et dans son esprit, il consulte le médecin et se drogue à en mourir.

### **Pas toujours ignorants**

Lorsqu'on parle du sujet de la santé à certaines personnes, elles vous répondent: "Nous en savons plus long que vous sur ce point." Elles ne sont pas conscientes du fait qu'elles sont responsables du moindre rayon de lumière qu'elles possèdent sur les conditions de leur santé physique, et que toutes leurs habitudes sont connues de Dieu et jugées par lui. La vie physique ne doit pas être livrée au hasard. Toute pratique nocive doit être épargnée au corps dans chacun de ses membres et chacune de ses fibres.



## **Responsables des lumières reçues**

Depuis le moment où la lumière au sujet de la réforme sanitaire nous a été communiquée, chaque jour je me pose ces questions: “Est-ce que je pratique la tempérance en toutes choses? Mon régime alimentaire me permet-il d’être dans la condition où je puis accomplir le plus de bien possible?” Si nous ne pouvons y répondre affirmativement, nous sommes coupables envers Dieu, car il nous rend tous responsables de la lumière qu’il fait luire sur notre chemin. Il tient compte de notre ignorance, mais il exige que nous abandonnions nos habitudes néfastes à la santé et nous met en face de nos responsabilités à l’égard des lois physiques dès que la lumière nous a éclairés.

La santé est un trésor; c’est la plus grande richesse que les mortels puissent posséder. La fortune, le savoir et les honneurs sont recherchés à un prix trop élevé si c’est aux dépens de la vigueur et de la santé. Aucun de ces avantages ne peut

assurer le bonheur si la santé est absente. C'est un péché grave que d'abuser de la santé que Dieu nous a donnée, car chaque abus nous affaiblit pour la vie et entraîne une perte même si nous acquérons une instruction supérieure.

[Exemples de souffrance dus au rejet de la lumière — 119, 204]

Dieu a abondamment pourvu à l'alimentation et au bonheur de toutes ses créatures. Si ses lois n'avaient jamais été transgressées, si chaque créature s'était conformée à la volonté divine, il en serait résulté la santé, la paix et le bonheur au lieu de la misère et du mal perpétuel.

Une stricte conformité aux lois que Dieu a placées dans notre être, nous assurera la santé, et empêchera toute défaillance de l'organisme.

[Dieu se sert de la réforme sanitaire pour atténuer la souffrance — 788]

## Une offrande sans défaut

Dans le service rituel israélite, tout sacrifice devait être sans défaut. L'Écriture nous demande d'offrir nos corps en sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui constitue de notre part un culte raisonnable. Nous sommes l'ouvrage de Dieu. Méditant sur l'œuvre de Dieu dans l'homme, le Psalmiste s'écrie: "Je suis une créature si merveilleuse." Psaumes 139:14. De nombreux savants possèdent la théorie de la vérité sans comprendre les lois qui régissent leur être. Dieu nous a confié des dons et des talents; nous devons en tirer le meilleur profit, en tant que ses fils et ses filles. Si nous sacrifions nos énergies mentales et physiques à de mauvaises habitudes ou à de pernicieuses inclinations, il nous sera impossible d'honorer Dieu comme nous le devrions.

Dieu demande que nous lui offrions nos corps en sacrifice vivant, non pas mort ou mourant. Les offrandes des anciens Hébreux devaient être sans défaut; Dieu peut-il accepter de bon gré l'offrande d'un corps humain atteint de maladie et corrompu?

Il nous déclare que notre corps est le temple du Saint-Esprit, et il exige de nous que nous prenions soin de ce temple pour en faire une habitation convenable pour son Esprit. L'apôtre Paul nous adresse cette exhortation: "Ne savez-vous pas que ... vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 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. Chacun de nous doit s'efforcer de maintenir son corps en santé, ce qui lui permettra de se mettre au service de Dieu et d'accomplir ses devoirs à l'égard de la famille et de la société.

### **Une offrande misérable**

Il faut que nous apprenions comment manger, boire et nous vêtir de manière à préserver la santé. La maladie est causée par la transgression des lois de la santé, qui se confondent avec la loi naturelle. Notre premier devoir envers Dieu, envers nos semblables et envers nous-mêmes consiste à nous conformer à la loi divine dans laquelle ces lois naturelles sont comprises. Lorsque nous sommes

malades, notre entourage en souffre avec nous, et nous sommes incapables d'accomplir notre tâche dans la famille et dans la société. S'il s'ensuit une mort prématurée du fait de notre infidélité à l'égard de la loi naturelle, nous plongeons notre entourage dans la tristesse et la douleur, et nous le privons de l'aide et de la consolation que nous aurions pu lui procurer; de plus, nous frustrons Dieu des services qu'il était en droit d'attendre de nous pour sa gloire. Ne sommes-nous pas alors, dans toute l'acception du terme, des transgresseurs de la loi de Dieu?

Mais Dieu est plein de compassion, de miséricorde et de tendresse, et lorsque la lumière vient éclairer ceux qui ont ruiné leur santé par des habitudes coupables, les rendant conscients de leur péché, repentants et désireux d'implorer le pardon, il accepte la pauvre offrande qu'ils lui présentent et les accueille. Quelle tendre miséricorde de sa part de ne pas refuser les résidus de la vie gaspillée du pécheur qui souffre et se repent! Dans sa grande miséricorde, il sauve ces âmes comme à travers le feu. Mais quel sacrifice mesquin et misérable à

présenter à un Dieu pur et saint! Les facultés les plus nobles ont été paralysées par des habitudes erronées consacrées aux appétits coupables. Les aspirations sont perverties, et le corps et l'esprit sont dégradés.

## **Les buts des révélations sur la réforme sanitaire**

Le Seigneur a laissé sa lumière descendre sur nous en ces derniers jours pour que les ténèbres qui se sont accumulées au cours des générations passées du fait de la présence d'appétits coupables, soient dans une certaine mesure dispersées, et que l'ensemble des maux issus de l'intempérance dans le manger et le boire soit atténué.

Le Dieu de toute sagesse a projeté de placer son peuple dans des conditions où il désirera se séparer du monde dans la théorie et dans la pratique, pour que les enfants ne soient pas entraînés dans l'idolâtrie et contaminés par les corruptions inhérentes à cet âge. C'est la volonté de Dieu que les parents croyants et leurs enfants soient des représentants réels du Christ, des candidats à la vie

éternelle. Tous ceux qui sont participants de la nature divine échapperont à la corruption que la convoitise répand sur le monde. Il est impossible à ceux qui entretiennent de mauvais désirs d'atteindre à la perfection chrétienne.

Dieu a permis que la lumière de la réforme sanitaire brillât sur nous en ces derniers jours, afin qu'en marchant dans cette lumière nous puissions éviter les nombreux dangers auxquels nous serons exposés. Satan opère avec une grande puissance pour inciter les hommes à lâcher la bride à leurs appétits, à satisfaire leurs inclinations et à gaspiller leur temps en d'insouciantes folies. Il présente sous le jour le plus attrayant une vie consacrée à la recherche des plaisirs et à la sensualité. L'intempérance mine les énergies mentales et physiques. Celui qui s'y adonne s'est placé sur le terrain de Satan. Il sera tenté, troublé, puis finalement entièrement dominé par l'ennemi de toute justice.

Quiconque tient à conserver sa santé doit être tempérant en toutes choses: tempérant dans le

travail, tempérant dans le manger et dans le boire. Notre Père céleste nous a donné la lumière de la réforme sanitaire pour nous préserver des maux engendrés par un appétit dépravé, afin que ceux qui aspirent à la pureté et à la sainteté sachent user avec discernement de tous les biens qu'il leur destine, et que la pratique de la tempérance dans la vie quotidienne leur assure la sanctification par la vérité.

Ne perdons jamais de vue que le but essentiel de la réforme sanitaire est d'assurer un développement maximum à l'esprit, à l'âme et au corps. Toutes les lois de la nature — qui sont les lois de Dieu — ont été données pour servir à notre bien. Leur pratique nous procure le bonheur dans cette vie, et nous prépare à la vie à venir.

### **Importance des principes de santé**

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, afin qu'elle se montre 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. ...

Aujourd'hui, nous sommes tous mis à l'épreuve. Nous avons été baptisés en Christ. Si nous voulons éviter tout ce qui tend à nous affaiblir et à nous rendre impropres à notre tâche, nous recevrons la force nécessaire pour croître en Christ, notre chef, et nous verrons le salut de Dieu.

Ce n'est que lorsque nous considérerons d'une manière intelligente les principes d'une vie saine que nous pourrons bien discerner les maux qui résultent d'un régime erroné. Ceux qui, après avoir constaté leurs erreurs, auront le courage de changer leurs habitudes, s'apercevront que la réforme exige beaucoup de luttes et de persévérance. Mais lorsqu'ils auront formé des goûts normaux, ils se rendront compte que l'usage de la viande, qu'ils

considéraient inoffensif, préparait lentement mais sûrement la dyspepsie et d'autres maladies.

## **Au premier rang des réformateurs**

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, efforçons-nous 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 prédicateurs, qui manquent de respect pour la lumière que le Seigneur nous a donnée. Ils mangent selon leurs goûts et font ce qui leur plaît.

Que nos professeurs et les hommes qui dirigent notre œuvre se placent résolument sur le terrain biblique en ce qui concerne la réforme sanitaire. Qu'ils rendent un bon témoignage devant ceux qui croient que nous sommes parvenus aux derniers jours de l'histoire du monde. Une distinction très nette doit être faite entre ceux qui servent Dieu et ceux qui ne pensent qu'à eux-mêmes.

Ceux qui attendent “la bienheureuse espérance, et la manifestation de la gloire du grand Dieu et de notre Sauveur Jésus-Christ, qui s'est donné lui-même pour nous, afin de nous racheter de toute iniquité, et de se faire un peuple qui lui appartienne, purifié par lui et zélé pour les bonnes œuvres” (Tite 2:13, 14), vont-ils se trouver inférieurs aux fanatiques du moment qui ne croient pas au proche retour de notre Sauveur? Le peuple particulier que Dieu lui-même veut purifier en vue de l'enlever au ciel sans le faire passer par la mort, ne doit pas se laisser dépasser par d'autres dans la pratique des bonnes œuvres. Dans son zèle à se purifier de toute souillure du corps et de l'esprit, recherchant la sainteté dans la crainte de Dieu, il

doit précéder n'importe quelle classe de la société dans la mesure où sa profession de foi est mieux vécue que ne l'est celle des autres.

## **Réforme sanitaire et prière en faveur des malades**

Pour obtenir et conserver la pureté, les Adventistes du Septième Jour doivent posséder dans leurs cœurs le Saint-Esprit. Le Seigneur m'a montré que lorsque l'Israël spirituel s'humiliera devant lui et bannira toute souillure, il écoutera ses prières en faveur des malades, et donnera de l'efficacité aux remèdes. Les efforts de l'homme sont bénis, lorsqu'il fait tout ce qu'il peut, avec foi, pour combattre la maladie, employant les simples méthodes de traitements que le Seigneur a indiquées.

Si, après avoir reçu tant de lumière, le peuple de Dieu cultive de mauvaises habitudes, s'il recherche sa propre satisfaction et s'oppose à la réforme, il en subira inévitablement les conséquences. Dieu ne préservera pas

miraculeusement ceux qui sont décidés à satisfaire à tout prix leur appétit pervers. Ils se “coucheront dans la douleur”. Ésaïe 50:11.

Les présomptueux qui disent: “Dieu m’a guéri, il n’est pas nécessaire que je m’impose un régime; je puis manger et boire à ma guise”, auront bientôt besoin, dans leur corps et dans leur âme, de la puissance guérissante de Dieu. Ce n’est pas parce que le Seigneur vous a miséricordieusement guéris que vous pouvez imiter les pratiques du monde. Conformez-vous à l’ordre du Christ, après ses guérisons: “Va, et ne pêche plus.” Jean 8:11. Il ne faut pas que l’appétit soit votre dieu.

La réforme sanitaire est une branche de l’œuvre particulière que Dieu accomplit en faveur de son peuple. ...

J’ai vu que la raison pour laquelle Dieu n’écoute pas davantage les prières de ses serviteurs en faveur des malades qui sont parmi nous, est qu’il n’en serait pas glorifié du moment que les malades continueraient à transgresser les lois de la

santé. J'ai vu aussi que le Seigneur désire que la réforme et l'Institut sanitaire préparent le chemin pour que la prière de la foi soit pleinement exaucée. La foi et les bonnes œuvres doivent collaborer pour soulager ceux qui souffrent parmi nous, les rendre capables de glorifier Dieu ici-bas et d'être sauvés lorsque le Christ reviendra.

Beaucoup de gens espèrent que Dieu les préservera de la maladie parce qu'ils lui demandent de le faire. Mais Dieu n'exauce pas leurs prières, du fait que leur foi ne se démontre pas par des œuvres. Dieu n'accomplira pas de miracle pour éloigner de la maladie ceux qui ne prennent pas soin d'eux-mêmes et qui ne font rien pour prévenir la maladie, mais qui persévèrent dans la transgression des lois de la santé. Lorsque nous faisons tout ce que nous pouvons pour garder la santé, nous pouvons espérer que d'heureux résultats suivront, et nous pouvons, par la foi, demander à Dieu de bénir ces efforts en vue du maintien de la santé. Il exaucera nos requêtes, si son nom s'en trouve glorifié. Que tous comprennent qu'ils ont une part à accomplir. Dieu

n'agira pas d'une manière miraculeuse pour préserver la santé de ceux qui se conduisent de façon à tomber malades en négligeant les lois de la santé.

Ceux qui, du fait qu'ils suivent leurs inclinations, ont à souffrir de leur intempérance, et qui recourent aux drogues pour être soulagés, peuvent être certains que Dieu n'interviendra pas pour sauver une santé et une vie témérairement exposées. La cause a produit son effet. Plusieurs, en dernier ressort, conformément à la Parole de Dieu, implorent les prières des anciens de l'église pour la restauration de leur santé. Dieu considère qu'il n'est pas convenable d'exaucer de telles prières d'intercession, car il sait que si ces personnes recouvreraient la santé, elles s'immoleraient à nouveau sur l'autel des appétits malsains.

[Voir aussi 713]

## Une leçon à tirer de l'échec d'Israël

Le Seigneur avait promis à Israël que s'il s'attachait à lui et lui obéissait en toutes choses, il le préserverait de toutes les maladies dont il avait frappé les Egyptiens. Mais cette promesse était conditionnelle. Si les Israélites avaient suivi les instructions reçues, et tiré profit de leurs avantages, ils auraient été pour le monde une leçon de choses par leur santé et leur prospérité. Mais ils ne réalisèrent pas le dessein que Dieu s'était proposé à leur égard, et ils perdirent ainsi les bénédictions qui leur étaient réservées. Néanmoins, Joseph, Daniel, Moïse, Elie, et tant d'autres nous ont laissé de nobles exemples des résultats que l'on peut obtenir en se conformant aux règles établies. La même fidélité produira aujourd'hui des résultats semblables. C'est à nous que s'adressent ces paroles: "Vous êtes une race élue, un sacerdoce royal, une nation sainte, un peuple acquis, afin que vous annonciez les vertus de celui qui vous a appelés des ténèbres à son admirable lumière." 1 Pierre 2:9.



Si les Israélites avaient obéi à ces instructions, s'ils avaient su tirer profit de leurs avantages et vécu selon le plan de Dieu, ils auraient été préservés des maladies qui affligeaient les autres nations et, pour le monde, un vivant exemple de santé et de prospérité. Plus que tous les autres peuples, ils auraient possédé la force physique, la vigueur intellectuelle.

[Voir aussi 641-644]

### **La course du chrétien**

“Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix? Courez de manière à le remporter. Tous ceux qui combattent s'imposent toute espèce d'abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible.” 1 Corinthiens 9:24, 25.

Ici sont présentés les effets de la maîtrise de soi et de la tempérance. L'apôtre se sert des divers

jeux que les anciens Grecs organisaient en l'honneur de leurs dieux pour représenter le combat spirituel et sa récompense. Ceux qui participaient à ces jeux devaient s'imposer une discipline sévère et s'abstenir de tout ce qui pouvait diminuer leurs forces physiques. Ils devaient renoncer aux repas plantureux et au vin afin de conserver intacts leur vigueur, leur courage et leur endurance.

Remporter le prix, constitué par une couronne corrompible de fleurs décernée sous les applaudissements de la multitude, était considéré comme le plus grand des honneurs. Si l'on pouvait s'imposer autant de privations et se donner autant de peine pour un prix d'aussi peu de valeur, et qu'un seul coureur pouvait obtenir, combien plus grand ne devrait pas être l'esprit de sacrifice et de renoncement de ceux qui ont en vue une couronne incorruptible et la vie éternelle!

La tâche qui nous incombe est solennelle. Nous devons conformer toutes nos habitudes, tous nos goûts et toutes nos inclinations aux lois de la vie et de la santé. Nous parviendrons ainsi à une

condition physique parfaite, et notre lucidité mentale nous permettra de discerner clairement entre le bien et le mal.

## **L'exemple de Daniel**

Pour être bien comprise, la question de la tempérance doit être considérée du point de vue biblique. Nulle part ailleurs nous ne saurions trouver de meilleur exemple de la vraie tempérance et des bienfaits qui en découlent que dans la conduite du prophète Daniel et de ses compagnons hébreux à la cour de Babylone. ...

Dieu récompense toujours la droiture. On avait rassemblé à Babylone, de tous les pays soumis par le grand conquérant, les jeunes gens les mieux doués, mais les captifs hébreux les surpassaient tous. Leur taille élancée, leur démarche ferme et aisée, leur belle apparence, la clarté de leurs perceptions, la pureté de leur haleine, — autant de manifestations de leurs bonnes habitudes — , étaient des marques de noblesse dont la nature honore ceux qui obéissent à ses lois.

L'histoire de Daniel et de ses compagnons a été rapportée dans les pages de la Parole inspirée pour le bien de la jeunesse de tous les temps. Ce que ces jeunes ont fait, d'autres peuvent le faire. Si ces jeunes Hébreux sont demeurés fermes face à de grandes tentations, et s'ils ont rendu un noble témoignage en faveur de la vraie tempérance, la jeunesse d'aujourd'hui peut en faire autant.

Cette leçon vaut la peine d'être méditée. Le danger qui nous menace n'est pas la disette, mais l'abondance. Nous sommes constamment portés aux excès. Ceux qui désirent maintenir intactes leurs facultés pour le service de Dieu, doivent user sobrement des biens qu'il nous dispense, et s'abstenir complètement de tout ce qui est nuisible ou avilissant.

La jeunesse d'aujourd'hui est sollicitée de tous les côtés par le plaisir. Dans nos grandes villes principalement, toutes les satisfactions sensuelles sont rendues faciles et attrayantes. Ceux qui, à l'exemple de Daniel, refusent de se souiller,

récoltent la récompense de leur sobriété. Leur vitalité plus grande et leur force de résistance accrue constituent une réserve dans laquelle ils peuvent puiser en cas de nécessité.

De bonnes habitudes physiques assurent une supériorité mentale. La puissance intellectuelle, la force physique et la durée de la vie dépendent de lois immuables. En ce domaine, il n'existe ni favoritisme, ni chance. Le Dieu de la nature n'intervient pas pour soustraire les hommes aux conséquences de la transgression des lois naturelles. Il y a beaucoup de vérité dans ce proverbe: "Tout homme est l'artisan de sa destinée." S'il est vrai que les parents sont responsables de l'empreinte qu'ils laissent sur notre caractère, comme aussi de l'éducation et de l'instruction qu'ils nous donnent, il n'en est pas moins vrai que notre état et notre utilité dans la vie dépendent, dans une large mesure, de notre comportement. Les avantages que Daniel et ses compagnons tiraient de leur première formation et de l'éducation qu'ils avaient reçue, n'auraient pas suffi à faire d'eux ce qu'ils sont devenus. Le

moment vint où ils durent agir de leur propre initiative, leur avenir ne dépendant plus désormais que d'eux-mêmes. Ils décidèrent alors de demeurer fidèles aux instructions reçues dans leur enfance. La crainte de Dieu, qui est le commencement de la sagesse, était la base de leur grandeur. L'Esprit de Dieu fortifia toutes leurs bonnes intentions et toutes leurs nobles résolutions.

Ces jeunes gens [Daniel, Hanania, Mischaël et Azaria] qui fréquentaient cette école de formation, non seulement étaient admis au palais royal, mais ils devaient également consommer des mets et boire du vin que l'on servait à la table du roi. En agissant de la sorte, le roi s'imaginait qu'il leur faisait grand honneur et qu'il leur assurait un développement physique et mental optimum.

Parmi les viandes présentées à la table du roi, il y avait de la viande de porc et d'autres viandes déclarées impures par la loi de Moïse, et qui étaient formellement interdites aux Hébreux. Une épreuve sévère se présentait à Daniel. Resterait-il fidèle aux enseignements de ses pères concernant les viandes

et les boissons, en risquant d'offenser le roi et de perdre non seulement sa position mais aussi la vie, ou transgresserait-il le commandement de Dieu, en se pliant à la faveur du roi, s'assurant ainsi de grands avantages intellectuels et une enviable situation dans le monde?

Daniel n'hésita pas longtemps. Il décida de demeurer intègre quoi qu'il dût lui en coûter. Il "résolut de ne pas se souiller par les mets du roi et par le vin dont le roi buvait". Daniel 1:8.

De nombreux chrétiens de profession d'aujourd'hui estimeront que Daniel était trop scrupuleux, et le tiendront même pour étroit et bigot. Ils considèrent que la question du manger et du boire est trop peu importante pour justifier une attitude aussi ferme, entraînant probablement le sacrifice de tous les avantages terrestres. Ceux qui raisonnent de la sorte découvriront au jour du jugement qu'ils se sont détournés des exigences précises de Dieu et qu'ils ont érigé leur propre opinion en critère du bien et du mal. Ils se rendront compte que ce qui, à leurs yeux, ne revêtait que

peu d'importance, était jugé tout autrement par Dieu, dont les exigences doivent être religieusement remplies. Ceux qui acceptent et gardent l'un de ses préceptes parce que cela leur convient, tandis qu'ils en rejettent un autre du fait que son observance implique un sacrifice, rabaissent le niveau de la droiture et, par leur exemple, incitent les autres à manquer de respect à l'égard de la sainte loi de Dieu. "Ainsi parle l'Eternel", doit être notre règle en toutes choses. ...

Le caractère de Daniel est présenté au monde comme un exemple de ce que Dieu peut accomplir en faveur de l'homme, déchu dans sa nature et corrompu par le péché. Le récit de cette vie de noblesse et de renoncement est un encouragement pour notre faible humanité. Nous pouvons en recevoir de la force pour résister vaillamment à la tentation, et par la grâce de l'humilité, nous tenir au côté de la droiture dans l'épreuve la plus sévère.

Daniel aurait pu trouver une excuse plausible pour délaisser ses habitudes strictes de tempérance, mais l'approbation de Dieu avait plus de prix à ses



yeux que la faveur du plus puissant potentat de la terre, un prix égal à la vie elle-même. Sa conduite aimable lui ayant gagné l'estime de l'intendant ayant la charge des jeunes Hébreux, Daniel lui demanda de bien vouloir les dispenser de la nourriture et du vin du roi. En accédant à cette demande, l'intendant craignait d'encourir le déplaisir du roi, risquant même sa propre vie. Trouvant en cela de nombreux imitateurs de nos jours, il pensait qu'un régime sobre rendrait ces jeunes gens pâles, faibles en apparence et diminuerait leur force musculaire, alors que l'opulente nourriture de la table du roi leur garderait beauté et fraîcheur et leur permettrait une activité physique plus grande.

Daniel demanda que toute la question fût résolue par une épreuve qui durerait dix jours. Pendant ce temps les jeunes Hébreux se contenteraient d'une nourriture frugale alors que les autres captifs mangeraient les mets du monarque. La requête fut accordée, et Daniel sut d'emblée qu'il venait de remporter la victoire. Bien qu'étant encore jeune, il avait observé les effets

nocifs du vin et d'une nourriture abondante et excitante sur la santé physique et mentale.

Au bout des dix jours, le résultat fut contraire à celui que redoutait l'intendant. Non seulement dans leur apparence personnelle, mais aussi dans leurs aptitudes physiques et dans leur vigueur mentale, ceux qui avaient été tempérants présentaient une nette supériorité sur leurs compagnons qui s'étaient conformés à leurs appétits. Il en résulta que Daniel et ses trois amis purent continuer à observer leur régime frugal pendant toute la durée de leur formation en vue d'être au service du royaume.

## **Gagner l'approbation de Dieu**

Le Seigneur regarda avec faveur la fermeté et l'esprit de renoncement de ces jeunes Hébreux, et répandit sur eux sa bénédiction. Il leur accorda "de la science, de l'intelligence dans toutes les lettres, et de la sagesse; et Daniel expliquait toutes les visions et tous les songes". Au terme des trois ans que dura leur formation, le roi les questionna pour se rendre compte de leurs connaissances et de leur

savoir-faire; “il ne s’en trouva aucun comme Daniel, Hanania, Mischaël et Azaria. Ils furent donc admis au service du roi. Sur tous les sujets qui réclamaient de la sagesse et de l’intelligence, et sur lesquels le roi les interrogeait, il les trouvait dix fois supérieurs à tous les magiciens et astrologues qui étaient dans tout son royaume.” Daniel 1:19, 20, version synodale.

On trouve ici une leçon pour tous, mais spécialement pour les jeunes. Une stricte conformité aux exigences de Dieu est profitable à la santé du corps et de l’esprit. Si l’on veut atteindre au plus haut niveau des connaissances morales et intellectuelles, il est nécessaire de rechercher auprès de Dieu sagesse et force, et de pratiquer une tempérance stricte dans toutes les habitudes de la vie. Dans l’histoire de Daniel et de ses compagnons, nous avons un exemple de la victoire des principes sur la tentation de satisfaire ses appétits. Elle nous montre que par l’observation de principes religieux, les jeunes peuvent triompher des désirs de la chair, et demeurer fidèles aux exigences de Dieu, même s’il doit leur en coûter de

durs sacrifices.

[Sur le régime alimentaire de Daniel — 117, 241, 242]

## **Pas prêts pour le grand cri**

Il m'a été montré que la réforme sanitaire constitue une partie du message du troisième ange, auquel elle est aussi étroitement rattachée que ne le sont la main et le bras au corps humain. J'ai vu que notre dénomination devait progresser dans cette œuvre importante. Prédicateurs et membres doivent agir de concert. Les enfants de Dieu ne sont pas préparés pour le grand cri du troisième ange. Quant à eux-mêmes personnellement, ils ont à réaliser un travail qu'ils ne doivent pas laisser à Dieu, qui leur a confié cette tâche d'une manière précise. C'est une œuvre individuelle: une personne ne peut l'accomplir pour une autre. "Ayant donc de telles promesses, bien-aimés, purifions-nous de toute souillure de la chair et de l'esprit, en achevant notre sanctification dans la crainte de Dieu." La glotonnerie est le péché dominant de notre

époque. Les appétits immodérés réduisent hommes et femmes à l'état d'esclaves, obnubilent leurs facultés intellectuelles et émoussent leur sensibilité morale à tel point que les saintes et nobles vérités de la Parole de Dieu ne peuvent plus être appréciées. De ce fait, les bas instincts dominent l'humanité.

Pour se préparer à être transmués, les enfants de Dieu doivent apprendre à se connaître eux-mêmes. Ils doivent acquérir des notions quant à leur propre organisme de manière à pouvoir dire, avec le Psalmiste: "Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse." Psaumes 139:14. Ils doivent constamment assujettir leurs appétits aux facultés mentales et morales. Le corps doit être le serviteur de l'esprit, et non l'esprit le serviteur du corps.

## **Préparation en vue du réveil**

Dieu demande à ses enfants de se purifier de toute souillure du corps et de l'esprit, achevant leur sanctification dans la crainte du Seigneur. Tous

ceux qui sont indifférents à l'égard de cette œuvre et qui se découvrent des excuses, attendant que le Seigneur accomplisse en leur faveur ce qu'il leur demande de réaliser eux-mêmes, seront trouvés en défaut, alors que les débonnaires, qui ont pris garde aux jugements divins, seront mis à l'abri au jour de la colère du Seigneur.

Il m'a été montré que si les enfants de Dieu ne réalisent aucun effort, et attendent que se produise le réveil pour renoncer à leurs égarements et corriger leurs erreurs, et s'ils font dépendre de ce réveil l'initiative de se purifier des souillures de la chair et de l'esprit, et de proclamer le grand cri du troisième ange, ils seront trouvés trop légers. La puissance divine du réveil ne s'empare que de ceux qui s'y sont préparés en accomplissant l'œuvre que Dieu exige d'eux, notamment de se purifier de toute souillure de la chair et de l'esprit, achevant leur sanctification dans la crainte du Seigneur.

### **Appel aux hésitants**

Le fait que les bons principes n'ont pas été

appliqués a eu une influence néfaste sur l'histoire du peuple de Dieu. Il y a toujours eu des adversaires de la réforme sanitaire, et Dieu s'est trouvé déshonoré par la profonde carence en spiritualité qui a résulté de leur action. Si les enfants de Dieu avaient marché dans la lumière, certaines barrières qui se sont élevées n'eussent jamais pu être dressées.

Nous qui avons bénéficié de si grands privilèges, allons-nous permettre au monde de nous devancer dans le travail de la réforme sanitaire? Allons-nous dévaloriser nos facultés et abuser de nos capacités par une alimentation fautive? Allons-nous transgresser la sainte loi de Dieu en nous livrant à des actes égoïstes? Nos inconséquences vont-elles devenir un objet de risée? Nos vies seront-elles si antichrétiennes que le Sauveur aura honte de nous appeler ses frères?

Ne voulons-nous pas plutôt accomplir cette œuvre médicale missionnaire, qui est l'Évangile mis en application, de manière à permettre à la paix de Dieu de diriger nos cœurs? Ne voulons-nous pas

écarter chaque pierre d'achoppement des pieds des incroyants, nous souvenant de ce que doit être un christianisme dûment professé? Il vaut beaucoup mieux renoncer au nom de chrétien que de s'en réclamer et en même temps entretenir des désirs qui favorisent des passions malsaines.

Dieu invite chaque membre d'église à consacrer sa vie sans réserve à son service. Il adresse un appel en faveur d'une vraie réforme. La création entière gémit sous la malédiction. Les enfants de Dieu doivent se mettre dans des conditions où ils peuvent croître en grâce, être sanctifiés par la vérité, corps, âme et esprit. En renonçant à tous les appétits nocifs à la santé, ils pourront avoir une notion plus exacte de ce qu'est la vraie piété. Un remarquable changement pourra être observé dans la vie religieuse.

### **Tous mis à l'épreuve**

Il est très important que nous accomplissions notre part personnelle avec soin, que nous ayons une notion claire de ce que nous devons manger et



boire, et de la manière dont nous devons vivre pour préserver notre santé. Tous sont mis à l'épreuve pour que soit établi s'ils acceptent les principes de la réforme sanitaire ou s'ils suivent la voie de leurs propres désirs.

Que personne ne pense qu'il peut agir exactement comme il le souhaite. Mais en présence de ceux qui sont assis à la même table que vous, montrez que dans le domaine de la nutrition comme en tout autre domaine, les principes que vous observez contribuent à révéler la gloire de Dieu. Vous ne sauriez vous permettre d'agir autrement, car vous devez former un caractère en vue de la vie éternelle. De grandes responsabilités reposent sur chaque âme humaine. Comprenons-les et assumons-les noblement dans le nom du Seigneur!

À chacun de ceux qui sont tentés d'entretenir la gourmandise, je dis: Ne succombez pas à la tentation, mais limitez-vous à ne consommer que des aliments de qualité. Vous pouvez vous habituer à un régime sain et à l'apprécier. Le Seigneur vient

au secours de ceux qui font preuve de bonne volonté; mais comment pourrait-il aider ceux qui ne se donnent aucune peine pour se conformer aux vues et aux desseins de Dieu? Faisons notre part, travaillant à notre salut avec crainte et tremblement — avec crainte et tremblement, de peur de commettre des erreurs dans la manière de traiter notre corps que, devant Dieu, nous avons le devoir de maintenir dans le meilleur état de santé possible.

### **La vraie réforme est la réforme du cœur**

Ceux qui se proposent de travailler pour Dieu ne doivent pas rechercher les faveurs du monde et la satisfaction de leurs désirs égoïstes. Les médecins travaillant dans nos institutions doivent être pénétrés des principes actifs de la réforme sanitaire. Les hommes ne peuvent être vraiment tempérants avant que la grâce du Christ ne s'implante dans leurs cœurs comme un principe permanent. Toutes les promesses du monde ne peuvent arriver à faire de vous, ou de votre épouse, un promoteur de la réforme sanitaire. Aucune restriction dans votre régime alimentaire, quelque

sévère qu'elle soit, ne parviendra à vous guérir de votre appétit maladif. Frère et sœur N n'arriveront pas à pratiquer la tempérance en toutes choses avant que leurs cœurs soient changés par la grâce de Dieu.

Les circonstances ne peuvent réaliser de réformes. Le christianisme propose une transformation du cœur. L'œuvre intérieure que le Christ accomplit sera manifestée, extérieurement, sous la direction d'un esprit converti. Le plan qui consiste à travailler d'abord à l'extérieur et essayer, ensuite, à agir à l'intérieur, a toujours échoué et échouera toujours. Le projet de Dieu à notre égard est de commencer au siège même de toutes les difficultés, à savoir le cœur, et ensuite de faire jaillir du cœur des principes de justice; ainsi, la réforme se réalisera, à la fois extérieurement et intérieurement.

Ceux qui élèvent leur idéal aussi près que possible des exigences divines, en accord avec la lumière que Dieu leur a donnée par sa Parole et par les témoignages de son Esprit, ne modifieront pas

leur attitude pour se plier aux désirs de leur parenté ou de leurs amis, individuellement ou collectivement, qui vivent en opposition avec l'organisation avisée de Dieu. Si, dans ce domaine, nous nous appuyons sur des principes, si nous observons scrupuleusement les règles de la nutrition, et si, en tant que chrétiens, nous éduquons nos goûts suivant le plan divin, nous exercerons une influence qui sera approuvée de Dieu. La question se pose: "Sommes-nous disposés à être de vrais réformateurs?"

[Pour le contexte, voir 720]

### **Une question d'importance primordiale**

Je suis chargée de donner à notre Eglise un message au sujet de la réforme sanitaire, car beaucoup d'adventistes se sont écartés de ses principes.

Dieu désire que ses enfants atteignent à la stature parfaite d'hommes et de femmes en Jésus-Christ. Pour y arriver, ils doivent faire un usage

judicieux de toutes les facultés de l'esprit, de l'âme et du corps. Ils ne sauraient se permettre de gaspiller aucune force mentale ou physique.

La question de savoir comment préserver la santé a une importance capitale. En l'examinant dans la crainte de Dieu, nous nous rendons compte qu'il vaut mieux, pour notre développement physique et spirituel, observer un régime simple. Etudions cette question avec persévérance. Il nous faut des connaissances et du jugement pour agir sagement à cet égard. Les lois de la nature ne peuvent être violées impunément.

Tous ceux qui ont compris les dangers de l'usage de la viande, du thé et du café, ainsi que d'aliments trop riches ou préparés d'une mauvaise manière, et qui sont décidés à contracter une alliance avec Dieu par le sacrifice, banniront de leur régime tout ce qu'ils savent être antihygiénique. Dieu exige que les appétits soient purifiés, et que l'on renonce à ce qui peut nuire à la santé. C'est ainsi que nous pourrions être à ses yeux un peuple parfait.

L'Église du "reste" doit être une Eglise convertie. Il faut que la proclamation du message ait pour résultat la conversion et la sanctification des âmes, et que la puissance de l'Esprit se fasse sentir dans notre Mouvement. Ce message, merveilleux, précis, est pour tous. Il doit être proclamé d'une voix forte. Croyons fermement qu'il prendra une importance croissante jusqu'à la fin des temps.

Il est des chrétiens de profession qui acceptent certaines parties des Témoignages comme venant de Dieu, mais en rejettent d'autres qui condamnent leurs habitudes favorites. Ces personnes travaillent contre leur intérêt et celui de l'Eglise. Il est essentiel que nous marchions dans la lumière. Ceux qui prétendent croire à la réforme sanitaire et en renient les principes dans leur vie quotidienne se font du mal à eux-mêmes et produisent une impression défavorable sur l'esprit des croyants et des incroyants.

Une responsabilité solennelle repose sur tous ceux qui connaissent la vérité: celle de veiller à ce que leurs actes correspondent à leur foi. Il faut que leurs vies soient affinées et sanctifiées, afin qu'ils puissent être préparés pour l'œuvre qui doit s'accomplir rapidement aux derniers jours de la proclamation du message. Ils n'ont ni temps ni force à dépenser dans la satisfaction de leurs appétits. Ces paroles devraient retentir puissamment à nos oreilles: "Repentez-vous et convertissez-vous, pour que vos péchés soient effacés, afin que des temps de rafraîchissement viennent de la part du Seigneur." Actes 3:19. Ils sont nombreux parmi nous ceux qui manquent de spiritualité et qui, à moins d'une réelle conversion, seront irrémédiablement perdus. Voulez-vous courir ce risque? ...

Seule la puissance du Christ peut opérer dans les cœurs. C'est elle qui transforme tous ceux qui désirent participer à la vie nouvelle dans le royaume des cieux. "Si un homme ne naît de nouveau, a dit le Sauveur, il ne peut voir le royaume de Dieu." Jean 3:3. La religion qui vient

de Dieu est la seule qui puisse conduire à lui. Pour le servir normalement, il faut que nous soyons nés de l'Esprit divin. Nos cœurs seront alors purifiés, nos esprits renouvelés, et nous recevrons de nouvelles aptitudes pour connaître et aimer Dieu. Nous obéirons spontanément à toutes ses exigences. C'est là le culte véritable.

### **Un front uni**

La tâche de promouvoir la réforme sanitaire nous a été confiée. Le Seigneur désire que ses enfants vivent en harmonie les uns avec les autres. Ainsi que vous le savez, nous ne devons pas abandonner les positions dans lesquelles, au cours des trente-cinq dernières années,\* le Seigneur nous a ordonné de nous tenir. Prenez garde de ne pas vous trouver en opposition avec l'œuvre de la réforme sanitaire. Elle doit aller de l'avant; car la volonté de Dieu est de diminuer la souffrance qui règne sur notre monde, et de purifier son peuple.

Surveillez votre attitude, de peur que vous ne soyez une cause de division. Mon frère, même si



vous négligez de recevoir, dans votre vie et dans votre famille, les bénédictions qui découlent de l'obéissance aux principes de la réforme sanitaire, n'en privez pas les autres en vous opposant à la lumière que Dieu a donnée sur ce sujet.

Le Seigneur a donné à son peuple un message qui concerne la réforme sanitaire. Cette lumière a brillé sur son sentier depuis trente ans, et le Seigneur ne peut pas soutenir ses serviteurs dans une carrière qui la neutralise. Il est mécontent lorsque ses serviteurs agissent en opposition au message sur ce point, message qu'il les a chargés de délivrer à d'autres. Pourrait-il être satisfait lorsque la moitié des ouvriers qui travaillent dans un endroit enseignent que les principes de la réforme sanitaire sont aussi étroitement liés au message du troisième ange que le bras l'est au corps, tandis que leurs collègues, par leur façon d'agir, enseignent des principes qui leur sont entièrement opposés? Cela est considéré comme un péché aux yeux de Dieu. ...

Rien ne décourage autant les sentinelles du

Seigneur que de se trouver en relation avec des personnes qui ont des capacités intellectuelles, et qui comprennent les raisons de notre foi, mais qui, en théorie et en pratique, manifestent une totale indifférence envers les obligations morales.

La lumière que Dieu a donnée au sujet de la réforme sanitaire ne pourra être tournée en ridicule sans dommage pour celui qui y porterait atteinte; et aucun homme ne peut espérer remporter quelque succès dans l'œuvre de Dieu tant que, par la parole et par l'exemple, il agira en opposition avec la lumière que Dieu a envoyée.

Il est important que des instructions soient données par les pasteurs sur la manière de vivre d'une façon tempérante. Ils devraient montrer comment l'alimentation, le travail, le repos et l'habillement sont en relation avec le maintien de la santé. Tous ceux qui croient à la vérité pour les derniers jours ont une œuvre à accomplir dans ce domaine. Cela les concerne, et Dieu leur demande de stimuler l'intérêt qu'ils portent à cette réforme. Il ne sera pas satisfait de leur façon d'agir s'ils

considèrent cette question avec indifférence.

## **Faillir à la bénédiction**

Abstenez-vous “des convoitises charnelles qui font la guerre à l’âme”. 1 Pierre 2:11. Vous avez trébuché face à la réforme sanitaire. Elle vous paraît être un inutile appendice à la vérité. Mais ce n’est pas le cas: elle fait partie de la vérité. Ici, devant vous, se trouve une œuvre à accomplir, qui deviendra plus lourde et sera plus pénible que tout ce qu’il vous a déjà fallu supporter. Tandis que vous hésitez et reculez, négligeant de vous approprier la bénédiction que vous auriez le privilège de recevoir, vous subissez un préjudice. Vous renoncez à la grande bénédiction que le ciel a placée sur votre chemin afin de vous rendre les progrès plus faciles. Satan vous présente cette œuvre sous le jour le plus défavorable, de telle sorte que vous combattez ce qui vous serait le plus profitable, ce qui vous donnerait la santé physique et spirituelle.

[Des excuses pour mal agir sont imaginées sous

## **Rappelez-vous le jugement**

Le Seigneur demande des volontaires pour entrer dans son armée. Les hommes et les femmes chétifs ont besoin de devenir des réformateurs de la santé. Dieu collaborera avec ses enfants dans la préservation de leur santé, s'ils mangent avec circonspection, refusant de surcharger inutilement leur estomac. Avec bienveillance il a rendu la voie de la nature sûre et sauve, suffisamment large pour tous ceux qui veulent y marcher. Il a donné pour notre subsistance les produits sains et bienfaisants de la terre.

Celui qui ne veut pas observer les instructions que Dieu a données dans sa Parole et dans ses œuvres, celui qui n'obéit pas aux commandements divins, fait une mauvaise expérience. C'est un chrétien malade. Sa vie spirituelle est faible. Il vit, mais sa vie est dépourvue de charme. Il gaspille de précieux moments de grâce.

Beaucoup de gens ont gravement malmené leur corps en négligeant les lois de la vie, et ils ne se remettront jamais des effets de leur négligence; mais aujourd'hui encore ils peuvent se repentir et être convertis. L'homme a essayé d'être plus sage que Dieu. Il est devenu une loi pour lui-même. Dieu nous demande de prendre en considération ses exigences, et de ne pas le déshonorer plus longtemps en amenuisant nos facultés physiques, mentales et spirituelles. Un déclin et une mort prématurés sont le résultat de l'éloignement de Dieu pour suivre les voies de ce monde. Celui qui est indulgent pour lui-même en supportera les conséquences. Lors du jugement, nous nous rendrons compte à quel point Dieu considère comme sérieuse la violation des lois de la santé. Alors, tandis que nous aurons une vue rétrospective de notre façon d'agir, nous comprendrons combien nous aurions pu mieux connaître Dieu, quels nobles caractères nous aurions pu former, si nous avions pris la Bible pour conseillère.

Dieu attend de son peuple qu'il acquière une plus sage compréhension. Alors que nous voyons

la misère, les difformités et la maladie qui règnent dans le monde et qui sont le résultat de l'ignorance en ce qui concerne la bonne manière de traiter son corps, comment pourrions-nous nous retenir de donner un avertissement? Le Christ a déclaré qu'au moment où le Fils de l'homme sera révélé, il en sera comme aux jours de Noé, quand la terre était remplie de violence et corrompue par le crime. Dieu nous a donné une grande lumière, et si nous marchons dans cette lumière, nous verrons son salut.

Il faut un changement certain. Il est temps pour nous d'humilier nos cœurs orgueilleux et obstinés, et de rechercher le Seigneur tandis qu'on peut encore le trouver. En tant que peuple, nous avons besoin d'humilier nos cœurs devant Dieu; car notre façon d'agir porte la marque de l'inconséquence.

Le Seigneur nous appelle à rentrer dans le rang. Le jour se termine. La nuit vient bientôt. On voit déjà les jugements de Dieu se manifester sur la terre et sur la mer. Un second temps de grâce ne nous sera pas accordé. Ce n'est pas le moment de

faire un faux pas. Que chacun rende grâces à Dieu de ce que nous ayons encore l'occasion de nous former un caractère pour la vie éternelle.

## Chapitre 2

# Nutrition et spiritualité

### L'intempérance est un péché

Que personne d'entre ceux qui professent la piété ne se désintéresse de la santé du corps et ne prétende que l'intempérance n'est pas un péché et qu'elle ne saurait affecter la spiritualité. Il y a une étroite relation entre le physique et le moral. — The Review and Herald, 25 janvier 1881; Counsels on Health, 67.

Ce fut la gourmandise qui fit perdre le jardin d'Eden à nos premiers parents. Pour le reconquérir, la tempérance en toutes choses a plus d'importance qu'on ne le pense généralement. — Rayons de santé, 279 (1905).

Toute transgression d'une loi physique est une transgression de la loi de Dieu. Jésus-Christ est notre Créateur. Il est l'auteur de notre être. Il a créé l'organisme humain. Il est l'auteur des lois



physiques, au même titre qu'il est l'auteur de la loi morale. Mais l'être humain est insouciant et négligent quant aux habitudes et aux actes qui concernent sa vie physique et sa santé, et, de ce fait, il pèche contre Dieu. Nombreux sont ceux qui prétendent aimer Jésus-Christ et qui ne témoignent ni révérence ni respect pour celui qui donna sa vie pour les arracher à la mort éternelle. Il n'est ni révééré, ni respecté, ni reconnu. Cette attitude se traduit par le mépris qu'ils manifestent à l'égard de leurs propres corps, en violant les lois de leur être. — Manuscrit 49, 1897, p. 1.

Une transgression continuelle des lois naturelles équivaut à une transgression continuelle de la loi de Dieu. La somme actuelle de souffrance et d'angoisse, qui se constate partout; la laideur, la décrépitude, la maladie et la débilité physique, qui submergent le monde aujourd'hui, font de celui-ci un vrai lazaret, par opposition à ce qu'il pourrait être et à ce que Dieu avait voulu qu'il soit. La génération présente est affaiblie mentalement, moralement et physiquement. Toute cette misère s'est accumulée de génération en génération du fait

que l'homme déchu a transgressé la loi de Dieu. L'entretien d'appétits pervers conduit à commettre des péchés d'une extrême gravité. — Testimonies for the Church 4:30 (1876).

C'est un péché que de montrer un excessif laisser-aller dans le manger, le boire, le dormir et aussi dans ce que l'on regarde. L'harmonieuse et saine activité de toutes les facultés du corps et de l'esprit mène au bonheur; et plus ces facultés sont élevées et affinées, plus le bonheur est pur, sans mélange. — Testimonies for the Church 4:417 (1880).

[Dieu souligne le péché du laisser-aller — 246]

## **Quand la sanctification est impossible**

Une grande proportion de tous les maux qui affligent l'humanité provient de ses habitudes erronées, en raison de son ignorance volontaire ou de son mépris pour la lumière que Dieu a donnée concernant les lois qui régissent les êtres. Il ne nous est pas possible de glorifier Dieu tout en

vivant en contradiction avec les lois de la vie. Le cœur ne peut pas se consacrer à Dieu tant que des désirs malsains sont entretenus. Un corps malade et un esprit désordonné, du fait que des convoitises néfastes sont cultivées en permanence, rendent impossible toute sanctification du corps et de l'esprit. L'apôtre comprenait le rôle important que joue une condition corporelle saine pour assurer le succès dans le perfectionnement du caractère chrétien. Il dit: "Je traite durement mon corps et je le tiens assujéti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres." 1 Corinthiens 9:27. Il énumère les fruits de l'Esprit, au nombre desquels figure la tempérance. "Ceux qui sont à Jésus-Christ ont crucifié la chair avec ses passions et ses désirs." Galates 5:24. — The Health Reformer, mars 1878

[Impossibilité d'atteindre à la perfection chrétienne tant qu'on lâche la bride aux appétits — 356]

## **L'ignorance volontaire aggrave le péché**

Nous devons chercher à savoir comment maintenir le corps dans le meilleur état de santé possible, et c'est un devoir sacré de vivre conformément à la lumière que Dieu nous a gratuitement dispensée. Si nous fermons les yeux à la lumière de peur de découvrir nos erreurs, que nous ne sommes pas disposés à abandonner, nos péchés, au lieu de s'en trouver atténués, en sont aggravés. Si la lumière est écartée dans un domaine, elle sera aussi méprisée dans un autre. Nous péchons tout autant en transgressant les lois qui régissent notre être qu'en violant l'un des dix commandements, car nous ne pouvons agir ainsi sans nous rendre coupables à l'égard de la loi de Dieu. Jour après jour, nous affaiblissons notre faculté de glorifier Dieu, alors qu'il réclame toute notre énergie, toute notre puissance intellectuelle. Par nos habitudes erronées, nous diminuons notre ascendant sur la vie, tout en nous prétendant disciples du Christ et en nous préparant à recevoir l'immortalité.

Mon frère, ma sœur, vous avez à faire une œuvre que personne ne peut accomplir à votre place. Réveillez-vous de votre torpeur, et le Christ vous dispensera la vie. Changez votre manière de vivre, de manger, de boire, de travailler. Tant que vous persistez dans la voie que vous suivez depuis des années, vous ne pouvez pas clairement discerner les réalités sacrées et éternelles. Votre sensibilité est émoussée, et votre intellect obnubilé. Vous n'avez pas profité de votre avantage de pouvoir croître dans la grâce et dans la connaissance. Vous n'avez pas grandi en spiritualité, mais vous avez sombré de plus en plus dans l'obscurité. — Testimonies for the Church 2:70, 71 (1868).

L'homme formait le couronnement de la création de Dieu, fait à la ressemblance de Dieu, destiné à en être une image. ... L'homme est très cher aux yeux de Dieu, car il a été formé à son image. Ce fait devrait nous montrer l'importance qu'il y a à dénoncer, par la parole et par l'exemple, le péché de détruire le corps, qui est destiné à représenter Dieu devant le monde, par l'entretien

d'appétits nocifs ou par toute autre pratique. —  
The Review and Herald, 18 juin 1895.

[La loi naturelle proclamée d'une manière  
distincte — 97]

## **Les effets mentaux de la transgression des lois physiques**

Dieu exige que son peuple fasse des progrès continuels. Sachons que la satisfaction de nos appétits est le plus grand obstacle au développement mental et à la sanctification de l'âme. Malgré toutes nos connaissances en ce qui concerne la réforme sanitaire, il en est un bon nombre parmi nous qui se nourrissent mal. — Témoignages pour l'Église 3:424 (1909).

On ne devrait pas préparer pour le jour du repos une plus grande quantité ou une plus grande variété d'aliments que les autres jours. Au contraire, que ceux-ci soient plus simples, et que l'on mange moins, afin d'avoir l'esprit mieux disposé pour s'occuper de questions spirituelles. Un estomac

surchargé implique un cerveau engourdi. On peut alors entendre les paroles les plus précieuses sans en profiter parce que l'esprit est alourdi par une digestion difficile. En mangeant trop le jour du repos, beaucoup se privent à leur insu des bienfaits qu'il apporte. — Rayons de santé, 96 (1905).

Il m'a été montré que certains de nos camps-meetings sont loin de correspondre à ce que le Seigneur désire qu'ils soient. Les membres qui y viennent ne sont pas préparés à y recevoir la visite du Saint-Esprit. En général, avant les réunions, les sœurs passent beaucoup de temps à leur toilette, donc aux ornements extérieurs, alors qu'elles oublient complètement la parure intérieure, qui est d'un grand prix devant Dieu. Elles passent également beaucoup de temps à cuisiner inutilement, préparant des tartes substantielles, des gâteaux et d'autres mets, qui incommodent grandement ceux qui les consomment. Si nos sœurs utilisaient un pain de qualité et d'autres aliments sains, elles — et leurs familles — seraient mieux préparées à apprécier les paroles de vie, et seraient beaucoup plus réceptives à l'influence du Saint-

Esprit.

L'estomac est souvent surchargé d'aliments généralement moins simples et moins sains que ceux qui sont consommés chez soi, où l'on se donne deux ou trois fois plus de mouvement. Il en résulte un tel assoupissement pour l'esprit que celui-ci comprend difficilement les vérités éternelles, et les réunions terminées, les membres sont déçus de n'avoir pas mieux participé à l'Esprit de Dieu. ... Que l'on considère comme une chose secondaire la préparation des aliments et le vêtement, mais que chez soi déjà on s'applique plutôt à sonder son cœur. — Testimonies for the Church 5:162-164 (1882).

[La gourmandise s'oppose à la compréhension de la vérité présente — 72]

[La gourmandise paralyse les sens — 227]

[La gourmandise émousse la capacité du cerveau — 209, 226]



[La gourmandise disqualifie quelqu'un pour élaborer des plans et donner des conseils — 71]

[La gourmandise affaiblit les facultés spirituelles, mentales et physiques des enfants — 346]

[Le fait de s'endormir au moment où sont proclamées les brûlantes vérités de la Parole — 222]

[La vigueur mentale et morale accrue par un régime sobre — 85, 117, 206]

[Les effets d'un régime carné sur la vigueur mentale — 678, 680, 682, 686]

[Renseignements supplémentaires au sujet de l'alimentation dans les camps-meetings — 124]

### **Effets sur l'appréciation de la vérité**

Vous avez besoin d'esprits clairs et forts afin d'apprécier le caractère élevé de la vérité et de la

grâce salvatrice. Estimez à leur juste valeur les réalités éternelles. Si vous vous plaisez à de mauvaises habitudes dans la façon de vous alimenter et, en conséquence, si vous diminuez votre vigueur intellectuelle, vous ne connaîtrez pas le prix du salut et de la vie éternelle qui vous inspirerait le désir de conformer votre vie à celle du Christ. Vous ne vous renoncerez pas et vous ne ferez pas l'ardent effort de soumettre totalement votre volonté à celle de Dieu. C'est pourtant ce qu'exige sa Parole et ce qui est nécessaire pour vous rendre aptes à la vie éternelle. — Témoignages pour l'Église 1:221, 222 (1868).

Même lorsque vous êtes sévères quant à la qualité de votre nourriture, pensez-vous glorifier Dieu dans vos corps et dans vos esprits, qui lui appartiennent, en consommant une si grande quantité d'aliments? Ceux qui agissent ainsi imposent à l'estomac une charge anormale, et ils sont incapables d'apprécier et de retenir la vérité qu'ils entendent. Ils ne peuvent pas réveiller la sensibilité engourdie du cerveau pour lui faire comprendre la valeur de l'expiation, et le grand

sacrifice qui a été accompli en faveur de l'homme perdu. Il leur est impossible de mesurer dans sa grandeur, sa valeur, son infinie richesse, la récompense réservée aux fidèles vainqueurs. La partie animale de notre nature ne doit jamais être chargée de diriger les facultés morales et intellectuelles. — Testimonies for the Church 2:364 (1870).

D'aucuns entretiennent des appétits sensuels, qui entrent en conflit avec l'âme et constituent un obstacle permanent à leur avancement spirituel. Leur conscience les accuse sans interruption; pourtant, ils sont offensés dès que des vérités précises leur sont présentées. Ils se condamnent eux-mêmes, et se rendent compte que les thèmes choisis les concernent directement. Ils s'affligent et se sentent lésés, et ils s'éloignent des assemblées des saints. C'est de plein gré qu'ils abandonnent les réunions et, en conséquence, sont moins troublés dans leur conscience. Ils perdent bientôt tout intérêt dans les réunions, et leur amour pour la vérité fléchit; à moins d'une réforme complète, ils reculent et se joignent aux rebelles qui marchent

sous la bannière de Satan. S'ils crucifient les désirs charnels qui font la guerre à l'âme, ils sortent du champ, échappant ainsi aux flèches de la vérité, et se trouvent épargnés. Mais en cultivant des désirs sensuels et en chérissant leurs idoles, ils deviennent des cibles pour les flèches de la vérité, et lorsque celle-ci est proclamée, ils ne peuvent échapper aux blessures qu'elle cause. ...

L'usage de stimulants non naturels détruit la santé et exerce une influence obnubilante sur le cerveau, le rendant inapte à discerner les réalités éternelles. Ceux qui chérissent ces idoles ne peuvent évaluer le salut que le Christ leur a procuré par une vie de renoncement, de souffrance continuelle, et d'opprobre et, finalement, le sacrifice même de cette vie sans péché pour sauver de la mort l'homme perdu. — Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

Le beurre et la viande ont un effet stimulant. Ils nuisent à l'estomac et dénaturent le goût. Les nerfs sensibles du cerveau sont engourdis, et les tendances animales sont fortifiées au détriment des

facultés morales et intellectuelles. Celles-ci, dont le rôle est de contrôler, sont affaiblies au point de ne plus pouvoir discerner les réalités éternelles. De ce fait, le sens spirituel et religieux est frappé de paralysie. Satan jubile de constater la facilité avec laquelle, par la gourmandise, il parvient à dominer des hommes et des femmes intelligents, que le Créateur avait destinés à réaliser une grande et bonne œuvre. — Testimonies for the Church 2:486 (1870).

[Impossibilité pour les intempérants de mesurer la valeur de l'expiation — 119]

[Les intempérants sont inaccessibles à l'influence sanctifiante de la vérité — 780]

### **Effets sur le discernement et sur l'esprit de décision**

Tout ce qui diminue la vigueur corporelle affaiblit l'esprit dans la même proportion et lui enlève la possibilité de distinguer le bien du mal. La perte des forces physiques altère la puissance de

faire le bien, et diminue la force de la volonté pour vouloir ce qui est bien.

L'abus des forces physiques abrège la vie qui eût pu être employée à glorifier Dieu. De plus, il nous prive du privilège d'être ses agents qualifiés. — PS, 355 (1900).

Ceux qui ont reçu la lumière quant à la manière de se nourrir et de se vêtir avec simplicité, conformément aux lois morales et physiques, et qui cependant s'écartent de cette lumière qui leur indique comment ils doivent agir, n'accompliront pas non plus leur devoir dans d'autres domaines. En écartant la croix dont ils doivent se charger en vue de se conformer à la loi naturelle, ils émoussent leur conscience et, cherchant à éviter ses reproches, finissent par transgresser les dix commandements. Chez certains, il y a une répugnance décidée à se charger de sa croix et à mépriser la honte. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 159 (1890).

Ceux qui attirent la maladie sur eux-mêmes en

cédant à leurs convoitises, ne possèdent pas la santé du corps et de l'esprit. Ils ne savent pas discerner les évidences de la vérité, ni comprendre les exigences de Dieu. Notre Sauveur ne parviendra pas à allonger son bras assez bas pour les relever de leur condition dégradée, tant qu'ils persisteront dans une voie qui les fait descendre de plus en plus.

Tous sont invités à faire ce qu'ils peuvent en vue de préserver la santé du corps et de l'esprit. S'ils satisfont un appétit exagéré et, ce faisant, obscurcissent leur sensibilité et obnubilent leurs facultés de perception au point de ne plus pouvoir comprendre l'élévation du caractère de Dieu, ou de prendre plaisir dans l'étude de sa Parole, ils peuvent être certains que Dieu n'agréera pas plus leur offrande qu'il n'a accepté celle de Caïn. Dieu leur demande de se purifier de toute souillure de la chair et de l'esprit, en achevant leur sanctification dans la crainte du Seigneur. Lorsque l'homme a fait tout ce qu'il a pu pour assurer sa santé, en dominant ses appétits et ses passions mauvaises, en vue de garder un esprit lucide et une imagination

sanctifiée, de manière à pouvoir présenter à Dieu une offrande de justice, il pourra être sauvé, mais uniquement par un miracle de la grâce de Dieu, à l'image de l'arche se tenant sur les flots déchaînés. En construisant une arche sûre, Noé réalisa ce que Dieu demandait de lui; Dieu accomplit alors ce que l'homme ne pouvait pas faire, et préserva l'arche par sa puissance miraculeuse. — Spiritual Gifts 4a:148, 149 (1864).

La plupart des difficultés qui apparaissent dans les églises sont dues aux agressions infligées à l'estomac par la gourmandise. Ceux qui sont intempérants dans l'alimentation et dans le travail, parlent et agissent d'une manière irrationnelle. Un homme intempérant ne peut être patient. Pour être intempérant, il n'est pas nécessaire d'user de boissons alcoolisées. Le péché qui consiste à manger immodérément, trop souvent, et à consommer des aliments riches et malsains, perturbe l'action heureuse des organes digestifs, affecte le cerveau et pervertit le jugement, rendant impossibles toute activité et tout raisonnement rationnels, calmes et sains. Et cela devient une



cause essentielle de difficultés dans l'église. Par conséquent, pour que les enfants de Dieu se tiennent dans de bonnes conditions devant sa face, leur permettant de le glorifier dans leur corps et dans leur esprit, qui lui appartiennent, ils doivent s'employer avec diligence et intérêt à éviter de satisfaire leurs appétits, et se montrer tempérants en toutes choses. Alors, ils comprendront la vérité dans sa beauté et sa clarté, et la traduiront dans leur vie, et par une conduite droite, judicieuse et sage, ne fourniront aucune occasion aux ennemis de leur foi de s'élever contre la cause de la vérité. — Testimonies for the Church 1:618, 619 (1867).

Frère et sœur G., réveillez-vous, je vous en prie. Vous n'avez pas reçu la lumière de la réforme sanitaire et vous n'agissez pas dans ce sens. Si vous aviez dominé vos appétits, vous vous seriez épargné beaucoup de travail et de dépenses supplémentaires; et, ce qui est encore beaucoup plus lourd de conséquences, vous vous seriez ménagé une meilleure condition physique et un plus haut degré de puissance intellectuelle vous permettant d'apprécier les vérités éternelles; vous

auriez l'esprit plus clair pour comprendre les témoignages de la vérité, et vous seriez mieux préparés à partager avec d'autres l'espérance qui est en vous. — Testimonies for the Church 2:404 (1870).

Certains d'entre vous se sont moqués de cette œuvre de réforme et ont dit qu'elle était inutile et qu'elle constituait un moyen exaltant de détourner les esprits de la vérité présente. Ils ont trouvé que les choses étaient poussées à l'extrême. Ils ne savent même pas de quoi ils parlent. Tandis que des hommes et des femmes, qui se disent pieux, sont malades de la racine des cheveux à la plante des pieds, et que leurs forces physiques, mentales et morales sont affaiblies par la satisfaction d'appétits dépravés et par un travail excessif, comment pourraient-ils examiner les témoignages de la vérité et avoir une juste compréhension des exigences de Dieu? Si leurs facultés morales et intellectuelles sont obnubilées, ils ne peuvent apprécier la valeur du sacrifice expiatoire et le caractère élevé de l'œuvre de Dieu, ni se réjouir à l'étude de sa Parole. Comment un dyspeptique

nerveux pourrait-il être toujours prêt à répondre, avec crainte et humilité, à toute personne qui lui demanderait les raisons de l'espérance qui est en lui? Une telle personne deviendra bientôt confuse et agitée et, à cause de son imagination malade, sera amenée à considérer les choses sous un jour entièrement faux, et par manque de cette humilité et de ce calme qui caractérisaient la vie du Christ, entrera en contestation avec des gens déraisonnables, et déshonorera ainsi sa profession de foi. Considérant les choses d'un point de vue hautement religieux, nous devons être de parfaits réformateurs afin de devenir semblables au Christ.

J'ai vu que notre Père céleste nous avait accordé la grande bénédiction de la lumière au sujet de la réforme sanitaire afin que nous puissions répondre aux desseins qu'il a formés pour nous, et le glorifier dans nos corps et dans nos esprits, qui lui appartiennent, et finalement nous tenir irrépréhensibles devant son trône. Notre foi nous enjoint de lever notre étendard et d'aller de l'avant. Beaucoup de gens discutent la façon d'agir adoptée par d'autres réformateurs de la santé, alors

qu'ils devraient, comme des êtres raisonnables, faire eux-mêmes quelque chose. Notre race est dans une condition déplorable, souffrant de maladies qui défient toute description. Plusieurs ont hérité de ces maladies et subissent les conséquences des mauvaises habitudes de leurs parents; cependant, ils conservent, vis-à-vis d'eux-mêmes et de leurs enfants, la même façon de faire que celle qui fut adoptée à leur égard. Ils sont ignorants en ce qui les concerne. Ils sont malades et ne savent pas que ce sont leurs mauvaises habitudes qui leur infligent ces grandes souffrances.

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. J'ai vu qu'il est du devoir de ceux qui ont reçu du ciel la lumière, et qui ont compris le bénéfice que l'on retire à y marcher, de manifester un grand intérêt envers ceux qui pâtissent encore du manque de connaissance. Ceux qui gardent le sabbat et qui attendent le prochain retour de leur Sauveur

devraient être les derniers à se désintéresser de cette grande œuvre de réforme. Hommes et femmes doivent être instruits, et les pasteurs ainsi que les membres devraient sentir que la responsabilité leur incombe de discuter de ce sujet et de le présenter à d'autres. — Testimonies for the Church 1:487-489 (1867).

Les habitudes physiques entrent pour une grande part dans la réussite de tout individu. Plus vous serez attentif à votre régime, plus les aliments qui soutiennent le corps dans son harmonieuse activité seront simples et non excitants, plus sera claire votre conception du devoir. Il est nécessaire d'examiner soigneusement chaque habitude, chaque usage, pour éviter qu'un état corporel maladif n'obnubile toutes choses. — Lettre 93, 1898.

Notre condition physique dépend de ce que nous mangeons. Si nos appétits ne sont pas contrôlés par un esprit sanctifié, si nous ne sommes pas tempérants dans tout ce que nous mangeons et buvons, nous ne pouvons être dans un état mental

et physique assez sain pour étudier la parole avec l'intention de connaître ce que dit l'Écriture — que dois-je faire pour hériter la vie éternelle? Toute habitude malsaine mettra notre système en mauvaise condition et le mécanisme vivant et délicat de l'estomac sera endommagé et rendu incapable de faire convenablement son travail. Le régime alimentaire a une grande influence sur nos dispositions à nous laisser induire en tentation et à commettre le péché. — Manuscrit 129, 1901, p. 1.

Si le Sauveur des hommes, avec la divine puissance qui était en lui, sentait le besoin de prier, combien plus nous qui sommes faibles et pécheurs devrions-nous comprendre la nécessité d'une prière fervente et incessante! Quand le Christ était le plus cruellement assailli par la tentation, il ne mangeait pas. Il se recommandait à Dieu et sa soumission absolue à la volonté de son Père lui donnait la victoire. Plus encore que tous les autres chrétiens dans le monde, ceux qui ont discerné la vérité pour les derniers temps devraient suivre dans la prière le grand exemple du Christ.

“Le disciple n’est pas plus que le maître; mais tout disciple accompli sera comme son maître.” Luc 6:40. Nos tables sont fréquemment couvertes d’une abondance de mets nuisibles à la santé, parce que nous les préférons au renoncement, à l’absence de maladie et à la vigueur de l’esprit. Jésus désirait ardemment la force d’en haut. Il la considérait comme de bien plus de valeur, même pour lui, le divin Fils de Dieu, que de s’asseoir à la table la mieux garnie. Il nous a donné la preuve que la prière est indispensable si nous voulons être assez forts pour repousser le prince des ténèbres et pour accomplir l’œuvre qui nous a été confiée. Notre force est faiblesse, mais celle que Dieu nous donne est assez grande pour nous rendre plus que vainqueurs. — Témoignages pour l’Église 1:251 (1869).

[La gourmandise déséquilibre l’esprit — 237]

[La gourmandise émousse la conscience — 72]

## **Effets sur l'influence et sur l'utilité**

Quel dommage que souvent, au moment où devrait se manifester d'une façon particulière l'oubli de soi-même, on charge l'estomac d'une grande quantité d'aliments malsains destinés à se décomposer. Toute faiblesse de l'estomac affecte le cerveau. Le gourmand imprudent ne comprend pas qu'il se disqualifie lui-même pour donner de sages conseils, pour dresser des plans en vue de faire progresser plus rapidement l'œuvre de Dieu. Pourtant c'est ainsi. Il est incapable de discerner les réalités spirituelles et, dans les réunions d'assemblée, il dit: Non, alors qu'il devrait dire: Oui et Amen. Les propositions qu'il présente sont très éloignées de la ligne. La nourriture qu'il a absorbée a engourdi son cerveau.

La satisfaction de ses appétits empêche l'être humain de témoigner en faveur de la vérité. 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. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

Certaines personnes ne sont pas convaincues de la nécessité de rendre gloire à Dieu par la façon de manger et de boire. Toute leur vie se ressent du fait qu'elles cèdent à leur appétit. Cela se voit dans leur famille, dans l'église, dans les réunions de prière, dans l'éducation de leurs enfants. C'est, dans leur vie, une réelle malédiction. Vous ne pouvez leur faire comprendre les vérités de notre époque. Dieu a généreusement pourvu à la subsistance et au bonheur de ses créatures. Si ses lois n'avaient jamais été transgressées et que tous aient agi en harmonie avec la volonté divine, on connaîtrait la santé, la paix et le bonheur, au lieu de la souffrance et du mal en permanence. — Testimonies for the Church 2:368 (1870).

Le Sauveur du monde savait que céder à son appétit entraîne la débilité physique et émousse les organes de la perception de telle sorte que les choses sacrées et éternelles ne peuvent plus être discernées. Il savait que le monde se laisse aller à la gourmandise et que cette faiblesse pervertit les énergies morales. La race humaine s'est tellement abandonnée à la satisfaction de ses appétits que, pour briser la force de cette habitude, le Fils de Dieu fut obligé de jeûner pendant près de six semaines. Quel effort devra faire le chrétien afin de triompher, comme Jésus, sur ce point! La force de la tentation qui nous incite à satisfaire un appétit pervers ne peut s'évaluer qu'à l'inexprimable angoisse du Christ durant ce long jeûne dans le désert.

Le Sauveur savait que pour exécuter avec succès le plan du salut, il devait commencer l'œuvre de rédemption de l'homme au point même où la chute s'était produite. Adam pécha en s'abandonnant à son appétit. Afin de graver dans la conscience l'obligation absolue d'obéir à la loi de Dieu, le Christ commença l'œuvre de rédemption

par une réforme des habitudes physiques de l'homme. Le déclin de la vertu et la dégénérescence de la race doivent être attribués surtout à la satisfaction d'un appétit pervers.

### **Les tentations des prédicateurs face à leurs responsabilités particulières**

Nous avons tous la responsabilité, et particulièrement les prédicateurs qui enseignent la vérité contenue dans la Parole, de triompher sur ce point. L'utilité d'un prédicateur sera bien plus considérable s'il a le contrôle de ses appétits et de ses passions, et sa force mentale et morale sera plus grande s'il associe le travail manuel à l'exercice intellectuel. Avec des habitudes de stricte tempérance, et en faisant travailler à la fois son corps et son esprit, il se rendra capable d'assumer une plus grande somme de travail et il préservera la lucidité de son esprit. S'il persévère dans cette voie, sa pensée et ses paroles couleront de source, l'exercice de la piété aura plus d'énergie et l'impression qu'il fera sur ses auditeurs sera plus marquée.

L'intempérance dans l'alimentation, même lorsqu'il s'agit d'aliments de bonne qualité, aura des répercussions sur l'organisme et affaiblira les émotions les plus subtiles et les plus saintes. — Témoignages pour l'Église 1:476-478 (1875).

Certaines personnes apportent aux assemblées une nourriture qui ne convient pas du tout à de telles occasions: des tartes substantielles, des gâteaux et une variété de préparations susceptibles de déranger la digestion d'un travailleur en santé. Evidemment, on pense que ce qu'il y a de meilleur n'est pas trop bon pour un pasteur. Les membres apportent de telles choses à sa table, ou l'invitent à leurs tables. De cette manière, les pasteurs sont tentés de trop manger, et une nourriture nuisible. Non seulement leur efficacité au camp-meeting s'en trouve diminuée, mais plusieurs d'entre eux deviennent dyspeptiques.

Au risque de paraître discourtois, le pasteur doit décliner cette forme d'hospitalité, bien qu'inspirée par une bonne intention. De même, les

membres doivent avoir suffisamment de vraie amabilité pour ne pas le contraindre à une telle alternative. Ils commettent une erreur en exposant, par une nourriture malsaine, le pasteur à la tentation. De ce fait, des talents précieux ont été perdus pour la cause de Dieu; et beaucoup de gens ont vu la puissance de leurs facultés réduite de moitié. Les pasteurs, plus que n'importe qui, doivent économiser la force de leur cerveau et de leurs nerfs. Ils doivent éviter toute nourriture et toute boisson susceptibles d'irriter ou d'exciter leurs nerfs. L'excitation est suivie de dépression; la gourmandise obnubile l'esprit, et rend la pensée laborieuse et confuse. Personne ne peut se distinguer dans le domaine spirituel sans observer une tempérance stricte dans ses habitudes alimentaires. Dieu ne peut permettre à son Saint-Esprit de reposer sur ceux qui, tout en sachant comment ils doivent manger pour garder la santé, persistent dans une voie qui affaiblit à la fois l'esprit et le corps. — Manuscrit 88.

## **“Faites tout pour la gloire de Dieu”**

Sous l’inspiration de l’Esprit de Dieu, l’apôtre Paul déclare que quoi que vous fassiez, — même s’il s’agit de l’acte naturel de manger ou de boire, celui-ci ne doit pas être accompli pour satisfaire un appétit pervers, mais avec un sens réel de responsabilité — , “faites tout pour la gloire de Dieu”. 1 Corinthiens 10:31. Chaque organe du corps humain doit être préservé; nous devons prendre garde que ce que nous introduisons dans l’estomac ne contribue pas à bannir de l’esprit les pensées élevées et saintes. Ne puis-je pas agir à ma guise? C’est la question que posent certaines personnes, comme si nous avions l’intention de les priver d’un grand bien lorsque nous leur parlons de la nécessité de manger rationnellement et de conformer toutes leurs habitudes aux lois que Dieu a établies. Chaque personne détient un certain nombre de droits. Nous possédons une individualité et une identité qui nous sont propres. Personne ne peut noyer son identité dans une autre. Tous doivent agir pour eux-mêmes, conformément aux ordres de leur conscience. Pour ce qui

concerne notre responsabilité et notre influence, nous sommes soumis à Dieu à qui nous devons la vie. Nous ne recevons pas cette vie de la nature humaine, mais de Dieu seul. Nous lui appartenons par création et par rédemption. Notre corps ne nous appartient pas, pour que nous le trahissions à notre guise, en le paralysant par des habitudes qui mènent à la ruine et, de ce fait, le rendent incapable d'apporter à Dieu un service parfait. Nos vies et nos facultés lui appartiennent. Il se met à tout instant à notre disposition; il maintient la machine vivante de notre corps en activité; nous risquerions de mourir au moment même où nous serions contraints de faire marcher nous-mêmes cette machine. D'une manière absolue, nous sommes dépendants de Dieu.

Nous avons appris une grande leçon lorsque nous comprenons notre relation à l'égard de Dieu, et sa relation à notre égard. Les mots: "Ne savez-vous pas que ... vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? Car vous avez été rachetés à un grand prix" (1 Corinthiens 6:19, 20), doivent s'incruster dans notre mémoire, afin que nous

reconnaissons sans cesse les droits de Dieu sur nos talents, nos biens, notre influence, notre propre moi. Nous devons apprendre comment traiter ce don de Dieu, dans l'esprit, dans l'âme, dans le corps, lesquels ont été rachetés par le Christ, afin de lui apporter un service sain et agréable. — Special Testimonies, Series A 9:58 (1896).

La lumière a ... brillé sur votre sentier en ce qui concerne la réforme sanitaire et le devoir du peuple de Dieu d'être tempérant en toutes choses dans les derniers jours. J'ai vu que vous étiez au nombre de ceux qui étaient en retard sur ce point et que vous aviez besoin de réformer votre manière de manger, de boire et de travailler. Si l'on se conforme à la lumière reçue, elle produira une entière transformation dans la vie et le caractère de tous ceux qu'elle sanctifie. — Témoignages pour l'Église 1:218 (1868).

## **Relation avec la vie victorieuse**

Manger, boire et se vêtir sont des actes qui ont une influence directe sur notre avancement



spirituel. — The Youth's Instructor, 31 mai 1894.

Beaucoup de comestibles employés librement par les païens étaient interdits aux Juifs. Ce n'étaient pas là des distinctions arbitraires: les choses défendues étaient malsaines, et le fait qu'elles étaient déclarées impures indiquait que l'usage d'aliments nuisibles souille l'homme. Ce qui corrompt le corps tend à corrompre l'âme et à la rendre impropre à la communion avec Dieu et au service qui lui est dû. — Rayons de santé, 74 (1905).

L'Esprit de Dieu ne peut venir à notre secours et nous assister dans le perfectionnement d'un caractère chrétien tant que nous satisfaisons des appétits au détriment de la santé, et que l'orgueil contrôle la vie. — The Health Reformer, septembre 1871.

Tous ceux qui participent à la nature divine échappent à la corruption qui règne dans le monde par la convoitise. Il est impossible à ceux qui cèdent à la gourmandise d'atteindre à la perfection

chrétienne. — Testimonies for the Church 2:400 (1870).

Telle est la vraie sanctification. Ce n'est pas simplement une théorie, une émotion ou une forme verbale, mais un principe vivant, actif, pénétrant dans la vie de chaque jour. Elle implique que nos habitudes dans le manger, le boire, la manière de nous vêtir soient de nature à préserver la santé physique, mentale et morale, afin que nous puissions présenter nos corps au Seigneur non comme une offrande corrompue par des habitudes erronées, mais comme "un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu". Romains 12:1. — The Review and Herald, 25 janvier 1881.

[Pour le contexte, voir 254]

Nos habitudes dans le manger et dans le boire montrent si nous sommes du monde ou si nous faisons partie de ceux que le Seigneur, par sa vérité claire et puissante, a séparés du monde. — Testimonies for the Church 6:372 (1900).

C'est l'intempérance dans le manger qui cause tant de maladies et frustre le Seigneur de la gloire qui lui est due. De nombreux enfants de Dieu, du fait de n'avoir pas pratiqué le renoncement, sont incapables d'atteindre au niveau élevé de spiritualité qu'il a placé devant eux, et bien qu'ils soient passés par la repentance et la conversion, l'éternité ne cessera de témoigner de la perte qu'ils ont subie en s'abandonnant à l'égoïsme. — Lettre 135, 1902.

Ils sont nombreux ceux qui se privent des bienfaits du Seigneur en ce qui concerne la santé et les dons spirituels. Ils luttent pour obtenir des victoires et des bénédictions particulières en vue d'accomplir de grandes choses; mais pour atteindre ce but, ils croient devoir être toujours en prière et dans les larmes. Ce n'est que lorsqu'ils s'appliqueront à sonder les Ecritures pour connaître la volonté divine, afin de s'y soumettre sans réserve, qu'ils trouveront le repos du cœur. Toutes leurs angoisses, toutes leurs larmes, toutes leurs luttes ne sauraient leur assurer les bénédictions après lesquelles ils soupirent. Qu'ils abandonnent

le moi entièrement, et fassent ce qui se présente à eux, tout en s'appropriant la grâce abondante du Seigneur promise à tous ceux qui la réclament avec foi.

“Si quelqu'un veut venir après moi, a dit Jésus, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge chaque jour de sa croix, et qu'il me suive.” Luc 9:23. Imitons la simplicité et le renoncement de l'homme du Calvaire par la parole et une vie sainte. Il s'approche tout près de ceux qui se consacrent à lui. Si jamais il y eut une époque où il serait nécessaire que l'Esprit de Dieu travaille dans nos cœurs, c'est bien maintenant. Saisissons-nous de la puissance divine, afin de pouvoir vivre dans la sainteté et le renoncement. — Témoignages pour l'Église 3:434 (1909).

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. La sobriété dans la nourriture et la maîtrise des passions préserveront l'intelligence, produiront la

vigueur mentale et morale, et rendront l'homme capable de se soumettre entièrement au contrôle des plus hautes facultés et de discerner entre le bien et le mal, le sacré et le profane. Tous ceux qui ont réellement compris le sacrifice que le Christ a consenti en quittant le ciel afin de montrer à l'homme comment résister à la tentation, tous ceux-là renonceront volontairement à eux-mêmes et se décideront à prendre leur part des souffrances du Sauveur.

La crainte de Dieu est le commencement de la sagesse. Ceux qui ont vaincu à l'exemple du Christ devront se tenir constamment sur leurs gardes pour ne pas céder aux tentations de Satan. Il faut tenir en bride l'appétit et les passions grâce à une conscience éclairée, afin que l'intelligence soit lucide, discerne clairement les œuvres et les pièges de Satan, et ne les confonde pas avec les effets de la providence divine. Beaucoup de gens désirent la récompense finale et la victoire, mais ils ne sont pas disposés à endurer les fatigues et les privations, ainsi qu'à se renoncer comme l'a fait le Sauveur. C'est par l'obéissance seule et un effort continu

que nous pourrons vaincre comme le Christ a vaincu.

La puissance de l'appétit causera la perte de milliers d'hommes alors que, s'ils avaient eu la victoire à cet égard, ils auraient eu la force morale de triompher de toutes les autres tentations de Satan. Mais ceux qui sont esclaves de leur appétit ne pourront atteindre à la perfection du caractère. La transgression permanente de la loi de Dieu, depuis six mille ans, a produit la maladie, la souffrance et la mort. Alors que nous approchons de la fin des temps, la tentation de Satan à propos de l'appétit sera toujours plus forte et plus difficile à vaincre. — Témoignages pour l'Église 1:483, 484 (1875).

Celui qui apprécie les lumières que Dieu lui a données pour lui conserver la santé trouvera en elles un auxiliaire précieux dans l'œuvre de la sanctification par la vérité, pour se préparer en vue de l'immortalité. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 10 (1890); Counsels on Health, 22.

[La relation entre un régime simple et le discernement spirituel — 119]

[Le manque de contrôle sur l'appétit affaiblit la résistance à la tentation — 237]

[Les murailles de la maîtrise de soi ne doivent pas être abattues — 260]

[Le régime carné est un obstacle à l'avancement spirituel — 655, 656, 657, 660, 682, 683, 684, 688]

[La puissance pour vaincre d'autres tentations donnée à ceux qui ont remporté la victoire sur l'appétit — 253]

[La formation du caractère retardée par une thérapeutique erronée de l'estomac — 719]

## **Relation entre la Nutrition et la Moralité**

### **Corruption morale dans les temps anciens**

Les hommes qui vivaient avant le déluge mangeaient des aliments carnés, et satisfaisaient leurs appétits jusqu'à ce que la coupe de leur iniquité fût pleine, et Dieu purifia alors la terre de cette corruption morale par un déluge. ...

Le péché avait prévalu depuis la chute. Tandis que quelques personnes seulement étaient demeurées fidèles à Dieu, la grande majorité avait corrompu ses voies devant lui. La destruction de Sodome et Gomorrhe fut causée par leur grande perversité. Ses habitants donnèrent libre cours à leurs appétits intempérants aussi bien qu'à leurs passions corrompues, jusqu'à ce qu'ils devinssent si avilis et que leurs péchés fussent si abominables, que la coupe de leur iniquité fut remplie et qu'ils furent consumés par un feu venu du ciel. — Spiritual Gifts 4a:121 (1864).

À notre époque se constatent les péchés mêmes qui attirèrent la colère de Dieu sur le monde aux jours de Noé. Hommes et femmes transforment le manger et le boire en glotonnerie et en ivrognerie. Ce péché dominant, la satisfaction d'un appétit



perversi, alluma les passions des hommes du temps de Noé et provoqua une corruption si générale que la violence et le crime s'élevèrent jusqu'au ciel, et Dieu, par le déluge, purifia la terre de sa corruption morale.

Les mêmes péchés de glotonnerie et d'ivrognerie engourdirent la sensibilité morale des habitants de Sodome, au point que les actes criminels firent les délices des hommes et des femmes de cette ville perverse. Le Christ a donné cet avertissement au monde: "Ce qui arriva du temps de Lot arrivera pareillement. Les hommes mangeaient, buvaient, achetaient, vendaient, plantaient, bâtissaient; mais le jour où Lot sortit de Sodome, une pluie de feu et de soufre tomba du ciel, et les fit tous périr. Il en sera de même le jour où le Fils de l'homme paraîtra." Luc 17:28-30.

Ici le Christ nous a laissé une importante leçon. Son enseignement n'encourage pas la paresse. Et son exemple s'y oppose également. Le Christ était un travailleur ardent. Sa vie incarna le renoncement à soi-même, la diligence, la persévérance,

l'assiduité et l'esprit d'économie. Il nous présente le danger de donner au manger et au boire une place prédominante. Il révèle les conséquences de la gourmandise. Les facultés morales sont affaiblies au point que le péché ne paraît plus coupable. On ferme les yeux sur les actions criminelles, et les passions inférieures dominent l'esprit, jusqu'à ce que la corruption générale déracine les sains principes et les mobiles élevés, et Dieu est blasphémé. Tout cela résulte des abus dans le manger et le boire. Et le Christ annonce que cet état de choses bien précis existera au moment de son second avènement.

Hommes et femmes entendront-ils cet avertissement? Vont-ils recevoir la lumière, ou vont-ils devenir les esclaves de leurs appétits et de passions inférieures? Le Christ nous présente quelque chose de plus élevé pour mériter nos efforts que le fait de manger, de boire et la manière de nous vêtir. Le manger, le boire et le vêtement sont l'objet de tels excès qu'ils deviennent des crimes et figurent parmi les péchés dominants des derniers jours; ils constituent un signe du prochain

retour du Christ. Le temps, l'argent et les énergies qui appartiennent au Seigneur mais qui nous ont été confiés, sont gaspillés en superfluités inutiles dans le vêtement, et en excès dans la satisfaction d'appétits pervers, qui affaiblissent la vitalité et entraînent la souffrance et la ruine. Il est impossible de présenter nos corps à Dieu comme un sacrifice vivant, lorsqu'ils sont corrompus et malades par suite de nos complaisances coupables. — Testimonies for the Church 3:163, 164 (1873).

### **Les principales corruptions sont imputables à un appétit incontrôlé**

Beaucoup de gens s'étonnent de ce que la race humaine ait tellement dégénéré physiquement, intellectuellement et moralement. Ils ne comprennent pas que c'est la violation de la constitution et des lois de Dieu, la violation des lois de la santé, qui a produit cette dégénérescence. La transgression de ses commandements a contraint Dieu d'écarter de nous sa main bénissante.

L'intempérance dans le manger et le boire, et

l'abandon de soi aux passions dépravées ont engourdi la sensibilité de telle sorte que choses sacrées et choses profanes sont placées sur un même niveau. — *Spiritual Gifts* 4a:123 (1864).

Ceux qui se permettent de devenir esclaves de la gloutonnerie vont souvent encore plus loin et s'avalissent en se livrant à leurs passions corrompues, qui se trouvent excitées par l'intempérance dans le manger et le boire. Ils donnent libre cours à leurs passions dépravées, jusqu'à ce que leur santé et leur intelligence en soient gravement atteintes. Les facultés de raisonnement sont détruites, dans une large mesure, par les habitudes malsaines. — *Spiritual Gifts* 4a:131 (1864).

L'irrégularité dans le manger et le boire, et une mauvaise manière de se vêtir, dépravent l'esprit, corrompent le cœur, et rendent les nobles qualités de l'âme esclaves des passions de la chair. — *The Health Reformer*, octobre 1871.

Que personne, parmi ceux qui se disent pieux,

ne considère avec indifférence la santé du corps et ne prétende que l'intempérance ne soit pas un péché et n'affecte en rien la spiritualité. Des liens étroits existent entre la nature morale et la nature physique. Le degré de valeur peut être rehaussé ou abaissé par les habitudes physiques. Une consommation excessive d'aliments, même excellents, produira un effet morbide sur les sentiments moraux. Et si la nourriture n'est pas saine, les effets en seront encore plus traumatisants. Toute habitude qui ne produit pas une action assainissante sur le corps humain dégrade les facultés les plus hautes et les plus nobles. De mauvaises habitudes dans le boire et le manger mènent aux erreurs dans la pensée et l'action. La gourmandise renforce les tendances animales, leur donnant le pas sur les puissances mentales et spirituelles.

“Je vous exhorte, ... à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme” (1 Pierre 2:11), a dit l'apôtre Pierre. Beaucoup de gens considèrent cet avertissement comme n'étant applicable qu'aux licencieux; mais il a une

signification plus large. Il met en garde contre toute satisfaction pernicieuse d'un désir ou d'une passion. C'est une puissante injonction contre l'usage de stimulants et de narcotiques tels que thé, café, tabac, alcool et morphine. Ces abandons peuvent être classés parmi les appétits qui exercent une influence nuisible sur le caractère moral. Plus tôt ces mauvaises habitudes seront contractées, plus fermement elles maintiendront leur victime sous l'esclavage de ses désirs, et plus sûrement elles abaisseront le niveau de la spiritualité. — The Review and Herald, 25 janvier 1881.

Il est nécessaire que vous pratiquiez la tempérance en toutes choses. Entretenez les facultés élevées de votre esprit, et le côté charnel se développera moins. Il vous est impossible d'accroître votre force spirituelle lorsque vous ne contrôlez pas strictement vos appétits et vos passions. L'apôtre inspiré déclare: "Je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres." 1 Corinthiens 9:27.

Mon frère, réveillez-vous, je vous en prie, et permettez à l'œuvre de l'Esprit de Dieu de pénétrer en vous plus profondément et d'atteindre jusqu'à la source même de toute action. Ce qui fait défaut, ce sont des principes fermes, et une action vigoureuse tant dans les choses spirituelles que dans les choses temporelles. Vos efforts manquent d'ardeur. Combien sont nombreux ceux qui se trouvent à un niveau très bas de spiritualité, parce qu'ils ne veulent pas renoncer à leurs appétits! L'énergie nerveuse du cerveau se trouve engourdie et presque paralysée par la gourmandise. Lorsqu'ils se rendent à la maison de Dieu le jour du sabbat, ils ne peuvent garder les yeux ouverts. Les appels les plus pressants ne parviennent pas à toucher leur intelligence obtuse et insensible. Même lorsque la vérité est présentée avec une profonde onction, elle ne réveille pas leur sensibilité morale ou n'éclaire pas leur entendement. Ces personnes cherchent-elles à glorifier Dieu en toutes choses? — Testimonies for the Church 2:413, 414 (1870).

## **Influence d'un régime simple**

Si tous ceux qui professent obéir à la loi de Dieu étaient exempts d'iniquité, mon âme serait soulagée. Mais ce n'est pas le cas. Même ceux qui disent observer tous les commandements de Dieu sont coupables du péché d'adultère. Que puis-je dire pour éveiller leur sensibilité engourdie? Le principe moral strict est la seule sauvegarde de l'âme. Si jamais il y eut une époque où le régime doit être le plus simple possible, c'est bien maintenant. On ne devrait pas donner de viande aux enfants, car c'est un excitant des passions les plus basses et une nourriture qui diminue la force morale. Les céréales et les fruits cuits sans graisse animale, ou consommés tels que la nature les produit, devraient être l'alimentation de ceux qui se préparent à être transmués. Moins la nourriture est excitante et mieux on peut maîtriser ses passions. On ne devrait pas satisfaire le goût au mépris de la santé physique, intellectuelle et morale.

L'indulgence aux passions viles conduira beaucoup de gens à fermer les yeux à la lumière,



car ils craindront d'apercevoir des péchés qu'ils ne désirent pas abandonner. Tous peuvent voir s'ils le veulent. S'ils préfèrent les ténèbres à la lumière, leur culpabilité n'en sera pas diminuée. Pourquoi ne vous renseignez-vous pas sur ces sujets si importants au point de vue physique, intellectuel et moral? Dieu vous a donné un corps dont vous devez vous occuper et qu'il faut garder dans la meilleure condition possible pour son service et pour sa gloire. — Témoignages pour l'Église 1:297, 298 (1869).

### **La tempérance favorise le contrôle moral**

Votre nourriture n'est pas assez simple, ni assez saine pour fournir le meilleur sang possible. Un sang impur obnubile les facultés morales et intellectuelles, et réveille et fortifie les passions inférieures de votre nature. Que personne parmi vous ne se donne un régime excitant, car il nuirait à la santé du corps et au développement de votre âme et de l'âme de vos enfants.

Vous placez sur votre table des aliments qui

mettent vos organes digestifs à l'épreuve, excitent les passions animales, et affaiblissent les facultés morales et intellectuelles. Une nourriture riche comprenant, entre autres, des aliments carnés ne vous est d'aucun profit. ...

Au nom du Christ, je vous supplie de mettre de l'ordre dans votre cœur et dans votre maison. Que la vérité divine vous ennoblisse et vous sanctifie l'âme, le corps et l'esprit. "Je vous exhorte, ... à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme." 1 Pierre 2:11. Frère G., votre régime est de nature à favoriser les passions inférieures. Vous ne maîtrisez pas votre corps comme vous le devriez, en vue d'achever votre sanctification dans la crainte du Seigneur. Vous devez être sobre dans le manger pour pouvoir acquérir la patience. — Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

Le monde ne doit pas constituer un critère pour nous. Il est de bon ton d'entretenir ses appétits par une nourriture riche et des excitants artificiels, favorisant ainsi les tendances animales, et

paralysant le développement des facultés morales. Mais nulle promesse n'est faite à l'un ou l'autre des fils et des filles d'Adam qu'ils remporteront la victoire dans le combat du chrétien avant de s'engager à pratiquer la tempérance en toutes choses. Et s'ils le font, ils ne combattront pas comme battant l'air.

Si les chrétiens tiennent leur corps assujetti, et placent leurs appétits et leurs désirs sous le contrôle d'une conscience éclairée, se faisant un devoir envers Dieu et envers leurs semblables d'obéir aux lois qui régissent la vie et la santé, ils bénéficieront de la vigueur physique et mentale. Ils disposeront de la force morale nécessaire pour engager le combat contre Satan; et au nom de celui qui a surmonté tous les appétits à leur profit, ils seront plus que vainqueurs pour leur propre compte. Ce combat est ouvert à tous ceux qui veulent s'y engager. — Testimonies for the Church 4:35, 36 (1876).

[Effet de l'alimentation carnée sur les facultés morales — 658, 683, 684, 685, 686, 687]

[Une maison à la campagne — son rapport avec le régime et la moralité — 711]

[Carence de force morale due à la gourmandise dans le manger et le boire chez les enfants — 347]

[Les aliments qui provoquent l'instabilité et la nervosité — 556, 558, 562, 574]

[La gourmandise affaiblit les facultés morales — 231]

## Chapitre 3

# **La réforme sanitaire et le message du troisième ange**

### **Ce que la main est au corps**

Le 10 décembre 1871, il m'a été à nouveau montré que la réforme sanitaire fait partie intégrante de la grande œuvre grâce à laquelle le peuple de Dieu sera prêt pour la venue du Seigneur. Elle est au message du troisième ange ce que la main est au corps. L'homme a fait peu de cas du Décalogue, mais le Seigneur ne punira pas les transgresseurs de cette loi sans leur avoir au préalable envoyé un message d'avertissement. Le troisième ange proclame ce message. Si les hommes avaient toujours obéi au Décalogue, accordant leur vie aux principes qui y sont contenus, la malédiction de la maladie n'aurait pas inondé le monde comme elle le fait aujourd'hui.

## Préparer un peuple

Il est impossible que des hommes et des femmes violent la loi de la nature en s'adonnant à leurs appétits dépravés et à leurs passions dérégées, sans violer également la loi de Dieu. C'est pourquoi le Seigneur a permis que la lumière de la réforme sanitaire brillât sur nous, afin que nous puissions voir le péché que nous commettons en violant les lois qui régissent notre être tout entier. Nos joies ou nos souffrances dépendent de l'obéissance aux lois de la nature ou de leur transgression. Notre miséricordieux Père céleste voit quelle est la condition déplorable des hommes qui, certains consciemment mais la plupart inconsciemment, vivent en violation des lois qu'il a établies. Aussi, par amour et par pitié pour la race humaine, il fait briller la lumière de la réforme sanitaire. Il publie sa loi et annonce le châtement qui suivra la transgression afin que tous puissent apprendre à vivre en harmonie avec les lois de la nature. Il proclame sa loi si distinctement et la rend si évidente qu'elle est comme une ville située sur une montagne. Tous les êtres doués de

responsabilité peuvent la comprendre s'ils le veulent. Les simples d'esprit ne seront pas tenus pour responsables. Enoncer clairement les lois de la santé et insister pour qu'on s'y conforme, telle est l'œuvre qui accompagne le message du troisième ange, afin de préparer un peuple qui soit prêt à accueillir le Seigneur quand il viendra sur les nuées des cieux. — Témoignages pour l'Église 1:364 (1873).

### **La défaite d'Adam et la victoire du Christ**

Adam et Ève ont succombé à un appétit immodéré. Le Christ est venu et a résisté à la sévère tentation de Satan, remportant la victoire sur l'appétit, montrant que l'homme peut vaincre lui aussi. De même qu'Adam succomba à l'appétit, et perdit la bénédiction de l'Eden, de même les enfants d'Adam peuvent, par le Christ, vaincre l'appétit et retrouver le jardin d'Eden en pratiquant la tempérance en toutes choses.

### **Auxiliaires pour permettre de discerner la vérité**

L'ignorance n'est pas, actuellement, une excuse à la transgression de la loi. La lumière brille avec clarté, et personne n'est obligé d'être ignorant, car Dieu lui-même instruit l'homme. Tous sont liés à Dieu par l'obligation la plus sacrée de prendre garde à la saine philosophie et à l'expérience authentique qu'il met à leur disposition quant à la réforme sanitaire. Il souhaite que le vaste sujet de la réforme sanitaire soit discuté, et que le public soit vivement stimulé à l'étudier; car il est impossible que des hommes et des femmes, rivés à toutes leurs habitudes dérégées, malsaines et énervantes pour le cerveau, puissent discerner la vérité sacrée par laquelle ils doivent être sanctifiés, affinés, ennoblis et préparés à figurer dans la société des anges célestes, dans le royaume de gloire. ...

### **Sanctifiés ou punis**

L'apôtre Paul exhorte les membres d'église: "Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice



vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable.” Romains 12:1. Cela signifie que les êtres humains peuvent souiller leur corps par des complaisances coupables. Et s'ils deviennent impies, ils sont inaptes à être des adorateurs en esprit et ne sont pas dignes du ciel. Si l'homme veut s'attacher à la lumière que Dieu, dans sa miséricorde, lui envoie en ce qui concerne la réforme sanitaire, il sera sanctifié par la vérité et préparé à entrer dans l'immortalité. Mais s'il dédaigne cette lumière, et vit en état de désobéissance à l'égard de la loi de la nature, il doit payer son forfait. — Testimonies for the Church 3:161, 162 (1873).

## **L'œuvre d'Élie et de Jean-Baptiste : une préfiguration**

Pendant de longues années le Seigneur a dirigé l'attention de son peuple sur la réforme sanitaire, qui est un des éléments principaux dans l'œuvre de préparation pour le retour du Fils de l'homme. C'est avec l'esprit et la puissance d'Élie que Jean-Baptiste prépara le chemin au Seigneur et orienta le

peuple vers la véritable sagesse. Il était le type de ceux qui vivront dans les derniers jours et qui recevront de Dieu la mission de présenter les vérités sacrées et de préparer la voie pour le second avènement du Christ. Jean était un réformateur. L'ange Gabriel, spécialement envoyé du ciel auprès du père et de la mère de Jean, leur fit une véritable leçon sur la réforme sanitaire. Il leur dit que leur fils ne boirait ni vin, ni boissons enivrantes, et qu'il serait rempli du Saint-Esprit dès sa naissance.

Jean évita de se faire des amis et de s'adonner aux voluptés de la vie. La simplicité de son vêtement, fait de poils de chameau, était un reproche permanent à l'égard des extravagances et du faste des prêtres juifs et du peuple en général. Son régime, composé de végétaux, de sauterelles et de miel sauvage, constituait une censure de la satisfaction des appétits et de la gourmandise qui prévalaient partout. Le prophète Malachie déclare: "Voici, je vous enverrai Elie, le prophète, avant que le jour de l'Eternel arrive, ce jour grand et redoutable. Il ramènera le cœur des pères à leurs

enfants, et le cœur des enfants à leurs pères.” Malachie 4:5, 6. Le prophète décrit la nature de cette œuvre. Ceux qui préparent le chemin pour le second avènement du Christ sont représentés par Elie, ce prophète fidèle, à l’image de Jean, qui vécut dans l’esprit d’Elie pour préparer la voie pour le premier avènement du Christ.

Le grand sujet de la réforme doit être discuté, et l’esprit du public doit être remué. La tempérance en toutes choses doit devenir partie intégrante du message, en vue de détourner le peuple de Dieu de son idolâtrie, de sa gloutonnerie, et de ses extravagances vestimentaires et autres.

### **Un contraste frappant**

L’esprit de renoncement, l’humilité et la tempérance exigés des justes, que Dieu dirige et bénit d’une manière spéciale, doivent être manifestés au public en contraste avec les habitudes extravagantes et malsaines de ceux qui vivent en cette époque dégénérée. Dieu a montré que la réforme sanitaire est aussi fermement liée au

message du troisième ange que la main l'est au corps. On ne trouve nulle part ailleurs de cause aussi évidente de dégénérescence physique et morale que dans la négligence en cette matière si importante. Ceux qui cèdent à la gourmandise et à la passion, et qui ferment les yeux à la lumière par crainte de découvrir des négligences perverses qu'ils ne seront pas disposés à abandonner, se rendent coupables devant Dieu.

Quiconque se détourne de la lumière dans un domaine durcit son cœur pour rejeter la lumière en d'autres domaines. Quiconque manque à ses obligations morales en matière de régime alimentaire et d'habillement, prépare la voie à la transgression des ordres de Dieu au sujet des intérêts éternels. ...

Le peuple que Dieu conduit est un peuple particulier. Ses membres ne se conforment pas au monde. S'ils obéissent aux directives de Dieu, ils accompliront ses desseins et abandonneront leur volonté à la sienne. Le Christ habitera dans leur cœur. Le temple de Dieu sera saint. Or, a dit

l'apôtre, votre corps est le temple du Saint-Esprit.

Dieu ne demande pas à ses enfants de renoncer à eux-mêmes pour qu'il en résulte une atteinte à leurs forces physiques. Au contraire, il leur demande d'obéir à la loi de la nature en vue de préserver leur santé physique. Il leur désigne la voie de la nature, et elle est suffisamment large pour n'importe quel chrétien. D'une main généreuse Dieu a prodigué ses nombreux et riches bienfaits pour notre subsistance et notre joie. Mais en vue de nous doter d'un appétit normal, qui contribuera à préserver notre santé et prolonger notre vie, il met une barrière à cet appétit. Il nous dit: Attention, restreignez-vous, gardez-vous d'avoir un appétit anormal. Lorsque nous développons un appétit pervers, nous transgressons les lois de notre être et assumons la responsabilité des abus corporels qui en résultent et de l'apparition de la maladie. — Testimonies for the Church 3:61-64 (1872).

**Donnez à l'œuvre en faveur de la santé sa vraie place**

L'indifférence manifestée par beaucoup à l'égard des livres traitant de la santé est une offense à Dieu. Ce n'est pas conforme à la volonté de Dieu que de séparer l'œuvre en faveur de la santé du grand corps de l'œuvre en général. La vérité présente se trouve tout autant dans l'œuvre de la réforme sanitaire que dans les autres branches de l'œuvre évangélique. Aucune branche, séparée des autres, ne peut former à elle seule un tout complet.

L'évangile de la santé compte des avocats capables, mais leur travail a été rendu très difficile du fait que beaucoup de pasteurs, de présidents de fédération, et de personnes occupant des postes importants, ont négligé de donner une attention suffisante à la question de la réforme sanitaire. Ils n'ont pas reconnu qu'elle était au message ce qu'est le bras droit au corps. Bien que très peu d'intérêt ait été manifesté à ce département par beaucoup de membres et par certains pasteurs, le Seigneur lui a manifesté ses faveurs en le faisant abondamment prospérer.

Bien dirigée, l'œuvre de santé est comme un coin d'entrée ouvrant vers le cœur la voie à d'autres vérités. Lorsque le message du troisième ange est reçu dans sa plénitude, la réforme sanitaire trouve une place dans les sessions du comité de fédération, dans l'activité des églises, dans les familles, à table et dans tous les compartiments de la vie domestique. De cette façon, le bras droit peut servir et protéger le corps.

Mais si l'œuvre en faveur de la santé occupe sa place dans la proclamation du message du troisième ange, ses avocats ne doivent en aucun cas agir pour lui permettre de se substituer au message lui-même. — Testimonies for the Church 6:327 (1900).

### **Besoin de maîtrise de soi**

L'un des plus déplorables effets du péché originel fut de faire perdre à l'homme la maîtrise de soi-même. On ne peut progresser réellement que si cette maîtrise est reconquise.

Le corps est le seul intermédiaire pour élever l'âme et former le caractère. De là les tentatives de Satan pour affaiblir et dégrader nos forces physiques. Son succès dans ce domaine lui assure la possession de notre être tout entier. Si une puissance supérieure ne maîtrise nos penchants, il causera sûrement notre perte.

Le corps doit être contrôlé par les plus nobles énergies de notre être. Soumise à Dieu, notre volonté maîtrisera nos passions. La raison, sanctifiée par la grâce divine, dirigera notre vie.

Il faut que nous ayons conscience des exigences de Dieu; il faut qu'hommes et femmes comprennent leur devoir d'être purs, de se dominer, de s'affranchir de tout appétit dépravé et de toute mauvaise habitude. Toutes nos énergies, morales et physiques, sont un don du ciel et doivent être mises à son service. — Rayons de santé, 280 (1905).



## **Pasteurs et membres doivent agir de concert**

Une part importante de l'œuvre des pasteurs consiste à présenter fidèlement aux membres les principes de la réforme sanitaire, car ils sont en corrélation avec le message du troisième ange, comme faisant partie de la même œuvre. Ils ne devraient pas manquer d'adopter cette réforme eux-mêmes et inciter à s'y rallier ceux qui professent croire à la vérité. — Testimonies for the Church 1:469, 470 (1867).

Il m'a été montré que la réforme sanitaire constitue une partie du message du troisième ange, auquel elle est aussi étroitement rattachée que ne le sont la main et le bras au corps humain. J'ai vu que notre dénomination devait progresser dans cette œuvre importante. Prédicateurs et membres doivent agir de concert. Les enfants de Dieu ne sont pas préparés pour le grand cri du troisième ange. Quant à eux-mêmes personnellement, ils ont à réaliser un travail qu'ils ne doivent pas laisser à Dieu, qui leur a confié cette tâche d'une manière précise. C'est une œuvre individuelle: une personne ne peut

l'accomplir pour une autre. — Testimonies for the Church 1:486 (1867).

### **Une partie du message, non le message tout entier**

La réforme sanitaire est étroitement rattachée à l'œuvre du troisième message, cependant elle ne constitue pas tout ce message. Nos prédicateurs devraient enseigner les principes de la réforme sanitaire, mais sans en faire le thème principal de leurs prédications, au lieu du message. Sa place se trouve parmi les sujets qui exposent l'œuvre préparatoire à accomplir pour affronter les événements mis en relief dans le troisième message; parmi ces sujets, elle est prépondérante. Nous devrions nous emparer de toute réforme avec zèle, en évitant toutefois de donner l'impression que nous sommes vacillants et portés au fanatisme. — Testimonies for the Church 1:559 (1867).

La réforme sanitaire est aussi intimement liée au message du troisième ange que le bras l'est au corps; mais le bras ne peut prendre la place du

corps. Proclamer le message du troisième ange, c'est-à-dire les commandements de Dieu et le témoignage de Jésus, voilà ce que nous avons à faire. Le message doit être proclamé d'une voix forte et doit faire le tour de la terre. Les principes de la réforme sanitaire doivent être présentés en même temps que ce message, mais ne doivent en aucun cas en être indépendants ou prendre sa place. — Lettre 57, 1896.

### **Ses rapports avec les institutions médicales**

Les institutions médicales qui sont établies doivent être étroitement et inséparablement unies à l'Évangile. Le Seigneur a donné des instructions pour la proclamation de l'Évangile; et l'Évangile comprend la réforme sanitaire sous tous ses aspects. Notre devoir est d'éclairer le monde, qui est aveugle en ce qui concerne les événements qui se préparent et qui ouvrent le chemin aux plaies que Dieu laissera fondre sur la terre. Les fidèles sentinelles de Dieu doivent donner l'alarme. ...

La réforme sanitaire doit se trouver en bonne

place dans la proclamation du message du troisième ange. Ses principes se trouvent dans la Parole de Dieu. L'évangile de la santé doit être adjoint au ministère de la parole. Il entre dans les desseins de Dieu que l'influence bienfaisante de la réforme sanitaire fasse partie du dernier grand effort en vue de la proclamation du message de l'Évangile.

Nos médecins doivent être les ouvriers de Dieu. Leurs talents doivent avoir été sanctifiés et transformés par la grâce du Christ. Leur influence doit être unie à l'Évangile qui doit être annoncé au monde. En parfaite et complète unité avec le ministère de l'Évangile, l'œuvre de la réforme sanitaire doit révéler que sa puissance lui vient de Dieu. Sous l'influence de l'Évangile, de grandes réformes s'accompliront par le moyen de l'œuvre médicale missionnaire. Mais que l'on sépare cette œuvre de l'Évangile, et le résultat en sera boiteux. — Manuscrit 23, 1901, p. 1.

Nos institutions médicales et nos églises doivent atteindre un très haut niveau de

sanctification. La réforme sanitaire doit être enseignée et mise en pratique par nos membres. Le Seigneur demande une remise en vigueur des principes de cette réforme. Les Adventistes du Septième Jour ont, en tant que messagers, une œuvre spéciale à accomplir en faveur des âmes et des corps.

Le Christ a dit à son peuple: “Vous êtes la lumière du monde.” Matthieu 5:14. Nous sommes le peuple que Dieu a désigné pour proclamer les vérités d’origine céleste. L’œuvre la plus solennelle et la plus sacrée qui ait jamais été confiée à des mortels est la proclamation du message des premier, deuxième et troisième anges à notre monde. Dans nos grandes villes il devrait y avoir des institutions médicales pour prendre soin des malades et diffuser les grands principes de la réforme sanitaire. — Lettre 146, 1909.

### **Un coin d’entrée**

Il m’a été révélé que nous ne devons pas retarder l’accomplissement de l’œuvre qui doit être

réalisée en matière de réforme sanitaire. Par cette œuvre, nous atteignons les âmes, et sur les grandes avenues et dans les sentiers. — Lettre 203, 1905.

Je peux voir dans les desseins de Dieu que l'œuvre médicale missionnaire doit être le grand coin d'entrée grâce auquel l'âme malade peut être atteinte. — [Traité] Counsels on Health, 535 (1893).

### **Faire tomber les préjugés par une influence accrue**

Bien des préjugés qui empêchent la vérité du message du troisième ange d'atteindre le cœur des gens tomberaient si l'on prêtait une plus grande attention à la réforme sanitaire. Dès que les personnes s'intéressent à ce sujet, la voie est ouverte pour d'autres vérités. Si elles constatent que nous sommes informés sur le problème de la santé, elles seront mieux préparées à nous faire confiance lorsque nous parlerons des vérités bibliques.

Cette branche de l'œuvre du Seigneur n'a pas reçu l'attention à laquelle elle avait droit, et à cause de cette négligence, on a beaucoup perdu. Si l'Eglise s'intéressait davantage aux réformes par lesquelles Dieu lui-même s'efforce de la préparer en vue du retour du Seigneur, son influence serait beaucoup plus grande. Dieu a parlé à son peuple, et il désire que son peuple entende sa voix et lui obéisse. Bien que la réforme sanitaire ne soit pas le message du troisième ange, elle lui est étroitement associée. Ceux qui proclament le message doivent aussi prêcher la réforme sanitaire. C'est un sujet que nous devons comprendre pour être prêts pour les événements qui sont imminents. Il faut donc que nous lui réservions une place importante. Satan et ses anges s'efforcent d'enrayer cette œuvre de réforme, et ils n'épargnent aucun moyen pour embarrasser et déprimer ceux qui s'en occupent de tout leur cœur. Néanmoins, que nul ne se laisse aller au découragement, ou ne se relâche dans ses efforts à cause des obstacles. Le prophète Esaïe dit au sujet d'un des aspects du caractère du Christ: "Il ne se découragera point et ne se relâchera point, jusqu'à ce qu'il ait établi la justice sur la terre."

Ésaïe 42:4. Que ses disciples ne parlent donc pas de leurs échecs, ni de découragement, mais qu'ils se souviennent du prix qui a été versé pour sauver l'homme, afin qu'il ne périsse point mais qu'il ait la vie éternelle. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 121, 122 (1890).

L'œuvre de la réforme sanitaire est le moyen dont Dieu se sert pour diminuer la souffrance dans le monde et pour purifier son Église. Montrez à chacun qu'il peut devenir l'auxiliaire de Dieu en coopérant avec lui en vue de restaurer la santé physique et spirituelle. Cette œuvre porte l'empreinte du ciel; elle ouvrira la voie à d'autres vérités précieuses. Quiconque veut travailler d'une manière intelligente peut y trouver sa place. — Testimonies for the Church 9:112, 113 (1909).

[Voir Medical Ministry, section 2: “Le plan divin dans l'œuvre médicale missionnaire”, et la section 13: “L'œuvre médicale missionnaire et le ministère évangélique.”]



## Chapitre 4

# Une nutrition qui convient

## Part 1 — Le régime alimentaire originel

### Choisi par le Créateur

Pour savoir quels sont les meilleurs aliments, il faut étudier le régime donné primitivement à l'humanité. Celui qui a créé l'homme et connaît ses besoins avait indiqué à Adam comment il devait se nourrir. “Voici, avait-il dit, je vous donne toute herbe portant de la semence ... et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence: ce sera votre nourriture.” Genèse 1:29.

Chassé du paradis pour gagner son pain en cultivant un sol maudit, l'homme reçut alors la permission de manger “l'herbe des champs”. Les céréales, les fruits et les légumes sont donc les aliments que Dieu nous offre. A 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. — Rayons de santé, 88 (1905).

Dieu donna à nos premiers parents la nourriture qu'il avait choisie pour la race humaine. Il était contraire à son plan que la vie d'aucune de ses créatures fût enlevée. La mort ne devait pas entrer en Eden. Le fruit des arbres du jardin constituait la nourriture qui répondait aux besoins de l'homme. — Spiritual Gifts 4a:120 (1864).

[Pour le contexte, voir 639]

### **Appel en faveur d'un retour**

Le Seigneur se propose de ramener son peuple à un régime composé de fruits, de légumes et de céréales. ... Dieu dispensa à nos premiers parents des fruits dans leur état naturel. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 5, 6 (1890).

Dieu opère en faveur de ses enfants; il les ramène à la nourriture donnée à l'homme aux origines. Cette nourriture doit être tirée de la matière qu'il a fournie; elle consistera principalement en fruits et en céréales. Différentes racines seront aussi utilisées. — Témoignages pour l'Église 3:153, 154 (1902).

Il m'a été montré à maintes reprises que Dieu ramène son peuple à son plan originel, c'est-à-dire à un régime qui ne comprend pas de viande. Et il veut que nous enseignions au public une voie supérieure à la sienne. ...

Si la viande est écartée, si le goût n'est pas formé dans ce sens, si l'on encourage à aimer les fruits et les céréales, le résultat sera conforme au plan que Dieu se proposait d'appliquer au commencement. Son peuple ne consommera pas de viande. — Lettre 3, 1884.

[Israël ramené au régime originel — 644]

[Le dessein de Dieu en restreignant le régime

des Israélites — 641, 643, 644]

## **Part 2 — Une alimentation simple**

### **Une aide dans l'acquisition d'une vive sensibilité**

Si jamais il y eut une époque où le régime doit être le plus simple possible, c'est bien maintenant. — Témoignages pour l'Église 1:298 (1869).

Dieu désire que les hommes cultivent la force de caractère. Ceux qui se complaisent en eux-mêmes ne font pas partie de ceux qui recevront un jour une grande récompense. Il veut que ceux qui œuvrent pour sa cause soient des hommes dont les sentiments sont subtils et vive la sensibilité. Ils devraient être tempérants dans le manger; une alimentation riche et excitante ne devrait pas trouver place sur leur table; et si leur cerveau est constamment mis à contribution et qu'il leur manque de l'exercice physique, ils devraient manger modérément, même une nourriture simple. La clarté d'esprit et la fermeté de propos de Daniel, la force de son intelligence dans l'acquisition du

savoir, étaient dues, pour une grande part, à la frugalité de son régime, ainsi qu'à sa vie de prière. — Testimonies for the Church 4:515, 516 (1880).

[Le régime simple choisi par Daniel — 33, 34, 241, 242]

Mes chers amis, au lieu de faire le nécessaire pour échapper à la maladie, vous la dorlotez et vous vous soumettez à son pouvoir. Vous devriez proscrire l'usage des médicaments et observer soigneusement les lois de la santé. Si vous voulez préserver votre vie, vous devez manger des aliments sains, préparés très simplement, et vous devez prendre davantage d'exercice physique. Tous les membres de la famille ont besoin des bienfaits de la réforme sanitaire. Mais l'usage des médicaments devrait être à jamais proscrit; car non seulement ils ne guérissent aucune maladie, mais ils affaiblissent l'organisme, le rendant encore plus prédisposé à contracter la maladie. — Testimonies for the Church 5:311 (1885).

## **Beaucoup de souffrances évitées**

Vous avez besoin d'introduire la réforme sanitaire dans votre vie, en vue de renoncer à vous-mêmes et de manger et boire à la gloire de Dieu. Abstenez-vous des convoitises charnelles, qui font la guerre à l'âme. Vous devez pratiquer la tempérance en toutes choses. C'est un devoir pour vous de vous tenir vous-mêmes à un régime simple, qui vous maintiendra en santé. Si vous aviez vécu selon la lumière que Dieu a fait luire sur votre chemin, vous auriez épargné beaucoup de souffrances à votre famille. Votre façon d'agir a entraîné des conséquences précises. Aussi longtemps que vous persisterez dans cette voie, Dieu ne se manifestera pas dans votre famille pour vous bénir spécialement et accomplir un miracle pour éviter la souffrance à votre famille. Un régime simple, sans épices, sans viande et sans graisse d'aucune sorte, vous apporterait la bénédiction et épargnerait à votre famille de multiples souffrances, chagrins et découragements. ...

## Raisons en faveur d'une vie simple

Pour pouvoir offrir à Dieu un service parfait, vous devez avoir une claire notion de ses exigences. Vous devez user d'une nourriture simple, préparée simplement, pour que les nerfs complexes de votre cerveau ne soient pas affaiblis, engourdis ou paralysés, ce qui vous empêcherait de discerner les choses sacrées, en particulier la valeur de l'expiation, du sang purificateur du Christ, dont le prix ne peut être estimé. "Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu'un seul remporte le prix? Courez de manière à le remporter. Tous ceux qui combattent s'imposent toute espèce d'abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible. Moi donc, je cours, non pas comme à l'aventure; je frappe, non pas comme battant l'air. Mais je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres." 1 Corinthiens 9:24-27.

Si des hommes, dont l'ambition se limitait à la

seule obtention d'une couronne corruptible, s'imposaient volontairement des privations dans tous les domaines, à combien plus forte raison ceux qui recherchent non seulement la couronne d'une gloire immortelle, mais une vie qui durera autant que le trône même de Jéhovah, des richesses durables, des honneurs impérissables et un poids éternel de gloire, devraient-ils être disposés à pratiquer l'abstinence.

Les raisons présentées à ceux qui s'engagent dans la course du chrétien, ne vont-elles pas les décider à s'engager dans la voie du renoncement et de la tempérance en toutes choses, ce qui leur permettra de dominer leurs inclinations charnelles, de maîtriser leur corps et de contrôler leurs appétits et leurs passions? Ils deviendront alors participants de la nature divine, ayant échappé à la corruption qui s'étend sur le monde par la convoitise. — Testimonies for the Church 2:45, 46 (1868).

### **La persévérance récompensée**

Les personnes accoutumées à une nourriture



riche et très stimulante ont le goût perverti, et ne peuvent au premier abord s'accommoder d'aliments simples. Il faut du temps pour que leur goût redevienne normal et que leur estomac se remette des abus dont il a souffert. Mais en persévérant dans l'emploi d'aliments sains, on finit par les apprécier et on y trouve plus de plaisir qu'aux friandises malsaines. L'estomac, exempt de toute inflammation et de tout surmenage, peut alors s'acquitter facilement de sa tâche. — Rayons de santé, 89 (1905).

### **Allons de l'avant**

Une réforme dans l'alimentation représenterait une économie d'argent et de travail. Les besoins d'une famille peuvent être facilement satisfaits par un régime frugal et sain. Une alimentation trop riche porte préjudice à la santé des organes du corps et de l'esprit. — Spiritual Gifts 4a:132 (1864).

Nous pensons tous qu'aucune extravagance ne doit exister dans quelque domaine que ce soit.

Nous devons nous contenter d'une nourriture saine et frugale, préparée simplement, et qui doit constituer le régime des riches comme des pauvres. Les substances frelatées doivent être proscrites. Nous devons préparer, pour plus tard, notre vie éternelle dans le royaume des cieux. Nous devons accomplir notre tâche dans la lumière et avec la puissance du grand et puissant Médecin. Tous ont à faire preuve de désintéressement. — Lettre 309, 1905.

Plusieurs personnes m'ont demandé ce qu'il y a lieu de faire pour préserver la santé d'une manière efficace. Voici ce que je peux répondre: Cessez de transgresser les lois qui régissent votre être; cessez de satisfaire un appétit dépravé, consommez une nourriture simple, habillez-vous d'une manière qui soit conforme aux exigences de la santé et de la modestie, travaillez selon les règles de l'hygiène, et vous ne contracterez pas la maladie. — The Health Reformer, août 1866.

## **Le régime alimentaire dans un camp-meeting**

On ne devrait apporter au camp-meeting que des aliments sains, préparés simplement, sans épices et sans graisse.

Je suis convaincue que si l'on observait les règles sanitaires en matière culinaire, personne ne se rendrait malade en se préparant pour un camp-meeting. Si les ménagères renoncent aux tartes et aux gâteaux, mais préparent du pain complet et se munissent de fruits, en boîtes ou séchés, elles n'ont pas à s'inquiéter outre mesure pour le camp-meeting et ne risquent pas d'être incommodées au cours des réunions. Personne ne devrait assister d'un bout à l'autre des réunions au camp sans aliments chauds. Il y a d'ailleurs toujours des appareils de cuisson sur place.

Les frères et les sœurs ne devraient pas tomber malades au camp. S'ils se couvrent suffisamment pour affronter le froid du matin et du soir et adaptent leur vêtement aux variations atmosphériques de la journée, de manière toutefois à ne pas gêner la circulation sanguine, et s'ils observent la régularité dans le sommeil et dans la

pratique d'un régime simple, et ne mangent pas entre les repas, ils échapperont à la maladie. Ils seront donc bien-portants pendant toute la durée du camp, leur esprit sera lucide et susceptible d'apprécier la vérité, et ils retourneront dans leurs foyers renouvelés dans leur corps et dans leur esprit. Ceux qui s'adonnent à un travail fatigant jour après jour et qui arrêtent subitement leur exercice physique, ne doivent pas consommer la même quantité d'aliments. S'ils le font, ils surchargent leur estomac.

Au cours de ces réunions, nous voulons disposer de facultés mentales particulièrement vigoureuses et saines, pour pouvoir entendre, retenir et apprécier la vérité et, après notre retour dans nos foyers, la mettre en pratique. Si l'estomac est alourdi par une quantité de nourriture trop grande, même s'il s'agit d'un menu très simple, la force mentale doit se mettre à la disposition des organes digestifs. Le cerveau éprouve la sensation d'être engourdi. Il est presque impossible de maintenir les yeux ouverts. Les vérités mêmes qui devraient être écoutées, comprises et pratiquées,

sont entièrement perdues du fait de ce malaise, ou de la paralysie du cerveau résultant de la grande quantité de nourriture absorbée.

Je donne à tous le conseil de consommer quelque chose de chaud chaque matin. Cela ne vous demandera pas beaucoup de travail. Si la farine complète est trop grossière, tamisez-la, et, pendant que le gruau est chaud, ajoutez-y du lait. Cela constitue un repas tout à fait convenable et sain pour un camp. Si votre pain est sec, émiettez-le dans le gruau et vous le consommerez avec plaisir. Je n'approuve pas l'habitude de manger beaucoup et froid, du fait qu'une énergie considérable doit être utilisée pour réchauffer la nourriture et la porter à la température de l'estomac avant que commence la digestion. Des haricots bouillis ou cuits au four constituent également un plat sain. Diluez-en une partie dans de l'eau, ajoutez-y du lait ou de la crème, et faites-en un potage; le pain peut y être associé comme pour le gruau. — Testimonies for the Church 2:602, 603 (1870).

[Vente de sucreries, de crèmes glacées, etc., au camp — 529, 530]

[Travaux culinaires inutiles en vue du camp-meeting — 57]

### **Pour un pique-nique**

Que quelques familles qui vivent à la ville ou dans un village, délaissant les occupations qui les fatiguent physiquement et intellectuellement, se rassemblent pour faire une excursion à la campagne, sur les rives d'un beau lac ou dans un joli bois, là où le paysage est agréable. Elles doivent emporter avec elles des aliments simples et hygiéniques, les fruits et céréales les meilleurs, et dresser la table à l'ombre d'un arbre ou sous la voûte du ciel. La promenade, l'exercice et le décor exciteront l'appétit, et tous feront là un repas que des rois pourraient leur envier. — Testimonies for the Church 1:514 (1867).

[Évitez les excès dans la cuisine — 793]

[Avis aux travailleurs sédentaires — 225]

[Simplicité du régime le sabbat — 56]

Que ceux qui se font les défenseurs de la réforme sanitaire s'efforcent sérieusement d'en faire tout ce qu'ils prétendent qu'elle est. Qu'ils écartent tout ce qui est préjudiciable à la santé. Usez d'aliments simples et sains. Les fruits sont excellents et évitent de longues préparations. Abstenez-vous de pâtisseries, de gâteaux, de desserts, et de tous les autres plats préparés pour exciter l'appétit. Consommez peu d'aliments différents au même repas et mangez dans un esprit de reconnaissance. — Lettre 135, 1902.

### **Simplicité dans les réceptions**

Le Christ a donné l'exemple de l'hospitalité dans sa vie sur la terre. Quand, au bord du lac, il était entouré de la multitude affamée, il ne la renvoya pas sans lui avoir donné à manger. Il dit à ses disciples: "Donnez-leur vous-mêmes à manger." Matthieu 14:16. Et par un miracle, il leur

donna de quoi satisfaire amplement leur faim. Cependant c'était une nourriture simple, sans luxe. Celui qui avait à sa disposition toutes les ressources du ciel aurait pu offrir au peuple un riche repas, mais il lui donna simplement ce qui était nécessaire à ses besoins, la nourriture des pêcheurs du lac: du pain et des poissons.

Si, actuellement, les hommes avaient des habitudes plus simples, s'ils vivaient en harmonie avec les lois de la nature, il y aurait de quoi subvenir abondamment à leur subsistance. Ils auraient moins de besoins imaginaires et plus d'occasions d'agir selon la volonté de Dieu.

Le Christ ne chercha pas à attirer les hommes à lui en satisfaisant leur désir de luxe. Les aliments modestes qu'il offrit, lors de la multiplication des pains, à la foule rassemblée autour de lui, prouvaient non seulement sa puissance, mais son amour et le tendre soin qu'il prenait d'elle dans les nécessités les plus ordinaires de la vie. — Témoignages pour l'Église 2:666, 667 (1900).



Les hommes et les femmes qui professent être des disciples sont souvent esclaves de la mode et de la gourmandise. Le temps et l'énergie qui devraient être consacrés à des buts plus élevés et plus nobles, sont employés à préparer des plats variés et malsains en vue de réunions mondaines. Pour suivre la coutume, des gens pauvres et qui dépendent essentiellement de leur travail quotidien, dépensent beaucoup d'argent à préparer toutes sortes de gâteaux substantiels, de conserves, de tartes et une grande variété de plats à la mode destinés aux visiteurs, qui se feront du mal en les consommant; alors que ces personnes auraient grandement besoin des sommes ainsi gaspillées pour acheter des vêtements pour eux et pour leurs enfants. Le temps employé à préparer des aliments qui nuisent à l'estomac devrait être consacré à l'instruction morale et religieuse des enfants.

Les réceptions mondaines fournissent des occasions de pratiquer la gourmandise. Une nourriture et des boissons nocives sont absorbées d'une façon abusive et il en résulte un grand préjudice pour les organes digestifs. Les énergies

vitales sont ainsi inutilement sollicitées, ce qui produit de la fatigue et une sérieuse perturbation dans la circulation sanguine et, par conséquent, une carence de force à travers tout l'organisme. Les bénédictions qui pourraient découler des visites sont souvent perdues du fait que l'hôtesse, au lieu de profiter des entretiens éventuels, passe son temps à la cuisine à préparer une grande variété de plats devant aboutir à de vrais festins. Des hommes et des femmes chrétiens ne devraient jamais permettre à leur influence de favoriser un tel comportement en participant à de tels repas. Faites bien comprendre aux personnes qui vous reçoivent que votre propos, en leur rendant visite, n'est pas de satisfaire votre appétit, mais que cette réunion, par l'expression de pensées et de sentiments, devienne une bénédiction réciproque. La conversation devrait être d'un caractère élevé, ennoblissant, qui, lorsqu'on l'évoquera plus tard, suscitera des souvenirs très agréables. — Health, or, How to Live, 54, 55 (1865).

Ceux qui reçoivent des visiteurs devraient leur présenter des aliments sains et nutritifs, fruits,

céréales et légumes, préparés d'une façon simple et appétissante. Une telle cuisine ne requiert qu'un minimum de travail et de dépenses, et, consommés en quantité raisonnable, ces aliments ne feront de tort à personne. Si les gens du monde choisissent de sacrifier du temps, de l'argent et leur santé à la satisfaction de leur appétit, qu'ils le fassent, et paient ensuite le prix de la violation des lois de la santé; mais les chrétiens devraient prendre position à l'égard de ces choses, et exercer leur influence dans la bonne direction. Ils peuvent faire beaucoup pour réformer ces usages, qui détruisent la santé et l'âme. — Health, or, How to Live, 55, 56 (1865).

[L'exemple des chrétiens à table, une aide pour ceux qui sont faibles dans la maîtrise de soi — 354]

[Des repas compliqués constituent un fardeau et un préjudice — 214]

[Effet d'un régime compliqué sur les enfants et la famille — 348]

[Péché d'un régime carencé pour la famille, trop riche pour les visiteurs — 284]

[Un régime frugal meilleur pour les enfants — 349, 356, 357, 360, 365]

[Simplicité dans la préparation d'aliments sains — 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 407, 410]

### **Prêtes à recevoir un visiteur inattendu**

Quelques maîtresses de maison rationnent leur famille aux repas afin de pouvoir offrir à leurs visiteurs un menu dispendieux. Comme c'est peu sage! Apprenons à recevoir avec plus de simplicité, et à pourvoir avant tout aux besoins des nôtres.

Une économie irréfléchie et des coutumes artificielles empêchent souvent d'exercer l'hospitalité lorsqu'elle serait nécessaire et bénie. Il faut que nos tables soient suffisamment garnies pour que le visiteur inattendu n'impose pas à la maîtresse de maison un travail supplémentaire. — Rayons de santé, 108 (1905).

[Le comportement d'E. G. White — pas de cuisine supplémentaire pour les visiteurs — Appendice 1:8]

[Simplicité du régime au foyer de la famille White — Appendice 1:1, 13, 14, 15]

[Le menu doit varier d'un repas à l'autre et être préparé avec soin — 320]

## **Penser moins à la nourriture matérielle**

Nous devons constamment méditer sur la Parole, la consommer, la digérer et, par la pratique, l'assimiler et en faire ainsi un aliment permanent de la vie normale. Celui qui se nourrit chaque jour du Christ lui-même pourra, par son propre exemple, enseigner les autres à penser moins à leurs repas matériels, et à se préoccuper beaucoup plus de la nourriture qu'ils réservent à leur âme.

Le vrai jeûne, qui peut être recommandé à tous, consiste dans l'abstinence de toute nourriture

excitante et dans l'usage modéré d'une nourriture simple, saine et appropriée, dont Dieu nous a abondamment pourvus. Les hommes doivent moins penser à ce qu'ils mangent et boivent matériellement, et se soucier davantage de la nourriture céleste qui anime et tonifie toute leur vie religieuse. — Lettre 73, 1896.

### **Influence réformatrice de la vie simple**

Nous devrions nous vêtir correctement mais avec modestie, sans nous soucier de la mode. En tout temps on ne devrait trouver sur notre table que des aliments simples, hygiéniques. Qu'on proscrive le luxe et toute espèce d'extravagance. Que nos maisons soient construites dans un style sobre et meublées de la même manière, afin de montrer par là la puissance sanctifiante de la vérité et d'exercer une bonne influence sur les incrédules. Mais si nous nous conformons au monde sur ces points, et en certains cas si nous essayons même de le dépasser dans ses excentricités, la prédication de la vérité n'aura que peu ou même pas d'effet. Qui croira aux vérités solennelles pour notre époque si

ceux qui prétendent y croire contredisent leur foi par leurs œuvres? C'est notre conformisme aux usages du monde, et non Dieu, qui nous interdit l'accès du ciel. — Témoignages pour l'Église 2:254 (1882).

C'est grâce à un miracle de la puissance divine que le Christ nourrit la foule; cependant, le menu présenté fut d'une grande simplicité: uniquement des poissons et des petits pains, qui constituaient le menu quotidien des pêcheurs de Galilée.

Le Christ aurait pu fournir à la foule un repas plantureux, mais une nourriture destinée seulement à satisfaire l'appétit n'aurait pas contribué à son enseignement moral. Par ce miracle, le Christ voulait lui donner une leçon de simplicité. Si, aujourd'hui, les gens avaient des habitudes simples et vivaient en harmonie avec les lois de la nature, comme le faisaient au début Adam et Eve, il y aurait de quoi suffire amplement à tous les besoins de la famille humaine. Mais l'égoïsme et la gourmandise ont apporté le péché et la misère, par excès d'une part, et par carence d'autre part. —

The Ministry of Healing, 47 (1905).

Si les chrétiens consacraient une plus petite partie de leur argent à leurs toilettes et à l'embellissement de leurs maisons, s'ils l'employaient moins à garnir leurs tables d'aliments qui détruisent la santé, ils pourraient être plus généreux dans leurs offrandes pour le trésor de Dieu. Ils imiteraient ainsi leur Rédempteur, qui a laissé le ciel, ses richesses et sa gloire, et s'est fait pauvre pour notre salut, afin que nous acquérions les richesses éternelles. — Témoignages pour l'Église 1:438 (1875).

### **Part 3 — Une Alimentation Appropriée**

#### **L'indifférence n'est pas de mise**

Du fait qu'il est erroné de ne manger que pour satisfaire un goût pervers, il ne s'ensuit pas qu'il faille montrer de l'indifférence à l'égard de notre nourriture. Le problème alimentaire revêt une importance considérable. Nul ne devrait se contenter d'un régime débilitant. Ceux qui sont



affaiblis par la maladie ont particulièrement besoin d'une nourriture fortifiante et bien préparée. Ceux qui s'occupent de réforme alimentaire, plus que n'importe qui, doivent éviter avec soin les extrêmes. L'organisme doit recevoir une alimentation suffisante. Dieu, qui donne le sommeil à ses bien-aimés, leur fournit également une nourriture appropriée, capable de maintenir leur corps en santé. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50 (1890); Counsels on Health, 118.

Pour jouir d'une bonne santé, il faut avoir le sang pur. Lorsqu'il contient les éléments nutritifs voulus et qu'il est purifié et vivifié par l'oxygène, il porte partout la vigueur et la vie. Il répare et nourrit l'organisme. Plus parfaite est la circulation, mieux s'accomplit ce travail. — Rayons de santé, 65 (1905).

[Relation d'une alimentation appropriée avec la lucidité mentale — 314]

[Relation d'une alimentation appropriée avec la

## **Dieu pourvoit abondamment**

Dieu a procuré à l'homme de nombreux moyens de satisfaire son appétit naturel. Il a mis devant lui les produits de la terre, une abondante variété d'aliments savoureux et reconstituants. Notre bon Père céleste nous a permis d'en user librement. Les fruits, les céréales et les légumes préparés d'une façon simple, sans épices ni graisse d'aucune sorte, forment, avec le lait ou la crème, le régime le plus sain. Ces aliments nourrissent notre corps, et nous assurent une vigueur physique et intellectuelle que ne saurait nous donner une nourriture stimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 114, 115.

Nous trouvons dans les céréales, les fruits, les légumes et les oléagineux tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin. Si nous nous approchons du Seigneur avec un esprit bien disposé, il nous enseignera la manière de préparer

une nourriture saine, exempte de la souillure d'une alimentation carnée. — Manuscrit 27, 1906, p. 1.

## **Un régime appauvri discrédite la réforme sanitaire**

Certains de nos membres s'appliquent à s'abstenir d'aliments qui ne conviennent pas, mais en même temps négligent de prendre une nourriture suffisante, contenant tous les éléments nécessaires à l'entretien de l'organisme. Ne portons jamais un mauvais témoignage contre la réforme sanitaire en ne consommant pas une nourriture saine et suffisante, pour remplacer les aliments nocifs que nous avons écartés. Il faut user de beaucoup de tact et de jugement dans la préparation d'un régime nourrissant destiné à se substituer au régime habituel d'un grand nombre de familles. Cette initiative demande de la foi en Dieu, du zèle dans le but, et de la bonne volonté pour se rendre utile l'un à l'autre. Un régime ne renfermant pas tous les éléments nutritifs nécessaires attire des reproches sur la cause de la réforme sanitaire. Nous sommes des êtres mortels, et nous devons absorber une

nourriture susceptible d'entretenir normalement notre organisme. — Lettre 135, 1902.

[Un régime appauvri n'est pas à recommander — 315, 317, 318, 388]

[Un régime appauvri peut résulter de vues extrémistes — 316]

[Éviter un régime appauvri lorsqu'on écarte l'alimentation carnée — 320, 816]

[Un régime appauvri ne favorise pas l'expérience spirituelle — 323]

[L'exemple d'un membre d'une famille mort par privation d'une nourriture simple et fortifiante — 329]

Étudiez vos habitudes alimentaires. Allez de la cause à l'effet, mais ne portez pas de faux témoignage contre la réforme sanitaire en suivant une ligne de conduite, même inconsciemment, qui lui soit diamétralement opposée. Il ne faut ni

négliger le corps, ni en abuser, ce qui le rendrait inapte à rendre à Dieu le service qui lui est dû. Je suis assurée que certains des meilleurs ouvriers dans notre cause sont morts du fait qu'ils se sont négligés. Un des premiers soins de la ménagère doit être de fournir à l'organisme une nourriture appétissante et fortifiante. Il vaut beaucoup mieux économiser sur les vêtements et sur le mobilier que sur la nourriture. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 58 (1890); Counsels on Health, 155, 156.

### **Adapter le régime aux besoins individuels**

Montrons du bon sens dans l'emploi de nos aliments. Lorsque nous nous rendons compte que certains d'entre eux ne nous conviennent pas, n'écrivons pas de lettres pour en connaître les raisons. Changeons notre régime; employons-en moins de quelques-uns; essayons d'autres combinaisons. Nous saurons bientôt l'effet que celles-ci auront sur nous. En tant qu'êtres humains, étudions les principes et faisons usage de notre expérience et de notre jugement pour décider quels

sont les aliments qui nous conviennent le mieux. —  
Témoignages pour l'Église 3:158 (1902).

[Un même régime alimentaire ne peut convenir  
à tout le monde — 322]

Dieu nous a donné une ample variété  
d'aliments sains, et chacun, guidé par l'expérience  
et le bon sens, doit choisir ceux qui s'adaptent le  
mieux à ses besoins.

La nature fournit en abondance des fruits et des  
céréales, et d'année en année les produits de tous  
les pays sont mieux répartis, grâce aux facilités  
croissantes de transport. Il en résulte que beaucoup  
d'aliments considérés autrefois comme coûteux et  
luxueux sont aujourd'hui à la portée de tous. Tel  
est en particulier le cas des fruits secs et des  
conserves. — Rayons de santé, 89 (1905).

[Ne pas restreindre le régime en vue du temps  
de détresse — 323]

[Variété et savoir-faire dans la préparation —

320]

[Une nourriture appropriée dans nos institutions médicales — 426-430]

[Pas de régime appauvri dans la famille White — Appendice 1:8, 17]

## **Part 4 — L'Alimentation dans divers pays**

### **Adaptée aux saisons et aux climats**

Les aliments consommés doivent correspondre au climat. Certains aliments conviennent à nos pays alors qu'ils sont à éliminer totalement dans un autre. — Lettre 14, 1901.

Tous les aliments sains ne sont pas également bons dans n'importe quelle circonstance. Il faut les choisir, les adapter aux saisons, au climat dans lequel nous vivons et à nos occupations. Des aliments excellents à certaines saisons, ou sous certains climats, peuvent ne plus convenir dans d'autres conditions. De même, tel aliment qui sera

pris avantageusement par ceux qui se livrent à un travail physique pénible ne convient pas aux personnes dont les occupations sont sédentaires ou intellectuelles. Dieu nous a donné une ample variété d'aliments sains, et chacun, guidé par l'expérience et le bon sens, doit choisir ceux qui s'adaptent le mieux à ses besoins. — Rayons de santé, 88, 89 (1905).

### **Des aliments nourrissants disponibles dans chaque pays**

Dans la simplification de notre régime, sachons progresser intelligemment. La providence de Dieu a permis que chaque pays produise des aliments renfermant les éléments nutritifs nécessaires à la formation et l'entretien de l'organisme. Et ces aliments peuvent être présentés dans des plats appétissants et sains. — Lettre 135, 1902.

Il est possible, avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tous pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que les haricots, les pois et les



lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande. ... Partout où l'on peut se procurer à des prix modérés des fruits secs, tels que raisins, pruneaux, pommes, poires, pêches et abricots, on trouvera avantageux de les utiliser dans l'alimentation quotidienne, et, pour assurer la santé et la vigueur, ils donneront les meilleurs résultats chez tous les travailleurs. — Rayons de santé, 90 (1905).

### **Une suggestion pour les climats tropicaux**

Dans les climats chauds, voire brûlants, l'ouvrier, dans quelque domaine que ce soit, ne devrait pas être astreint à fournir une somme de travail aussi considérable que dans un climat plus tonique. Le Seigneur se souvient que nous ne sommes que poussière. ...

Moins nous utilisons de sucre dans nos préparations culinaires, moins nous éprouvons de difficulté à supporter les chaleurs du climat. —

Lettre 91, 1898.

## **Le tact nécessaire dans l'enseignement de la réforme sanitaire**

En vue d'accomplir notre travail simplement et loyalement, nous devons être conscients des conditions auxquelles la famille humaine est assujettie. Dieu a pourvu aux besoins des habitants de tous les pays du monde. Ceux qui désirent collaborer avec Dieu dans sa vigne doivent veiller avec soin à la manière dont ils enseignent la réforme sanitaire. Ils doivent agir avec discernement en indiquant les aliments qui doivent être consommés et ceux qui ne doivent pas l'être. Le messager humain doit s'unir au Consolateur divin dans la proclamation du message de miséricorde aux multitudes que Dieu veut sauver. — Lettre 37, 1901.

[Pour le contexte, voir 324]

[Soins spéciaux à appliquer dans les pays neufs et les régions où règne la disette en viande, lait et

œufs — 324]

Nous n'avons pas de régime précis à prescrire. Mais nous disons que dans les pays où abondent les fruits et les céréales, la viande n'est pas l'aliment qui convient au peuple de Dieu. — Témoignages pour l'Église 3:427 (1909).

Le Seigneur désire que ceux qui vivent dans les endroits où l'on peut cueillir des fruits pendant une bonne partie de l'année, apprécient le privilège qui leur est donné. Plus nous disposerons de fruits frais, mieux nous pourrons comprendre les bienfaits dont nous jouissons. — Témoignages pour l'Église 3:154 (1902).

[Pour le contexte, voir 397]

### **L'assurance d'une aide divine**

Le Seigneur veut enseigner à de nombreuses personnes, dans tous les pays, la manière de combiner des fruits, des céréales et des légumes qui fourniront une alimentation fortifiante et

préservent de la maladie. Ceux qui n'ont jamais appris comment se préparent les aliments sains qui sont en vente actuellement travailleront intelligemment en faisant des expériences avec les produits du sol, et il leur sera donné des lumières concernant ces produits. Le Seigneur leur montrera ce qu'ils doivent faire. Celui qui donne l'habileté et l'intelligence à son peuple dans une partie du monde le fera aussi ailleurs. Sa volonté est que les ressources alimentaires de chaque contrée soient employées dans les pays pour lesquels elles sont destinées. De même que Dieu donna la manne pour nourrir les enfants d'Israël, de même aujourd'hui il communique à son peuple en différents lieux l'habileté et la sagesse pour utiliser les produits de ces pays dans la préparation d'aliments qui remplaceront la viande. — Témoignages pour l'Église 3:152, 153 (1902).

Dieu veut que partout des hommes et des femmes soient encouragés à développer leurs talents en préparant des aliments sains avec les produits naturels du lieu où ils habitent. S'ils regardent au Seigneur, en exerçant leurs capacités

et leur ingéniosité sous la direction du Saint-Esprit, ils apprendront à préparer une bonne nourriture avec des produits naturels. C'est ainsi qu'ils pourront enseigner aux pauvres à se procurer eux-mêmes ce qui remplacera la viande, et à leur tour ceux-ci en instruiront d'autres. Il faut cependant, pour accomplir une telle œuvre, de la consécration, du zèle et de l'énergie. Si l'on avait fait cela plus tôt, il y aurait aujourd'hui beaucoup plus de personnes dans l'Eglise qui pourraient instruire ceux qui les entourent. Soyons donc conscients de nos devoirs, puis efforçons-nous de nous en acquitter. Nous ne devons pas attendre que d'autres fassent à notre place l'œuvre que le Seigneur nous a confiée. — Témoignages pour l'Église 3:158 (1902).

[Voir aussi 401, 407]

## Chapitre 5

# Physiologie de la digestion

### La récompense de l'obéissance aux lois de la nature

Les soins apportés au bon fonctionnement de l'estomac sont récompensés par une pensée claire et un esprit vigoureux. Vos organes digestifs ne seront pas prématurément usés pour porter témoignage contre vous. Nous devons prouver que nous apprécions l'intelligence que Dieu nous a donnée, en mangeant, en étudiant et en agissant avec sagesse. C'est pour nous un devoir sacré de maintenir notre corps dans un état de santé tel que nous aurons une haleine pure et agréable. Nous devons montrer que nous estimons la lumière que Dieu nous a donnée relativement à la réforme sanitaire, en projetant cette clarté, par la parole et par l'action, pour le bien d'autrui. — Lettre 274, 1908.

## Effets corporels de la suralimentation

Quelle influence la suralimentation peut-elle exercer sur l'estomac? Celui-ci est affaibli, les organes digestifs s'étiolent, et la maladie, avec son cortège de maux, en est la conséquence. Si les personnes étaient déjà malades auparavant, elles voient leurs difficultés s'accroître, et leur vitalité diminue chaque jour. Elles sont obligées de mobiliser leurs énergies vitales inutilement pour essayer d'assimiler l'excédent de nourriture qu'elles entassent dans l'estomac. — Testimonies for the Church 2:364 (1870).

Il arrive fréquemment que l'intempérance se traduise subitement sous la forme de maux de tête, d'indigestion, de colique. Un poids a été placé sur l'estomac que celui-ci ne peut porter, et il en résulte une sensation d'oppression. La tête est troublée, et l'estomac se révolte. Mais la suralimentation ne provoque pas toujours de tels effets. Dans certains cas, l'estomac est comme paralysé. On ne souffre pas, mais les organes digestifs perdent leur énergie vitale. Les éléments

de la machine humaine sont sapés à la base et l'existence en est rendue déplaisante. — Lettre 73a, 1896.

Je vous recommande la sobriété dans votre régime. Assurez-vous que, telle une sentinelle chrétienne intelligente, vous gardez l'entrée de votre estomac, empêchant qu'aucun élément nocif à la santé et à la vie ne franchisse les lèvres. Dieu vous confie la responsabilité de marcher dans la lumière qu'il vous a donnée sur la réforme sanitaire. Le courant sanguin qui afflue vers la tête doit être freiné. De nombreux vaisseaux sanguins sont chargés de distribuer dans toutes les parties de l'organisme le courant sanguin vital. Le feu que vous allumez dans votre estomac fait de votre cerveau une fournaise ardente. Mangez beaucoup plus sobrement, prenez des aliments simples, qui ne demandent pas un assaisonnement relevé. Vos passions charnelles doivent être réduites par la faim, et non dorlotées et nourries. L'afflux du sang au cerveau fortifie les instincts animaux et affaiblit les facultés spirituelles. ...



Vous avez besoin d'une quantité moindre de nourriture matérielle et d'une quantité beaucoup plus importante de nourriture spirituelle, de pain de vie. Plus simple sera votre régime, meilleur il sera pour vous. — Lettre 142, 1900.

### **La suralimentation entrave le mécanisme**

Mon frère, vous avez beaucoup à apprendre. Vous cédez à la gourmandise en prenant un excédent de nourriture que l'organisme ne peut transformer en sang de qualité. C'est un péché que de céder à l'intempérance dans la quantité de nourriture absorbée, même lorsque la qualité en est irréprochable. Beaucoup de gens s'imaginent que dès l'instant où ils renoncent à la viande et aux aliments lourds en général, ils peuvent absorber des aliments simples jusqu'à ce qu'ils n'en puissent plus. C'est une erreur. De nombreux réformateurs ne sont rien moins que des gloutons. Ils imposent à leurs organes digestifs un fardeau tel que la vitalité de leur organisme est épuisée par l'effort accompli pour en disposer. Cette surcharge exerce une influence déprimante sur les facultés mentales, car

la capacité nerveuse du cerveau est mobilisée pour assister l'estomac dans son travail. La suralimentation, même dans la nourriture simple, engourdit les nerfs sensitifs du cerveau et affaiblit la vitalité. La suralimentation a un effet plus nuisible sur l'organisme que le surmenage; les énergies spirituelles sont davantage entamées par l'intempérance dans l'alimentation que par l'intempérance dans le travail.

Les organes digestifs ne devraient jamais être chargés quantitativement ou qualitativement d'une nourriture qui les soumettra à une rude épreuve en vue de son assimilation. Tout excédent de nourriture introduit dans l'estomac et que l'organisme ne peut assimiler pour le transformer en sang de qualité, entrave le mécanisme; il ne peut être converti ni en muscle ni en sang, et sa présence encrasse le foie, et crée un état morbide dans l'organisme. L'estomac se surmène dans ses efforts pour disposer de cet excédent, et il en résulte une sensation de langueur, que l'on confond avec la faim; sans laisser aux organes digestifs le temps de se reposer de leur travail fatigant et de retrouver

leurs énergies, on impose à l'estomac une nouvelle surcharge d'aliments, ce qui oblige le mécanisme affaibli à se remettre en mouvement.

## **Un exercice modéré aide la digestion**

Mon frère, votre cerveau est engourdi. Un homme qui absorberait une quantité de nourriture égale à celle que vous prenez devrait être un travailleur de force. L'exercice favorise la digestion, et constitue une des conditions de la santé du corps et de l'esprit. Vous avez besoin d'exercice physique. Vous vous mouvez et vous agissez comme un morceau de bois, comme si vous manquiez totalement d'élasticité. Ce qu'il vous faut, c'est de l'exercice sain et intense. Votre esprit s'en trouverait revigoré. Après un repas complet, il ne faut pas se remettre immédiatement à étudier ou à faire des exercices violents; ce serait contraire aux lois qui régissent l'organisme. Dès la fin du repas, il se produit un mouvement considérable dans le système nerveux. L'énergie cérébrale est vivement sollicitée pour assister l'estomac; par conséquent, lorsque l'esprit ou le corps est

surchargé après le repas, la digestion s'en trouve retardée. La vitalité de l'organisme, qui est utilisée pour accomplir un travail dans un certain domaine, est détournée et mobilisée en faveur d'un autre domaine. — Testimonies for the Church 2:412, 413 (1870).

L'exercice soulage les dyspeptiques en tonifiant les organes digestifs. Le fait de s'adonner sérieusement à l'étude ou à un exercice violent aussitôt après le repas, entrave la digestion; car la vitalité de l'organisme, qui est nécessaire pour poursuivre la digestion, est employée ailleurs. Mais une courte promenade après le repas, suivant un rythme modéré, la tête haute et les épaules en arrière, est d'une grande efficacité. L'attention se détourne de soi pour se reporter sur la beauté de la nature. Moins on pense à son estomac, mieux cela vaut. Si vous craignez constamment que vos repas vous fassent mal, vos craintes se réaliseront certainement. Oubliez vos maux pour penser à des sujets agréables. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 101 (1890).

[La suralimentation provoque un afflux de sang excessif vers le cerveau — 276]

[L'exercice spécialement nécessaire aux indolents — 225]

[Un sommeil agité, conséquence des dîners tardifs — 270]

[Origine de la sensation de langueur — 213, 218, 245, 269, 270, 561, 705, 707]

[La gourmandise affaiblit les organes digestifs et diminue le pouvoir d'assimilation — 202]

[L'estomac a besoin de se reposer dans le calme — 267]

## **L'air pur, un puissant auxiliaire**

L'air pur et frais favorise la circulation du sang à travers tout l'organisme. Il rafraîchit le corps, l'assainit et le fortifie, et, en même temps, exerce une influence très nette sur l'esprit, lui transmettant

une grande mesure de sang-froid et de sérénité. Il excite l'appétit, améliore considérablement la digestion et entraîne un sommeil doux et profond. — Testimonies for the Church 1:702 (1868).

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. La compression de la taille produit le même effet. ... La quantité d'oxygène reçue de cette manière est insuffisante, les déchets toxiques qu'il faut éliminer par les expirations sont retenus, le sang circule lentement et devient impur. Et ce ne sont pas les poumons seuls qui souffrent de cet état de choses, mais encore l'estomac, le foie et le cerveau. La peau devient jaune, la digestion se ralentit, le cœur s'affaiblit, le cerveau s'obscurcit: les pensées deviennent confuses, et l'esprit est

envahi par des idées noires. L'organisme tout entier est déprimé et devient particulièrement sujet à la maladie. — Rayons de santé, 66, 67 (1905).

## **Digestion retardée par une alimentation trop liquide**

Si votre santé physique était demeurée intacte, vous auriez pu devenir une femme très efficiente. Vous avez été longtemps malade, ce qui a affecté votre imagination, vous incitant à concentrer vos pensées sur vous-même, et l'imagination, à son tour, a influencé votre corps. Dans plusieurs domaines, vous avez formé de mauvaises habitudes. Votre régime n'a pas été rationnel, en quantité et en qualité. Vous avez mangé trop, et des aliments de mauvaise qualité, qui ne pouvaient fournir un sang pur. Vous avez habitué votre estomac à ce régime. Selon votre jugement, c'est ce qu'il convenait de faire, du moment que cette solution vous incommodait le moins. Mais cette expérience ne s'est pas révélée profitable. Votre alimentation n'a pas apporté à l'estomac la vigueur qu'il en attendait. Prise sous forme de liquides,

vosre nourriture n'a pas fortifié ni tonifié vosre organisme. Mais dès que vous renoncez à vosre habitude, en consommant davantage d'aliments solides et moins de liquides, vosre estomac s'en trouve incommodé. Cependant, vous ne devez pas céder sur ce point: rééduquez vosre estomac jusqu'à ce qu'il accepte une alimentation plus solide. — Testimonies for the Church 3:74 (1872).

Je leur ai dit qu'ils commettaient une lourde erreur dans la préparation de leur nourriture, et que se contenter principalement de potages, de café et de pain n'était pas conforme à la réforme sanitaire; que ce n'était pas sain d'introduire de telles quantités de liquides dans l'estomac, qui s'en trouvait affaibli, et qu'un tel régime imposait une lourde charge aux reins.

Je fus entièrement convaincue du fait que plusieurs personnes dans l'établissement souffraient d'indigestions fréquentes parce qu'elles consumaient ce genre de nourriture. Les organes digestifs étaient affaiblis et le sang appauvri. Leur petit déjeuner consistait en café et en pain, avec



une compote de prunes. Ce n'était pas sain. L'estomac, reposé et dispos, était mieux en mesure de digérer un repas substantiel qu'après s'être déjà fatigué au travail. Le déjeuner était généralement composé d'un potage, parfois de viande. L'estomac est petit, mais l'appétit, insatisfait, se jette sur cette alimentation liquide; il en résulte que l'estomac se trouve surchargé. — Lettre 9, 1887.

[Les fruits peuvent calmer l'irritation provoquée par de telles quantités de liquides aux repas — 475]

### **Les aliments doivent être chauds, mais non bouillants**

Je recommande à tous d'absorber quelque chose de chaud, en tout cas le matin. Cela ne vous coûtera pas beaucoup de travail. — Testimonies for the Church 2:603 (1870).

Les boissons très chaudes ne sont pas recommandées, excepté comme médicaments. L'estomac est gravement lésé par une abondance

d'aliments et de boissons très chauds. La gorge et les organes digestifs, et par leur intermédiaire, les autres organes du corps, sont affaiblis. — Lettre 14, 1901.

### **L'énergie vitale amoindrie par les aliments froids**

Les aliments ne devraient jamais être pris très chauds ou très froids. Pris froids, ils fatiguent l'estomac, qui doit les réchauffer avant que la digestion puisse avoir lieu. Les boissons froides sont également mauvaises pour la même raison, tandis que l'usage habituel de boissons chaudes est débilitant. — Rayons de santé, 94 (1905).

[Les forces vitales utilisées à réchauffer les aliments froids absorbés — 124]

Beaucoup de gens commettent l'erreur de boire de l'eau froide au cours du repas. L'eau ne doit pas servir de véhicule aux aliments. Prise aux repas, elle diminue la sécrétion de la salive; et plus elle est froide, plus l'estomac en souffre. L'eau ou la

limonade glacée absorbée aux repas, arrête la digestion jusqu'au moment où le sang a suffisamment réchauffé l'estomac pour lui permettre de reprendre sa fonction. Mastiquez lentement afin de bien insaliver vos aliments.

Plus vous prenez de liquide aux repas, plus la digestion sera laborieuse; car il faut que les liquides soient d'abord absorbés. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51 (1890); Counsels on Health, 119, 120.

[Boire de l'eau aux repas — 731]

### **Avertissement aux gens pressés**

Je suis chargée de dire à ceux qui travaillent dans nos institutions médicales et aux maîtres et élèves de nos écoles qu'il est nécessaire que nous soyons vigilants quant à la satisfaction de notre appétit. Nous courons le danger de nous relâcher sur ce point, et aussi de permettre à nos soucis personnels et à nos responsabilités de nous absorber à tel point que nous ne disposons plus du

temps nécessaire pour nous nourrir comme nous le devons. Voici mon message: Prenez le temps de manger et ne vous bourrez pas l'estomac d'une grande quantité d'aliments à la fois. C'est une grave erreur de manger précipitamment plusieurs sortes d'aliments au cours d'un même repas. — Lettre 274, 1908.

### **Mangez lentement, mastiquez soigneusement**

Pour digérer normalement, il faut manger lentement. Ceux qui cherchent à éviter la dyspepsie, de même que ceux qui comprennent qu'ils doivent conserver leurs énergies pour les mettre au service de Dieu, doivent se rappeler ces conseils. Si vous êtes pressé, n'avalez pas vos aliments, mais mangez moins et mastiquez lentement. Le profit que l'on tire de la nourriture ne dépend pas tant de sa quantité que de son assimilation; les aliments apportent une satisfaction gustative non pas en raison des quantités avalées rapidement, mais en raison du temps qu'ils restent dans la bouche. Ceux qui sont énervés, anxieux ou pressés, feraient mieux de ne pas manger avant de

s'être reposés; car leurs énergies vitales, déjà éprouvées, ne peuvent pas fournir les sucs digestifs nécessaires. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51, 52 (1890); Counsels on Health, 120.

Il faut manger lentement et bien mastiquer, afin que la salive pénètre les aliments et que les sucs digestifs puissent entrer en action. — Rayons de santé, 94 (1905).

### **Une leçon à rappeler**

Si nous voulons travailler en faveur de la restauration de la santé, il est nécessaire que nous restreignons l'appétit, que nous mangions lentement, et seulement un petit nombre de plats à chaque repas. Ces conseils demandent à être rappelés souvent. Il n'est pas conforme aux principes de la réforme sanitaire d'avoir de nombreux plats à un même repas. — Lettre 27, 1905.

Lorsque l'on passe de l'alimentation carnée au régime végétarien, il faut prendre soin de mettre

sur la table des plats préparés et cuisinés avec sagesse. Trop de porridge représente une erreur. Une nourriture consistante qui demande à être bien mastiquée est nettement préférable. A cet égard, les préparations d'aliments sains sont bienfaisantes. Un bon pain complet, ainsi que des biscuits roulés, simplement et soigneusement préparés, sont très sains. Le pain ne doit jamais avoir le moindre goût aigre. Il doit être parfaitement cuit, ce qui l'empêchera d'être mou et visqueux.

Pour ceux qui peuvent en user, les légumes sains, bien préparés, sont préférables aux bouillies et au porridge. Les fruits, consommés avec un pain bien cuit, de deux à trois jours, sont beaucoup plus sains qu'avec du pain frais. Longuement mastiqués, de tels aliments fournissent à l'organisme tout ce dont il a besoin. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

Pour faire des biscuits roulés, prendre de l'eau douce et du lait ou de la crème; faire une pâte ferme et la pétrir comme pour des biscuits. Cuire au four. C'est un aliment délicieux, qui demande

une mastication complète, ce qui est bénéfique à la fois pour les dents et pour l'estomac. Ils fournissent un sang pur et sont générateurs d'énergie. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

### **Éviter une anxiété excessive**

Il est impossible de prescrire au poids la quantité d'aliments à consommer. Il n'est d'ailleurs pas recommandé de recourir à un tel procédé, car l'esprit se concentre sur lui-même, et le manger et le boire deviennent bientôt un problème mental. ... Beaucoup de gens ont cru devoir assumer de lourdes responsabilités au sujet de la quantité et de la qualité de la nourriture qui s'impose pour entretenir l'organisme. Certains, en particulier les dyspeptiques, se sont tellement inquiétés de leur menu qu'ils en ont oublié d'absorber suffisamment de nourriture pour l'entretien de leur organisme. Ils ont porté un grave préjudice à la maison qu'ils habitent, et nous craignons qu'ils aient détruit leur santé pour le reste de leurs jours. — Lettre 142, 1900.

D'aucuns vivent sans cesse dans l'appréhension que leurs aliments, quelque simples et sains qu'ils soient, ne leur fassent mal. Je leur dirai: N'ayez pas cette crainte; détournez vos pensées de ce sujet. Après avoir demandé à Dieu de bénir votre nourriture, croyez qu'il a entendu votre prière. — Rayons de santé, 107 (1905).

[Les extrêmes dans la prescription du nombre et de la quantité d'aliments — 317]

C'est une grave erreur de manger après un exercice violent, lorsqu'on est épuisé ou en transpiration. Dès que l'on mange, les énergies nerveuses sont fortement mises à réquisition, de sorte que si l'esprit ou le corps est surmené immédiatement avant ou après le repas, la digestion est entravée. Lorsqu'on est excité, inquiet ou pressé, il vaut mieux ne pas manger avant d'avoir retrouvé le calme et le repos.

L'estomac est étroitement relié au cerveau. Lorsqu'il est malade, il appelle à son aide la force nerveuse de celui-ci. Si ses appels sont trop



nombreux, le cerveau se congestionne. C'est pourquoi les travailleurs intellectuels qui manquent d'exercices physiques devraient veiller à n'user qu'avec sobriété même des aliments les meilleurs. Pendant les repas, oubliez les soucis et les anxiétés; ne soyez pas pressés, mangez tranquillement, avec joie et gratitude envers Dieu pour tous ses bienfaits. — Rayons de santé, 94, 95 (1905).

### **Des combinaisons alimentaires**

La connaissance relative aux combinaisons alimentaires exactes est d'une grande valeur, elle doit être acceptée comme un élément de la sagesse de Dieu. — Lettre 213, 1902.

Ne servez pas une trop grande variété d'aliments au même repas. Trois ou quatre plats sont plus que suffisants. Au repas suivant, vous pouvez changer. La cuisinière doit mettre son imagination à contribution pour varier ses menus, et l'estomac ne devrait pas être contraint à prendre le même genre d'aliments à chaque repas. — The Review and Herald, 29 juillet 1884.

Il ne devrait pas y avoir une grande variété d'aliments au même repas, mais il ne faudrait pas que tous les repas soient composés des mêmes sortes d'aliments. Enfin, si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit appétissante. — Témoignages pour l'Église 1:219 (1868).

Il vaudrait beaucoup mieux ne consommer au même repas que deux ou trois sortes d'aliments plutôt que de charger l'estomac d'une grande variété de plats. — Lettre 73a, 1896.

Beaucoup sont malades parce qu'ils cèdent à leur appétit. ... L'ingestion d'une telle variété d'aliments produit de la fermentation dans l'estomac. Il en résulte des maladies graves, souvent mortelles. — Manuscrit 86, 1897, p. 1.

Une grande variété d'aliments au même repas cause du désagrément, et supprime le bien que chacun des aliments, consommé seul, aurait pu faire à l'organisme. Cette coutume cause une

souffrance constante, et fréquemment la mort. —  
Lettre 54, 1896.

Si vous faites un travail sédentaire, prenez chaque jour de l'exercice, et que dans chacun de vos repas vous ne consommiez pas plus de deux ou trois sortes d'aliments simples, en veillant que soient satisfaites les exigences de l'appétit. —  
Lettre 73a, 1896.

[Autres suggestions aux sédentaires — 225]

[Un] malaise est dû également à la mauvaise combinaison d'aliments qui produisent de la fermentation. Le sang est contaminé, et les pensées sont embrouillées.

L'habitude de trop manger ou de prendre une grande variété d'aliments au même repas cause fréquemment la dyspepsie. Un tort grave est ainsi fait aux organes délicats de la digestion. L'estomac proteste en vain, et demande au cerveau de raisonner de cause à effet. La quantité excessive d'aliments absorbés ou les mauvaises

combinaisons accomplissent leur œuvre néfaste. C'est en vain que les symptômes désagréables donnent le signal d'alarme. La souffrance fait son apparition, et la maladie remplace la santé. — Témoignages pour l'Église 3:230, 231 (1902).

### **La guerre dans l'estomac**

Une autre cause de condition malade et d'inefficacité dans le travail, est une mauvaise digestion. Il est impossible que le cerveau donne toute sa mesure quand on abuse des organes digestifs. Il en est beaucoup qui mangent à la hâte des aliments variés qui entrent en guerre dans l'estomac, et troublent ainsi le cerveau. — Gospel Workers, 174 (1892).

Il n'est pas bon de prendre une grande variété d'aliments au même repas. Lorsque les fruits et le pain sont associés à une variété d'autres aliments qui ne sont pas compatibles entre eux, et qu'ils s'entassent dans l'estomac au cours du même repas, que peut-il en résulter d'autre qu'un trouble réel? — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

Beaucoup de gens mangent trop rapidement. D'autres consomment au même repas des aliments qui sont incompatibles entre eux. Si hommes et femmes voulaient seulement se rappeler combien gravement ils affligent leur âme en affligeant leur estomac, et combien profondément le Christ est déshonoré lorsqu'ils maltraitent leur estomac, ils seraient courageux et portés au renoncement, et ils fourniraient à l'estomac l'occasion de retrouver son activité bienfaisante. A table, tout en mangeant et en buvant à la gloire de Dieu, nous accomplissons une œuvre médicale missionnaire. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

### **Estomacs apaisés et dispositions pacifiques**

Nous devons prendre soin des organes digestifs, et ne pas leur imposer une grande variété d'aliments. Celui qui se bourre de plusieurs sortes d'aliments au même repas se fait du tort à lui-même. Il est plus important que nous consommions ce qui nous convient plutôt que de goûter à tous les plats qui peuvent nous être présentés. L'estomac ne

possède pas de porte par laquelle nous puissions voir ce qui s'y passe; c'est pourquoi nous devons nous servir de notre intelligence et faire la relation de cause à effet. Lorsque vous êtes énervé et que tout paraît aller de travers, c'est peut-être que vous souffrez des conséquences d'avoir consommé une grande variété d'aliments.

Les organes digestifs ont un rôle important à jouer dans le bonheur de la vie. Dieu nous a donné une intelligence, qui doit nous permettre de choisir notre nourriture. En tant qu'hommes et femmes doués de bon sens, ne voulons-nous pas chercher à discerner si les aliments que nous consommons sont compatibles entre eux, ou s'ils nous seront néfastes? Les gens qui souffrent d'acidité dans l'estomac montrent souvent de l'amertume dans leurs dispositions psychologiques. Tout semble vouloir s'opposer à eux, et ils sont tentés de devenir grincheux et irritables. Si nous voulons jouir de la paix entre nous, nous devons nous appliquer plus que nous ne le faisons à apaiser notre estomac. — Manuscrit 41, 1908, p. 1.

[Effets nocifs d'une trop grande variété d'aliments et de combinaisons erronées — 141, 225, 226, 227, 264, 387, 546, 551, 722]

[Des combinaisons alimentaires dans nos restaurants — 415]

[Soins à apporter dans les combinaisons alimentaires chez les malades — 441, 467]

[E. G. White était très prudente dans ses combinaisons alimentaires — Appendice 1:19, 23, 25]

## **Fruits et légumes**

Une grande variété d'aliments au même repas incite à manger trop et expose à l'indigestion.

Il n'est pas bon de manger des fruits et des légumes au même repas. Pour ceux qui ont une digestion laborieuse, l'emploi de ces deux catégories d'aliments à la fois peut provoquer un embarras gastrique et rendre difficile tout effort

cérébral. Il vaut mieux prendre les fruits à un repas et les légumes à un autre.

Variez vos menus. Que l'on ne voie pas sur votre table, repas après repas, et jour après jour, les mêmes plats, préparés de la même manière. L'organisme est mieux nourri si l'alimentation est variée. — Rayons de santé, 90, 91 (1905).

### **Desserts plantureux et légumes**

Puddings, crèmes, gâteaux sucrés et légume servis au cours d'un même repas causeront un trouble réel dans l'estomac. — Lettre 142, 1900.

Pour la préparation de votre alimentation, vous devez vous procurer, dans votre maison, l'aide la plus qualifiée. Au cours de l'hiver il paraît que le pasteur N est tombé malade, et un médecin expérimenté vous a dit: "J'ai pris note de votre régime. Vous mangez une trop grande variété d'aliments au même repas. Les fruits et les légumes associés au même repas produisent de l'acidité dans l'estomac; il en résulte de l'impureté dans le



sang, et la pensée n'est pas claire du fait que la digestion est perturbée." Vous devez comprendre que chaque organe du corps doit être traité avec respect. En matière d'alimentation, vous devez établir une relation de cause à effet. — Lettre 312, 1908.

## **Sucre et lait**

On emploie généralement trop de sucre dans l'alimentation. Les gâteaux, les pâtisseries, les gelées, les confitures sont des causes fréquentes d'indigestion. Les crèmes composées d'œufs, de lait et de sucre sont particulièrement nuisibles. Il faut éviter l'usage du lait et du sucre pris ensemble. — Rayons de santé, 92 (1905).

Certaines personnes utilisent du lait et une grande quantité de sucre dans des bouillies, s'imaginant ainsi se conformer à la réforme sanitaire. Or, le lait et le sucre pris ensemble provoquent de la fermentation dans l'estomac et deviennent nuisibles. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 57 (1890); Counsels on Health,

154.

[Au sujet du lait et du sucre, voir 533-536]

### **Mélanges plantureux et compliqués**

Moins il y aura de condiments et de desserts sur nos tables, mieux cela vaudra pour ceux qui partageront le repas. Tous les aliments compliqués et les mélanges sont nocifs pour la santé des êtres humains. Même les animaux qui ne sont pas doués de la parole ne voudraient toucher aux mélanges qui sont souvent introduits dans un estomac humain. ...

Les aliments plantureux et les mélanges compliqués détruisent la santé. — Lettre 72, 1896.

[Les aliments riches et une grande variété d'aliments ne conviennent pas pour un camp-meeting — 74]

[Sur le mélange de viandes épicées, de gâteaux onctueux et de tartes — 673]

[Voir section XIX: “Desserts”]

## Chapitre 6

# **Une alimentation impropre est une cause de maladie**

### **Un héritage de dégénérescence**

L'homme est sorti parfait des mains de son Créateur. Le fait qu'il subsiste encore après six mille ans de péché et de maladie témoigne éloquemment de la force de résistance qui lui a été impartie au moment de la création. Bien que les antédiluviens se soient adonnés au péché sans restriction, il fallut près de deux mille ans avant que les résultats de la transgression des lois naturelles devinssent apparents. Si Adam n'avait pas eu plus de vigueur physique que les hommes de nos jours, il y a longtemps que l'humanité aurait disparu de la terre.

Depuis la chute, la dégénérescence de l'humanité est allée s'accroissant d'une génération à l'autre, la maladie est passée des parents aux

enfants, à tel point que de pauvres petits êtres dès le berceau doivent supporter les tares transmises par l'hérédité.

Pourtant, d'après Moïse, le premier historien qui nous ait laissé un tableau assez complet de la vie individuelle et sociale chez les patriarches, nous n'apprenons nulle part qu'il soit né des enfants aveugles, sourds-muets, difformes ou idiots. Il n'est pas question non plus de nourrissons, d'enfants ou d'adolescents décédés de mort naturelle. Voici ce que nous rapporte le registre des décès dans la Genèse: "Tous les jours qu'Adam vécut furent de neuf cent trente ans; puis il mourut. ... Tous les jours de Seth furent de neuf cent douze ans; puis il mourut." Au sujet de l'un des autres patriarches, le récit déclare qu' "il mourut, ... âgé et rassasié de jours". La mort d'un fils avant son père était chose si extraordinaire que le récit sacré en fait mention: "Et Haran mourut en présence de Térach, son père." A peu d'exceptions près, les patriarches, d'Adam à Noé, vécurent presque mille ans. Dès lors, la moyenne de la durée de la vie va sans cesse en diminuant.

Au temps du Christ déjà, la race humaine était si dégénérée que de toutes les villes on apportait au Sauveur des malades non seulement âgés, mais des adultes et des jeunes, afin qu'il les guérît. Un grand nombre d'entre eux gémissaient sous un poids indescriptible de misères morales et physiques.

La transgression de la loi naturelle, avec ses conséquences: la souffrance et la mort prématurée, existait depuis si longtemps que cet état de choses était considéré comme le lot normal de l'humanité; mais en sortant des mains de son Créateur, l'homme ne se trouvait pas dans une condition aussi misérable. Cette condition est due non à l'action de la Providence, mais à celle de l'homme. Elle a été provoquée par de mauvaises habitudes — par la violation des lois que Dieu a établies pour qu'elles régissent la vie de l'homme. Une transgression continue de la loi naturelle équivaut à la transgression continue de la loi de Dieu. Si les hommes avaient toujours obéi à la loi des dix commandements, s'ils avaient conformé leur vie à ses principes, la malédiction de la maladie sous

laquelle gémit le monde n'existerait pas.

“Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 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. Ils pèchent contre Dieu ceux qui, par leur manière de vivre, gaspillent leurs énergies et obscurcissent leur intelligence; ils ne glorifient pas Dieu dans leur corps et leur esprit, qui lui appartiennent.

En dépit de l'offense qui lui est faite par l'homme, Dieu continue de répandre son amour sur la race humaine; il éclaire ses créatures, leur montrant la nécessité d'obéir aux lois de la nature qui régissent leur être pour jouir pleinement de la vie. Combien il est important que l'homme marche dans la lumière, consacrant ses facultés physiques et mentales à glorifier Dieu.

Nous vivons dans un monde qui s'oppose à la

justice, à la pureté de caractère, et spécialement à toute croissance en grâce. Où que nous regardions, nous ne voyons que souillure, corruption, dégénérescence et iniquité, c'est-à-dire tout l'opposé de l'œuvre qui doit s'accomplir en nous avant que nous puissions recevoir le don de l'immortalité. Les élus de Dieu doivent sortir sans tache de cette corruption générale qui sévit en ces derniers jours. Leurs corps doivent être sanctifiés, et leurs esprits purifiés. Du moment que cette œuvre doit être accomplie, elle doit être entreprise rapidement, sincèrement et intelligemment. L'Esprit de Dieu doit en avoir le contrôle, inspirant chaque action. ...

Les hommes ont souillé le temple de l'âme, et Dieu les invite à se réveiller, et à s'efforcer de recouvrer la virilité qu'il leur avait communiquée à l'origine. Seule la grâce divine peut convaincre et convertir le cœur; elle seule peut briser les chaînes des esclaves de l'habitude. L'homme qui continue de s'adonner à des pratiques qui le privent de sa vigueur physique, intellectuelle et morale, ne peut pas offrir son corps en sacrifice vivant, saint et



agréable à Dieu. L'apôtre ajoute: "Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait." Romains 12:2. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 7-11 (1890); Counsels on Health, 19-23.

### **Ignorance volontaire des lois de la vie**

L'étrange absence de principes qui caractérise cette génération, et qui se manifeste dans la façon dont on méprise les lois de la vie et de la santé, est étonnante. L'ignorance prévaut à ce sujet, alors que la lumière brille tout autour d'elle. Pour la majorité, la question essentielle est celle-ci: "Que vais-je manger, que vais-je boire, et comment vais-je m'habiller?" Malgré tout ce qui a été dit et écrit sur la manière dont nous devons traiter notre corps, l'appétit est la grande loi qui gouverne généralement les hommes et les femmes.

La puissance morale est affaiblie, parce que les hommes et les femmes ne veulent pas vivre dans

l'obéissance aux lois de la santé et faire de ce sujet un devoir personnel. Les parents transmettent à leur progéniture leurs habitudes perverses, et des maladies odieuses corrompent le sang et excitent le cerveau. La plupart des hommes et des femmes restent dans l'ignorance des lois qui régissent leur être, tolèrent appétit et passions au détriment de leur sens moral et de leur intelligence, et semblent vouloir rester dans l'ignorance des conséquences de leur transgression des lois de la nature. Ils satisfont leur appétit dépravé en usant de poisons insidieux, qui corrompent le sang, minent les forces nerveuses et, en conséquence, leur apportent la maladie et la mort. Et leurs amis considèrent le résultat de cette façon d'agir comme un arrêt de la Providence. En disant cela, ils insultent le ciel. Ils se révoltent contre les lois de la nature et en subissent les conséquences. La souffrance et la mortalité dominent partout, spécialement parmi les enfants. Combien grand est le contraste entre cette génération et les hommes qui vécurent durant les deux premiers millénaires! — Testimonies for the Church 3:140, 141 (1872).

## **Conséquences sociales d'un appétit incontrôlé**

La nature proteste contre toute transgression des lois de la vie. Elle supporte les abus aussi longtemps qu'elle le peut, mais finalement la rétribution survient, et elle frappe les facultés tant mentales que physiques. Et elle ne se limite pas au transgresseur; elle atteint également sa postérité, et le mal passe ainsi d'une génération à l'autre.

La jeunesse d'aujourd'hui est un sûr indice de ce que sera la société de demain; et lorsqu'on voit son comportement, que peut-on bien attendre de cet avenir? Car la plupart des jeunes recherchent les plaisirs et fuient le travail, ils n'ont pas le courage moral de se renoncer et de répondre aux injonctions du devoir. Ils ne possèdent pas une grande maîtrise d'eux-mêmes, s'excitent et se mettent en colère à la moindre occasion. Beaucoup de gens, de tout âge et de toutes les classes de la société, sont dépourvus de principes et de conscience; ils mènent une vie d'oisiveté et de dissipation, contaminant ainsi la société jusqu'à en faire une seconde Sodome. Si les convoitises et les

inclinations étaient soumises à la raison et à la religion, la société présenterait un aspect tout différent. Dieu n'a jamais voulu le présent état de choses; celui-ci est la conséquence de la flagrante transgression des lois de la nature. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 44, 45 (1890); Counsels on Health, 112.

### **Transgression des lois naturelles et spirituelles**

Bon nombre des affligés qui obtenaient la guérison entendaient le Christ leur dire: “Ne pêche plus, de peur qu’il ne t’arrive quelque chose de pire.” Jean 5:14. Jésus montrait par là que la maladie est la conséquence de la transgression des lois divines, aussi bien naturelles que spirituelles. On ne verrait pas tant de misères dans le monde si les hommes vivaient en harmonie avec le plan du Créateur.

Le Christ avait été le guide et l’instruteur de l’ancien Israël, à qui il avait enseigné que la santé est le fruit de l’obéissance aux lois de Dieu. Le grand Médecin qui guérissait les malades en

Palestine avait parlé à son peuple du haut de la colonne de nuée, pour lui dire ce qu'il devait faire et ce que Dieu ferait pour lui. "Si tu écoutes la voix de l'Eternel, ton Dieu, dit-il; si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements et si tu observes toutes ses lois, je ne t'infligerai aucun des maux dont j'ai accablé l'Egypte; car je suis l'Eternel qui te guérit." Exode 15:26 (V.Crampon). Le Christ donna à Israël des instructions détaillées sur la manière de vivre, et il lui fit cette promesse: "L'Eternel éloignera de toi toute maladie." Deutéronome 7:15. Aussi longtemps que les Israélites se conformèrent aux conditions prescrites, cette promesse s'accomplit pour eux. "Nul dans ses tribus ne fut arrêté par la maladie." Psaumes 105:37 (V. Crampon).

Ces enseignements sont aussi pour nous. Quiconque veut conserver sa santé doit remplir les conditions. Nous devrions tous connaître ces conditions. Le Seigneur ne veut pas que nous ignorions ses lois, soit naturelles, soit spirituelles. Nous devons collaborer avec Dieu en vue de rendre la santé au corps aussi bien qu'à l'âme. — EH,

889, 890 (1898).

### **Une souffrance infligée par soi-même**

La famille humaine s'est infligé à elle-même différentes maladies à cause de ses mauvaises habitudes. Les hommes n'ont pas étudié la façon de vivre sainement et leur transgression des lois qui régissent leur être a produit un déplorable état de choses. Les gens attribuent rarement leurs souffrances à leur cause véritable, c'est-à-dire leur mauvaise façon d'agir. Ils ont pratiqué l'intempérance dans le manger, et fait une idole de leur appétit. Dans toutes leurs habitudes, ils ont manifesté de l'insouciance envers la santé et la vie; et lorsque, en conséquence, la maladie les a atteints, ils ont cru que Dieu en était l'auteur, alors que seule leur mauvaise façon d'agir avait amené ce résultat inévitable. — Health, or, How to Live, 177 (1866).

La maladie a toujours une cause. La négligence des lois de la santé lui ouvre la voie. Beaucoup souffrent par suite des fautes de leurs parents. Bien

qu'ils ne soient pas responsables de ce qu'ont fait ces derniers, leur devoir est néanmoins de s'assurer qu'ils ne violent pas eux-mêmes les lois de la santé. Qu'ils évitent les mauvaises habitudes de leurs parents, et par une façon de vivre rationnelle, se placent dans les meilleures conditions possible.

Le plus grand nombre cependant souffrent par leur propre faute. Ils négligent les principes de la santé dans leur manière de manger, de boire, de se vêtir et de travailler, et ces erreurs ont des conséquences inéluctables. Lorsque la maladie les surprend, au lieu d'en reconnaître la véritable cause, ils murmurent contre Dieu qu'ils rendent responsable de leurs souffrances. ...

Les excès dans le manger sont souvent une cause de maladie. Ce dont la nature a le plus besoin dans ce cas, c'est d'être délivrée de la charge excessive qui lui a été imposée. — Rayons de santé, 113, 114 (1905).

[Certains parents sèment des germes de maladie et de mort — 635]

[L'inévitable punition — 11, 29, 30, 221, 227, 228, 250, 251, 294]

## **La gourmandise engendre la maladie**

Il en est beaucoup qui se rendent malades par leur intempérance. Ils ne se sont pas conformés aux lois naturelles et aux principes de la pureté. D'aucuns ont violé les lois de la santé dans le boire et le manger, ou dans la manière de se vêtir et de travailler. — Rayons de santé, 307 (1905).

L'esprit ne devrait pas être si souvent épuisé et abattu par un travail intensif et des études difficiles, ni du fait que l'on ingurgite une nourriture malsaine à tous moments, et que l'on reste indifférent aux lois de la santé. ... Des études ardues ne constituent pas la cause principale de l'affaiblissement des facultés intellectuelles. La raison majeure en est un régime erroné, des repas irréguliers et un manque d'exercice physique. Des heures irrégulières pour les repas et le sommeil minent les énergies du cerveau. — The Youth's



Instructor, 31 mai 1894.

Beaucoup de gens souffrent et même meurent du fait de leur gourmandise. Ils mangent pour satisfaire leur goût pervers, affaiblissant ainsi leurs organes digestifs et portant atteinte à leur faculté d'assimiler la nourriture qui doit entretenir la vie. Il en résulte une maladie aiguë menant trop souvent à la mort. Le mécanisme délicat du corps s'épuise par les pratiques autodestructrices de ceux qui devraient en savoir davantage.

Les églises devraient être fermes et fidèles à l'égard de la lumière que Dieu a donnée. Chaque membre se devrait d'agir intelligemment en vue d'écarter de sa vie de chaque jour toute manifestation d'un appétit pervers. — Testimonies for the Church 6:372, 373 (1900).

[Maladies de carence difficiles à guérir — 315]

[Effet d'un régime irrationnel sur le caractère et sur l'atmosphère familiale — 234]

## **Préparer le chemin à l'ivrognerie**

C'est souvent au foyer que commence l'intempérance. L'usage des aliments lourds et malsains affaiblit les organes de la digestion et fait naître le besoin d'aliments qui stimulent. C'est ainsi que l'on prend goût aux condiments et aux excitants, et que le désir s'en fait sentir toujours plus fréquemment et plus impérieusement. L'organisme se charge de substances toxiques, et plus il s'affaiblit, plus il exige de stimulants. Un pas dans la mauvaise direction en prépare un autre. Bien des gens qui ne voudraient pas mettre sur leur table du vin ou des liqueurs, y placent des aliments créant une soif si intense qu'il devient presque impossible de lutter contre la tentation. De mauvaises habitudes dans le manger et dans le boire détruisent la santé et préparent le chemin à l'ivrognerie. — Rayons de santé, 188 (1905).

## **Le foie rendu malade par un régime erroné**

Sabbat dernier, tandis que je parlais, je voyais vos visages pâles levés vers moi, comme s'ils m'avaient été montrés. Je voyais votre état de santé, et les indispositions dont vous avez souffert si longtemps. Il m'avait été montré que vous n'avez pas vécu sainement. Vos appétits ont été malsains, et vous avez satisfait le goût aux dépens de l'estomac. Vous avez introduit dans votre estomac des éléments qu'il était impossible de convertir en sang de bonne qualité. Cela a lourdement surchargé le foie, pour la bonne raison que les organes digestifs étaient déréglés. Vous avez tous les deux le foie malade. La réforme sanitaire vous serait d'un grand profit à tous deux si vous la suiviez soigneusement. Mais ce n'est pas ce que vous faites. Vos appétits sont morbides, et parce que vous n'adoptez pas un régime simple et sain, se composant de farine de blé complète, de légumes et de fruits préparés sans épices et sans graisse, vous transgressez continuellement les lois établies par Dieu pour votre organisme. Tant que vous agirez de la sorte vous devrez en subir les

conséquences; car toute transgression comporte son propre châtement. Et vous vous étonnez encore de votre mauvais état de santé. Soyez certains que Dieu n'accomplira pas un miracle pour vous soustraire au résultat de votre propre façon d'agir.

...

## **Une nourriture riche et la fièvre**

Il n'existe aucun traitement qui puisse alléger vos souffrances présentes tant que vous mangerez et boirez comme vous le faites. Vous pouvez faire pour vous-mêmes ce que ne pourraient pas faire les médecins les plus expérimentés. Régularisez votre régime. En vue de satisfaire votre goût, vous surchargez fréquemment vos organes digestifs en absorbant une nourriture qui n'est pas la plus saine, et parfois en très grande quantité. Cela affaiblit l'estomac et le rend inapte à digérer les aliments les meilleurs. Vous gardez vos estomacs en constant état de débilité, à cause de vos mauvaises habitudes alimentaires. Votre nourriture est trop riche. Elle n'est pas préparée d'une manière simple et naturelle, mais devient tout à fait nuisible pour

l'estomac quand vous l'avez accommodée pour satisfaire votre goût. L'organisme est surchargé et tente de résister aux efforts que vous faites pour le rendre malade. Des frissons et de la fièvre résultent des essais qu'il fait pour se libérer de la charge que vous lui imposez. Vous devez subir les conséquences de la violation des lois de la nature. Dieu a établi des lois pour votre organisme, lois que vous ne pouvez transgresser sans en payer le prix. Vous vous êtes fiés à votre goût sans tenir compte de la santé. Vous avez déjà opéré quelques changements, mais vous n'avez fait encore que les premiers pas dans un régime réformé. Dieu réclame de nous la tempérance en toutes choses. "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.

## **Blâmer la Providence**

Aucune famille que je connais n'a autant besoin que vous des bienfaits de la réforme sanitaire. Vous gémissiez sous des souffrances et un découragement que vous ne pouvez expliquer, et

vous tâchez de vous y soumettre de la meilleure grâce possible, pensant que l'affliction est votre lot, et que la Providence en a donc décidé ainsi. Si vos yeux pouvaient s'ouvrir, et si vous pouviez voir le chemin parcouru tout au long de votre vie, qui vous a conduits à ce mauvais état de santé, vous seriez étonnés de votre aveuglement sur l'état réel de votre condition actuelle. Vous avez créé des appétits qui ne sont pas naturels, et vous ne retirez pas de votre nourriture la moitié des satisfactions que vous en auriez si vous n'aviez pas aussi mal éduqué votre appétit. Vous avez perverti votre nature et vous en avez subi les conséquences, qui ont été douloureuses.

### **La rançon d'un "Bon Repas"**

La nature supporte aussi longtemps que possible les injures qu'on lui inflige. Puis elle réagit et fait un effort considérable pour s'affranchir des entraves et des mauvais traitements qu'on lui impose. C'est alors que se produisent les maux de tête, les frissons, la fièvre, la paralysie nerveuse et d'autres misères trop nombreuses pour

être toutes mentionnées. Les mauvaises habitudes dans le manger et le boire détruisent la santé et, avec elle, la douceur de vivre. Combien de fois n'avez-vous pas pris ce que vous appeliez un "bon repas" pour le payer par un accès de fièvre, par une perte d'appétit ou de sommeil! Dégoût pour toute nourriture, une nuit blanche, des heures de souffrances — tout cela pour un repas par lequel on a voulu satisfaire son appétit!

Des milliers de personnes ont donné libre cours à leurs appétits pervers, ont pris un "bon repas" comme elles l'appelaient, et il en est résulté de la fièvre, ou quelque maladie aiguë, ou peut-être la mort. C'est un plaisir qui a coûté extrêmement cher. Cependant beaucoup se le sont offert quand même, et ces gens qui pratiquent un véritable suicide ont été loués par leurs amis, et même par le pasteur qui a présidé le service funèbre et qui les a envoyés directement au ciel. Comment peut-on supporter l'idée qu'il y ait des gourmands au ciel? Non, certainement, de telles personnes ne franchiront jamais les portes de perle de la cité d'or; elles ne se trouveront pas à la droite de Jésus,

le Sauveur précieux, le Souffrant du Calvaire, dont la vie a été un sacrifice constant. Leur place est parmi les indignes, qui ne peuvent avoir aucune part à la vie future et à l'héritage immortel. — Testimonies for the Church 2:67-70 (1868).

### **Effet d'une alimentation malsaine sur le tempérament**

Beaucoup de gens corrompent leur tempérament par une mauvaise manière de se nourrir. Nous devrions être tout aussi attentifs à apprendre les leçons de la réforme sanitaire que nous ne le sommes à perfectionner nos études; car les habitudes que nous adoptons dans ce 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. — Lettre 274, 1908.

### **Appels à la réforme**

Si l'on a contracté de mauvaises habitudes alimentaires, il ne faut pas tarder à les réformer.



Lorsque les abus ont provoqué une dyspepsie, conservons les forces qui nous restent en évitant tout surmenage de l'estomac. Quand il a été maltraité trop longtemps, celui-ci ne peut plus se rétablir tout à fait; mais une alimentation convenable le préservera d'une plus grande faiblesse et réussira à l'améliorer. Il n'est pas facile de prescrire des règles s'adaptant à chaque cas, mais en se conformant aux principes d'une alimentation saine, de grands changements peuvent être opérés, et la cuisinière n'aura plus besoin de chercher constamment à exciter l'appétit.

La récompense de la sobriété dans l'alimentation, c'est la vigueur mentale et morale, ainsi que la maîtrise des passions mauvaises. — Rayons de santé, 97 (1905).

Les meilleurs aliments sont ceux qui fournissent les éléments nécessaires au corps. L'appétit ne saurait à lui seul guider ce choix, car il peut être perverti par de mauvaises habitudes. Il lui arrive souvent de réclamer des aliments qui nuisent à la santé et affaiblissent l'organisme au lieu de le

fortifier. On ne peut davantage se fier aux coutumes de la société, car la maladie et la souffrance qui prévalent partout sont dues en grande partie aux erreurs populaires sur la manière de se nourrir. — Rayons de santé, 88 (1905).

Ce n'est que lorsque nous considérerons d'une manière intelligente les principes d'une vie saine que nous pourrons bien discerner les maux qui résultent d'un régime erroné. Ceux qui, après avoir constaté leurs erreurs, auront le courage de changer leurs habitudes, s'apercevront que la réforme exige beaucoup de lutttes et de persévérance. Mais lorsqu'ils auront formé des goûts normaux, ils se rendront compte que l'usage de la viande, qu'ils considéraient inoffensif, préparait lentement mais sûrement la dyspepsie et d'autres maladies. — Témoignages pour l'Église 3:429 (1909).

Dieu exige que son peuple fasse des progrès continuels. Sachons que la satisfaction de nos appétits est le plus grand obstacle au développement mental et à la sanctification de l'âme. Malgré toutes nos connaissances en ce qui

concerne la réforme sanitaire, il en est un bon nombre parmi nous qui se nourrissent mal. La satisfaction de l'appétit est la cause principale de la débilité physique et mentale, de l'épuisement et des morts prématurées. Que celui qui recherche la pureté de l'esprit se souvienne qu'il y a en Christ une puissance capable de dominer l'appétit. — Témoignages pour l'Église 3:424 (1909).

[La suralimentation, une cause de maladie: voir Section VII, "Suralimentation", et Section VIII, "Du contrôle de l'appétit"]

[Relation entre le régime carné et la maladie — 668, 677, 689, 690, 691, 692, 713, 722]

[Maladies causées par l'usage de thé et de café — 734, 736, 737, 741]

# Suralimentation

### Une faute commune, mais sérieuse

Surcharger l'estomac constitue un péché commun, et lorsqu'une trop grande quantité d'aliments est absorbée, l'organisme tout entier est encombré. La vie et les énergies, au lieu d'être accrues, s'en trouvent affaiblies. C'est conforme au plan de Satan. L'homme dépense inutilement ses forces vitales en prenant un excédent de nourriture.

En mangeant trop, nous ne gaspillons pas seulement d'une façon irréfléchie les bénédictions de Dieu destinées à pourvoir aux besoins physiques, mais nous nuisons gravement à l'organisme dans son ensemble. Nous déshonorons le temple de Dieu; il en est affaibli et paralysé; la nature ne peut plus accomplir son travail convenablement et sagement, selon les moyens dont Dieu l'a dotée. En vue de satisfaire ses appétits, l'homme a opprimé les énergies de la

nature en contraignant celle-ci à se livrer à un travail qui n'aurait jamais dû lui être demandé.

Si tous les hommes connaissaient le mécanisme vivant de la machine humaine, ils ne se rendraient pas coupables de tels excès, à moins d'être esclaves de leurs appétits au point qu'ils en arrivent à préférer continuer dans leur voie de suicide et mourir prématurément, ou traîner pendant des années une vie qui devient une charge pour eux-mêmes et pour leurs amis. — Lettre 17, 1895.

### **Entraver la machine humaine**

Il est possible de s'alimenter immodérément, même en prenant des aliments sains. Parce qu'on a mis de côté les aliments nocifs, il ne s'ensuit pas que l'on peut manger à sa guise. La suralimentation, quelle que soit la qualité des aliments absorbés, entrave la machine et dérègle son fonctionnement normal. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 51 (1890); Counsels on Health, 119.

L'intempérance dans le manger, même lorsqu'il s'agit d'aliments sains, exerce un effet préjudiciable sur l'organisme, et émousse les facultés mentales et morales. — The Signs of the Times, 1 septembre 1887.

La plupart des membres de la famille humaine mangent plus que ne requièrent les besoins de l'organisme. Cet excédent se gâte et devient une masse putride. ... Lorsqu'une quantité excessive d'aliments, même sains, est introduite dans l'estomac, cet excédent devient une surcharge. L'organisme fait des efforts désespérés pour en disposer, et ce travail supplémentaire occasionne une sensation de fatigue et de faiblesse. D'aucuns qui mangent sans arrêt attribuent cette sensation à la faim, alors qu'elle est causée par le surmenage des organes digestifs. — Lettre 73a, 1896.

Effets de la suralimentation, même lorsqu'il s'agit d'une nourriture saine — 33, 157]

Le désir de bien recevoir les visiteurs donne beaucoup de tracas et fatigue inutilement. Pour

préparer les mets variés, la maîtresse de maison se surmène et, à cause de l'abondance des plats, les hôtes mangent plus que d'habitude; le surmenage, d'une part, et l'excès dans la nourriture, d'autre part, causent la maladie et la souffrance. Ces grands festins donnent non seulement beaucoup de peine, mais ils font du tort à la santé. — Témoignages pour l'Église 2:664, 665 (1900).

Les festins plantureux, de même que la nourriture absorbée entre les repas, exercent une influence sur chaque cellule de l'organisme. Les facultés mentales sont également affectées par ce que nous mangeons et buvons. — The Health Reformer, juin 1878.

Un travail pénible de longue durée est nocif pour les jeunes dont l'organisme est en plein développement; mais si le surmenage physique a miné la constitution de centaines de personnes, c'est par milliers que se comptent celles qui, par le manque d'exercice, la suralimentation et l'oisiveté raffinée, ont reçu dans l'organisme les germes de la maladie et ont été précipitées dans une ruine rapide

et totale. — Testimonies for the Church 4:96 (1876).

## **La glotonnerie, un péché grave**

Au lieu de maîtriser leurs appétits, beaucoup de gens, au détriment de leur santé, cherchent à les satisfaire. Il en résulte une obnubilation du cerveau, une lourdeur dans leurs pensées, et l'incapacité de réaliser ce qu'ils pourraient accomplir s'ils pratiquaient le renoncement et la tempérance. Ils privent Dieu de la force physique et mentale qui pourrait être mise à son service si la tempérance était appliquée en toutes choses.

Paul était un réformateur en matière de santé. Il dit: "Je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres." 1 Corinthiens 9:27. Il était conscient de sa responsabilité pour la préservation de toutes les énergies de ses facultés et de leur usage à la gloire de Dieu. Si Paul lui-même courait le danger de pratiquer l'intempérance, nous sommes encore beaucoup



plus exposés à y succomber, car nous ne ressentons pas autant que lui la nécessité de glorifier Dieu dans nos corps et nos esprits, qui lui appartiennent. La suralimentation est le péché de notre siècle.

La Parole de Dieu met le péché de la gloutonnerie sur le même plan que celui de l'ivrognerie. Il revêt une telle gravité aux yeux de Dieu qu'il donna à Moïse des instructions suivant lesquelles un fils qui refuserait de refréner ses appétits, mais se livrerait à des excès pour répondre aux exigences impérieuses de ses désirs, serait amené par ses parents devant les anciens de la ville, et lapidé à mort. La condition du glouton était tenue pour désespérée. C'était un être inutile à la société et il constituait une malédiction pour lui-même. On ne pouvait se fier à lui pour quoi que ce soit. Son influence risquait de contaminer autrui, et la société aurait tout à gagner à être débarrassée d'un tel individu, car ses vices auraient tendance à se perpétuer. Nul de ceux qui ont conscience de leur responsabilité devant Dieu ne doit permettre aux propensions charnelles de contrôler sa raison. Ceux qui agissent autrement ne sont pas chrétiens,

qui qu'ils soient, et quelle que soit l'importance de leur profession. Le Christ formule ainsi son exigence: "Soyez donc parfaits, comme votre Père céleste est parfait." Matthieu 5:48. Il nous montre que nous pouvons être aussi parfaits dans notre sphère d'influence que Dieu l'est dans la sienne. — Testimonies for the Church 4:454, 455 (1880).

### **La vie courante incite à la glotonnerie**

Il en est beaucoup qui renoncent à la viande et à d'autres aliments malsains et s'imaginent que, leur nourriture étant simple et saine, ils peuvent satisfaire leur appétit sans restriction. C'est une erreur. Les organes digestifs ne doivent pas être surchargés d'aliments, si bons soient-ils; ils ne peuvent que partiellement les assimiler.

La coutume veut que les plats soient servis les uns après les autres. Ne sachant ce qui va suivre, il arrive qu'on mange à satiété d'un aliment qui n'est peut-être pas celui qui convient le mieux, et lorsque le dessert tentateur est apporté, on se permet souvent de dépasser les limites. Si tous les plats

étaient mis sur la table au commencement du repas, chacun pourrait faire le choix qui lui convient.

Le résultat de la suralimentation se fait parfois sentir immédiatement. Mais dans certains cas, il y a absence de sensation douloureuse. Toutefois, les organes digestifs n'en sont pas moins affaiblis, et les forces physiques sont minées lentement.

Les excès alimentaires encombrant l'organisme et donnent naissance à un état maladif et fébrile. Ils attirent vers l'estomac une quantité anormale de sang, déterminant le refroidissement des extrémités et le surmenage des organes digestifs. Lorsque ceux-ci ont accompli leur tâche, il subsiste un sentiment de faiblesse et de langueur que l'on confond souvent avec la faim; mais cette sensation est due à l'état d'épuisement des organes en question. Un autre phénomène concomitant est parfois l'engourdissement du cerveau, et la répulsion pour tout effort mental et physique.

Ces symptômes désagréables proviennent d'une dépense considérable de forces vitales

nécessité par une digestion laborieuse. L'estomac, fatigué à l'extrême, crie: "Donnez-moi du repos!" Mais ses appels sont souvent mal interprétés; on croit qu'il s'agit d'une demande de nourriture, et au lieu de le laisser en repos, on accroît encore sa tâche. Il en résulte que les organes digestifs sont épuisés alors qu'ils devraient pouvoir accomplir convenablement leur tâche. — Rayons de santé, 95, 96 (1905).

[Certains organes peuvent perdre leur vitalité bien qu'aucune souffrance ne soit ressentie — 155]

[Les messagers de Dieu doivent être tempérants dans le régime alimentaire — 117]

[E. G. White n'aurait pu implorer la bénédiction de Dieu sur son travail si elle s'était suralimentée — Appendice 1:7]

## **La cause de la débilité physique et mentale**

En tant que dénomination, malgré toutes nos connaissances relatives à la réforme sanitaire, nous

mangeons trop. La gourmandise est la cause principale de la débilité physique et mentale, et se trouve à la base même d'un grand nombre des cas de faiblesse que l'on constate presque partout. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 154 (1890).

Bien des personnes qui ont adopté la réforme sanitaire ont abandonné tout ce qui pouvait leur nuire, mais s'ensuit-il qu'elles peuvent manger autant qu'il leur plaît? En se mettant à table, au lieu de se demander quelle quantité d'aliments elles peuvent absorber, elles se laissent aller aux inclinations de leur appétit et mangent trop. L'estomac est ainsi surmené pour toute la journée, et les aliments deviennent un fardeau dont le tube digestif ne peut tirer aucun profit, et qui s'oppose au travail de la nature. Le mécanisme est entravé et ne peut fonctionner normalement. Les organes vitaux sont surmenés sans nécessité, et l'énergie cérébrale est sollicitée par l'estomac pour l'aider en particulier à disposer d'une quantité d'aliments qui ne font aucun bien à l'organisme. ...

Et quelle est l'influence de la suralimentation sur l'estomac? Celui-ci s'en trouve affaibli, les organes digestifs en sont débilités et, comme conséquence, la maladie apparaît, avec son cortège de maux. Si les personnes étaient déjà souffrantes avant, elles accroissent leurs difficultés et, jour après jour, voient leur vitalité diminuer. Elles mobilisent bien inutilement leurs forces vitales pour digérer et essayer d'assimiler la nourriture qu'elles absorbent. Quelle misérable condition que la leur!

Par expérience, nous savons ce qu'il en est de la dyspepsie. Nous avons eu un cas dans notre famille, et nous savons que c'est une redoutable maladie. Un dyspeptique chronique souffre énormément, à la fois physiquement et mentalement, et ses amis souffrent également, à moins d'être aussi insensibles que des brutes.

Et cependant, ne direz-vous pas: "Vous n'avez pas à vous préoccuper de ce que je mange, ni de ce que je fais"? Quelqu'un de l'entourage de gens dyspeptiques souffre-t-il? Vous prenez une attitude

qui va de toute façon les irriter. Il leur est si naturel d'être de mauvaise humeur! Ils se savent malades, mais il leur semble que leurs enfants le sont également. Ils ne peuvent leur parler calmement et, à moins de bénéficier d'une grâce spéciale, ils sont incapables d'agir calmement dans leurs familles. Tous ceux qui les entourent sont affectés par leur maladie, et tous ont à en souffrir. Ils projettent alentour une sombre atmosphère. Alors, ne peut-on pas dire que nos habitudes dans le manger et dans le boire exercent une influence sur autrui? Certainement. Et vous devez veiller à vous maintenir dans la meilleure condition de santé possible, en vue d'offrir à Dieu un service parfait et d'accomplir votre devoir dans la société et dans la famille.

Mais ceux qui s'occupent de réforme sanitaire peuvent aussi se tromper en ce qui concerne la quantité d'aliments à consommer. Ils peuvent en user d'une façon immodérée, même si ces aliments sont sains. — Testimonies for the Church 2:362-365 (1870).

Le Seigneur m'a révélé que d'une façon générale nous introduisons une trop grande quantité de nourriture dans l'estomac. Beaucoup de gens sont incommodés du fait qu'ils mangent trop, et fréquemment en deviennent malades. Ce n'est pas le Seigneur qui les punit. Ils s'attirent eux-mêmes ce châtement, et Dieu veut qu'ils comprennent que la souffrance est la conséquence d'une transgression.

Beaucoup de gens mangent trop rapidement. D'autres consomment au même repas des aliments qui sont incompatibles entre eux. Si hommes et femmes voulaient seulement se rappeler combien gravement ils affligent leur âme en affligeant leur estomac, et combien profondément le Christ est déshonoré lorsqu'ils maltraitent leur estomac, ils seraient courageux et portés au renoncement, et ils fourniraient à l'estomac l'occasion de retrouver son activité bienfaisante. A table, tout en mangeant et en buvant à la gloire de Dieu, nous accomplissons une œuvre médicale missionnaire. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.



## Assoupissement pendant les exercices du culte

Lorsque nous mangeons immodérément, nous péchons contre notre propre corps. Pendant le sabbat, dans la maison de Dieu, les gourmands s'endorment au lieu d'écouter les vérités brûlantes de la Parole de Dieu. Ils ne parviennent pas à maintenir leurs yeux ouverts ni à comprendre les paroles solennelles qui sont prononcées. Ne pensez pas que de telles personnes glorifient Dieu dans leur corps et dans leur esprit qui lui appartiennent; elles le déshonorent au contraire. Et celui qui est dyspeptique l'est devenu pour avoir cédé à la gourmandise. Au lieu d'avoir observé la régularité, il s'est laissé dominer par l'appétit et a pris l'habitude de manger entre les repas. S'il est sédentaire, il n'a pas non plus bénéficié de l'air vivifiant du ciel pour aider à la digestion. D'autre part, il n'a peut-être pas eu suffisamment d'exercice pour sa santé. — Testimonies for the Church 2:374 (1870).

On ne devrait pas préparer pour le jour du repos une plus grande quantité ou une plus grande variété

d'aliments que les autres jours. Au contraire, que ceux-ci soient plus simples, et que l'on mange moins, afin d'avoir l'esprit mieux disposé pour s'occuper de questions spirituelles. Un estomac surchargé implique un cerveau engourdi. On peut alors entendre les paroles les plus précieuses sans en profiter parce que l'esprit est alourdi par une digestion difficile. En mangeant trop le jour du repos, beaucoup se privent à leur insu des bienfaits qu'il apporte. — Rayons de santé, 96 (1905).

[Assoupissement durant les services du sabbat — 93]

[Un régime frugal favorise l'énergie mentale et morale — 85, 117, 206]

[Effets de la suralimentation sur la vie spirituelle — 56, 57, 59, 251]

[Effets de la suralimentation sur l'esprit — 74]

[La suralimentation au camp-meeting — 57, 124]

[Pratiques autodestructrices — 202]

[Les desserts incitent à la suralimentation — 538, 547, 550]

[Une source de difficultés dans l'église — 65]

[La glotonnerie, péché dominant de notre époque — 35]

[La suralimentation mène à la dissipation — 244]

[Garder une conscience pure — 263]

[L'intempérance et la suralimentation encouragées par certaines mères — 351, 354]

Une cause de manque de mémoire

Le Seigneur m'a donné pour vous une révélation sur le sujet de la tempérance en toutes choses. Vous êtes intempérant dans votre régime.

Souvent vous absorbez deux fois autant de nourriture que votre organisme en demande. Cet excédent se détériore et votre haleine devient fétide, vos troubles catarrhaux s'accroissent, votre estomac est surchargé, et les énergies vitales de votre cerveau sont employées à actionner le moulin qui doit broyer les matériaux que vous avez introduits dans votre estomac. Dans tout cela, vous n'avez pas montré beaucoup de pitié pour vous-même.

À table, vous vous montrez très gourmand. C'est une des causes de votre inattention et de votre perte de mémoire. Vous affirmez certaines choses dont je me souviens, puis vous faites volte-face pour soutenir que vous avez dit des choses entièrement différentes. Je le savais, mais j'ai mis tout cela sur le compte des conséquences de votre alimentation. A quoi eût-il servi d'en parler? Cela n'aurait pas mis fin au mal. — Lettre 17, 1895.

## **Conseils aux prédicateurs et aux ouvriers sédentaires**

La suralimentation est particulièrement nuisible aux tempéraments apathiques auxquels une nourriture frugale, associée à beaucoup d'exercices physiques, convient mieux. Des hommes et des femmes très bien doués n'accomplissent pas la moitié de ce qu'ils pourraient faire parce qu'ils ne savent pas dominer leur appétit.

Beaucoup d'écrivains et d'orateurs commettent l'erreur suivante: après un repas copieux, ils se mettent au travail, lisent, étudient ou écrivent sans se permettre un seul instant d'exercice physique. Il en résulte que les idées et les mots ne leur viennent que difficilement; ils n'arrivent pas à écrire ni à parler avec la force et la véracité indispensables. Leurs efforts sont ternes et stériles.

Des hommes qui occupent des postes de confiance ont à prendre chaque jour des décisions importantes. Appelés à agir rapidement, ils ne peuvent le faire que s'ils pratiquent une stricte

tempérance. L'esprit se fortifie par l'exercice rationnel des énergies physiques et mentales. Si l'effort n'est pas trop épuisant, toute lassitude ressentie apporte une nouvelle vigueur. Mais souvent ceux qui sont appelés à prendre ces décisions urgentes sont influencés défavorablement par une alimentation défectueuse. Un estomac malade rend l'esprit confus, indécis, souvent irritable, dur et injuste. Beaucoup d'œuvres qui auraient été pour le monde une bénédiction ont dû être abandonnées, et plus d'une mesure injuste, oppressive et cruelle a été prise à cause d'un état morbide qui était la conséquence de mauvaises habitudes alimentaires.

Voici un conseil pour tous ceux qui se livrent à un travail sédentaire et surtout mental: A chaque repas, ne prenez que deux ou trois sortes d'aliments simples, et ne mangez pas plus qu'il ne faut pour apaiser votre faim. Ajoutez à cela, chaque jour, de l'exercice, et voyez si vous ne vous en trouvez pas bien. Que tous ceux qui ont un peu de courage moral en fassent l'essai.

Les ouvriers, occupés à un travail physique épuisant, ne sont pas obligés d'être aussi attentifs à la quantité et à la qualité de leurs aliments; mais ils n'en jouiraient pas moins d'une meilleure santé s'ils prenaient l'habitude de se dominer dans le manger et dans le boire.

Certains demandent parfois qu'on leur prescrive exactement le régime qu'ils doivent suivre. Ce sont surtout ceux qui se suralimentent, puis le regrettent, en sorte qu'ils pensent constamment au manger et au boire. Mais nul ne peut, sur un sujet semblable, faire la loi aux autres. Chacun doit utiliser son bon sens et se conformer aux principes de l'hygiène, tout en s'efforçant de se contrôler soi-même. — Rayons de santé, 97, 98 (1905).

[Les dîners tardifs sont particulièrement nocifs  
— 270]

## **Indigestions et réunions de comité**

Assis devant une table bien garnie, on mange

souvent plus qu'on ne peut digérer. L'estomac est ainsi surchargé et ne peut travailler convenablement. Il en résulte un sentiment désagréable de pesanteur dans la tête, et l'esprit n'est pas aussi vif. Ce malaise est dû également à la mauvaise combinaison d'aliments qui produisent de la fermentation. Le sang est contaminé, et les pensées sont embrouillées.

L'habitude de trop manger ou de prendre une grande variété d'aliments au même repas cause fréquemment la dyspepsie. Un tort grave est ainsi fait aux organes délicats de la digestion. L'estomac proteste en vain, et demande au cerveau de raisonner de cause à effet. La quantité excessive d'aliments absorbés ou les mauvaises combinaisons accomplissent leur œuvre néfaste. C'est en vain que les symptômes désagréables donnent le signal d'alarme. La souffrance fait son apparition, et la maladie remplace la santé.

Mais, diront certains, quel rapport peut-il y avoir entre l'alimentation et les réunions de comité? Il y en a un très grand. Les conséquences



d'erreurs alimentaires s'observent dans ces conseils et ces réunions. Le cerveau subit l'influence de l'estomac. Si celui-ci fonctionne mal il engendre le désordre et l'hésitation dans la pensée, et l'obstination dans les opinions erronées. La prétendue sagesse de telles personnes est une folie devant Dieu.

C'est ce qui explique la situation dans laquelle se sont trouvés bien des comités, où des questions exigeant une étude approfondie ont été considérées hâtivement, et où des décisions de la plus haute importance ont été prises sans grande réflexion. Souvent, alors qu'il aurait dû y avoir un sentiment unanime, des votes nettement opposés ont transformé complètement l'atmosphère du comité. Ces inconséquences m'ont été montrées maintes fois.

J'en parle maintenant parce que je suis chargée de dire à mes frères dans le ministère: Par votre intempérance dans le manger, vous ne pouvez faire la différence entre le feu sacré et le feu ordinaire. Par votre intempérance, vous manifestez aussi

vosre manque de respect pour les avertissements que le Seigneur vous a donnés. La parole qu'il vous adresse est celle-ci: "Quiconque parmi vous craint l'Eternel, qu'il écoute la voix de son serviteur! Quiconque marche dans l'obscurité et manque de lumière, qu'il se confie dans le nom de l'Eternel, et qu'il s'appuie sur son Dieu!" Ésaïe 50:10...

Approchons-nous du Seigneur, et il nous délivrera de toute intempérance dans le manger et dans le boire, ainsi que de toute passion mauvaise et de toute méchanceté. Humilions-nous devant lui en abandonnant tout ce qui corrompt la chair et l'esprit, afin que dans sa crainte nous puissions arriver à la perfection de notre caractère. — Témoignages pour l'Église 3:230-232 (1902).

### **Ce n'est pas une recommandation en faveur de la réforme sanitaire**

Nos prédicateurs ne veillent pas suffisamment sur leurs habitudes en matière de régime alimentaire. Ils mangent trop et un trop grand

nombre de plats à un même repas. Certains ne sont des réformateurs que de nom. Ils ne se conforment à aucune règle dans leur régime, grignotent fruits et oléagineux entre les repas et imposent ainsi un très lourd fardeau à leurs organes digestifs. Certains prennent trois repas par jour, alors que deux conviendraient mieux à leur santé physique et spirituelle. Lorsque les lois que Dieu a établies pour régir l'organisme sont violées, la punition suit d'une façon certaine.

En raison d'une alimentation erronée, les facultés de certains sont à moitié paralysées, et ils sont indolents et endormis. Ces prédicateurs au visage pâle supportent les conséquences de la satisfaction égoïste de leur appétit; ils ne témoignent pas en faveur de la réforme sanitaire. Lorsqu'on souffre de surcharge alimentaire, il est préférable, de temps en temps, de sauter un repas et de donner ainsi l'occasion à la nature de se remettre. Nos prédicateurs feraient beaucoup plus pour faire progresser la réforme sanitaire en la vivant qu'en se bornant à la prêcher. Lorsque des amis bien intentionnés leur présentent des menus

compliqués, ils sont sérieusement tentés de s'éloigner des principes, alors qu'en refusant les mets délicats, les condiments relevés, le thé et le café, ils se persuaderaient d'être de vrais messagers de la réforme sanitaire. Certains sont malades du fait qu'ils sont frappés par les conséquences de leur transgression des lois de la vie, et ils marquent ainsi d'un stigmate durable la cause de la réforme sanitaire.

C'est un péché que de montrer un excessif laisser-aller dans le manger, le boire, le dormir et aussi dans ce que l'on regarde. L'harmonieuse et saine activité de toutes les facultés du corps et de l'esprit mène au bonheur; et plus ces facultés sont élevées et affinées, plus le bonheur est pur, sans mélange. — Testimonies for the Church 4:416, 417 (1880).

### **Ils creusent leur tombe avec leurs dents**

La raison pour laquelle plusieurs de nos prédicateurs se plaignent d'être malades, est qu'ils ne prennent pas assez d'exercice et qu'ils mangent

trop. Ils ne se rendent pas compte qu'un tel comportement menace la constitution la plus robuste. Ceux qui, comme vous, sont indolents par tempérament, devraient manger très sobrement et ne pas fuir le travail physique. Plusieurs de nos prédicateurs creusent leur tombe avec leurs dents. En cherchant à assimiler la nourriture abondante qui pèse sur les organes digestifs, le corps souffre, et le cerveau en supporte les effets. Pour chaque entorse faite aux lois de la santé, le transgresseur doit, dans son propre corps, payer le prix. — Testimonies for the Church 4:408, 409 (1880).

## Chapitre 8

# Contrôle de l'appétit

### **L'absence de maîtrise de soi fut le premier péché**

Adam et Eve, dans le jardin d'Éden, étaient grands de taille et parfaits en harmonie et en beauté. Ils n'avaient jamais péché et étaient en excellente santé. Quel contraste avec la race humaine aujourd'hui! La beauté a disparu. On ne sait pas ce qu'est la santé parfaite. Où que nous portions nos regards, nous ne voyons que maladies, malformations et imbécillité. Je demandai la cause de cette surprenante dégénérescence et je fus transportée en Eden. La jolie Eve fut tentée par le serpent de goûter du fruit du seul arbre dont Dieu avait défendu qu'ils en mangent ou même qu'ils le touchent, sous peine de mort.

Ève avait tout pour être heureuse. Elle était entourée de fruits de toutes sortes. Cependant le fruit de l'arbre défendu lui apparut plus tentant que

celui de tous les autres arbres du jardin qu'elle pouvait manger librement. Elle était intempérante dans ses désirs. Elle en mangea et, influencé par elle, son mari en mangea aussi, et la malédiction les frappa tous deux. La terre aussi fut maudite à cause de leur péché. Et depuis la chute, l'intempérance dans presque toutes ses formes a existé. L'appétit a dominé la raison. La famille humaine a suivi la voie de la désobéissance, et, comme Eve, a été tentée par Satan de mépriser les interdictions que Dieu avait faites, se flattant elle-même que les conséquences n'en seraient pas aussi terribles qu'on pouvait le craindre. La famille humaine a transgressé les lois de la santé, et s'est livrée aux excès dans presque tous les domaines. La maladie n'a pas tardé à croître. La cause a bientôt été suivie de ses effets. — Spiritual Gifts 4a:120 (1864).

## **L'époque de Noé et la nôtre**

Un jour que Jésus était assis avec ses disciples sur le mont des Oliviers, il leur parla des signes qui doivent précéder son retour: "Ce qui arriva du

temps de Noé arrivera de même à l'avènement du Fils de l'homme. Car, dans les jours qui précéderent le déluge, les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et mariaient leurs enfants, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et ils ne se doutèrent de rien jusqu'à ce que le déluge vînt et les emportât tous: il en sera de même à l'avènement du Fils de l'homme." Matthieu 24:37-39. Les mêmes péchés qui attirèrent les jugements divins sur le monde contemporain de Noé existent de nos jours. Hommes et femmes d'aujourd'hui poussent le manger et le boire jusqu'à la glotonnerie et l'ivrognerie. La satisfaction d'un appétit pervers constitua le péché dominant qui déchaîna les passions des antédiluviens et amena la corruption générale. La violence et l'impiété s'élevèrent jusqu'au ciel. Finalement le déluge balaya cette corruption morale de la surface de toute la terre. Les mêmes péchés de glotonnerie et d'ivrognerie engourdirent la sensibilité morale des habitants de Sodome, au point que les actes criminels firent les délices des hommes et des femmes de cette ville perverse. Le Christ a donné cet avertissement au monde: "Ce qui arriva du



temps de Lot arrivera pareillement. Les hommes mangeaient, buvaient, achetaient, vendaient, plantaient, bâtissaient; mais le jour où Lot sortit de Sodome, une pluie de feu et de soufre tomba du ciel, et les fit tous périr. Il en sera de même le jour où le Fils de l'homme paraîtra." Luc 17:28-30.

Le Christ nous donne ici une leçon de la plus haute importance. Il nous avertit du danger que nous courons lorsque le manger et le boire deviennent notre principale préoccupation. Il nous présente les conséquences de la satisfaction d'un appétit incontrôlé. Les facultés morales sont affaiblies au point que le péché ne paraît plus coupable. On ferme les yeux sur les actions criminelles, et les passions inférieures dominent l'esprit, jusqu'à ce que la corruption générale déracine les sains principes et les mobiles élevés, et Dieu est blasphémé. Tout cela résulte des abus dans le manger et le boire. Et le Christ annonce que cet état de choses bien précis existera au moment de son second avènement.

Le Sauveur nous présente quelque chose de

plus élevé pour mériter nos efforts que le fait de manger, de boire et la manière de nous vêtir. Le manger, le boire et le vêtement sont l'objet de tels excès qu'ils deviennent des crimes et figurent parmi les péchés dominants des derniers jours, et ils constituent un signe du prochain retour du Christ. Le temps, l'argent et les énergies qui appartiennent au Seigneur mais qui nous ont été confiés, sont gaspillés en superfluités inutiles dans le vêtement, et en excès dans la satisfaction d'appétits pervers, qui affaiblissent la vitalité et entraînent la souffrance et la ruine. Il est impossible de présenter nos corps comme un sacrifice vivant à Dieu, lorsqu'ils sont corrompus et malades par suite de nos complaisances coupables. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 11, 12 (1890); Counsels on Health, 23, 24.

La gourmandise constitue l'une des plus fortes tentations auxquelles l'homme ait à faire face. A l'origine, Dieu avait créé l'homme droit, avec un esprit parfaitement équilibré et un organisme aux proportions harmonieuses. Mais à cause des

séductions d'un adversaire malin, l'ordre de Dieu fut rejeté et les lois de la nature imposèrent leur châtement. ...

Dès le jour où l'homme se laissa dominer par l'appétit, il s'abandonna de plus en plus à ses inclinations, jusqu'à sacrifier sa santé sur l'autel de la gourmandise. Les antédiluviens étaient intempérants dans le manger et le boire. Ils voulaient avoir des aliments carnés, bien que Dieu n'eût pas encore permis à l'homme de se nourrir de viande. Ils mangèrent et burent jusqu'à ce que les excès de leurs goûts pervers ne connussent plus de bornes, et ils devinrent si corrompus que Dieu ne put pas les supporter plus longtemps. La coupe de leur iniquité était remplie, et le déluge vint purifier la terre de sa corruption morale.

## **Sodome et Gomorrhe**

Après le déluge, lorsque les hommes se furent multipliés sur la terre, de nouveau ils oublièrent Dieu et s'engagèrent dans la voie de la corruption. L'intempérance sous toutes ses formes reprit le

dessus, au point que le monde entier fut livré à sa domination. Des villes entières furent extirpées de la terre à cause de leurs crimes honteux et de leurs iniquités révoltantes, qui souillaient la pure et belle création de Dieu. L'assouvissement d'un appétit dénaturé provoqua les péchés qui amenèrent la destruction de Sodome et de Gomorrhe. Dieu attribue la chute de Babylone à sa gloutonnerie et à l'ivrognerie. La satisfaction des appétits et des passions se trouvait à la base de tous ses péchés. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 42, 43 (1890); Counsels on Health, 108-110.

### **Ésaü dominé par l'appétit**

Ésaü convoita son plat favori, et sacrifia son droit d'aînesse à la satisfaction de son appétit. Son désir assouvi, il vit sa folie, mais ne put arriver à la repentance, bien qu'il la cherchât avec larmes. Beaucoup de gens ressemblent à Esaü. Celui-ci représente une classe de personnes qui ont une bénédiction spéciale à leur portée, — l'héritage immortel, une vie sans fin qui participe de celle de Dieu, le Créateur de l'univers, un bonheur

indescriptible et un poids éternel de gloire, — mais qui se laissent à tel point dominer par leurs appétits, leurs passions et leurs inclinations, que leur faculté de discerner et d'apprécier la valeur des choses éternelles en est atrophiée.

Ésaü avait une prédilection irrésistible pour un certain aliment, et il avait depuis si longtemps entretenu son égoïsme qu'en l'occurrence il ne sentit pas la nécessité de se détourner de la tentation de convoiter ce plat. Il y pensait fortement, ne faisant aucun effort pour refréner son appétit, jusqu'à ce que ce désir l'emportât sur toute autre considération, et le dominât; il imagina même qu'il souffrirait atrocement et même mourrait s'il n'obtenait pas cet aliment convoité. Plus il y pensait, plus son désir se fortifiait, au point que son droit d'aînesse, qui était sacré, perdit à ses yeux et sa valeur et son caractère. — Testimonies for the Church 2:38 (1868).

### **Le désir d'Israël de manger de la viande**

Dès que Dieu eut fait sortir son peuple

d’Egypte, il le priva presque complètement de nourriture animale, et lui donna le pain du ciel et l’eau du rocher. Mais les Israélites ne furent pas contents. Ils mangeaient à contrecœur les aliments qui leur étaient donnés, et ils soupiraient après les potées de viande d’Egypte. Ils préféraient l’esclavage et même la mort à la privation d’aliments carnés. Alors Dieu exauça leurs désirs en leur donnant de la viande, dont ils se gavèrent au point de provoquer une vraie plaie qui en fit périr un grand nombre.

### **Des exemples pour nous**

On pourrait citer exemple sur exemple pour montrer les résultats qu’entraîne l’abandon aux appétits. La transgression du commandement de Dieu par ce seul acte — manger du fruit d’un arbre, qui était agréable à la vue et qui paraissait bon à manger — devait sembler de peu d’importance à nos premiers parents, pourtant elle les sépara de Dieu et ouvrit les écluses par lesquelles un déluge d’iniquités et de malédictions déferla sur le monde.

## Le monde d'aujourd'hui

Le crime et la maladie se sont accrus avec chaque nouvelle génération. L'intempérance dans le manger et le boire et l'entretien des passions inférieures ont engourdi les plus nobles facultés de l'homme. Au lieu de régner, la raison est, à un degré alarmant, devenue l'esclave des appétits. Pour satisfaire un désir croissant de consommer une nourriture riche, on charge l'estomac de mets délicats de toutes sortes. C'est surtout à l'occasion de fêtes qu'on lâche la bride à la gourmandise. Des repas plantureux, souvent tardifs, y sont servis, où l'on remarque des viandes faisandées, des sauces relevées, des pâtisseries de toutes sortes, des glaces, du thé, du café, etc. Quoi de surprenant si, après de tels festins, les convives sont affligés de dyspepsie et de toutes sortes d'autres maux! — Christian Temperance and Bible Hygiene, 43, 44 (1890); Counsels on Health, 111, 112.

L'état actuel de corruption du monde m'a été révélé. La vision fut terrible. Je m'étais étonnée de ce que les habitants de la terre ne fussent pas

détruits, comme les citoyens de Sodome et de Gomorrhe. J'y avais vu une raison suffisante dans le présent état de dégénérescence et de mortalité qui sévit dans le monde. Les passions aveugles dominant la raison, et toute considération élevée est sacrifiée à la satisfaction des désirs.

Le premier grand péché fut l'intempérance dans le manger et le boire. Hommes et femmes se sont rendus eux-mêmes esclaves de l'appétit. Ils sont intempérants dans le travail. Ils accomplissent une somme énorme de travail pour garnir leurs tables d'une nourriture qui endommage gravement un organisme déjà surchargé. Les femmes passent une grande partie de leur temps devant leurs fourneaux, préparant une nourriture qu'elles assaisonnent abondamment d'épices pour satisfaire le goût. En conséquence, les enfants sont livrés à eux-mêmes et ne reçoivent aucune instruction morale et religieuse. La mère surmenée néglige de cultiver la douceur du caractère, qui est le rayon de soleil de la maison. Les perspectives éternelles sont reléguées au deuxième plan. Tout le temps est employé à la préparation d'aliments destinés à



satisfaire l'appétit et qui ruinent la santé, aigrissent l'humeur et obnubilent les facultés de raisonnement. — *Spiritual Gifts* 4a:131, 132 (1864).

L'intempérance règne partout; nous la constatons dans les trains, sur les bateaux et où que nous allions. Et nous nous demandons si nous faisons notre devoir pour arracher les âmes aux griffes du tentateur. Satan est toujours aux aguets pour attirer l'humanité tout entière sous sa domination. Mais c'est surtout par les excès de table qu'il tient la majorité des hommes en son pouvoir; aussi les y pousse-t-il par tous les moyens dont il dispose. Tous les excitants non naturels sont nuisibles et éveillent la passion pour les boissons fermentées. Comment avertir le public contre ce danger pour prévenir les maux terrifiants qui résultent de l'intempérance? Dans ce domaine, avons-nous fait tout ce qu'il nous était possible de faire? — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 16 (1890).

## **Adorer sur l'autel de la gourmandise**

Dieu a accordé une grande lumière à son peuple; cependant nous ne sommes pas à l'abri de la tentation. Quels sont parmi nous ceux qui invoquent les dieux d'Ekron? Chez combien de personnes, même parmi les Adventistes du Septième Jour, peut-on voir ce qui doit caractériser les enfants de Dieu? Voyez ce tableau — qui n'est pas tiré de l'imagination. Un malade — apparemment très sincère, mais fanatique et orgueilleux — avoue ouvertement son mépris pour les lois de la santé et de la vie, lois que la miséricorde divine nous a amenés à accepter en tant que peuple de Dieu. Il veut que ses aliments soient préparés de façon à satisfaire son appétit dépravé. Plutôt que de s'asseoir à une table pourvue d'une nourriture saine, il fréquente des restaurants où il pourra manger comme il l'entend. Avocat éloquent de la tempérance, il en néglige les principes fondamentaux. Il désire être guéri, mais ne veut consentir à aucun renoncement. Cet homme rend un culte à l'autel de la gourmandise. C'est un idolâtre. Ses facultés qui, sanctifiées et

ennoblies, pourraient être employées à honorer Dieu sont affaiblies et de peu d'utilité. Un caractère irritable, un cerveau confus et des nerfs affaiblis, voilà quelques-uns des résultats de son mépris des lois naturelles. C'est un incapable auquel on ne peut se fier. — Témoignages pour l'Église 2:60, 61 (1882).

### **Le Christ victorieux à nos côtés**

Dans le désert de la tentation le Christ dut subir les tentations principales qui peuvent assaillir l'homme. Là il rencontra, seul, le subtil et rusé adversaire, et il en fut vainqueur. La première grande tentation concernait l'appétit; la seconde, la présomption; la troisième, l'amour du monde. Satan avait soumis ses myriades en les tentant par la gourmandise. Au moyen de la satisfaction du goût, le système nerveux se trouve excité et la puissance du cerveau affaiblie, rendant impossible une réflexion calme et sensée. L'esprit est déséquilibré. Ses facultés les plus hautes et les plus nobles sont perverties pour servir les appétits de la chair, et les intérêts sacrés et éternels sont

méprisés. Lorsque ce but est atteint, Satan peut venir avec ses deux autres grandes tentations et il trouve une entrée toute prête. Ses multiples tentations proviennent toutes de ces trois grands points. — Testimonies for the Church 4:44 (1876).

De toutes les leçons qui se dégagent de la première grande tentation du Seigneur, aucune n'est plus importante que celle qui a trait à la domination des appétits et des passions. De tout temps, les tentations qui se sont adressées à la nature physique ont eu, sur l'humanité, l'effet le plus corrupteur et le plus dégradant. C'est par l'intempérance que Satan s'efforce de détruire les facultés mentales et morales inestimables dont Dieu a doté l'homme. Les hommes deviennent ainsi incapables d'apprécier les biens d'une valeur éternelle. Satan se sert de la sensualité pour effacer de l'âme humaine toute ressemblance divine.

Les excès qui ont existé lors de la première venue du Christ, et qui ont amené un état de maladie et de dégénérescence, se renouvelleront, intensifiés, avant sa seconde venue. Le Christ

déclare que les conditions du monde seront alors celles qui ont précédé le déluge, et qui ont caractérisé Sodome et Gomorrhe. Toutes les pensées des hommes se porteront uniquement vers le mal. Nous vivons au seuil de ce temps redoutable, et nous devrions retenir la leçon renfermée dans le jeûne du Sauveur. 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.

### **Regarder au Sauveur**

Il nous est impossible, par nos propres forces, de résister aux désirs impérieux de notre nature déchue. C'est par là que Satan nous tente. Le Christ savait que l'ennemi s'approcherait de tout être humain, profitant de ses faiblesses héréditaires, et s'efforçant de prendre au piège de ses fausses insinuations tous ceux qui ne se confient pas en Dieu. En foulant le chemin que l'homme doit

parcourir, le Seigneur a préparé la voie à notre victoire. Dieu n'ordonne pas que nous soyons en désavantage dans le conflit avec Satan. Il ne veut pas que nous soyons intimidés et découragés par les assauts du serpent. "Prenez courage, nous dit-il, j'ai vaincu le monde." Jean 16:33.

Qu'il considère le Sauveur au désert de la tentation, celui qui lutte contre la puissance de l'appétit. Qu'il le considère aussi agonisant sur la croix et s'écriant: "J'ai soif." Jean 19:28. Il a enduré tout ce à quoi nous pouvons être exposés. Sa victoire est notre victoire.

Jésus s'est reposé sur la sagesse et la force de son Père céleste. Il déclare: "Le Seigneur, l'Eternel, viendra à mon aide et je ne serai pas couvert de honte; ... car je sais que je n'aurai pas à rougir. ... Oui, le Seigneur, l'Eternel, viendra à mon aide." Et rappelant son propre exemple, il ajoute: "Qui d'entre vous craint l'Eternel...? Que celui qui marche dans les ténèbres et qui est privé de lumière mette sa confiance dans le nom de l'Eternel et qu'il s'appuie sur son Dieu." Ésaïe 50:7-10 (V.

synodale).

“Le prince du monde vient, dit Jésus. Il n’a rien en moi.” Jean 14:30. Rien en lui ne faisait écho aux sophismes de Satan. Il ne donnait pas son consentement au péché. Il ne céda pas à la tentation, même en pensée. Nous pouvons faire de même. L’humanité du Christ était unie à la divinité; la présence du Saint-Esprit le rendait apte au combat. Or il est venu pour nous rendre participants de sa nature divine. Aussi longtemps que nous sommes unis à lui par la foi, le péché ne domine pas sur nous. Dieu fait en sorte que par la main de la foi nous saisissions fortement la divinité du Christ, afin d’atteindre à la perfection du caractère. — EH, 115, 116 (1898).

Satan vient au-devant de l’homme, comme il vint au-devant du Christ, avec les tentations insidieuses de la gourmandise. Il sait parfaitement qu’il dispose sur ce point d’une grande puissance pour vaincre l’homme. Il remporta la victoire sur Adam et Eve dans le jardin d’Eden par le moyen de l’appétit, et ils perdirent ainsi le paradis. Que de

misères et de crimes ont déferlé sur notre monde comme conséquence de la chute d'Adam! Des cités entières furent extirpées de la surface de la terre à cause des crimes avilissants et des iniquités révoltantes qui imprimaient une souillure sur l'univers entier. La gourmandise se trouvait à la base de tous leurs péchés! — Testimonies for the Church 3:561 (1875).

Le Christ a commencé l'œuvre de la rédemption exactement où le péché s'est introduit. La première tentation qu'il eut à subir concernait le domaine où Adam succomba. Satan ayant réussi à faire tomber un très grand nombre d'êtres humains par l'appétit, il s'imagina qu'il était véritablement devenu le dominateur de ce monde déchu. Mais le Christ était capable de lui tenir tête, et Satan dut finalement abandonner la partie en vaincu. Jésus avait dit: "Il n'a rien en moi." Sa victoire est la garantie qu'en lui nous pouvons nous aussi être victorieux dans nos combats contre l'ennemi. Mais le plan de notre Père céleste n'est pas de nous sauver sans que nous collaborions avec le Christ. Nous devons faire notre part, et la puissance



divine, associée à notre effort, nous assurera la victoire. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 16 (1890).

[En notre faveur le Christ déploya une maîtrise de soi plus forte que la faim ou la mort — 295]

[Le jeûne donna des forces à Jésus; sa victoire est un encouragement pour tous — 296]

[Au moment crucial de la tentation, le Christ refusa de manger — 70]

[La puissance de la tentation de satisfaire l'appétit mesurée par l'angoisse du Christ pendant son jeûne — 298]

## **L'exemple de Daniel dans le combat pour la victoire**

Les tentations suscitées par la gourmandise ont un pouvoir qui ne peut être brisé que par l'aide accordée par Dieu. Mais Dieu nous a fait la promesse qu'il a préparé une issue victorieuse pour

chaque tentation rencontrée. Pourquoi, alors, tant de personnes succombent-elles à la tentation? Simplement parce qu'elles ne se confient pas aux moyens mis à leur disposition par Dieu pour leur assurer la sécurité. Aussi, les excuses invoquées par ceux qui s'abandonnent à leur appétit pervers sont sans valeur devant Dieu.

Daniel était conscient de ses possibilités humaines, mais il ne se reposa pas sur elles. Il plaçait sa confiance dans la force que Dieu communique à tous ceux qui, en toute humilité, s'appuient sur sa puissance.

Il résolut dans son cœur de ne pas se souiller avec les mets et le vin dont le roi usait, car il savait qu'une telle nourriture ne pouvait pas accroître ses forces physiques ni développer ses capacités intellectuelles. Il refusa de prendre du vin, ou un stimulant factice; il ne voulut rien faire qui pût obnubiler son esprit, et Dieu lui donna "de l'intelligence dans toutes les lettres, et de la sagesse" et aussi la connaissance du sens de "toutes les visions et tous les songes". Daniel 1:17. ...

Les parents de Daniel lui avaient inculqué dès son enfance des habitudes de stricte tempérance. Ils lui avaient appris qu'il devait se conformer aux lois naturelles dans tout ce qu'il faisait; que son régime alimentaire exerçait une influence directe sur ses facultés physiques, mentales et morales, et qu'il était responsable devant Dieu de toutes ses capacités, car celles-ci lui avaient été confiées par Dieu, et il ne devait pas, par son comportement, les minimiser ou les atrophier. Cette éducation contribua à faire connaître la grandeur de la loi divine, et le porta à la vénérer dans son cœur. Pendant les premières années de sa captivité, Daniel dut passer par des épreuves qui lui révélèrent les grandeurs de la cour, l'hypocrisie qui y prévalait, et le paganisme. C'était certes une école bien étrange pour le préparer à une vie de sobriété, de travail et de fidélité. Et pourtant, il ne fut pas contaminé par l'atmosphère malsaine dans laquelle il fut amené à vivre.

L'histoire de Daniel et de ses jeunes compagnons démontre les avantages résultant d'un

régime de sobriété, et aussi ce que Dieu veut faire en faveur de ceux qui collaborent avec lui pour la purification et l'ennoblissement de l'âme. Ils honoraient Dieu et furent en lumière à la cour de Babylone.

A travers ce récit, nous entendons la voix de Dieu qui s'adresse à chacun de nous, individuellement, nous suppliant de nous éclairer aux précieux rayons de lumière qui entourent le sujet de la tempérance chrétienne et de nous conformer aux lois de la santé. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 22, 23 (1890).

Que serait-il arrivé si Daniel et ses compagnons avaient fait un compromis avec les officiers supérieurs, et avaient cédé à la contrainte des circonstances en mangeant et buvant ce qui constituait l'ordinaire des Babyloniens? Cette seule défaillance dans le respect des principes aurait suffi à affaiblir leur sens de la droiture et leur horreur du mal. La gourmandise aurait impliqué le sacrifice de la vigueur physique, de la clarté de l'intelligence et de la puissance spirituelle. Le premier faux pas en

aurait probablement entraîné d'autres jusqu'à ce que, leur communion avec le ciel étant rompue, ils fussent emportés par la tentation. — The Review and Herald, 25 janvier 1881; Counsels on Health, 66.

[La clarté d'esprit de Daniel due à un régime frugal et à une vie de prière — 117]

[D'autres renseignements au sujet de Daniel — 33, 34, 117]

## **Notre devoir de chrétiens**

Lorsque nous sommes conscients des exigences de Dieu à notre égard, nous voyons qu'il nous demande d'être tempérants en toutes choses. Nous avons été créés dans le but de glorifier Dieu dans nos corps et dans nos esprits qui lui appartiennent. Comment pourrions-nous le faire en satisfaisant notre appétit au détriment des facultés physiques et morales? Dieu demande que nous lui présentions nos corps en sacrifice vivant. Nous avons donc le devoir de conserver ce corps dans les meilleures

conditions de santé, afin de satisfaire à ses exigences. “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. — Testimonies for the Church 2:65 (1868).

L’apôtre Paul écrit: “Ne savez-vous pas que ceux qui courent dans le stade courent tous, mais qu’un seul remporte le prix? Courez de manière à le remporter. Tous ceux qui combattent s’imposent toute espèce d’abstinences, et ils le font pour obtenir une couronne corruptible; mais nous, faisons-le pour une couronne incorruptible. Moi donc, je cours, non pas comme à l’aventure; je frappe, non pas comme battant l’air. Mais je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d’être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres.” 1 Corinthiens 9:24-27.

Il y a, dans le monde, beaucoup de gens qui entretiennent des habitudes pernicieuses. L’appétit est devenu la loi qui les gouverne; et à cause de leurs habitudes erronées, leur sens moral est

obscurci et la faculté de discerner les réalités sacrées est en grande partie détruite. Mais il est nécessaire que les chrétiens soient strictement tempérants. Ils doivent placer leur idéal à un niveau très élevé. La tempérance dans le manger, le boire et la façon de se vêtir est une vertu essentielle. Ils doivent être guidés par des principes, et non par les appétits ou la fantaisie. Ceux qui mangent trop, ou dont la nourriture est d'une qualité douteuse, se laissent facilement entraîner vers la dissipation, ou "dans beaucoup de désirs insensés et pernicioseux qui plongent les hommes dans la ruine et la perdition". 1 Timothée 6:9. Les "ouvriers avec Dieu" doivent employer toute leur influence pour encourager la proclamation des vrais principes de tempérance.

La loyauté envers Dieu représente quelque chose de très important. Dieu a des droits sur tous ceux qui sont engagés à son service. Il désire que l'esprit et le corps soient placés dans les meilleures conditions de santé, — chaque talent et chaque faculté soumis au contrôle divin — , et rendus vigoureux et prudents par des habitudes d'une tempérance stricte. C'est notre devoir envers Dieu

de nous consacrer à lui sans réserve, corps et âme, employant à son service toutes nos facultés, considérées comme autant de dons qu'il nous a confiés.

Toutes nos énergies et toutes nos capacités doivent être constamment fortifiées et développées au cours de cette période d'épreuve qu'est notre existence. Seuls ceux qui apprécient ces principes et qui ont été instruits pour prendre soin de leur corps d'une manière intelligente et dans la crainte de Dieu, doivent être choisis pour porter des responsabilités dans cette œuvre. Ceux qui connaissent depuis longtemps le message de la vérité, mais qui cependant ne parviennent pas à distinguer les vrais principes de la justice et les principes du mal, et dont l'entendement en ce qui concerne la justice, la miséricorde et l'amour de Dieu est obscurci, ne devraient pas assumer de responsabilités. Chaque église doit pouvoir s'exprimer par un témoignage clair et pénétrant, qui donne à la trompette un son particulier.

Si nous parvenons à orienter la sensibilité



morale de notre peuple vers le sujet de la tempérance, nous aurons remporté une grande victoire. La tempérance dans tous les domaines de l'existence doit être enseignée et pratiquée. La tempérance dans le manger, dans le boire, dans le sommeil et dans la façon de se vêtir est un des grands principes de la vie religieuse. Toute vérité qui pénètre dans le sanctuaire de l'âme devient un guide dans la façon de prendre soin du corps. Rien de ce qui touche à la santé de l'homme ne devrait être considéré avec indifférence. Notre destinée éternelle dépend de l'usage que nous faisons, durant cette vie, de notre temps, de nos forces et de notre influence. — Testimonies for the Church 6:374, 375 (1900).

### **Esclaves de l'appétit**

Il est une catégorie de personnes qui professent croire à la vérité, qui ne font pas usage de tabac, de thé ou de café, et qui sont pourtant coupables de s'adonner à leur appétit d'une autre façon, en désirant des plats fortement assaisonnés avec des sauces grasses. Leur appétit s'est tellement perverti

que même la viande ne peut les satisfaire à moins d'être préparée de la manière la plus nocive. L'estomac est excité, les organes digestifs sont surchargés; cependant, l'estomac s'efforce de se libérer du fardeau qui lui est imposé. Lorsqu'il a rempli sa tâche, il est épuisé, ce qui provoque de la faiblesse. Bien des gens se trompent sur ce point et croient que c'est le manque de nourriture qui leur donne cette sensation; sans laisser le temps à l'estomac de se reposer, ils absorbent davantage de nourriture, ce qui supprime momentanément la faiblesse. Mais plus on cède à l'appétit, plus ses exigences se multiplient. Cette faiblesse générale provient le plus souvent du fait que l'on mange trop et trop souvent. ...

Parce que c'est une habitude, et qu'elle favorise un appétit morbide, des gâteaux, des tartes, des puddings et toutes sortes de plats nocifs sont absorbés avec excès. La table doit être couverte d'aliments variés, sinon un appétit dépravé ne peut y trouver son compte. Le matin, ces esclaves de l'appétit ont une haleine fétide et la langue chargée. Ils n'ont pas de santé, et ils s'étonnent d'éprouver

des douleurs, d'avoir des maux de tête et de souffrir de misères de toutes sortes. Beaucoup mangent trois fois par jour et une fois encore avant d'aller se coucher. Très rapidement les organes digestifs s'usent, car ils n'ont pas le temps de se reposer. Ces gens deviennent de misérables dyspeptiques, et se demandent ce qui les a rendus tels. La cause a produit son effet. On ne devrait jamais prendre un second repas avant que l'estomac ait eu le temps de se reposer de son travail de digestion du repas précédent. Si l'on doit absorber malgré tout un troisième repas, il doit être léger et pris plusieurs heures avant le coucher.

Beaucoup de gens sont à tel point enchaînés à l'intempérance, que dans n'importe quelle circonstance ils ne voudront abandonner leur gourmandise. Ils préféreraient sacrifier leur santé, voire mourir prématurément, plutôt que de refréner leur appétit intempérant. Il y en a beaucoup, aussi, qui ignorent le rapport qui existe entre le manger et le boire et la santé. S'ils étaient éclairés, ils auraient peut-être le courage de renoncer à leur appétit, ils mangeraient plus modérément, et

uniquement des aliments sains, et, grâce à leur orientation nouvelle, s'éviteraient beaucoup de souffrances.

## **Éduquer l'appétit**

Les personnes qui, en se conformant à leurs appétits, ont pris l'habitude de consommer librement de la viande, des sauces très relevées et toutes sortes de gâteaux riches et de conserves, ne peuvent pas se mettre d'un seul coup à un régime simple, nourrissant et sain. Du fait que leur goût est perverti, elles n'ont pas d'appétit pour une nourriture composée de fruits sains, de pain complet et de légumes. Elles n'éprouvent pas le besoin d'envisager l'usage d'aliments totalement différents de ceux qu'elles consomment habituellement. S'il ne leur est pas possible d'apprécier d'emblée un régime simple, elles devraient jeûner jusqu'à ce qu'elles y arrivent. Le jeûne leur sera plus bénéfique que les médicaments, car leur estomac épuisé trouvera le repos dont il a depuis longtemps besoin, et leur faim, qui est réelle, pourra être satisfaite par un

régime simple. Il faudra du temps pour que leur goût se remette des excès qui lui ont été imposés et reprenne sa fonction naturelle. Mais grâce à la constance dans la pratique de la modération, tant dans le manger que dans le boire, elles apprécieront bientôt une nourriture simple et saine, et la consommeront avec une satisfaction plus grande que celle qu'éprouve l'épicurien avec ses repas plantureux.

L'estomac n'est pas excité par la viande, ni surchargé, mais se trouve dans une condition saine et peut fonctionner normalement. La réforme doit se faire sans délai. Des efforts doivent être tentés en vue de préserver soigneusement ce qui reste des énergies vitales, en éliminant toute charge excessive. L'estomac ne retrouvera jamais complètement la santé, mais le recours à un régime rationnel évitera un affaiblissement dans l'avenir, et bien des gens se remettront plus ou moins, à moins qu'ils ne soient allés trop loin dans l'autodestruction par la gourmandise.

Ceux qui se permettent de devenir esclaves de

la glotonnerie vont souvent encore plus loin et s'avalissent en se livrant à leurs passions corrompues, qui se trouvent excitées par l'intempérance dans le manger et le boire. Ils donnent libre cours à leurs passions dépravées, jusqu'à ce que leur santé et leur intelligence en soient gravement atteintes. Les facultés de raisonnement sont détruites, dans une large mesure, par les habitudes malsaines. — *Spiritual Gifts* 4a:129 (1864).

### **Effets physiques, mentaux et moraux de la gourmandise**

De nombreux étudiants sont dans une ignorance déplorable quant à l'influence puissante qu'exerce l'alimentation sur la santé. Plusieurs n'ont jamais tenté un effort déterminé en vue de maîtriser leur appétit, ou d'observer les règles appropriées sur la diététique. Ils mangent trop aux repas, et quelques-uns mangent encore entre les repas chaque fois que la tentation se présente. Si ceux qui se disent chrétiens veulent avoir une réponse aux questions qui les préoccupent, à savoir

pourquoi leur esprit est si lourd, pourquoi leurs aspirations religieuses sont si faibles, pour la trouver, dans bien des cas, ils n'ont qu'à considérer ce qui paraît sur leur table: la cause est là, suffisante, si on ne la voit pas ailleurs.

Bien des personnes s'éloignent de Dieu entraînées par leur gourmandise. Celui qui se préoccupe de la chute d'un moineau, qui compte même les cheveux de notre tête, constate aussi le péché de ceux qui suivent un appétit perversi et qui les entraîne à un affaiblissement de leurs forces physiques, à un amoindrissement de leurs facultés mentales, et à la destruction de leurs perceptions morales. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 83 (1890).

### **Un remords tardif**

Beaucoup de gens sont handicapés dans leur travail, tant mentalement que physiquement, par les excès de la table et par la satisfaction des passions sensuelles. Les tendances animales se trouvent fortifiées, alors que la nature morale et spirituelle

est affaiblie. Quand nous serons autour du grand trône blanc, quel rapport sera donné de la vie de plusieurs d'entre nous? Ils verront alors ce qu'ils auraient pu faire s'ils n'avaient pas dégradé les facultés que Dieu leur avait données. Ils se rendront compte du niveau d'intelligence auquel ils auraient pu atteindre s'ils avaient donné à Dieu toute la force physique et mentale qu'il leur avait confiée. Pris de remords, ils désireront alors ardemment revivre leur vie. — Témoignages pour l'Église 2:30, 31 (1882).

[Effets mentaux et physiques de la suralimentation — 219, 220]

### **Un appétit immodéré doit être réfréné**

La Providence a conduit le peuple de Dieu de manière à le libérer des habitudes irrationnelles du monde, de la gourmandise et des passions, et à lui permettre d'entrer dans la voie du renoncement et de la tempérance en toutes choses. Le peuple que Dieu dirigea doit être un peuple particulier. Il doit être différent du monde. S'il se conforme aux



instructions de Dieu, il accomplira ses desseins et soumettra sa volonté à la sienne. Le Christ habitera dans le cœur de tous. Le temple de Dieu sera sanctifié. Votre corps, dit l'apôtre, est le temple du Saint-Esprit. Dieu ne souhaite pas que ses enfants se négligent au détriment de leurs forces physiques. Il leur demande d'obéir à la loi naturelle, en vue de préserver leur santé physique. Le sentier de la Nature est la voie qu'il indique, et il est assez large pour le chrétien. D'une main généreuse, Dieu nous a prodigué ses bienfaits, riches et variés, pour notre vie et notre plaisir. Mais pour nous permettre de bénéficier d'un appétit naturel, qui contribuera à préserver notre santé et à prolonger notre vie, il nous invite à refréner les désirs. Il nous dit: Prenez garde! Restreignez, dominez l'appétit immodéré. Si nous développons un appétit pervers, nous violons les lois qui régissent notre être, et assumons la responsabilité d'abuser de nos corps et d'attirer la maladie sur nous. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 150, 151 (1890).

Tous ceux qui ont compris les dangers de l'usage de la viande, du thé et du café, ainsi que

d'aliments trop riches ou préparés d'une mauvaise manière, et qui sont décidés à contracter une alliance avec Dieu par le sacrifice, banniront de leur régime tout ce qu'ils savent être antihygiénique. Dieu exige que les appétits soient purifiés, et que l'on renonce à ce qui peut nuire à la santé. C'est ainsi que nous pourrions être à ses yeux un peuple parfait. — Témoignages pour l'Église 3:422 (1909).

Dieu n'a jamais transformé notre organisme physique, et il ne se propose pas de le faire pour que nous puissions transgresser une seule loi sans ressentir les effets de cette violation. Mais il y en a beaucoup qui ferment volontairement les yeux à la lumière. ... En satisfaisant leurs inclinations et leurs appétits, ils enfreignent les lois de la vie et de la santé; et s'ils obéissaient à leur conscience, ils seraient retenus par leurs principes dans le manger et la façon de s'habiller, tandis que maintenant ils se laissent mener par leurs inclinations, la mode et l'appétit. — The Health Reformer, septembre 1871.

## **L'efficiencia des ouvriers de Dieu dépend d'un appétit contrôlé**

Faites comprendre à nos membres la nécessité de résister à la tentation de se livrer à la gourmandise. C'est là que beaucoup sont défaillants. Expliquez comment le corps et l'esprit sont intimement unis, et montrez la nécessité de les conserver tous deux dans la meilleure condition possible. ...

Ceux qui s'abandonnent à leur appétit, gaspillent leurs énergies physiques, et affaiblissent leur puissance morale, recevront tôt ou tard la rétribution qui est la conséquence de la transgression des lois physiques.

Le Christ a donné sa vie pour obtenir la rédemption du pécheur. Le Rédempteur du monde savait que la gourmandise provoquait la débilité physique et tuait les facultés de perception, de telle sorte que les réalités sacrées et éternelles ne pouvaient plus être discernées. Il savait que le laisser-aller pervertissait les forces morales, et que

ce dont l'homme avait le plus besoin c'était la conversion — dans son cœur, son esprit et son âme — , d'une vie d'égoïsme à une vie de désintéressement et de don de soi. Puisse le Seigneur vous aider, en tant que son serviteur, à lancer un appel aux prédicateurs et à réveiller les églises endormies! Que vos travaux respectifs de médecin et de pasteur s'associent étroitement! C'est pour cela que nos institutions médicales ont été créées, pour prêcher les réalités de la véritable tempérance.

En tant que peuple, nous avons besoin d'une réforme, et tout spécialement les prédicateurs et les professeurs. J'ai reçu des instructions pour dire à nos pasteurs et aux présidents de fédérations: Votre efficacité en tant qu'ouvriers de Dieu dans l'œuvre de salut pour les âmes en péril dépend, pour son succès, du contrôle de l'appétit. Maîtrisez l'envie de satisfaire l'appétit, et si vous le faites, vos passions seront facilement vaincues. Alors, vos énergies mentales et morales seront plus fortes. "Ils l'ont vaincu [Satan] à cause du sang de l'agneau et à cause de la parole de leur témoignage." — Lettre

158, 1909.

### **Appel à un compagnon de travail**

Le Seigneur vous a choisi pour travailler dans son œuvre, et si vous le faites consciencieusement, sagement, si vous tenez vos habitudes dans le manger sous le contrôle strict de la connaissance et de la raison, vous connaîtrez de nombreuses heures plus joyeuses et plus douces que si vous agissez imprudemment. Refrénez-vous, tenez votre appétit sous bonne garde, et abandonnez-vous ensuite entre les mains de Dieu. Prolongez votre vie par une constante surveillance de vous-même. — Lettre 49, 1892.

### **La tempérance accroît la vigueur**

Les hommes qui proclament le dernier message d'avertissement au monde, message décisif pour la destinée des âmes, devraient mettre en pratique les vérités qu'ils prêchent aux autres. Il leur faut montrer l'exemple à tous dans le manger et le boire ainsi que dans la pureté de leur conduite. La

gourmandise, la satisfaction des passions les plus basses et des péchés hideux sont cachées sous le vêtement de la sainteté par beaucoup de ceux qui se prétendent représentants du Christ sur la terre. Ce sont des hommes qui ont beaucoup de talents naturels, mais qui n'accomplissent pas la moitié de ce qu'ils pourraient faire s'ils étaient tempérants. La satisfaction de l'appétit et des passions obnubile l'esprit, diminue les forces physiques comme elle affaiblit la vigueur morale. Les pensées ne sont pas claires, les paroles manquent de puissance. N'étant pas vivifiées par l'Esprit de Dieu, elles ne peuvent atteindre le cœur des auditeurs.

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. La sobriété dans la nourriture et la maîtrise des passions préserveront l'intelligence, produiront la vigueur mentale et morale, et rendront l'homme capable de se soumettre entièrement au contrôle des plus hautes facultés et de discerner entre le bien et le mal, le sacré et le profane. Tous ceux qui ont

réellement compris le sacrifice que le Christ a consenti en quittant le ciel afin de montrer à l'homme comment résister à la tentation, tous ceux-là renonceront volontairement à eux-mêmes et se décideront à prendre leur part des souffrances du Sauveur.

La crainte de Dieu est le commencement de la sagesse. Ceux qui ont vaincu à l'exemple du Christ devront se tenir constamment sur leurs gardes pour ne pas céder aux tentations de Satan. Il faut tenir en bride l'appétit et les passions grâce à une conscience éclairée, afin que l'intelligence soit lucide, discerne clairement les œuvres et les pièges de Satan, et ne les confonde pas avec les effets de la providence divine. Beaucoup de gens désirent la récompense finale et la victoire, mais ils ne sont pas disposés à endurer les fatigues et les privations, ainsi qu'à se renoncer comme l'a fait le Sauveur. C'est par l'obéissance seule et un effort continu que nous pourrons vaincre comme le Christ a vaincu.

La puissance de l'appétit causera la perte de

milliers d'hommes alors que, s'ils avaient eu la victoire à cet égard, ils auraient eu la force morale de triompher de toutes les autres tentations de Satan. Mais ceux qui sont esclaves de leur appétit ne pourront atteindre à la perfection du caractère. La transgression permanente de la loi de Dieu, depuis six mille ans, a produit la maladie, la souffrance et la mort. Alors que nous approchons de la fin des temps, la tentation de Satan à propos de l'appétit sera toujours plus forte et plus difficile à vaincre. — Témoignages pour l'Église 1:482-484 (1875).

[Le chemin de la modération dans le manger se confond avec le chemin de la santé — 473]

## **La relation des habitudes avec la sanctification**

Il est impossible pour quiconque de jouir des bienfaits de la sanctification tant qu'il est égoïste et glouton. Ils gémissent sous le poids de toutes sortes d'infirmités ceux qui entretiennent de mauvaises habitudes dans le manger et le boire, en violation des lois de la vie et de la santé. Nombreux sont



ceux qui affaiblissent leurs organes digestifs en cédant à un appétit pervers. La constitution humaine possède un admirable pouvoir de résistance aux abus, mais l'entretien prolongé d'habitudes erronées dans le manger et le boire finit par porter atteinte à toutes les fonctions de l'organisme. Que ceux qui sont affaiblis réfléchissent à ce qu'ils auraient pu être s'ils avaient vécu selon les principes de la tempérance, et fortifié leur santé au lieu d'en abuser. En entretenant un appétit pervers et des passions, même ceux qui professent être chrétiens paralysent la nature dans son action et amoindrissent leurs facultés physiques, mentales et morales. Beaucoup de ceux qui agissent ainsi se prétendent consacrés à Dieu, mais une telle prétention est sans fondement. ...

“Un fils honore son père, et un serviteur son maître. Si je suis père, où est l'honneur qui m'est dû? Si je suis maître, où est la crainte qu'on a de moi? dit l'Eternel des armées à vous, sacrificateurs, qui méprisez mon nom, et qui dites: En quoi avons-nous méprisé ton nom? Vous offrez sur mon autel

des aliments impurs, et vous dites: En quoi t'avons-nous profané? C'est en disant: La table de l'Eternel est méprisable! Quand vous offrez en sacrifice une bête aveugle, n'est-ce pas mal? Quand vous en offrez une boiteuse ou infirme, n'est-ce pas mal? Offre-la donc à ton gouverneur! Te recevra-t-il bien, te fera-t-il bon accueil? dit l'Eternel des armées. ... Et cependant vous amenez ce qui est dérobé, boiteux ou infirme, et ce sont les offrandes que vous faites! Puis-je les agréer de vos mains? dit l'Eternel." Malachie 1:6-8, 13.

Prenons garde à ces avertissements et à ces reproches. Bien qu'adressés à l'Israël d'autrefois, ils s'appliquent également au peuple de Dieu d'aujourd'hui. Et nous devrions prendre en considération les paroles de l'apôtre lorsqu'il exhorte ses frères, par les compassions de Dieu, "à offrir [leurs] corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu". Telle est la vraie sanctification. Ce n'est pas simplement une théorie, une émotion ou une forme verbale, mais un principe vivant, actif, pénétrant dans la vie de chaque jour. Elle implique que nos habitudes dans

le manger, le boire, dans la manière de nous vêtir, soient de nature à préserver la santé physique, mentale et morale, afin que nous puissions présenter nos corps au Seigneur non comme une offrande corrompue par des habitudes erronées, mais comme “un sacrifice vivant, saint et agréable à Dieu”.

Que personne, parmi ceux qui se disent pieux, ne considère avec indifférence la santé du corps et ne prétende que l’intempérance ne soit pas un péché et n’affecte en rien la spiritualité. Des liens étroits existent entre la nature morale et la nature physique. — The Review and Herald, 25 janvier 1881.

### **La force de caractère requise**

Renoncer à l’appétit demande de la force de caractère. Pour n’avoir pas pris cette décision, des multitudes de personnes sont perdues. Faibles, dociles, influençables, beaucoup d’hommes et de femmes sont loin d’être ce que Dieu voudrait qu’ils soient. Ceux qui ont perdu leur force de caractère

ne peuvent remporter la victoire dans le combat quotidien de la maîtrise de soi. Le monde est rempli d'hommes et de femmes abrutis, intempérants, à l'esprit faible, et il leur est très difficile de devenir de véritables chrétiens.

Que dit le grand Médecin missionnaire? “Si quelqu'un veut venir après moi, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il me suive.” Matthieu 16:24. C'est l'œuvre de Satan d'instiguer les hommes à tenter leurs congénères. Il s'efforce d'amener les hommes à collaborer avec lui dans son œuvre de destruction. Il essaie de les entraîner à se donner entièrement à la gourmandise et aux amusements excitants et insensés dont la nature humaine est si friande, mais que la Parole de Dieu interdit expressément, afin qu'ils se rangent à ses côtés, travaillant avec lui à détruire l'image de Dieu dans l'homme.

Beaucoup de gens sont pris au piège des fortes tentations que sont l'attrait du pouvoir et de la puissance. Esclaves des caprices de l'appétit, ils sont hébétés et avilis. ...

“Ne savez-vous pas que votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous, que vous avez reçu de Dieu, et que vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 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.

Ceux qui ont toujours présent à l'esprit le fait qu'ils sont en communion avec Dieu n'imposeront pas à leur estomac une nourriture qui plaît au goût mais fait du tort aux organes digestifs. Ils ne détruiront pas la propriété de Dieu en se complaisant dans de mauvaises habitudes dans le manger, le boire et la manière de se vêtir. Ils prendront grand soin de l'organisme humain, étant conscients qu'ils doivent agir de la sorte pour travailler en collaboration avec Dieu, qui veut qu'ils soient en santé, heureux et utiles. Mais pour parvenir à cette condition, il faut qu'ils placent leur volonté sous la dépendance de celle de Dieu. — Lettre 166, 1903.

On rencontre partout d'ensorcelantes tentations à suivre la convoitise de la chair, la convoitise des yeux et l'orgueil de la vie. La mise en pratique de principes fermes et d'un contrôle strict des appétits et des passions, au nom de Jésus le Conquérant, sera seule en mesure de nous garder en sécurité dans la vie. — The Health Reformer, mai 1878.

### **La futilité porte peu à peu atteinte à la réforme**

Certains disent, lorsqu'un effort est accompli en vue de les éclairer sur ce point [usage de la liqueur et du tabac]: J'y renoncerai peu à peu. Mais Satan se rit de telles décisions. Il dit: Je les tiens sous ma domination. Je ne les crains pas dans ce domaine. Mais il sait qu'il n'a aucun pouvoir sur l'homme qui, lorsque des pécheurs veulent le séduire, a le courage moral de dire "Non" carrément et fermement. Un tel homme a quitté la compagnie du malin, et aussi longtemps qu'il demeure attaché à Jésus, il est sain et sauf. Il se trouve là où les saints anges peuvent entrer en relation avec lui, lui donnant le pouvoir moral de vaincre. — Manuscrit 86, 1897, p. 1.

## L'exhortation de Pierre

L'apôtre Pierre savait qu'il existe une relation entre l'esprit et le corps, c'est pourquoi il adresse à ses frères cette exhortation: "Bien-aimés, je vous exhorte, comme étrangers et voyageurs sur la terre, à vous abstenir des convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme." 1 Pierre 2:11. Beaucoup de gens considèrent cet avertissement comme n'étant applicable qu'aux licencieux, mais il a une signification plus large: il condamne toute satisfaction pernicieuse d'un désir ou d'une passion. Tout appétit qui se pervertit devient une convoitise belliqueuse. L'appétit était originellement destiné à être utile, mais en se dégradant, il est devenu un instrument de mort, l'une des "convoitises ... qui font la guerre à l'âme". ...

La puissance de la tentation par l'appétit ne peut être mesurée que par l'angoisse inexprimable qui étreignit notre Sauveur durant son jeûne prolongé au désert. Il savait que la satisfaction d'un

appétit pervers nuisait aux facultés morales de l'homme et l'empêchait de discerner entre les choses sacrées et les choses profanes. Si Adam est tombé par sa soumission à l'appétit, le Christ a remporté la victoire en dominant l'appétit. Notre seule espérance de reconquérir le jardin d'Eden réside dans une parfaite maîtrise de soi. Si le pouvoir de l'appétit sur l'espèce humaine a été si considérable qu'il a contraint le Fils de Dieu à jeûner, en sa faveur, pendant près de six semaines, quelle tâche le chrétien n'a-t-il pas à accomplir? Toutefois, quelque sévère que soit l'épreuve, la victoire est certaine pour celui qui se confie en cette puissance divine qui a résisté aux plus rudes assauts de Satan. Il recevra finalement la couronne de gloire dans le royaume de Dieu. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 53, 54 (1890).

### **Par la puissance de la volonté et par la grâce divine**

C'est par l'appétit que Satan domine l'homme tout entier. Des milliers de personnes qui pourraient être en vie aujourd'hui sont descendues



prématurément dans la tombe parce qu'elles ont sacrifié leurs forces à la convoitise, ruinant ainsi leurs facultés physiques, mentales et morales. Il est devenu plus nécessaire encore pour la génération actuelle que pour celles qui l'ont précédée de faire appel à la puissance de la volonté, accrue par la grâce de Dieu, pour surmonter victorieusement les tentations de Satan et résister à toutes les satisfactions d'un appétit pervers. La génération présente, en effet, dispose d'une maîtrise de soi moindre que celle qui caractérisait les générations précédentes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 37 (1890).

Il y en a peu qui ont la force morale de résister à la tentation, spécialement celle de l'appétit, et de pratiquer le désintéressement. Pour certains, c'est une tentation trop forte à laquelle ils ne peuvent résister de voir les autres faire un troisième repas; et ils s'imaginent qu'ils ont faim, alors que cette sensation ne vient pas de l'estomac mais de l'esprit, qui n'a pas été fortifié par de fermes principes et entraîné au renoncement. Les remparts de la maîtrise de soi et de la modération ne

devraient pas pouvoir être affaiblis et abattus à la moindre sollicitation. Paul, l'apôtre des Gentils, dit: "Mais je traite durement mon corps et je le tiens assujetti, de peur d'être moi-même rejeté, après avoir prêché aux autres." 1 Corinthiens 9:27.

Ceux qui ne peuvent vaincre dans les petites choses n'auront pas la puissance morale nécessaire pour résister aux grandes tentations. — Testimonies for the Church 4:574, 1881.

Accordez une grande attention à votre alimentation. Allez de la cause à l'effet; maintenez l'appétit sous le sceptre de la raison. Ne malmenez pas votre estomac en mangeant trop, mais ne vous privez pas des aliments sains et nécessaires à la santé. — Rayons de santé, 108 (1905).

Dans vos rapports avec les incroyants, ne vous laissez pas entraîner loin des principes justes. Si vous êtes invités à leur table, mangez sobrement et abstenez-vous d'aliments capables d'obscurcir vos pensées. Gardez-vous de l'intempérance. Vous ne pouvez affaiblir vos forces physiques et mentales,

si vous ne voulez pas devenir incapables de discerner les choses spirituelles. Maintenez votre esprit dans un état tel que vous puissiez comprendre ce que Dieu veut vous enseigner par les précieuses vérités de sa Parole. — Témoignages pour l'Église 2:644 (1900).

### **Un problème de courage moral**

Certains d'entre vous désireraient qu'on leur dise quelle quantité de nourriture il faut consommer. Mais ce n'est pas nécessaire. Nous devons nous placer à un point de vue moral et religieux. Soyons modérés en toutes choses, car une couronne incorruptible et un trésor céleste sont devant nous. Je désire dire à mes frères et à mes sœurs que si j'étais à leur place je voudrais avoir le courage moral de prendre une décision et de me diriger moi-même; je ne voudrais dépendre de personne. Vous mangez trop, puis vous êtes mécontents de l'avoir fait et votre esprit continue à être fixé sur le manger et le boire. Faites pour le mieux en cette matière, puis allez de l'avant avec le sentiment que vous êtes en règle avec le ciel et sans

avoir de remords de conscience. Nous ne croyons pas qu'il faille enlever toute tentation à personne, pas plus aux adultes qu'aux enfants. Nous avons tous un combat à livrer et nous devons nous mettre en situation de résister aux tentations, mais il faut que nous sachions que nous avons le pouvoir de le faire. — Témoignages pour l'Église 1:216 (1870).

J'ai reçu un message pour vous: Mangez régulièrement. Vos mauvaises habitudes vous préparent des souffrances ultérieures. Ce n'est pas toujours sage d'accepter des invitations à des repas, même de la part de frères et d'amis qui souhaitent vous présenter une grande variété de plats. Vous savez que vous pouvez consommer deux ou trois sortes d'aliments par repas sans danger. Quand vous êtes invité, abstenez-vous de prendre de toutes les variétés d'aliments que vos hôtes vous offrent. Cette précaution est nécessaire si vous voulez être une sentinelle fidèle. Lorsque nous avons consommé de tous les aliments présentés, et que nous obligeons ainsi nos organes digestifs à un travail excessif pendant des heures, nous ne devons pas tenir rigueur à nos hôtes des conséquences qui

en résultent. Dieu nous demande de choisir nous-mêmes les seuls aliments qui ne porteront pas préjudice aux organes digestifs. — Lettre 324, 1905.

[Le corps doit être au service de l'esprit — 35]

[Eduquer l'appétit dès l'enfance — 346, 353]

[S'appliquer avec zèle et intérêt à dominer l'appétit — 65]

[Les prières des intempérants en faveur de leur guérison — 29]

[Effets de la gourmandise sur l'influence et sur l'efficiencence — 72]

## **La victoire par le Christ**

Le Christ a mené le combat sur le terrain des appétits et a remporté la victoire; et nous aussi nous pouvons être victorieux par la force qui vient de lui. Qui entrera dans la cité par les portes? Ce ne

sont pas ceux qui disent ne pas pouvoir maîtriser leurs appétits. Le Christ a résisté à la puissance de celui qui voudrait nous tenir asservis; bien qu'affaibli par son long jeûne de quarante jours, il résista à la tentation et prouva par cet acte que nos cas ne sont pas désespérés. Je sais que seuls nous ne pouvons pas obtenir la victoire; comme nous devons être reconnaissants d'avoir un Sauveur vivant, prêt à nous aider et désireux de le faire! — Christian Temperance and Bible Hygiene, 19 (1890).

Une vie noble et pure, qui triomphe des désirs et des passions, est rendue possible à quiconque veut unir sa volonté, faible et chancelante, à la volonté divine, toute-puissante et inébranlable. — Rayons de santé, 206 (1905).

# Régularité dans les repas

## Part 1 — Nombre de Repas

### L'estomac demande du repos

L'estomac requiert une attention particulière. Il ne doit pas travailler sans arrêt. Il faut assurer un peu de paix, de tranquillité et de repos à cet organe dont on abuse généralement. Après avoir digéré le contenu d'un repas, il ne doit pas se livrer à un nouvel effort avant qu'il ait pu se reposer et qu'il ait pu produire suffisamment de suc gastrique pour le repas suivant. Il devrait au moins s'écouler cinq heures entre chaque repas. Souvenez-vous que si vous vouliez en faire l'essai, vous verriez que deux repas valent mieux que trois. — Lettre 73a, 1896.

### Prenez un petit déjeuner substantiel

L'habitude générale est de se contenter d'un petit déjeuner léger. Ce n'est pas la meilleure

manière de prendre soin de l'estomac qui, à ce moment de la journée, supporte plus facilement d'absorber davantage de nourriture qu'au deuxième ou au troisième repas. La coutume de manger peu au petit déjeuner et beaucoup au déjeuner constitue une erreur. Faites de votre petit déjeuner le repas le plus copieux de la journée. — Lettre 3, 1884.

### **Les dîners tardifs**

Les soupers pris tard dans la nuit sont particulièrement nuisibles aux personnes sédentaires. Les troubles qu'ils engendrent sont souvent à l'origine d'une maladie mortelle.

Dans bien des cas, la faiblesse qui provoque le désir de manger avant de se coucher provient de ce que les organes digestifs ont été surmenés pendant la journée. Après avoir digéré un repas, ils ont besoin de repos. Cinq ou six heures au moins devraient s'écouler entre les repas. D'ailleurs, bien des personnes, après en avoir fait l'essai, trouvent que deux repas par jour valent mieux que trois. — Rayons de santé, 94 (1905).



Beaucoup de gens prennent la pernicieuse habitude de manger immédiatement avant de se coucher. Ils ont eu leurs trois repas réguliers; cependant, ils se sentent faibles, éprouvent une sensation de faim et, de ce fait, consomment un quatrième repas. A la longue, cette façon d'agir devient une habitude, et ils en arrivent à croire qu'ils ne pourraient s'endormir sans avoir mangé. Dans bien des cas, la sensation de faiblesse provient du fait que les organes digestifs ont été surchargés durant la journée en s'efforçant de digérer une nourriture malsaine absorbée coup sur coup et en trop grande quantité. Mis à l'épreuve, les organes digestifs s'affaiblissent et, pour recouvrer leurs énergies épuisées, ils ont besoin d'un temps de repos complet. Il ne faudrait jamais consommer un deuxième repas avant que l'estomac ait eu le temps de se reposer du travail de digestion nécessité par le repas précédent. Si l'on absorbe un troisième repas, celui-ci devrait être léger et pris plusieurs heures avant le coucher.

Mais chez beaucoup de gens, l'estomac fatigué

se plaint vainement de sa lassitude. Ils lui imposent une nouvelle quantité de nourriture, qui remet en mouvement les organes digestifs, les obligeant à travailler durant les heures de la nuit. Leur sommeil est généralement perturbé par des rêves désagréables et, le matin, ils se réveillent insuffisamment reposés. Ils en ressentent une sorte de langueur accompagnée d'une perte d'appétit. L'organisme tout entier se trouve vidé de son énergie. Très rapidement, les organes digestifs s'usent car ils n'ont pas le temps de se reposer normalement. Et ces gens deviennent de misérables dyspeptiques, se demandant ce qui les a rendus tels. La cause a produit son inévitable effet. Si une telle habitude se prolonge longtemps, la santé s'altérera sérieusement. Le sang perdra sa pureté, le teint deviendra jaunâtre et des éruptions apparaîtront fréquemment. Vous entendrez souvent ces personnes se plaindre de tels symptômes, ainsi que de douleurs dans la région de l'estomac; elles sont d'ailleurs obligées de cesser leur travail et de se reposer pendant le temps de digestion en raison d'une grande fatigue de l'estomac. Elles semblent ne pas pouvoir s'expliquer un tel état de choses,

car, en dehors de ces troubles, elles paraissent en santé.

## **Cause et traitement de la sensation d'épuisement**

Ceux qui passent de trois repas par jour à deux se sentiront incommodés au début par une sensation plus ou moins accentuée de faiblesse, en particulier à l'heure où ils avaient l'habitude de prendre leur troisième repas. Mais s'ils persévèrent, cette sensation disparaîtra rapidement.

Lorsque nous nous couchons, l'estomac devrait avoir terminé son travail, de manière à pouvoir bénéficier du repos, comme tous les autres organes du corps. Le travail de la digestion ne devrait pas s'effectuer au cours d'un moment quelconque appartenant à la période du sommeil. S'il a été surchargé, l'estomac est épuisé après avoir terminé son travail de digestion, ce qui entraîne une faiblesse générale. Face à ces symptômes, bien des gens se trompent en les attribuant à un manque de nourriture, et sans laisser à l'estomac le temps de

se reposer, ils se remettent à manger, ce qui fait momentanément disparaître la sensation de faiblesse. Plus on a tendance à céder à l'appétit, plus celui-ci affirme ses exigences. Cette faiblesse est généralement due soit à l'alimentation carnée, soit au fait qu'on mange trop souvent et trop. L'estomac s'affaiblit lorsqu'il est constamment obligé de travailler, en particulier à la digestion d'aliments malsains. N'ayant pas le temps de se reposer, les organes digestifs se débilitent, de là cette sensation d'épuisement et cette envie de manger. Le remède consiste à manger moins et moins souvent, et à se satisfaire d'une nourriture simple et saine, à prendre deux repas ou, au plus, trois repas par jour. L'estomac doit pouvoir disposer d'un temps suffisant pour travailler et se reposer; manger d'une façon irrégulière et entre les repas représente donc une transgression pernicieuse des lois de la santé. S'il bénéficie d'habitudes régulières et reçoit une nourriture appropriée, l'estomac recouvrera graduellement la santé. — *Health, or, How to Live*, 55, 57 (1865).

L'estomac peut être éduqué de telle manière

qu'il demandera de la nourriture huit fois par jour, et se sentira défaillir s'il n'est pas satisfait. Mais ce n'est pas un argument en faveur d'une telle multiplicité de repas. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

[Réveil avec une haleine fétide et une langue chargée — 245]

### **Le plan des deux repas**

Dans bien des cas, deux repas par jour valent mieux que trois. Le dîner pris de bonne heure entrave la digestion du repas précédent. Lorsqu'il est pris trop tard, il n'est pas digéré avant l'heure du sommeil. Ainsi, l'estomac est privé du repos qui lui est nécessaire, le sommeil est troublé, le cerveau et les nerfs sont fatigués, on déjeune sans appétit, l'organisme tout entier n'est pas restauré et n'est pas prêt pour la tâche journalière. — Education, 209, 1903.

[Le plan des deux repas pour les enfants — 343, 344]

La méthode de prendre deux repas par jour est généralement favorable à la santé. Cependant, certaines personnes ont besoin d'un troisième repas. Celui-ci devrait être très léger. Les biscuits secs, les biscottes, les fruits ou le café de céréales torréfiées sont les meilleurs aliments pour le repas du soir. — Rayons de santé, 107 (1905).

La plupart des gens se portent mieux en prenant deux repas par jour au lieu de trois; d'autres, en raison des circonstances propres à leur existence, éprouvent le besoin de faire un repas le soir, mais celui-ci doit être très léger. Que personne ne cherche à s'ériger en critère pour tous, exigeant de chacun qu'il se soumette à sa manière de faire.

Ne privez jamais l'estomac des éléments qui sont nécessaires à la santé, et ne lui imposez pas un fardeau qu'il est incapable de porter. Cherchez à posséder la maîtrise de vous-mêmes. Refrénez votre appétit; maintenez-le sous le contrôle de la raison. Ne vous croyez pas tenus de charger votre table d'aliments malsains quand vous recevez des

visiteurs. Vous devez vous soucier de la santé de votre famille et de l'influence que vous exercez sur vos enfants, ainsi que des habitudes et des goûts de vos hôtes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 58 (1890); Counsels on Health, 156.

Pour certains, c'est une tentation trop forte à laquelle ils ne peuvent résister de voir les autres faire un troisième repas; et ils s'imaginent qu'ils ont faim, alors que cette sensation ne vient pas de l'estomac mais de l'esprit, qui n'a pas été fortifié par de fermes principes et entraîné au renoncement. — Testimonies for the Church 4:574 (1881).

[Pour le contexte, voir 260]

### **En tant que remède à l'irritabilité**

Le comportement de frère H. n'a pas été ce qu'il aurait dû être. Ses amitiés et ses aversions sont très prononcées et il n'a pas gardé ses propres sentiments sous le contrôle de la raison. Frère H., votre santé a été sérieusement ébranlée par les excès alimentaires et par les repas pris à des heures

irrégulières. Il en est résulté un apport excessif de sang au cerveau. L'esprit en est rendu confus, et vous ne conservez pas le contrôle de vous-même. Vous paraissez être un homme dont les facultés mentales sont déséquilibrées. Vous faites des gestes brusques, vous vous irritez facilement, et vous jugez les choses selon une optique exagérée et fautive. Une bonne mesure d'exercice en plein air et une alimentation modérée sont indispensables à votre santé. Vous ne devez pas prendre plus de deux repas par jour. Si vous éprouvez le besoin de manger la nuit, buvez un verre d'eau froide et le matin vous vous sentirez beaucoup mieux que si vous aviez mangé. — Testimonies for the Church 4:501, 502 (1880).

### **Ne forcez personne à renoncer au troisième repas**

En ce qui concerne le régime alimentaire, il convient d'agir avec une telle sagesse que nulle tendance à la tyrannie ne se manifesterait. Il est nécessaire de montrer que deux repas par jour doivent être préférés à trois, mais ce point de vue



ne doit pas être imposé. Aucune personne rattachée à l'institution médicale ne doit être obligée d'adopter le système de deux repas quotidiens. La persuasion vaut mieux que la force. ...

Les jours raccourcissent, et c'est le moment de parler de ces choses. Que le déjeuner soit pris un peu plus tard, et le troisième repas ne paraîtra plus nécessaire. — Lettre 145, 1901.

Au sujet du problème du troisième repas, n'obligez personne à ne consommer que deux repas. Certains feront bien, pour leur santé, de prendre trois repas légers, car s'ils se limitent à deux repas, ils supportent difficilement le changement. — Lettre 200, 1902.

[Dans nos institutions médicales, l'abandon du troisième repas peut engendrer des troubles — 424]

### **Ce n'est pas un test**

Je ne prends que deux repas par jour. Mais je ne pense pas que le nombre de repas doive

constituer un test. S'il y en a dont la santé exige qu'ils prennent trois repas, c'est leur privilège d'en consommer trois. J'ai opté pour deux repas. Pendant trente-cinq ans, je me suis conformée au système des deux repas. — Lettre 30, 1903.

### **L'obligation de pratiquer le plan des deux repas dans nos écoles amène des résultats préjudiciables**

Plusieurs personnes ont le sentiment que la question alimentaire aboutit ici (Avondale) à des vues extrémistes. Lorsque les étudiants harmonisent les efforts physiques et intellectuels, comme ils le font dans cette école, l'opposition au troisième repas est dans une grande mesure éliminée. Personne, dans ce cas, ne doit se sentir lésé. Ceux qui, consciencieusement, s'en tiennent aux deux repas n'ont d'ailleurs pas à modifier leur habitude. ...

Le fait que certains, professeurs et élèves, usent du privilège de manger dans leur chambre, n'exerce pas une influence bénéfique. Il doit y

avoir unité d'action dans l'organisation des repas. Si ceux qui suivent le plan de deux repas ont l'idée qu'au deuxième repas ils doivent manger suffisamment pour y inclure en quelque sorte un troisième repas, ils vont porter préjudice à leurs organes digestifs. Que les étudiants aient la possibilité de prendre un troisième repas, préparé sans légumes, avec des aliments sains et simples, tels que des fruits et du pain. — Lettre 141, 1899.

[Pour les prédicateurs, deux repas conviennent mieux à la santé physique et spirituelle — 227]

[Le plan des deux repas appliqué par E. G. White — Appendice 1:4, 5, 20, 22, 23]

[La table d'E. G. White dressée deux fois par jour — Appendice 1:27]

## **Part 2 — Manger entre les Repas**

### **L'importance de la régularité**

Après un repas habituel, l'estomac devrait

pouvoir se reposer pendant cinq heures. Aucune parcelle de nourriture ne devrait y être introduite jusqu'au repas suivant. Durant cet intervalle, l'estomac peut normalement accomplir son travail, et se préparer à recevoir à nouveau des aliments.

Les repas ne devraient en aucun cas être pris irrégulièrement. Si le déjeuner est absorbé une heure ou deux avant le moment habituel, l'estomac n'est pas prêt à recevoir un nouveau repas, car il n'a pas terminé la digestion des aliments absorbés au repas précédent, et il n'a pas de force à dépenser pour un nouvel effort. Ainsi le système digestif est surchargé.

Les repas ne doivent pas non plus être pris une ou deux heures après le moment habituel, en raison de circonstances spéciales ou pour suivre un certain programme de travail. L'estomac demande la nourriture au moment où il a l'habitude de la recevoir. Si ce moment est dépassé, la vitalité du système digestif décroît et descend à un niveau si bas que l'appétit s'en va. Si l'on mange à cette heure-là, l'estomac ne peut normalement digérer

cette nourriture qui, de ce fait, ne peut être transformée en sang de qualité.

Si tous s'efforçaient de manger à des moments réguliers, sans prendre aucune nourriture entre les repas, ils se trouveraient préparés aux heures des repas et éprouveraient à manger un plaisir qui les récompenserait de leur effort. — Manuscrit 1, 1876, p. 1.

Il est d'une importance capitale de prendre les repas à des heures régulières. Le repas terminé, on ne doit plus rien prendre jusqu'au suivant. Beaucoup mangent lorsque leur organisme n'a pas besoin de nourriture, à des intervalles irréguliers, ou entre les repas, parce qu'ils n'ont pas la force de volonté suffisante pour résister à cette inclination. Certaines personnes, lorsqu'elles voyagent, grignotent constamment quelque nourriture, ce qui est très préjudiciable à leur santé. Si, au contraire, elles prenaient régulièrement des aliments simples et nourrissants, elles ne se sentiraient pas si lassées et seraient moins souvent malades. — Rayons de santé, 93 (1905).

On doit manger à intervalles réguliers et ne rien prendre entre les repas: ni pâtisserie, ni fruits, ni nourriture d'aucune sorte. L'irrégularité est préjudiciable au bon fonctionnement des organes digestifs, et altère la santé et la bonne humeur. En outre, les enfants se mettent à table sans appétit pour les aliments sains, et manifestent des préférences pour ce qui leur fait du mal. — Rayons de santé, 42 (1905).

Dans cette famille, des erreurs ont été commises dans l'alimentation, où la régularité n'a pas été observée. Il aurait fallu prendre chaque repas à un moment bien déterminé, et la nourriture aurait dû être préparée simplement, sans graisse; il aurait fallu se donner de la peine pour rendre celle-ci saine, nourrissante et appétissante. Dans cette famille, comme dans beaucoup d'autres, on a recherché les apparences pour influencer les visiteurs: de nombreux plats et souvent trop riches, ce qui incitait les participants à manger avec excès. Mais en l'absence de visiteurs, s'opérait une réaction sous forme de négligence dans la

préparation des repas. Le régime était maigre, carencé en principes nutritifs, pauvrement constitué, “tout juste bon pour nous”. Les repas étaient fréquemment grignotés, pris à des heures irrégulières. Chaque membre de la famille se trouvait lésé par un tel arrangement. C’est commettre un péché de la part de nos sœurs que de préparer des repas luxueux pour les visiteurs et de soumettre leurs propres familles à un régime carencé qui ne nourrit pas suffisamment l’organisme. — Testimonies for the Church 2:485 (1870).

Je suis étonnée d’apprendre, après toutes les lumières qui ont été données à ce sujet dans cet endroit, que plusieurs d’entre vous mangent entre les repas. Vous ne devriez pas vous permettre d’absorber la moindre parcelle de nourriture entre vos repas réguliers. Mangez suivant vos besoins, mais au cours d’un seul repas, puis attendez l’heure du repas suivant. — Testimonies for the Church 2:373 (1869).

Beaucoup de gens se détournent de la lumière

et de la connaissance pour sacrifier les principes à la satisfaction de leur goût. Ils mangent quand l'organisme n'a pas besoin de nourriture ou à des intervalles irréguliers, parce qu'ils n'ont pas la volonté de résister à leurs inclinations. Alors, l'estomac se met à protester et la douleur apparaît. La régularité dans les repas est un facteur important pour la santé du corps et la sérénité de l'esprit. Aucune parcelle de nourriture ne devrait jamais être absorbée entre les repas. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 50 (1890); Counsels on Health, 118.

Et celui qui est dyspeptique l'est devenu pour avoir cédé à la gourmandise. Au lieu d'avoir observé la régularité, il s'est laissé dominer par l'appétit et a pris l'habitude de manger entre les repas. — Testimonies for the Church 2:374 (1869).

Les enfants ne sont généralement pas informés du fait qu'il est important de savoir quand, comment et que manger. Ils sont autorisés à suivre librement leur goût, à manger à n'importe quelle heure, à se servir du fruit défendu dès qu'il tente



leurs regards, c'est-à-dire sous forme de tartes, gâteaux, pain, beurre et sucreries grignotés à tout instant, ce qui entretient leur gourmandise et les rend dyspeptiques. Semblables à un moulin qui ne s'arrête jamais, les organes digestifs s'affaiblissent, l'énergie vitale est détournée du cerveau et acheminée vers l'estomac pour l'aider à disposer de sa surcharge et, de ce fait, les facultés mentales se trouvent débilitées. L'excitation des forces vitales et leur affaiblissement les rend nerveux, impatients, obstinés et irritables. — The Health Reformer, mai 1877.

[Régularité des repas pour les enfants — 343-348]

De nombreux parents, pour se soustraire au devoir de former chez leurs enfants des habitudes de renoncement, et de les enseigner à faire un bon usage de toutes les bénédictions divines, les autorisent à manger et à boire quand il leur plaît. A moins d'être énergiquement réfrénés, l'appétit et l'égoïsme vont se développer et se fortifier avec l'organisme. — Testimonies for the Church 3:564

(1875).

[Pour le contexte, voir 347]

Il est courant chez les gens du monde de manger trois fois par jour et, de plus, entre les repas, à des intervalles très irréguliers; et généralement le dernier repas est le plus substantiel et il est souvent pris juste avant d'aller dormir, ce qui est contraire à l'ordre naturel: un repas aussi substantiel ne doit jamais être pris aussi tardivement. Si ces personnes changeaient leurs habitudes, et se contentaient de deux repas par jour, sans rien manger entre les repas, pas même une pomme, une noix ou un fruit quelconque, les conséquences se manifesteraient par un regain d'appétit et une santé nettement meilleure. — The Review and Herald, 29 juillet 1884.

Pendant qu'ils voyagent, beaucoup de gens sont toujours en train de grignoter ce qui leur tombe sous la main. C'est une habitude très funeste. Les animaux, qui ne sont pas doués de raison et qui n'ont pas de besoins intellectuels, peuvent agir

ainsi sans en subir d'inconvénients, mais ils ne doivent pas constituer un critère pour des êtres raisonnables, qui possèdent des facultés mentales destinées à être mises au service de Dieu et de l'humanité. — *The Review and Herald*, 29 juillet 1884.

Les goinfreries, ainsi que toute nourriture introduite dans l'estomac à des heures qui ne conviennent pas, exercent une influence sur chaque fibre de l'organisme. — *The Health Reformer*, juin 1878.

Beaucoup de gens mangent à toute heure, au mépris des lois de la santé. Leur esprit s'en trouve obnubilé. Comment pourraient-ils être honorés d'une illumination divine, alors qu'ils sont si insouciant dans leurs habitudes, si inattentifs à l'égard des lumières que Dieu a données au sujet de toutes ces choses? Frères, n'est-ce pas le moment pour vous de vous convertir en ce qui concerne la satisfaction de vos propres appétits? — *Gospel Workers*, 174 (1892).

Trois repas par jour et rien entre les repas — même pas une pomme — c'est absolument tout ce que vous pouvez vous permettre. Ceux qui vont au-delà transgressent la loi naturelle et devront en supporter la peine. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

[Prédicateurs qui transgressent cette règle — 227]

[Manger entre les repas pendant les camp-meetings — 124]

[Les enfants ne devraient pas manger de sucreries, de fruits, d'oléagineux ou quoi que ce soit d'autre entre les repas — 344]

[Sur la permission donnée aux enfants de manger à toute heure — 348, 355, 361]

[Conséquences chez les étudiants — 246]

## Chapitre 10

# Jeûne

### **La victoire du Christ par son opposition à l'appétit**

La première grande tentation eut lieu sur le terrain de l'appétit aussi bien en ce qui concerne le Christ qu'en ce qui concerne le saint couple qui se trouvait en Eden. Notre rédemption a commencé à l'endroit même où avait commencé notre ruine. Tout comme Adam tomba en cédant à l'appétit, le Christ eut la victoire en y renonçant. "Il jeûna quarante jours et quarante nuits, puis il eut faim. Le tentateur s'approcha et lui dit: Si tu es Fils de Dieu, ordonne que ces pierres deviennent des pains. Mais Jésus répondit: Il est écrit: L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu." Matthieu 4:2-4.

Depuis Adam jusqu'à Jésus-Christ, les appétits et les passions s'étaient accrus d'une manière démesurée. Les hommes avilis, maladifs, étaient

incapables de remporter la victoire par eux-mêmes. Le Christ triompha pour eux en se soumettant à la plus rude épreuve. Par amour pour nous il exerça sur lui-même une maîtrise plus forte que la faim ou la mort. Sa première victoire a rendu possible notre propre victoire dans tous les conflits avec les puissances des ténèbres.

Quand Jésus entra au désert, il y fut enveloppé de la gloire de son Père. Absorbé dans sa communion avec Dieu, il fut élevé au-dessus de la faiblesse humaine. Mais la gloire le quitta, le laissant aux prises avec la tentation. Celle-ci l'assiégeait à chaque instant. Sa nature humaine éprouvait de la répugnance pour la lutte qui l'attendait. Quarante jours durant il jeûna et pria. Affaibli et amaigri par la faim, épuisé et rendu hagard par l'angoisse, "son visage était défait, méconnaissable; tant son aspect différait de celui des autres hommes". Ésaïe 52:14. C'était là l'occasion que Satan attendait. Il pensa que le moment était venu où il pourrait remporter la victoire sur le Christ. — EH, 109, 110 (1898).

C'est au profit de l'humanité que le Christ se soumit à l'épreuve sur le terrain de l'appétit, et résista à la tentation pendant près de six semaines. Ce long jeûne dans le désert était destiné à servir en tout temps de leçon à l'homme déchu. Le Christ ne fut pas vaincu par les fortes tentations de l'ennemi, et ce fait constitue un encouragement pour chaque âme qui lutte contre la tentation. Le Christ a ainsi placé à la portée de chaque membre de la famille humaine la possibilité de résister à la tentation. Tous ceux qui veulent vivre saintement peuvent vaincre comme le Christ a vaincu, par le sang de l'Agneau et la parole de leur témoignage. Ce long jeûne du Sauveur lui donna la force de supporter l'épreuve. Il donna à l'homme la certitude qu'il commençait l'œuvre qui aboutirait à la victoire exactement là où la déchéance avait commencé — sur le terrain de l'appétit. — Lettre 158, 1909.

Quand le Christ était le plus cruellement assailli par la tentation, il ne mangeait pas. Il se recommandait à Dieu et sa soumission absolue à la volonté de son Père lui donnait la victoire. Plus

encore que tous les autres chrétiens dans le monde, ceux qui ont discerné la vérité pour les derniers temps devraient suivre dans la prière le grand exemple du Christ. — Témoignages pour l'Église 1:251 (1869).

[Pour le contexte, voir 70]

Le Sauveur du monde savait que céder à son appétit entraîne la débilité physique et émousse les organes de la perception de telle sorte que les choses sacrées et éternelles ne peuvent plus être discernées. Il savait que le monde se laisse aller à la gourmandise et que cette faiblesse pervertit les énergies morales. La race humaine s'est tellement abandonnée à la satisfaction de ses appétits que, pour briser la force de cette habitude, le Fils de Dieu fut obligé de jeûner pendant près de six semaines. Quel effort devra faire le chrétien afin de triompher, comme Jésus, sur ce point! La force de la tentation qui nous incite à satisfaire un appétit perverti ne peut s'évaluer qu'à l'inexprimable angoisse du Christ durant ce long jeûne dans le désert. — Témoignages pour l'Église 1:476, 477



(1875).

## **Le jeûne favorise l'étude des Écritures**

Il y a dans les Ecritures des passages difficiles à comprendre et, comme le dit Pierre, “dont les personnes ignorantes et mal afferemies tordent le sens ... pour leur propre ruine”. 2 Pierre 3:16. Il se peut que, dans cette vie, nous ne puissions expliquer clairement chaque verset des Ecritures; mais rien de vital ne restera entouré de mystère. Quand sera venu le moment choisi par Dieu où le monde devra prendre position pour ou contre la vérité révélée pour notre époque, le Saint-Esprit poussera les hommes à sonder les Ecritures, dans un esprit de prière et de vigilance. Tout s'éclairera, point par point. Ce qui concerne le salut des âmes sera entouré d'un tel éclat que personne ne pourra se méprendre et rester dans les ténèbres. — Témoignages pour l'Église 1:324, 325 (1870).

C'est grâce aux efforts sincères de quelques frères totalement dévoués à l'œuvre que certains points délicats de la vérité présente ont pu être

découverts. Le jeûne et des prières ardentes ont amené le Seigneur à révéler les trésors de sa vérité à leur intelligence. — Testimonies for the Church 2:650, 651 (1870).

Ceux qui désirent sincèrement arriver à connaître la vérité ne s'opposeront pas à ce que leurs convoitises soient étudiées et critiquées, ils ne se formaliseront pas si leurs opinions et leurs idées sont combattues. C'est l'état d'esprit qui pouvait être observé chez mes frères il y a quarante ans. Nous nous réunissions et priions, animés d'une seule préoccupation: celle de parvenir à l'unité de doctrine et de foi; car nous savions que le Christ ne peut être divisé. Nos recherches ne portaient que sur un point: la foi. Nos réunions étaient empreintes d'une grande solennité. Le volume des Ecritures était ouvert avec un saint respect. Nous jeûnions fréquemment, en vue d'être mieux qualifiés pour comprendre la vérité. — The Review and Herald, 26 juillet 1892; L&T, 47.

## **Lorsque le secours divin est spécialement nécessaire**

Le jeûne et la prière se recommandent particulièrement pour certains cas précis. Dans la main de Dieu ils constituent un moyen pour purifier le cœur et pour fortifier les facultés de perception de l'intelligence. Nous obtenons l'exaucement de nos prières parce que nous humilions nos âmes devant Dieu. — Lettre 73, 1896.

Il est conforme au plan de Dieu que ceux qui assument de lourdes responsabilités se réunissent souvent pour s'entretenir et prier sincèrement en vue d'obtenir cette sagesse que seul Dieu peut accorder. Ensemble, présentez vos problèmes à Dieu. Parlez moins; de nombreuses minutes précieuses sont perdues dans des conversations qui n'apportent aucune lumière. Que les frères s'unissent dans le jeûne et la prière pour recevoir la sagesse que Dieu a promis d'accorder en abondance. — Gospel Workers, 236 (1892).

Toutes les fois que pour l'avancement de la cause de la vérité et la gloire de Dieu il est nécessaire de rencontrer un adversaire, avec quelle prudence et quelle humilité [les défenseurs de la vérité] doivent-ils s'engager sur le terrain de la controverse! Dans un sentiment d'altruisme, en confessant leurs péchés, en priant ardemment et après avoir jeûné plus ou moins longtemps, ils doivent supplier Dieu de les aider et de permettre que sa précieuse vérité salvatrice remporte la victoire, et que l'erreur paraisse sous son vrai visage, causant la déroute complète de ses avocats. — Testimonies for the Church 1:624 (1867).

[Le jeûne du Sauveur contient un enseignement pour nous qui vivons en des temps difficiles — 238]

## **Le vrai jeûne**

Le vrai jeûne, qui peut être recommandé à tous, consiste dans l'abstention de toute nourriture excitante et dans l'usage modéré d'une nourriture simple, saine et appropriée, dont Dieu nous a

abondamment pourvus. Les hommes doivent moins penser à ce qu'ils mangent et boivent matériellement, et se soucier davantage de la nourriture céleste qui anime et tonifie toute leur vie religieuse. — Lettre 73, 1896; Medical Ministry, 283.

Dès maintenant et jusqu'à la fin des temps, le peuple de Dieu doit être plus fervent, plus vigilant, se confiant non dans sa propre sagesse mais dans la sagesse de son Chef. Il doit consacrer certains jours au jeûne et à la prière. Une abstention totale de nourriture ne lui sera peut-être pas demandée, mais il devra user modérément d'aliments naturels et sains. — The Review and Herald, 11 février 1904.

Tous les jeûnes de la terre ne sauraient remplacer la confiance implicite en la Parole de Dieu. Jésus dit: "Demandez, et l'on vous donnera." ... Le Seigneur a jeûné en votre faveur dans le désert de la tentation. Ce n'est pas ce jeûne en lui-même qui possédait une valeur, mais c'est le sang du Christ. — Lettre 206, 1908.

L'esprit du vrai jeûne et de la prière est l'esprit qui soumet à Dieu l'intelligence, le cœur et la volonté. — Manuscrit 28, 1900, p. 1.

## **Le jeûne comme remède à la maladie**

Les excès dans le manger sont souvent une cause de maladie. Ce dont la nature a le plus besoin dans ce cas, c'est d'être délivrée de la charge excessive qui lui a été imposée. Dans beaucoup de maladies, le meilleur remède est de supprimer un ou deux repas afin que les organes digestifs surmenés puissent se reposer. Une cure de fruits pendant quelques jours produit souvent d'excellents résultats chez les intellectuels. Très souvent, la guérison est obtenue par une courte période de jeûne complet suivie d'un régime simple et modéré, le tout secondé par les efforts de la nature. Un régime frugal pendant un mois ou deux persuaderait bien des gens que le chemin du renoncement est aussi celui de la guérison. — Rayons de santé, 114,115 (1905).

Il en est qui se trouveraient beaucoup mieux

s'ils jeûnaient un ou deux jours par semaine au lieu de prendre n'importe quel médicament. Jeûner au moins un jour par semaine leur ferait un bien incalculable. — Témoignages pour l'Église 3:158, 159 (1902).

L'habitude de manger trop souvent et trop impose une surcharge aux organes digestifs et amène un état fébrile dans tout l'organisme. Le sang devient impur et toutes sortes de maladies se développent. ...

Ceux qui se trouvent dans ce cas et qui en souffrent peuvent faire pour eux-mêmes ce que d'autres ne sauraient tenter en leur faveur. Ils doivent commencer par libérer la nature du fardeau qu'ils lui ont imposé. Ils doivent supprimer la cause. Jeûnez pendant un temps assez court et donnez à l'estomac l'occasion de se reposer. Faites baisser la fièvre avec des traitements hydrothérapiques prudents et rationnels. Ces soins aideront la nature dans ses efforts pour délivrer l'organisme de ses impuretés. — Spiritual Gifts 4a:133, 134 (1864).

Les personnes qui, en se conformant à leurs appétits, ont pris l'habitude de consommer librement de la viande, des sauces très relevées et toutes sortes de gâteaux riches et de conserves, ne peuvent pas se mettre d'un seul coup à un régime simple, nourrissant et sain. Du fait que leur goût est perverti, elles n'ont pas d'appétit pour une nourriture composée de fruits sains, de pain complet et de légumes. Elles n'éprouvent pas le besoin d'envisager l'usage d'aliments totalement différents de ceux qu'elles consomment habituellement. S'il ne leur est pas possible d'apprécier d'emblée un régime simple, elles devraient jeûner jusqu'à ce qu'elles y arrivent. Le jeûne leur sera plus bénéfique que les médicaments, car leur estomac épuisé trouvera le repos dont il a depuis longtemps besoin, et leur faim, qui est réelle, pourra être satisfaite par un régime simple. Il faudra du temps pour que leur goût se remette des excès qui lui ont été imposés et pour reprendre sa fonction naturelle. Mais grâce à la constance dans la pratique de la modération, tant dans le manger que dans le boire, elles apprécieront



bientôt une nourriture simple et saine, et la consommeront avec une satisfaction plus grande que celle qu'éprouve l'épicurien avec ses repas plantureux. — *Spiritual Gifts* 4a:130, 131 (1864); *Counsels on Health*, 148.

### **Se garder d'une privation qui affaiblit**

En cas de forte fièvre, l'abstention d'aliments pendant un court laps de temps la fera diminuer et rendra plus efficace l'usage de l'eau. Mais le médecin doit connaître la vraie condition du malade et ne pas permettre qu'il reste longtemps sans s'alimenter, ce qui l'exposerait à s'affaiblir. Lorsque la fièvre est à son paroxysme, les aliments peuvent irriter le sang; mais dès que la fièvre est moins intense, une alimentation judicieuse doit être fournie. Si la diète se prolongeait trop longtemps, le tube digestif protesterait en se manifestant par de la fièvre, qui pourrait aussitôt disparaître grâce à l'apport d'une alimentation de qualité. Les fonctions naturelles d'assimilation peuvent ainsi s'exercer à nouveau. Si le malade, même pendant qu'il a de la fièvre, exprime un grand désir de

manger, il sera préférable de satisfaire ce désir au moyen d'une quantité modérée d'aliments simples, plutôt que de maintenir l'organisme dans l'abstinence complète. Car, si le malade ne peut porter son esprit sur autre chose, son organisme ne sera pas surchargé par un modeste repas composé d'aliments simples. — Testimonies for the Church 2:384, 385 (1870).

### **Conseil à un pasteur âgé**

J'ai appris que vous vous êtes contenté d'un repas par jour pendant un certain temps; mais je sais que dans votre cas c'est une erreur, car il m'a été montré que vous aviez besoin d'un régime nutritif, et que vous couriez le danger d'être trop sobre. Votre condition ne peut s'accommoder d'une discipline aussi sévère. ...

Je pense que vous avez commis une erreur en jeûnant pendant deux jours. Dieu n'exige pas cela de vous. Je vous demande d'être prudent, et de manger deux fois par jour et à satiété des aliments sains. A moins de renoncer à votre régime carencé,

vous allez perdre vos forces, et vos facultés mentales vont se dérégler. — Lettre 2, 1872.

# Extrêmes en alimentation

## Valeur d'une attitude conséquente

Parmi les opinions professées par les Adventistes du Septième Jour, il en est plusieurs qui présentent de grandes différences avec celles qui ont cours dans le monde. Ceux qui se font les défenseurs d'une vérité impopulaire doivent, mieux que n'importe qui, se montrer conséquents dans leur vie. Ils ne doivent pas s'employer à souligner ce qui les sépare des autres, mais plutôt à faire valoir ce qui les en rapproche en vue de les influencer et de les amener à adopter les principes qu'ils apprécient eux-mêmes. Une telle attitude parlera en faveur des vérités qu'ils possèdent.

Les partisans d'une réforme alimentaire doivent la présenter à leur table sous le jour le plus favorable. Ils doivent en appliquer les principes de manière qu'elle se recommande à tout esprit ouvert.

Beaucoup de gens rejettent systématiquement toute réforme, quelque raisonnable qu'elle soit, qui implique une restriction de l'appétit. Ils écoutent leurs goûts, au lieu de suivre la raison et de se conformer aux lois de la santé. Ils s'opposeront à tous ceux qui veulent quitter les sentiers battus de la coutume au profit d'une réforme, et les taxeront d'exagération, mais ceux-ci ne doivent pas se laisser arrêter dans leur détermination. Nul ne devrait permettre à l'opposition ou au ridicule de le détourner de la voie de la réforme, ou de l'amener à la minimiser. S'il est animé du même esprit que Daniel, il ne sera ni mesquin, ni vaniteux, mais il se tiendra ferme et décidé du côté de la vérité. Dans ses rapports avec ses frères et avec d'autres personnes, il manifestera une patience et une compréhension chrétiennes tout en demeurant fidèle à ses principes. Lorsque les partisans de la réforme versent dans les extrêmes, ceux qui entrent en contact avec eux ne sont pas à blâmer d'en éprouver du dégoût. La foi chrétienne s'en trouve ainsi discréditée, et dans bien des cas ceux qui sont témoins de ces inconséquences ne se laisseront plus

jamais persuader que la réforme renferme quoi que ce soit de bien. Ces extrémistes font plus de tort en quelques mois qu'ils ne pourront en réparer le reste de leur vie. Ils se sont engagés dans une œuvre que Satan aime à les voir accomplir.

Les extrémistes peuvent être partagés en deux classes: ceux qui ne vivent pas suivant les lumières que Dieu leur a accordées, et ceux qui sont trop exclusifs dans la pratique des idées étroites qu'ils se font de la réforme et qui cherchent à les imposer à leur entourage. Ils tiennent obstinément à leurs opinions et dépassent la mesure dans beaucoup de choses.

Ceux qui appartiennent à la première catégorie ont adopté la réforme parce que d'autres l'ont fait. Ils n'ont jamais bien compris ses principes pour eux-mêmes. D'ailleurs, beaucoup de chrétiens ont reçu la vérité parce que d'autres l'avaient déjà reçue, et ils sont incapables de donner raison de leur foi. C'est pourquoi ils sont si peu stables. Au lieu d'évaluer leurs mobiles à la lumière de l'éternité, au lieu de chercher à acquérir une

connaissance pratique des principes qui doivent inspirer toutes leurs actions, au lieu d'approfondir les choses et de bâtir sur de solides fondements, ils marchent à la lumière du flambeau d'autrui pour s'égarer à coup sûr.

Quant à ceux qui font partie de la seconde catégorie, ils se font une fausse idée de la réforme. Ils adoptent un régime nettement carencé et de qualité inférieure, établi sans qu'il soit tenu compte des besoins de l'organisme. Il est important que la nourriture soit préparée avec soin, de manière qu'un goût non perverti puisse l'apprécier.

Du fait que, par principe, nous renonçons aux aliments qui irritent l'estomac et ruinent la santé, nous ne devons pas donner l'idée que ce que nous mangeons importe peu. Je ne puis recommander un régime carencé. Bien des gens qui ont besoin des avantages d'une vie saine et qui, par motif de conscience, adoptent un régime qu'ils croient convenable, se trompent en s'imaginant qu'un menu pauvre, préparé sans soin et consistant principalement en bouillies et en beignets lourds et

indigestes, puisse représenter la réforme alimentaire. Certains consomment du lait dans des bouillies fortement sucrées, pensant se conformer à la réforme sanitaire. Mais le lait et le sucre pris ensemble provoquent de la fermentation dans l'estomac et deviennent ainsi nuisibles. Un large usage de sucre sous n'importe quelle forme tend à obstruer l'organisme et provoque souvent la maladie. D'autres personnes pensent qu'elles doivent manger une quantité déterminée de deux ou trois sortes d'aliments seulement. Mais en se contentant d'une si petite quantité d'aliments et dont la qualité laisse à désirer, elles ne sont pas suffisamment nourries. ...

Les idées étroites et les exagérations ont fait beaucoup de mal à la cause de l'hygiène. L'économie dans la cuisine peut être poussée si loin qu'on obtient un régime absolument carencé à la place d'un régime sain et suffisant. Et qu'en résulte-t-il? L'anémie. J'ai connu plusieurs cas très difficiles à guérir, essentiellement dus à un régime carencé. Ce n'est pas la pauvreté qui obligeait ces personnes à adopter un tel régime, mais



l'application de leurs idées erronées sur la réforme sanitaire. Jour après jour et repas après repas, les mêmes plats apparaissaient, sans aucune variation, jusqu'à ce que la dyspepsie et une débilité générale s'ensuivissent. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 55 (1890); Counsels on Health, 153-155.

### **Fausse idées sur la réforme**

Tous ceux qui font profession d'adhérer à la réforme alimentaire ne sont pas pour cela de vrais réformateurs. Pour beaucoup, cette réforme consiste simplement à écarter certains aliments malsains. Ils n'ont pas une juste conception des principes de la santé, et leurs tables, encore chargées de friandises indigestes, sont loin d'être un modèle de tempérance chrétienne et de modération.

D'autres, voulant montrer l'exemple, versent dans l'extrême opposé. Ne pouvant se procurer les meilleurs aliments, au lieu de les remplacer le mieux possible, ils adoptent un régime déficitaire qui ne leur apporte pas les éléments nécessaires à la

formation d'un sang généreux. Leur santé en pâtit, leur activité est compromise, et leur exemple témoigne plutôt contre la réforme qu'en sa faveur.

D'autres encore pensent que la santé exigeant une nourriture simple, il n'est pas nécessaire de choisir et de préparer des aliments avec soin. Se restreignant à une alimentation très sommaire et ne présentant pas une variété d'éléments nutritifs suffisante pour répondre aux besoins du corps, ils en subissent les conséquences.

### **Imposer un point de vue personnel**

Les gens qui n'ont qu'une idée imparfaite des principes de la réforme sanitaire sont souvent les plus tenaces, non seulement à maintenir leur point de vue, mais à chercher à l'imposer à leur famille et à leurs amis. Cette réforme tronquée a des effets désastreux sur leur santé; leurs efforts pour la faire adopter donnent à beaucoup une fausse idée de la véritable et les amènent à la rejeter complètement.

Ceux qui ont vraiment compris les lois de la

santé évitent les extrêmes. Ils choisissent leurs aliments non seulement pour satisfaire leur appétit mais pour fortifier leur corps. Ils cherchent à maintenir toutes leurs énergies dans le meilleur état possible pour les mettre au service de Dieu et de leurs semblables. Leur appétit est contrôlé par la raison et la conscience, et il en résulte la santé du corps et de l'âme. Et s'ils ne font pas une grande propagande, leur exemple n'en rend pas moins témoignage en faveur de leurs principes. Ils exercent autour d'eux une heureuse influence.

Il faut montrer beaucoup de bon sens dans la réforme alimentaire. Etudions ce sujet à fond. Et d'abord, nul ne doit se permettre de critiquer ceux dont la manière de faire n'est pas en tous points en harmonie avec la sienne. On ne peut établir une règle invariable pour chacun, et personne n'a le droit de se croire le critère auquel les autres doivent se conformer. Tous ne peuvent manger les mêmes mets; des aliments sains et appétissants pour certains sont désagréables et même nuisibles pour d'autres. D'aucuns ne peuvent supporter le lait, alors qu'il réussit très bien à d'autres. Il en est qui

ne digèrent pas les pois et les haricots, tandis que d'autres s'en trouvent très bien. Pour les uns, les préparations de céréales à l'état naturel sont excellentes; d'autres ne peuvent en faire usage. — Rayons de santé, 105-107 (1905).

## **Évitez un régime déficient**

Mais qu'en est-il d'un régime appauvri? J'ai parlé de l'importance de la quantité et de la qualité de la nourriture, qui doivent être strictement en accord avec les lois de la santé. Or, nous ne recommandons pas un régime déficient. Il m'a été montré que beaucoup d'entre nous avaient sur ce point des vues erronées. Ils se nourrissent d'aliments bon marché, de qualité inférieure, et ils les préparent sans se préoccuper de savoir s'ils apporteront à l'organisme les éléments nécessaires. Il est important que la nourriture soit préparée avec soin, de manière à exciter l'appétit — un appétit non perverti. Du fait que nous écartons l'usage de la viande et du beurre, des gâteaux, des épices, du lard et de tout ce qui irrite l'estomac et ruine la santé, il ne faudrait pas penser que nous faisons

peu de cas de ce que nous mangeons.

Il y a des gens qui sont extrémistes. Ils ont décidé de manger telle quantité et telle qualité de nourriture et se limitent, pour eux et leurs familles, à deux ou trois sortes d'aliments. En absorbant une petite quantité de nourriture et qui n'est pas de la meilleure qualité, ils ne fournissent pas à l'organisme de quoi le nourrir convenablement. Une nourriture pauvre ne peut donner un sang riche. Un régime déficient appauvrit le sang. — Testimonies for the Church 2:366, 367 (1870).

Du fait qu'il est erroné de ne manger que pour satisfaire un goût pervers, il ne s'ensuit pas qu'il faille montrer de l'indifférence à l'égard de notre nourriture. Le problème alimentaire revêt une importance considérable. Nul ne devrait se contenter d'un régime débilisant. Les personnes qui sont affaiblies par la maladie ont particulièrement besoin d'une nourriture fortifiante et bien préparée. Ceux qui s'occupent de réforme alimentaire, plus que n'importe qui, doivent éviter avec soin les extrêmes. L'organisme doit recevoir une nourriture

suffisante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49, 50 (1890); Counsels on Health, 118.

Cher frère N, dans le passé, vous avez appliqué la réforme sanitaire d'une manière trop rigoureuse, à votre détriment. Lorsque vous avez été malade, le Seigneur m'a donné un message pour vous sauver la vie. Vous avez été trop sévère en éliminant certains aliments de votre régime. Pendant que je priais pour vous, j'ai reçu une révélation destinée à vous remettre dans le droit chemin. Selon ce message, vous deviez adopter un régime plus nourrissant. L'usage de la viande n'était pas recommandé. Des directives me furent données au sujet des aliments à consommer. Vous avez accepté et suivi ces directives, et vous êtes toujours parmi nous.

Je pense souvent aux instructions qui vous ont été données à ce moment-là. J'ai reçu de nombreux et précieux messages destinés aux malades et aux affligés. Pour tout cela, je loue Dieu et je lui en suis reconnaissante. — Manuscrit 59, 1912, p. 1.

## Variez les menus

Nous vous conseillons ... de changer vos habitudes de vie, mais faites-le intelligemment. J'ai vu des familles qui ont quitté le régime carné, mais l'ont remplacé par une alimentation trop pauvre, et si mal préparée que l'estomac s'en dégoûte. De telles personnes m'ont dit que la réforme sanitaire ne leur convenait pas et qu'elle les affaiblissait. Voilà une des raisons pour lesquelles certains n'ont pas réussi en cette matière; nourriture trop pauvre, préparée sans soin, et toujours de la même façon. Il ne devrait pas y avoir une grande variété d'aliments au même repas, mais il ne faudrait pas que tous les repas soient composés des mêmes sortes d'aliments. Enfin, si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit appétissante. En tout cas, laissez de côté la graisse qui diminue la valeur de vos plats. Mangez beaucoup de fruits et de légumes. — Témoignages pour l'Église 1:219 (1868).

Beaucoup de gens ont mal compris la réforme sanitaire et se sont fait une conception fautive de ce

qui doit constituer une manière de vivre saine. Certains pensent sincèrement qu'un régime rationnel peut être composé en grande partie de porridge. Mais une large consommation de porridge ne convient pas aux organes digestifs, du fait surtout de sa haute teneur en liquide. — The Youth's Instructor, 31 mai 1894.

### **Tenir compte des besoins individuels**

Vous vous êtes trompé en pensant que c'est l'orgueil qui a poussé votre femme à désirer plus de confort. Elle a été réduite par vous à la portion congrue. Elle a besoin d'un régime plus substantiel et plus abondant, et dans sa maison il lui faut autant de confort que possible, un ensemble de facilités qui lui rendront le travail moins pénible. Mais vous avez considéré la situation d'un point de vue erroné. Vous avez cru que presque n'importe quelle nourriture pouvait être tenue pour convenable du moment qu'elle vous permettait de garder vos forces et de vivre. Vous avez fait admettre à votre femme affaiblie la nécessité de suivre un régime carencé. Mais dans ce régime qui



peut vous suffire et même vous faire prospérer, elle ne peut trouver de quoi se refaire un sang de qualité et des muscles. Certaines personnes ne parviennent pas à subsister avec une nourriture qui suffit à d'autres, bien qu'elle soit préparée de la même manière.

Vous courez le danger de devenir un extrémiste. Votre organisme est capable de tirer un sang de qualité d'un régime carencé, du fait que vos organes chargés de cette fonction sont en bon état. Mais votre femme a besoin d'un régime mieux composé. Si elle consomme la nourriture dont votre organisme peut tirer un sang généreux, son système digestif ne parviendra pas à s'en accommoder. Elle manque de vitalité et elle a besoin d'un régime substantiel et fortifiant. Elle devrait consommer beaucoup de fruits et de légumes, et ne pas être réduite à prendre les mêmes aliments jour après jour. Elle est de constitution débile. Elle est malade, et les besoins de son organisme sont très différents de ceux d'un organisme sain. — Testimonies for the Church 2:254 (1869).

## **Ne pas être une cause d'épreuve**

J'ai vu que vous obéissiez à des idées erronées en mortifiant vos corps et en vous privant d'une nourriture fortifiante. De telles choses incitent certains membres d'église à penser que Dieu se trouve à vos côtés, sinon vous ne vous imposeriez pas de tels sacrifices. Mais j'ai vu qu'aucune de ces initiatives ne vous sanctifiera. Les païens agissent de même, et n'en reçoivent pas de récompense. Un esprit contrit et humilié est d'un grand prix aux yeux de Dieu. J'ai vu que vos idées sur ces choses sont erronées, et que vous observez les membres d'église sur des questions de détail, alors que votre attention devrait se porter sur les besoins de votre âme. Dieu ne vous a pas confié la responsabilité de son troupeau. Vous pensez que l'église est en train de reculer du fait que ses membres ne voient pas les choses comme vous les voyez et qu'ils ne s'imposent pas une attitude aussi rigide que la vôtre, à laquelle vous vous croyez obligé d'obéir. J'ai vu que vous vous trompiez, tant sur votre

devoir que sur celui des autres. Certains ont versé dans les extrêmes en matière de régime. Ils ont pris une position rigide et s'y sont conformés si strictement que leur santé en a souffert, que la maladie s'est aggravée dans leur organisme et que le temple de Dieu en a été affaibli. ...

J'ai vu que Dieu n'exigeait de personne qu'il s'impose des restrictions telles que le temple divin en soit affaibli ou endommagé. Dans sa Parole, on découvre des devoirs et des exigences pour inciter les membres d'église à l'humilité et les amener à affliger leur âme; il n'est pas besoin d'imaginer des croix et des obligations pour accabler le corps en vue de provoquer cette humilité. Tout cela est étranger à la Parole de Dieu.

Le temps d'épreuve est devant nous; alors, de dures nécessités exigeront du peuple de Dieu qu'il pratique le renoncement, tout en s'efforçant de répondre le plus possible aux exigences de la vie. Mais Dieu nous préparera pour ce temps. En ces heures terribles, nos besoins fourniront à Dieu l'occasion de répandre sa puissance fortifiante et de

secourir son peuple. ...

Ceux qui travaillent de leurs mains doivent se nourrir en vue d'avoir la force nécessaire, et ceux qui parlent et enseignent doivent aussi entretenir leurs énergies, car Satan et ses anges combattent contre eux pour détruire ces forces et ces énergies. Ils doivent chercher autant qu'ils le peuvent à reposer leur corps et leur esprit après avoir effectué des travaux fatigants, et s'efforcer de suivre un régime alimentaire qui leur procurera les forces nécessaires, car ils seront tenus d'utiliser toutes les énergies dont ils disposent. J'ai vu que finalement Dieu n'est pas glorifié lorsque l'un de ses enfants s'emploie à se créer des difficultés à lui-même. Il y a un temps d'épreuve imminent pour le peuple de Dieu, mais Dieu saura le préparer à affronter ce terrible conflit. — Testimonies for the Church 1:205, 206 (1859).

## **Quand la réforme sanitaire devient une déformation**

J'ai quelque chose à dire en rapport avec les

vues extrémistes sur la réforme sanitaire. Lorsqu'elle est portée aux extrêmes, la réforme sanitaire devient une déformation sanitaire, un moyen de destruction de la santé. Vous n'obtiendrez pas de bons résultats dans vos institutions médicales, où sont traités des malades, si vous leur prescrivez le même régime que celui que vous et votre femme pratiquez. Je puis vous affirmer que vos idées sur la diététique destinée aux malades ne sont pas recommandables. Le changement préconisé est trop radical. Alors que j'écarterais la viande, qui est nocive, j'emploierais des aliments moins discutables, comme les œufs. N'enlevez pas le lait de votre table et ne le bannissez pas de votre cuisine. Le lait utilisé doit provenir de vaches saines et doit être stérilisé.

Les extrémistes en réforme sanitaire courent le risque de préparer des plats insipides. Cela s'est vu très souvent. Les aliments sont devenus à tel point insipides que l'estomac refuse de les accepter. La nourriture donnée aux malades doit être variée. Les mêmes plats ne doivent pas revenir sans cesse. ...

Je vous ai dit ces choses parce que j'ai été informée du fait que vous portez préjudice à votre corps par votre régime déficient. Je dois vous dire qu'il n'est pas recommandable que vous continuiez à enseigner la diététique aux étudiants comme vous l'avez fait, parce que vos idées concernant l'élimination de certains aliments ne sont d'aucun secours à ceux qui ont besoin d'être aidés.

Frère et sœur \_\_\_\_\_, j'ai confiance en vous, et je souhaite ardemment que vous ayez la santé physique qui vous permettra d'être en parfaite condition spirituelle. Vous avez souffert aussi intensément parce que vous n'avez pas eu une nourriture appropriée. Votre régime n'a suffi qu'à entretenir vos forces physiques déjà très insuffisantes. Vous ne devez pas vous abstenir d'une nourriture appétissante et saine.

À un moment donné, le docteur \_\_\_\_\_ a conseillé à notre famille de cuisiner conformément à la réforme sanitaire d'après sa conception, c'est-à-dire sans employer de sel ni aucun assaisonnement. J'ai essayé de m'y

conformer, mais je me suis tellement affaiblie que j'ai dû changer, et j'ai adopté une autre méthode qui m'a parfaitement réussi. Je vous dis cela parce que je sais que vous courez un réel danger. Les aliments doivent être préparés de manière à être nourrissants. Ils ne doivent pas être privés de ce dont l'organisme a besoin.

Le Seigneur demande à frère et sœur \_\_\_\_\_ de se réformer et de s'accorder des moments de repos. Il n'est pas bon que vous continuiez, comme vous l'avez fait dans le passé, de vous charger de certains fardeaux. Si vous ne prenez garde, vous sacrifierez cette vie qui est si précieuse aux yeux du Seigneur. "Ne savez-vous pas que ... vous ne vous appartenez point à vous-mêmes? 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 6:20. ...

Évitez les extrêmes dans la réforme sanitaire. Certains, chez nous, sont très négligents à l'égard de cette réforme, mais ce n'est pas parce qu'ils ne

sont pas suffisamment avancés qu'il vous faut être un extrémiste pour leur donner l'exemple. Vous ne devez pas vous abstenir des aliments susceptibles de vous apporter un sang de qualité. Votre strict attachement aux vrais principes peut vous amener à vous imposer un régime dont les conséquences ne parleront pas en faveur de la réforme sanitaire. C'est ici que réside pour vous un danger. Lorsque vous constatez que vous vous affaiblissez physiquement, vous devez absolument et immédiatement changer. Réintroduisez dans votre régime certaines choses que vous en avez éliminées. C'est votre devoir. Procurez-vous des œufs provenant de poules saines, et consommez-les crus ou cuits. Mélangez-les crus au meilleur jus de raisin que vous pouvez trouver. Cela vous apportera ce qui est nécessaire à votre organisme. Ne croyez pas un instant qu'en agissant ainsi vous n'êtes pas dans le vrai. ...

Nous apprécions votre expérience en tant que médecin, cependant je déclare que le lait et les œufs devraient être inclus dans votre régime. Ces aliments ne peuvent en ce moment être écartés, et



la théorie selon laquelle on peut s'en passer ne doit pas être enseignée.

Vous courez le danger d'adopter au sujet de la réforme sanitaire un point de vue trop radical, et de prescrire pour vous-même un régime incapable de vous nourrir. ...

J'espère que vous prendrez garde aux paroles que je vous adresse. Il m'a été montré que vous ne serez pas capable d'exercer la meilleure influence en matière de réforme sanitaire si vous ne parvenez pas, dans certaines choses, à user de plus de libéralité envers vous-même et envers les autres. Le temps viendra où nous ne pourrons plus consommer le lait aussi largement que nous le faisons aujourd'hui, mais ce n'est pas encore le moment de nous en passer. Dans les œufs se trouvent des propriétés agissant comme contrepoisons. Si des avertissements ont été donnés contre l'usage de ces aliments dans des familles dont les enfants en étaient saturés et avaient tendance à en abuser, nous ne devons pas croire que nous sacrifions un principe en consommant des

œufs de poules qui sont convenablement nourries et bien soignées. ...

Dieu demande à ceux qui ont accepté le sacrifice du Christ de prendre soin d'eux-mêmes et de montrer l'exemple aux autres. Mon frère, vous ne devez pas faire de la question de l'alimentation une pierre de touche pour le peuple de Dieu, car on perdra confiance dans des enseignements qui impliquent des restrictions au-delà de toute mesure. Le Seigneur désire que son peuple soit raisonnable sur tous les points de la réforme sanitaire, mais nous ne devons pas tomber dans les extrêmes. ...

La santé déficiente du docteur \_\_\_\_\_ est due à son surmenage qui entame son capital santé, et au fait qu'il néglige de remplacer les forces perdues par une alimentation savoureuse, saine et nourrissante. Mon frère, consacrez votre vie entière à Celui qui a été crucifié pour vous, mais ne vous astreignez pas à un régime insuffisant, ce qui ferait de vous un représentant indigne de la réforme sanitaire.

En luttant contre la gloutonnerie et l'intempérance, nous devons nous souvenir des principes et des remèdes renfermés dans la vérité évangélique, qui se recommandent à un jugement avisé. En vue d'accomplir notre travail d'une façon simple et droite, nous devons avoir une notion des conditions auxquelles la famille humaine est soumise. Dieu a pourvu aux besoins de tous, dans quelque pays qu'ils vivent. Ceux qui désirent collaborer avec Dieu doivent veiller avec soin sur la manière dont ils enseignent la réforme sanitaire dans la vigne du Seigneur. Ils doivent être très prudents en indiquant ce qui doit être mangé et ce qui doit être éliminé. Le messenger humain doit s'unir au Conseiller céleste en présentant le message de miséricorde aux multitudes que Dieu désire sauver.

Nous devons entrer en contact avec les foules. En enseignant la réforme sanitaire avec des vues extrémistes, nous ferions du mal. Il est bon que nous demandions aux gens de renoncer à la viande, au thé, au café. Mais il y en a qui déclarent que le lait doit aussi être éliminé. Ce point doit être traité

avec beaucoup de prudence. Il y a des familles pauvres dont le régime se limite au pain et au lait. Si leurs moyens le leur permettent, ils y ajoutent quelques fruits. L'alimentation carnée devrait être écartée, mais les légumes devraient être rendus savoureux à l'aide de lait, de crème ou de quelque autre aliment produisant le même effet. Lorsque la réforme leur est présentée, les gens pauvres disent: "Que devons-nous manger? Nous n'avons pas les moyens de nous procurer des oléagineux." Quand je présente l'Evangile aux gens pauvres, je suis invitée à leur conseiller de consommer les aliments qui sont le plus nourrissants. Je ne peux pas leur dire: Vous ne devez pas manger d'œufs, de lait, de crème; vous ne devez pas employer de beurre dans la préparation de vos repas. L'Evangile doit être annoncé aux pauvres, et le temps n'est pas encore venu de leur prescrire un régime plus strict.

Le temps viendra où nous pourrons avoir à supprimer certains des aliments que nous utilisons maintenant, comme le lait, la crème et les œufs; mais je vous demande de ne pas vous placer dans cette époque de troubles avant l'heure, et de ne pas

vous affliger à mort. Attendez que le Seigneur prépare le chemin devant vous.

Les réformes contraignantes à l'extrême peuvent être acceptées par certaines classes, qui ont les moyens de se procurer tous les aliments dont ils ont besoin pour remplacer ceux qu'ils éliminent; mais cette classe ne forme qu'une petite minorité dans la foule à qui de telles épreuves ne paraissent pas nécessaires. Il y a aussi ceux qui cherchent à s'abstenir de tout ce qui est considéré comme nocif, mais ils peuvent ainsi priver l'organisme d'une alimentation convenable, et par conséquent s'affaiblir au point de ne plus pouvoir travailler. La réforme sanitaire s'en trouve de ce fait discréditée. L'œuvre que nous avons essayé d'édifier solidement est compromise par des bizarreries que Dieu n'a pas exigées. Les énergies de l'Eglise s'en trouvent paralysées.

Mais Dieu interviendra pour prévenir les conséquences de ces idées trop étroites. L'Évangile se propose de réconcilier une race pécheresse, amenant ensemble riches et pauvres aux pieds de

Jésus. ...

Mais je tiens à dire que le temps viendra où il ne sera plus sûr de consommer lait, crème, beurre et œufs; Dieu le révélera. Aucune vue extrême en matière de réforme sanitaire ne doit trouver de défenseurs. Le problème de la consommation de lait, de beurre et d'œufs se résoudra de lui-même. Aujourd'hui, nous n'avons pas de souci à nous faire à ce sujet. Que votre modération soit connue de tous les hommes! — Lettre 37, 1901.

La nuit dernière, pendant mon sommeil, j'ai parlé avec le docteur \_\_\_\_\_; je lui ai dit: Vous devez continuer à être très prudent au sujet des vues extrémistes en alimentation. Vous ne devez verser dans les extrêmes ni pour vous ni au sujet du régime que vous préconisez pour les employés et les patients de l'institution médicale. Les patients s'acquittent d'un prix élevé pour leur pension, et ils doivent bénéficier d'un régime libéral. Certains d'entre eux sont arrivés dans l'institution dans un état exigeant de sérieuses restrictions, donc un régime très simplifié, mais dès

que leur état s'améliore, ils doivent recevoir librement une alimentation nourrissante. — Lettre 37, 1904.

[Les institutions médicales doivent éviter les extrêmes en alimentation — 427, 428, 429]

### **La nourriture doit être appétissante**

Ceux qui prêchent la réforme sanitaire devraient, plus que quiconque, éviter les extrêmes. Le corps doit recevoir une nourriture suffisante. L'air ne nous suffit pas pour vivre; nous ne pouvons pas nous maintenir en santé à moins d'avoir des aliments nourrissants. La nourriture doit être préparée convenablement, de manière à être savoureuse. — Testimonies for the Church 2:538 (1867).

Un régime déficient jette le blâme sur la réforme sanitaire. Nous sommes mortels, et il faut fournir à nos corps une nourriture fortifiante.

Certains adventistes, tout en s'abstenant

consciencieusement d'aliments malsains, négligent de s'accorder les éléments nécessaires au soutien de leur corps. Ceux qui poussent à l'extrême la réforme sanitaire courent le danger de préparer des plats insipides dont on ne peut se satisfaire. Les aliments doivent être préparés de telle manière qu'ils soient appétissants en même temps que nourrissants. Il ne faut pas refuser à notre organisme ce dont il a besoin. J'emploie un peu de sel, et je l'ai toujours fait, parce que ce dernier, loin d'être nuisible, est indispensable au sang. Les légumes devraient être rendus appétissants par un peu de crème ou de lait, ou d'un équivalent.

Bien que des avertissements aient été donnés contre les dangers de l'usage du beurre et d'une grande consommation d'œufs par de petits enfants, il ne faut cependant pas considérer comme une violation de nos principes l'emploi d'œufs de poules qui sont bien soignées et convenablement nourries. Ceux-ci possèdent des propriétés qui combattent efficacement certains poisons.

D'aucuns, en s'abstenant de lait, d'œufs et de



beurre, ont négligé d'assurer à leur organisme une nourriture suffisante. Ils se sont affaiblis au point de ne plus pouvoir travailler, et ils ont jeté le discrédit sur la réforme sanitaire. C'est ainsi que l'œuvre que nous nous sommes efforcés d'établir solidement a été compromise par des bizarreries que le Seigneur n'a pas exigées, et les énergies de l'Eglise en ont été paralysées. Mais Dieu interviendra pour prévenir les conséquences de tels excès. L'Évangile doit réconcilier une race pécheresse, amener riches et pauvres ensemble aux pieds de Jésus.

Le temps viendra où il se peut que nous devions proscrire des aliments dont nous usons aujourd'hui, tels que le lait, la crème et les œufs. Mais il n'est pas nécessaire de nous créer des difficultés par des restrictions prématurées et exagérées. Attendez que les circonstances l'exigent et que le Seigneur ouvre la voie.

Ceux qui veulent proclamer avec succès les principes de la réforme sanitaire doivent prendre la Parole de Dieu pour guide et pour conseiller. Ce

n'est qu'ainsi qu'ils pourront faire un bon travail. Ne donnons jamais un mauvais exemple au sujet de la réforme sanitaire en négligeant de prendre des aliments sains et appétissants au lieu et place d'aliments nuisibles auxquels nous avons renoncé. N'encouragez d'aucune manière le désir d'user de stimulants. Ne prenez que des aliments simples, sains, et remerciez le Seigneur constamment pour les principes de la réforme sanitaire. En toutes choses, pratiquez la droiture et la fidélité, et vous remporterez de précieuses victoires. — Témoignages pour l'Église 3:430, 431 (1909).

### **L'influence néfaste des extrémistes**

Nous vous avons mis en garde contre l'excès, même de la meilleure nourriture qui soit, mais nous voudrions aussi conseiller aux extrémistes de ne pas brandir de faux étendards et entraîner d'autres personnes à leur suite. — Testimonies for the Church 2:374, 375 (1870).

Il m'a été montré que B et C ont déshonoré la cause de Dieu. Ils l'ont marquée d'une flétrissure

qui ne pourra jamais être complètement effacée. Et voici ce qui m'a été révélé au sujet de la famille de notre cher frère D. Si ce frère avait reçu l'aide appropriée en temps voulu, tous les membres de sa famille seraient encore en vie aujourd'hui. Il est surprenant que les lois du pays n'aient pas été appliquées dans ce cas pour motif de mauvais traitements. Cette famille était en train de périr faute d'une nourriture simple et saine. Ils mouraient de faim dans un pays d'abondance. Ils étaient sous la coupe d'un novice. Le jeune homme n'est pas mort de maladie, mais de faim. Une bonne nourriture aurait suffi à fortifier son organisme et à le ranimer. ...

Il est temps que l'on fasse quelque chose pour empêcher des novices de se former une clientèle et d'imposer leurs vues sur la réforme sanitaire. Il faut savoir se passer à la fois de leurs paroles et de leurs actes, car ils font davantage de tort que les hommes les plus avisés et les plus intelligents, malgré leur bénéfique influence, ne peuvent faire de bien. Il est impossible aux meilleurs d'entre les avocats de la réforme sanitaire de complètement

libérer l'esprit du public du préjudice subi par le mauvais exemple de ces extrémistes, et, dans les églises où de tels hommes sont passés, de placer le grand domaine de la réforme sanitaire sur des fondements rationnels. Jusqu'à une certaine mesure, la voie d'accès aux incroyants s'est fermée, ce qui empêche qu'on les atteigne pour leur apporter la vérité présente sur le sabbat et sur le retour prochain du Sauveur. Les vérités les plus précieuses sont rejetées par le public comme indignes d'être entendues, car ces extrémistes sont regardés comme représentant les partisans de la réforme sanitaire et les observateurs du sabbat en général. Une grande responsabilité repose sur ceux qui sont devenus des pierres d'achoppement pour les incrédules. — Testimonies for the Church 2:384-387 (1870).

### **À ceux qui cherchent à imposer leurs opinions et leurs critères**

Le temps est venu où la réforme sanitaire doit être acceptée dans toute sa plénitude par beaucoup de gens de toutes conditions, occupant des postes

importants aussi bien que des postes modestes. Mais nous ne devons pas permettre que quoi que ce soit vienne se substituer au message que nous devons proclamer, le message du troisième ange, relié à ceux du premier et du deuxième ange. Nous devons empêcher que des choses de moindre importance nous maintiennent dans un cercle étroit, d'où il ne nous serait pas possible d'avoir accès au grand public.

L'Église et le monde ont besoin de toute l'influence que nous pouvons exercer et de tous les talents que Dieu nous a confiés. Tout ce que nous possédons doit être mis à son service. En présentant l'Évangile, faites abstraction de vos propres opinions. Nous avons un message universel à proclamer, et le Seigneur veut que ses serviteurs veillent pieusement sur le dépôt que Dieu leur a donné. Dieu a confié à chacun une œuvre bien précise. Nul faux message ne doit être apporté. La grande lumière de la réforme sanitaire ne doit pas être atténuée par des problèmes inconsidérés. Les conséquences d'une seule personne se répercutent sur le corps tout entier des croyants; de

ce fait, lorsqu'elle verse dans les extrêmes, un grave préjudice est porté à la cause de Dieu.

Il faut redouter la tendance qui nous pousse à porter les choses aux extrêmes. Elle m'oblige toujours à intervenir en vue d'empêcher que les enseignements soient mal compris, afin que le monde ne s'imagine pas que les Adventistes du Septième Jour, dans leur ensemble, sont des extrémistes. Après que nous avons cherché à faire sortir les gens du feu, d'une part, les paroles qui sont dites ensuite pour corriger les erreurs sont utilisées pour justifier une certaine tolérance, d'autre part. Que le Seigneur nous garde des critères humains et des extrêmes!

Que personne ne cherche à faire valoir des vues extrémistes au sujet de ce que nous devons manger et boire. Le Seigneur a donné des lumières; que notre communauté les accepte et s'y conforme! Il est très nécessaire que notre connaissance de Dieu et de Jésus-Christ augmente. Cette connaissance nous introduit dans la vie éternelle. L'accroissement de la piété, du bien, de l'humilité

et de la spiritualité mettrait notre communauté dans la condition requise pour recevoir l'enseignement du grand Maître.

Le temps viendra où la consommation de lait comportera un danger. Mais si les vaches sont saines et que le lait est convenablement bouilli, il n'est pas nécessaire de soulever ce problème avant l'heure. Que personne ne prétende devoir apporter un message indiquant ce que nos membres ont à mettre sur leur table dans chaque cas particulier. Ceux qui versent dans les extrêmes finiront par se rendre compte que les résultats obtenus ne correspondent pas à ceux qu'ils s'étaient imaginés. Le Seigneur nous conduira de sa main droite, à condition que nous soyons disposés à être conduits. L'amour et la pureté sont les fruits que l'on trouve sur un arbre sain. Quiconque aime est né de Dieu et connaît Dieu.

J'ai été amenée à dire à ceux qui, dans la Fédération de \_\_\_\_\_, ont été si rigoristes dans le domaine de la réforme sanitaire, cherchant à imposer aux autres leurs idées et leurs

vues, que leur message n'émanait pas de Dieu. Je leur ai dit que s'ils voulaient atténuer et même abandonner leurs tendances innées et entretenues, où se discerne beaucoup d'entêtement, ils verraient qu'ils ont besoin de se convertir. "Si nous nous aimons les uns les autres, Dieu demeure en nous, et son amour est parfait en nous. ... Dieu est amour; et celui qui demeure dans l'amour demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui." 1 Jean 4:12, 16. ...

La sagesse humaine doit se combiner avec la sagesse et la miséricorde divines. Efforçons-nous de cacher notre moi en Jésus-Christ. Travaillons avec diligence en vue d'atteindre au niveau élevé que Dieu a placé devant nous, à savoir la transformation morale par l'Évangile. Dieu nous invite à marcher dans des voies droites, à préparer des sentiers convenables pour nos pieds, de peur que les boiteux ne dévient. Alors, le Christ sera satisfait. — Lettre 39, 1901.



## **L'erreur généralement partagée moins dangereuse que celle de l'extrême opposé**

Frère et sœur \_\_\_\_\_ ont montré trop d'indulgence pour la gourmandise en matière de régime, et l'institution s'en est trouvée démoralisée. Maintenant, l'ennemi s'efforce de vous pousser à l'extrême opposé, vers un régime nettement déficient. Gardez la tête froide et conservez des idées saines. Recherchez la sagesse du ciel et agissez avec discernement. Si vous vous engagez dans des positions extrémistes, vous serez contraints de revenir en arrière et, quelque consciencieux que vous vous serez montrés, vous finirez par douter de votre propre jugement et vous aurez perdu la confiance de vos frères et des incroyants. Assurez-vous de ne pas avancer plus vite que ne vous le permet la lumière précise donnée par Dieu. N'empruntez pas vos idées aux hommes, mais progressez d'une manière intelligente dans la crainte du Seigneur.

Si vous faites erreur, que ce ne soit pas en vous éloignant le plus possible des idées partagées par la

foule, sinon vous couperiez le fil de votre influence et vous ne pourriez plus lui faire du bien. Il est préférable que votre erreur soit dans le sens de celle de la foule plutôt que dans le sens opposé, car il reste un espoir que vous parveniez à amener la foule de votre côté, mais, de toute manière, il n'est pas nécessaire que vous vous trompiez dans un sens ou dans l'autre.

Vous n'êtes pas tenus de vous précipiter dans l'eau, ou dans le feu, mais prenez le milieu du chemin, en évitant tous les extrêmes. Ne donnez pas l'impression, en tant que directeurs, de ne pencher que d'un côté, de verser dans le déséquilibre. N'adoptez pas un régime trop pauvre. Ne permettez à personne de vous influencer au profit d'une diététique déficiente. Faites préparer vos aliments d'une manière savoureuse, saine, appétissante, ce qui parlera en faveur de la réforme sanitaire.

L'éloignement des principes de la réforme sanitaire provient généralement du fait que des esprits peu avisés les ont interprétés dans un sens

extrémiste, ce qui en a dégoûté les gens au lieu de les y amener. Je me suis trouvée à certains endroits où des idées extrémistes ont été appliquées. Les légumes étaient préparés à l'eau, et tout le reste à l'avenant. Cette façon de cuisiner est plutôt une déformation qu'une réforme sanitaire, et il y a des personnes dont la mentalité est faite de telle sorte qu'elles accepteront n'importe quelle "réforme" et n'importe quel régime.

Mes frères, je veux que vous soyez tempérants en toutes choses, mais soyez prudents pour ne rien exagérer ou pour ne pas engager notre institution dans une voie si étroite qu'elle finira par dévier. Vous ne devez pas accepter toutes les vues humaines, mais garder la tête d'aplomb, rester calmes, ayant placé votre confiance en Dieu. —  
Lettre 57, 1886.

### **Éviter les deux extrêmes**

Je sais que plusieurs d'entre nos frères sont opposés à la réforme sanitaire, dans leur cœur et en pratique. Je ne me fais le défenseur d'aucun

extrémisme. Mais en relisant mes écrits, j'ai vu les témoignages bien précis et les avertissements sur les dangers courus par les adventistes lorsqu'ils cherchent à imiter les coutumes et pratiques du monde dans la gourmandise, la satisfaction des appétits et la mode. Mon cœur est attristé et affligé devant un tel état de choses. D'aucuns diront que certains de nos frères ont été trop sévères sur ces questions. Mais du fait que certains ont peut-être agi sans beaucoup de discrétion en manifestant en toute occasion leurs sentiments au sujet de la réforme sanitaire, s'ensuit-il que quiconque serait en droit d'ignorer la vérité dans ce domaine? Les gens du monde sont généralement très loin dans l'extrême de l'intempérance et de la satisfaction de l'appétit dans le boire et le manger, et il en résulte un débordement dans la convoitise.

Il y en a beaucoup qui sont entrés dans l'ombre de la mort qui s'étaient préparés à accomplir une œuvre pour le Maître, mais qui n'avaient pas compris la nécessité absolue pour eux d'observer les lois de la santé. Les lois qui régissent l'organisme sont incontestablement des lois

établies par Dieu; mais ce fait semble avoir été oublié. Certains se sont contentés d'un régime qui ne pouvait pas leur assurer la santé. Ils n'ont pas cherché à se procurer une alimentation nourrissante destinée à remplacer les aliments nocifs, et ils n'ont pas considéré qu'il fallait user de goût et d'imagination pour la préparation d'une nourriture saine et appétissante. L'organisme doit être convenablement nourri pour pouvoir travailler. Il est contraire à la réforme sanitaire, après avoir éliminé la grande variété d'aliments nocifs et malsains, d'aller vers l'extrême opposé et de ramener le régime à un niveau trop bas, qualitativement et quantitativement. Au lieu d'être une réforme sanitaire, c'est une déformation sanitaire. — Testimonies for the Church 6:373, 374 (1900).

[Importance de la connaissance dans la préparation d'une nourriture saine et appétissante — voir, dans la section XXV, les écoles de cuisine]

## Chapitre 12

# Nutrition et grossesse

### Influences prénatales

Beaucoup de parents tiennent pour négligeables les influences prénatales, mais non pas le Seigneur. Le message apporté deux fois, de la manière la plus solennelle, par un ange à Manoach [le père de Samson] est pour les mères de tous les siècles: “Elle observera tout ce que je lui ai prescrit.” Juges 13:14. Le bonheur de l’enfant dépend donc énormément des habitudes de sa mère dont les goûts et les passions doivent être soumis à des principes. Selon le plan de Dieu elle évitera, pendant la grossesse, certaines influences, et elle luttera contre certaines tendances. Si elle s’écoute, si elle est égoïste, impatiente et exigeante, ces traits de caractère se retrouveront chez le petit être. C’est ainsi que bien des enfants ont reçu à leur naissance des tendances au mal presque insurmontables.

Mais si la mère s’attache fermement à de bons

principes, si elle pratique la tempérance et cultive l'abnégation, si elle est aimable et bonne, elle peut transmettre à son enfant ces précieux traits de caractère. Le commandement prohibant à la mère l'usage du vin est très explicite. Chaque goutte de boisson alcoolisée dont elle fait usage met en danger la santé physique, mentale et morale de son enfant, et constitue un péché contre son Créateur.

Certains prétendent que la future mère doit satisfaire tous ses désirs et user librement de n'importe quel aliment, quelque malsain qu'il soit. De telles prétentions sont déraisonnables et pernicieuses. Les besoins physiques de la mère ne doivent en aucun cas être négligés; deux vies dépendent d'elle. Ses désirs devraient donc être considérés avec tendresse et largement satisfaits. Mais à ce moment-là, plus qu'à n'importe quel autre, elle doit éviter, dans son alimentation et en toutes choses, ce qui affaiblirait ses forces physiques et mentales. Le commandement de Dieu la place sous l'obligation solennelle de se dominer. — Rayons de santé, 32, 33 (1905).

Lorsque le Seigneur se proposa de susciter Samson pour délivrer son peuple, il recommanda à sa mère de se conformer à des habitudes de vie saine avant la naissance de son fils. Les mêmes principes de tempérance devaient diriger l'enfant, car il serait consacré à Dieu comme naziréen dès sa naissance.

L'ange de l'Éternel apparut à la femme de Manoach et lui annonça qu'elle aurait un fils; en vue de cet événement, il lui donna d'importantes directives: "Ne bois ni vin ni liqueur forte, et ne mange rien d'impur." Juges 13:4.

Pour l'enfant annoncé à Manoach, Dieu avait une œuvre importante à accomplir, et pour lui assurer les aptitudes nécessaires à l'accomplissement de cette tâche, il fallait inculquer à la mère, puis à lui-même, des habitudes saines. L'ange donna à la mère un conseil très précis: "Elle ne boira ni vin ni liqueur forte, et elle ne mangera rien d'impur; elle observera tout ce que je lui ai prescrit." Juges 13:14. Les habitudes de la mère exercent sur l'enfant une influence bonne ou



mauvaise. Une mère qui veut le bien de son enfant doit être guidée par des principes, et pratiquer le renoncement et la tempérance. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 37, 38 (1890).

### **“Prends bien garde”**

Les paroles adressées à la femme de Manoach contiennent une vérité que les mères d’aujourd’hui feraient bien de méditer. En parlant à cette mère, l’Eternel parlait aussi à toutes les mères anxieuses et préoccupées de notre époque, et à celles de toutes les générations passées. Oui, chaque mère doit comprendre son devoir. Elle doit savoir que le caractère de ses enfants dépendra plus de ses habitudes de vie avant leur naissance et de ses efforts personnels après leur naissance que des avantages et des inconvénients qui viennent de l’extérieur.

L’ange dit: “Prends bien garde.” Juges 13:13. Qu’elle soit préparée à résister à la tentation! Ses désirs et ses passions doivent être dominés par des principes. “Prends bien garde” sont des paroles qui

s'adressent à chaque mère. En suivant le plan de Dieu, elle doit éviter, pendant la grossesse, certaines influences et certaines tendances. ...

La mère qui se propose de donner une bonne éducation à ses enfants doit, avant leur naissance, s'entraîner à la maîtrise de soi et au renoncement; car elle transmet à ses enfants ses propres qualités, ses traits de caractère, bons ou mauvais. L'ennemi de nos âmes comprend ces problèmes beaucoup mieux que ne les comprennent bien des parents. Il s'efforce de tenter la mère, sachant fort bien que si elle ne lui résiste pas, il parviendra par son intermédiaire à toucher l'enfant. L'unique espoir de la mère est en Dieu. Elle peut obtenir de lui force et grâce. Elle ne recourra pas à lui en vain. Il lui permettra de transmettre à ses descendants des qualités qui les aideront à réussir dans cette vie et à obtenir la vie éternelle. — The Signs of the Times, 26 février 1902.

### **Ne pas déchaîner les appétits**

L'erreur généralement commise par la femme

qui attend un enfant est de ne pas suffisamment modifier sa façon de vivre. Durant cette période, son travail devrait être allégé. De grands changements se produisent dans son organisme. Celui-ci a besoin de beaucoup de sang et, par conséquent, d'un supplément important d'une nourriture de qualité. Si la mère est privée de cet apport substantiel, elle ne peut conserver ses forces physiques et l'enfant qu'elle porte ne reçoit pas tous les éléments vitaux nécessaires. Ses vêtements doivent également être judicieusement choisis. Son corps doit être soigneusement préservé des refroidissements. Elle ne doit pas inutilement mobiliser ses énergies vitales pour pallier l'insuffisance de la protection vestimentaire. Si son organisme ne reçoit pas la quantité voulue de nourriture saine et fortifiante, il ne pourra pas produire suffisamment de sang de qualité. La circulation en sera amoindrie et l'enfant aura à souffrir des mêmes carences. De ce fait, ce dernier n'arrivera pas à assimiler les éléments nutritifs contenus dans les aliments pour en faire du sang destiné à nourrir son corps. La santé de la mère et de l'enfant dépend à la fois du vêtement approprié,

suffisamment chaud, et d'une nourriture fortifiante et suffisante. Il doit être largement pourvu aux besoins accrus en énergie chez la mère.

Mais, d'un autre côté, l'idée que les femmes, en cours de grossesse, peuvent donner libre cours à leur appétit est une erreur qui s'appuie sur la coutume et non sur le bon sens. L'appétit des femmes se trouvant dans cet état peut être variable et capricieux, donc difficile à satisfaire; et la coutume veut qu'on leur donne exactement ce qu'elles souhaitent, sans faire intervenir la raison pour savoir si un tel régime est capable de nourrir l'organisme et d'assurer le développement de l'enfant. Le régime doit être nourrissant, mais non excitant. L'habitude courante dit que si l'intéressée a envie d'aliments carnés, épicés, de conserves de toutes sortes, de pâtés d'émincé, on doit lui donner satisfaction: seul l'appétit entre en ligne de compte. C'est une profonde erreur, et qui porte gravement préjudice. On ne saurait en mesurer la nocivité. Au cours de cette période importante, plus qu'en aucune autre, la nourriture consommée doit être simple et d'une exceptionnelle qualité.

Les femmes qui agissent conformément à certains principes et en connaissance de cause sauront, durant cette période, ne pas compliquer leur régime. Elles se souviendront qu'une autre vie dépend d'elles et apporteront beaucoup de soin à leur manière de se comporter et particulièrement de se nourrir. Pour la simple raison que c'est agréable au goût, elles ne consommeront pas ce qui ne nourrit pas et qui est excitant. Il y a toujours beaucoup trop de gens qui cherchent à les convaincre de faire des choses que la raison leur conseillerait d'éviter.

Des enfants sont nés malades du fait de la gourmandise des parents. L'organisme n'exigeait pas l'extrême variété d'aliments réclamée par l'imagination. Il est faux de croire qu'il faille fournir à l'estomac tout ce que l'esprit se représente, et c'est une erreur que doivent rejeter les femmes chrétiennes. Il ne faut pas permettre à l'imagination de contrôler les besoins de l'organisme. Ceux qui obéissent uniquement à leurs goûts doivent supporter la peine qu'entraîne

la transgression des lois de leur être. Et cette peine ne frappe pas seulement le transgresseur, elle atteint aussi les descendants, bien que ceux-ci soient innocents.

Les organes chargés de fabriquer le sang ne peuvent tirer un sang de qualité d'épices, de pâtés d'émincé, de pickles et d'aliments carnés malsains. Et si la mère absorbe une quantité d'aliments telle que ses organes digestifs soient obligés de se surmener pour en disposer et pour libérer le corps des substances irritantes qui en proviennent, elle se nuit à elle-même et transmet à sa progéniture les germes de la maladie. Si elle décide de manger ce qui lui plaît et ce dont elle a envie, sans égard aux conséquences, elle en portera la peine, mais pas seule. Son enfant innocent aura à souffrir à cause de son inconséquence. — Testimonies for the Church 2:381-383 (1870).

### **Effets du surmenage et d'un régime déficient**

Bien souvent, au cours de la grossesse, la mère travaille durement du matin au soir, et elle échauffe

son sang. ... Ses forces auraient dû être ménagées avec soin. ... Ses soucis et ses charges sont rarement diminués, et cette période qui, mieux que toute autre, devrait lui permettre de se reposer, lui impose fatigue, tristesse et mélancolie. En raison des efforts qu'elle s'impose, elle prive sa progéniture des éléments nutritifs que la nature a prévus pour elle, et du fait qu'elle irrite son propre sang, elle transmet un sang de mauvaise qualité. L'enfant est donc privé de vitalité, de force physique et mentale. — Health, or, How to Live, 97, 98 (1865).

Il m'a été montré comment B se comportait dans sa famille. Il a été sévère et tyrannique. Il a adopté les vues extrémistes de frère C sur la réforme sanitaire. Son cerveau manquant d'équilibre, il a commis de grosses bévues, dont les conséquences se feront indéfiniment sentir. S'appuyant sur des idées glanées dans certains livres, il s'est mis à répandre la théorie prônée par frère C et, comme lui, s'est efforcé de tout rallier au drapeau qu'il avait arboré. Il a contraint sa famille à se soumettre à ses règles rigides, tout en

omettant de dominer ses inclinations animales. Il ne parvint pas à s'élever à un certain niveau et à maîtriser son corps. S'il avait eu une notion exacte des implications de la réforme sanitaire, il aurait su que sa femme n'était pas en état de donner naissance à des enfants sains. Ses passions incontrôlées le dominaient pour l'empêcher de raisonner de cause à effet.

Avant la naissance de ses enfants il ne traitait pas sa femme comme l'exigeait une personne dans sa condition. ... Il ne fournissait pas la nourriture, en quantité et en qualité, que demandait l'entretien de deux vies au lieu d'une. Une deuxième vie dépendait de sa femme dont l'organisme ne recevait pas les aliments substantiels nécessaires à l'entretien de ses forces. La carence s'appliquait autant à la quantité qu'à la qualité. Son organisme réclamait une variété et une qualité de nourriture susceptibles d'ajouter à sa valeur nutritive. Ses enfants vinrent au monde avec des organes digestifs débiles et un sang appauvri. De la nourriture qu'on l'obligeait à absorber, elle ne pouvait tirer puis fournir la qualité de sang requise



et, de ce fait, elle mit au monde des enfants prédisposés à la maladie. — Testimonies for the Church 2:378, 379 (1870).

## Chapitre 13

# Alimentation de l'enfant

### Conseil basé sur l'instruction divine

La préoccupation des pères et des mères devrait être celle-ci: “Qu’allons-nous faire pour l’enfant qui va naître à notre foyer?” Voir Juges 13:8. Nous avons souligné pour le lecteur ce que Dieu a dit sur le comportement de la mère qui attend un enfant. Mais ce n’est pas tout. L’ange Gabriel a été envoyé des cours célestes pour transmettre des directives sur la conduite à tenir envers les enfants après leur naissance, afin que les parents comprennent parfaitement leur devoir.

À l’époque où devait se réaliser le premier avènement du Christ, l’ange Gabriel apparut à Zacharie pour lui apporter un message semblable à celui qui avait été transmis à Manoach. Le sacrificateur âgé fut informé que sa femme donnerait naissance à un fils, qui recevrait le nom de Jean. L’ange ajouta: “Il sera pour toi un sujet de

joie et d'allégresse, et plusieurs se réjouiront de sa naissance. Car il sera grand devant le Seigneur. Il ne boira ni vin, ni liqueur enivrante, et il sera rempli de l'Esprit-Saint dès le sein de sa mère." Luc 1:14, 15. Cet enfant de la promesse devait être élevé selon des principes de stricte tempérance. Une importante œuvre de réforme devait lui être confiée, celle de préparer la voie au Christ.

L'intempérance sous toutes ses formes régnait parmi le peuple. La consommation abusive de vin et d'aliments raffinés diminuait les forces physiques et avilissait les énergies morales au point que les crimes les plus révoltants ne soulevaient pas de réprobation. La voix de Jean devait s'élever du désert comme une sévère protestation contre les relâchements coupables du peuple, et sa façon de vivre inspirée par la sobriété devait aussi constituer un reproche contre les excès de l'époque.

### **Quand la vraie Réforme doit commencer**

Les efforts de ceux qui travaillent en faveur de la tempérance ne portent pas assez loin pour

éliminer de notre pays la malédiction de l'intempérance. Les habitudes implantées sont difficiles à déraciner. La réforme doit commencer chez la mère avant la naissance de ses enfants. Si les instructions de Dieu étaient fidèlement appliquées, il n'y aurait pas d'intempérance.

Chaque mère devrait constamment s'efforcer de conformer ses habitudes à la volonté de Dieu, ce qui lui permettrait de travailler en harmonie avec le ciel et de préserver ses enfants des vices du siècle qui détruisent la santé et même la vie. Que les mères cherchent sans délai à entrer en relation avec leur Créateur et, par sa grâce, édifient autour de leur enfant un rempart contre la dissipation et l'intempérance! Si les mères adoptaient un tel comportement, elles verraient leurs enfants, à l'instar du jeune Daniel, atteindre un niveau élevé, moralement et mentalement, constituer une bénédiction pour la société et honorer leur Créateur. — The Signs of the Times, 13 septembre 1910.

## L'enfant

Le meilleur aliment pour le bébé est celui que la nature lui fournit. Il ne doit pas en être privé sans nécessité. Il faut être sans cœur pour se libérer, afin de conserver ses aises et sa liberté, du devoir si doux de nourrir son enfant. La mère qui tolère qu'une autre femme allaite son bébé doit se souvenir que la nourrice transmet plus ou moins à celui-ci son tempérament et son caractère. — Rayons de santé, 41 (1905).

Au lieu de se conformer à la nature, on l'a maltraitée pour mieux pouvoir marcher de pair avec la mode. Souvent les mères recourent à des nourrices ou au biberon pour ne pas avoir à se servir de leurs seins. C'est ainsi qu'un des devoirs les plus agréables et les plus tendres que puisse accomplir une mère en faveur de sa progéniture si dépendante, où sa propre vie peut se transmettre et qui remplit son cœur maternel de sentiments sacrés, se trouve sacrifié à la folie criminelle de la mode.

Il y a des mères qui sont prêtes à délaissier leur devoir maternel de nourrir leurs enfants simplement du fait que de s'occuper d'eux, qui constituent pourtant une partie d'elles-mêmes, entraîne beaucoup de dérangement. Les dancings et les lieux de plaisir ont exercé une influence engourdissante sur les délicates sensibilités de l'âme, et se sont montrés plus attrayants pour la mère soumise à la mode que ses devoirs envers ses enfants. Elle les confiera peut-être à des nourrices qui accompliront ainsi des devoirs qui ne devraient strictement incomber qu'à elle-même. Ses habitudes erronées lui rendent désagréables les devoirs nécessaires qu'elle devrait remplir avec joie, du fait que le soin de ses enfants s'oppose aux exigences de la vie mondaine. C'est donc une étrangère qui s'acquitte des devoirs revenant à la mère, et donne de son sein la nourriture qui entretient la vie.

Et ce n'est pas tout. Elle transmet également à l'enfant qu'elle nourrit son tempérament et ses dispositions. Ainsi, la vie de l'enfant est liée à la sienne. Si la nourrice est d'un type de femme

grossière, passionnée et déraisonnable, et si sa moralité est douteuse, l'enfant se conformera probablement au même type. Les caractéristiques du sang de la nourrice passeront dans celui de l'enfant. Les mères qui volontairement éloignent leurs enfants et renoncent à leurs devoirs maternels, parce qu'elles les considèrent comme un fardeau qu'elles ne peuvent porter, alors qu'elles vouent leur vie à la mode, sont indignes du titre de mère. Elles avilissent les nobles instincts et les qualités les plus élevées de la femme, et choisissent de devenir de vrais papillons des plaisirs en vogue, donnant la preuve qu'elles ont un sens moins aigu de leurs responsabilités à l'égard de leur progéniture que ne l'auraient des brutes. Bien des mères remplacent l'allaitement par le biberon. Dans neuf cas sur dix, leurs habitudes erronées dans leur façon de se vêtir et de s'alimenter, entretenues pendant longtemps, les ont rendues inaptes à remplir les devoirs que la nature leur avait confiés. ...

Il m'a toujours semblé que les mères capables de nourrir leurs enfants devaient vraiment manquer

de cœur et de chaleur pour abandonner l'allaitement en faveur du biberon. Dans ce cas, il faut être sûr de pouvoir se procurer du lait provenant de vaches saines et préparer un biberon suffisamment sucré. Ce point est souvent négligé et il en résulte d'inutiles souffrances pour le bébé. Son estomac et son intestin s'en trouvent perturbés, et il tombe malade, alors qu'il était en bonne santé à la naissance. — The Health Reformer, septembre 1871.

La période pendant laquelle l'enfant reçoit le lait de sa mère est très importante. Bien des mères, pendant ce temps, sont surmenées et s'excitent à faire la cuisine, et le bébé se trouve sérieusement affecté, non seulement du fait que le lait maternel subit les effets de l'énervement, mais parce que son propre sang est empoisonné par suite du régime malsain de la mère, qui perturbe tout l'organisme de celle-ci ainsi que la nourriture de l'enfant. Le bébé est aussi influencé par l'état d'esprit de sa mère. Si elle est malheureuse, facilement agitée, irritable, portée à manifester ses passions, la nourriture que l'enfant va recevoir de sa mère sera



de nature à provoquer des coliques, des spasmes et même, dans certains cas, des convulsions et des attaques.

Le caractère de l'enfant est aussi plus ou moins affecté par la nature de l'alimentation qu'il reçoit de sa mère. Combien donc est-il important que la mère, durant la période de l'allaitement, s'efforce de maintenir un état d'esprit optimiste et de se dominer. En agissant ainsi, elle empêche la nourriture de l'enfant de se détériorer, et le calme, de même que la maîtrise de soi qu'elle exerce dans ses soins à l'enfant, ont une influence favorable sur la formation de son esprit. Si l'enfant est nerveux et facilement agité, l'attitude prudente et patiente de la mère tendra à l'apaiser et à le corriger, et son état de santé s'en trouvera grandement amélioré.

Les bébés sont souvent gravement atteints par des soins irrationnels. S'ils sont excités, on les nourrit exagérément pour les calmer, alors que, dans la plupart des cas, la vraie raison de cette irritation se trouve dans une alimentation surabondante, encore perturbée par les habitudes

erronées de la mère. En ajoutant à cette suralimentation, on aggrave la situation, car l'estomac du bébé était déjà surchargé. — Health, or, How to Live, 103, 104 (1865).

## **Régularité dans les repas**

Les premiers rudiments de l'éducation que les enfants en bas âge doivent recevoir de leur mère doivent porter sur leur santé physique. Pour maintenir leur santé dans le meilleur état possible, il ne faut leur donner que des aliments sains, qu'ils prendront à des heures régulières et pas plus de trois fois par jour; deux repas seraient encore préférables à trois. Si les enfants sont élevés dans une discipline correcte, ils apprendront très tôt qu'ils n'obtiendront rien en pleurant ou en s'excitant. Dans l'éducation de ses enfants, une mère avisée agira davantage en ayant leur bien en vue qu'en songeant à son propre confort. Elle apprendra ainsi à ses enfants à contrôler leur appétit, à pratiquer le renoncement, à manger, boire et se vêtir conformément aux exigences de la santé. — Health, or, How to Live, 111 (1865).

Il ne faut pas permettre à vos enfants de manger des sucreries, des fruits, des oléagineux ou quelque autre aliment entre les repas. Pour eux, deux repas par jour sont préférables à trois. Si les parents prêchent d'exemple et agissent suivant des principes, les enfants les imiteront. L'irrégularité dans les repas porte préjudice à la tonicité des organes digestifs, et lorsque les enfants se mettent à table, ils n'ont pas d'appétit pour une nourriture saine; leurs instincts les poussent vers les aliments qui leur sont le plus nuisibles. Bien souvent, vos enfants souffrent de fièvre intermittente causée par une alimentation irrationnelle, et vous, les parents, vous en êtes responsables. C'est un devoir pour les parents de veiller à former chez leurs enfants des habitudes favorables à la santé, ce qui leur évitera beaucoup d'ennuis. — Testimonies for the Church 4:502 (1880).

On oblige les enfants à manger trop souvent, ce qui provoque des états fiévreux et amène toutes sortes de maux. L'estomac ne doit pas être contraint à travailler sans interruption, mais devrait

pouvoir bénéficier de périodes de repos, sinon les enfants deviendront hargneux et irritables, et seront fréquemment malades. — The Health Reformer, septembre 1866.

[Il faut enseigner aux enfants quand et comment manger — 288]

[L'éducation première de Daniel — 241]

[La régularité dans les repas — voir Section IX]

### **Première éducation de l'appétit**

On ne saurait exagérer l'importance de donner aux enfants de bonnes habitudes diététiques. Tout jeunes, ils doivent apprendre à manger pour vivre et non à vivre pour manger. C'est dans les bras de la mère que commence leur éducation. Il ne faut donner à manger à l'enfant qu'à des intervalles réguliers, et moins fréquemment à mesure qu'il grandit. On ne permettra ni sucreries, ni aliments destinés aux adultes, car ils sont difficiles à digérer.

Les soins et la régularité apportés à l'alimentation de l'enfant lui communiquent non seulement la santé, le calme et la douceur du caractère, mais lui inculquent des habitudes qui lui seront plus tard d'une grande utilité.

À mesure que grandissent les enfants, de sérieuses précautions seront prises pour former leurs goûts et leurs appétits. C'est une erreur de leur permettre de manger ce qu'ils veulent et quand ils veulent, sans aucun égard pour leur santé. L'argent si souvent prodigué pour des gourmandises malsaines fait croire aux enfants que ce qui importe dans la vie, ce qui procure le plus de bonheur, c'est la satisfaction des appétits. Cette manière d'agir conduit à la glotonnerie puis à la maladie, et c'est alors l'emploi de médicaments toxiques.

Que les parents ne permettent pas à leurs enfants d'user d'aliments malsains. En revanche, ils ne devraient pas les obliger à manger ce qui leur déplaît, ou à absorber plus de nourriture qu'il ne leur en faut. Les enfants ont des préférences, et

lorsque celles-ci sont raisonnables, il faut les respecter. ...

Les mères qui cèdent aux caprices de leurs enfants jettent une mauvaise semence qui lèvera tôt ou tard et portera des fruits, car l'habitude de satisfaire leurs goûts grandira avec eux aux dépens de leur santé et de leur vigueur physique et mentale. Elles verront leurs enfants rester incapables de jouer un rôle utile dans la famille et dans la société. Les énergies mentales de ces derniers comme leurs facultés physiques subissent les effets d'une nourriture malsaine. Leur conscience s'endort et leur sensibilité aux bonnes influences s'émousse.

En apprenant aux enfants à dominer leur appétit et à manger selon les lois de la santé, faisons-leur comprendre qu'ils ne se privent que de ce qui leur est préjudiciable, qu'ils ne renoncent qu'à des aliments nuisibles pour en choisir de meilleurs. Rendons notre table attrayante, plaçons-y les bonnes choses que Dieu met si libéralement à notre disposition. Que le moment du repas soit une

occasion de détente et de bonne humeur. Et, tout en bénéficiant des bontés de l'Éternel, faisons monter vers lui nos louanges et nos actions de grâces. — Rayons de santé, 41-43 (1905).

De nombreux parents, pour se soustraire au devoir de former chez leurs enfants des habitudes de renoncement, et de leur enseigner à faire bon usage de toutes les bénédictions divines, les autorisent à manger et à boire quand il leur plaît. A moins d'être énergiquement réfrénés, l'appétit et l'égoïsme vont se développer avec la conscience, et se fortifier en même temps que se fortifie l'organisme. Lorsque ces enfants s'affranchissent pour entrer dans la vie et prendre leur place dans la société, ils manquent de moyens pour résister à la tentation. L'immoralité et l'iniquité abondent partout. La tentation de satisfaire le goût et d'obéir aux inclinations n'a pas diminué au cours des années, et la jeunesse en général se laisse dominer par ses impulsions et se rend esclave de ses appétits. Une éducation fautive laisse apparaître ses fruits nocifs chez le glouton, le fumeur, le buveur et l'intempérant. — Testimonies for the Church

3:564 (1875).

## **Négligence et dépravation**

Les enfants qui mangent d'une façon irrationnelle sont souvent faibles, pâles et chétifs, et ils sont aussi nerveux, impressionnables et irritables. Tout ce qui est noble en eux est sacrifié à l'appétit, et les passions bestiales dominant. La vie de beaucoup d'enfants de cinq à dix et quinze ans semble marquée par la dépravation. La plupart des vices leur sont connus. Dans une large mesure les parents en sont responsables, et ils auront à porter le poids des péchés que leurs enfants ont été amenés à commettre du fait de leur propre inconséquence. Ils poussent leurs enfants à donner libre cours à leur appétit en mettant sur leur table des aliments carnés ou épicés qui tendent à exciter les passions animales. Par leur exemple, ils leur enseignent l'intempérance dans le manger. On a permis aux enfants de s'alimenter à toute heure de la journée, ce qui obligeait leurs organes digestifs à travailler sans arrêt. Les mères ont pris très peu de temps pour les instruire. Ce temps précieux était



employé à préparer toutes sortes de plats malsains.

Bien des parents ont contribué à conduire leurs enfants à la ruine en consacrant leur propre vie aux modes du jour. Lorsqu'ils reçoivent des visiteurs, ils tiennent à leur offrir une table semblable à celle qu'ils trouveraient dans le cercle de leurs connaissances. Beaucoup de temps et d'argent est consacré à cet effet. Pour sauver les apparences, une nourriture opulente est préparée en vue de satisfaire l'appétit, et certains chrétiens de profession attachent une telle importance à tout ce qui est parade qu'ils réunissent autour d'eux une classe de personnes dont le but principal en leur rendant visite est précisément de faire bonne chère. Les chrétiens doivent se réformer dans ce domaine. Tout en se montrant courtois à l'égard de leurs visiteurs, ils ne doivent pas être esclaves de la mode et de l'appétit. — *Spiritual Gifts* 4a:132, 133 (1864).

### **Rechercher la simplicité**

La cuisine devrait être simplifiée de façon à ne

pas absorber tout le temps dont dispose la mère de famille. Il est vrai qu'il faut veiller à ce que la table soit pourvue d'aliments sains, apprêtés d'une manière hygiénique et appétissante. Ne pensez pas que n'importe quel mélange que vous puissiez faire sera toujours assez bon pour des enfants. Mais il faut consacrer moins de temps à la préparation de mets indigestes, destinés à satisfaire un goût pervers, et plus de temps à la formation de l'esprit et du cœur des enfants. Que la force qui est actuellement gaspillée inutilement pour combiner ce que vous mangerez, ce que vous boirez et ce dont vous serez vêtus soit consacrée à l'entretien de la propreté du corps et du vêtement. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 141 (1890).

Les mets très relevés, suivis de pâtisserie riche, portent préjudice aux organes digestifs des enfants. Si on les avait habitués à une nourriture simple et saine, leur appétit ne se serait pas orienté vers les préparations dénaturées, opulentes et présentant de mauvais mélanges. ... Leur donner de la viande n'est pas la meilleure chose à faire pour leur

permettre de réussir. ... En les habituant à consommer une nourriture carnée, on fait du tort aux enfants. Il est beaucoup plus facile de créer un appétit dénaturé que de réformer le goût qui s'est abandonné à sa seconde nature. — Lettre 72, 1896.

### **Comment on favorise l'intempérance**

Bien des mères déplorent l'intempérance générale et ne voient pas quelle en est la vraie cause. Elles préparent journellement une grande variété de mets et une nourriture fortement épicée qui sollicitent l'appétit et encouragent à trop manger. Les tables du peuple américain sont généralement servies de manière à faire des ivrognes. Pour beaucoup de personnes, la satisfaction de l'appétit est la seule qui compte. Celui qui se permet de manger trop souvent, et une nourriture de mauvaise qualité, affaiblit sa résistance aux exigences de l'appétit et de la passion sur d'autres objets, dans la proportion où il s'est laissé aller à de mauvaises habitudes alimentaires. Les mères devraient ressentir leur obligation, en face de Dieu et du monde, de donner

à la société des enfants dont elles auront formé sainement le caractère. Des hommes et des femmes qui se lancent dans la vie avec des principes solides pourront se préserver de la souillure au milieu même des vices d'un siècle corrompu. ...

La table de beaucoup de mères chrétiennes est fournie continuellement d'une variété de plats qui irritent l'estomac et enfièvrent l'organisme. Dans certaines familles, la viande constitue la nourriture principale, et elle finit par charger le sang d'humeurs cancéreuses et scrofuleuses. Le corps de ces personnes est fait de ce qu'elles mangent, mais lorsque la souffrance et la maladie l'atteignent, elles les considèrent comme des afflictions envoyées par la Providence.

Nous le répétons, l'intempérance commence à nos tables. On satisfait à tel point l'appétit que cette satisfaction finit par devenir une seconde nature. L'usage du thé et du café crée une propension pour le tabac, et celle-ci favorise le penchant pour les boissons alcoolisées. — Témoignages pour l'Église 1:484, 485 (1875).

Que les parents commencent à combattre l'intempérance dans leur propre foyer et l'on verra immédiatement les résultats. — Rayons de santé, 188 (1905).

La première chose que les parents doivent apprendre, c'est d'élever convenablement leurs enfants pour leur assurer la santé physique et mentale. Les principes de la tempérance doivent être appliqués dans tous les détails de la vie domestique. Le renoncement doit être enseigné aux enfants dès le berceau, de manière à devenir autant que possible une part d'eux-mêmes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46 (1890); Counsels on Health, 113.

[Sur les aliments irritants qui provoquent une soif que l'eau ne peut éteindre — 558]

Beaucoup de parents donnent de mauvaises habitudes à leurs enfants en leur faisant manger de la viande et boire du thé et du café. Celles-ci préparent le chemin qui conduira à désirer des

stimulants plus forts encore, comme le tabac. L'usage de ce dernier amènera celui des liqueurs et de telles habitudes affaibliront invariablement le système nerveux.

Si le sens moral des chrétiens s'éveillait au sujet de la tempérance en toutes choses, ils pourraient, par leur exemple et en commençant à leur table, venir en aide à ceux qui ont de la peine à se maîtriser et qui sont presque sans force pour résister aux exigences de leur appétit. Les habitudes que nous acquérons en cette vie décideront de notre destinée éternelle. Si nous nous en rendions compte, nous nous efforcerions d'être plus stricts dans notre façon de manger et de boire.

Par notre exemple et notre empire sur nous-mêmes, nous pouvons être le moyen de sauver beaucoup d'âmes qui se dégradent par l'intempérance et vont jusqu'au crime et à la mort. Il est possible à nos sœurs, en particulier, de jouer un grand rôle dans le salut de leurs semblables en ne mettant sur leur table que des aliments sains et nourrissants. Elles peuvent employer leur temps à

éduquer les goûts et les appétits de leurs enfants, en favorisant l'acquisition d'habitudes de tempérance en toutes choses, en encourageant le renoncement à soi et la bienveillance envers autrui.

Malgré l'exemple que le Christ nous a donné dans le désert de la tentation où il a montré son pouvoir de faire taire l'appétit et de le vaincre, il est bien des mères chrétiennes qui, par leur exemple et leurs manières d'éduquer leurs enfants, préparent ceux-ci à devenir gourmands et, plus tard, buveurs. On permet fréquemment aux enfants de manger ce qu'ils veulent et quand ils le veulent, sans tenir compte de la santé. Il en est beaucoup auxquels on apprend à être gourmands dès l'âge le plus tendre en ne refusant jamais de satisfaire leur appétit. Aussi deviennent-ils très tôt dyspeptiques. Leur intempérance dans le manger grandit en même temps qu'eux et devient plus forte à mesure qu'ils se fortifient aussi. Leur vigueur mentale et physique est ainsi sacrifiée à cause de l'indulgence des parents. Ils prennent l'habitude d'aimer certains aliments dont ils ne peuvent attendre que du mal. Le système nerveux est trop souvent mis à

contribution et l'organisme tout entier s'affaiblit.  
— Témoignages pour l'Église 1:480, 481 (1875).

[Le fondement de l'intempérance — 203]

### **Avoir les stimulants en horreur**

Apprenez à vos enfants à avoir les stimulants en horreur. Combien de parents favorisent inconsciemment les penchants de leurs enfants pour ces choses! En Europe j'ai vu des nurses qui donnaient du vin ou de la bière aux petits innocents confiés à leurs soins, cultivant ainsi en eux le goût des stimulants. En grandissant, ils cèdent de plus en plus à ce penchant pour s'y soumettre complètement, sans que l'on puisse les aider, et descendre vers la tombe comme des ivrognes.

Mais il est d'autres choses encore qui pervertissent le goût et deviennent un piège. Souvent la nourriture est de telle nature qu'elle suscite le désir d'absorber des boissons excitantes. Des mets relevés: aliments épicés, sauces piquantes, cakes et pâtisseries, sont offerts aux



enfants, irritent leur estomac et créent en eux un besoin de stimulants plus forts. Non seulement leur appétit est-il sollicité par une nourriture qui ne convient pas et qu'ils peuvent consommer librement aux repas, mais on leur permet également de manger entre les repas; parvenus à l'âge de douze ou quatorze ans, ils souffrent de dyspepsie.

Vous avez peut-être eu l'occasion de voir des gravures représentant l'estomac d'un buveur; or, les aliments fortement épicés produisent les mêmes effets. Une fois que l'estomac se trouve dans cette condition, les exigences de l'appétit deviennent impérieuses et se portent sur des choses de plus en plus fortes. Vous constaterez ensuite que vos garçons sortent dans la rue et apprennent à fumer. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

### **Aliments particulièrement nocifs pour les enfants**

Il est impossible que ceux qui se laissent aller à

leurs inclinations atteignent jamais la perfection chrétienne. Vous ne développerez pas facilement les facultés morales de vos enfants si vous n'apportez pas beaucoup de soin au choix de leurs aliments. Bien des mères offrent un régime qui constitue un piège pour la famille. Jeunes et vieux peuvent se servir librement d'aliments carnés, de beurre, de fromages, de pâtisseries succulentes, de mets épicés et de condiments. Ces choses dérangent l'estomac, excitent les nerfs et affaiblissent l'intelligence. Les organes chargés de fabriquer le sang ne parviennent pas à tirer de tels aliments un sang de qualité. Les aliments cuits dans la graisse sont ainsi rendus indigestes. L'effet du fromage est également nuisible. Le pain blanc n'apporte pas à l'organisme tous les éléments renfermés dans le pain complet. Son usage régulier ne contribue donc pas à maintenir l'organisme en bonne condition. Quant aux épices, elles irritent la muqueuse de l'estomac, qui est très délicate, et finissent par détruire son extrême sensibilité naturelle. C'est ainsi que le sang s'enflamme, que les passions charnelles s'éveillent, tandis que les facultés morales et intellectuelles sont affaiblies et

asservies aux basses inclinations. La mère devra donc apprendre à présenter à sa famille une nourriture simple et cependant nourrissante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 (1890); Counsels on Health, 114.

## **Contrecarrer les mauvaises tendances**

Les mères de cette génération comprendront-elles le caractère sacré de leur mission et, au lieu de rivaliser en apparences avec de riches voisins, s'efforceront-elles de les surpasser en accomplissant fidèlement leur tâche qui consiste à instruire leurs enfants pour une vie meilleure? Si les enfants et les jeunes étaient éduqués et entraînés à acquérir des habitudes de renoncement et de maîtrise de soi, si on leur disait qu'ils doivent manger pour vivre et non vivre pour manger, il y aurait moins de maladies et de corruption morale. Il faudrait bien moins de croisades de tempérance, dont les résultats sont si piètres, si dans la jeunesse, qui forme et modèle la société, de bons principes, en ce qui concerne la tempérance, pouvaient être implantés. Elle posséderait alors une dignité et une

intégrité morales qui lui permettraient de résister, par la force de Jésus, aux souillures des derniers jours. ... Des parents peuvent avoir transmis à leurs enfants des tendances à la gourmandise et à la passion, qui rendent plus difficile le travail d'éducation et d'entraînement destiné à rendre ces enfants strictement tempérants, et avoir cependant des habitudes pures et vertueuses. Si le penchant pour la nourriture malsaine, les stimulants et les narcotiques leur a été légué par leurs parents, quelle responsabilité effrayante et solennelle repose sur ces parents de contrecarrer les mauvaises tendances qu'ils ont transmises à leurs enfants! Combien ces parents devraient accomplir leur devoir avec promptitude et diligence, dans la foi et l'espérance, envers leur infortunée descendance!

Les parents devraient considérer comme leur premier devoir de comprendre les lois de la vie et de la santé, afin que rien ne puisse être fait par eux dans la préparation de la nourriture, ou quelque autre habitude, qui puisse développer les mauvaises tendances de leurs enfants. Les mères devraient apprendre soigneusement à dresser leur table avec

la nourriture la plus simple et la plus saine, afin que les organes digestifs ne soient pas affaiblis, les forces nerveuses dérégées, et l'instruction qu'elles doivent donner à leurs enfants contrecarrée par les aliments qui sont placés devant eux. Cette nourriture fortifie ou affaiblit les organes digestifs, et joue un rôle important dans le contrôle de la santé morale et physique des enfants, qui sont la propriété de Dieu, rachetés par son sang. Quel devoir sacré est confié aux parents de préserver la constitution physique et morale de leurs enfants, afin que le système nerveux puisse être bien équilibré et l'âme sauvegardée! Ceux qui tolèrent la gourmandise de leurs enfants, et ne contrôlent pas leurs envies, verront la terrible faute qu'ils ont commise dans un esclavage du tabac et des liqueurs fortes, dont les facultés sont obnubilées et dont les lèvres profèrent le mensonge et l'impiété. — Testimonies for the Church 3:567, 568 (1875).

### **La cruelle tendresse de l'indulgence**

Il m'a été montré que l'une des grandes causes du déplorable état de choses actuel est que les

parents n'ont pas conscience de l'obligation qui leur est faite d'amener leurs enfants à se conformer à la loi physique. Les mères aiment leurs enfants d'un amour idolâtre, et tolèrent leur gourmandise, alors qu'elles savent que ce défaut portera préjudice à leur santé, et par conséquent leur apportera la maladie et le malheur. Cette cruelle tendresse se manifeste partout aujourd'hui. Les désirs des enfants sont satisfaits au détriment de leur santé et de leurs bonnes dispositions, parce qu'il est plus facile pour la mère, dans le temps présent, de les satisfaire que de leur refuser ce qu'ils réclament.

Ainsi les mères répandent-elles la semence qui lèvera et portera des fruits. On n'apprend pas aux enfants à renoncer à leur gourmandise et à restreindre leurs envies. Et ils deviennent égoïstes, exigeants, désobéissants, ingrats et impies. Les mères qui accomplissent cette œuvre récolteront dans l'amertume le fruit de la semence qu'elles auront répandue. Elles ont péché contre le ciel et contre leurs enfants, et Dieu les en rendra responsables. — Testimonies for the Church 3:141

(1873).

Quelle scène va se produire lorsque parents et enfants se rencontreront au grand jour des rétributions finales! Des milliers d'enfants qui ont été esclaves de leur appétit et de vices dégradants, dont la vie a été un naufrage, se trouveront face à face avec leurs parents qui les ont faits ce qu'ils sont. Qui portera cette terrible responsabilité, sinon les parents? Le Seigneur avait-il créé ces enfants corrompus? Nullement. Qui donc a accompli cette œuvre effrayante? Les péchés des parents n'ont-ils pas été transmis aux enfants sous forme d'appétits pervertis et de passions dégradantes? Et cette œuvre funeste n'a-t-elle pas été achevée par ceux qui ont négligé de leur apprendre à se conformer au modèle que Dieu leur a donné? Aussi vrai qu'ils existent, tous ces parents devront paraître devant Dieu. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 76, 77 (1890).

### **Observations recueillies en voyage**

Lors d'un voyage, j'ai entendu des parents dire

que l'appétit de leurs enfants était très délicat et qu'ils ne pouvaient manger s'ils ne recevaient pas de viande ni de gâteaux. Lorsque l'heure fut venue de prendre le déjeuner, j'observai la qualité des aliments donnés à ces enfants. C'était du pain blanc, des tranches de jambon recouvertes de poivre noir, des pickles fortement épicés, du gâteau et des confitures. Le teint pâle et blafard de ces enfants indiquait clairement les abus dont souffrait leur estomac. Deux de ces enfants regardaient ceux d'une autre famille qui mangeaient du fromage avec leurs aliments, et ils perdirent l'appétit pour ce qui se trouvait devant eux jusqu'à ce que leur mère, indulgente, demandât un morceau de ce fromage afin de le leur donner, craignant que ces chers petits ne terminent leur repas. La mère remarqua: Mes enfants aiment tellement ceci ou cela, et je leur donne tout ce qu'ils veulent ; car l'appétit sollicite la nourriture dont l'organisme a besoin.

Ce serait vrai si l'appétit n'avait pas été perverti. C'est un appétit charnel et dépravé. Les parents qui ont appris à leurs enfants à manger une



nourriture malsaine et stimulante toute leur vie, jusqu'à ce que le goût soit perverti, et qu'ils exigent de l'argile, des crayons d'ardoise, du café torréfié, du marc de thé, de la cannelle, des clous de girofle et des épices, ne peuvent affirmer que l'appétit réclame ce dont l'organisme a besoin. L'appétit a été mal éduqué, jusqu'à ce qu'il soit dépravé. La muqueuse de l'estomac a été excitée et brûlée, jusqu'à en perdre sa délicate sensibilité. Une nourriture saine et simple lui semble insipide. L'estomac ainsi perverti ne peut plus accomplir le travail que l'on attend de lui s'il n'y est pas stimulé par les substances les plus excitantes. Si ces enfants avaient été habitués, depuis leur âge le plus tendre, à ne consommer que des aliments sains, préparés de la manière la plus simple, de façon à préserver le plus possible leurs propriétés naturelles, et s'ils avaient évité la viande, les graisses et toutes les épices, le goût et l'appétit auraient été préservés. Dans cet état naturel, l'appétit peut indiquer, dans une grande mesure, la nourriture la mieux adaptée aux besoins de l'organisme.

Tandis que parents et enfants dégustaient ces

friandises, mon mari et moi nous partagions notre simple repas, à l'heure habituelle, c'est-à-dire treize heures: repas composé de pain complet non beurré et de fruits. Nous mangeâmes notre collation de bon appétit, et le cœur reconnaissant de ce que nous n'étions pas obligés de transporter avec nous toute une épicerie afin de satisfaire les caprices de notre appétit. Nous mangeâmes de bon cœur et n'éprouvâmes plus aucune sensation de faim jusqu'au lendemain matin. Le vendeur d'oranges, de noix, de popcorn et de bonbons nous considéra comme de bien pauvres clients.

Les aliments consommés par ces parents et ces enfants ne pouvaient leur fournir un sang de qualité, ni les maintenir dans de bonnes dispositions. Les enfants étaient pâles. Certains avaient des taches dégoûtantes sur le visage et sur les mains. D'autres étaient presque aveugles avec leurs yeux chassieux, qui les défiguraient beaucoup. Et d'autres encore ne manifestaient aucune éruption sur la peau, mais étaient affligés de toux, de rhume, ou de maladies de la gorge et des poumons. Je remarquai un petit garçon de trois

ans qui souffrait de diarrhée. Il avait de la fièvre mais semblait penser qu'il n'avait vraiment besoin que de nourriture. A chaque instant il demandait du gâteau, du poulet, des condiments. Sa mère répondait à chacune de ses demandes comme une esclave obéissante; et lorsque la nourriture qu'il réclamait n'arrivait pas assez vite et que les cris et les appels devenaient désagréablement pressants, la mère répondait: Mais oui, mon chéri, tu vas l'avoir tout de suite. Dès que les aliments lui étaient mis en mains, il les jetait rageusement sur le plancher du compartiment, parce qu'il ne les avait pas reçus assez vite. Une petite fille abandonna son jambon cuit, ses pickles et son pain beurré lorsqu'elle découvrit l'assiette sur laquelle je mangeais. Il y avait là quelque chose qu'elle n'avait pas, et elle refusa de manger. Je pensais que c'était la belle pomme rouge que j'étais en train de manger qu'elle voulait; et bien que nous n'en eussions pas beaucoup, j'eus tellement pitié des parents que je lui en donnai une belle. Elle me l'arracha des mains et la jeta dédaigneusement sur le plancher du compartiment. Je pensai: Cette enfant, si on lui permet de suivre ses penchants, fera certainement

la honte de sa mère.

Cette démonstration de colère était le résultat de l'indulgence de la mère. Le genre de nourriture qu'elle donnait à son enfant était une surcharge continuelle pour ses organes digestifs. Le sang était impur, et l'enfant malade et irritable. La qualité de nourriture donnée chaque jour à cet enfant était de nature à exciter ses passions les plus basses, et affaiblissait ses facultés morales et intellectuelles. Les parents formaient les habitudes de leur enfant. Ils étaient en train de la rendre égoïste et peu aimante. Ils ne lui refusaient rien et ne contrôlaient pas ses passions. Comment pouvaient-ils espérer qu'un tel enfant arrive un jour à devenir adulte? Beaucoup de gens ne semblent pas comprendre les relations qui existent entre l'esprit et le corps. Si l'organisme est dérangé par une nourriture impropre, le cerveau et les nerfs en sont affectés, et les passions sont facilement excitées.

Une enfant d'environ dix ans était affligée de frissons et de fièvre, et n'avait pas d'appétit. Sa

mère la pressait: Mange un peu de ce gâteau. Ici il y a du beau poulet. Ne veux-tu pas goûter ces conserves? Finalement, l'enfant fit un repas qui eût déjà été trop copieux pour une personne en bonne santé. Les aliments qu'on la pressait de manger ne convenaient pas à un estomac en bon état, et n'auraient jamais dû, en aucun cas, être consommés par un malade. La mère, pendant environ deux heures, appliqua des compresses sur la tête de l'enfant, disant qu'elle ne pouvait comprendre pourquoi elle brûlait ainsi de fièvre. Elle avait mis de l'huile sur le feu et s'étonnait que le feu brûlât. Si, pour cette enfant, on avait laissé agir la nature et permis à l'estomac de prendre le repos qui lui était si nécessaire, ses souffrances en eussent été rapidement diminuées. Ces mères ne sont pas préparées à élever des enfants. La plus grande cause des souffrances humaines est l'ignorance en ce qui concerne la façon dont nous devons traiter notre corps.

La préoccupation de la grande majorité est celle-ci: Que vais-je manger, et comment vais-je vivre pour profiter au mieux du présent? Le devoir

et les principes sont mis de côté au profit de la jouissance du moment. Si nous voulons avoir la santé, nous devons vivre en conséquence. Les parents sont, pour une large part, responsables de la santé morale et physique de leurs enfants. Ils devraient instruire leurs enfants et leur apprendre à se conformer aux lois de la santé, dans leur propre intérêt, pour s'éviter à eux-mêmes le malheur et la souffrance. Il est terrible de constater que les mères gâtent leurs enfants pour la ruine de leur santé physique, morale et intellectuelle! Quel peut être le rôle d'une telle étourderie! Les mères ne préparent pas leurs enfants à goûter le bonheur dans cette vie, et rendent bien incertaines leurs perspectives de vie éternelle. — Health Reformer, décembre 1870.

### **Une cause d'irritabilité et de nervosité**

Les enfants doivent avoir des habitudes bien réglées. En leur permettant de manger à chaque instant, entre les repas, les mères commettent une erreur grave. Il en résulte un préjudice pour l'estomac qui risque de se traduire plus tard par la maladie. Une digestion laborieuse rend les enfants

grincheux et agités; la mère, qui ne prend pas le temps de réfléchir sur l'attitude à adopter, administre une correction à l'enfant, ou lui ferme la bouche avec une friandise quelconque. Mais ces expédients ne font qu'aggraver le mal. Certaines mères sont tellement préoccupées par l'idée d'accomplir le plus de travail possible, qu'elles deviennent très nerveuses et plus irritables que leurs enfants; elles les grondent et les frappent même, en usant ainsi de la crainte pour les amener à rester tranquilles.

Il est fréquent que les mères se plaignent de la santé délicate de leurs enfants; elles s'empressent de voir le médecin alors qu'avec un peu de réflexion elles pourraient se rendre compte que le mal provient d'erreurs dans l'alimentation.

Nous vivons dans une ère de gloutonnerie, et la jeunesse est élevée, même parmi les Adventistes du Septième Jour, dans des habitudes diamétralement opposées aux lois naturelles. Je me trouvais un jour dans une famille à table avec des enfants âgés de moins de douze ans. On servit de la viande en

abondance, puis une frêle et nerveuse fillette demanda des pickles. On lui tendit une bouteille contenant des pickles fortement épicés et imprégnés de moutarde, dont elle usa largement. Cette enfant était connue pour son tempérament nerveux et irritable, et son régime alimentaire contribuait certainement à entretenir un tel état. L'aîné des enfants exigeait sa viande à chaque repas, et se montrait fort mécontent et même irrespectueux si on ne lui en donnait pas. Sa mère satisfaisait tous ses caprices à tel point qu'elle en était devenue l'esclave. Ce garçon passait tout son temps dans l'oisiveté ou à des lectures inutiles sinon mauvaises. Il se plaignait constamment de maux de tête et n'avait pas d'appétit pour la nourriture simple.

Les parents devraient faire travailler leurs enfants, car rien ne favorise autant le vice que l'oisiveté. Le travail manuel produit une fatigue salutaire et donne de l'appétit pour une nourriture simple et frugale. L'enfant qui travaille ne quittera pas la table en murmurant du fait qu'il n'aura pas devant lui un plat de viande ou des friandises



appétissantes.

Jésus, le Fils de Dieu, a donné un exemple à la jeunesse en travaillant de son métier de charpentier. Que ceux qui ont de la répugnance pour les devoirs ordinaires se souviennent que Jésus était soumis à ses parents et que, par son travail, il contribuait à pourvoir à la subsistance de sa famille. Nulle somptuosité sur la table de Joseph et de Marie, car ils étaient pauvres et modestes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 61, 62 (1890); Fundamentals of Christian Education, 150, 151.

## **Relation entre l'alimentation et le développement moral**

L'empire que Satan exerce sur la jeunesse est effrayant. Si l'intelligence de nos enfants n'est pas fortement équilibrée par les principes religieux, ils seront corrompus par les exemples vicieux avec lesquels ils entreront en contact. Le plus grand danger que court la jeunesse provient d'un défaut d'empire sur soi-même. Des parents indulgents

n'enseignent pas le renoncement à leurs enfants. Les aliments même qu'ils leur servent irritent leur estomac. Cette irritation se transmet au cerveau et les passions s'en trouvent excitées. On ne saurait trop répéter que tout ce qui est introduit dans l'estomac agit non seulement sur le corps, mais également sur l'esprit. Une nourriture grossière et stimulante charge le sang d'impuretés, excite le système nerveux et émousse trop souvent le sens moral, de sorte que la raison et la conscience sont détrônées au profit des impulsions sensuelles. Il est difficile, et souvent même presque impossible, à celui qui est intempérant d'être patient et d'avoir de l'empire sur lui-même. De là l'importance spéciale qu'il faut attacher à la nécessité de ne donner aux enfants dont le caractère n'est pas encore formé que des aliments sains et calmants. C'est par un effet de son amour que notre Père céleste nous a envoyé la lumière de la réforme sanitaire, pour nous préserver des maux qui résultent d'une satisfaction immodérée de l'appétit.

“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. Les parents se conforment-ils à ce conseil lorsqu’ils préparent le repas et demandent à toute la famille d’y participer? Prennent-ils soin de ne placer devant leurs enfants que des aliments qui serviront à produire un sang de qualité, qui sera capable d’empêcher l’organisme de s’enfiévrer et de le maintenir en vie et en santé? Ou, sans égard pour l’avenir de leurs enfants, leur donnent-ils des aliments malsains, stimulants et irritants? — Christian Temperance and Bible Hygiene, 134 (1890).

Mais même ceux qui enseignent la réforme sanitaire peuvent se tromper en ce qui concerne la quantité de nourriture. Ils peuvent manger une quantité exagérée d’aliments très sains. Certains, dans cette maison, se trompent également au sujet de la qualité. Ils n’ont jamais pris position à l’égard de la réforme sanitaire. Ils ont choisi de manger et de boire ce qui leur plaisait et quand cela leur plaisait. De cette façon, ils portent préjudice à leur organisme. De plus, ils font du tort à leur famille en mettant sur leur table une nourriture malsaine,

qui favorisera les passions animales de leurs enfants et les conduira à l'indifférence quant aux choses du ciel. Les parents fortifient ainsi les désirs charnels de leurs enfants et amoindrissent leur puissance spirituelle. Quelle lourde amende devront-ils finalement payer! Et alors ils s'étonnent de ce que leurs enfants soient si faibles moralement! — Testimonies for the Church 2:365 (1870).

### **La corruption parmi les enfants**

Nous vivons au milieu d'une génération corrompue. Il semble qu'à notre époque Satan ait pris à peu près complètement la direction des esprits qui ne sont pas entièrement consacrés à Dieu. C'est pourquoi les parents ou les tuteurs ont de grandes obligations envers les enfants qui leur sont confiés. Après avoir assumé la responsabilité de donner la vie, quel est le devoir des parents? Est-ce de laisser leurs enfants grandir comme ils le peuvent et comme ils le veulent? Je le répète, une lourde responsabilité repose sur les parents. ...

Je vous ai dit que certains d'entre vous sont égoïstes. Vous n'avez pas compris ce que j'entendais par là. Vous vous êtes intéressés aux aliments qui correspondaient à votre goût. Vous vous êtes laissé dominer par le goût et les plaisirs, et non par le souci de la gloire de Dieu dans sa crainte, par le désir de progresser dans la vie divine et dans la sainteté. Vous avez écouté la voix du plaisir, de vos propres appétits; en agissant ainsi, vous avez permis à Satan de remporter une victoire sur vous et, comme c'est généralement le cas, il vous a frustrés des effets de vos efforts.

Pères, plusieurs d'entre vous avez conduit vos enfants chez le médecin pour savoir où ils en étaient. En deux minutes, j'aurais pu vous dire où se trouvait le mal. Vos enfants sont corrompus. Satan a réussi à les dominer. Tandis que vous étiez insouciant, engourdi et endormi, alors que vous auriez dû garder vos enfants, qui vous ont été confiés comme si vous étiez en quelque sorte une providence pour eux, Satan s'est glissé à vos côtés. Dieu vous a pourtant demandé d'élever vos enfants dans sa crainte. Mais Satan a réussi à vous précéder

et il a tissé autour d'eux des filets puissants. Et cependant, vous continuez à dormir. Que le Seigneur ait pitié de vous et de vos enfants, car vous méritez qu'il s'apitoie sur vous.

### **Les choses eussent pu être différentes**

Si vous aviez pris position en faveur de la réforme sanitaire; si vous aviez ajouté à votre foi la vertu, à la vertu la science, à la science la tempérance, les choses eussent été très différentes. Mais vous ne vous êtes que partiellement éloignés de l'iniquité et de la corruption qui enveloppent vos demeures. ...

Vous devriez instruire vos enfants. Vous devriez leur apprendre à fuir les vices et la corruption de notre époque. Au lieu de cela, plusieurs cherchent à se procurer des plats qui flattent la gourmandise. Sur vos tables, vous mettez du beurre, des œufs et de la viande, et vos enfants partagent vos repas. Ils sont nourris par des aliments qui excitent leurs passions animales, et vous fréquentez les réunions pour y demander que

Dieu bénisse et sauve vos enfants. Jusqu'où vos prières montent-elles? Vous devez d'abord remplir un devoir. Lorsque vous aurez fait pour vos enfants tout ce que Dieu vous demande de faire, vous pourrez en toute confiance implorer Dieu pour qu'il vous accorde l'assistance qu'il vous a promise.

Vous devez apprendre à pratiquer la tempérance en toutes choses. Vous devez savoir comment l'appliquer dans le manger et dans le boire. Et vous dites: "Ce que je mange, ce que je bois ou ce que je mets sur ma table ne regarde personne." Pourtant, cela regarde quelqu'un, à moins que vous enfermiez vos enfants, ou que vous vous rendiez au désert où vous ne serez pas un fardeau pour les autres, et où vos enfants indisciplinés et vicieux ne pourront pas corrompre la société. — Testimonies for the Church 2:359-362 (1870).

## **Enseignez aux enfants comment vaincre la tentation**

Veillez sur l'appétit et apprenez à vos enfants, par votre exemple, à se contenter d'une nourriture frugale. Apprenez-leur à travailler utilement et favorisez le développement de leurs facultés morales. Faites-leur comprendre que Dieu a des droits sur eux, même dès leur tendre enfance. Prévenez-les qu'ils auront à rencontrer la corruption morale à chaque pas, et qu'ils doivent se donner à Jésus, corps, âme et esprit, afin de trouver en lui la force de résister à toutes les tentations. Rappelez-leur qu'ils n'ont pas été créés pour leur bon plaisir, mais pour être des instruments du Seigneur en vue d'accomplir de nobles tâches. Dites-leur que lorsque la tentation les pousse dans le sentier de l'égoïsme, lorsque Satan cherche à détourner leurs regards de Dieu, ils doivent les fixer sur Jésus en lui disant: "Seigneur, aide-moi, afin que je ne succombe point." Les anges les entoureront de leur protection en réponse à leurs prières, et les conduiront en lieu sûr.



Lorsque le Christ pria pour ses disciples, il ne demanda pas qu'ils fussent retirés du monde, mais préservés du mal, c'est-à-dire qu'ils pussent résister aux tentations qu'ils rencontreraient de toutes parts. Chaque père et chaque mère devrait répéter cette prière. Mais en priant pour leurs enfants, les parents doivent-ils les laisser agir à leur guise? Flatteront-ils leur appétit jusqu'à ce qu'il ait pris le dessus, pour chercher ensuite à refréner leurs désirs? Non, la tempérance et la maîtrise de soi doivent être inculquées dès le berceau. C'est à la mère qu'incombe la plus grande partie de cette tâche. Le lien terrestre le plus tendre est celui qui unit la mère à l'enfant. C'est pourquoi l'exemple et la vie de la mère produiront une impression beaucoup plus profonde sur l'enfant que l'exemple et la vie du père. Et c'est précisément parce que la responsabilité de la mère est plus grande que celle du père que celui-ci doit lui prêter tout son concours. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 63, 64 (1890); Fundamentals of Christian Education, 152, 153.

Mères, vous ne perdrez pas votre récompense à

employer les heures précieuses que Dieu vous a données à former le caractère de vos enfants, et à leur apprendre à adhérer strictement aux principes de la tempérance dans le manger et dans le boire. ...

Satan voit qu'il ne peut pas agir avec autant de puissance sur les esprits lorsque l'appétit est maintenu sous contrôle plutôt que favorisé, et il s'emploie à inciter les gens à la négligence. Sous l'influence d'une nourriture malsaine, la conscience s'émousse, l'esprit s'obscurcit et les facultés de perception s'affaiblissent. Mais du fait que la conscience a été malmenée au point de perdre sa sensibilité, la culpabilité du transgresseur ne s'en trouve pas atténuée. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 79, 80 (1890); Fundamentals of Christian Education, 143.

Pères et mères, veillez et priez. Gardez-vous avec soin de l'intempérance, sous quelque forme que ce soit. Enseignez à vos enfants les principes d'une véritable réforme sanitaire. Dites-leur ce qu'il faut éviter pour conserver une bonne santé. La colère divine s'exerce déjà contre les rebelles.

Quels crimes, quels péchés, quelles pratiques iniques se manifestent de tous côtés! En tant qu'adventistes, nous devons préserver avec soin nos enfants de toute relation avec ceux qui sont dépravés. — Témoignages pour l'Église 3:429 (1909).

[La maison de campagne; son influence sur la morale et sur la diététique — 711]

## Chapitre 14

# Cuisine saine

### **Une cuisine mal faite constitue un péché**

C'est un péché que de mettre sur la table des aliments mal apprêtés, car l'alimentation est en relation directe avec la santé de l'organisme tout entier. Le Seigneur veut que son peuple soit conscient de la nécessité de disposer d'une nourriture préparée de manière à ne pas porter préjudice aux organes digestifs et, de ce fait, à ne pas influencer négativement les dispositions psychologiques. Souvenons-nous qu'il y a de la religion pratique dans une miche de bon pain.

### **La connaissance de l'art culinaire équivaut à dix talents**

L'obligation de faire la cuisine ne doit pas être considérée comme un esclavage. Qu'advierait-il de l'humanité si tous ceux qui s'occupent de cuisine abandonnaient leur travail sous le prétexte

fallacieux qu'on ne lui porte pas la considération qu'il mérite? L'art culinaire peut être tenu pour moins estimable que beaucoup d'autres professions, mais en réalité c'est une discipline qui mérite d'être placée au-dessus de toutes les autres. C'est ainsi que Dieu regarde la préparation d'une nourriture saine. Il tient en particulière estime ceux qui se vouent consciencieusement à l'art d'apprêter une nourriture saine et savoureuse. Celui qui possède à fond l'art culinaire et qui l'applique comme il doit le faire, est digne d'une considération plus élevée que ceux qui s'adonnent à n'importe quel autre travail. Cette capacité doit être tenue pour l'équivalente de dix talents; car son usage rationnel contribue grandement à maintenir l'organisme humain en santé. Elle mérite d'être mise au rang des dons les plus valables du fait de sa relation étroite avec la vie et la santé. — Manuscrit 95, 1901, p. 1.

### **Ayons du respect pour ceux qui font la cuisine**

J'apprécie ma couturière, je sais la valeur de ma secrétaire, mais celle qui occupe la place la plus

importante à mon foyer, c'est ma cuisinière, qui connaît parfaitement comment préparer la nourriture qui entretient la vie et fortifie le cerveau, les os et les muscles. — Témoignages pour l'Église 1:215 (1870).

Des couturières, des typographes, des lectrices d'épreuves, des comptables ou des institutrices se considèrent comme appartenant à un rang trop élevé pour frayer avec la cuisinière.

De telles idées se sont répandues dans presque toutes les classes de la société. On fait sentir à la cuisinière que ses occupations la placent très bas dans l'échelle sociale, et qu'elle ne peut s'attendre à être considérée comme un membre de la famille. Y a-t-il donc lieu de s'étonner que des jeunes filles intelligentes s'intéressent de préférence à d'autres vocations? Peut-on être surpris qu'il y ait si peu de cuisinières bien préparées? Tout ce dont on peut s'étonner, c'est qu'il y en ait encore autant qui consentent à se soumettre à une telle condition.

La cuisinière tient une place importante dans la

maison. Elle apprête les aliments que l'estomac recevra pour qu'ils contribuent à former le cerveau, les os et les muscles. La santé de tous les membres de la famille dépend dans une grande mesure de son habileté et de son intelligence. Jamais les travaux domestiques ne recevront l'attention qu'ils méritent aussi longtemps que celles qui s'en occupent fidèlement ne recevront pas le respect qui leur est dû. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 74 (1890).

Il y a un très grand nombre de jeunes filles qui se sont mariées et qui ont eu des enfants, tout en ne possédant qu'une connaissance pratique rudimentaire des devoirs qui incombent à une femme et à une mère. Elles savent lire et elles jouent d'un instrument de musique, mais elles ne savent pas faire la cuisine. Elles ne savent pas non plus faire un bon pain, ce qui est essentiel à la santé de la famille. ... Savoir bien cuisiner, présenter sur la table une nourriture appétissante, requiert de l'intelligence et de l'expérience. La personne qui apprête les aliments qui, après leur passage dans le tube digestif, sont absorbés par le sang en vue

d'entretenir l'organisme, occupe une position très importante et honorable. La situation d'une secrétaire, d'une couturière ou d'un professeur de musique ne saurait être comparée à celle d'une cuisinière. — Testimonies for the Church 3:156-158 (1873).

### **Le devoir de toute femme est de devenir une cuisinière compétente**

Beaucoup de nos sœurs ne savent pas faire la cuisine. Je voudrais leur dire: Même si j'avais quarante ans, j'irais auprès de la meilleure cuisinière qui se puisse trouver dans le pays et j'y resterais aussi longtemps qu'il serait nécessaire pour obtenir la maîtrise dans cet art. C'est votre devoir de savoir cuisiner. Il vous faut ensuite apprendre l'art culinaire à vos filles, car en le faisant vous élèverez autour d'elles une barrière qui les préservera des folies et des vices dans lesquels elles pourraient être tentées de se laisser entraîner. — Témoignages pour l'Église 1:214, 215 (1870).

Les ménagères devraient apprendre à faire la



cuisine, en s'efforçant d'étudier la théorie de manière à pouvoir l'appliquer. La négligence dans l'accomplissement de ce devoir peut être la cause de réelles souffrances chez certaines personnes. Je dis à ces ménagères: Il est temps de réveiller vos énergies endormies et de vous instruire. Les heures passées à apprendre à préparer des aliments simples et appétissants ne sont pas perdues, soyez-en assurées. Quelle que soit l'étendue de votre expérience dans l'art culinaire, si vous avez encore la responsabilité d'une famille, c'est votre devoir d'apprendre à la nourrir convenablement. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49 (1890); Counsels on Health, 117.

### **Qu'hommes et femmes apprennent à cuisiner**

Il en est beaucoup qui prétendent que la réforme sanitaire ne leur convient pas; mais il suffit de manger à leur table pour se convaincre que ce n'est pas la réforme sanitaire qui est en cause, ce sont leurs aliments qui sont mal préparés. Hommes et femmes qui avez reçu de Dieu l'intelligence, apprenez à faire la cuisine. Je ne me trompe pas en

m'adressant aux hommes, car eux aussi doivent savoir apprêter une nourriture simple et saine. Leurs affaires les appellent parfois en des lieux où il leur est impossible de trouver une nourriture adéquate. Il leur arrive de devoir passer des semaines et des mois dans des familles qui ignorent tout de ces choses, ce qui leur permet d'utiliser à bon escient leurs connaissances en matière culinaire. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 56, 57 (1890); Counsels on Health, 155.

### **Étudiez les publications qui traitent de la santé**

Celles qui ignorent l'art de cuisiner devraient s'y initier de manière à devenir capables de combiner des aliments sains et nourrissants pour en faire des plats appétissants. Les personnes désireuses d'acquérir cette connaissance doivent s'abonner à nos publications de santé. Elles y trouveront les informations dont elles ont besoin. ...

Il est impossible d'exceller dans l'art culinaire sans faire continuellement preuve d'imagination, mais les personnes dont le cœur est accessible aux

suggestions du grand Maître apprendront beaucoup de choses et deviendront capables de les enseigner à d'autres car Dieu leur accordera habileté et discernement. — Lettre 135, 1902.

## **Encouragez le développement des talents individuels**

Dieu veut que partout des hommes et des femmes soient encouragés à développer leurs talents en préparant des aliments sains avec les produits naturels du lieu où ils habitent. S'ils regardent au Seigneur, en exerçant leurs capacités et leur ingéniosité sous la direction du Saint-Esprit, ils apprendront à préparer une bonne nourriture avec des produits naturels. C'est ainsi qu'ils pourront enseigner aux pauvres à se procurer eux-mêmes ce qui remplacera la viande, et à leur tour ceux-ci en instruiront d'autres. Il faut cependant, pour accomplir une telle oeuvre, de la consécration, du zèle et de l'énergie. Si l'on avait fait cela plus tôt, il y aurait aujourd'hui beaucoup plus de personnes dans l'Eglise qui pourraient instruire ceux qui les entourent. Soyons donc conscients de

nos devoirs, puis efforçons-nous de nous en acquitter. Nous ne devons pas attendre que d'autres fassent à notre place l'œuvre que le Seigneur nous a confiée. — Témoignages pour l'Église 3:158 (1902).

### **Appel en faveur des écoles de cuisine**

Il devrait y avoir des écoles de cuisine, étroitement associées aux établissements médicaux et aux écoles, où serait enseigné l'art culinaire. Dans toutes nos écoles devraient se trouver des personnes capables d'apprendre aux étudiants, hommes et femmes, mais à celles-ci tout spécialement, à faire la cuisine. — Manuscrit 95, 1901, p. 1.

Il est très utile d'apprendre aux gens à préparer une nourriture saine. Une telle activité se révèle aussi essentielle que toute autre. Il faudrait créer davantage d'écoles de cuisine, et, en outre, des personnes qualifiées devraient aller de maison en maison pour y porter un enseignement sur l'art d'apprêter une nourriture saine. — The Review and

Herald, 6 juin 1912.

[Voir “Ecofes de cuisine” dans la section XXV]

## **Réforme sanitaire et cuisine saine**

L'une des raisons pour lesquelles tant de personnes ont abandonné la réforme sanitaire, est qu'elles n'ont jamais appris à préparer convenablement des aliments sains destinés à remplacer le régime auquel elles étaient habituées. Elles se sont dégoûtées de la mauvaise cuisine à laquelle elles étaient accoutumées, et nous les entendons dire ensuite qu'elles ont essayé de pratiquer la réforme alimentaire, et qu'elles ne peuvent s'en accommoder. Plusieurs essaient d'adopter la réforme sanitaire en ne possédant à son sujet que des notions rudimentaires; ils en font un si mauvais usage que leurs organes digestifs en sont lésés, et que tous ceux qui, de près ou de loin, ont été associés dans cette tentative en éprouvent du découragement. Du fait même que vous prétendez être des réformateurs en matière de santé, vous vous devez d'apprendre à bien cuisiner.

Ceux qui peuvent avoir l'occasion de bénéficier des avantages offerts par de bonnes écoles de cuisine, y trouveront de grands avantages à la fois pour eux-mêmes et pour ceux qu'ils pourront instruire. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890); Counsels on Health, 450, 451.

### **Comment on peut se passer d'une alimentation carnée**

Nous vous conseillons ... de changer vos habitudes de vie, mais faites-le intelligemment. J'ai vu des familles qui ont quitté le régime carné, mais l'ont remplacé par une alimentation trop pauvre, et si mal préparée que l'estomac s'en dégoûte. De telles personnes m'ont dit que la réforme sanitaire ne leur convenait pas et qu'elle les affaiblissait. Voilà une des raisons pour lesquelles certains n'ont pas réussi en cette matière: nourriture trop pauvre, préparée sans soin, et toujours de la même façon. Il ne devrait pas y avoir une grande variété d'aliments au même repas, mais il ne faudrait pas que tous les repas soient composés des mêmes

sortes d'aliments. Enfin, si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit appétissante. En tout cas, laissez de côté la graisse qui diminue la valeur de vos plats. Mangez beaucoup de fruits et de légumes. — Témoignages pour l'Église 1:219 (1868).

Savoir apprêter convenablement la nourriture correspond à une réalisation importante. C'est particulièrement vrai lorsque la viande n'est pas utilisée. Il est nécessaire que celle-ci soit remplacée et, pour qu'on cesse d'en souhaiter la présence dans le régime, les aliments destinés à y être substitués doivent être bien préparés. — Lettre 60a, 1896.

C'est un devoir impérieux pour les médecins d'instruire, et instruire, et instruire, par la parole et par la plume, tous ceux qui ont la responsabilité d'apprêter la nourriture. — Lettre 73a, 1896.

Nous avons besoin de personnes qui ont appris par elles-mêmes à faire une cuisine saine. Il en est beaucoup qui savent comment préparer la viande et

les légumes de plusieurs manières, mais qui ignorent la façon d'apprêter une nourriture saine et appétissante. — The Youth's Instructor, 31 mai 1894.

[Des plats insipides — 324, 327]

[Démonstrations dans un camp-meeting — 763]

[La nécessité de remplacer la viande proclamée en 1884 — 720]

[Une utilisation rationnelle des aliments disponibles est d'un grand secours dans la réforme sanitaire — 710]

[Le savoir-faire et le discernement sont nécessaires à qui enseigne l'art de cuisiner sans viande — 816]



## **Des mets mal apprêtés peuvent engendrer la maladie**

C'est par ignorance et par manque d'habileté que beaucoup de femmes et de mères donnent à leur famille une alimentation mal apprêtée, qui va sûrement affaiblir les organes digestifs et fournir un sang de mauvaise qualité; il en résultera fréquemment des affections inflammatoires et même parfois la mort. ...

Il est possible de confectionner des plats appétissants, sains, apprêtés d'une bonne manière, et qui conviennent à tous. Il est d'une importance vitale d'apprendre à bien cuisiner. Une mauvaise cuisine peut engendrer la maladie et entretenir des dispositions psychologiques défavorables; tout l'organisme s'en trouve perturbé et les choses divines ne sont plus discernées. Il y a beaucoup plus de religion dans l'art de faire une bonne cuisine qu'on ne saurait l'imaginer. Lorsque je quitte ma maison pour quelque temps, je constate que le pain ainsi que la plupart des autres aliments me font mal, mais je suis tout de même obligée de

manger un peu en vue d'entretenir la vie. C'est un péché devant Dieu de devoir absorber une telle nourriture. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 156-158 (1890).

### **Des épitaphes appropriées**

Une nourriture insuffisante et des aliments mal cuits appauvrissent le sang et affaiblissent tout l'organisme. Ils créent un état maladif avec son cortège d'irritabilité et de nervosité. Les victimes d'une mauvaise cuisine sont légion. Sur bien des tombes on pourrait graver, en guise d'épitaphe: "Victime d'une mauvaise cuisine", ou "Décédé en raison des mauvais traitements infligés à son estomac".

### **La mauvaise cuisine responsable de la perte de certaines âmes**

Celles qui font la cuisine ont le devoir sacré d'apprendre à préparer les aliments d'une manière saine. En réalité, les bonnes cuisinières sont rares. Les jeunes filles considèrent la cuisine et les soins

du ménage comme des corvées, et, pour cette raison, nombreuses sont celles qui se marient et deviennent maîtresses de maison sans avoir la moindre idée des devoirs qui leur incombent comme épouses et comme mères.

### **Ce n'est pas une science inférieure**

Cuisiner n'est pas une science inférieure; c'est au contraire l'une des plus importantes de la vie pratique. Toutes les femmes devraient l'approfondir, et il faudrait en adapter l'enseignement aux besoins des classes pauvres. Ce n'est pas facile de préparer des aliments appétissants et en même temps simples et nourrissants, mais on peut y arriver. Ils paraîtront d'autant plus savoureux et sains qu'ils auront été préparés avec plus de simplicité.

Que les ménagères qui ne savent pas faire une cuisine saine se décident à apprendre un art indispensable au bien-être de leur famille. En maints endroits, des cours de cuisine leur permettraient de s'instruire dans cette branche.

Celles qui n'auraient pas l'avantage de les suivre devraient se placer sous la direction d'une bonne cuisinière, jusqu'à ce qu'elles soient maîtresses de cet art. — Rayons de santé, 92, 93 (1905).

[L'importance de l'art culinaire du fait de son étroite relation avec la vie elle-même — 817]

### **Cherchez à pratiquer l'économie**

En matière culinaire, il convient de se poser la question: "Comment arriver à apprêter la nourriture d'une manière naturelle et économique?" Il faut d'une manière ou d'une autre chercher à utiliser les restes des repas précédents. C'est une économie très rentable qui nécessite à la fois du savoir-faire et de l'habileté. Durant la saison chaude, il convient de réduire la quantité de nourriture à préparer. Employez davantage d'aliments secs. Il y a beaucoup de familles pauvres qui, bien qu'elles disposent d'une nourriture à peine suffisante, peuvent discerner les raisons de leur pauvreté: il y a tant de petits riens qui se perdent. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

## **Des vies sacrifiées à la mode en matière alimentaire**

Chez beaucoup de gens, le but capital de la vie — l'objet qui justifiera n'importe quelle somme de travail — est de se trouver toujours en accord avec la dernière mode. Instruction, santé, confort, tout est sacrifié sur l'autel de la mode. Même dans la façon de dresser la table, la mode et le désir de paraître exercent leur influence néfaste. La préparation hygiénique des aliments ne revêt à leurs yeux qu'une importance secondaire. La confection d'une grande variété de plats absorbe du temps, de l'argent et un travail ardu, et tout cela sans profit pour personne. On est peut-être à la mode quand on sert une demi-douzaine de plats au même repas; mais cette coutume est néfaste pour la santé. C'est une mode que les hommes et les femmes de bon sens devraient condamner par la parole et par l'exemple. Ayez quelques égards pour la vie de votre cuisinière. "La vie n'est-elle pas plus que la nourriture, et le corps plus que le vêtement?"

De nos jours, les devoirs domestiques absorbent presque tout le temps de la ménagère. Combien il serait plus avantageux pour la santé de la famille que les préparatifs de la table fussent plus simples! Des milliers de vies sont chaque année sacrifiées sur cet autel — des vies qui eussent pu être prolongées sans l'accomplissement de cette série interminable de devoirs imaginaires. Nombre de mères descendent dans la tombe qui, avec des habitudes plus simples, eussent pu vivre pour être en bénédiction à leur famille, à l'Eglise et au monde. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 73 (1890).

[Inconvénients du système des plats séparés — 218]

### **Importance du choix et de la préparation des aliments**

Il n'est pas du tout nécessaire de préparer de grandes quantités de plats cuisinés. Mais il ne faut pas non plus se contenter d'un régime carencé tant

qualitativement que quantitativement. — Lettre 72, 1896.

Il est important que la nourriture soit préparée avec soin, afin d'exciter l'appétit — un appétit non perverti. Parce que nous écartons l'usage de la viande et du beurre, des pâtés, des épices, du lard, de tout ce qui irrite l'estomac et ruine la santé, il ne faudrait pas penser que nous faisons peu de cas de ce que nous mangeons. — Testimonies for the Church 2:367 (1870).

S'il ne faut pas manger simplement par gourmandise, on ne doit pas non plus manifester de l'indifférence quant à la qualité des aliments et la manière de les préparer. Si ceux-ci ne sont pas pris avec plaisir, ils sont moins bien assimilés. Qu'ils soient donc choisis avec soin et apprêtés intelligemment. — Rayons de santé, 91 (1905).

### **Le petit déjeuner banal**

Je donnerais un prix plus élevé pour une cuisinière que pour n'importe quelle partie de mon

travail. ... Si cette personne n'est pas apte et ne possède aucune habileté pour la cuisine, vous verrez, ainsi que nous en avons fait l'expérience, apparaître le petit déjeuner banal, — ce que l'on désigne sous le nom de porridge — , et que nous appelons bouillie de maïs, du pain de boulanger, avec une sauce quelconque, et c'est tout, excepté un peu de lait. Ceux qui ont mangé de cette façon pendant des mois et qui savent d'avance ce qui va leur être servi à chaque repas, en arrivent à redouter le moment qui devrait être pour eux le plus intéressant et qui s'avère comme étant le plus affreux de la journée. Je suppose que vous ne pouvez comprendre cela si vous n'en avez pas fait l'expérience. Mais je me fais vraiment du souci à ce sujet. Si je devais travailler à la préparation de mon séjour à cet endroit, je dirais: Donnez-moi une cuisinière expérimentée, qui a un peu d'imagination, pour apprêter des plats simples et sains, et qui ne supprimeront pas l'appétit. —  
Lettre 190, 1892.



## Étude et exercice

Beaucoup ne comprennent pas que l'art culinaire constitue un devoir, c'est pourquoi ils n'essaient pas de préparer convenablement les repas. Cela doit être fait d'une manière simple, saine et facile, sans employer de lard, de beurre ou de viande. Le savoir-faire doit s'allier à la simplicité. Pour y arriver, les femmes doivent lire, et mettre ensuite en pratique ce qu'elles ont lu. Beaucoup sont malheureuses parce qu'elles ne se donnent pas la peine de prendre cette précaution. Je leur dis: Il est temps pour vous de réveiller vos énergies dormantes et de vous mettre à lire. Apprenez comment cuisiner avec simplicité, de façon à assurer une nourriture appétissante et saine.

Ce n'est pas parce qu'il n'est pas bien de cuisiner seulement pour plaire au goût, ou pour satisfaire l'appétit, que l'on doit considérer comme convenable un régime carencé. Beaucoup sont affaiblis par la maladie et ont besoin d'une nourriture riche, copieuse et bien préparée. ...

## **Une branche importante de l'éducation**

C'est un devoir sacré pour ceux qui font la cuisine d'étudier les différentes manières de préparer une nourriture saine, de telle sorte qu'elle puisse être consommée avec plaisir. Les mères devraient apprendre à leurs enfants à faire la cuisine. Quelle branche de l'éducation d'une jeune fille peut être aussi importante que celle-là? Ce que l'on mange entretient la vie. Une nourriture insuffisante, carencée et mal préparée corrompt toujours le sang, en affaiblissant les organes qui le produisent. Il est essentiel que l'art culinaire soit considéré comme une des branches les plus importantes de l'éducation. Il n'y a que fort peu de bonnes cuisinières. Les jeunes filles pensent qu'elles s'abaissent à un travail servile en apprenant à cuisiner. Ce n'est pas le cas. Elles n'ont pas sur la question un point de vue correct. Savoir comment préparer sainement les aliments, spécialement le pain, n'est pas une science inférieure. ...

Les mères négligent cet aspect de l'éducation

de leurs filles. Elles supportent le poids des soucis et du travail, et sont souvent épuisées, tandis que la fille en est dispensée pour faire des visites, du crochet, ou étudier ce qui lui plaît. C'est un amour mal compris, une tendresse mal placée. La mère porte préjudice à son enfant, qui fréquemment perd son temps. A l'âge où elle devrait être capable de partager quelques-uns des soucis de la vie, elle n'est pas qualifiée pour le faire. De telles jeunes filles ne supportent ni tracas ni fatigues. Elles vont toutes légères, se dispensant elles-mêmes de toutes responsabilités, tandis que la mère est accablée sous le poids des soucis, comme une charrette sous son chargement. La fille ne veut pas être méchante, mais elle est insouciant et distraite: ou bien elle remarquera le regard fatigué et la lassitude de sa mère, et cherchera à faire son devoir, à porter la plus grosse part du fardeau et à remplacer sa mère, qui doit être libérée de tout souci; ou bien celle-ci sera transportée sur un lit de souffrance, et peut-être de mort.

Pourquoi les mères sont-elles si aveugles et négligentes en ce qui concerne l'éducation de leurs

filles? J'ai été attristée, tandis que je visitais certaines familles, de voir la mère porter de lourdes charges, alors que la fille, qui manifestait une grande vivacité d'esprit, et qui possédait une bonne dose de santé et de vigueur, ne partageait aucun souci, aucun fardeau. Lorsqu'il y a de grandes réceptions et que les familles ont des invités, j'ai vu les mères en assumer seules la responsabilité, tout le soin en reposant sur elles, tandis que les filles restaient assises, bavardant avec de jeunes amis, recevant de la visite. Cela me semble tellement répréhensible que je ne puis m'empêcher de parler durement à cette jeunesse insouciante, et de lui enjoindre d'aller travailler. Aidez votre mère fatiguée. Conduisez-la s'asseoir dans le salon et obligez-la à profiter de la présence de ses amis.

Mais les filles ne sont pas entièrement à blâmer en cette affaire. La mère aussi est fautive. Elle n'a pas appris patiemment à ses filles comment faire la cuisine. Elle sait qu'elles manquent de connaissances dans le domaine culinaire, et c'est pourquoi elle ne trouve aucun allègement dans son travail. Elle doit s'occuper de tout ce qui nécessite

des soins et de l'attention. Les jeunes filles devraient être soigneusement instruites de tout ce qui concerne la cuisine. Quelles que soient les circonstances de leur vie, il y a là une connaissance qui peut être mise en pratique. C'est la branche de l'éducation qui a l'influence la plus directe sur la vie humaine, et tout spécialement sur la vie de ceux qui nous sont chers.

Plus d'une épouse et mère qui n'a pas reçu l'instruction adéquate et qui manque de savoir-faire dans le domaine de la cuisine, présente tous les jours à sa famille une nourriture mal préparée qui, lentement mais sûrement, détruit les organes digestifs, produisant un sang de mauvaise qualité, provoquant fréquemment des crises aiguës de maladies infectieuses, et causant une mort prématurée. ...

### **Encourager celles qui étudient**

C'est un devoir sacré pour toute jeune fille et femme chrétienne d'apprendre tout de suite à faire un bon pain, léger et moelleux, à base de farine

complète. Les mères devraient prendre leurs filles avec elles dans la cuisine alors qu'elles sont encore toutes jeunes, et leur apprendre à cuisiner. La mère ne peut s'attendre à ce que ses filles soient initiées aux mystères de la tenue d'une maison si on ne les leur a jamais enseignés. Elle les instruira patiemment, avec amour, et leur rendra la tâche aussi agréable que possible en ayant l'air gai et en leur prodiguant des paroles d'encouragement. Si elles se trompent une fois, deux fois, trois fois, ne les grondez pas. Déjà le découragement fait son œuvre et elles sont tentées de se dire: "Cela ne sert à rien; je n'y arrive pas." Ce n'est pas le moment de gronder. La volonté s'affaiblit. Elle a besoin du stimulant apporté par des paroles encourageantes, joyeuses, pleines d'espoir, telles que: "Les fautes que tu as commises n'ont aucune importance. Tu commences seulement à apprendre, et il fallait s'attendre à ce que tu fasses quelques bêtises. Essaie encore. Sois attentive à ce que tu fais. Si tu es soigneuse, tu réussiras certainement."

Bien peu de mères sont conscientes de l'importance de cette branche de la connaissance,

et plutôt que de se donner la peine d'instruire leurs enfants et de supporter leurs fautes et leurs erreurs, inhérentes à tout apprentissage, elles préfèrent tout faire elles-mêmes. Et lorsque leurs filles commettent une bévue elles les renvoient en disant: "Ce n'est pas la peine, tu ne peux pas y arriver. Tu m'ennuies et tu me déranges plus que tu ne m'aides."

Ainsi les premiers efforts des apprenties sont repoussés, et la première faute commise refroidit tellement leur intérêt et leur ardeur à l'étude qu'elles redoutent d'entreprendre un autre essai, et qu'elles proposent de coudre, de tricoter, de nettoyer la maison; n'importe quoi, mais pas de cuisine. La mère est là gravement fautive. Elle aurait dû les instruire patiemment, afin qu'elles puissent, par la pratique, acquérir une expérience qui remplacerait la maladresse et remédierait aux gestes malencontreux de la débutante inexpérimentée. — Testimonies for the Church 1:681-685 (1868).

## **Les cours de cuisine plus importants que les cours de musique**

Certains sont appelés à ce que l'on considère comme d'humbles devoirs — par exemple, la cuisine. Mais la science culinaire n'est pas une petite affaire. La préparation habile de la nourriture est un des arts essentiels, se plaçant au-dessus de l'enseignement de la musique ou de la couture. En disant cela, je ne veux pas minimiser l'enseignement de la musique ou celui de la couture, car ils sont très importants. Mais plus important encore est l'art de préparer la nourriture d'une manière à la fois appétissante et saine. Cet art devrait être considéré comme le plus valable de tous les arts; en effet, il est en relation très intime avec la vie. Il devrait recevoir plus d'attention; car, pour produire un sang de qualité, l'organisme demande des aliments de qualité. La base de ce qui garde les gens en santé est l'œuvre médicale missionnaire de la bonne cuisine.

Bien souvent la réforme sanitaire devient la déformation sanitaire à cause de la préparation peu



appétissante des aliments. Le manque de connaissances en ce qui concerne la façon d'apprêter une nourriture saine doit être comblé avant que la réforme sanitaire connaisse le succès.

Les bonnes cuisinières sont rares. Beaucoup, beaucoup de mères ont besoin de prendre des leçons de bonne cuisine, afin qu'elles puissent offrir à leur famille des plats bien préparés et présentés avec soin.

Avant que les fillettes prennent des leçons d'orgue ou de piano, elles devraient prendre des leçons de cuisine. Le fait d'apprendre à cuisiner n'exclut pas l'étude de la musique, mais l'étude de la musique est moins importante que celle qui consiste à préparer une nourriture saine et appétissante. — Manuscrit 95, 1897, p. 1.

Vos filles peuvent aimer la musique, et c'est très bien; cela peut ajouter au bonheur de la famille; mais la connaissance de la musique sans la connaissance de la cuisine n'a pas beaucoup de valeur. Lorsque vos filles seront elles-mêmes

mères de famille, ce n'est pas la connaissance de la musique et des travaux de fantaisie qui mettra sur la table un dîner bien préparé, cuisiné à point, de telle sorte qu'on ne rougisse pas de le présenter aux amis les plus chers. Mamans, votre tâche est sacrée. Que Dieu vous aide à la mener à bien pour sa gloire, et à travailler sérieusement, patiemment, et avec amour, pour le bonheur présent et futur de vos enfants, ayant les yeux fixés sur la gloire de Dieu. — Testimonies for the Church 2:538, 539 (1870).

[Les repas irréguliers et “pris sur le pouce” quand la famille ne reçoit pas — 284]

### **Enseignez les mystères de la cuisine**

Ne négligez pas d'enseigner à vos enfants comment il faut cuisiner. En agissant ainsi, vous leur inculquez les principes qu'ils doivent recevoir pour leur éducation religieuse. En donnant à vos enfants des leçons de physiologie, et en leur enseignant comment cuisiner avec simplicité et cependant avec adresse, vous aurez posé le

fondement d'une des branches les plus utiles de l'éducation. Il faut de l'habileté pour faire un bon pain, léger. Il y a de la religion dans la bonne cuisine, et je fais des réserves sur les principes religieux de ceux qui sont trop ignorants et trop négligents pour apprendre à cuisiner. ...

Une cuisine insuffisante altère lentement les énergies vitales de milliers d'individus. Il est dangereux pour la santé et pour la vie de manger, à certaines tables, un pain lourd et aigre, et les autres plats cuisinés qui l'accompagnent. Mamans, au lieu de chercher à donner à vos filles une éducation musicale, instruisez-les dans ces domaines utiles qui sont en relation intime avec la vie et la santé. Enseignez-leur tous les mystères de la cuisine. Montrez-leur que cela fait partie de leur éducation et leur est indispensable pour devenir des chrétiennes. Si les aliments ne sont pas préparés d'une manière saine et appétissante, ils ne peuvent être transformés en sang de qualité, capable de reconstituer les tissus usés. — Testimonies for the Church 2:537, 538 (1870).

[Sur la tendance à remplacer une nourriture normale par le sucre — 527]

[Influence de la table sur le principe de tempérance — 351, 354]

[Si la digestion est laborieuse, il faut en rechercher la cause — 445]

[Moins de cuisine, plus d'aliments naturels — 166, 546]

## Chapitre 15

# Produits de régime et restaurants diététiques

### Celui qui pourvoit des cieux

Le récit des miracles que le Seigneur accomplit en fournissant du vin au banquet des noces de Cana et en nourrissant la multitude nous enseigne une leçon de la plus haute valeur. S'occuper de la santé par l'alimentation est un des moyens par lesquels le Seigneur répond à une nécessité vitale. Celui qui pourvoit à la nourriture de tous ne laissera pas son peuple dans l'ignorance au sujet de la préparation des meilleurs aliments pour toutes les occasions. — Testimonies for the Church 7:114 (1902).

### Semblable à la manne

La nuit dernière, plusieurs choses m'ont été présentées au sujet de la fabrication et de la vente d'aliments sains. Cela exige notre attention la plus

sérieuse et nos prières ferventes.

Il y a de nombreuses personnes dans différents pays auxquelles le Seigneur fera connaître la manière de préparer des aliments sains et appétissants, s'il voit que ces personnes sont disposées à bien employer leurs connaissances. Les animaux deviennent de plus en plus malades, et avant longtemps la viande sera mise de côté par beaucoup de gens autres que les Adventistes du Septième Jour. Des aliments sains et nourrissants doivent être préparés de telle manière que l'on n'ait plus besoin de manger de la viande.

Le Seigneur veut enseigner à de nombreuses personnes, dans tous les pays, la manière de combiner des fruits, des céréales et des légumes qui fourniront une alimentation fortifiante et préserveront de la maladie. Ceux qui n'ont jamais appris comment se préparent les aliments sains qui sont en vente actuellement travailleront intelligemment en faisant des expériences avec les produits du sol, et il leur sera donné des lumières concernant ces produits. Le Seigneur leur montrera

ce qu'ils doivent faire.

Celui qui donne l'habileté et l'intelligence à son peuple dans une partie du monde le fera aussi ailleurs. Sa volonté est que les ressources alimentaires de chaque contrée soient employées dans les pays pour lesquels elles sont destinées. De même que Dieu donna la manne pour nourrir les enfants d'Israël, de même aujourd'hui il communique à son peuple en différents lieux l'habileté et la sagesse pour utiliser les produits de ces pays dans la préparation d'aliments qui remplaceront la viande. — Témoignages pour l'Église 3:152, 153 (1902).

C'est le même Dieu que celui qui donna la manne aux enfants d'Israël qui vit et règne aujourd'hui. Il accordera l'habileté et l'intelligence nécessaires à la préparation d'une nourriture saine. Il guidera son peuple dans la préparation de plats appétissants et sains. Il désire que ses enfants voient ce qu'ils peuvent faire pour apprêter une telle nourriture, non seulement pour leurs propres familles, ce qui constitue leur premier devoir, mais

pour venir en aide aux pauvres. Ils doivent faire preuve de libéralité chrétienne, prenant conscience qu'ils sont les représentants de Dieu, lequel leur a donné gratuitement tout ce qu'ils possèdent. — Lettre 25, 1902.

## **La connaissance vient de Dieu**

Le Seigneur désire que son peuple connaisse la réforme sanitaire. Cette science devrait constituer une branche importante de l'instruction dispensée dans nos écoles. Lorsque la vérité est présentée dans de nouveaux endroits, des leçons de vraie diététique devraient être données. Apprenez aux gens comment ils peuvent vivre sans consommer de viande. Enseignez-leur un art de vivre fait de simplicité.

Le Seigneur a travaillé, et il travaille encore, à amener les gens à préparer, à base de fruits et de céréales, des plats plus simples et moins chers qu'un bon nombre de ceux que l'on peut obtenir aujourd'hui. Beaucoup de gens ne peuvent s'offrir ces mets dispendieux; ce n'est pas une raison pour



qu'ils vivent d'un régime appauvri. Le même Dieu qui nourrit des milliers d'hommes, dans le désert, avec du pain venu des cieux, donnera à son peuple aujourd'hui la science nécessaire pour apprêter les aliments d'une manière très simple. — Manuscrit 96, 1905, p. 1.

Lorsque le message parvient à ceux qui n'ont pas encore reçu la vérité pour notre temps, ils s'aperçoivent que leur régime doit être profondément réformé. Ils voient qu'ils doivent supprimer la viande, parce qu'elle entraîne un penchant pour les liqueurs fortes, et qu'elle prédispose tout l'organisme à la maladie. La consommation de viande affaiblit les facultés physiques, mentales et morales. L'homme est fait de ce qu'il mange. L'usage de la viande, du tabac, de l'alcool fait prévaloir les passions charnelles. Le Seigneur donnera à son peuple la sagesse nécessaire pour préparer, avec les produits de la terre, une nourriture qui remplacera la viande. De simples mélanges de noix, de céréales et de fruits, apprêtés avec goût et savoir-faire, se recommandent d'eux-mêmes aux incroyants. Mais

habituellement, on emploie trop de noix dans ces mélanges. — Manuscrit 156, 1901, p. 1.

### **Simple, sain, facilement préparé**

Je dois maintenant faire part à mes frères des instructions que le Seigneur m'a données au sujet de la réforme sanitaire. Les produits de régime sont considérés par beaucoup comme étant une invention humaine, mais ils sont d'origine divine, donnés par Dieu en bénédiction à son peuple. L'art culinaire est la propriété de Dieu, et l'on ne doit pas en faire une spéculation financière, pour en retirer un gain personnel. La lumière que Dieu a donnée, et continue de donner, sur le problème alimentaire doit être pour ses enfants aujourd'hui ce que la manne fut pour le peuple d'Israël. La manne descendit du ciel, et le peuple fut invité à la ramasser, et à la préparer pour la manger. Ainsi donc, dans tous les pays du monde, la lumière doit être répandue sur les enfants de Dieu, et les aliments sains propres à ces pays doivent être employés.

Tous les membres d'église devraient développer le savoir-faire et l'esprit d'invention que le Seigneur leur a accordés. Le Seigneur tient habileté et intelligence à la disposition de tous ceux qui emploieront leurs capacités à enseigner la façon de se servir des produits de la terre pour apprêter une nourriture simple et saine, qui remplacera la viande, de telle sorte que les gens n'aient plus aucune excuse pour en consommer.

Ceux qui ont reçu la connaissance en ce qui concerne la préparation d'une telle nourriture ne doivent pas l'employer égoïstement. Ils doivent venir en aide à leurs frères qui sont pauvres et devenir producteurs aussi bien que consommateurs.

C'est la volonté de Dieu que des produits de régime soient fabriqués en beaucoup d'endroits. Ceux qui acceptent la vérité doivent apprendre comment préparer ces aliments simples. Il n'est pas dans le plan de Dieu que les pauvres aient à souffrir des nécessités de la vie. Le Seigneur invite son peuple, dans les différents pays, à lui réclamer la sagesse, et à en faire ensuite bon usage. Nous ne

devons pas nous laisser aller au désespoir et au découragement. Nous devons faire de notre mieux pour éclairer les autres. — Manuscrit 78, 1902, p. 1.

### **Plus simples et moins chers**

À beaucoup d'égards, des améliorations doivent être apportées à la fabrication des produits de régime qui sortent de nos usines. Le Seigneur veut apprendre à ses serviteurs à préparer des aliments plus simples et moins chers. Il voudrait en instruire beaucoup dans cette voie, à condition qu'ils consentent à marcher selon ses conseils, et en harmonie avec leurs frères. — Testimonies for the Church 7:127, 128 (1902).

Occupez-vous d'aliments qui soient meilleur marché et qui, apprêtés d'une façon nourrissante, répondent à tous les besoins. ... Efforcez-vous de fabriquer des produits moins chers, à base de céréales et de fruits. Ces aliments nous sont généreusement accordés par Dieu en vue de satisfaire à tous nos besoins. La santé n'est pas

assurée par l'usage de préparations onéreuses. Nous serons en santé si nous utilisons de simples préparations à base de fruits, de céréales et de légumes. — Manuscrit 75, 1906, p. 1.

Soyons ... assez sages pour préparer des aliments simples, peu coûteux et sains. Beaucoup d'adventistes sont pauvres et doivent se procurer des aliments à des prix raisonnables. Or, la volonté du Seigneur est que le plus pauvre parmi ses enfants, où qu'il soit, puisse disposer d'une nourriture saine à bon marché. On devra établir, pour la préparation de ces aliments, des fabriques dans de nombreux endroits. Ce qui est un bienfait dans un lieu le sera également dans un autre où l'on dispose de bien moins d'argent.

Dieu opère en faveur de ses enfants; il les ramène à la nourriture donnée à l'homme aux origines. Cette nourriture doit être tirée de la matière qu'il a fournie; elle consistera principalement en fruits et en céréales. Différentes racines seront aussi utilisées. — Témoignages pour l'Église 3:153, 154 (1902).

## **En cas de famine, la nourriture doit être simplifiée**

Le problème alimentaire est loin d'être parfaitement connu. Il y a encore beaucoup à apprendre sur ce sujet. Le Seigneur désire que l'esprit de ses enfants, sur toute la terre, soit prêt à recevoir ses instructions en ce qui concerne le mélange de certains ingrédients dans la fabrication de produits alimentaires, qui seront nécessaires, mais que l'on ne fabrique pas encore.

Alors que la famine, les carences, la détresse augmenteront de plus en plus sur cette terre, la fabrication de produits de régime devra être fortement simplifiée. Ceux qui se sont engagés dans cette œuvre devraient constamment s'instruire auprès du grand Maître, qui aime ses enfants et qui veut leur bien-être. — Manuscrit 14, 1901, p. 1.

[Le but des produits de régime est de remplacer la viande, ainsi que le beurre et le lait — 583]

## **Une leçon d'économie donnée par le Christ**

Il y a beaucoup de choses disponibles en ce monde. On devrait se servir des produits utiles de la terre pour tenter d'en faire des aliments bienfaisants et bon marché.

La fabrication de produits alimentaires devrait faire l'objet des plus ardentes prières. Que l'on demande la sagesse de Dieu afin de préparer une nourriture saine. Celui qui a nourri cinq mille personnes avec cinq pains et deux petits poissons pourvoira aux besoins de ses enfants aujourd'hui. Après que le Christ eut accompli ce merveilleux miracle, il donna une leçon d'économie. Lorsque la multitude fut rassasiée, il dit: "Ramassez les morceaux qui restent, afin que rien ne se perde. Ils les ramassèrent donc, et ils remplirent douze paniers." Jean 6:12, 13. — Lettre 27, 1902.

### **Aliments fabriqués à partir de produits propres à chaque pays**

À beaucoup de personnes, en différents

endroits, le Seigneur donnera l'intelligence concernant les produits de régime. Il peut dresser une table dans le désert. Les produits de régime devraient être préparés par nos églises, qui s'efforcent de mettre en pratique les principes de la réforme sanitaire. Si elles le font, il se trouvera certainement des personnes pour dire qu'elles outrepassent leurs droits. Mais qui leur a donné la sagesse pour préparer ces aliments? Le Dieu du ciel. Ce même Dieu donnera la sagesse à ses enfants, dans les différents pays, pour employer les produits indigènes à la fabrication d'aliments de régime. D'une façon simple et peu coûteuse, nos membres doivent se servir des fruits, des céréales et des racines provenant des régions dans lesquelles ils vivent. Dans les différents pays, des aliments bon marché doivent être fabriqués au bénéfice des pauvres et des familles de notre peuple.

J'ai reçu de Dieu un message disant que son peuple, dans les pays étrangers, ne doit pas dépendre, pour son approvisionnement en produits de régime, des importations venant d'Amérique. Le port et les taxes rendent le prix de ces aliments trop



élevé pour que les pauvres, qui sont aussi précieux aux yeux de Dieu que les riches, puissent en profiter.

Les produits de régime appartiennent à Dieu, et il apprendra à ses enfants, dans les champs missionnaires, à préparer les produits de la terre pour en faire ces aliments simples, sains et bon marché. S'ils recherchent la sagesse divine, Dieu leur montrera comment utiliser ces produits. J'ai reçu l'ordre de dire: Ne les en empêchez pas. — Manuscrit 40, 1902, p. 1.

### **Les produits de régime doivent précéder les vérités plus avancées de la réforme sanitaire**

Il y a encore beaucoup à faire, dans le champ où vous travaillez, en ce qui concerne la fabrication de produits de régime. Des aliments qui sont parfaitement sains, et cependant bon marché, doivent être préparés. L'évangile de la santé doit être prêché aux pauvres. Des voies seront ouvertes, par la fabrication de ces produits, pour que ceux qui ont accepté la vérité et perdu leur emploi soient

à même de gagner leur vie. Les produits que Dieu a créés doivent être transformés en aliments sains, que les gens peuvent préparer pour eux-mêmes. Alors nous pourrons présenter efficacement les principes de la réforme sanitaire, et ceux qui nous entendront seront convaincus du bien-fondé de ces principes, et les accepteront. Mais tant que nous ne pourrons pas offrir des produits de régime qui soient appétissants, nourrissants et cependant peu coûteux, il ne nous sera pas possible de présenter les vérités plus avancées de la réforme alimentaire. — Lettre 98, 1901.

[Encourager le développement des talents individuels — 376]

Quel que soit le lieu où la vérité est présentée, il faut donner des instructions sur la manière de préparer des aliments sains. Dieu désire que dans chaque endroit on apprenne aux gens à utiliser sagement les produits qui peuvent facilement être obtenus. De bons instructeurs doivent leur montrer comment utiliser au mieux ceux qui se trouvent dans la partie du pays qu'ils habitent. C'est ainsi

que le pauvre comme celui qui est plus à l'aise apprendront à vivre sainement. — Témoignages pour l'Église 3:157 (1902).

## **Les ingrédients à base de noix doivent être employés parcimonieusement**

Le Seigneur voudrait que son peuple, sur toute la terre, acquière de l'intelligence dans la façon d'employer les produits du sol propres à chaque contrée. Ces produits devraient être étudiés et soigneusement analysés, pour voir comment ils peuvent être mélangés de manière à simplifier la fabrication des aliments et à diminuer les frais de port et de manutention. Faisons tous de notre mieux pour arriver à ce résultat, sous le regard de Dieu. Il y a beaucoup de produits alimentaires que le génie humain pourrait combiner entre eux sans qu'il soit nécessaire de recourir à des préparations très coûteuses.

Il y a trois ans, j'ai reçu une lettre qui disait ceci: "Je ne peux pas manger les oléagineux; mon estomac ne les supporte pas." Plusieurs recettes me

furent alors présentées; il faut que différents ingrédients soient mélangés aux oléagineux, qui s'harmoniseront avec eux, et il ne faut pas les utiliser dans une aussi grande proportion. De dix à quinze pour cent devraient suffire au mélange. Nous l'avons expérimenté avec succès.

[Voir "Noix et oléagineux" dans la section XXII]

### **Biscuits sucrés**

D'autres choses étaient mentionnées. Il s'agissait entre autres de biscuits sucrés. On les fabrique parce que certains les aiment, et ainsi beaucoup de gens s'en procurent qui ne devraient pas en manger. Il y a donc encore de nombreuses améliorations à apporter, et Dieu aidera tous ceux qui veulent collaborer avec lui. — Lettre 188, 1901.

[Voir pour les petits gâteaux sucrés, les pains sucrés et les biscuits — 507, 508]

[Les “aliments de santé” prétendus non nocifs  
— 530]

Ceux qui préparent des recettes pour notre journal d'hygiène doivent y apporter tous leurs soins. Certains aliments peuvent être améliorés, et leur usage modifié. D'aucuns ont fait un trop grand usage de noix dans certaines préparations. Beaucoup m'ont écrit: “Je ne puis utiliser les noix; que faut-il prendre pour remplacer la viande?” Une nuit, il me semblait être debout devant un groupe de personnes, et je leur disais qu'elles employaient trop de noix dans la préparation de leurs aliments; que l'organisme ne les supporte pas quand on les emploie comme il est indiqué dans certaines recettes; et que, si l'on en faisait un usage plus judicieux, les résultats seraient plus satisfaisants.  
— Témoignages pour l'Église 3:154 (1902).

### **Pour un service de restauration diététique dans les camps-meetings**

Dans nos camps-meetings, des arrangements devraient être faits pour que les gens pauvres

puissent obtenir à bon compte une nourriture saine et bien préparée. On devrait également y trouver un restaurant dans lequel seraient offerts des plats sains présentés de façon attrayante, ce qui parlerait en faveur de notre compétence à ceux qui ne partagent pas notre foi. Que cet aspect de notre œuvre ne soit pas séparé des autres activités propres au camp-meeting. Chaque branche de l'œuvre de Dieu doit être étroitement rattachée à toutes les autres, et tout l'ensemble doit progresser dans une harmonie parfaite. — Testimonies for the Church 7:41 (1902).

Dans nos villes, des ouvriers intéressés s'occupent de diverses branches du travail missionnaire. Des restaurants diététiques seront installés. Mais avec quelle prudence une telle activité doit-elle être réalisée! Ceux qui travaillent dans ces restaurants doivent constamment faire des expériences, de manière à s'initier à l'art de préparer des aliments savoureux et sains. Chaque restaurant diététique devrait être une école pour tous ceux qui y travaillent. Ce genre d'activité peut être organisé d'une manière beaucoup plus étendue

dans les villes que dans les villages. Mais dans chaque localité où il y a une église et une école d'église, il faut donner un enseignement sur la préparation d'une alimentation saine et simple en faveur de ceux qui souhaitent vivre conformément aux principes de la réforme sanitaire. Et une œuvre similaire devrait s'accomplir dans tous nos champs missionnaires. — Manuscrit 79, 1900, p. 1.

### **Nos restaurants doivent s'inspirer de certains principes**

Vous devez vous garder constamment de toutes sortes de petites choses, apparemment inoffensives, qui pourraient conduire à l'abandon des principes qui doivent toujours être maintenus dans nos restaurants. ... Nous ne devons pas attendre de ceux qui toute leur vie ont cherché à satisfaire leur appétit qu'ils comprennent comment on peut préparer une nourriture qui soit à la fois saine, simple et appétissante. C'est une science que toute institution médicale et tout restaurant diététique doivent enseigner. ...

Si la clientèle de nos restaurants diminue du fait que nous refusons d'abandonner les vrais principes, laissons-la diminuer. Nous devons persévérer dans les voies du Seigneur, bon an mal an.

Je vous présente ces choses dans mes lettres pour vous aider à demeurer attachés à ce qui est droit et à éliminer ce dont l'acceptation dans nos institutions médicales et nos restaurants entraînerait l'abandon des principes. — Lettre 201, 1902.

### **Évitez les mélanges compliqués**

Dans tous les restaurants de nos villes, on court le danger de pousser trop loin le mélange de nombreux aliments dans les plats offerts. L'estomac supporte mal les repas composés d'une trop grande variété d'aliments. La simplicité fait partie de la réforme sanitaire. Notre œuvre court le risque de ne plus mériter le nom qu'elle porte.

Si nous voulons travailler en faveur de la restauration de la santé, il est nécessaire que nous



refrénions l'appétit, que nous mangions lentement et que nous nous contentions d'un nombre limité de plats au même repas. Ce conseil demande à être souvent renouvelé. Nous ne nous conformons pas aux principes de la réforme sanitaire lorsque nous prenons dans un repas une trop grande variété de plats. Nous ne devons jamais oublier que c'est l'aspect religieux de l'œuvre, à savoir apporter à l'âme la nourriture dont elle a besoin, qui doit avoir la prééminence sur tout autre. —Lettre 271, 1905.

### **Le rôle des restaurants diététiques**

Il m'a été révélé que nous ne devons pas nous contenter de posséder un restaurant végétarien à Brooklyn; il faudrait en établir d'autres dans divers quartiers de la ville. Les gens qui habitent un arrondissement du grand New York ignorent totalement ce qui se passe dans d'autres endroits de cette grande ville. Les hommes et les femmes qui fréquentent les restaurants disséminés en plusieurs endroits constateront bientôt une amélioration dans leur état de santé. Une fois qu'ils ont donné leur confiance, ils sont plus facilement disposés à

accepter le message divin de la vérité.

Partout où se poursuit une oeuvre médicale missionnaire dans nos grandes villes, il faut créer des écoles de cuisine; et partout où se développe une action éducative missionnaire, il faut établir un restaurant diététique, où se donneront des leçons pratiques sur le choix rationnel et la préparation saine des aliments. — Testimonies for the Church 7:55 (1902).

Le Seigneur a un message pour nos villes, et ce message doit être proclamé dans nos camps-meetings et dans nos campagnes d'évangélisation. De plus, des restaurants diététiques doivent être établis dans les villes, par lesquels doit être donné un message de tempérance. Des arrangements seront faits pour que des réunions soient organisées en rapport avec nos restaurants. Si c'est possible, que l'on réserve une pièce où les directeurs et le personnel seront invités à faire des conférences sur la santé et sur la tempérance chrétienne, grâce auxquelles ils recevront un enseignement sur la manière de préparer une nourriture saine et sur

d'autres sujets importants. Dans ces réunions, il faut associer la prière et le chant aux causeries, non seulement sur des sujets de santé et de tempérance, mais aussi sur des sujets bibliques. En enseignant aux auditeurs la manière de préserver leur santé physique, on trouvera de nombreuses occasions de répandre la semence de l'Évangile du royaume. — Testimonies for the Church 7:115 (1902).

### **Le but ultime de l'œuvre de préparation de produits de régime**

Lorsqu'elle est dirigée de manière à permettre à l'Évangile du Christ d'être mis en évidence devant le public, l'œuvre de préparation de produits de régime se recommande d'elle-même. Mais je mets hautement en garde contre une activité qui n'a d'autre objet que la production d'aliments destinés à répondre aux besoins corporels. C'est une erreur grave de passer autant de temps et d'utiliser entièrement les talents d'hommes et de femmes, à préparer des produits alimentaires, alors qu'aucun effort spécial n'est tenté en même temps pour apporter aux multitudes le pain de vie. De grands

dangers menacent une œuvre dont le but n'est pas de révéler le chemin de la vie éternelle. — Manuscrit 10, 1906, p. 1.

[Pour une étude claire de l'œuvre de préparation de produits de régime et de restauration, voir Testimonies for the Church 7:110-131; Counsels on Health, 471-496.]

## Chapitre 16

# La diététique dans les établissements médicaux

### Soins rationnels et nourriture saine

Il est nécessaire de créer des institutions pour le traitement des malades, où ceux-ci puissent être confiés à des médecins missionnaires, craignant Dieu, et être soignés sans drogues. Dans ces institutions viendront des personnes devenues malades par l'effet d'habitudes erronées dans le manger et le boire, et auxquelles il faudra assurer un régime simple, sain et savoureux. Il ne s'agit nullement d'un régime carencé. Des aliments sains doivent être combinés et préparés de telle sorte qu'ils fournissent des plats appétissants. — Manuscrit 50, 1906, p. 1.

Nous désirons établir un sanatorium où les maladies seront traitées à l'aide d'agents naturels, et où les patients s'initieront à l'art de se soigner

eux-mêmes; où ils apprendront à consommer modérément une nourriture saine et à renoncer aux narcotiques — thé, café, vin, stimulants de toutes sortes — et à écarter la viande. — Manuscrit 44, 1896, p. 1.

### **Responsabilité des médecins, diététiciens et infirmières**

Le médecin a le devoir de veiller à ce qu'une nourriture saine soit offerte et à ce qu'elle soit préparée de manière à ne pas créer de perturbations dans l'organisme. — Lettre 112, 1909.

Les médecins doivent être vigilants dans la prière, en comprenant qu'ils assument de grandes responsabilités. Ils doivent prescrire aux patients un régime qui leur convient parfaitement. Et cette nourriture doit être préparée par une personne qui a conscience d'occuper un poste de la plus haute importance, et qui sait qu'un sang de qualité ne peut être produit que par une nourriture de qualité. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

Une partie importante de la tâche de l'infirmière consiste à prendre soin de l'alimentation de son patient. Il ne faut pas laisser celui-ci souffrir ou s'affaiblir par manque de nourriture, ni charger à l'excès ses organes digestifs. Donnez-lui des aliments savoureux et bien adaptés, en qualité et en quantité, à ses besoins. — Rayons de santé, 289 (1905).

### **Rechercher le confort des patients et s'adresser à leur bonne volonté**

Les patients doivent recevoir une nourriture suffisante, saine et savoureuse, préparée et présentée de telle manière qu'ils ne seront pas tentés de manger de la viande. Les repas peuvent ainsi contribuer à enseigner la réforme sanitaire. Il faut apporter du soin aux combinaisons d'aliments présentées aux patients. Il est très important d'apprendre à connaître l'art des mélanges rationnels, qui est une expression de la sagesse divine.

Les heures des repas doivent être choisies de

telle sorte que les patients se rendront compte que ceux qui dirigent l'institution s'inquiètent de leur confort et travaillent en faveur de leur santé. Lorsqu'ils quittent l'institution, ils n'emportent pas avec eux les germes de préjugés défavorables. Il ne faut en aucun cas donner aux patients l'impression que les heures des repas sont fixées par des lois immuables.

Si du fait d'avoir supprimé le troisième repas dans l'institution vous remarquez que vous incitez certaines personnes à s'en aller, votre devoir apparaît clairement. Nous devons nous souvenir que s'il y a des personnes qui s'accommodent de deux repas par jour, il en est d'autres qui, prenant des repas moins substantiels, éprouvent le besoin de faire un repas le soir. Il faut absorber une nourriture suffisante pour fortifier les muscles. Et nous ne devons pas oublier que notre esprit tire son énergie de la nourriture assimilée. Un des aspects de l'œuvre médicale missionnaire accomplie par les personnes travaillant dans les institutions médicales est de montrer la valeur d'une nourriture saine.



Il est convenable de ne servir ni thé, ni café, ni viande dans nos établissements médicaux. Pour beaucoup, cette mesure implique un grand changement et une sévère privation. En imposant d'autres changements, comme par exemple celui de réduire le nombre de repas, on fait, dans certains cas, plus de mal que de bien. — Lettre 213, 1902.

[Pour le nombre de repas voir la section IX: "Régularité dans les repas"]

### **N'exigez dans les habitudes que les changements indispensables**

Ceux qui travaillent dans cette institution doivent se rappeler que Dieu leur demande de se placer sur le terrain des patients pour les rencontrer où ils se trouvent. Nous devons être les auxiliaires de Dieu en présentant les grands thèmes de la vérité destinée à notre temps, et nous devons éviter de nous immiscer d'une façon inconsidérée dans les habitudes et les mœurs de ceux qui fréquentent nos institutions médicales en qualité de patients ou

d'hôtes. Plusieurs d'entre eux viennent dans ce lieu de repos pour n'y séjourner que quelques semaines. En les obligeant, pour un temps si court, à changer leurs heures de repas, nous leur causons un sérieux désagrément. Si vous agissez ainsi, vous découvrirez, après quelques essais, accompagnés d'ennuis, que vous avez commis une erreur. Informez-vous discrètement des habitudes des patients, et n'exigez pas d'eux qu'ils changent leurs habitudes si un tel changement ne représente pas pour eux un avantage.

L'ambiance de l'institution doit être joyeuse et intime, donc aussi sociable que possible. Ceux qui viennent pour y recevoir des soins doivent s'y sentir comme "chez eux". Des changements radicaux dans le régime indisposent leur humeur. Le fait de constater que leurs habitudes sont perturbées produit une sensation d'inconfort. Leur esprit est troublé, ce qui aggrave encore le caractère inhabituel des conditions, et ils sont ainsi frustrés des bénédictions qu'ils pourraient obtenir si les circonstances étaient différentes. S'il s'avère nécessaire de changer leurs habitudes, que cela se

fasse d'une façon prudente et plaisante pour que les patients considèrent ce changement comme une bénédiction et non comme un inconvénient. ...

Vos règlements doivent avoir une telle consistance qu'ils s'imposeront à la raison de ceux-là même qui n'ont pas été habitués à voir les choses clairement. Alors que vous vous efforcez de faire pénétrer les principes rénovateurs et transformateurs de la vérité dans le mode de vie de ceux qui viennent à l'institution pour y recouvrer la santé, permettez-leur de constater que l'on ne leur impose pas de fardeaux arbitraires. Ne leur fournissez aucun motif de sentir qu'ils sont contraints de se conformer à un genre de vie qu'ils n'ont pas choisi. — Lettre 213, 1902.

### **Introduisez les changements dans la diététique d'une façon progressive**

Pendant la nuit, je vous ai parlé, à tous deux. J'avais certaines choses à vous dire relativement à la diététique. Je vous parlais librement, vous disant que vous deviez opérer un changement dans vos

opinions concernant le régime alimentaire à proposer aux gens du monde qui viennent à notre institution médicale. Ces personnes ont eu l'habitude d'absorber une nourriture riche et irrationnelle. Elles souffrent des conséquences de leur gourmandise. Elles ont besoin d'une réforme dans le manger et le boire, mais cette réforme ne peut pas s'accomplir d'un seul coup. Le changement doit se réaliser progressivement. Les aliments de régime qu'on leur propose doivent être appétissants. Pendant toute leur existence, elles ont sans doute fait trois repas par jour et absorbé une nourriture riche. Il est important que l'on parvienne à intéresser ces personnes aux vérités de la réforme sanitaire. Mais pour arriver à leur faire adopter une alimentation judicieuse, il faut pouvoir leur présenter un choix abondant d'aliments sains et appétissants. Les changements ne doivent pas intervenir d'une manière brutale, ce qui les éloignerait de la réforme sanitaire plutôt que de les y amener. La nourriture qu'on leur présente doit être bien préparée, et doit être plus riche que celle que vous ou moi nous choisirions. ...

J'écris ceci parce que je suis certaine que le Seigneur vous demande d'avoir la sagesse d'aborder ces personnes sur leur propre terrain, dans leur ignorance et leur asservissement à la gourmandise. En ce qui me concerne personnellement, je suis résolument en faveur d'une alimentation saine et simple. Mais ce n'est pas la meilleure chose d'imposer d'emblée à des patients du monde, adonnés à la gourmandise, une diététique stricte au point de les éloigner de la réforme sanitaire. Une telle façon d'agir ne parviendrait pas à les convaincre de la nécessité d'un changement dans leurs habitudes dans le manger et le boire. Présentez-leur les faits. Instruisez-les de manière à leur montrer la nécessité de consommer une nourriture simple et saine, et introduisez graduellement les réformes nécessaires. Donnez-leur le temps voulu pour se conformer aux traitements et à l'enseignement reçus. Travaillez et priez, et comportez-vous à leur égard avec toute l'amabilité désirable.

Je me souviens de \_\_\_\_\_, lors d'un séjour que je fis dans l'institution médicale de

cet endroit. Je fus invitée à m'asseoir à la table des patients et à manger avec eux, pour faire plus ample connaissance. Je constatai qu'on commettait une grave erreur dans la préparation des aliments. Ils étaient insipides et ne couvraient que les deux tiers des besoins normaux. Il me fut impossible de faire un repas capable de satisfaire mon appétit. Je cherchai à modifier le cours des choses, et je pense que mon intervention fut de quelque utilité.

### **L'instruction doit aller de pair avec les réformes**

Dans nos rapports avec les patients dans nos institutions médicales, nous devons raisonner de cause à effet. Nous devons nous souvenir que les habitudes et les pratiques d'une longue vie ne peuvent être changées en un instant. Lorsqu'on dispose d'un cuisinier intelligent et d'un choix abondant d'aliments sains, on peut introduire des réformes susceptibles de réussir. Mais il faut du temps pour les introduire. Un effort déterminé ne doit être tenté que lorsque ces réformes sont réclamées. Rappelons-nous qu'une nourriture qui peut paraître appétissante à un partisan de la

réforme sanitaire semblera insipide à ceux qui ont été habitués à des mets très relevés. Il faut faire des causeries, expliquer pourquoi des réformes en matière d'alimentation sont essentielles, et montrer que la consommation d'aliments très épicés est une source d'inflammation pour les organes digestifs dont la muqueuse est délicate. Il faut présenter les raisons qui nous ont amenés, en tant que peuple, à modifier nos habitudes dans le manger et dans le boire. Montrez pourquoi nous éliminons le tabac et toutes les boissons alcoolisées. Présentez clairement et intégralement les principes de la réforme sanitaire, et placez sur la table un vaste choix d'aliments sains et appétissants; et le Seigneur vous aidera à convaincre les auditeurs de l'urgence de la réforme, ce qui les amènera à voir que cette réforme va leur apporter le plus grand bien. Ils ressentiront la privation de la nourriture relevée à laquelle ils étaient habitués, mais il faudra s'efforcer de leur donner une nourriture si saine et si appétissante qu'ils ne regretteront plus les plats malsains. Montrez-leur que les traitements qu'ils reçoivent ne produisent tout leur effet que s'ils apportent les changements nécessaires dans leurs

habitudes relatives au boire et au manger. — Lettre 331, 1904.

Dans toutes nos institutions médicales, il faudrait offrir aux patients dans la salle à manger un menu suffisamment libéral. Je n'ai rien vu de spécialement extravagant dans l'un ou l'autre de nos établissements médicaux, mais j'ai constaté que certaines tables n'offraient pas une nourriture suffisante, saine, appétissante et savoureuse. Assez fréquemment des patients, après un séjour plus ou moins long, quittent l'institution avant le délai fixé, estimant acquitter pour la chambre, la pension et les soins une somme élevée et n'être pas payés en retour. Il est évident que les plaintes de ce genre circulent rapidement et discréditent l'établissement.

### **Deux extrêmes**

Il y a deux extrêmes qu'il convient d'éviter. Que le Seigneur assiste tous ceux qui travaillent dans nos institutions médicales pour qu'ils ne se fassent pas les défenseurs d'une nourriture carencée. Hommes et femmes qui viennent du



monde dans nos établissements ont souvent un appétit pervers. On ne doit pas leur demander d'opérer d'un seul coup des changements radicaux. Certains d'entre eux ne peuvent pas d'emblée être astreints à un régime alimentaire aussi sévère que celui qui peut être pratiqué dans les familles. Dans une institution médicale, il y a différents appétits à satisfaire. Ainsi, les besoins particuliers de certains doivent être couverts avec des légumes soigneusement préparés. Pour d'autres, la consommation de légumes entraîne de réelles souffrances. Les pauvres dyspeptiques ont aussi besoin de recevoir de nombreuses paroles de réconfort. Il faut que l'influence religieuse du foyer chrétien pénètre l'institution médicale. Toutes ces choses doivent être conduites avec prudence et dans un esprit de prière. Le Seigneur connaît les difficultés qui doivent être surmontées, et il nous aidera. ...

### **Variez les menus**

Hier, je vous ai écrit des choses qui, je l'espère, ne vous auront pas troublé. J'en ai peut-être trop dit

sur l'importance de pratiquer dans nos institutions médicales une diététique libérale. J'ai constaté que dans bon nombre de nos établissements médicaux, la nourriture n'était pas aussi variée et libérale qu'elle devrait l'être. Comme vous le savez, dans la nutrition des malades, nous ne devons pas nous en tenir à un régime unique, mais nous devons fréquemment changer le menu, et préparer les aliments de diverses manières. Je crois que le Seigneur vous donnera le discernement nécessaire pour la préparation des aliments. — Lettre 45, 1903.

Ceux qui viennent dans nos établissements médicaux pour s'y faire soigner doivent y recevoir un large assortiment d'aliments bien préparés. La nourriture qui leur est offerte doit être nécessairement plus variée que celle qui est consommée dans une famille. Elle doit être d'une qualité telle qu'elle laisse aux patients une impression favorable. Ce point est très important. L'établissement médical prospérera mieux si l'on y offre une nourriture suffisante et appétissante.

J'ai de nouveau, comme toujours, quitté la table de nos institutions médicales mécontente et ayant faim. J'ai parlé à ceux qui assumaient la direction de ces établissements pour leur dire que le régime devait y être plus abondant et la nourriture plus appétissante. Je leur ai demandé de mettre leur imagination à contribution pour apporter les changements nécessaires dans les meilleures conditions. Je leur ai dit de se rappeler que ce qui pourrait éventuellement satisfaire le goût des personnes acquises à la réforme sanitaire ne répondra pas à celui de celles qui ont toujours consommé une nourriture riche, même si elles souhaitent mettre un terme à une telle habitude. On peut apprendre beaucoup de choses d'une alimentation bien préparée et bien présentée dans un restaurant diététique administré avec succès. ...

### **Évitez les extrêmes**

Si vous ne prêtez pas attention à cette question, la clientèle de l'institution diminuera au lieu d'augmenter. Il est dangereux de se porter aux extrêmes dans le domaine de la réforme

alimentaire.

La nuit dernière, tandis que je dormais, je parlais au docteur \_\_\_\_\_ . Je lui disais: Vous devez encore et toujours prendre garde en ce qui concerne les extrêmes en diététique. Vous ne devez pas verser dans les extrêmes, ni en ce qui vous concerne personnellement, ni en ce qui concerne le personnel et les patients de l'institution. Les patients s'acquittent d'un prix assez élevé pour leur pension, et ils doivent disposer libéralement d'une nourriture suffisante. Certains d'entre eux entrent à l'institution dans un état qui réclame des restrictions sérieuses en matière alimentaire et implique un menu très simple, mais dès que leur état de santé s'améliore, ils doivent recevoir une alimentation suffisante et nourrissante.

Ce que j'écris vous surprendra peut-être, mais la nuit dernière il m'a été révélé qu'un changement dans la diététique de votre établissement influerait très favorablement sur sa fréquentation. Il vous faut un régime plus libéral. — Lettre 37, 1904.

Dans une institution médicale, il faut se garder du danger de verser dans les extrêmes en diététique. Nous ne pouvons espérer que des gens du monde acceptent d'emblée ce que les adventistes ont mis des années à apprendre. Même aujourd'hui, beaucoup de nos prédicateurs ne pratiquent pas la réforme sanitaire, en dépit de la lumière qu'ils ont reçue. Nous ne pouvons pas nous attendre à ce que ceux qui n'ont pas conscience de la nécessité d'user de tempérance en matière d'alimentation, qui n'ont aucune expérience pratique à ce sujet, franchissent d'un seul coup l'étape qui sépare la gourmandise et le régime restrictif sévère qu'implique la réforme sanitaire.

Ceux qui viennent à l'institution médicale doivent y recevoir une nourriture saine, préparée d'une manière qui la rende savoureuse, en harmonie toutefois avec des principes rationnels. Nous ne pouvons pas espérer d'eux qu'ils vivent exactement comme nous. Le changement serait trop radical. Il y a très peu de gens parmi nous qui pratiquent un régime restrictif aussi sévère que

celui que le docteur \_\_\_\_\_ préconise comme étant conforme à la sagesse. Les changements ne doivent pas intervenir brutalement, lorsque les patients n'y sont pas préparés.

La nourriture offerte aux patients doit être d'une telle qualité qu'elle fasse sur eux une impression favorable. Les œufs peuvent être accommodés de bien des façons. Les tartes au citron ne doivent pas être interdites.

On n'a pas suffisamment étudié la manière de préparer une alimentation savoureuse et nourrissante, et on ne s'est pas donné assez de peine pour la réaliser. Nous ne souhaitons pas que notre institution médicale soit privée de ses patients. Nous ne réussirons pas à arracher des hommes et des femmes à leur mode de vie erroné si nous ne les traitons pas avec sagesse.

Assurez-vous les services d'un excellent cuisinier, et ne limitez pas le choix des aliments pour satisfaire le goût de ceux qui sont des partisans rigides de la réforme sanitaire. Si l'on

donnait aux patients une telle nourriture carencée, ils en seraient dégoûtés, car elle leur semblerait insipide. Ce n'est pas de cette manière que, dans nos institutions médicales, on parviendra à gagner des âmes. Il faut que les conseils que le Seigneur a donnés à frère et sœur \_\_\_\_\_ au sujet des extrêmes en diététique soient suivis. Il m'a été révélé que le docteur \_\_\_\_\_ doit modifier son régime et prendre davantage d'aliments nourrissants. Il est possible d'éviter un régime riche tout en prenant une nourriture savoureuse. Je sais que l'extrémisme sous toutes ses formes en matière d'alimentation qui se manifeste dans une institution médicale nuira à sa réputation. ...

Il y a une manière de combiner et de préparer les aliments qui en fait des plats sains et nourrissants. Ceux qui, dans nos institutions, sont chargés de faire la cuisine devraient savoir comment s'y prendre pour arriver à ce résultat. Cette question doit être envisagée sous l'angle de l'enseignement biblique, car on peut aller jusqu'à frustrer l'organisme de la nourriture qui lui

convient. La bonne manière de préparer les aliments doit être considérée comme une science. — Lettre 127, 1904.

[D'autres déclarations concernant les extrêmes en diététique dans les établissements médicaux — 324, 331]

### **Influence d'une nourriture carencée ou insipide**

Ils doivent recevoir ... la meilleure qualité d'aliments sains et variés. Ceux qui ont été habitués à satisfaire leur appétit avec un régime riche, et qui, en arrivant dans l'institution médicale, se trouvent dès le premier repas face à un régime maigre, reçoivent d'emblée l'impression que les rapports entendus au sujet des adventistes qui vivent très pauvrement et même se laissent mourir de faim, sont vrais. Un repas nettement insuffisant fera davantage pour amener le discrédit sur l'institution que toutes les influences en d'autres domaines parviendront à obtenir pour le contrecarrer. Si nous nous proposons de nous mettre sur le terrain même des gens et de les



amener peu à peu à une réforme sanitaire profonde, nous ne devons pas commencer par leur imposer un régime draconien. Il faut mettre sur les tables des plats bien préparés composés d'aliments sains, savoureux, en quantité suffisante, sinon ceux qui accordent à ce qu'ils mangent une importance extrême se croiront menacés de mourir de faim. Nous désirons qu'on nous présente des mets agréablement préparés. — Lettre 61, 1886.

### **Les aliments carnés ne doivent pas faire partie du régime de nos institutions médicales**

J'ai reçu des instructions en ce qui concerne l'usage des aliments carnés dans nos établissements médicaux. Ils doivent être exclus du régime et remplacés par une nourriture saine et savoureuse, préparée de manière à être appétissante. — Lettre 37, 1904.

Frère et sœur \_\_\_\_\_, j'aimerais que vous considériez quelques points qui m'ont été révélés depuis que commencèrent les difficultés au sujet de la suppression des aliments carnés de la

table de nos établissements médicaux. ...

J'ai reçu des instructions très complètes de la part du Seigneur qui ne veut pas que des aliments carnés soient offerts aux patients dans les salles à manger de nos institutions médicales. J'ai été éclairée sur le fait que les patients peuvent recevoir de la viande si, après avoir écouté les causeries données dans le salon, ils exigent encore que nous leur en servions; mais, dans ce cas, ils doivent la consommer dans leur chambre. Tous les membres du personnel doivent supprimer la viande. Mais, ainsi que je l'ai dit, si, après avoir eu connaissance du fait que la viande ne peut figurer sur les tables de la salle à manger, quelques patients exigent d'en recevoir, servez-la leur bien volontiers dans leur chambre.

Habitué, comme beaucoup le sont, à consommer de la viande, il n'est pas surprenant qu'ils s'attendent à en trouver sur la table de nos établissements médicaux. Vous pouvez estimer qu'il n'est pas prudent d'afficher le menu, donnant la liste des plats disponibles; car l'absence de

viande du régime pourrait constituer un important obstacle pour ceux qui ont l'intention de fréquenter l'institution.

Que la nourriture soit préparée d'une façon appétissante, et bien présentée. Il faudrait apprêter plus de plats qu'il n'est nécessaire si l'on servait de la viande. On peut prévoir d'autres aliments, afin de l'éliminer. Certains peuvent user de lait et de crème. — Lettre 45, 1903.

### **Pas d'ordonnance pour une alimentation carnée**

J'ai été instruite du fait que les médecins qui mangent de la viande et la prescrivent à leurs patients ne devraient pas être employés dans nos institutions, parce qu'ils renoncent sciemment à éduquer leurs patients afin qu'ils s'abstiennent de ce qui les rend malades. Le médecin qui mange de la viande et la prescrit ne fait pas le rapprochement de cause à effet, et au lieu d'apporter la guérison, il amène le patient, par son propre exemple, à se laisser aller à un appétit pervers.

Les médecins employés dans nos institutions devraient être des réformateurs dans ce domaine, et dans bien d'autres. Beaucoup de patients sont souffrants du fait que leur régime contient des erreurs. Ils ont besoin qu'on leur montre la bonne voie. Mais comment un médecin qui mange de la viande pourrait-il le faire? Par ses mauvaises habitudes, il met lui-même des entraves à son œuvre et sape son efficacité.

Dans nos établissements médicaux, de nombreux patients ont résolu par eux-mêmes la question de la viande, et, désireux de préserver leurs facultés mentales et physiques, l'ont exclue de leur régime. Ils ont ainsi obtenu un apaisement aux maladies qui les torturaient. Beaucoup de ceux qui ne partagent pas notre foi sont devenus des réformateurs parce que, d'un point de vue égoïste, ils avaient vu la nécessité d'agir ainsi. Ils ont consciencieusement pris position au sujet de la réforme dans le manger et le vêtement. Les Adventistes du Septième Jour continueront-ils alors à suivre des pratiques malsaines? Ne prêteront-ils pas attention à cette injonction: "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. — Manuscrit 64, 1901, p. 1.

## **Prudence dans la suppression des aliments carnés**

La lumière que Dieu a donnée, au sujet des maladies et de leurs causes, doit être largement répandue; car ce sont les mauvaises habitudes de gourmandise, de négligence et d'indifférence en ce qui concerne les soins adéquats à donner au corps, qui gouvernent les gens. Des habitudes d'hygiène, le plus grand soin pour tout ce qui doit entrer dans notre bouche, doivent être observées.

Vous ne devez pas prescrire une abstention totale et définitive de viande, mais vous devez éduquer l'esprit et permettre à la lumière d'y briller. Eveillez la conscience individuelle de chacun afin qu'il se garde de tout appétit dépravé.

...

Il faut considérer avec circonspection cette question de la viande. Lorsque quelqu'un passe du régime carné, stimulant, au régime végétarien, il ressent toujours, au début, une sensation de faiblesse et une baisse de vitalité, et beaucoup de gens considèrent cela comme un argument prouvant la nécessité de manger de la viande. Mais ce résultat est justement le premier argument qui devrait être utilisé pour écarter un régime carné.

Le changement ne devrait pas se faire brusquement, spécialement chez ceux qui fournissent un travail intensif. Eduquez la conscience, renforcez la volonté, et le changement se fera plus rapidement et de meilleur cœur.

Les tuberculeux qui marchent lentement vers le tombeau ne devraient pas apporter de changements à leur régime, mais devraient prendre bien soin de se procurer une viande provenant des animaux les plus sains qui se puissent trouver.

Les personnes chez qui des tumeurs emportent peu à peu la vie ne devraient pas être tracassées par

la question de savoir si elles doivent manger de la viande ou non. Prenez garde de ne pas exiger de résolution trop rigoureuse à ce sujet. Cela n'améliorera en rien leur cas d'imposer des changements, mais portera préjudice aux principes du végétarisme. Donnez des causeries au salon. Eduquez les esprits, mais ne forcez personne; car une telle réforme appliquée sous la contrainte est nuisible. ...

Il est nécessaire de montrer aux intéressés et aux médecins, et par eux à tous les autres, que tous les animaux sont plus ou moins malades. Une viande malsaine n'est pas rare, mais tout à fait courante. Toutes les formes de maladie qui se manifestent dans le corps humain peuvent être transmises par la chair d'animaux morts. La faiblesse due au changement de régime sera rapidement surmontée, et les médecins devraient comprendre qu'il ne faut pas considérer les stimulants contenus dans la viande comme étant indispensables à la vie et à la force. Tous ceux qui l'abandonnent d'une manière intelligente recouvreront la santé des nerfs et des muscles,

après s'être habitués au changement. — Lettre 54, 1896.

Le docteur \_\_\_\_\_ m'a demandé si, en toutes circonstances, je conseillerais de boire du bouillon de poulet à un malade dont l'estomac ne pourrait rien supporter d'autre. J'ai dit: "Il y a des personnes, mourant de consommation, à qui, si elles le demandent, on peut donner du bouillon de poulet. Mais je ferais très attention." Cet exemple ne devrait pas porter préjudice à l'institution ou constituer une excuse pour d'autres qui pensent que leur cas requiert le même régime. J'ai demandé à la doctoresse \_\_\_\_\_ si elle avait un cas semblable dans son établissement. Elle m'a répondu: "Non; mais j'ai une sœur à l'hôpital de \_\_\_\_\_, qui est très faible. Elle a des accès de dépression, mais elle peut manger du poulet cuit." J'ai rétorqué: "Il vaudrait mieux la retirer de cet hôpital. ... La lumière qui m'a été donnée est que si cette sœur dont vous parlez voulait fortifier et cultiver son goût pour une nourriture saine, tous ces accès disparaîtraient."



Elle avait donné libre cours à son imagination; l'ennemi a pris avantage de la faiblesse de son corps; et son esprit n'est pas assez fort pour supporter à nouveau les vicissitudes de la vie quotidienne. Elle a besoin d'une bonne cure mentale, d'un accroissement de foi et d'un service actif pour le Christ. Elle a également besoin de faire travailler ses muscles par un travail manuel pratiqué à l'extérieur. L'exercice physique serait pour elle une des plus grandes bénédictions de sa vie. Elle ne doit pas être une invalide, mais une femme bien portante, à l'esprit bien équilibré, prête à accomplir efficacement et noblement la tâche qui lui est impartie.

Tout traitement que l'on pourrait donner à cette sœur ne lui sera que de peu d'utilité tant qu'elle ne fera pas sa part. Elle doit fortifier ses muscles et ses nerfs par le travail manuel. Elle ne doit pas être une invalide, mais peut accomplir un travail utile et sérieux. — Lettre 231, 1905.

[Tenir compte des conditions particulières — 699, 700]

## **“Ne la laissez pas apparaître”**

J’ai rencontré les médecins et frère \_\_\_\_\_; je leur ai parlé pendant environ deux heures, et j’ai libéré mon âme. Je leur ai dit qu’ils avaient été tentés, et qu’ils avaient cédé à la tentation. Avec le dessein d’encourager la fréquentation de l’institution, ils avaient dressé une table chargée d’aliments carnés, et avaient alors été tentés d’aller plus loin et d’utiliser le thé, le café et des drogues. ... Je leur ai dit: La tentation surviendra par le moyen de ceux qui ont satisfait leur appétit pour la viande, et si certains de ces gens-là entrent en relation avec l’établissement de santé, leur influence incitera à sacrifier les principes. La consommation de viande n’aurait jamais dû être permise. Il ne devrait pas être nécessaire de l’interdire, car elle n’aurait jamais dû apparaître sur la table. ... On s’est servi de l’argument qui veut que l’on puisse mettre de la viande sur la table tant que les patients n’ont pas été entraînés à s’en passer. Mais, comme de nouveaux patients arrivent continuellement, la

même excuse provoquerait l'établissement d'un régime carné. Non; ne la laissez pas apparaître du tout sur la table. Alors, vos conférences au sujet de la question de la viande correspondront au message que vous devriez proclamer. — Lettre 84, 1898.

### **Servir du thé, du café et de la viande dans les chambres des patients**

Dans nos institutions médicales ... on ne devrait servir ni thé, ni café, ni viande, excepté dans quelques cas spéciaux, lorsque le patient le désire tout particulièrement, et alors, ces articles doivent lui être servis dans sa chambre. — Lettre 213, 1902.

### **Ne prescrire ni thé, ni café, ni viande**

Les médecins ne sont pas là pour prescrire un régime carné aux patients, car c'est justement cette sorte de régime qui les a rendus malades. Recherchez le Seigneur. Lorsque vous l'aurez trouvé, vous serez doux et humbles de cœur. Personnellement, vous ne puiserez plus votre

subsistance dans la chair d'animaux morts, et vous n'en introduirez plus une parcelle dans la bouche de vos enfants. Vous ne prescrirez ni viande, ni thé, ni café à vos patients, mais vous donnerez des causeries au salon pour leur montrer les avantages d'un régime simple. Vous supprimerez tous les produits malsains de vos menus.

Lorsque les médecins de nos établissements médicaux, après avoir reçu pendant des années des instructions du Seigneur, encouragent par la parole et par l'exemple ceux dont ils doivent prendre soin à user d'un régime carné, ils se disqualifient pour la tâche de diriger nos institutions de santé. Le Seigneur ne donne pas la lumière sur la réforme sanitaire pour qu'elle soit méprisée par ceux qui occupent une position influente et ont de l'autorité. Le Seigneur sait ce qu'il dit, et il doit être honoré dans ce qu'il dit. La lumière doit être faite sur ces questions. C'est celle du régime qui nécessite l'étude la plus sérieuse, et les ordonnances devraient être rédigées en accord avec les principes de santé. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4, 5 (1896).

[Voir la réforme progressive de la diététique dans les institutions adventistes — 720-725]

## **On ne doit pas servir d'alcool**

Nous ne construisons pas des établissements médicaux pour en faire des hôtels. Ne recevez dans nos institutions que ceux qui désirent se conformer aux bons principes, ceux qui accepteront les aliments que nous pouvons, en toute bonne conscience, placer devant eux. Si nous permettons aux patients d'avoir de l'alcool dans leurs chambres, ou si nous leur servons de la viande, nous ne pourrons leur donner l'aide qu'ils sont en droit de recevoir en venant dans nos institutions. Nous devrions faire savoir que, par principe, nous excluons de tels articles de nos établissements médicaux et de nos restaurants diététiques. Ne désirons-nous pas voir nos semblables libérés de la maladie et des infirmités, forts et en santé? Soyons alors aussi fidèles aux principes que l'aiguille l'est au pôle. — Testimonies for the Church 7:95 (1902).

## **Des plats qui excitent l'appétit**

Nous ne pouvons amener les gens du monde à adhérer à nos principes d'un seul coup; c'est pourquoi nous ne devons pas être trop sévères en ce qui concerne le régime des patients. Lorsque des patients du monde viennent à l'institution, ils doivent se soumettre à un régime très différent de celui auquel ils sont habitués; afin que le changement ne leur soit pas trop sensible, la cuisine la meilleure, faite suivant les principes de la réforme, devrait leur être offerte; les plats les plus savoureux et appétissants déposés sur les tables. ...

Ceux qui paient pour la pension et les soins devraient bénéficier d'une nourriture préparée de la manière la plus appétissante. La raison en est claire. Lorsque les patients sont privés d'aliments carnés, l'organisme ressent le changement. Il éprouve une sensation de faiblesse, et les patients demanderont une compensation dans leur régime. Les plats devraient être apprêtés de manière à exciter l'appétit et à plaire au regard. — Lettre 54,

1907.

## **Alimentation des malades**

Un régime abondant et varié devrait être prévu pour les patients, mais on devrait apporter beaucoup de soins dans la préparation et la combinaison des aliments pour les malades. La table d'un établissement médical ne doit pas ressembler exactement à la table d'un restaurant. Il doit exister une grande différence entre la nourriture destinée aux gens bien portants, qui peuvent presque tout digérer, et celle destinée aux malades.

Il y a danger à prévoir un régime trop restreint pour des personnes venues directement d'un régime si abondant qu'il encourageait la gloutonnerie. Le menu devrait être copieux. Mais en même temps il devrait être simple. Je sais que la nourriture peut être préparée simplement, et cependant être si appétissante que même ceux qui ont été habitués à un menu plus riche l'apprécient.

Placez sur les tables des fruits en abondance. Je suis heureuse de ce que vous puissiez alimenter la table de l'institution avec les fruits frais de vos propres vergers. C'est certainement un grand avantage. — Lettre 171, 1903.

[Tout le monde ne peut pas consommer des légumes — 516]

### **Un enseignement à donner à la table de l'institution**

Les rayons d'or de la lumière devraient constamment briller dans la préparation de la nourriture, montrant à ceux qui s'asseyent à table comment il faut vivre. Cet enseignement doit également être donné à ceux qui visitent l'institution, afin qu'ils puissent en emporter les principes de la réforme. — Lettre 71, 1896.

La préparation de la nourriture pour les patients de l'institution nécessite beaucoup de soins et d'attention. Certains de ces patients viennent de foyers dans lesquels la table est garnie tous les



jours d'une nourriture très substantielle, et l'on doit faire tout ce qui est possible pour leur présenter une nourriture qui soit à la fois appétissante et saine.

### **Recommander la réforme sanitaire**

Le Seigneur désire que l'institution dont vous vous occupez soit l'un des endroits les plus confortables et agréables du monde. Je voudrais que vous preniez un soin tout particulier à préparer, pour les patients, un régime qui ne mette pas leur santé en danger, et qui, en même temps, leur recommande nos principes de réforme sanitaire. Cela pouvant être, et cela étant, l'impression la plus favorable sera produite sur l'esprit des patients. Ce sera pour eux un enseignement leur montrant les avantages d'un mode de vie hygiénique sur celui qui était le leur auparavant. Et lorsqu'ils quitteront l'institution, ils en parleront de manière à encourager d'autres personnes à y venir. — Lettre 73, 1905.

## La table du personnel

Vous considérez trop à la légère la tâche qui vous incombe d'assurer aux membres de votre personnel des repas copieux et réguliers, et vous y apportez trop peu de soin. Ces personnes ont besoin d'une nourriture saine et abondante. Elles sont constamment surmenées; leur vitalité doit être préservée. Leurs principes devraient être éduqués. Tous, dans les établissements médicaux, devraient être abondamment pourvus de la nourriture la meilleure, la plus saine et la plus fortifiante. La table de votre personnel devrait être garnie non de viande mais d'une abondante provision de fruits frais, de céréales et de légumes, préparés d'une manière appétissante et saine. Votre négligence à cet égard a considérablement augmenté vos revenus, mais au grand détriment des facultés physiques et spirituelles de votre personnel. Cela n'a pas été agréable au Seigneur. L'influence du menu tout entier n'est pas une recommandation en faveur de vos principes auprès de ceux qui s'asseyent à la table du personnel. — Lettre 54, 1896.

## **Le cuisinier, un missionnaire médical**

Obtenez la meilleure aide possible pour la cuisine. Si la nourriture est préparée de telle manière qu'elle entraîne une surcharge pour l'estomac, il faut en rechercher la cause. Les aliments peuvent être apprêtés de telle sorte qu'ils soient à la fois sains et appétissants. — Lettre 100, 1903.

Le cuisinier, dans un établissement médical, devrait être un parfait réformateur. Un homme n'est pas converti tant que son appétit et son régime ne correspondent pas à sa profession de foi.

Le cuisinier d'un établissement médical devrait être un missionnaire médical bien entraîné. Ce devrait être une personne capable, apte à faire par elle-même des expériences. Elle ne devrait pas s'en tenir qu'aux recettes. Le Seigneur nous aime, et il ne veut pas que nous nous nuisions à nous-mêmes en confectionnant des recettes malsaines.

Dans toute institution il y aura toujours des personnes pour se plaindre de la nourriture, prétendant qu'elle ne leur réussit pas. Elles ont besoin d'être instruites des dangers d'un régime malsain. Comment le cerveau pourrait-il être lucide lorsque l'estomac est souffrant? — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

Dans notre établissement médical, il devrait y avoir un cuisinier qui comprenne parfaitement son travail, qui ait un jugement sain, qui puisse procéder à certaines expériences et qui ne soit pas porté à introduire dans le régime toutes les choses qui doivent être évitées. — Lettre 37, 1901.

Disposez-vous d'un cuisinier capable de préparer des plats qui attireront irrésistiblement les regards des patients, lesquels y verront une amélioration de leur régime habituel? Celui qui remplit la charge de cuisinier dans un établissement médical devrait être capable de préparer des plats utilisant des mélanges savoureux et sains, et ces combinaisons doivent être plus substantielles que celles que vous ou moi souhaiterions consommer.

— Lettre 331, 1904.

La personne qui remplit la fonction de cuisinier assume une lourde responsabilité. Elle doit être formée à des habitudes d'économie et comprendre qu'il ne faut gaspiller aucune parcelle de nourriture. Le Christ a dit: "Ramassez les morceaux qui restent, afin que rien ne se perde." Jean 6:12. Que ce conseil soit suivi par tous, quel que soit le département auquel ils sont rattachés! Les éducateurs doivent être pénétrés par le principe de l'économie pour pouvoir l'enseigner au personnel, à la fois par la parole et par l'exemple.  
— Manuscrit 88, 1901, p. 1.

# **La diététique en tant que remède rationnel**

## **Agents thérapeutiques naturels**

Il importe de connaître les bienfaits qu'entraîne la diététique dans les cas de maladie. Tous devraient comprendre ce qu'ils doivent faire pour eux-mêmes. — Manuscrit 86, 1897, p. 1.

Il y a plusieurs manières de pratiquer l'art de guérir, mais il n'y en a qu'une approuvée par le Seigneur. Les remèdes de Dieu sont les simples agents naturels qui ne nuisent pas à l'organisme et ne l'affaiblissent pas par leurs propriétés actives. L'air pur et l'eau, la propreté, une alimentation convenable, une vie pure et une ferme confiance en Dieu, sont des remèdes dont la carence fait mourir des milliers de gens. Malheureusement ces remèdes ne sont plus de mode parce que leur emploi judicieux exige un travail qui n'est pas apprécié.

L'air frais, l'exercice, l'eau pure, un appartement propre et agréable sont à la portée de tous sans coûter beaucoup, alors que les médicaments coûtent cher tant par la dépense que par l'effet qu'ils produisent sur l'organisme. — Témoignages pour l'Église 2:170 (1885).

L'air pur, le soleil, l'eau, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, la confiance en Dieu, voilà les vrais remèdes. Chacun devrait connaître les traitements naturels et la manière de les appliquer. Il est essentiel d'être au courant des principes qui régissent le soin des malades, et d'acquérir une expérience pratique à cet égard.

L'usage des remèdes naturels exige, il est vrai, des précautions et des efforts qui rebutent bien des gens, car la nature guérit et reconstitue graduellement; elle paraît lente à ceux qui manquent de patience. D'autre part, l'abandon des plaisirs malsains demande un sacrifice. Mais si l'on persévère, on découvre bien vite qu'en cessant de la contrecarrer, la nature accomplit son œuvre avec

sagesse; et en obéissant à ses lois, on est récompensé par un retour à la santé du corps et de l'esprit. — Rayons de santé, 277, 278 (1905).

Les médecins conseillent souvent à leurs malades de faire des voyages à l'étranger, de se rendre à des stations thermales, ou de traverser l'océan en vue de recouvrer la santé, alors que dans neuf cas sur dix, en s'alimentant avec sobriété, en faisant de l'exercice physique dans de bonnes dispositions d'esprit, ils guériraient tout en économisant beaucoup de temps et d'argent. L'exercice physique et un libre et abondant usage de l'air et des rayons du soleil — ces bienfaits que Dieu accorde à tous les hommes — peuvent, dans de nombreux cas, rendre vie et forces aux malades amaigris. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 160 (1890).

## **Ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes**

En ce qui concerne ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes, il y a un point qui doit retenir toute notre attention.



Je dois bien me connaître moi-même, je dois sans cesse apprendre comment entretenir cet édifice, le corps que Dieu m'a donné, afin de le conserver dans les meilleures conditions de santé. Je dois consommer des aliments qui contribueront à mon bien-être physique, et je dois veiller tout particulièrement à ce que mes vêtements n'entravent pas la libre circulation de mon sang. Je ne dois pas me priver d'air ni d'exercice. Je dois bénéficier des rayons du soleil autant que cela se peut. Je dois acquérir la sagesse afin d'être le gardien intelligent de mon corps.

Je ferais une chose peu sage en entrant dans une pièce froide lorsque je suis en transpiration; je me montrerais un mauvais serviteur à l'égard de moi-même si je me permettais de m'asseoir dans un endroit où il y a un courant d'air, m'exposant ainsi à prendre froid. Je ne serais pas sage non plus en restant les pieds et les jambes froids, repoussant ainsi le sang vers le cerveau ou les organes internes. Je devrais toujours me protéger les pieds dans une atmosphère humide. Je devrais manger

régulièrement la nourriture la plus saine, qui me donnera le sang de la meilleure qualité qui soit, et je ne devrais pas travailler immodérément s'il est en mon pouvoir de faire autrement. Et lorsque je transgresse les lois que Dieu a établies dans mon corps, je dois me repentir et me réformer, et me placer dans les conditions les plus favorables grâce aux agents naturels que Dieu a mis à ma disposition: l'air pur, l'eau pure, et les rayons du soleil, précieux et curatifs.

L'eau peut être utilisée de différentes manières pour calmer la souffrance. Une ration d'eau pure et chaude (environ un demi-verre) prise avant le repas ne fera aucun mal, mais sera plutôt bénéfique. — Lettre 35, 1890.

## **La foi et la façon correcte de manger et de boire**

Que ceux qui sont malades fassent tout ce qu'ils peuvent, par de bonnes habitudes dans le manger, le boire et le vêtement, et par la pratique d'exercices judicieux, pour recouvrer la santé. Dites aux patients qui viennent dans nos

institutions médicales de coopérer avec Dieu dans la recherche de la santé. “Vous êtes le champ de Dieu, l’édifice de Dieu.” 1 Corinthiens 3:9. Dieu a créé les nerfs et les muscles pour qu’on les emploie. C’est l’inactivité de la machine humaine qui entraîne la maladie et la souffrance. — Lettre 5, 1904.

Ceux qui soignent les malades devraient accomplir leur importante tâche en comptant implicitement sur Dieu, dont les bénédictions leur permettront de se servir des moyens qu’il met gracieusement à leur disposition et sur lesquels il attire l’attention de son peuple, à savoir: l’air pur, la propreté, une alimentation saine, l’alternance convenable du travail et du repos, et l’hydrothérapie. — Testimonies for the Church 1:561 (1867).

## **Remèdes naturels dans les établissements médicaux**

Il m’a été montré qu’une institution médicale devait être établie, dans laquelle l’emploi des

drogues devrait être écarté, et des méthodes de traitement simples et naturelles employées pour la guérison des malades. Dans cette institution, les gens devraient apprendre à s'habiller, à respirer et à manger convenablement — donc à prévenir la maladie par une bonne hygiène de vie. — Lettre 79, 1905.

Dans nos établissements médicaux, nous prônons l'emploi de remèdes simples. Nous déconseillons l'usage des drogues, car elles empoisonnent le sang. Dans ces institutions des instructions devraient être données sur la façon de préserver la santé par une manière hygiénique de manger, de boire, de se vêtir et de vivre. — Manuscrit 49, 1908, p. 1.

La question de la réforme sanitaire n'est pas discutée comme elle le devrait. Un régime simple, une absence complète de drogues, permettant à la nature de récupérer librement les énergies corporelles dépensées, rendraient nos institutions médicales beaucoup plus efficaces pour la guérison des malades. — Lettre 73a, 1896.

## Une diététique curative

L'habitude de manger trop souvent et trop impose une surcharge aux organes digestifs et amène un état fébrile dans tout l'organisme. Le sang devient impur et toutes sortes de maladies se développent. Le médecin appelé prescrit un médicament qui apportera un soulagement momentané mais qui ne guérira pas la maladie. La forme même de la maladie en sera peut-être changée, mais le mal en sera dix fois aggravé. La nature s'efforçait de libérer l'organisme d'une accumulation de toxines, et si, au lieu de la contrarier, on lui eut adjoint les moyens divins les plus courants tels que l'air et l'eau purs, une rapide et complète guérison aurait été obtenue.

Ceux qui se trouvent dans ce cas et qui en souffrent peuvent faire pour eux-mêmes ce que d'autres ne sauraient tenter en leur faveur. Ils doivent commencer par libérer la nature du fardeau qu'ils lui ont imposé. Ils doivent supprimer la cause. Jeûnez pendant un temps assez court et

donnez à l'estomac l'occasion de se reposer. Faites baisser la fièvre avec des traitements hydrothérapiques prudents et rationnels. Ces soins aideront la nature dans ses efforts pour libérer l'organisme de ses impuretés. Mais, en général, les personnes qui souffrent deviennent impatientes. Elles ne consentent pas à pratiquer le renoncement et à souffrir un peu de la faim. ...

L'emploi de l'eau aura une action limitée si le patient ne sent pas la nécessité de se conformer strictement au régime qui lui a été prescrit.

Beaucoup de gens vivent dans la transgression des lois de la santé, et sont ignorants du rapport qui existe entre leurs habitudes dans le manger, le boire, le travail, et leur santé. Ils ne comprennent leur véritable condition qu'à partir du moment où la nature proteste contre les abus qu'on lui impose, ce qui se traduit par des maux et des douleurs dans l'organisme. Si même à ce moment-là les malades voulaient faire normalement ce qu'il y a à faire, en recourant aux moyens simples qu'ils ont délaissés — l'emploi de l'eau et la pratique d'un régime

approprié — , la nature recevrait exactement l'aide qu'elle réclame, et qu'elle aurait dû recevoir depuis longtemps. Si une telle attitude est adoptée, le malade se rétablira fort probablement sans s'être affaibli. — *Spiritual Gifts* 4a:133, 135 (1864).

Les excès dans le manger sont souvent une cause de maladie. Ce dont la nature a le plus besoin dans ce cas, c'est d'être délivrée de la charge excessive qui lui a été imposée. Dans beaucoup de maladies, le meilleur remède est de supprimer un ou deux repas afin que les organes digestifs surmenés puissent se reposer. Une cure de fruits pendant quelques jours produit souvent d'excellents résultats chez les intellectuels. Très souvent, la guérison est obtenue par une courte période de jeûne complet suivie d'un régime simple et modéré, le tout secondé par les efforts de la nature. Un régime frugal pendant un mois ou deux persuaderait bien des gens que le chemin du renoncement est aussi celui de la guérison. — *Rayons de santé*, 114, 115 (1905).

Une stricte tempérance comme remède à la

maladie

Lorsqu'un médecin se rend compte qu'un malade souffre par sa manière de manger et de boire, ou par suite d'autres mauvaises habitudes, s'il ne le met pas en garde contre ses erreurs, il lui fait un grand tort. Les ivrognes, les aliénés, les débauchés sont pour lui une invitation à proclamer bien haut que la souffrance résulte du péché. Ceux qui comprennent les principes de la vie devraient s'employer avec zèle à lutter contre toutes les causes de maladie. En contact continu avec la douleur, s'efforçant de la soulager, comment le médecin pourrait-il se taire? Serait-il charitable et compatissant s'il négligeait de proclamer la tempérance comme le grand remède contre la maladie? — Rayons de santé, 295 (1905).

### **Prescrire la meilleure nourriture possible**

Les médecins devraient être vigilants dans la prière, en comprenant qu'ils assument une grande responsabilité. A leurs patients, ils devraient prescrire le régime alimentaire qui leur convient le



mieux. Cette nourriture devrait être préparée par une personne consciente d'occuper un poste de la plus haute importance, et qui sache qu'un sang de qualité ne peut être produit que par des aliments de qualité. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

[Les olives en tant qu'aliments laxatifs — 614, 615]

[Valeur thérapeutique des œufs — 628, 629, 631]

## Chapitre 18

# Fruits, céréales et légumes

## Part 1 — Fruits

### Les bienfaits apportés par les fruits frais

Je suis si reconnaissante à Dieu du fait qu'il ne supprima pas l'usage des fruits à Adam, lorsque celui-ci dut quitter le jardin d'Eden. — Lettre 157, 1900.

Le Seigneur désire que ceux qui vivent dans les endroits où l'on peut cueillir des fruits pendant une bonne partie de l'année, apprécient le privilège qui leur est donné. Plus nous disposerons de fruits frais, mieux nous pourrions comprendre les bienfaits dont nous jouissons. — Témoignages pour l'Église 3:154 (1902).

Nous nous trouverions bien de manger moins d'aliments cuits et davantage de fruits crus. Enseignons aux gens à user largement de raisin, de

pommes, de pêches, de poires, de baies et de toute autre sorte de fruits. Pour les conserves, employez le verre de préférence au métal. — Témoignages pour l'Église 3:159 (1902).

[Les fruits constituent des aliments excellents, qui permettent de cuisiner beaucoup moins — 546]

Pour un estomac atteint de dyspepsie, vous pouvez placer sur votre table différentes sortes de fruits, mais pas une trop grande quantité à chaque repas. — Testimonies for the Church 2:373 (1870).

Nous recommandons particulièrement les fruits en tant qu'aliments de santé. Mais il vaut mieux ne pas en consommer à la fin d'un repas déjà substantiel et varié. — Manuscrit 43, 1908, p. 1.

Convenablement préparés, les légumes et les fruits de saison sont bienfaisants, à condition d'être de bonne qualité et sains, ne montrant pas la moindre trace de maladie ou de pourriture. Il y a plus de gens que nous ne pouvons l'imaginer qui passent de vie à trépas pour avoir consommé des

fruits et des légumes gâtés, qui fermentent dans l'estomac et empoisonnent le sang. — Lettre 12, 1887.

Les fruits sains, préparés simplement et consommés librement, constituent la meilleure nourriture que puissent absorber ceux qui se préparent pour l'œuvre de Dieu. — Lettre 103, 1896.

[Les fruits et les céréales sont des aliments convenant aux personnes qui se préparent à être transmuées — 488, 515]

### **Les fruits font partie d'un régime rationnel**

Les céréales, les fruits et les légumes sont donc les aliments que Dieu nous offre. A 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. — Rayons de santé, 88

(1905).

[Les fruits, les céréales et les légumes, avec le lait et la crème, forment le régime le plus sain — 487]

[Les légumes sur la table de Mme E. G. White — voir Appendice 1:4, 8, 15]

Tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin peuvent être trouvés dans les céréales, les fruits, les légumes et les oléagineux. Si nous nous approchons du Seigneur dans des sentiments d'humilité, il nous enseignera la manière de préparer une nourriture saine, exempte de toute souillure due aux aliments carnés. — Manuscrit 27, 1906, p. 1.

[Les fruits font partie d'un régime rationnel — 483, 486, 513]

[La nature fournit en abondance des fruits, des oléagineux et des céréales — 485]

[Les fruits font partie des aliments de santé — 399, 400, 403, 404, 407, 810]

## **Un régime fruitarier temporaire**

Les excès dans le manger sont souvent une cause de maladie. Ce dont la nature a le plus besoin dans ce cas, c'est d'être délivrée de la charge excessive qui lui a été imposée. Dans beaucoup de maladies, le meilleur remède est de supprimer un ou deux repas afin que les organes digestifs surmenés puissent se reposer. Une cure de fruits pendant quelques jours produit souvent d'excellents résultats chez les intellectuels. Très souvent, la guérison est obtenue par une courte période de jeûne complet suivie d'un régime simple et modéré, le tout secondé par les efforts de la nature. Un régime frugal pendant un mois ou deux persuaderait bien des gens que le chemin du renoncement est aussi celui de la guérison. — Rayons de santé, 114, 115 (1905).

## **Il faut remplacer ce qui est nocif**

Un enseignement clair en ce qui concerne la tempérance devrait être donné dans nos institutions médicales. Les patients doivent être informés sur la nocivité des boissons intoxicantes et sur les bienfaits apportés par une abstinence totale. Il faut les inviter à renoncer aux aliments qui ont causé la ruine de leur santé et chercher à remplacer ceux-ci par des fruits en quantité suffisante. On peut facilement se procurer des oranges, des citrons, des pommes, des pêches et autres fruits; car la terre, qui appartient au Seigneur, produit ce qui est nécessaire, lorsqu'on se donne la peine de la solliciter. — Lettre 145, 1904.

N'employez pas trop de sel, évitez les conserves au vinaigre et les aliments épicés. Mangez du fruit en abondance, et l'irritation de l'estomac qui cause la soif pendant le repas disparaîtra presque entièrement. — Rayons de santé, 94 (1905).

[Les fruits doivent remplacer la viande — 149,

312, 320, 492, 514, 649, 795]

[Les fruits peuvent remplacer les desserts — 546]

[Les fruits ne sont pas appréciés par les personnes habituées à une nourriture riche et fortement épicée — 563]

[Les fruits peuvent remplacer les abus dans la consommation de porridge — 490, 499]

### **Mettre les fruits en conserve ou les faire sécher**

Partout où les fruits abondent, on doit en faire une provision pour l'hiver, en les mettant en bocaux ou en les faisant sécher. Les petits fruits, tels que les groseilles, les fraises, les framboises et les mûres, peuvent être cultivés avantageusement en bien des endroits où ils sont peu employés.

Pour la conservation des fruits, on utilisera les bocaux de préférence aux boîtes de fer blanc; mais il est indispensable que ces fruits soient de bonne



qualité. Employez peu de sucre et cuisez-les juste le temps nécessaire pour assurer leur conservation. Ainsi préparés, ils remplacent très bien les fruits frais.

Partout où l'on peut se procurer à des prix modérés des fruits secs, tels que raisins, pruneaux, pommes, poires, pêches, abricots, on trouvera avantageux de les utiliser en abondance dans l'alimentation quotidienne, et, pour assurer la santé et la vigueur, ils conviendront parfaitement aux travailleurs. — Rayons de santé, 90 (1905).

Le jus de pomme conservé en bouteilles est sain et savoureux. Les poires et les cerises, si l'on peut s'en procurer, mises en bocaux, fournissent d'excellent jus pour l'hiver. — Lettre 195, 1905.

Si vous pouvez vous procurer des pommes, vous devez vous estimer satisfaits pour ce qui concerne les fruits, même si vous ne trouvez rien d'autre. ... Je ne pense pas qu'il soit nécessaire de disposer d'une très grande variété de fruits, cependant, lorsqu'on ne peut pas trouver de

pommes, il est utile de mettre en conserve d'autres fruits au moment de leur apparition. Les pommes sont supérieures à tout autre fruit de la saison pour l'alimentation. — Lettre 5, 1870.

### **Tout frais sortis du verger ou du jardin**

Il y a un autre avantage à tirer du fait que l'on dispose d'arbres fruitiers à proximité de nos institutions médicales: on dispose de fruits frais et sains pour la table. — Manuscrit 114, 1902, p. 1.

Nos familles de même que nos institutions devraient apprendre à cultiver la terre et à améliorer son rendement. Si les gens avaient une juste notion de la valeur des produits du sol, qui apparaissent en leur saison, ils s'appliqueraient davantage à cultiver la terre. Chacun devrait être informé de la valeur des fruits et des légumes directement tirés du verger ou du jardin. Plus le nombre des patients et des élèves augmente, plus doit augmenter la superficie du sol disponible. Il faudrait planter un vignoble de manière à permettre à nos institutions d'avoir leur propre raisin. De

même, il y aurait avantage à disposer d'une orangerie. — Manuscrit 13, 1911, p. 1.

[L'importance du fait de produire des fruits et des légumes de table — 519]

[Fruits et légumes au même repas — 188, 190, 722]

[De l'usage des fruits à la table de Mme E. G. White — voir Appendice 1:4, 9, 15, 22, 23]

[Les fruits dans la diététique des institutions médicales — 441]

[Les fruits à la table des employés de nos institutions — 444, 651]

[Les fruits dans les camps-meetings — 124, 765]

[Les fruits à introduire dans le régime destiné aux visiteurs — 129]

[Ils doivent faire partie d'un régime sain et savoureux — 204, 503]

[Les tomates recommandées par E. G. White — voir Appendice 1:16, 22, 23]

## **Part 2 — Céréales**

### **Elles figurent dans le régime choisi par le Créateur**

Les céréales, les fruits, les oléagineux et les légumes sont. ... les aliments que Dieu nous offre. A 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. — Rayons de santé, 88 (1905).

[Pour le contexte, voir 111]

Ceux qui consomment de la viande absorbent

en réalité — mais de seconde main — les éléments contenus dans les céréales et les légumes, puisque l'animal s'en nourrit. La vie des céréales et des légumes passe dans l'animal, et nous la recevons en mangeant la chair de l'animal. Ne serait-il pas préférable de prendre directement cette vie dans les aliments que Dieu nous a destinés? — Rayons de santé, 100, 101 (1905).

[Il faut inviter les gens à revenir à un régime à base de fruits, de légumes et de céréales — 515]

### **Elles font partie d'une alimentation qui convient**

C'est une erreur de croire que la force musculaire dépend de la viande. Les besoins de l'organisme seront mieux satisfaits, on jouira d'une meilleure santé sans en faire usage. Les céréales, les fruits et les légumes contiennent tous les éléments nutritifs nécessaires à la formation d'un sang généreux. — Rayons de santé, 102, 103 (1905).

Tous les éléments nutritifs dont nous avons

besoin peuvent être trouvés dans les céréales, les fruits, les légumes et les oléagineux. Si nous nous approchons du Seigneur dans des sentiments d'humilité, il nous enseignera la manière de préparer une nourriture saine, exempte de toute souillure due aux aliments carnés. — Manuscrit 27, 1906, p. 1.

[Ces aliments possèdent des propriétés nutritives — 513]

### **On les trouve en abondance**

La nature fournit en abondance des fruits, des oléagineux et des céréales, et d'année en année les produits de tous les pays sont mieux répartis, grâce aux facilités croissantes de transport. Il en résulte que beaucoup d'aliments considérés autrefois comme coûteux et luxueux sont aujourd'hui à la portée de tous. — Rayons de santé, 89 (1905).

Il est possible, avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tous pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs et

l'avoine, ainsi que les haricots, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger, et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande. — Rayons de santé, 90 (1905).

[La nature fournit les céréales en grande abondance — 503]

### **Les céréales convenablement préparées**

Les fruits, les céréales et les légumes préparés d'une façon simple, sans épices ni graisse d'aucune sorte, forment avec le lait ou la crème le régime le plus sain. Ces aliments nourrissent notre corps, et nous assurent une vigueur physique et intellectuelle que ne saurait nous donner une nourriture stimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

[Pour le contexte, voir 137]

Les céréales et les fruits cuits sans graisse

animale, ou consommés tels que la nature les produit, devraient constituer l'alimentation de ceux qui se préparent à être transmués. — Témoignages pour l'Église 1:298 (1869).

[Nous devons nous éduquer à nous nourrir principalement de fruits, de céréales et de légumes — 514]

[Les céréales font partie des produits de régime — 399, 400, 403, 404, 407, 810]

## **Porridge**

Les céréales dont on fait les différentes sortes de bouillies devraient être cuites pendant plusieurs heures. Les aliments épais sont plus sains que les aliments liquides, parce qu'ils exigent plus de mastication. — Rayons de santé, 92 (1905).

Certaines personnes croient sincèrement qu'une alimentation rationnelle consiste principalement en porridge. Pourtant, le fait d'en consommer en grande quantité ne convient pas aux organes



digestifs, car c'est une nourriture trop liquide. Recommandez plutôt les fruits, les légumes et le pain. — The Youth's Instructor, 31 mai 1894.

[C'est une erreur de consommer du porridge en grande quantité — 499]

### **Gruau de blé complet**

Vous pouvez préparer du gruau de blé complet. Si la farine complète est trop grossière, tamisez-la et versez du lait sur le gruau bouillant. C'est un plat savoureux et sain, convenant très bien à un camp-meeting. — Testimonies for the Church 2:603 (1871).

### **Pour remplacer la viande**

Lorsqu'on renonce à la viande, il faut la remplacer par une variété de céréales, de légumes et de fruits nourrissants et appétissants. ... Il faut pouvoir remplacer la viande par des aliments sains et d'un prix modique. — Rayons de santé, 103

(1905).

[Pour remplacer la viande — 765, 795]

[La viande n'est pas nécessaire où se trouvent des fruits, des légumes et des oléagineux — 138]

[Les céréales peuvent être introduites dans un régime simple destiné aux visiteurs — 129]

[Les céréales à la table du personnel des institutions — 444, 651]

[A la table de Mme E. G. White — voir Appendice 1:15, 23]

[Les patients doivent être informés de l'utilité des céréales — 767]

### **Part 3 — Pain**

#### **Le soutien de la vie**

La religion encouragera les mères à préparer un

pain de bonne qualité. ... Le pain doit être bien cuit, aussi bien intérieurement qu'extérieurement. La santé de l'estomac exige qu'il soit léger et sec. Le pain est vraiment le soutien de la vie; le cuisinier doit exceller dans sa fabrication. — Manuscrit 34, 1899, p. 1.

### **Il y a de la religion dans un bon pain**

Certaines ménagères ne considèrent pas comme un devoir religieux d'apprêter convenablement les aliments, aussi ne cherchent-elles pas à se perfectionner. Elles laissent aigrir le pain avant de le mettre au four, et les ingrédients dont on se sert pour essayer de supprimer les conséquences de la négligence de la cuisinière rendent ce pain nocif aux organes digestifs. Il faut du soin et de l'intelligence pour faire du bon pain. Il y a plus de religion dans un bon pain qu'on ne le pense généralement. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 49 (1890); Counsels on Health, 117.

C'est un devoir religieux pour toute jeune fille chrétienne et toute femme d'apprendre à faire du

bon pain, léger et sans acidité, avec de la farine complète. Les mères doivent prendre leurs filles avec elles dans la cuisine dès leur jeune âge, et leur enseigner l'art de cuisiner. — Testimonies for the Church 1:684 (1868).

[Il est indispensable de savoir comment faire du pain — 822]

### **L'emploi de bicarbonate de soude dans la fabrication du pain**

Le bicarbonate de soude — ou poudre-levure — utilisé dans la fabrication du pain est nuisible et nullement indispensable; il irrite l'estomac et empoisonne souvent tout l'organisme. Beaucoup de cuisinières croient qu'elles ne peuvent faire du bon pain sans recourir au bicarbonate de soude, mais c'est une erreur. Si elles se donnaient la peine de s'initier à d'autres méthodes, elles arriveraient à faire un pain meilleur, plus sain, plus naturel et plus savoureux.

[Pour l'usage de bicarbonate de soude dans la

fabrication du pain, voir “Bicarbonate et levure chimique”, 565, 569]

### **Le lait dans le pain levé**

Pour le pain levé, il ne faut pas remplacer l'eau par le lait. Celui-ci occasionne une dépense superflue et rend le pain moins sain. Le pain au lait s'aigrit plus facilement que le pain à l'eau et fermente plus rapidement dans l'estomac.

### **Le pain levé chaud**

Il faut que le pain soit léger et doux. On ne doit pas y tolérer le moindre soupçon d'aigreur. Les miches doivent être petites et bien cuites, de manière que tous les germes du levain soient détruits. Consommé chaud ou frais, le pain levé se digère difficilement; il ne devrait jamais paraître sur la table. Il n'en est pas de même du pain sans levain. Les petits pains de farine de froment, sans levain, et cuits dans un four bien chaud, sont à la fois sains et savoureux. ...

## **Les biscottes**

Les biscottes sont très digestibles et très savoureuses. On peut aussi couper du pain ordinaire en tranches et les faire sécher au four jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèches et dorées, sans la moindre trace de moisissure. Placé dans un endroit sec, ce pain peut être ainsi conservé bien plus longtemps que le pain ordinaire. Il suffit de le faire chauffer avant de le manger pour qu'il soit aussi frais que s'il venait d'être cuit. — The Ministry of Healing, 300-302 (1905).

[Les biscottes conviennent pour les repas du soir — 273]

[Les biscottes dans le régime de Mme E. G. White — voir Appendice 1:22]

### **Le pain rassis meilleur que le pain frais**

Le pain rassis de deux à trois jours est plus sain que le pain frais. Le pain séché au four constitue l'un des meilleurs aliments. — Lettre 142, 1900.

## **Les inconvénients du pain aigre**

Il arrive souvent que nous trouvions le pain complet lourd, aigre et à peine cuit. Cela provient du fait que l'on ne cherche pas à s'instruire et que l'on n'arrive pas à s'acquitter convenablement de l'importante tâche de cuisiner. Parfois, nous découvrons que les tartes, les biscuits secs et d'autres préparations ne sont pas cuits. Les cuisinières vous diront qu'elles peuvent très facilement cuisiner d'après la vieille routine, mais, à vrai dire, c'est que leurs familles n'aiment pas le pain complet et elles croient qu'en l'adoptant elles s'exposent à souffrir de la faim.

Je me suis dit à moi-même que je n'en étais pas surprise. C'est votre manière d'apprêter la nourriture qui la rend si peu savoureuse. En la consommant, on s'expose à contracter une dyspepsie. Ces pauvres cuisinières, et ceux qui doivent se contenter des mets qu'elles préparent, vous diront gravement qu'ils ne sont pas d'accord avec la réforme sanitaire.

L'estomac n'a pas la possibilité de changer un pain carencé, lourd et aigre, en un aliment de qualité; mais un tel pain saura transformer un estomac sain en un estomac malade. Ceux qui consomment une telle nourriture savent qu'ils s'affaiblissent. N'y a-t-il pas une cause à cela? Certains d'entre eux se prétendent des réformateurs en matière de santé, mais ils n'en sont pas. Ils ne savent pas cuisiner. Ils préparent des gâteaux, des pommes de terre, du pain complet d'une façon uniforme, sans presque jamais varier, et l'organisme ne s'en trouve pas fortifié. Ils croient que c'est perdre son temps que de l'employer à acquérir une expérience profonde dans l'art de préparer une nourriture saine et savoureuse. ...

Dans bien des familles, nous trouvons des dyspeptiques, et la cause de leur maladie réside souvent dans le fait qu'ils consomment un pain carencé. La maîtresse de maison décide qu'un tel pain ne doit pas être jeté, et on le consomme. Est-ce vraiment ce qu'il convient de faire avec un pain impropre à l'alimentation? Pouvez-vous le confier



à l'estomac pour qu'il le change en sang? L'estomac a-t-il la possibilité d'assainir un pain aigre, de rendre léger et frais un pain lourd et moisi? ...

Plus d'une épouse et mère qui n'a pas reçu l'instruction adéquate et qui manque de savoir-faire dans le domaine de la cuisine, présente tous les jours à sa famille une nourriture mal préparée qui, lentement mais sûrement, détruit les organes digestifs, produisant un sang de mauvaise qualité, provoquant fréquemment des crises aiguës de maladies infectieuses, et causant une mort prématurée. Beaucoup de gens sont morts pour avoir consommé du pain lourd et aigre. On m'a rapporté le cas d'une fille à gages qui fit une fournée de pain lourd et aigre. Pour s'en débarrasser et ainsi cacher son erreur, elle jeta ces pains à deux gros porcs. Le lendemain matin, le propriétaire de la maison trouva les porcs sans vie; en examinant l'auge, il découvrit des morceaux de ce pain aigre. Il fit une enquête qui amena la fille à avouer ce qu'elle avait fait. Elle n'avait aucune idée de l'effet que pourrait produire un tel pain sur

les porcs. Si du pain lourd et aigre peut tuer des porcs capables de dévorer des serpents à sonnettes et toutes sortes de détritrus, quel peut être son effet sur un organe sensible tel qu'un estomac humain? — Testimonies for the Church 1:681-684 (1868).

### **Donner la préférence au pain et aux autres aliments solides**

On devrait prendre soin, au moment du changement entre le régime carné et le régime végétarien, de garnir la table d'aliments sagement préparés et bien cuisinés. Manger trop de porridge constitue une erreur. La nourriture solide, qui demande à être mastiquée, est de loin préférable. Les produits de régime sont une bénédiction à cet égard. Du bon pain et des petits pains complets préparés d'une manière simple, qui nécessite cependant un effort, sont très sains. Le pain ne doit jamais comporter la moindre trace d'aigreur. Il doit être cuit à point de telle sorte que toute mollesse et toute humidité en soient exclues.

Pour ceux qui peuvent en user, de bons

légumes, apprêtés d'une manière saine, sont meilleurs que porridge et bouillies. Des fruits accompagnés de pain bien cuit, rassis de deux ou trois jours, seront plus sains qu'avec du pain frais. Tout cela, lentement et soigneusement mastiqué, fournira tout ce dont l'organisme a besoin. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

[Du bon pain à la place d'une nourriture riche  
— 312]

### **Petits pains chauds**

Les petits pains chauds et la viande sont entièrement en désaccord avec les principes de la réforme sanitaire. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2 (1844).

Les petits pains chauds, dans lesquels entre de la levure, sont souvent tartinés de beurre et considérés comme un aliment de choix; mais les organes digestifs affaiblis ne peuvent que ressentir le dommage qui leur est ainsi causé. — Lettre 72, 1896.

Nous sommes retournés en Egypte plutôt que de nous rendre en Canaan. N'allons-nous pas inverser l'ordre des choses? N'aurons-nous pas une nourriture simple et saine sur nos tables? Ne nous abstiendrons-nous pas de l'usage des petits pains chauds, tout juste bons à provoquer la dyspepsie? — Lettre 3, 1884.

[Une cause de dyspepsie — 720]

### **Muffins et petits pains**

Des petits pains chauds levés à la soude et à la levure ne devraient jamais apparaître sur nos tables. De tels mélanges sont indignes d'entrer dans l'estomac. Du pain chaud et levé, de quelque sorte que ce soit, est difficile à digérer. Des muffins, qui sont à la fois sains et appétissants, doivent être fabriqués à base de farine complète mélangée à de l'eau pure et froide et à du lait. Mais il est difficile d'apprendre à nos membres la simplicité. Lorsque nous recommandons les muffins de farine complète, nos amis disent: "Oui,

nous savons comment nous devons les faire.” Nous sommes très déçus lorsqu’ils apparaissent levés à la levure ou au lait caillé et à la soude. Cela n’est pas une preuve de réforme. La farine complète, mélangée à de l’eau douce et pure et à du lait, fera les meilleurs muffins que nous ayons jamais mangés. Si l’eau est dure, utilisez plus de lait, ou ajoutez un œuf à la pâte. Les muffins seront cuits soigneusement dans un four bien chaud et régulier.

Pour faire des petits pains, utilisez de l’eau douce et du lait, ou un peu de crème; faites-en une pâte ferme que vous coupez en morceaux comme pour faire des crackers. Cuisez-les sur la grille du four. Ils sont doux et délicieux. Ils requièrent une mastication soigneuse, qui est bénéfique aux dents et à l’estomac. Ils produisent un sang de qualité, et donnent des forces. Avec un tel pain, et les fruits, légumes et céréales dont notre pays abonde, point n’est besoin d’aliments plus luxueux. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

Le pain complet est meilleur que le pain blanc

Le pain blanc ne peut apporter à l'organisme les principes nutritifs que l'on trouve dans le pain complet. L'usage constant de pain blanc ne peut maintenir l'organisme en santé. Vous avez tous les deux le foie paresseux. L'emploi de farine blanche aggrave les difficultés dont vous souffrez. — Testimonies for the Church 2:68 (1868).

La fine farine n'est pas la meilleure. Pour le pain, elle n'est ni saine ni économique. Le pain de fleur de farine manque des éléments nutritifs qui se trouvent dans le pain de farine complète; il est une cause fréquente de constipation et autres malaises. — Rayons de santé, 91 (1905).

[La farine complète est la meilleure pour l'organisme — 171, 495, 499, 503]

[Les céréales doivent être employées dans leur état naturel — 481]

[Le pain complet dans le régime des camps-meetings — 124]

[C'est un devoir religieux d'apprendre à faire un bon pain à partir de la farine complète de froment — 392]

## **Les céréales pour le pain doivent être variées**

L'usage exclusif de farine de froment ne suffit pas pour un régime continu. Un mélange de froment, d'avoine et de seigle sera plus nourrissant que le froment dont les propriétés nutritives ont été enlevées. — Lettre 91, 1898.

## **Petits pains sucrés**

Les petits pains sucrés et les biscuits sucrés apparaissent rarement sur notre table. Moins on mangera de sucreries, mieux cela vaudra; elles causent des troubles dans l'estomac, et rendent impatients et irritables ceux qui ont l'habitude d'en user. — Lettre 363, 1907.

Il est bon de ne pas mettre de sucre dans les crackers que l'on confectionne. Certains préfèrent les crackers sucrés, mais ils portent préjudice aux

organes digestifs. — Lettre 37, 1901.

[Biscuits sucrés — 410]

[Le pain paraît insipide à ceux qui sont habitués à une nourriture plus riche et très relevée — 563]

## **Part 4 — Légumes**

### **Des légumes frais, préparés simplement**

Tous devraient connaître la valeur spéciale des fruits et légumes frais provenant des vergers et des jardins. — Manuscrit 13, 1911 p. 1.

[Encouragez la consommation de légumes — 490]

[Pas de trop grand luxe — 503]

Les fruits, les céréales, les légumes préparés d'une façon simple, sans épices ni graisse d'aucune sorte, forment avec le lait ou la crème le régime le plus sain. Ces aliments nourrissent notre corps et



nous assurent une vigueur physique et intellectuelle que ne saurait nous donner une nourriture stimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

[Fruits, céréales et légumes constituent un bon régime pour les visiteurs — 129]

[Du danger de consommer des légumes avariés — 469]

[La graisse peut souiller certaines préparations de légumes — 320]

[La place des légumes dans le régime choisi par le Créateur — 471]

[Les légumes font partie des aliments de santé — 403, 404, 407, 810]

Pour ceux qui peuvent en consommer, de bons légumes, préparés d'une manière saine, sont meilleurs que les bouillies ou le porridge. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

Les légumes devraient être rendus appétissants par un peu de crème ou de lait, ou d'un équivalent. — Témoignages pour l'Église 3:430 (1909).

## **Les légumes font partie d'un régime bien équilibré**

Les simples céréales, les fruits des arbres, les légumes ont toutes les propriétés nutritives nécessaires pour produire un sang de qualité. Ce qu'un régime carné ne peut faire. — Lettre 70, 1896.

[Dans le régime convenable — 483, 484, 486]

## **Beaucoup de légumes**

Nous sommes faits de ce que nous mangeons. Renforcerons-nous les passions animales en mangeant une nourriture animale? Au lieu d'habituer le goût à aimer cette nourriture grossière, il est grand temps que nous nous habituions nous-mêmes à subsister de fruits, de

céréales et de légumes. ... Un assortiment de plats simples, parfaitement sains et nourrissants, peut être préparé, sans y inclure la viande. Les hommes vigoureux doivent consommer beaucoup de légumes, de fruits et de céréales. — Lettre 3, 1884.

[Pour la table du personnel — 444, 651]

[Pour remplacer la viande — 492, 649, 765, 795]

[Pour remplacer une nourriture riche — 312]

[Sans attrait pour ceux qui sont habitués à transgresser les lois de la nature — 204, 563]

[Un régime carné place les légumes au second rang — 482]

Le Seigneur désire que son peuple revienne à un régime composé uniquement de fruits, de légumes et de céréales. — Lettre 72, 1896.

## **Certains ne peuvent consommer de légumes**

Dans une institution médicale, il y a différentes sortes d'appétits à satisfaire. Certains ont besoin de légumes bien apprêtés pour combler leurs besoins particuliers. D'autres ne peuvent consommer de légumes sans en subir les conséquences. — Lettre 45, 1903.

## **Pommes de terre et patates douces**

Nous ne pensons pas que les pommes de terre frites soient saines, car il entre plus ou moins de graisse ou de beurre dans leur préparation. Les pommes de terre cuites au four ou bouillies, servies avec de la crème et une pincée de sel, sont les plus saines. Les restes de pommes de terre ou de patates douces peuvent être préparés avec un peu de crème et de sel et repassés au four, mais non frits; ils sont excellents. — Lettre 322, 1905.

## **Les haricots constituent un plat sain**

Un autre plat très simple et cependant très sain:

des haricots secs bouillis ou cuits au four. Diluez-en un peu dans de l'eau, ajoutez-y du lait ou de la crème, et faites-en une soupe. — Testimonies for the Church 2:603 (1871).

## **La culture et la conservation des légumes**

Beaucoup de gens ne saisissent pas l'importance d'avoir un jardin à cultiver, et de faire pousser des fruits et des légumes, afin que leur table puisse en être pourvue. J'ai reçu l'ordre de dire à chaque famille et à chaque église: "Dieu vous bénira lorsque vous travaillerez à votre salut avec crainte et tremblement, de peur que, par manque de sagesse dans la manière de traiter votre corps, vous ne dénaturiez le plan que le Seigneur a conçu pour vous." — Lettre 5, 1904.

[Tous devraient être instruits de la valeur des fruits et légumes frais qui proviennent des vergers et des jardins — 480]

On devrait faire des provisions afin de constituer une réserve de maïs séché. Des potirons

devraient être desséchés et employés avantageusement, pendant l'hiver, dans la confection de tartes. — Lettre 195, 1905.

## **Des légumes verts et des tomates dans le régime d'Ellen G. White**

Vous parlez de mon régime. Je ne me suis pas attachée à une seule chose au point de n'être plus capable de manger quoi que ce soit d'autre. Mais en ce qui concerne les légumes verts, vous n'avez pas besoin de vous en préoccuper; car, d'après ce que j'en sais, il y a, dans la région que vous habitez, suffisamment de légumes différents que je pourrai utiliser comme verdure. Je pourrai me procurer des feuilles de bardane jaune, de jeune pissenlit et de moutarde. Il y aura un approvisionnement beaucoup plus abondant et de qualité bien supérieure à celui que nous pourrions obtenir en Australie. Et s'il n'y avait rien d'autre, il resterait les céréales. — Lettre 31, 1901.

J'ai perdu l'appétit quelque temps avant de partir pour l'Est. Mais maintenant, il est revenu; et

je suis affamée lorsque arrive l'heure du repas. Mes légumes de chardon, finement préparés, assaisonnés de jus de citron et de crème stérilisée, sont très appétissants. Je mange du potage de tomate au vermicelle à un repas, et des légumes verts à l'autre. J'ai recommencé à manger des pommes de terre. Tous mes aliments ont bon goût. Je suis comme un fiévreux qui a été à moitié mort de faim, et je cours le danger de me suralimenter. — Lettre 10, 1902.

Les tomates que vous m'avez envoyées sont très belles et très appétissantes. Je trouve que les tomates constituent le meilleur élément de mon régime. — Lettre 70, 1900.

[Voir aussi Appendice 1:16, 22, 23]

Nous avons récolté suffisamment de maïs et de petits pois pour nous et pour nos voisins. Nous faisons sécher le maïs pour l'employer en hiver; alors, lorsque nous en avons besoin, nous le moulons et le cuisons. On en fait des soupes et d'autres plats délicieux. ...

A la saison, nous avons du raisin en abondance, ainsi que des prunes, des pommes, quelques cerises, pêches, poires et olives, que nous apprêtons nous-mêmes. Nous cultivons aussi une grande quantité de tomates. Je ne dois jamais m'excuser pour la nourriture qui se trouve sur ma table. Je ne pense pas que cela plairait au Seigneur. Nos visiteurs mangent comme nous, et paraissent apprécier notre menu. — Lettre 363, 1907.

[Le maïs utilisé par E. G. White — Appendice 1:22, 23]

[Prudence dans l'utilisation du maïs avec des fruits — 188, 190]

[Prudence en ce qui concerne la consommation simultanée de légumes et de desserts — 189, 722]

[Dans le régime de Mme E. G. White — Appendice 1:4, 8, 15]



## Chapitre 19

# Desserts

### Part 1 — Sucre

Le sucre n'est pas bon pour l'estomac. Il provoque une fermentation qui obnubile le cerveau et rend l'humeur acariâtre. — Manuscrit 93, 1901, p. 1.

On emploie généralement trop de sucre dans l'alimentation. Les gâteaux, les pâtisseries, les gelées, les confitures sont des causes fréquentes d'indigestion. Les crèmes composées d'œufs, de lait et de sucre sont particulièrement nuisibles. Il faut éviter l'usage du lait et du sucre pris ensemble. — Rayons de santé, 92 (1905).

[Pour le lait et le sucre — 533, 536]

[Employer peu de sucre dans la mise en conserve des fruits — 476]

[On peut utiliser un peu de sucre — 550]

Le sucre encombre l'organisme et empêche le bon fonctionnement des organes vitaux. — Témoignages pour l'Église 1:214 (1870).

Je me réfère à un cas survenu à Montcalm County, dans le Michigan. Il s'agissait d'un homme appartenant à la noblesse. Il mesurait plus d'un mètre quatre-vingts et était d'une taille mince. Il était malade, et je fus appelée à son chevet. Auparavant j'avais déjà eu l'occasion de m'entretenir avec lui au sujet de son mode de vie. Je lui avais dit que ses yeux avaient une apparence déplaisante. Il consommait de grandes quantités de sucre. Je lui avais demandé la raison de cet excès. Il m'avait dit qu'il avait renoncé à la viande, et qu'il croyait que rien ne pourrait mieux la remplacer que le sucre. Sa nourriture ne lui convenait pas tout simplement parce que sa femme ne savait pas faire la cuisine.

Beaucoup d'entre nous envoient leurs filles à peine adolescentes à l'école pour qu'elles s'initient

aux sciences avant de leur apprendre à cuisiner, alors que ce dernier point devrait être considéré comme ayant une importance primordiale. Voici une femme qui ne savait pas faire la cuisine; elle n'avait pas appris à préparer une nourriture saine. Son éducation révélait ainsi une grave lacune, avec, comme résultat, un régime mal préparé et insuffisant pour couvrir les besoins de l'organisme, compensé par l'usage abusif de sucre, provoquant un état général nettement déficient. La vie de cet homme, du fait d'un régime carencé, s'en trouvait ainsi sacrifiée.

Lorsque j'allai voir cet homme malade, j'essayai de leur montrer comment améliorer la situation qui, lentement, sembla se rétablir. Mais il commit l'imprudence d'abuser de ses forces et de consommer certains aliments nocifs. Son état s'aggrava à nouveau, sans espoir de guérison. Son corps prit l'apparence d'une masse en pleine corruption. Il mourut victime d'une mauvaise alimentation. Il avait cherché à remplacer une nourriture normale par le sucre, ce qui ne fit qu'empirer son état. — Testimonies for the Church

2:369, 370 (1870).

Il m'arrive souvent de m'asseoir à la table de frères et de sœurs et de voir qu'ils emploient de grandes quantités de lait et de sucre. Cela encombre l'organisme, irrite les organes digestifs et influe sur le cerveau. Tout ce qui ralentit le fonctionnement des organes affecte directement le cerveau. Et d'après la lumière qui m'a été donnée, l'usage de beaucoup de sucre fait plus de mal que la viande. Les changements de régime devraient donc être réalisés avec précaution. Il faut présenter ce sujet de manière à ne pas repousser ceux que nous voulons aider et à ne pas leur porter préjudice. — Témoignages pour l'Église 1:214 (1870).

[Petits pains sucrés et crackers — 410, 507, 508]

Nous ne devrions pas prendre l'habitude de mettre en bouche des choses qui sont malsaines pour notre corps, même si nous les aimons. Pourquoi? — Parce que nous sommes la propriété de Dieu. Vous avez une couronne à conquérir, un ciel à gagner et un enfer à fuir. Ainsi, au nom du

Christ, je vous demande: Aurez-vous vu briller devant vous les rayons purs et clairs de la lumière pour vous en détourner ensuite en disant: “J’aime ceci ou j’aime cela”? Dieu demande que chacun de vous commence à faire des plans pour coopérer avec lui dans son œuvre d’amour: élever, ennoblir et sanctifier l’âme, le corps et l’esprit, afin que nous puissions devenir des ouvriers avec Dieu. ...

Il vaut mieux laisser de côté les douceurs. Renoncez aux desserts présentés à table. Vous n’en avez pas besoin. Vous devez avoir l’esprit clair afin de penser selon l’ordre de Dieu. — The Review and Herald, 7 janvier 1902.

[Voir III. Tartes, gâteaux, pâtisseries, puddings]

[Ne pas donner de bonbons aux enfants — 346]

### **Vente de friandises sur le terrain du camp**

Il y a quelques années, j’ai adressé des reproches aux organisateurs de nos camps-meetings qui y apportaient et y vendaient à nos

membres du fromage et d'autres choses mauvaises, et qui vendaient aussi des bonbons, alors que je m'évertuais à instruire jeunes et vieux, afin qu'ils mettent dans le tronc pour les missions l'argent qu'ils avaient dépensé à l'achat de bonbons, et que je cherchais à enseigner ainsi le désintéressement aux enfants. — Lettre 25a, 1889.

La lumière m'a été donnée en ce qui concerne les aliments fournis à nos camps-meetings. On apporte parfois sur le terrain du camp des aliments qui ne sont pas conformes aux principes de la réforme sanitaire.

Si nous voulons marcher dans la lumière que Dieu nous a donnée, nous devons apprendre à nos membres, jeunes et vieux, à renoncer à ces aliments que l'on ne consomme que pour satisfaire l'appétit. On devrait apprendre à nos enfants à se passer de ces choses inutiles telles que bonbons, chewing-gum, glaces et autres friandises, afin qu'ils mettent l'argent ainsi épargné dans un tronc du "sacrifice" dont on devrait trouver un exemplaire dans chaque foyer. Par ce moyen, des

sommes, petites et grandes, seraient consacrées à la cause de Dieu.

Beaucoup de nos membres ont besoin d'être instruits sur les principes de la réforme sanitaire. Il existe plusieurs préparations qui ont été mises au point par les fabricants de produits de régime, et recommandées comme étant parfaitement inoffensives; mais j'apporte un témoignage différent à leur sujet. Elles ne sont pas réellement saines, et on ne doit pas encourager leur consommation. Nous devons nous en tenir plus strictement à un régime de fruits, d'oléagineux, de céréales et de légumes.

Ne permettons pas que l'on apporte, dans nos camps-meetings, des aliments ou des friandises qui contrecarrent la lumière donnée à notre peuple au sujet de la réforme sanitaire. N'essayons pas d'excuser cette tentation de céder à la gourmandise en disant que l'argent récolté par la vente de tels produits est employé à couvrir les dépenses occasionnées par une bonne œuvre. On devrait résister fermement à toute tentation d'égoïsme. Ne

nous permettons pas de faire ce qui est préjudiciable à l'individu sous prétexte qu'il en sortira un bien. Apprenons, chacun pour soi-même, à être des missionnaires actifs, bien-portants et désintéressés. — Manuscrit 87, 1908, p. 1.

### **Le sucre dans le régime d'Ellen G. White**

Tous [les aliments] sont simples et cependant sains parce qu'ils ne sont pas mélangés au hasard. Nous n'avons pas de sucre sur notre table. La sauce dont nous nous servons est constituée de pommes, cuites au four ou en compote, sucrée juste ce qu'il faut avant d'être apportée sur la table. — Lettre 5, 1870.

Nous avons toujours employé un peu de lait et un peu de sucre. Et nous n'avons jamais critiqué cela, ni dans nos écrits, ni dans nos prédications. Nous pensons que le bétail deviendra un jour tellement malade que nous devons nous passer de ces choses, mais le temps n'est pas encore venu d'écarter complètement de nos tables le lait et le sucre. — Lettre 1, 1873.



## Part 2 — Lait et sucre

Quelques mots concernant le lait et le sucre. Je connais des gens qui sont effrayés par la réforme sanitaire et ne veulent pas en entendre parler parce qu'elle recommande de ne pas user librement de ces aliments. Les changements de régime doivent se faire avec le plus grand soin, avec sagesse et précaution. Il nous faut suivre une ligne de conduite qui apparaisse sensée à ceux qui nous entourent. De grandes quantités de lait et de sucre consommés ensemble sont nuisibles. Ils introduisent des impuretés dans l'organisme. Les animaux qui fournissent le lait ne sont pas toujours sains. Ils peuvent tomber malades. Une vache peut paraître en santé le matin et mourir avant la nuit. Elle était donc malade le matin, au moment de la traite; mais on l'ignorait. Toute la création animale est soumise à la maladie. Ainsi, les aliments carnés peuvent être atteints. Si nous étions certains que les animaux sont en santé, je recommanderais plutôt de manger de la viande que de consommer de grandes quantités de lait et de sucre. Ce serait

moins nuisible. Le sucre encombre l'organisme et empêche le bon fonctionnement des organes vitaux. — Testimonies for the Church 2:368, 369 (1870).

Il m'arrive souvent de m'asseoir à la table de frères et de sœurs et de voir qu'ils emploient de grandes quantités de lait et de sucre. Cela encombre l'organisme, irrite les organes digestifs et influe sur le cerveau. — Témoignages pour l'Église 1:214 (1870).

Certaines personnes ajoutent du lait et beaucoup de sucre aux bouillies de maïs, en s'imaginant qu'elles se conforment ainsi à la réforme sanitaire. Or, le lait et le sucre pris ensemble provoquent de la fermentation et, de ce fait, deviennent nocifs. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 57 (1890); Counsels on Health, 154.

Les crèmes composées d'œufs, de lait et de sucre sont particulièrement nuisibles. Il faut éviter l'usage du lait et du sucre pris ensemble. —

Rayons de santé, 92 (1905).

[Glaces — 530, 540]

[Cakes pris avec du lait ou de la crème — 552]

### **Part 3 — Tartes, gateaux, patisseries, puddings**

Les desserts que l'on met tant de temps à préparer sont, pour la plupart, nocifs à la santé. — Special Testimonies on Education, 187; Fundamentals of Christian Education, 227.

#### **Une tentation à la gourmandise**

Dans trop de foyers, alors que l'estomac a reçu tout ce dont il a besoin pour accomplir convenablement sa tâche qui est de nourrir l'organisme, un autre plat, consistant en tartes, puddings, crèmes et compotes très parfumées, est placé sur la table. ... Beaucoup de personnes, bien qu'elles aient déjà mangé suffisamment, dépassent les limites et prennent le dessert tentant, lequel ne leur convient pas du tout. ... Si les extras consacrés

aux desserts étaient dépensés en faveur du prochain, ce serait une bénédiction. — Lettre 73a, 1896.

Parce que c'est la mode, et en accord avec un appétit morbide, des gâteaux, tartes, puddings plantureux, et quantité de choses nuisibles, sont entassés dans l'estomac. La table doit être surchargée de plats, sinon l'appétit dépravé ne peut être satisfait. Le matin, ces esclaves de l'appétit ont souvent une mauvaise haleine et la langue chargée. Ils ne sont pas en santé et s'étonnent de souffrir de douleurs, de migraines et de toutes sortes de maux. — *Spiritual Gifts* 4a:130 (1864).

La famille humaine a encouragé l'envie toujours croissante d'une nourriture riche, jusqu'à ce qu'il soit devenu à la mode d'entasser dans l'estomac toutes les friandises possibles. C'est spécialement dans les réunions mondaines que la gourmandise est encouragée sans restriction. Des dîners et soupers plantureux sont servis, consistant en viandes très épicées et en succulents gâteaux, tartes, glaces, etc. — *Health, or, How to Live*, 53

(1865).

Pour suivre la coutume, des gens pauvres et qui dépendent essentiellement de leur travail quotidien, dépensent beaucoup d'argent à préparer toutes sortes de gâteaux substantiels, de confitures, de tartes et une grande variété de plats à la mode destinés aux visiteurs, qui se feront du mal en les consommant; alors que ces personnes auraient grandement besoin des sommes ainsi gaspillées pour acheter des vêtements pour eux et pour leurs enfants. Le temps employé à préparer des aliments qui nuisent à l'estomac devrait être consacré à l'instruction morale et religieuse des enfants. — Health, or, How to Live, 53 (1865).

[Pour le contexte, voir 128]

[Les aliments riches créent le besoin de stimulants — 203]

## **Ne font pas partie d'un régime sain et nourrissant**

Certains savent comment confectionner différents gâteaux, mais les gâteaux ne sont pas les meilleurs aliments à placer sur une table. Les gâteaux sucrés, les puddings sucrés et les flans portent préjudice aux organes digestifs; et pourquoi tenterions-nous ceux qui sont à table en plaçant devant eux de tels articles? — *The Youth's Instructor*, 31 mai 1894.

La viande, les gâteaux substantiels et les tartes préparées avec des épices de toutes sortes ne constituent pas le régime le plus sain et le plus nourrissant. — *Testimonies for the Church* 2:400 (1870).

Les desserts pris sous forme de crèmes causent plus de mal que de bien. Les fruits, si on peut s'en procurer, constituent le meilleur aliment. — Lettre 91, 1888.

On emploie généralement trop de sucre dans

l'alimentation. Les gâteaux, les pâtisseries, les gelées, les confitures sont des causes fréquentes d'indigestion. Les crèmes composées d'œufs, de lait et de sucre sont particulièrement nuisibles. Il faut éviter l'usage du lait et du sucre pris ensemble. — Rayons de santé, 92 (1905).

Que les défenseurs de la réforme sanitaire s'attachent de tout leur cœur à lui donner en fait l'importance qu'ils lui attribuent dans leurs déclarations. Qu'ils éliminent tout ce qui est nocif à la santé. Consommez des aliments naturels et sains. Les fruits sont excellents et ils permettent de cuisiner beaucoup moins. Ecartez les pâtisseries riches, les cakes, les desserts et autres plats qui sont une tentation pour l'appétit. Prenez moins de plats à chaque repas, et mangez avec des sentiments de reconnaissance. — Lettre 135, 1902.

### **Les desserts simples ne sont pas défendus**

Une simple tarte peut être offerte comme dessert, mais lorsque quelqu'un en mange deux ou trois morceaux uniquement pour satisfaire un

appétit immodéré, il se disqualifie lui-même pour le service de Dieu. Certains, après s'être largement servis d'autres aliments, prennent un dessert, non parce qu'ils en ont besoin, mais parce qu'il leur semble bon. Si on leur offre un second morceau, ils ne peuvent résister à la tentation, et deux ou trois morceaux de tarte sont ajoutés à la charge imposée à un estomac déjà surmené. Celui qui agit ainsi ne s'est jamais exercé au renoncement. L'esclave de l'appétit est tellement enchaîné à son habitude qu'il ne peut se rendre compte du préjudice qu'elle lui porte. — Lettre 17, 1895.

Et lorsqu'elle a besoin de vêtements et d'aliments supplémentaires, et de ce qui est tout simplement nourrissant, cela ne lui est pas accordé. Son organisme a un besoin urgent de matériaux à transformer en sang; mais elle ne l'obtient pas. Une petite quantité de lait et de sucre, un peu de sel, du pain blanc au levain pour changer, de la farine complète apprêtée de différentes manières par d'autres mains que les siennes, un simple cake avec des raisins, du pudding au riz avec des raisins, des prunes et des figues, de temps à autre, et beaucoup



d'autres plats que je pourrais mentionner, auraient pu satisfaire l'appétit. — Testimonies for the Church 2:383, 384 (1870).

La nourriture offerte aux patients doit être d'une telle qualité qu'elle laisse sur eux une impression favorable. Les œufs peuvent être accommodés de bien des façons. Les tartes au citron ne doivent pas être interdites. — Lettre 127, 1904.

[E. G. White mangeait de la tarte au citron — Appendice 1:22]

Le dessert devrait être placé sur la table et servi en même temps que les autres plats; car souvent, il est apporté après que l'estomac est repu, et cela fait beaucoup trop. — Lettre 53, 1898.

### **Pour avoir l'esprit clair et un organisme solide**

Je souhaite que nous soyons tous des réformateurs de la santé. Je suis opposée à l'usage des pâtisseries. Ces mélanges sont malsains; en

consommant largement des douceurs, des cakes à la crème et toutes sortes de tartes, et en prenant au même repas une grande variété d'aliments, il n'est pas possible que l'on ait à la fois des organes digestifs fonctionnant normalement et un cerveau clair. En agissant ainsi et en prenant froid, nous voyons tout l'organisme s'entraver et s'affaiblir au point de perdre tout pouvoir de résistance, toute force à opposer à la maladie. Je préfère une alimentation carnée aux gâteaux sucrés et aux pâtisseries consommés abondamment et régulièrement. — Lettre 10, 1891.

Que les réformateurs de santé se souviennent qu'ils peuvent faire du tort en publiant des recettes qui sont en opposition avec la réforme sanitaire. Il faut apporter beaucoup de soin dans le choix des recettes de crèmes et de pâtisseries. Si l'on prend comme dessert un cake sucré avec du lait ou de la crème, il en résultera de la fermentation dans l'estomac, et les points faibles de l'organisme auront l'occasion de se manifester. Le cerveau subira le contrecoup du dérangement de l'estomac. Il sera facile de remédier à la situation si l'on

remonte de l'effet à la cause, et que l'on supprime du régime ce qui porte préjudice aux organes digestifs et provoque les maux de tête. Par une alimentation irrationnelle, des hommes et des femmes se rendent inaptes à réaliser l'œuvre qu'ils accompliraient sans dommage pour eux-mêmes s'ils voulaient seulement user d'aliments simples. — Lettre 142, 1900.

Je suis convaincue que personne ne se rendra malade en préparant la nourriture destinée à être consommée au camp-meeting si l'on observe les lois de la santé. Si l'on s'abstient de faire des gâteaux ou des tartes, et que l'on cuise du pain complet, y adjoignant des fruits en conserve ou séchés, on ne s'exposera pas à tomber malade avant le camp et pendant le camp. — Testimonies for the Church 2:602 (1871).

Il vaut mieux laisser de côté les douceurs. Renoncez aux desserts présentés à table. Vous n'en avez pas besoin. Vous devez avoir l'esprit clair afin de penser selon l'ordre de Dieu. C'est le moment pour nous de nous conformer aux principes de la

réforme sanitaire. — The Review and Herald, 7 janvier 1902.

[Cakes, tartes et glaces servis à des déjeuners copieux et à des dîners tardifs — 233]

[Préparatifs pour des réceptions mondaines — 128]

[Education de l'appétit pour qu'il accepte un régime simple — 245]

[Le jeûne aide à vaincre un appétit perverti — 312]

[Bien que les pâtés d'émincé, les épices, etc., aient été éliminés, les aliments doivent être préparés avec soin — 389]

[Les cakes et les tartes ne doivent pas entrer dans les préparations destinées à un camp-meeting — 57, 74]

[Les plats riches et les desserts ne figuraient

pas à la table d'Ellen G. White — Appendice 1:4, 13]

[Moins il y a de condiments et de desserts, mieux cela vaut — 193]

[Des desserts substantiels servis en même temps que des légumes — 722]

[Les pâtisseries substantielles dérangent l'estomac et excitent les nerfs — 356]

[Effets nocifs des desserts dans le régime des enfants — 228, 350, 355, 360]

[Une alimentation copieuse n'est pas recommandée aux sédentaires — 225]

[Faites alliance avec Dieu pour mettre fin à l'usage d'aliments riches — 41]

## Chapitre 20

# Condiments, etc.

### Part 1 — Épices et condiments

Les condiments, si fréquemment employés par les gens du monde, sont préjudiciables à la digestion. — Lettre 142, 1900.

On classe sous le nom de stimulants et de narcotiques une grande variété de produits qui, employés comme aliments ou boissons, irritent l'estomac, empoisonnent le sang et excitent les nerfs. Leur usage présente un réel danger. On recherche l'excitation des stimulants parce que l'on s'en trouve bien tout d'abord. Mais une réaction se produit toujours. Ils conduisent naturellement aux excès, et constituent un agent actif de dégénérescence physique.

En notre siècle de vitesse, moins les aliments seront excitants, mieux cela vaudra. Les condiments sont nocifs. La moutarde, le poivre, les

épices, le vinaigre, les conserves au vinaigre et les produits similaires irritent l'estomac et échauffent le sang tout en le rendant impur. On présente souvent l'inflammation de l'estomac d'un buveur pour montrer l'effet des boissons alcoolisées. L'action des condiments a le même résultat. Leur usage fait que bientôt les aliments ordinaires ne satisfont plus l'appétit, et que l'organisme exige quelque chose qui soit encore plus excitant. — Rayons de santé, 181, 182 (1905).

Les condiments et les épices employés dans la préparation des aliments destinés à la table aident à la digestion de la même manière que le thé, le café et les boissons alcoolisées sont supposés aider un travailleur manuel à accomplir sa tâche. Dès que leurs effets immédiats sont passés, ils produisent une dépression correspondant à l'excitation qui avait été obtenue par leurs substances stimulantes. L'organisme s'en trouve affaibli. Le sang est contaminé et il en résulte presque à coup sûr de l'inflammation. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 6 (1896).

## **Les épices irritent l'estomac et créent des désirs artificiels**

On ne devrait trouver sur nos tables qu'une nourriture très saine, exempte de toute substance irritante. Le désir d'absorber des boissons alcoolisées est favorisé par les aliments apprêtés avec des condiments et des épices. Ceux-ci provoquent un état fébrile dans l'organisme, et l'on est poussé à boire pour calmer cette irritation. Au cours de mes nombreux voyages à travers le continent, je ne fréquente pas les restaurants, les voitures-restaurants et les hôtels pour la simple raison que je ne peux pas supporter la nourriture qui y est servie. Les plats sont fortement assaisonnés de sel et de poivre, et provoquent une soif ardente. ... Ils irriteraient et enflammeraient la délicate muqueuse de l'estomac. ... C'est une telle nourriture qui est spécialement présentée sur les tables à la mode et donnée aux enfants. Elle cause un état de nervosité et crée une soif que l'eau ne parvient pas à éteindre. ... La nourriture devrait être apprêtée de la façon la plus simple qui soit, exempte de condiments et d'épices, et même d'une



quantité de sel exagérée. — The Review and Herald, 6 novembre 1883.

[Les épices créent le désir de boire beaucoup pendant le repas — 570]

Certaines personnes se sont habituées à tel point à céder à leur appétit que si celui-ci n'obtient pas exactement l'aliment souhaité, elles n'éprouvent aucun plaisir à manger. Lorsque des condiments et des épices sont placés à leur portée, elles s'en servent comme d'un fouet mordant pour faire travailler leur estomac; du reste, leur estomac s'est accoutumé à ne plus admettre de nourriture non stimulante. — Lettre 53, 1898.

Des mets relevés: aliments épicés, sauces piquantes, cakes et pâtisseries, sont offerts aux enfants, irritent leur estomac et créent en eux un besoin de stimulants plus forts. Non seulement leur appétit est-il sollicité par une nourriture qui ne convient pas et qu'ils peuvent consommer librement aux repas, mais on leur permet également de manger entre les repas; parvenus à

l'âge de douze ou quatorze ans, ils souffrent de dyspepsie.

Vous avez peut-être eu l'occasion de voir des gravures représentant l'estomac d'un buveur; or, les aliments fortement épicés produisent exactement les mêmes effets. Une fois que l'estomac se trouve dans cette condition, les exigences de l'appétit deviennent impérieuses et se portent sur des choses de plus en plus fortes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).

[Pour le contexte, voir 355]

### **Leur usage est une source de faiblesse**

Il est une catégorie de personnes qui professent croire à la vérité, qui ne font pas usage de tabac, de thé ou de café, et qui sont pourtant coupables de s'adonner à leur appétit d'une autre façon, en désirant des plats fortement assaisonnés avec des sauces grasses. Leur appétit s'est tellement perverti que même la viande ne peut les satisfaire à moins

d'être préparée de la manière la plus nocive. L'estomac est excité, les organes digestifs sont surchargés; cependant, l'estomac s'efforce de se libérer du fardeau qui lui est imposé. Lorsqu'il a rempli sa tâche, il est épuisé, ce qui provoque de la faiblesse. Bien des gens se trompent sur ce point et croient que c'est le manque de nourriture qui leur donne cette sensation; sans laisser le temps à l'estomac de se reposer, ils absorbent davantage de nourriture, ce qui supprime momentanément la faiblesse. Mais plus on cède à l'appétit, plus ses exigences se multiplient. — *Spiritual Gifts* 4a:129 (1864).

Les épices irritent d'abord la muqueuse de l'estomac, et finissent par détruire la sensibilité de cette membrane si délicate. Le sang s'enflamme, les passions charnelles se réveillent, tandis que les facultés morales et mentales s'affaiblissent et deviennent esclaves de viles passions. La mère devra donc s'efforcer de donner à sa famille une nourriture à la fois simple et nourrissante. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 47 (1890); *Counsels on Health*, 114.

Les personnes qui, en se conformant à leurs appétits, ont pris l'habitude de consommer librement de la viande, des sauces très relevées et toutes sortes de gâteaux riches et de confitures, ne peuvent pas se mettre d'un seul coup à un régime simple, nourrissant et sain. Du fait que leur goût est perverti, elles n'ont pas d'appétit pour une nourriture composée de fruits sains, de pain complet et de légumes. Elles n'éprouvent pas le besoin d'envisager l'usage d'aliments totalement différents de ceux qu'elles consomment habituellement. — *Spiritual Gifts* 4a:130 (1864).

Grâce à la précieuse lumière qui n'a cessé de nous être communiquée dans nos publications traitant de la santé, il ne nous est pas possible de vivre de façon imprudente et distraite, mangeant et buvant comme il nous plaît, en tolérant l'usage de stimulants, de narcotiques et de condiments. Nous devons prendre en considération le fait que nous avons une âme à sauver ou à perdre, et que la manière dont nous nous comportons à l'égard de la question de la tempérance entraîne des

conséquences primordiales. Il est très important que nous fassions notre part toute personnelle, et que nous ayons une notion intelligente au sujet de ce que nous devons manger et boire, et sur la manière dont nous devons vivre pour préserver notre santé. Nous sommes mis à l'épreuve sur l'alternative d'accepter les principes de la réforme sanitaire ou de nous abandonner à nous-même. — Manuscrit 33, 1909, p. 1.

[Ceux qui préconisent la réforme sanitaire doivent souligner les inconvénients qui résultent de l'usage de condiments — 747]

[Bien que l'usage des tartes, des épices, etc. soit écarté, la nourriture doit être préparée avec soin — 389]

[Le temps perdu dans la préparation d'aliments assaisonnés d'épices, qui ruinent la santé, aigrissent le caractère et obnubilent la raison — 234]

[Les épices et les condiments que l'on donne

aux enfants — 348, 351, 354, 360]

[Une nourriture fortement assaisonnée favorise la gourmandise et provoque des états fiévreux — 351]

[Le libre usage des pickles et des condiments chez un enfant nerveux et irritable — 574]

[Les condiments et les épices ne peuvent produire du sang de qualité — 576]

[En refusant des mets relevés et des condiments, etc., les ouvriers prouvent qu'ils pratiquent la réforme sanitaire — 227]

[Les mets épicés excitent les passions animales — 348]

[La nourriture consommée au camp-meeting doit être exempte d'épices et de graisse — 124]

[Les épices ignorées dans la famille White — Appendice 1:4]

[Les aliments épicés et les condiments excitent les nerfs et affaiblissent les facultés mentales — 356]

[Les bienfaits d'un régime exempt d'épices — 119]

[Les aliments exempts d'épices sont les meilleurs — 487]

[Il faut éclairer ceux qui sont portés sur les condiments — 779]

Part 2 — Bicarbonate de soude et levure chimique

Le bicarbonate de soude — ou poudre-levure — utilisé dans la fabrication du pain est nuisible et nullement indispensable; il irrite l'estomac et empoisonne souvent tout l'organisme. Beaucoup de cuisinières croient qu'elles ne peuvent faire du bon pain sans recourir au bicarbonate de soude, mais c'est une erreur. Si elles se donnaient la peine

de s'initier à d'autres méthodes, elles arriveraient à faire un pain meilleur, plus sain, plus naturel et plus savoureux. — The Ministry of Healing, 300, 301 (1905).

Des petits pains chauds levés à la soude et à la levure ne devraient jamais apparaître sur nos tables. De tels mélanges sont indignes d'entrer dans l'estomac. Du pain chaud et levé, de quelque sorte que ce soit, est difficile à digérer.

Des muffins qui sont à la fois sains et appétissants doivent être fabriqués à base de farine complète mélangée à de l'eau pure et froide et à du lait. Mais il est difficile d'apprendre à nos membres la simplicité. Lorsque nous recommandons les muffins de farine complète, nos amis disent: "Oui, nous savons comment nous devons les faire." Nous sommes très déçus lorsqu'ils apparaissent levés à la levure ou au lait caillé et à la soude. Cela n'est pas une preuve de réforme. La farine complète, mélangée à de l'eau douce et pure et à du lait, fera les meilleurs muffins que nous ayons jamais mangés. Si l'eau est dure, utilisez plus de lait, ou



ajoutez un œuf à la pâte. Les muffins seront cuits soigneusement dans un four bien chaud et régulier. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

Dans mes voyages, je vois des familles entières devenues malades comme conséquence d'une cuisine malsaine. On voit rarement sur leur table un pain doux, appétissant et sain. Des biscuits bicarbonatés jaunes, et du pain lourd et pâteux délabrent les organes digestifs de dizaines de milliers de gens. — The Health Reformer, août 1873.

Certaines ménagères ne considèrent pas comme un devoir religieux d'apprêter convenablement les aliments, aussi ne cherchent-elles pas à se perfectionner. Elles laissent aigrir le pain avant de le mettre au four, et les ingrédients dont on se sert pour essayer de supprimer les conséquences de la négligence de la cuisinière rendent ce pain nocif aux organes digestifs. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 117.

Partout où nous allons, nous voyons des gens au teint jaunâtre et entendons des dyspeptiques gémir. Lorsque nous nous asseyons à leur table pour constater que pendant des mois, peut-être des années, apparaît la même nourriture apprêtée de la même manière, je m'étonne que ces personnes soient encore en vie. Le pain et les biscuits sont jaunis par la présence de bicarbonate. C'est pour s'épargner un peu de peine que l'on utilise le bicarbonate; par négligence on laisse la pâte surir avant de la mettre au four, et pour essayer de réparer le mal, on y ajoute une grande quantité de bicarbonate, qui la rend totalement impropre à la consommation. Le bicarbonate, sous n'importe quelle forme, ne devrait jamais être introduit dans l'estomac; l'effet produit est désastreux. Il s'attaque à la muqueuse de l'estomac, provoque de l'inflammation et fréquemment empoisonne tout l'organisme. Certains diront: "Il m'est impossible de faire un bon pain ou de bons muffins sans employer de la soude ou du bicarbonate." Mais cela vous est certainement possible, à condition que vous vous mettiez à étudier le problème. La santé de votre famille n'a-t-elle pas suffisamment

de prix à vos yeux pour vous inspirer le désir d'apprendre à faire la cuisine et à manger? — Testimonies for the Church 2:537 (1870).

### **Part 3 — Sel**

N'employez pas trop de sel, évitez les pickles et les aliments épicés. Mangez des fruits en abondance, et l'irritation de l'estomac, qui incite à boire beaucoup pendant le repas, disparaîtra presque entièrement. — The Ministry of Healing, 305 (1905).

Les aliments doivent être préparés de telle manière qu'ils soient appétissants en même temps que nourrissants. Il ne faut pas refuser à notre organisme ce dont il a besoin. J'emploie un peu de sel, et je l'ai toujours fait, parce que ce dernier, loin d'être nuisible, est indispensable au sang. — Témoignages pour l'Église 3:430 (1909).

A un moment, le docteur \_\_\_\_\_ a conseillé à notre famille de cuisiner conformément à la réforme sanitaire

d'après sa conception, c'est-à-dire sans employer de sel ni aucun assaisonnement. J'ai essayé de m'y conformer, mais je me suis tellement affaiblie que j'ai dû changer, et j'ai adopté une autre méthode qui m'a parfaitement réussi. Je vous dis cela parce que je sais que vous courez un réel danger. Les aliments doivent être préparés de manière à être nourrissants. Ils ne doivent pas être privés de ce dont l'organisme a besoin. ...

J'emploie un peu de sel et j'en ai toujours à ma disposition, car Dieu m'a révélé que le sel n'est pas nuisible, mais, au contraire, effectivement essentiel pour le sang. Je n'en connais pas la raison, mais je vous donne ce conseil tel qu'il m'a été révélé. — Lettre 37, 1901.

[Il faut employer un peu de sel — 548]

[Il faut éviter les grandes quantités de sel — 558]

[E. G. White employait un peu de sel — Appendice 1:4]

## Part 4 — Pickles et vinaigre

En notre siècle de vitesse, moins les aliments seront excitants, mieux cela vaudra. Les condiments sont nocifs. La moutarde, le poivre, les épices, le vinaigre, les conserves au vinaigre et les produits similaires irritent l'estomac et échauffent le sang tout en le rendant impur. — *Rayons de santé*, 181, 182 (1905).

Je me trouvais un jour dans une famille à table avec des enfants âgés de moins de douze ans. On servit de la viande en abondance, puis une frêle et nerveuse fillette demanda des pickles. On lui tendit une bouteille contenant des pickles fortement épicés et imprégnés de moutarde, dont elle usa largement. Cette enfant était connue pour son tempérament nerveux et irritable, et son régime alimentaire contribuait certainement à entretenir un tel état. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 61, 62 (1890); *Fundamentals of Christian Education*, 150, 151.

Les pâtés d'émincé et les pickles, qui ne devraient jamais trouver place dans un estomac humain, fournissent un sang de mauvaise qualité. — Testimonies for the Church 2:368 (1870).

Les organes chargés de fabriquer le sang ne peuvent tirer un sang de qualité d'épices, de pâtés d'émincé, de pickles et d'aliments carnés malsains. — Testimonies for the Church 2:383 (1870).

[Pour le contexte, voir 336]

N'employez pas trop de sel, évitez les pickles et les aliments épicés. Mangez des fruits en abondance, et l'irritation de l'estomac, qui incite à boire beaucoup pendant le repas, disparaîtra presque entièrement. — The Ministry of Healing, 305 (1905).

[Les pickles irritent l'estomac et rendent le sang impur 556]

## Vinaigre

Lorsque les salades sont assaisonnées d'huile et de vinaigre, la fermentation s'installe dans l'estomac, et la nourriture ne digère pas mais se gâte et se putréfie; il en résulte que le sang n'est pas nourri, mais devient impur, et que le foie et les reins sont touchés. — Lettre 9, 1887.

[Une expérience personnelle au sujet d'une victoire remportée sur l'habitude de consommer du vinaigre — Appendice 1:6]

## Chapitre 21

# Matières grasses

## Part 1 — Beurre

### Réforme progressive

Que cette réforme soit progressive. Qu'on apprenne aux gens à préparer des aliments sans employer de lait et de beurre. Dites-leur que le temps viendra bientôt où ils seront en danger en consommant des œufs, du lait, de la crème ou du beurre, parce que la maladie chez les animaux augmente à mesure que croît la méchanceté des hommes. Le temps est proche où, à cause de l'iniquité de la race déchue, toute la création animale sera atteinte par la maladie, cette malédiction de notre planète.

Dieu donnera à son peuple des capacités et du savoir-faire pour préparer des aliments sains en dehors de ces choses. Que nos membres d'église s'abstiennent de tout aliment malsain. —



Témoignages pour l'Église 3:160 (1902).

[Les efforts de James et Ellen White en matière d'éducation sanitaire où un "témoignage positif" fut porté contre "le thé, le café, les aliments carnés, le beurre, les épices", etc. en 1871 — 803]

Le beurre n'est pas aussi nuisible en tartines que dans les aliments, mais il vaudrait mieux en principe s'en passer tout à fait. — Rayons de santé, 92 (1905).

[Petits pains chauds et beurre — 501]

### **Le remplacer par des olives, de la crème, des oléagineux et des produits de régime**

Les olives peuvent être consommées à chaque repas avec de bons résultats. Elles remplacent avantageusement le beurre. L'huile d'olive combat la constipation; et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. — Témoignages pour l'Église 3:159

(1902).

Convenablement préparées, les olives, comme les noix, remplacent avantageusement le beurre et la viande. Elles contiennent une huile bien préférable à la graisse animale. L'huile d'olive est laxative: son emploi est favorable aux tuberculeux et peut guérir les estomacs irrités ou ulcérés. — Rayons de santé, 89 (1905).

L'industrie des produits de régime a besoin de moyens et aussi de la collaboration active de nos membres, pour lui permettre d'accomplir l'œuvre qui lui incombe. Son but est de fournir aux gens la nourriture qui doit remplacer les aliments carnés, ainsi que le lait et le beurre qui, en raison de la maladie qui frappe le bétail, deviennent de plus en plus discutables. — Australasian Union Conference Record, 1 janvier 1900.

[Remplacer par la crème — 586, 610]

## **Ce n'est pas ce qu'il y a de meilleur pour les enfants**

On permet généralement aux enfants de consommer des aliments carnés, des épices, du beurre, du fromage, des pâtisseries substantielles et des condiments. Ils sont également autorisés à prendre de la nourriture malsaine à des heures irrégulières et entre les repas. Ces choses nuisent à l'estomac, portent les nerfs à commettre des actes irrationnels et affaiblissent les facultés intellectuelles. Les parents ne comprennent pas qu'ils jettent une semence qui produira la maladie et la mort. — Testimonies for the Church 3:136 (1873).

[Le beurre est un stimulant — 61]

[Le libre usage du beurre par les enfants — 288, 356, 364]

[Ecarter le beurre par principe — 389]

## **Sa libre utilisation entrave la digestion**

Le beurre ne devrait jamais figurer sur la table; car sa présence pourrait inciter certaines personnes à en user trop librement, ce qui entraverait la digestion. Mais vous-même pouvez en consommer occasionnellement un peu sur du pain, si la nourriture pouvait ainsi devenir plus appétissante. Cela vous ferait beaucoup moins de mal que le fait de vous obliger à préparer une nourriture insipide. — Lettre 37, 1901.

## **Lorsqu'on ne peut obtenir du beurre de qualité**

Je ne prends que deux repas par jour, me conformant toujours à la lumière qui m'a été donnée il y a quarante-cinq ans. Je ne consomme pas de viande. Pour moi-même, j'ai résolu le problème du beurre. Je n'en prends pas. Cette question devrait être facilement résolue partout où il n'est pas possible de se procurer du beurre de qualité. Nous avons deux vaches, une Jersey et une Holstein. Nous consommons de la crème et chacun s'en trouve bien. — Lettre 45, 1903.

[Utilisation de crème à la place du beurre dans la maison d'Ellen G. White — Appendice 1:20, 23]

[Utilisation du beurre dans la maison d'Ellen G. White — Appendice 1:4]

[Le beurre ne se trouve pas sur la table de la famille White, mais est employé pour cuisiner — Appendice 1:14]

[Le beurre ne se trouve pas sur la table de la famille White et n'est pas consommé par E. G. White — Appendice 1:5, 8, 9, 16, 20, 21, 22, 23]

### **Ne doit pas être classé avec les aliments carnés**

Le lait, les œufs et le beurre ne devraient pas être classés avec la viande. Dans certains cas, l'usage des œufs est indiqué. Le moment n'est pas encore venu où le lait et les œufs doivent être tout à fait écartés. Il est des familles pauvres dont le régime consiste en grande partie de pain et de lait. Elles ont peu de fruits et ne peuvent acheter des

noix. En enseignant la réforme sanitaire, comme dans tout autre travail évangélique, il faut prendre les gens où ils sont. Jusqu'à ce que nous puissions leur apprendre à préparer des aliments sains, qui soient appétissants, nourrissants, et en même temps peu coûteux, nous ne sommes pas libres de leur présenter les idées les plus avancées concernant la réforme sanitaire. — Témoignages pour l'Église 3:159, 160 (1902).

### **À chacun le droit d'avoir ses convictions**

Nous devons nous souvenir qu'il y a dans le monde de multiples façons de penser, et que nous ne devons pas nous attendre à ce que chacun voie les choses exactement comme nous touchant les problèmes d'ordre alimentaire. Les esprits ne suivent pas tous exactement le même chemin. Je ne consomme pas de beurre, mais certains membres de ma famille en prennent. Je n'en mets pas sur ma table; mais cela ne me dérange pas que ces personnes en consomment occasionnellement. Plusieurs de nos frères consciencieux mettent du beurre sur leur table, et je ne me sens pas obligée

de les contraindre à agir différemment. On ne devrait jamais permettre que des questions de ce genre créent du désordre parmi les frères. Je ne vois pas la nécessité d'user de beurre lorsqu'on dispose de fruits en abondance et de crème stérilisée.

Ceux qui aiment Dieu et le servent doivent pouvoir agir librement selon leurs convictions. Il est possible que nous ne puissions pas en toute conscience agir comme le font certaines personnes, mais nous ne devons pas permettre à des divergences d'opinion de créer la désunion. — Lettre 331, 1904; Medical Ministry, 269.

Je me rends compte que vous vous efforcez d'appliquer les principes de la réforme sanitaire. Recherchez l'économie en toutes choses, mais ne vous éloignez pas de la diététique capable de répondre aux besoins de l'organisme. Beaucoup de gens n'arrivent pas à consommer des oléagineux. Si votre mari tient au beurre de laiterie, qu'il en consomme jusqu'à ce qu'il soit convaincu du fait que sa santé en subit les inconvénients. — Lettre

104, 1901.

## **Se garder des extrêmes**

En présentant les principes de la réforme sanitaire, certains courent le danger de recommander des changements qui risqueraient d'aggraver la situation plutôt que de l'améliorer. La réforme sanitaire ne doit pas être préconisée d'une manière radicale. Dans les circonstances actuelles, nous ne pouvons pas soutenir que le lait, les œufs et le beurre doivent être entièrement éliminés. Nous devons prudemment éviter les innovations qui inciteraient certaines personnes consciencieuses, sous l'influence d'enseignements excessifs, à verser dans les extrêmes. Leur apparence physique constituerait un reproche pour la cause de la réforme; car il y a peu de gens qui sachent exactement comment remplacer rationnellement ce qu'ils éliminent. — Lettre 98, 1901.

Bien que des avertissements aient été donnés contre les dangers de l'usage du beurre et d'une



grande consommation d'œufs par de petits enfants, il ne faut cependant pas considérer comme une violation de nos principes l'emploi d'œufs de poules qui sont bien soignées et convenablement nourries. Les œufs possèdent des propriétés qui combattent efficacement certains poisons.

D'aucuns, en s'abstenant de lait, d'œufs et de beurre, ont négligé d'assurer à leur organisme une nourriture suffisante. Ils se sont affaiblis au point de ne plus pouvoir travailler et ils ont jeté le discrédit sur la réforme sanitaire. C'est ainsi que l'œuvre que nous nous sommes efforcés d'établir solidement a été compromise par des bizarreries que le Seigneur n'a pas exigées, et les énergies de l'Eglise en ont été paralysées. Mais Dieu interviendra pour prévenir les conséquences de tels excès. L'Évangile doit réconcilier une race pécheresse, amener riches et pauvres ensemble aux pieds de Jésus. — Témoignages pour l'Église 3:430, 431 (1909).

Lorsque la réforme leur est présentée, les gens pauvres disent: "Que devons-nous manger? Nous

n'avons pas les moyens de nous procurer des oléagineux." Quand je présente l'Évangile aux gens pauvres, je suis invitée à leur conseiller de consommer les aliments qui sont les plus nourrissants. Je ne peux pas leur dire: Vous ne devez pas manger d'œufs, de lait, de crème; vous ne devez pas employer de beurre dans la préparation de vos repas. L'Évangile doit être annoncé aux pauvres, et le temps n'est pas encore venu de leur prescrire un régime plus strict. ...

### **Dieu guidera**

Mais je tiens à dire que le temps viendra où il ne sera plus sûr de consommer lait, crème, beurre et œufs; Dieu le révélera. Aucune vue extrême en matière de réforme sanitaire ne doit trouver de défenseurs. Le problème de la consommation de lait, de beurre et d'œufs se résoudra de lui-même. Aujourd'hui, nous n'avons pas de souci à nous faire à ce sujet. Que votre modération soit connue de tous les hommes! — Lettre 37, 1901.

## Part 2 — Lard et graisses

Beaucoup de gens n'ont pas conscience qu'il s'agit d'un devoir, ils ne s'efforcent pas de préparer convenablement la nourriture. Il y a pourtant une manière de s'y prendre, facile, simple et saine, sans avoir à se servir de lard, de beurre et d'aliments carnés. L'habileté doit s'allier à la simplicité. Les femmes doivent se documenter, et patiemment faire passer dans la pratique ce qu'elles ont lu. — Testimonies for the Church 1:681 (1868).

[C'est par principe qu'il faut écarter le lard — 317]

Les fruits, les céréales et les légumes préparés d'une façon simple, sans épices, ni graisse d'aucune sorte, forment avec le lait ou la crème le régime le plus sain. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

Si la nourriture doit être préparée avec simplicité, il faut néanmoins qu'elle soit

appétissante. En tout cas, laissez de côté la graisse qui diminue la valeur de vos plats. — Témoignages pour l'Église 1:219 (1868).

Bien des mères offrent un régime qui constitue un piège pour la famille. Jeunes et vieux peuvent se servir librement d'aliments carnés, de beurre, de fromages, de pâtisseries succulentes, de mets épicés et de condiments. Ces choses dérangent l'estomac, excitent les nerfs et affaiblissent l'intelligence. Les organes chargés de fabriquer le sang ne parviennent pas à tirer de tels aliments un sang de qualité. Les aliments cuits dans la graisse sont ainsi rendus indigestes. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 (1890); Counsels on Health, 114.

Nous ne pensons pas que les pommes de terre frites soient saines, car il entre plus ou moins de graisse ou de beurre dans leur préparation. Les pommes de terre cuites au four ou bouillies, servies avec de la crème et une pincée de sel, sont les plus saines. Les restes de pommes de terre ou de patates douces peuvent être préparés avec un peu de crème

et de sel et repassés au four, mais non frits; ils sont excellents. — Lettre 322, 1905.

Que tous ceux qui s'assoient à votre table y trouvent une nourriture bien apprêtée, saine et savoureuse. Usez de prudence au sujet de ce que vous mangez et buvez, frère \_\_\_\_\_, afin de surmonter votre maladie. Mangez à heures régulières, et uniquement des aliments exempts de graisse. — Lettre 297, 1904.

Une nourriture saine, exempte d'épices, d'aliments carnés et de graisse de toutes sortes, serait pour vous très bienfaisante et épargnerait à votre femme beaucoup de souffrance, de chagrin et de découragement. — Testimonies for the Church 2:45 (1868).

Les céréales et les fruits cuits sans graisse animale, ou consommés tels que la nature les produit, devraient constituer l'alimentation de ceux qui se préparent à être transmués. — Témoignages pour l'Église 1:298 (1869).

[Le lard n'était pas employé dans la maison d'Ellen G. White — Appendice 1:4]

[La nourriture au camp-meeting doit être simple et exempte de graisse — 124]

[On ne consommait pas de mélanges gras à la maison d'Ellen G. White — Appendice 1:21]

### **Part 3 — Lait et crème**

Dieu a procuré à l'homme de nombreux moyens de satisfaire son appétit naturel. Il a mis devant lui les produits de la terre, une abondante variété d'aliments savoureux et reconstituants. Notre bon Père céleste nous a permis d'en user librement. Les fruits, les céréales et les légumes préparés d'une façon simple, sans épices, ni graisse d'aucune sorte, forment avec le lait ou la crème le régime le plus sain. Ces aliments nourrissent notre corps, et nous assurent une vigueur physique et intellectuelle que ne saurait nous donner une nourriture stimulante. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health,

114, 115.

Les aliments doivent être préparés de telle manière qu'ils soient appétissants en même temps que nourrissants. Il ne faut pas refuser à notre organisme ce dont il a besoin. J'emploie un peu de sel, et je l'ai toujours fait, parce que ce dernier, loin d'être nuisible, est indispensable au sang. Les légumes devraient être rendus appétissants par un peu de crème ou de lait, ou un équivalent. ...

D'aucuns, en s'abstenant de lait, d'œufs et de beurre, ont négligé d'assurer à leur organisme une nourriture suffisante. Ils se sont affaiblis au point de ne plus pouvoir travailler et ils ont jeté le discrédit sur la réforme sanitaire. C'est ainsi que l'œuvre que nous nous sommes efforcés d'établir solidement a été compromise par des bizarreries que le Seigneur n'a pas exigées, et les énergies de l'Eglise en ont été paralysées. Mais Dieu interviendra pour prévenir les conséquences de tels excès. L'Évangile doit réconcilier une race pécheresse, amener riches et pauvres ensemble aux pieds de Jésus.

Le temps viendra où il se peut que nous devions proscrire des aliments dont nous usons aujourd'hui, tels que le lait, la crème et les œufs. Mais il n'est pas nécessaire de nous créer des difficultés par des restrictions prématurées et exagérées. Attendez que les circonstances l'exigent et que le Seigneur ouvre la voie. — Témoignages pour l'Église 3:430, 431 (1909).

### **Le lait malsain est dangereux**

Le lait, les œufs et le beurre ne devraient pas être classés avec la viande. Dans certains cas, l'usage des œufs est indiqué. Le moment n'est pas encore venu où le lait et les œufs doivent être tout à fait écartés. Il est des familles pauvres dont le régime consiste en grande partie de pain et de lait. Elles ont peu de fruits et ne peuvent acheter des noix. En enseignant la réforme sanitaire, comme dans tout autre travail évangélique, il faut prendre les gens où ils sont. Jusqu'à ce que nous puissions leur apprendre à préparer des aliments sains, qui soient appétissants, nourrissants, et en même temps



peu coûteux, nous ne sommes pas libres de leur présenter les idées les plus avancées concernant la réforme sanitaire.

Que cette réforme soit progressive. Qu'on apprenne aux gens à préparer des aliments sans employer de lait et de beurre. Disons-leur que le temps viendra bientôt où ils seront en danger en consommant des œufs, du lait, de la crème, ou du beurre, parce que la maladie chez les animaux augmente à mesure que croît la méchanceté des hommes. Le temps est proche où, à cause de l'iniquité de la race déchue, toute la création animale sera atteinte par la maladie, cette malédiction de notre planète. — Témoignages pour l'Église 3:159, 160 (1902).

[A ne pas écarter complètement par ceux qui ont besoin de lait — 625]

[Les gens doivent être instruits quant à la manière de cuisiner sans lait — 807]

Nous avons toujours employé un peu de lait et

un peu de sucre. Et nous n'avons jamais critiqué cela, ni dans nos écrits, ni dans nos prédications. Nous pensons que le bétail deviendra un jour tellement malade que nous devons nous passer de ces choses, mais le temps n'est pas encore venu d'écarter complètement de nos tables le lait et le sucre. — Lettre 1, 1873.

[Sur l'emploi du lait et du sucre ensemble, voir "Lait et sucre" dans la section XIX]

Les animaux qui fournissent le lait ne sont pas toujours sains. Ils peuvent tomber malades. Une vache peut paraître en santé le matin et mourir avant la nuit. Elle était donc malade le matin, au moment de la traite; mais on l'ignorait. Toute la création animale est soumise à la maladie. — Testimonies for the Church 2:369 (1870).

Il m'a été révélé qu'avant bien longtemps nous devons renoncer à toute nourriture animale. Nous devons même écarter le lait. La maladie se répand rapidement. La malédiction divine frappe la terre, provoquée par le péché de l'homme. —

Australasian Union Conference Record, 28 juillet 1899.

### **Stérilisation du lait**

Le lait doit être parfaitement stérilisé. Grâce à cette précaution, il offre moins de danger. — Rayons de santé, 92 (1905).

Le temps viendra où il sera dangereux de consommer du lait. Mais si les vaches sont saines et le lait soigneusement bouilli, il n'est pas nécessaire de se mettre en souci prématurément. — Lettre 39, 1901.

### **Le lait remplace le beurre**

Je ne prends que deux repas par jour, me conformant toujours à la lumière qui m'a été donnée il y a quarante-cinq ans. Je ne consomme pas de viande. Pour moi-même, j'ai résolu le problème du beurre. Je n'en prends pas. Cette question devrait être facilement résolue partout où il n'est pas possible de se procurer du beurre de

qualité. Nous avons deux vaches, une Jersey et une Holstein. Nous consommons de la crème et chacun s'en trouve bien. — Lettre 45, 1903.

Je ne vois pas la nécessité d'user de beurre lorsqu'on dispose de fruits en abondance et de crème stérilisée. — Lettre 331, 1904; Medical Ministry, 269.

[Pour le contexte, voir 588]

Nous ne mettons pas de beurre sur notre table. Nos légumes sont généralement cuits avec du lait ou de la crème, et préparés d'une manière très savoureuse. ... Nous pensons que l'emploi d'un peu de lait venant d'une vache saine n'est pas discutable. — Lettre 5, 1870.

[Le lait et le beurre utilisés dans la famille White — Appendice 1:4, 13, 14, 16, 22]

[L'emploi du lait et de la crème dans la préparation de la nourriture — 517, 518, 522]

[Recommandés dans le régime des camps-meetings — 491]

## **Le régime le plus strict n'est pas le meilleur**

Nous devons entrer en contact avec les foules. En enseignant la réforme sanitaire avec des vues extrémistes, nous ferions du mal. Il est bon que nous demandions aux gens de renoncer à la viande, au thé, au café. Mais il y en a qui déclarent que le lait doit aussi être éliminé. Ce point doit être traité avec beaucoup de prudence. Il y a des familles pauvres dont le régime se limite au pain et au lait. Si leurs moyens le leur permettent, ils y ajoutent quelques fruits. L'alimentation carnée devrait être écartée, mais les légumes devraient être rendus savoureux à l'aide de lait, de crème ou de quelque autre aliment produisant le même effet. Lorsque la réforme leur est présentée, les gens pauvres disent: "Que devons-nous manger? Nous n'avons pas les moyens de nous procurer des oléagineux." Quand je présente l'Évangile aux gens pauvres, je suis invitée à leur conseiller de consommer les aliments qui sont le plus nourrissants. Je ne peux pas leur

dire: Vous ne devez pas manger d'œufs, de lait, de crème; vous ne devez pas employer de beurre dans la préparation de vos repas. L'Évangile doit être annoncé aux pauvres, et le temps n'est pas encore venu de leur prescrire un régime plus strict.

Le temps viendra où nous pourrions avoir à supprimer certains des aliments que nous utilisons maintenant, comme le lait, la crème et les œufs; mais je vous demande de ne pas vous placer dans cette époque de troubles avant l'heure, et de ne pas vous affliger à mort. Attendez que le Seigneur prépare le chemin devant vous.

Je puis vous affirmer que vos idées sur la diététique destinée aux malades ne sont pas recommandables. Le changement préconisé est trop radical. Alors que j'écarterais la viande, qui est nocive, j'emploierais des aliments moins discutables, comme les œufs. N'enlevez pas le lait de votre table et ne le bannissez pas de votre cuisine. Le lait utilisé doit provenir de vaches saines et doit être stérilisé.

Le temps viendra où l'on ne pourra plus consommer le lait aussi librement qu'aujourd'hui; mais ce n'est pas encore le moment de l'écarter. ...

Mais je tiens à dire que le temps viendra où il ne sera plus sûr de consommer lait, crème, beurre et œufs; Dieu le révélera. Aucune vue extrême en matière de réforme sanitaire ne doit trouver de défenseurs. Le problème de la consommation de lait, de beurre et d'œufs se résoudra de lui-même. Aujourd'hui, nous n'avons pas de souci à nous faire à ce sujet. Que votre modération soit connue de tous les hommes. — Lettre 37, 1901.

[Les produits de régime doivent remplacer le lait et le beurre — 583]

### **Dieu pourvoira**

Nous constatons que le bétail devient de plus en plus malade, que la terre est corrompue, et nous savons que le temps viendra où la consommation de lait et d'œufs ne constituera plus une chose à recommander. Mais ce temps n'est pas encore

arrivé. Lorsqu'il sera là, le Seigneur pourvoira. De tous ceux que le problème concerne viendra la question: Dieu dressera-t-il une table dans le désert? Je pense qu'il y peut être répondu: Oui, le Seigneur pourvoira aux besoins de son peuple.

Dans toutes les parties du monde, on trouvera la nourriture destinée à remplacer le lait et les œufs. Et le Seigneur nous fera connaître le moment propice pour écarter ces aliments. Il veut que tous aient le sentiment qu'ils ont un Père miséricordieux dans les cieux qui veut les instruire en toutes choses. Le Seigneur donnera habileté et savoir-faire en matière culinaire à son peuple dans le monde entier, lui indiquant les moyens d'employer les produits de la terre pour sa propre subsistance. — Lettre 151, 1901.

[L'emploi du lait pour faire du pain — 496]

[L'emploi du lait dans la fabrication des petits pains complets — 503]



## Part 4 — Olives et huile d'olive

Convenablement préparées, les olives, comme les noix, remplacent avantageusement le beurre et la viande. Elles contiennent une huile bien préférable à la graisse animale. L'huile d'olive est laxative: son emploi est favorable aux tuberculeux et peut guérir les estomacs irrités ou ulcérés. — Rayons de santé, 89 (1905).

Les olives peuvent être consommées à chaque repas avec de bons résultats. Elles remplacent avantageusement le beurre. L'huile d'olive combat la constipation; et pour les estomacs irrités, elle est bien meilleure qu'un médicament. Elle est supérieure à n'importe quelle huile ou graisse animale. — Témoignages pour l'Église 3:159 (1902).

L'huile contenue dans les olives est un remède contre la constipation et les maladies des reins. — Lettre 14, 1901.

## Chapitre 22

# Protides

### Part 1 — Noix et oléagineux

#### Partie intégrante d'une alimentation rationnelle

Les céréales, les fruits et les légumes sont les aliments que Dieu nous offre. A 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. — Rayons de santé, 88 (1905).

Tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin peuvent être trouvés dans les céréales, les fruits, les légumes et les oléagineux. Si nous nous approchons du Seigneur dans des sentiments d'humilité, il nous enseignera la manière de préparer une nourriture saine, exempte de toute souillure due aux aliments carnés. — Manuscrit 27,

1906, p. 1.

[Dans une alimentation qui convient — 483]

[Dans une alimentation prévue par Dieu — 404]

[Les patients de nos institutions médicales doivent être encouragés à en user — 767]

**Les oléagineux doivent être bien préparés et  
d'un prix abordable**

Dieu nous a donné une ample variété d'aliments sains, et chacun, guidé par l'expérience et le bon sens, doit choisir ceux qui s'adaptent le mieux à ses besoins.

La nature fournit en abondance des fruits, des oléagineux et des céréales, et d'année en année les produits de tous les pays sont mieux répartis, grâce aux facilités croissantes de transport. ...

Les fruits oléagineux sont de plus en plus

employés pour remplacer les aliments carnés; si on leur adjoint des céréales, des fruits et quelques racines, on obtient un régime sain et nourrissant. On doit veiller cependant à ne pas en consommer une trop grande quantité, et ceux qui les supportent mal en useront avec prudence. — Rayons de santé, 89 (1905).

[Les céréales, les oléagineux, les légumes et les fruits remplacent les aliments carnés — 492]

Il faudrait passer beaucoup de temps à apprendre la manière d'apprêter les oléagineux. Mais il faut veiller à ne pas réduire le menu à quelques aliments seulement, en supplément aux oléagineux. La plupart de nos membres ne peuvent se procurer les préparations à base d'oléagineux; quelques-uns seulement savent comment apprêter les oléagineux, même s'ils peuvent en acheter. — Lettre 177, 1901.

Les aliments utilisés doivent correspondre au climat. Certains d'entre eux conviennent à un pays, alors qu'ils ne peuvent être consommés ailleurs.

Les oléagineux devraient être préparés d'une manière peu coûteuse, pour que les pauvres puissent se les procurer. — Lettre 14, 1901.

### **La part des oléagineux dans le régime**

Il faut accorder beaucoup d'attention à l'emploi judicieux des oléagineux. Certains d'entre eux sont moins sains que d'autres. Ne réduisez pas votre menu à quelques aliments comprenant surtout des oléagineux. Ceux-ci ne doivent pas être consommés en trop grande quantité. Si certaines personnes en utilisaient moins, elles obtiendraient de meilleurs résultats. En les mélangeant dans de trop larges proportions avec d'autres aliments dans certaines recettes, on rend le régime si copieux que l'organisme ne parvient pas à l'assimiler normalement. — Lettre 135, 1902.

Il m'a été montré que les oléagineux sont souvent employés d'une manière peu sage; on en prend en trop grande proportion, et certains d'entre eux ne sont pas aussi sains que d'autres. Les amandes sont préférables aux arachides; mais les

arachides, en quantité limitée, et employées avec des céréales, sont nourrissantes et digestibles. — Témoignages pour l'Église 3:159 (1902).

Il y a trois ans, j'ai reçu une lettre qui disait ceci: "Je ne peux pas manger les oléagineux; mon estomac ne les supporte pas." Et plusieurs recettes m'étaient alors présentées; il faut que différents ingrédients soient mélangés aux oléagineux, qui s'harmoniseront avec eux, et il ne faut pas les utiliser dans une aussi grande proportion. De dix à quinze pour cent devraient suffire au mélange. Nous l'avons expérimenté avec succès. — Lettre 188, 1901.

[Les oléagineux consommés dans une proportion trop large — 400, 411]

[Tout le monde ne peut pas consommer des oléagineux — 589]

[L'usage des oléagineux dans la famille White — Appendice 1:16]

## Part 2 — Œufs

### **Leur consommation deviendra de plus en plus dangereuse**

Ceux qui vivent dans des pays neufs ou dans des régions pauvres, où les fruits et les oléagineux sont rares, ne devraient pas exclure de leur régime les œufs et le lait. En revanche, les personnes fortes et de tempérament sanguin supprimeront les aliments stimulants. Les œufs, en particulier, seront évités dans les familles où les enfants ont des tendances à la sensualité. Mais les personnes dont le sang est appauvri ne devraient pas écarter entièrement le lait et les œufs, surtout s'il ne leur est pas possible de se procurer d'autres aliments également riches en éléments nutritifs. Il faut prendre soin cependant d'obtenir du lait de vaches bien portantes et des œufs de poules bien nourries et bien soignées. Ceux-ci devraient être cuits de la manière qui les rend le plus digestibles.

La réforme alimentaire doit être progressive. A mesure que les maladies des animaux augmentent,

l'usage des œufs et du lait devient de plus en plus sujet à caution. Il faut s'efforcer de les remplacer par d'autres aliments sains et bon marché. Chacun devrait, autant que possible, savoir faire la cuisine sans lait et sans œufs, mais en veillant toutefois à ce que les aliments soient sains et de bon goût. — Rayons de santé, 107 (1905).

### **Il ne faut pas les classer avec les aliments carnés**

Le lait, les œufs et le beurre ne devraient pas être classés avec la viande. Dans certains cas, l'usage des œufs est indiqué. Le moment n'est pas encore venu où le lait et les œufs doivent être tout à fait écartés. ...

Que cette réforme soit progressive. Qu'on apprenne aux gens à préparer des aliments sans employer de lait et de beurre. Disons-leur que le temps viendra bientôt où ils seront en danger en consommant des œufs, du lait, de la crème, ou du beurre, parce que la maladie chez les animaux augmente à mesure que croît la méchanceté des hommes. Le temps est proche où, à cause de



l'iniquité de la race déchue, toute la création animale sera atteinte par la maladie, cette malédiction de notre planète.

Dieu donnera à son peuple des capacités et du savoir-faire pour préparer des aliments sains en dehors de ces choses. Que nos membres d'église s'abstiennent de tout aliment malsain. — Témoignages pour l'Église 3:159, 160 (1902).

### **Ils sont excitants pour les enfants**

Vous devriez instruire vos enfants. Vous devriez leur apprendre à fuir les vices et la corruption de notre époque. Au lieu de cela, plusieurs cherchent à se procurer des plats qui flattent la gourmandise. Sur vos tables, vous mettez du beurre, des œufs et de la viande, et vos enfants partagent vos repas. Ils sont nourris par des aliments qui excitent leurs passions animales, et vous fréquentez les réunions pour y demander que Dieu bénisse et sauve vos enfants. Jusqu'où vos prières montent-elles? Vous devez d'abord remplir un devoir. Lorsque vous aurez fait pour vos enfants

tout ce que Dieu vous demande de faire, vous pourrez en toute confiance implorer Dieu pour qu'il vous accorde l'assistance qu'il vous a promise. — Testimonies for the Church 2:362 (1870).

### **Les œufs renferment des propriétés thérapeutiques; se garder des extrêmes**

Évitez les extrêmes dans la réforme sanitaire. Certains, chez nous, sont très négligents à l'égard de cette réforme, mais ce n'est pas parce qu'ils ne sont pas suffisamment avancés qu'il vous faut être un extrémiste pour leur donner l'exemple. Vous ne devez pas vous abstenir des aliments susceptibles de vous apporter un sang de qualité. Votre strict attachement aux vrais principes peut vous amener à vous imposer un régime dont les conséquences ne parleront pas en faveur de la réforme sanitaire. C'est ici que réside pour vous un danger. Lorsque vous constatez que vous vous affaiblissez physiquement, vous devez absolument et immédiatement changer. Réintroduisez dans votre régime certaines choses que vous en avez

éliminées. C'est votre devoir. Procurez-vous des œufs provenant de poules saines, et consommez-les crus ou cuits. Mélangez-les crus au meilleur jus de raisin que vous pouvez trouver. Cela vous apportera ce qui est nécessaire à votre organisme. Ne croyez pas un instant qu'en agissant ainsi vous n'êtes pas dans le vrai. ...

Le temps viendra où nous ne pourrons plus consommer le lait aussi largement que nous le faisons aujourd'hui, mais ce n'est pas encore le moment de nous en passer. Dans les œufs se trouvent des propriétés agissant comme contrepoisons. ...

### **Dans la diététique pratiquée dans les institutions médicales**

Alors que j'écarterais la viande, qui est nocive, j'emploierais des aliments moins discutables, comme les œufs. N'enlevez pas le lait de votre table et ne le bannissez pas de votre cuisine. Le lait utilisé doit provenir de vaches saines et doit être stérilisé. ...

Mais je tiens à dire que le temps viendra où il ne sera plus sûr de consommer lait, crème, beurre et œufs; Dieu le révélera. Aucune vue extrême en matière de réforme sanitaire ne doit trouver de défenseurs. Le problème de la consommation de lait, de beurre et d'œufs se résoudra de lui-même. Aujourd'hui, nous n'avons pas de souci à nous faire à ce sujet. Que votre modération soit connue de tous les hommes! — Lettre 37, 1901.

[Pour le contexte, voir 324]

Lorsque je reçus, de Cooranbong, une lettre m'informant que le docteur \_\_\_\_\_ était mourant, il me fut révélé cette même nuit qu'il devait changer de régime. Un œuf cru, deux à trois fois par jour, lui apporterait les éléments nutritifs dont il avait grand besoin. — Lettre 37, 1904.

Ceux qui viennent à l'institution médicale doivent y recevoir une nourriture saine, préparée d'une manière qui la rende savoureuse, en harmonie toutefois avec des principes rationnels.

Nous ne pouvons pas espérer d'eux qu'ils vivent exactement comme nous. ... La nourriture offerte aux patients doit être d'une telle qualité qu'elle laisse sur eux une impression favorable. Les œufs peuvent être accommodés de bien des façons. — Lettre 127, 1904.

### **Échec dans les essais pour remplacer certains éléments nutritifs**

Bien que des avertissements aient été donnés contre les dangers de l'usage du beurre et d'une grande consommation d'œufs par de petits enfants, il ne faut cependant pas considérer comme une violation de nos principes l'emploi d'œufs de poules qui sont bien soignées et convenablement nourries. Les œufs possèdent des propriétés qui combattent efficacement certains poisons.

D'aucuns, en s'abstenant de lait, d'œufs et de beurre, ont négligé d'assurer à leur organisme une nutrition suffisante. Ils se sont affaiblis au point de ne plus pouvoir travailler, et ils ont jeté le discrédit sur la réforme sanitaire. C'est ainsi que l'œuvre

que nous nous sommes efforcés d'établir solidement a été compromise par des bizarreries que le Seigneur n'a pas exigées, et les énergies de l'Eglise en ont été paralysées. Mais Dieu interviendra pour prévenir les conséquences de tels excès. L'Evangile se propose de réconcilier une race pécheresse, amener riches et pauvres ensemble aux pieds de Jésus.

Le temps viendra où il se peut que nous devions proscrire des aliments dont nous usons aujourd'hui, tels que le lait, la crème et les œufs. Mais il n'est pas nécessaire de nous créer des difficultés par des restrictions prématurées et exagérées. Attendez que les circonstances l'exigent et que le Seigneur ouvre la voie. — Témoignages pour l'Église 3:430, 431 (1909).

[Pour le contexte, voir 327]

### **Part 3 — Fromage**

[Il s'agit de fromage fermenté. — Les compilateurs]

## Impropre à l'alimentation

Le fromage ne devrait jamais être introduit dans l'estomac. — Testimonies for the Church 2:68 (1868).

Le beurre n'est pas aussi nuisible en tartines que dans les aliments, mais il vaudrait mieux en principe s'en passer tout à fait. Le fromage est encore plus sujet à caution. Il est tout à fait impropre à l'alimentation. — Rayons de santé, 92 (1905).

Bien des mères offrent un régime qui constitue un piège pour la famille. Jeunes et vieux peuvent se servir librement d'aliments carnés, de beurre, de fromages, de pâtisseries succulentes, de mets épicés et de condiments. Ces choses dérangent l'estomac, excitent les nerfs et affaiblissent l'intelligence. Les organes chargés de fabriquer le sang ne parviennent pas à tirer de tels aliments un sang de qualité. Les aliments cuits dans la graisse sont ainsi rendus indigestes. L'effet du fromage est

également nuisible. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47 (1890); Counsels on Health, 114.

On permet généralement aux enfants de consommer des aliments carnés, des épices, du beurre, du fromage, des pâtisseries substantielles et des condiments. Ils sont également autorisés à prendre de la nourriture malsaine à des heures irrégulières et entre les repas. Ces choses nuisent à l'estomac, portent les nerfs à commettre des actes irrationnels et affaiblissent les facultés intellectuelles. Les parents ne comprennent pas qu'ils jettent une semence qui produira la maladie et la mort. — Testimonies for the Church 3:136 (1873).

Au moment où nous avons ouvert le camp-meeting de Nora, Illinois, j'ai pensé qu'il était de mon devoir de faire quelques remarques au sujet de l'alimentation des participants. J'ai raconté l'expérience malheureuse de certains à Marion, et leur ai dit que je l'attribuais aux inutiles préparations culinaires pour le camp, et également



au fait que ces préparations étaient parfois consommées au cours des réunions. Certaines personnes y avaient apporté du fromage, et l'y mangèrent; bien que relativement frais, il était trop fort pour l'estomac, et n'aurait jamais dû être consommé. — The Review and Herald, 19 juillet 1870.

Il avait été décidé qu'à un certain camp-meeting on ne vendrait pas de fromage aux participants; en arrivant au camp, le docteur Kellogg découvrit à sa surprise qu'on avait acheté une grande quantité de fromage destiné à être mis en vente à l'épicerie du camp. Avec quelques autres personnes, il protesta, mais ceux qui avaient la charge de l'épicerie répondirent que le fromage avait été acheté avec le consentement de frère \_\_\_\_\_, et qu'ils ne pouvaient se résoudre à perdre l'argent investi dans cet achat. Le docteur Kellogg s'enquit alors du montant que cela représentait et racheta le tout. Il avait traité ce problème en faisant la relation de cause à effet, et il savait que certains aliments considérés comme sains, sont en fait très préjudiciables. — Lettre 40,

1893.

[De la vente de fromage au camp-meeting —  
529]

### **Le comportement de Mme White à cet égard**

En ce qui concerne le fromage, je suis certaine que nous n'en avons pas acheté ni mis sur la table pendant des années. Il ne nous vient pas à l'idée de faire du fromage un élément de diététique, moins encore de nous en procurer. — Lettre 1, 1875.

[Le fromage écarté par E. G. White —  
Appendice 1:21]

## **Viandes (suite des protides)**

### **Régime carné — une recrudescence du péché**

Dieu donna à nos premiers parents la nourriture qu'il avait choisie pour la race humaine. Il était contraire à son plan que la vie d'aucune de ses créatures fût enlevée. La mort ne devait pas entrer en Eden. Le fruit des arbres du jardin constituait la nourriture qui répondait aux besoins de l'homme. Ce n'est qu'après le déluge que Dieu donna à l'homme la permission de manger de la viande.

Tout ce qui aurait pu servir de subsistance à l'homme avait été détruit, c'est pourquoi Dieu permit à Noé de manger de la chair des animaux purs qu'il avait introduits dans l'arche. Mais la viande ne constituait pas pour l'homme l'aliment le plus sain.

Les hommes qui vivaient avant le déluge mangeaient des aliments carnés, et satisfaisaient

leurs appétits jusqu'à ce que la coupe de leur iniquité fût pleine, et Dieu purifia alors la terre de cette corruption morale par un déluge. Alors, la troisième malédiction déferla sur la terre. La première malédiction fut prononcée sur la postérité d'Adam et sur la terre comme conséquence de la désobéissance. La deuxième malédiction qui frappa la terre survint à la suite du meurtre d'Abel par Cain. La troisième malédiction prononcée par Dieu, plus terrible encore que les autres, se déchaîna sur la terre par le déluge.

Après le déluge, les hommes se mirent à manger de la viande librement. Dieu vit que leurs vies s'étaient corrompues et qu'ils cherchaient à s'élever orgueilleusement contre leur Créateur et à obéir aux inclinations de leurs cœurs. Il leur permit alors de se nourrir de viande en vue de raccourcir leur existence de pécheurs. Très tôt après le déluge, la race humaine fut frappée par la dégénérescence à la fois dans sa taille et dans la durée de sa vie. — Spiritual Gifts 4a:120, 121 (1864).

## **La dépravation antédiluvienne**

Les antédiluviens étaient intempérants dans le manger et dans le boire. Ils désiraient se nourrir d'aliments carnés bien que Dieu ne leur eût pas donné la permission de manger de la viande. Ils mangeaient et buvaient exagérément, et donnaient libre cours à leurs appétits dépravés. Ils se livraient à une abominable idolâtrie. Ils devinrent violents et féroces, et se corrompirent au point que Dieu se refusa de les supporter plus longtemps. La coupe de l'iniquité fut pleine, et Dieu purifia la terre de sa souillure morale par un déluge. Les hommes s'étant multipliés sur la face de la terre après le déluge, ils oublièrent Dieu et se livrèrent à la corruption devant lui. L'intempérance sous toutes ses formes se développa dans une très grande mesure. — *Health, or, How to Live*, 52 (1865).

### **L'échec d'Israël et son déclin spirituel**

À l'origine, l'alimentation prescrite à l'homme ne comportait pas de viande. Ce n'est qu'après le déluge, alors que toute végétation était détruite, que

l'homme reçut la permission d'en faire usage.

En assignant à Adam sa nourriture en Eden, Dieu lui indiquait le régime qui lui convenait le mieux. Plus tard, il donna dans le désert une leçon semblable au peuple d'Israël. Lorsqu'il le fit sortir du pays d'Egypte, son dessein était d'en faire un peuple particulier. Pour que celui-ci fût en exemple et en bénédiction au monde, il lui fournit l'aliment le mieux adapté au but à atteindre: non pas la viande, mais la manne, le "pain du ciel". C'est à cause des regrets des Israélites à l'égard des "potées de viande" d'Egypte, et de leurs murmures, que la nourriture animale leur fut accordée. Mais pour très peu de temps seulement, car son usage amena parmi eux la maladie et la mort. Cependant, l'alimentation non carnée ne fut jamais acceptée de bon cœur. Elle continua à provoquer des plaintes, ouvertes ou cachées, et ne fut pas maintenue de façon permanente.

Une fois en Canaan, les Israélites reçurent la permission de manger de la viande, mais avec des restrictions pour en diminuer les conséquences

fâcheuses. Le porc fut interdit ainsi que d'autres mammifères, oiseaux et poissons, déclarés impurs. La graisse et le sang furent aussi strictement défendus.

Les bêtes dont il était permis de consommer la chair devaient être saines. Aucun animal déchiré, aucun animal ayant péri de mort naturelle ou qui n'avait pas été vidé entièrement de son sang ne pouvait servir de nourriture.

En s'écartant des directives divines touchant leur manière de se nourrir, les Israélites s'exposèrent à de sérieux préjudices. Ayant désiré une alimentation carnée, ils durent en subir les conséquences. Ils ne parvinrent pas au caractère idéal que Dieu leur avait proposé, et n'accomplirent pas ses desseins. Le Seigneur "accorda ce qu'ils demandaient; puis il envoya le dépérissement dans leur corps". Psaumes 106:15. Ils firent passer les choses terrestres avant les choses spirituelles, et n'arrivèrent pas à la prééminence sacrée que Dieu voulait leur accorder. — Rayons de santé, 99, 100 (1905).

## **Un régime non carné modifie les dispositions mentales**

Le Seigneur déclara d'une façon précise à son peuple qu'il recevrait les plus riches bénédictions s'il observait ses commandements et acceptait d'être un peuple particulier. Par Moïse, il l'exhorta dans le désert, insistant sur le fait que la santé lui serait accordée en récompense à son obéissance. L'état mental dépend largement de la santé du corps, et spécialement de la condition des organes digestifs. En principe, le Seigneur n'accorda pas un régime carné à son peuple dans le désert, parce qu'il savait qu'un tel régime amènerait la maladie et créerait un état d'insubordination. En vue d'améliorer les dispositions mentales et de permettre aux plus hautes facultés spirituelles de s'exercer, il écarta le régime carné, et lui donna le pain des anges, la manne du ciel. — Manuscrit 38, 1898, p. 1.



## La révolte et sa punition

Dieu continuait à nourrir les Israélites avec le pain descendu du ciel; mais ils n'étaient pas satisfaits. Leurs appétits dépravés réclamaient de la viande, que Dieu, dans sa sagesse, avait presque complètement écartée du régime. ... Satan, l'auteur de toute maladie et de toute misère, s'attaquera au peuple de Dieu dans le domaine où il peut espérer obtenir les meilleurs résultats. A partir de sa tentative fructueuse auprès d'Eve, lorsqu'il l'amena à manger du fruit défendu, il a exercé son contrôle sur l'appétit des êtres humains. En l'occurrence, il s'adressa d'abord aux Egyptiens croyants qui faisaient partie de la foule des Israélites en les poussant à murmurer. Ils ne se contentaient pas de la nourriture saine que Dieu leur avait réservée. Leurs appétits dépravés aspiraient à un régime plus varié, en particulier à des aliments carnés.

Ces murmures gagnèrent bientôt la grande majorité du peuple d'Israël. D'emblée, Dieu refusa de satisfaire leurs convoitises, il fit descendre ses

jugements sur eux, et la foudre consuma les plus coupables. Loin d'inciter le peuple à s'humilier, ce châtement le porta à redoubler ses murmures. Lorsque Moïse entendit le peuple se lamenter et pleurer, il fut très mécontent. Il exposa toute la situation à Dieu, en insistant sur l'esprit d'insubordination des Israélites, et sur l'inconfortable position dans laquelle Dieu lui-même l'avait placé face au peuple — celle d'un père nourricier, qui devait partager les souffrances du peuple jusqu'à les faire siennes. ...

L'Éternel demanda à Moïse de rassembler soixante-dix hommes des anciens d'Israël, de ceux qu'il connaissait comme anciens du peuple. Ils ne devaient pas se distinguer uniquement par l'âge, mais surtout par la dignité, par le discernement et par l'expérience, ce qui les qualifiait pour être des juges, des officiers. “Amène-les à la tente d'assignation, et qu'ils s'y présentent avec toi. Je descendrai, et là je te parlerai; je prendrai de l'esprit qui est sur toi, et je le mettrai sur eux, afin qu'ils portent avec toi la charge du peuple, et que tu ne la portes pas à toi seul.

”Tu diras au peuple: Sanctifiez-vous pour demain, et vous mangerez de la viande, puisque vous avez pleuré aux oreilles de l’Eternel, en disant: Qui nous fera manger de la viande? Car nous étions bien en Egypte. L’Eternel vous donnera de la viande, et vous en mangerez. Vous en mangerez, non pas un jour, ni deux jours, ni cinq jours, ni dix jours, ni vingt jours, mais un mois entier, jusqu’à ce qu’elle vous sorte par les narines et que vous en ayez du dégoût, parce que vous avez rejeté l’Eternel qui est au milieu de vous, et parce que vous avez pleuré devant lui, en disant: Pourquoi donc sommes-nous sortis d’Egypte?

”Moïse dit: Six cent mille hommes de pied forment le peuple au milieu duquel je suis, et tu dis: Je leur donnerai de la viande, et ils en mangeront un mois entier! Egorgerat-on pour eux des brebis et des bœufs, en sorte qu’ils en aient assez? ou rassemblera-t-on pour eux tous les poissons de la mer, en sorte qu’ils en aient assez? L’Eternel répondit à Moïse: La main de l’Eternel serait-elle trop courte? Tu verras maintenant si ce

que je t'ai dit arrivera ou non. ...

”L’Eternel fit souffler de la mer un vent, qui amena des cailles, et les répandit sur le camp, environ une journée de chemin d’un côté et environ une journée de chemin de l’autre côté, autour du camp. Il y en avait près de deux coudées au-dessus de la surface de la terre. Pendant tout ce jour et toute la nuit, et pendant toute la journée du lendemain, le peuple se leva et ramassa les cailles; celui qui en avait ramassé le moins en avait dix homers. Ils les étendirent pour eux autour du camp. Comme la chair était encore entre leurs dents, sans être mâchée, la colère de l’Eternel s’enflamma contre le peuple, et l’Eternel frappa le peuple d’une très grande plaie.” Nombres 11:16-35.

Dans cet exemple, c’est pour répondre au souhait du peuple que le Seigneur lui accorda ce qui ne pouvait contribuer à son bien. Le peuple s’était élevé contre Moïse et contre Dieu par des murmures séditieux, du fait qu’ils ne recevaient pas les choses mêmes dont la possession leur ferait du mal. Leurs appétits dépravés les dominaient, et

Dieu leur donna de la viande, conformément à leur désir, mais en leur faisant supporter les douloureuses conséquences de la satisfaction de leurs convoitises. Beaucoup de gens succombèrent à des fièvres intenses. Ceux qui s'étaient rendus coupables en murmurant furent frappés dès qu'ils se mirent à manger la viande qu'ils avaient convoitée. S'ils avaient accepté la nourriture que Dieu avait préparée pour eux, et s'étaient montrés satisfaits et reconnaissants pour ce régime dont ils pouvaient user librement, ils n'auraient pas perdu la faveur de Dieu, et n'auraient pas été punis, et, pour un grand nombre d'entre eux, exterminés, en conséquence de leurs murmures séditieux. — Spiritual Gifts 4a:15-18 (1864).

## **Le plan de Dieu pour Israël**

Lorsque Dieu fit sortir les enfants d'Israël du pays d'Égypte, son intention était de les établir dans le pays de Canaan comme un peuple pur, heureux et sain. Considérons les moyens dont il s'est servi pour parvenir à ses fins. Il les soumit à une discipline qui, joyeusement acceptée, eût

assuré leur bonheur aussi bien que celui de leur postérité. Il les priva presque totalement de viande. Peu avant leur arrivée au Sinaï, en réponse à leurs murmures, il leur avait procuré de la viande, mais pour un jour seulement. Il lui eût été aussi facile de leur donner de la viande que de la manne, mais c'est pour le bien du peuple que Dieu lui refusa la viande. Il désirait donner à son peuple une nourriture mieux adaptée aux besoins de l'organisme que celle à laquelle plusieurs s'étaient habitués en Egypte. L'appétit perverti devait être ramené à un état normal, afin que chacun pût trouver une saveur agréable aux aliments qui avaient été donnés à l'homme à l'origine, — les fruits de la terre, que Dieu avait accordés à Adam et à Ève dans le jardin d'Éden.

Si les enfants d'Israël avaient consenti à surmonter leur appétit, conformément aux restrictions indiquées par Dieu, la faiblesse et la maladie eussent été inconnues parmi eux. Leur descendance eut possédé une grande vigueur physique et mentale. Ils fussent parvenus à une perception claire de la vérité et du devoir, à un

jugement sain et à un discernement aigu. Mais ce n'est qu'à regret que le peuple se soumettait au Seigneur, aussi n'atteignit-il pas l'idéal qui lui avait été proposé, et se priva-t-il des bénédictions qui étaient à sa portée. Il murmura au sujet des restrictions que Dieu imposait à son appétit, et se prit à regretter les viandes d'Egypte. Dieu lui accorda la viande qu'il convoitait, mais il en résulta pour lui une malédiction. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 118, 119 (1890).

### **“Pour notre instruction”**

“Ces choses sont arrivées pour nous servir d'exemples, afin que nous n'ayons pas de mauvais désirs, comme ils en ont eu.” “Ces choses leur sont arrivées pour servir d'exemples, et elles ont été écrites pour notre instruction, à nous qui sommes parvenus à la fin des siècles.” — 1 Corinthiens 10:6, 11

En général, les membres de l'église de Battle Creek n'ont pas soutenu l'Institution par leur exemple. Ils n'ont pas honoré la lumière de la

réforme sanitaire en la faisant resplendir dans leurs propres familles. La maladie qui s'est abattue sur plusieurs familles à Battle Creek n'aurait jamais dû s'y manifester s'ils avaient suivi la lumière que Dieu leur avait donnée. Comme les anciens Israélites, ils ont méprisé la lumière et, comme eux, ils n'ont pas vu la nécessité de restreindre leur appétit. Les enfants d'Israël voulaient de la viande et déclaraient, comme beaucoup de gens le font encore de nos jours: Nous mourrons si nous n'avons pas de viande. Dieu donna de la viande à Israël en révolte, mais sa malédiction l'accompagnait. Des milliers d'entre eux moururent alors que cette viande était encore entre leurs dents. Nous avons l'exemple de l'ancien Israël, et l'on nous met en garde de ne pas agir comme ils l'ont fait. L'histoire de leur incrédulité et de leur rébellion nous est rapportée pour nous servir d'avertissement afin que nous ne suivions pas leur exemple en murmurant contre les exigences de Dieu. Comment pouvons-nous être si indifférents, choisissant notre propre voie, marchant selon la convoitise des yeux, et nous éloignant toujours plus de Dieu, ainsi que le firent



les Hébreux? C'est à cause de la dureté de leur cœur et de leur incrédulité coupable que Dieu ne peut accomplir de grandes choses pour ses enfants.

Dieu ne fait acception de personnes. Mais, dans toutes les générations, ceux qui craignent le Seigneur et agissent avec justice sont agréés par lui; tandis que ceux qui murmurent, qui doutent et se révoltent n'obtiennent ni sa grâce, ni les bénédictions promises à ceux qui aiment la vérité et qui y marchent. Ceux qui ont la lumière et ne la suivent pas, mais méprisent les exigences de Dieu, verront leurs bénédictions se changer en malédictions, et leur grâce en jugement. Dieu aurait voulu que nous apprissions l'humilité et l'obéissance par la lecture de l'histoire de l'ancien Israël, qui fut son peuple élu et mis à part, mais qui fut aussi l'agent de sa propre destruction, parce qu'il avait suivi sa propre voie. — Testimonies for the Church 3:171, 172 (1873).

Nos habitudes dans le manger et dans le boire montrent si nous sommes du monde ou si nous faisons partie de ceux que le Seigneur, par sa vérité

claire et puissante, a séparés du monde. Il s'agit d'un peuple particulier, zélé pour les bonnes œuvres. Dieu a parlé dans sa Parole. Dans l'histoire de Daniel et de ses trois compagnons se trouvent des sermons sur la réforme sanitaire. Dieu a aussi parlé dans l'histoire des enfants d'Israël, qu'il a cherché, pour leur bien, à priver de viande. Il les a nourris du pain du ciel, "du pain des grands". Mais ils ont complaisamment servi leurs appétits charnels; et plus ils pensaient aux potées de viande d'Egypte, plus ils détestaient la nourriture que Dieu leur donnait pour les maintenir en santé physique, mentale et morale. En désirant les potées de viande, ils faisaient exactement ce que font encore aujourd'hui un grand nombre de personnes. — Testimonies for the Church 6:372 (1900).

[D'autres déclarations sur l'usage de la viande par les antédiluviens et les Israélites — 231, 233]

### **Revenir au régime originel**

Il m'a été montré à maintes reprises que Dieu cherche à nous ramener, étape par étape, à son

dessein originel, à savoir que l'homme doit se nourrir des produits naturels de la terre. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890); Counsels on Health, 450.

Notre régime devrait être composé de légumes, de fruits et de céréales. Pas un seul morceau de viande ne devrait entrer dans nos estomacs. L'usage de la viande est contre nature. Nous devons revenir au dessein originel de Dieu à la création de l'homme. — Manuscrit 115, 1903, p. 1.

Le temps n'est-il pas venu où chacun devrait se passer de viande? Comment ceux qui aspirent à la pureté et à la sainteté, afin de vivre un jour en la compagnie des anges du ciel, peuvent-ils continuer à se nourrir d'un aliment qui exerce sur l'esprit et sur le corps un effet aussi pernicieux? Comment peuvent-ils ôter la vie à des créatures de Dieu pour se délecter de leur chair? Qu'ils reviennent plutôt aux aliments sains et délicieux donnés à nos premiers parents, qu'ils pratiquent la compassion envers les animaux que le Seigneur a créés et placés sous la domination de l'homme, et qu'ils

enseignent à leurs enfants à faire de même. — Rayons de santé, 103, 104 (1905).

## **Préparation pour la translation**

Parmi ceux qui attendent le retour du Seigneur, l'usage de la viande sera délaissé; la viande cessera de faire partie de leur régime. Nous ne devrions pas perdre de vue ce but, et nous devrions nous efforcer d'y atteindre. Je ne crois pas qu'en faisant usage de viande nous agissions conformément à la lumière que Dieu a jugé à propos de faire briller sur notre sentier. Tous ceux qui, d'une manière ou d'une autre, travaillent dans nos institutions médicales devraient s'habituer à se nourrir uniquement de fruits, de céréales et de légumes. Si, dans ces choses, nous nous inspirons de bons principes; si, en tant que chrétiens et réformateurs, nous éduquons notre goût et conformons notre régime alimentaire aux directions divines, nous exercerons sur notre entourage une influence qui sera agréable à Dieu. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

Le but principal de l'homme n'est pas de satisfaire son appétit. Il y a des besoins physiques qu'il faut considérer, mais est-ce une raison pour que l'homme se laisse gouverner par l'appétit? Ceux qui recherchent la sainteté et la pureté afin d'être introduits un jour dans la société des anges du ciel, continueront-ils à ôter la vie des créatures de Dieu pour se délecter de leur chair? D'après ce que Dieu m'a révélé, cet état de choses doit changer, car le peuple particulier de Dieu doit pratiquer la tempérance en toutes choses. — *Christian Temperance and Bible Hygiene*, 48 (1890); *Counsels on Health*, 116.

Tous ceux qui ont compris les dangers de l'usage de la viande, du thé et du café, ainsi que d'aliments trop riches ou préparés d'une mauvaise manière, et qui sont décidés à contracter une alliance avec Dieu par le sacrifice, banniront de leur régime tout ce qu'ils savent être antihygiénique. Dieu exige que les appétits soient purifiés, et que l'on renonce à ce qui peut nuire à la santé. C'est ainsi que nous pourrons être à ses yeux un peuple parfait. — *Témoignages pour l'Église*

3:422 (1909).

C'est pour son bien que le Seigneur conseille à l'Eglise du reste d'écarter l'usage de la viande, du thé, du café et d'autres aliments malsains. Il existe une foule d'autres choses, qui sont à la fois appétissantes et saines, qui nous permettent d'être nourris. — Manuscrit 71, 1908, p. 1.

### **Une sainteté qui rend parfait**

On devrait constater des réformes plus grandes parmi la communauté qui prétend attendre le prochain avènement du Christ. La réforme sanitaire doit accomplir au sein de notre communauté une œuvre qui n'a pas encore été faite. Parmi tous ceux qui devraient être attentifs aux dangers de l'usage de la viande, il y en a beaucoup qui en consomment encore, exposant ainsi leur santé physique, mentale et spirituelle. Plusieurs qui, à l'heure actuelle, ne sont qu'à moitié convaincus au sujet de la consommation de la viande, s'éloigneront du peuple de Dieu et cesseront de marcher dans la même voie.

Dans toute notre activité, nous devons obéir aux lois que Dieu nous a données, afin que les énergies physiques et spirituelles puissent collaborer harmonieusement. Des hommes peuvent avoir une apparence de piété, ils peuvent même prêcher l'Évangile, et cependant n'être ni purs ni sanctifiés. Les prédicateurs devraient pratiquer une tempérance stricte dans le manger et le boire, de peur de s'engager dans des sentiers tortueux et de détourner les boiteux, les faibles dans la foi, de la vraie voie. Si, tout en proclamant le message le plus solennel et le plus important que Dieu ait jamais confié, des hommes combattent la vérité par de mauvaises habitudes dans le manger et le boire, ils enlèvent toute force au message qu'ils prêchent.

Ceux qui s'adonnent à la viande, au thé et à la glotonnerie sèment pour récolter la souffrance et la mort. Une nourriture malsaine fortifie les appétits qui font la guerre à l'âme, et développe les basses inclinations. Le régime carné mène à l'animalité, amoindrit les facultés spirituelles et affaiblit la raison au point de la rendre incapable de

discerner la vérité.

La Parole de Dieu nous avertit clairement qu'à moins de nous abstenir des convoitises charnelles, notre nature physique entrera en conflit avec notre nature spirituelle. La glotonnerie s'oppose à la santé et à la paix. Il s'établit ainsi un combat chez l'homme entre ses facultés supérieures et ses facultés inférieures. Les basses inclinations, lorsqu'elles sont fortes et actives, oppriment l'âme. Les intérêts supérieurs de l'être sont mis en péril par l'entretien d'appétits que le ciel ne peut approuver. — The Review and Herald, 27 mai 1902; Counsels on Health, 575, 576.

Ceux qui prétendent croire à la vérité doivent tenir en bride les énergies du corps et de l'esprit, afin que Dieu et sa cause ne soient jamais déshonorés par leurs paroles ou par leurs actes. Les habitudes et les façons de faire doivent être soumises à la volonté de Dieu. Nous devons accorder une attention toute particulière à notre régime. Il m'a été clairement présenté que les enfants de Dieu devaient refuser fermement de



manger de la viande. Dieu aurait-il rappelé à son peuple pendant trente ans qu'il devait abandonner l'usage de la viande s'il voulait avoir un sang pur et un esprit clair, si ce n'était pas pour le rendre attentif à ce message? L'usage de la viande renforce la nature animale et affaiblit la nature spirituelle. — Lettre 48, 1902.

Les méfaits de la viande ne sont pas moindres au point de vue moral que physique. Tout ce qui nuit au corps nuit également à l'esprit et à l'âme. Pensez à la cruauté envers les animaux qu'implique l'usage de la viande, à ses effets sur ceux qui l'infligent et sur ceux qui en sont témoins. Qu'advient-il de la tendresse que nous devrions avoir pour ces créatures de Dieu? — Rayons de santé, 102 (1905).

La consommation régulière de la chair d'animaux morts a eu une influence affaiblissante sur la constitution morale aussi bien que physique. Si l'on pouvait remonter de l'effet à la cause, on s'apercevrait que les différentes manifestations de la maladie ont pour origine la consommation de

viande.

Ceux qui mangent de la viande méprisent tous les avertissements que Dieu nous a donnés sur cette question. Ils n'ont pas la preuve qu'ils marchent sur un chemin sûr. Ils n'ont pas la moindre excuse pour consommer de la chair d'animaux morts. La malédiction de Dieu repose sur la création animale. La plupart du temps, la viande consommée se gâte dans l'estomac et engendre la maladie. Cancers, tumeurs et maladies pulmonaires sont souvent causés par l'usage de la viande. — Manuscrit 22, 1887, p. 1; Pacific Union Recorder, 9 octobre 1902.

Oh! si chacun pouvait discerner ces choses telles qu'elles m'ont été présentées, ceux qui sont maintenant si négligents, si indifférents en ce qui concerne l'élaboration de leur caractère, et qui demandent l'indulgence pour un régime carné, n'ouvriraient jamais la bouche afin de justifier leur appétit pour la chair d'animaux morts. Un tel régime contamine le sang qui coule dans leurs veines, et stimule les passions charnelles les plus

basses. Il obnubile une perception aiguë et la vigueur de la pensée en ce qui concerne la notion de Dieu et de la vérité, et la connaissance de soi. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

### **L'usage de la viande est particulièrement dangereux aujourd'hui**

La viande n'a jamais été le meilleur aliment, mais elle est doublement sujette à caution depuis que la maladie chez les animaux est devenue si fréquente. — Rayons de santé, 101 (1905).

Les animaux deviennent de plus en plus malades, et avant longtemps la viande sera mise de côté par beaucoup de gens autres que les Adventistes du Septième Jour. Des aliments sains et nourrissants doivent être préparés de telle manière que l'on n'ait plus besoin de manger de la viande. — Témoignages pour l'Église 3:152 (1902).

Quand ceux qui connaissent la vérité prendront-ils position en faveur des sages principes

pour le temps et pour l'éternité? Quand seront-ils sincères à l'égard des principes de la réforme sanitaire? Quand apprendront-ils qu'il est dangereux de consommer de la viande? J'ai reçu l'ordre de dire que s'il y eut un temps où l'on pouvait manger de la viande sans danger, ce n'est plus le cas aujourd'hui. — Manuscrit 133, 1902, p. 1.

Il m'a été révélé qu'avant bien longtemps nous devons renoncer à toute nourriture animale. Nous devons même écarter le lait. La maladie se répand rapidement. La malédiction divine frappe la terre, provoquée par le péché de l'homme. Les habitudes et les façons de faire des hommes ont amené la terre à une telle condition que la famille humaine doit substituer au régime carné un régime tout différent. La viande ne nous est pas du tout indispensable. Dieu peut nous offrir une nourriture tout autre. — Australasian Union Conference Record, 28 juillet 1899.

Si vous pouviez savoir quelle est au juste la viande que vous mangez, si vous pouviez voir

vivants les animaux desquels on prélève la chair lorsqu'ils sont morts, vous vous détourneriez avec dégoût de vos plats de viande. La plupart des animaux dont vous consommez la chair sont tellement malades que si on ne les tuait pas, ils mourraient d'eux-mêmes; mais, tandis qu'il leur reste encore le moindre souffle de vie, on les tue et on les vend sur le marché. Vous introduisez directement dans votre organisme des humeurs et des poisons de la pire espèce, et vous ne vous en rendez pas compte. — Testimonies for the Church 2:404, 405 (1870).

### **Les effets que produisent les souffrances des animaux**

Il arrive fréquemment que le propriétaire d'animaux malades, craignant de les perdre s'il les garde plus longtemps, les conduise au marché où ils sont vendus pour la boucherie. C'est parfois le moyen employé pour engraisser ces animaux qui les rend malades. Privés à la fois de lumière et d'air pur, respirant l'atmosphère empestée des étables, nourris peut-être d'aliments en décomposition, ils

ne tardent pas à être contaminés dans tout leur organisme.

Souvent, les animaux sont amenés de loin au marché et souffrent le martyre avant d'y arriver. Pris dans de verts pâturages, ils sont entassés dans des wagons et privés d'eau et de nourriture pendant de longues heures. Enfiévrées, épuisées, ces pauvres bêtes sont conduites à la mort, et les hommes se régalent de leur cadavre. — Rayons de santé, 101 (1905).

Beaucoup de gens meurent de maladies causées uniquement par l'usage de la viande; et cependant le monde ne semble pas être plus sage. Souvent les animaux sont tués après avoir parcouru une longue distance qui les sépare de l'abattoir. Leur sang s'est échauffé. Ils sont engraisés et ont été privés d'exercice, et, lorsqu'ils doivent voyager loin, ils sont épuisés et ivres de fatigue, et c'est dans ces conditions qu'ils sont tués pour être vendus. Leur sang est très enflammé, et ceux qui consomment leur chair mangent du poison. Certains n'en sont pas immédiatement affectés, tandis que d'autres en

ressentent de vives souffrances et meurent de fièvre, du choléra ou de quelque autre maladie inconnue.

Enormément d'animaux sont vendus pour les marchés des villes en étant reconnus malades par ceux qui les ont vendus, et ceux qui les achètent ne l'ignorent pas toujours. Dans les grandes villes, tout particulièrement, cela se fait sur une grande échelle, et les mangeurs de viande ne savent pas qu'ils se nourrissent d'animaux malades.

Certains animaux emmenés vers l'abattoir semblent se rendre compte instinctivement de quoi il s'agit, et ils deviennent furieux et réellement enragés. Ils sont tués dans cet état, et leur viande est livrée à la boucherie. Cette viande est du poison et elle produit, chez ceux qui la consomment, des crampes, des convulsions, l'apoplexie et une mort soudaine. Et cependant, la cause de toutes ces souffrances n'est pas attribuée à la viande.

Certains animaux sont traités d'une manière inhumaine tandis qu'ils sont emmenés à l'abattoir.

Ils sont littéralement torturés, et après avoir enduré plusieurs heures de vives souffrances, ils sont égorgés. Des porcs ont été préparés pour la boucherie alors qu'ils étaient atteints de certaines épizooties, et leur viande empoisonnée a provoqué l'apparition de maladies contagieuses, suivies d'une mortalité importante. — Spiritual Gifts 4a:147, 148 (1864).

### **Le régime carné accroît les risques de maladie et de mort subite**

Les risques de maladies sont augmentés dix fois par l'usage de la viande. — Témoignages pour l'Église 1:220 (1868).

Les médecins du monde ne peuvent expliquer le rapide accroissement des maladies qui frappent la famille humaine. Mais nous savons qu'une grande partie de cette souffrance est causée par la consommation de la viande. — Lettre 83, 1901.

Les animaux sont malades, et en consommant leur chair, nous introduisons les germes de la



maladie dans nos tissus et dans notre sang. Lorsque nous sommes soumis aux variations d'un climat malsain, ces germes sont encore plus actifs; de même, lorsque nous sommes exposés aux épidémies et aux maladies contagieuses, notre organisme n'est pas dans les conditions requises pour résister à la maladie. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 8, 1896.

Vous avez de la viande, mais ce n'est pas un bon aliment. Cette abondance de viande vous est préjudiciable. Si chacun de vous voulait revenir à un régime plus frugal, ce qui vous ferait perdre de douze à quinze kilos, vous seriez beaucoup moins exposés à la maladie. L'usage des aliments carnés a eu pour conséquence une mauvaise qualité du sang et des muscles. Vos différents systèmes sont enflammés, sur le point de tomber malades. Vous pourriez être sujets à des attaques aiguës et à une mort soudaine, parce que vous ne possédez pas une constitution assez forte pour narguer la maladie et y résister. Il viendra un temps où la force et la santé que vous vous flattez de posséder maintenant

révéleront leurs points faibles. — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

## **Un sang impur**

L'Esprit de Dieu m'a pressée de faire remarquer à certains que leurs souffrances et leurs maladies étaient causées par leur mépris envers la lumière qui leur a été donnée au sujet de la réforme sanitaire. Je leur ai montré que leur régime carné, qu'ils supposaient être indispensable, n'était pas nécessaire, et que, comme ils sont faits de ce qu'ils mangent, cerveau, os et muscles étaient en mauvaise condition, parce qu'ils vivaient de la chair des animaux morts; que leur sang avait été corrompu par ce régime malsain; que la viande qu'ils mangeaient était impure, et que leur organisme tout entier était devenu grossier et corrompu. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4 (1896).

La viande appauvrit le sang. Cuite avec des épices, accompagnée de cakes et de tartes, elle donne un sang de mauvaise qualité. Avec cette

sorte de nourriture, l'organisme est trop lourdement chargé. Les pâtés d'émincé et les pickles fournissent également un sang de mauvaise qualité; ils ne devraient jamais être introduits dans l'estomac. Une nourriture malsaine, mal préparée et consommée en quantité insuffisante, ne peut pas produire un sang de bonne qualité. Un régime carencé aboutit ainsi aux mêmes résultats que la viande et une alimentation trop riche. — Testimonies for the Church 2:368 (1870).

Les cancers et autres tumeurs, ainsi que tous les états inflammatoires, sont largement dus à la consommation de la viande.

D'après la lumière que Dieu m'a donnée, la prolifération des cancers et autres tumeurs a pour cause principale l'habitude de consommer de la viande. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7 (1896).

## **Cancer, tuberculose, tumeurs**

Le régime carné pose un grand problème. Les

êtres humains vivront-ils de la chair d'animaux morts? La réponse, d'après la lumière que Dieu nous a donnée, est: Non, certainement pas. Les institutions de la réforme sanitaire devraient éduquer les gens sur cette question. Les médecins qui prétendent comprendre le fonctionnement du corps humain ne devraient pas encourager leurs patients à se nourrir de la chair d'animaux morts. Ils devraient faire remarquer l'accroissement de la maladie dans le règne animal. Les rapports de ceux qui les examinent déclarent que très peu d'animaux sont parfaitement sains, et que l'habitude de manger largement de la viande provoque des maladies de toutes sortes: cancers, tumeurs, scrofule, tuberculose, et bien d'autres affections semblables. — Manuscrit 3, 1897, p. 1.

Ceux qui suivent un régime carné ne se rendent pas compte de ce qu'ils mangent. S'ils pouvaient voir l'animal vivant et connaître la qualité de sa chair, ils s'en détourneraient souvent avec dégoût. C'est en consommant de la viande, remplie de germes de la tuberculose et du cancer, que ces maladies, et d'autres également dangereuses, se

contractent. — Rayons de santé, 101 (1905).

La table de beaucoup de mères chrétiennes est fournie continuellement d'une variété de plats qui irritent l'estomac et enfièvrent l'organisme. Dans certaines familles, la viande constitue la nourriture principale, et elle finit par charger le sang d'humeurs cancéreuses et scrofuleuses. Le corps de ces personnes est fait de ce qu'elles mangent, mais lorsque la souffrance et la maladie l'atteignent, elles les considèrent comme des afflictions envoyées par la Providence. — Testimonies for the Church 3:563 (1875).

### **La viande amoindrit la vigueur mentale**

Ceux qui font grand usage de nourriture carnée n'ont pas toujours le cerveau bien lucide, ni l'intelligence active, parce que l'usage de la viande tend à rendre les tissus impurs au détriment des facultés intellectuelles. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 47 (1890); Counsels on Health, 115.

Dieu veut que les facultés de perception de son peuple soient claires et capables d'une activité intense. Mais si vous suivez un régime carné, vous ne pouvez vous attendre à ce que votre intelligence soit féconde. Les pensées doivent être purifiées; alors seulement la bénédiction divine pourra reposer sur son peuple. — General Conference Bulletin, 12 avril 1901.

Il est impossible d'avoir un esprit actif et une intelligence claire lorsqu'on consomme en toute liberté de la viande. — Témoignages pour l'Église 1:219 (1868).

On constate une alarmante léthargie en ce qui concerne la question du sensualisme inconscient. On a pris l'habitude de consommer de la viande. Or, celle-ci excite les passions inférieures de l'organisme humain. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 4 (1896).

Un régime carné change les dispositions et renforce l'animalité. Nous sommes faits de ce que nous mangeons, et une large consommation de

viande diminue l'activité intellectuelle. Les étudiants réussiraient beaucoup mieux dans leurs études s'ils ne touchaient jamais à la viande. Lorsque le côté animal de la nature humaine est favorisé par la consommation de viande, les facultés intellectuelles diminuent dans la même proportion. Une vie spirituelle est plus facilement acquise et entretenue si la viande est écartée, car ce régime favorise l'activité intense des tendances à la sensualité, et affaiblit la nature morale et spirituelle. "La chair a des désirs contraires à ceux de l'Esprit, et l'Esprit en a de contraires à ceux de la chair." Galates 5:17. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 7 (1896).

### **La viande fortifie les passions inférieures**

Si jamais il y eut une époque où le régime doit être le plus simple possible, c'est bien maintenant. On ne devrait pas donner de viande aux enfants, car c'est un excitant des passions les plus basses et une nourriture qui diminue la force morale. — Témoignages pour l'Église 1:298 (1869).

Il m'a été montré que l'usage des aliments carnés a une tendance à animaliser la nature, et à empêcher hommes et femmes de ressentir l'amour et la sympathie qu'ils devraient éprouver pour chacun. Nous sommes faits de ce que nous mangeons, et ceux dont le régime est composé en grande partie d'aliments carnés sont placés dans de telles conditions qu'ils permettent aux passions les plus basses de contrôler les plus nobles facultés de leur être. ...

Nous n'indiquons pas une ligne précise pour le régime à suivre. Il y a de nombreuses catégories d'aliments sains. Mais nous disons que les aliments carnés ne constituent pas la nourriture la meilleure pour le peuple de Dieu. Ils animalisent l'être humain. Dans un pays tel que celui-ci, où les fruits, les céréales et les oléagineux poussent en abondance, comment quelqu'un pourrait-il penser qu'il doit manger la chair d'animaux morts? — Manuscrit 50, 1904, p. 1.

Si les choses étaient telles qu'elles doivent être



dans les foyers qui composent nos églises, nous pourrions apporter un service deux fois plus important au Seigneur. La lumière que j'ai reçue me montre qu'un message plus résolu doit être donné au sujet de la réforme sanitaire. Ceux qui mangent de la viande renforcent leurs instincts les plus bas et préparent le chemin à la maladie qui fondra sur eux. — Lettre 200, 1903.

Votre famille a consommé une grande quantité d'aliments carnés, et les passions animales ont été renforcées, tandis que les facultés intellectuelles ont été affaiblies. Nous sommes faits de ce que nous mangeons, et si nous cherchons notre subsistance surtout dans la chair d'animaux morts, nous partagerons leur nature. Vous avez favorisé les instincts les plus grossiers de votre nature, alors que les facultés les plus nobles ont été négligées. — Testimonies for the Church 2:60, 61 (1868).

Nous souhaitons que la vérité de la Parole de Dieu prenne possession de chacun de vous avant la fin de cette session. Nous désirons que tous comprennent que la chair des animaux ne constitue

pas pour eux la meilleure nourriture. Un tel régime entretient en eux et en leurs enfants les passions animales. Dieu nous demande d'instruire nos enfants afin qu'ils acquièrent de bonnes habitudes dans le manger, le travail et la façon de se vêtir. Il attend de nous que nous fassions tout ce qui est en notre pouvoir pour réparer le mécanisme abîmé. — General Conference Bulletin, 12 avril 1901.

[Effet de la viande et d'une nourriture substantielle sur les enfants — 348, 350, 356, 357, 361, 578, 621, 711]

### **La manière la plus sûre**

L'habitude de manger de la viande diminue les forces physiques, intellectuelles et morales. Elle introduit le déséquilibre dans l'organisme, obscurcit l'esprit et émousse le sens moral. Nous vous assurons, cher frère et chère sœur, que la manière la plus sûre de conserver la santé tant morale que physique est d'écarter la viande. — Témoignages pour l'Église 1:220 (1868).

## La vraie cause méconnue

Les effets de l'usage de la viande peuvent ne pas apparaître immédiatement, mais ce n'est pas une preuve de la non-toxicité de l'alimentation carnée. Bien peu de personnes en arrivent à croire que la viande qu'ils ont consommée a vicié leur sang et causé leurs souffrances. — *Rayons de santé*, 102 (1905).

Ce sujet m'a été présenté sous ses divers aspects. On ne se rend pas compte de la mortalité due à la consommation de viande; si tel était le cas, nous n'entendrions plus les arguments et les excuses invoqués en faveur de la satisfaction de l'appétit pour les aliments carnés. Nous avons suffisamment de bons aliments à notre disposition sans avoir à mettre du cadavre sur nos tables pour composer le menu. — *Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods*, 8 (1896).

Bien des gens meurent de maladies causées uniquement par la viande, sans que ni eux-mêmes, ni les autres s'en doutent. Chez certains, les

mauvais effets ne se font pas sentir immédiatement, mais cela ne prouve pas que la viande ne leur soit pas nuisible. Elle agit sûrement sur l'organisme, mais sur le moment la victime n'en a pas conscience. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 48 (1890); Counsels on Health, 115.

Pour justifier votre tendance à manger de la viande, vous n'avez cessé de répéter: "Quel que soit son degré de nocivité pour autrui, la viande n'est pas nuisible pour moi, car j'en ai consommé toute ma vie." Mais vous ne savez pas dans quelle mesure vous auriez amélioré votre état de santé si vous aviez écarté de votre régime les aliments carnés. — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

### **Le porc tout spécialement condamné**

Dieu vous a donné la lumière et la connaissance, que vous affirmez croire comme venant directement de lui, vous enseignant à vaincre l'appétit. Vous savez que l'usage de la viande de porc est expressément condamné par son

commandement, donné non parce qu'il voulait tout spécialement manifester son autorité, mais parce que la viande de porc est nuisible pour tous ceux qui la consomment. Son usage rend le sang impur, de telle sorte que la scrofule et autres humeurs corrompent l'organisme, qui en souffrira dans son ensemble. Ce sont les nerfs délicats et sensibles du cerveau qui seront principalement affaiblis et obnubilés, de telle manière que les choses sacrées ne seront plus discernées mais placées au même niveau que les choses les plus communes. — Testimonies for the Church 2:96 (1868).

Les tissus du porc fourmillent de parasites. Dieu dit de cet animal: "Vous le regarderez comme impur. Vous ne mangerez pas de [sa] chair, et vous ne toucherez pas [son] corps mort." Deutéronome 14:8. Ce commandement fut donné parce que la viande de porc est impropre à l'alimentation. Les porcs ont été créés pour nous débarrasser des immondices. Leur viande n'a jamais été destinée à servir de nourriture à l'homme. — Rayons de santé, 101 (1905).

Le porc, bien qu'il soit un article courant de consommation, est un des aliments les plus nuisibles. Dieu n'a pas défendu aux Hébreux de manger la chair du porc uniquement pour leur manifester son autorité, mais parce que ce n'était pas un aliment convenant à la nourriture de l'homme. Elle remplit l'organisme de scrofule, et, spécialement dans les pays chauds, elle provoque la lèpre et toutes sortes de maladies. Son influence sous ce climat est beaucoup plus nuisible que sous un climat plus tempéré. Mais Dieu n'a jamais autorisé l'usage de la viande de porc dans aucune circonstance. Les païens mangeaient du porc, et les Américains en ont fait un important article d'alimentation. La viande de porc ne serait pas agréable au palais dans son état naturel. Elle est rendue plus appétissante par un assaisonnement très relevé, ce qui accroît la nocivité d'une chose déjà malsaine. La viande de porc plus que toute autre viande rend le sang impur. Ceux qui mangent beaucoup de porc ne peuvent que devenir malades. Ceux qui prennent beaucoup d'exercice physique au grand air ne ressentent pas autant les effets désastreux de l'usage du porc que ceux qui vivent

plutôt à l'intérieur, dont les habitudes sont sédentaires et dont le travail est intellectuel.

Mais ce n'est pas la santé physique seulement qui est atteinte par l'usage du porc. L'esprit est affecté, et la finesse de la sensibilité est obnubilée par la consommation de cette nourriture grossière. Il est impossible que la chair de n'importe quelle créature soit saine lorsque la saleté est son élément naturel et lorsqu'elle se nourrit de toutes sortes de détritibus. La chair du porc est composée de ce qu'il mange. Si l'être humain consomme sa viande, son sang et sa chair seront corrompus par les impuretés qu'elle leur transmettra.

L'usage du porc a produit la scrofule, la lèpre et les tumeurs cancéreuses. Il provoque aussi les souffrances les plus intenses de la race humaine. — Health, or, How to Live, 58 (1865).

[Attitude de Daniel à l'égard de la viande de porc — 34]

## La graisse et le sang des animaux

En tant que famille, vous êtes loin d'être exempts de maladie. Vous avez employé la graisse animale que Dieu, dans sa Parole, a expressément interdite: "C'est ici une loi perpétuelle pour vos descendants, dans tous les lieux où vous habiterez: vous ne mangerez ni graisse, ni sang." Lévitique 3:17. "Vous ne mangerez point de sang, ni d'oiseau, ni de bétail, dans tous les lieux où vous habiterez. Celui qui mangera du sang d'une espèce quelconque, celui-là sera retranché de son peuple." Lévitique 7:26, 27. — Testimonies for the Church 2:61 (1868).

La viande est servie cuite dans la graisse parce que, sous cette forme, elle satisfait le goût pervers. Le sang et la graisse des animaux sont considérés comme des mets de luxe. Mais le Seigneur a tout spécialement interdit leur usage. Pourquoi? Parce que leur consommation provoquerait une circulation de sang malsain dans l'organisme humain. Le mépris envers ces instructions spéciales de Dieu a créé de nombreuses difficultés et



entraîné de graves maladies pour les êtres humains. ... S'ils introduisent dans leur corps ce qui ne peut produire un sang et une chair de bonne qualité, ils devront supporter la conséquence de leur mépris de la Parole de Dieu. — Lettre 102, 1896.

### **Les poissons fréquemment contaminés**

En maints endroits, les poissons vivant dans une eau polluée par les égouts des grandes villes deviennent, pour ceux qui les consomment, une cause de maladie. Même s'ils se rendent plus loin et sont pêchés en eau pure, ils risquent de rendre malade et de causer la mort de gens qui ne suspectent pas le danger. — Rayons de santé, 101, 102 (1905).

### **Il existe des cas d'urgence**

Là où l'on peut se procurer suffisamment de bon lait et de fruits, celui qui mange de la viande est rarement excusable; il n'est pas nécessaire d'ôter la vie à n'importe quelle créature de Dieu pour subvenir aux besoins ordinaires de

l'existence. Dans certains cas de maladie ou d'épuisement, on peut penser devoir faire usage de viande; mais il faut alors prendre de grandes précautions pour se procurer une viande provenant d'animaux sains. Il faut même sérieusement se demander s'il est sage, dans les temps où nous vivons, de consommer la moindre parcelle de viande. Il vaudrait mieux ne jamais toucher à la viande que de s'exposer à en consommer qui provienne d'animaux malades. J'ai quelquefois mangé de la viande lorsque je ne trouvais pas la nourriture dont j'avais besoin; mais j'en ai de plus en plus peur. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117, 118 (1890).

[Ellen G. White, contrainte, dans certaines circonstances, à consommer un peu de viande — Appendice 1:10]

Certaines personnes croient sincèrement qu'une alimentation rationnelle consiste principalement en porridge. Pourtant, le fait d'en consommer en grande quantité ne convient pas aux organes digestifs, car c'est une nourriture trop liquide.

Recommandez plutôt les fruits, les légumes et le pain. Un régime carné n'est pas des plus sains, cependant je ne voudrais pas soutenir que chacun doive écarter la viande. Ceux dont les organes digestifs sont faibles peuvent souvent consommer de la viande, du moment qu'ils ne supportent ni les légumes, ni les fruits, ni le porridge. Même dans les cas où la santé est parfaite et qu'on veuille la préserver, nous devrions éviter de manger des légumes et des fruits au même repas. Si l'estomac est faible, il en résultera un véritable malaise; le cerveau sera obscurci et incapable de fournir un effort. Prenez du fruit à un repas, et des légumes à un autre. ...

Les gâteaux sucrés, les puddings sucrés et les flans portent préjudice aux organes digestifs; et pourquoi tenterions-nous ceux qui sont à table en plaçant devant eux de tels articles? Plus il entre de viande dans le régime des maîtres et des élèves, moins l'esprit est capable de comprendre les choses spirituelles. Les inclinations animales sont fortifiées et la délicate sensibilité de l'esprit est émoussée. Ce n'est pas l'étude intense qui

représente la principale cause de la baisse des facultés mentales, c'est plutôt un régime impropre, avec des repas irréguliers, et un manque d'exercice physique. L'irrégularité dans les heures de repas et de sommeil sape les forces nerveuses. — The Youth's Instructor, 31 mai 1894.

[En 1844, on n'était pas prêt dans nos institutions médicales à écarter la viande, bien que l'on eût été disposé à franchir le pas — 720]

[L'usage de viande saine préférable à celui d'une grande quantité de lait et de sucre — 527, 533]

[Les médecins doivent conseiller d'écarter la viande, sans faire de prescriptions pour l'interdire — 434, 438]

[Il n'est éventuellement pas sage de changer le régime carné des personnes mourant de tuberculose — 435]

[Les aliments carnés ne doivent pas être

condamnés lorsqu'on ne peut les remplacer par un autre régime — 796]

[Le régime carné ne doit pas constituer la nourriture du peuple de Dieu là où il est possible de se procurer en abondance des fruits, des céréales et des oléagineux — 719]

[De la viande servie dans les chambres des patients dans les institutions médicales — 437]

### **Le régime sans viande est le meilleur**

La viande n'est pas indispensable à la santé et à la production d'énergie, sinon Dieu se serait trompé dans le choix du régime destiné à Adam et Eve avant la chute. Tous les éléments de la nutrition sont contenus dans les fruits, les légumes et les céréales. — The Review and Herald, 8 mai 1883.

C'est une erreur de croire que la force musculaire dépend de la viande. Les besoins de l'organisme seront mieux satisfaits, on jouira d'une

meilleure santé sans en faire usage. Les céréales, les fruits et les légumes contiennent tous les éléments nutritifs nécessaires à la formation d'un sang généreux. Ces éléments ne se trouvent pas d'une façon aussi complète ni aussi abondante dans le régime carné. Si la viande donnait la force et la santé, la chair des animaux aurait été incluse dans le régime donné à l'homme aux origines. — Rayons de santé, 102, 103 (1905).

[La viande non recommandée dans le cas d'un régime appauvri — 319]

### **Pourquoi user d'aliments de seconde main**

Les animaux se nourrissent de céréales et d'autres végétaux. Faut-il donc "animaliser" les végétaux, faut-il les faire passer dans l'organisme des animaux avant de les utiliser? Devons-nous recevoir nos végétaux en consommant la chair d'animaux morts? Dieu a donné à nos premiers parents des fruits dans leur état naturel. Il a chargé Adam de garder le jardin d'Eden, de le cultiver et d'en prendre soin. Il lui dit: "Ce sera votre

nourriture.” Un animal ne devait pas en détruire un autre pour produire de la nourriture. — Lettre 72, 1896.

Ceux qui consomment de la viande absorbent en réalité — mais de seconde main — les éléments contenus dans les céréales et les légumes, puisque l’animal s’en nourrit. La vie des céréales et des légumes passe dans l’animal, et nous la recevons en mangeant la chair de l’animal. Ne serait-il pas préférable de prendre directement cette vie dans les aliments que Dieu nous a destinés? — Rayons de santé, 100 (1905).

### **La viande est un stimulant typique**

Lorsqu’on abandonne l’usage de la viande, on éprouve souvent un sentiment de faiblesse. Beaucoup voient là une indication de l’absolue nécessité d’une alimentation carnée; mais c’est bien plutôt la preuve que la viande est un stimulant, qu’elle enfièvre le sang et excite les nerfs. Il est aussi difficile à certains d’abandonner son usage qu’il ne l’est au buveur de délaisser son petit verre;

mais en persévérant, ils verront que ce changement est pour leur bien. — Rayons de santé, 103 (1905).

[Voir aussi 61]

La viande est nuisible, elle aussi; ses effets stimulants devraient suffire à la proscrire, et les maladies si répandues des animaux en rendent l'usage doublement prohibitif. Elle irrite les nerfs, excite les passions, et accorde aux basses inclinations la prépondérance sur les instincts nobles. — Education, 206 (1903).

Je fus quelque peu étonnée par votre argument cherchant à établir pourquoi un régime carné vous donne de la vigueur, car, si vous vous tenez vous-même en dehors de la question, votre raison vous démontrera qu'un tel régime ne présente pas tous les avantages que vous supposez. Vous savez ce que vous répondriez à un adepte du tabac si, pour se justifier de fumer, il alléguait les mêmes arguments que ceux que vous avez avancés pour justifier le fait que vous continuiez à prendre pour nourriture la chair d'animaux morts.



La faiblesse que vous ressentez lorsque vous vous abstenez de viande est un des arguments les plus puissants que je puisse vous présenter pour vous persuader d'en supprimer l'usage. Ceux qui mangent de la viande se sentent stimulés après l'avoir consommée, et ils en concluent qu'ils sont plus forts. Lorsque quelqu'un cesse de manger de la viande, il peut, pendant un certain temps, ressentir de la faiblesse, mais lorsque son organisme s'est purifié des effets de ce régime, il ne la ressent plus, et il cesse de désirer ce qu'il a considéré jusqu'alors comme étant indispensable à sa santé. — Lettre 73a, 1896.

[Faiblesse ressentie par E. G. White après un régime carné important — Appendice 1:4, 5, 10]

[Le combat d'Ellen G. White pour se débarrasser du régime carné — Appendice 1:4, 5]

## **Trouver des aliments de remplacement**

Lorsqu'on renonce à la viande, il faut la

remplacer par une variété de céréales, de légumes et de fruits nourrissants et appétissants. Cela est particulièrement nécessaire pour les personnes faibles ou surmenées. Dans certaines contrées pauvres, la viande est l'aliment le meilleur marché. Un changement d'habitudes y sera donc plus difficile, mais non impossible. Il faut toutefois avoir égard à la situation des gens et à la force d'une habitude qui a duré toute une vie, et se garder d'insister sur une idée, si juste soit-elle. Nul ne doit être sollicité de changer de régime brusquement. Il faut pouvoir remplacer la viande par des aliments sains et d'un prix modique. C'est de la cuisinière que dépend, en grande partie, la solution du problème. Avec application et adresse, elle peut préparer des mets nutritifs et appétissants, remplaçant facilement la viande.

Dans tous les cas, l'éducation de la conscience, l'affermissement de la volonté, l'emploi d'aliments sains et savoureux opéreront le changement sans peine et feront disparaître le besoin de se nourrir de chair. — Rayons de santé, 103 (1905).

La manière convenable d'accommoder les aliments est une question très importante. Tout spécialement lorsque la viande ne constitue pas un élément essentiel du régime, il est indispensable que la cuisine soit bien faite. On doit préparer quelque chose qui remplacera la viande, et ces aliments de remplacement doivent être bien apprêtés, de telle manière que l'on ne désire plus manger de viande. — Lettre 60a, 1896.

[Faire des changements d'une façon inconsiderée — 320, 380]

[Un régime approprié requis lorsqu'on abandonne la viande — 320]

[Dieu donnera le savoir-faire pour préparer des produits de régime qui remplaceront les aliments carnés — 376, 400, 401, 404]

[Un régime composé de fruits, de céréales, d'oléagineux et de légumes pour remplacer la viande — 472, 483, 484, 513]

## Excuses illogiques

Lorsque Satan prend possession de l'esprit, combien rapidement se fanent et perdent leur puissance la lumière et l'instruction que Dieu nous a gratuitement accordées. Combien se cherchent des excuses et inventent des besoins qui n'existent pas pour les soutenir dans leur mauvaise voie, mettant de côté la lumière et la foulant aux pieds. Je parle avec assurance. Le plus grand obstacle à la réforme sanitaire est que nos membres ne la mettent pas en pratique; et tous prétendent gravement qu'ils ne peuvent vivre selon la réforme sanitaire et préserver leurs forces.

Nous trouvons, dans chacune de ces phrases, une bonne raison pour laquelle ils ne peuvent mettre en pratique la réforme sanitaire. Ils ne l'ont jamais vécue ni suivie d'une façon stricte, c'est pourquoi ils ne peuvent en bénéficier. Certains commettent l'erreur de croire que parce qu'ils ont écarté la viande, ils n'ont pas besoin de la remplacer par les meilleurs fruits et les meilleurs légumes, préparés dans leur état naturel, exempts

d'épices et de graisse. S'ils voulaient seulement accommoder habilement les merveilles dont le Créateur les a pourvus, parents et enfants, lucidement unis et engagés dans l'œuvre, se contenteraient d'une nourriture simple, et seraient alors capables de parler d'une façon sensée de la réforme sanitaire. Ceux qui n'ont pas encore été convertis à la réforme sanitaire et qui ne l'ont jamais adoptée entièrement, ne peuvent juger de ses avantages. Ceux qui s'en écartent à l'occasion, pour satisfaire leur goût en mangeant une dinde bien grasse ou quelque autre plat de viande, pervertissent leur appétit, et ne sont pas à même de juger des bienfaits du système de la réforme sanitaire. Ils sont assujettis à leur goût et non aux principes. — Testimonies for the Church 2:486, 487 (1870).

### **Appels pressants à la réforme**

Beaucoup de parents agissent comme s'ils étaient privés de raison. Ils sont dans une sorte de léthargie, paralysés par la gourmandise et les passions charnelles. Nos pasteurs, qui connaissent

la vérité, devraient secouer le peuple de sa tiédeur, et l'amener à délaisser tout ce qui provoque le désir de consommer des aliments carnés. S'ils négligent cette réforme, ils perdront leur puissance spirituelle, et deviendront de plus en plus corrompus à cause de leur indulgence coupable. Des habitudes qui sont un sujet de dégoût pour l'univers céleste, des habitudes qui dégradent l'être humain jusqu'à un rang inférieur à celui des bêtes, sont pratiquées dans beaucoup de foyers. Que tous ceux qui connaissent maintenant la vérité disent: Fuyez "les convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme".

Qu'aucun de nos pasteurs ne montre le mauvais exemple en consommant de la viande. Qu'eux-mêmes et leur famille vivent selon les principes de la réforme. Que nos pasteurs n'orientent pas leur propre nature ni celle de leurs enfants vers les inclinations animales. Les enfants dont les envies n'ont jamais été restreintes ne sont pas seulement tentés de se complaire dans les habitudes communes de l'intempérance, mais de laisser la bride sur le cou à leurs passions les plus basses, et

de mépriser la pureté et la vertu. Ceux-là sont conduits par Satan non seulement à corrompre leurs propres corps, mais à communiquer aux autres leurs mauvaises habitudes. Si les parents sont aveuglés par le péché, il leur arrivera souvent de ne pas distinguer ces choses.

Aux parents qui vivent dans les villes, le Seigneur adresse un cri d'alarme: Gardez vos enfants chez vous; tenez-les éloignés de ceux qui méprisent les commandements de Dieu, qui enseignent et pratiquent le mal. Fuyez les villes aussi vite que possible.

Les parents peuvent se procurer de petites maisons à la campagne, avec un terrain à cultiver, où ils peuvent avoir un verger et faire pousser des légumes et de petits fruits, destinés à remplacer la viande qui corrompt le sang qui coule dans les veines. — Manuscrit 133, 1902, p. 1.

**Le jeûne et la prière procurent la force  
nécessaire pour résister**

Si nos appétits nous portent vers la chair d'animaux morts, il est nécessaire que nous jeûnions et priions afin que le Seigneur nous accorde sa grâce capable de nous faire renoncer aux convoitises charnelles qui font la guerre à l'âme. — Lettre 73, 1896.

[Le jeûne est utile à l'abandon d'une alimentation riche et carnée — 312]

### **Lorsque la prière en faveur de la guérison devient inopérante**

Certains Adventistes du Septième Jour ne prennent pas garde à la lumière qui leur a été donnée sur cette question. Ils introduisent la viande dans leur régime. La maladie et la souffrance viennent alors les accabler du fait de leurs erreurs, et ils demandent aux serviteurs de Dieu de prier pour eux. Mais comment le Seigneur peut-il intervenir en leur faveur lorsqu'ils refusent d'accomplir sa volonté, et qu'ils ne prennent pas garde à ses enseignements relatifs à la réforme sanitaire?



Pendant trente ans la lumière de la réforme sanitaire a été déversée sur le peuple de Dieu, mais beaucoup en ont fait un sujet de plaisanterie. Ils ont persisté dans l'usage du thé, du café, des épices et des aliments carnés. Leurs corps sont devenus le siège de toutes sortes d'affections. Je me demande comment nous pouvons implorer le Seigneur d'intervenir en faveur de tels cas? — Lettre 200, 1903.

Les petits pains chauds et les aliments carnés sont en inharmonie totale avec les principes de la réforme sanitaire. Si nous permettions à la raison de se substituer aux impulsions et aux inclinations charnelles, nous ne ferions pas usage de la chair d'animaux morts. Y a-t-il quelque chose de plus repoussant pour le sens de l'odorat qu'un étal de boucher? L'odeur de la viande crue est désagréable à toute personne dont les sens n'ont pas été dépravés par l'entretien d'appétits dénaturés. Y a-t-il un spectacle plus déplaisant pour un esprit réfléchi que celui d'animaux abattus dans le but d'être consommés? Si la lumière que Dieu nous a

donnée au sujet de la réforme sanitaire est méprisée, il n'accomplira pas de miracle pour rendre la santé à ceux dont la conduite est une cause directe de maladie. — Extracts from Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Foods, 2 (1884).

## **Les conducteurs en matière de réforme**

Bien que nous ne fassions pas de l'usage de la viande un test déterminant, et que nous ne voulions contraindre personne à l'abandonner, il est cependant de notre devoir de demander qu'aucun prédicateur de la Fédération n'ignore le message de réforme sur cette question, ou s'y oppose. Si, en présence de la lumière que Dieu a donnée au sujet des effets de la consommation de la viande sur l'organisme, vous persistez à en manger, vous devez en supporter les conséquences. Mais, face aux membres d'église, ne prenez pas une attitude qui les inciterait à penser qu'il n'est pas nécessaire d'opérer une réforme au sujet de la consommation de la viande; car le Seigneur demande que cette réforme se fasse. Le Seigneur nous a confié

l'œuvre de la proclamation du message de la réforme sanitaire, et si vous ne pouvez pas marcher dans les rangs de ceux qui diffusent ce message, il ne vous est pas possible de lui donner l'importance voulue. En contrecarrant les efforts de vos collaborateurs, qui enseignent la réforme sanitaire, vous sortez des rangs et vous travaillez du mauvais côté. — Lettre 48, 1902.

[L'œuvre de la réforme sanitaire ira de l'avant; gardez-vous de vous y opposer — 42]

En qualité de messagers du Seigneur, ne donnerons-nous pas un témoignage résolu contre l'entretien d'appétits pervers? ... Dieu a donné en abondance des fruits et des céréales, qu'il est possible d'apprêter de façon saine et de consommer en quantités rationnelles. Pourquoi, alors, les hommes persistent-ils à préférer les aliments carnés? Pouvons-nous vraiment avoir confiance en des prédicateurs qui, lorsque la viande fait partie du menu, se joignent aux autres pour en consommer? ...

“Vous observerez [soigneusement] les commandements de l’Eternel, votre Dieu.” Tous ceux qui transgressent les lois de la santé auront à subir le courroux de Dieu. Quelle mesure du Saint-Esprit n’aurions-nous pas chaque jour si nous marchions avec circonspection, renonçant à nous-mêmes et imitant les vertus du caractère du Christ! — Pacific Union Recorder, 9 octobre 1902.

Que nos prédicateurs et nos colporteurs évangélistes marchent sous la bannière d’une tempérance totale. N’éprouvez jamais de honte à dire: “Non merci, je ne mange pas de viande. J’ai de bonnes raisons de ne pas consommer la chair d’animaux morts.” Si l’on vous offre du thé, refusez-le, en présentant les raisons de votre attitude. Montrez qu’il est nocif et que son effet stimulant est de courte durée, et qu’il est suivi d’un effet dépressif correspondant. — Manuscrit 113, 1901, p. 1.

Pour ce qui concerne la viande, nous pouvons tous dire: laissons-la de côté. Et nous devrions tous témoigner contre le thé et le café, et ne jamais en

consommer. Ce sont des narcotiques préjudiciables à la fois au cerveau et aux autres organes du corps. Le temps n'est pas encore venu pour que je dise qu'il faut éliminer complètement le lait et les œufs. D'ailleurs, le lait et les œufs ne doivent pas être classés avec les aliments carnés. Associés à certains aliments, les œufs peuvent être très profitables.

Que les membres de nos églises renoncent à tout appétit égoïste. Chaque centime dépensé pour du thé, du café ou des aliments carnés est plus que perdu; car ces choses s'opposent au développement des facultés physiques, mentales et spirituelles. — Lettre 135, 1902.

[Les aliments carnés non servis dans la maison d'Ellen G. White, ni consommés par elle — Appendice 1:4, 5, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 18, 21, 23]

[Les aliments carnés bannis de la table d'Ellen G. White — Appendice 1:12, 13]

## Un résumé

Si nous pouvions tirer quelque profit de l'usage de la viande, je ne vous adresserais pas cet appel; mais je sais qu'il n'en est pas ainsi. Les aliments carnés nuisent à l'organisme, et il faut apprendre à s'en passer. Ceux qui peuvent suivre un régime végétarien et qui préfèrent satisfaire leurs propres goûts à cet égard, mangeant et buvant à leur guise, négligeront graduellement les instructions que le Seigneur a données concernant d'autres aspects de la vérité présente. Ils perdront la faculté de la percevoir et moissonneront certainement ce qu'ils auront semé.

Il m'a été montré qu'on ne devrait pas servir aux élèves de nos écoles de la viande ou des aliments reconnus antihygiéniques. Tout ce qui pourrait faire naître des désirs pour des stimulants doit être banni de la table. Je fais appel aux jeunes, aux personnes d'âge mûr et aux vieillards. Renoncez aux choses qui vous font du mal. Servez le Seigneur par le sacrifice.

Que les enfants participent d'une manière intelligente à cette œuvre. Nous sommes tous membres de la famille céleste, et le Seigneur aimerait que les croyants, jeunes et vieux, soient décidés à dominer leurs appétits et à économiser l'argent nécessaire à la construction de chapelles et à l'entretien de missionnaires.

Je suis chargée de dire aux parents: Placez-vous, corps, âme et esprit, du côté du Seigneur. N'oubliez jamais, pendant les jours de grâce qui vous sont accordés, que vous êtes à l'épreuve devant le Maître de l'univers. Ne voulez-vous pas abandonner vos mauvaises habitudes? Les paroles coûtent peu. Que vos actes témoignent que vous voulez obéir aux ordres divins. Vous pourrez ainsi apporter au trésor une partie de l'argent que vous aurez économisé, et alors il sera possible de poursuivre l'œuvre de Dieu.

Il en est qui croient ne pas pouvoir se passer de viande. Si ces personnes voulaient se placer du côté du Seigneur, et suivre résolument le chemin où il nous conduit, elles recevraient force et sagesse

comme Daniel et ses compagnons. Elles se rendraient compte que le Seigneur leur donne un jugement sain. Beaucoup seraient étonnées de voir tout ce qu'elles pourraient mettre de côté pour la cause de Dieu. Les petites sommes économisées en faisant des sacrifices contribueraient davantage à soutenir l'œuvre du Seigneur que des dons plus importants, mais qui n'ont pas exigé de renoncement.

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, efforçons-nous 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 prédicateurs, qui manquent de respect à la lumière que le Seigneur nous a donnée. Ils mangent selon leurs goûts et font ce qui leur plaît. ...

Nous n'avons pas de régime précis à prescrire. Mais nous disons que dans les pays où abondent les fruits et les céréales, la viande n'est pas l'aliment qui convient au peuple de Dieu. Il m'a été montré que celle-ci tend à abrutir le corps, à priver hommes et femmes de l'amour et de la sympathie qu'ils doivent éprouver les uns pour les autres, et à soumettre leurs facultés les plus nobles aux passions inférieures. Si l'usage de la viande a jamais été sain, il ne l'est plus aujourd'hui. Le cancer, les tumeurs et les maladies pulmonaires sont en grande partie causés par la consommation de la viande.

Il ne faut cependant pas faire du végétarisme une question d'entrée dans l'église, mais nous devrions tenir compte de l'influence qu'exercent sur les autres les croyants de profession faisant usage de viande. En tant que messagers du

Seigneur, ne dirons-nous pas à tous: “Soit 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. Ne devons-nous pas nous déclarer nettement contre la satisfaction des appétits? Un prédicateur de l’Evangile, proclamant la vérité la plus solennelle qui ait jamais été confiée aux mortels, donnera-t-il le mauvais exemple en retournant aux potées de viande d’Egypte? Est-il possible que ceux qui sont soutenus par les dîmes provenant du trésor de Dieu consentent, par une complaisance coupable, à empoisonner le courant vivifiant qui circule dans leurs veines? Mépriseront-ils la lumière et les avertissements que le Seigneur leur a donnés? La santé du corps doit être considérée comme essentielle à la croissance et à la formation d’un caractère normal. Si l’estomac ne reçoit pas les soins nécessaires, la formation de ce caractère en sera entravée. Le cerveau et les nerfs sont en étroite relation avec l’estomac. Des erreurs dans le manger et le boire entraînent d’autres dans la pensée et dans les actes.

Aujourd'hui, nous sommes tous mis à l'épreuve. Nous avons été baptisés en Christ. Si nous voulons éviter tout ce qui tend à nous affaiblir et à nous rendre impropres à notre tâche, nous recevrons la force nécessaire pour croître dans le Christ, notre chef, et nous verrons le salut de Dieu. — Témoignages pour l'Église 3:424-428 (1909).

### **Pour une réforme diététique progressive dans les institutions adventistes**

[Note — C'est un fait établi par l'histoire qu'à l'origine, dans les institutions médicales des Adventistes du Septième Jour, on servait, dans une certaine mesure, plus ou moins grande, des aliments carnés aux patients et aux employés. Dans cette phase du mode de vie, la réforme a été progressive. Après de longs débats, dans les institutions les plus anciennes, la viande ne parut plus sur aucune table. Une telle décision fut prise au sanatorium de Battle Creek en 1898, principalement en réponse au conseil écrit de madame White, que l'on trouve dans ce chapitre (722). Au sanatorium de St. Helena, ce changement

se fit en 1903. Dès cette époque, les instructions relatives à une alimentation végétarienne avaient déjà largement été répandues, et il était devenu moins difficile qu'auparavant d'écarter la viande dans le régime des patients. Les directeurs des institutions les plus anciennes apprirent avec joie que dans toute nouvelle institution qui venait de s'ouvrir, on ne servait pas de viande aux patients.

Les conseils sur le sujet de la viande ne seraient pas complets si l'on n'y ajoutait un aperçu des difficultés qui surgirent au moment où l'on décida de la supprimer dans nos institutions, tel qu'il peut être dégagé de nombreuses déclarations de madame White, ainsi que l'ensemble des recommandations réclamant avec force une réforme progressive dans l'alimentation. Il est indispensable que le lecteur se souvienne de ces faits ainsi que de l'époque où toutes ces déclarations ont été données, alors qu'il considère cet aspect du problème de la viande. — Les compilateurs.]

Appels en faveur d'un régime non carné dans

## les anciennes institutions médicales (1884)

Ce matin, je me suis levée à quatre heures pour vous écrire quelques lignes. J'ai longuement réfléchi, ces jours-ci, quant à la façon dont l'institution que vous dirigez pourrait arriver à être ce que Dieu souhaite qu'elle soit, et j'ai quelques suggestions à vous faire.

Nous sommes des réformateurs dans le domaine de la santé, cherchant à revenir autant que possible au plan originel du Seigneur en matière de tempérance. Celle-ci ne consiste pas uniquement à s'abstenir de boissons alcoolisées et de tabac; ses exigences sont plus importantes. Elle nous guide aussi dans le choix de nos aliments.

Vous avez tous connaissance des lumières reçues quant au sujet de la réforme sanitaire. Mais quand je me rends à l'institution "Retraite de santé", je constate qu'on s'écarte résolument de la réforme sanitaire en ce qui concerne la consommation de la viande, et j'ai la conviction qu'un changement doit être opéré immédiatement.

Votre régime est largement composé d'aliments carnés. Ce n'est pas Dieu qui vous oriente dans cette direction; l'ennemi s'efforce de placer le problème de l'alimentation sur une base fautive en amenant ceux qui ont la charge de l'institution à adapter le régime au goût des patients.

Lorsque l'Éternel fit sortir d'Égypte les enfants d'Israël, il se proposa de les établir en Canaan pour en faire un peuple pur, sain et heureux. Etudions ce plan divin et voyons de quelle manière il se réalisa. Dieu introduisit des restrictions dans leur régime. Dans une large mesure, il leur supprima la viande. Mais ils soupirèrent après les potées d'Égypte, et Dieu leur donna la viande souhaitée, accompagnée des conséquences de son usage.

L'institution de santé a été établie à grands frais en vue de soigner les malades sans drogues. Elle devrait être dirigée d'après des principes d'hygiène. La médication par les drogues devrait être progressivement délaissée dès maintenant et être finalement entièrement abandonnée. Il faudrait apporter un enseignement sur l'alimentation qui

convient, la manière de se vêtir et l'exercice. Et cet enseignement devrait être donné non seulement à nos membres, mais aussi à tous ceux qui n'ont pas bénéficié de la lumière relative à la réforme sanitaire et qu'il faut instruire sur la manière de vivre sainement, suivant les directives divines. Mais si nous ne nous conformons pas nous-mêmes aux principes dans ce domaine, à quoi sert-il de dépenser tant d'argent dans l'établissement d'une institution de santé? Où la réforme peut-elle s'introduire?

Je ne peux croire que nous nous conformons aux ordres de Dieu. Nous devons modifier cet état de choses, ou alors abandonner le nom de "Retraite de santé", qui n'est plus approprié du tout. Le Seigneur m'a montré que l'institution de santé ne devait pas se plier aux appétits ou aux vues personnelles de qui que ce soit. Je me rends compte du fait que le prétexte pour permettre la consommation de viande dans l'institution a été fourni par certains patients, avides de satisfaire leurs goûts, qui ne pouvaient se contenter d'un autre régime. Laissons-les aller où ils pourront

obtenir ce qu'ils désirent. Lorsque l'institution ne peut plus être dirigée même pour les patients, selon des principes justes, elle doit abandonner le nom qui lui a été donné. Mais actuellement, l'excuse invoquée ne peut plus être mentionnée, car le nombre des patients venus d'autres milieux a beaucoup diminué.

Un régime carné continu cause un grave préjudice à l'organisme. Seul un appétit dépravé, perverti, peut lui servir d'excuse. Vous pouvez poser la question: Suggérez-vous que l'usage de la viande soit complètement abandonné? Je réponds: Il faudra que nous arrivions à ce résultat, mais nous ne sommes pas encore prêts à faire le pas. L'usage de la viande sera certainement écarté. La viande n'entrera plus longtemps dans la composition de notre régime, et nous ne pourrons plus passer devant l'étal d'un boucher sans en éprouver du dégoût. ...

Nous sommes faits de ce que nous mangeons. Allons-nous renforcer les passions animales en mangeant de la viande? Au lieu d'entretenir le goût



pour cet aliment grossier, il est grand temps que nous apprenions à subsister de fruits, de céréales et de légumes. C'est la tâche qui incombe à tous ceux qui travaillent dans nos institutions. Employez de moins en moins de viande, jusqu'à ce qu'elle soit totalement écartée. Si la viande est éliminée, si le goût n'est plus orienté vers les aliments carnés, et si la tendance vers les fruits et les céréales est encouragée, on arrivera rapidement au régime institué par Dieu à l'origine. Son peuple ne consommera plus de viande.

Si vous cessez d'utiliser la viande comme vous l'avez fait, vous vous initierez à la vraie cuisine et vous apprendrez à remplacer la viande par quelque autre aliment. Il est possible de préparer de nombreux plats sans utiliser de la graisse ou de la chair d'animaux morts. On peut confectionner un grand nombre de mets simples, sains et nourrissants sans faire appel à la viande. Les hommes vigoureux doivent consommer beaucoup de légumes, de fruits et de céréales. A l'occasion seulement on peut donner un peu de viande à des patients dont le goût a été éduqué de manière à leur

laisser croire qu'ils ne peuvent conserver leurs forces à moins de manger de la viande. Pourtant, ils seront beaucoup plus endurants s'ils s'abstiennent de viande que s'ils en font leur aliment de base.

La principale objection à surmonter chez les médecins et les employés de l'institution "Retraite de santé" pour les amener à écarter le régime carné est constituée par le fait qu'ils tiennent à la viande et qu'ils prétendent en avoir besoin. Il en résulte qu'ils encouragent son usage. Mais Dieu ne veut pas que ceux qui viennent à l'institution soient instruits à user d'un régime carné. Par des entretiens et par l'exemple ils doivent être orientés vers une autre direction. Il faudra beaucoup de savoir-faire pour préparer un régime exempt de viande. Cela exigera aussi davantage de travail, mais cette réforme doit néanmoins être progressivement réalisée. Consommez moins de viande. Que ceux qui s'occupent de la cuisine et ceux qui assument la responsabilité de la direction rééduquent leur goût et changent leurs habitudes alimentaires en harmonie avec les lois de la santé.

Nous sommes retournés en Égypte au lieu de nous avancer vers le pays de Canaan. N'allons-nous pas inverser l'ordre des choses? Ne voulons-nous pas mettre sur nos tables une nourriture simple et saine? N'allons-nous pas nous passer de petits pains chauds, qui ne causent pas seulement de la dyspepsie? Ceux qui placent leur idéal aussi près que possible des exigences divines, en harmonie avec la lumière que Dieu leur a donnée par sa Parole et par les témoignages de son Esprit, ne changeront pas leur façon d'agir pour répondre aux souhaits de leurs amis ou de leur parenté, quel qu'en soit le nombre, qui vivent contrairement aux sages dispositions de Dieu. Si, dans ces choses, nous agissons conformément aux principes et observons strictement les règles de la diététique, si, en tant que chrétiens, nous éduquons nos goûts en nous inspirant du plan divin, nous exercerons une influence qui recevra l'approbation de Dieu. La question qui se pose est la suivante: "Sommes-nous désireux d'être de vrais réformateurs de santé?"

Il est essentiel que les mêmes plats ne reviennent pas constamment. La variété dans les

menus favorisera grandement l'appétit. Mais il faut rechercher une certaine uniformité. N'ayez pas à un repas un large assortiment de plats et au repas suivant aucune variété. En cette matière, il faut user d'économie. Laissons aux patients la faculté de se plaindre. Permettons-leur de signaler les erreurs s'ils ne trouvent pas de quoi être satisfaits. Les Israélites ne cessaient de murmurer contre Moïse et contre Dieu. C'est votre devoir de maintenir bien haut l'étendard de la réforme sanitaire. On peut faire davantage en faveur des malades en réformant leur régime que par tous les bains qui pourraient leur être offerts.

Que la somme d'argent employée à se procurer de la viande soit utilisée pour l'achat de fruits. Enseignez aux gens le véritable mode de vie. Si cela avait été fait dès le début à l'institution de \_\_\_\_\_, le Seigneur en aurait éprouvé du contentement et aurait approuvé l'effort. ...

Il faut apporter beaucoup de soin et de savoir-faire à la préparation de la nourriture. J'espère que la doctoresse \_\_\_\_\_ saura s'acquitter de la

tâche qui lui a été confiée, qu'elle s'efforcera de s'entendre avec la cuisinière, de manière que la nourriture placée sur les tables de "Retraite de santé" soit conforme à la réforme sanitaire. Le fait qu'une personne est tentée de satisfaire son appétit ne doit pas l'autoriser à prétendre que sa façon de faire représente le véritable mode de vie; par sa conduite, elle ne doit pas chercher à entraîner l'institution à se conformer à ses goûts et à ses habitudes. Ceux qui assument la direction de l'institution devraient souvent se consulter entre eux. Ils devraient agir en parfaite harmonie.

Je vous en supplie, ne prétendez pas qu'il soit rationnel de consommer de la viande parce que telle ou telle personne, qui est esclave de son appétit, a déclaré qu'elle ne pourrait pas vivre à "Retraite de santé" sans consommer de viande. En subsistant de la chair d'animaux morts, on accepte un mode de vie grossier. En tant que dénomination, nous devons susciter une réforme, en apprenant aux gens qu'en écartant la viande ils peuvent disposer de préparations diététiques saines qui leur procureront davantage de forces et préserveront

mieux leur santé.

Le péché de ce siècle est la gloutonnerie. La satisfaction des appétits est un dieu que beaucoup de gens adorent. Ceux qui travaillent dans l'institution médicale doivent montrer le bon exemple dans ces choses. Ils doivent agir consciencieusement dans la crainte de Dieu, et ne pas se laisser dominer par un goût pervers. Ils doivent être totalement éclairés sur les principes de la réforme sanitaire, et en toutes circonstances se ranger sous sa bannière.

Docteur \_\_\_\_\_, j'espère que vous apprendrez de mieux en mieux à faire une cuisine saine. Procurez-vous en abondance une nourriture saine et appétissante. En ce domaine, n'usez pas d'économie. Réduisez vos achats de viande, mais disposez de grandes quantités de bons fruits et de légumes, et vous vous réjouirez de voir avec quel appétit chacun goûtera à vos préparations. Ne croyez jamais que se perde la moindre parcelle d'une nourriture qui est bonne et saine. Une telle nourriture produit du sang et du muscle, et procure

des forces pour les travaux quotidiens. — Lettre 3, 1884.

[La manière de préparer des aliments carnés ne doit pas être enseignée dans nos écoles — 817]

[Les médecins qui consomment régulièrement de la viande ne doivent pas être employés dans nos institutions médicales — 433]

J'ai beaucoup pensé à l'institution médicale de \_\_\_\_\_ . De nombreuses réflexions me viennent à l'esprit, et je souhaite vous faire part de quelques-unes d'entre elles.

J'ai été appelée à rendre explicite la lumière que Dieu m'a donnée, et pour vous par mon intermédiaire, sur la réforme sanitaire. Vous êtes-vous donné la peine, dans un esprit de prière, de rechercher quelle pouvait être la volonté de Dieu à cet égard? On a pris pour excuse le fait que des patients, venus de l'extérieur, exigeaient un régime carné, mais même s'ils reçoivent parfois un peu de viande, je sais que, avec un peu de bonne volonté

et de savoir-faire, des plats peuvent être apprêtés qui remplaceront la viande dans une large mesure, et en peu de temps ils pourraient être préparés à se passer complètement de la chair d'animaux morts. Mais si quelqu'un fait une cuisine dont l'élément essentiel est la viande, il en encouragera la consommation, et les appétits dépravés trouveront une bonne excuse pour conserver un pareil régime.

Quand je vois comment vont les choses, — que si \_\_\_\_\_ n'avait pas de viande à cuire, elle ne saurait par quoi la remplacer, et que cette viande est l'élément principal du régime — , je pense que cela doit changer tout de suite. Il se peut que certains malades très faibles réclament de la viande, mais servez-la leur dans leur chambre, et ne soyez pas une cause de tentation pour l'appétit déjà perverti de ceux qui n'en mangeraient pas. ... Vous pensez peut-être que vous ne pouvez rien faire sans viande. J'ai cru cela aussi, mais je sais que dans son plan originel Dieu n'avait pas prévu que la chair d'animaux morts entrât dans le régime destiné à l'homme. Seul un goût grossier et perverti se régale d'une telle nourriture. ... Et le fait que la



viande est généralement malsaine devrait nous amener à faire de sérieux efforts pour l'écarter définitivement. Ma position actuelle est de délaisser complètement la viande. Cela sera pénible pour certains, aussi pénible que ne l'est pour un buveur d'alcool l'abandon de sa drogue; mais ils y gagneront au change. — Lettre 2, 1884.

### **Examiner franchement la question**

L'institution médicale fait du bon travail. Mais nous en sommes arrivés à la question épineuse de la viande. Ceux qui fréquentent nos institutions ne devraient-ils pas d'abord recevoir de la viande et apprendre peu à peu à s'en passer? ... Il y a quelques années, il m'a été révélé qu'il ne fallait pas écarter fermement toute viande, car dans certains cas elle était moins nocive que les desserts et les mets composés de sucreries. Il est certain que ceux-ci provoquent des malaises. C'est le mélange de viande, légumes, fruits, vin, thé, café, gâteaux sucrés et tartes substantielles qui abîme l'estomac, et place les êtres humains dans une position qui fait d'eux des invalides, avec tous les effets déplaisants

de la maladie. ...

Je présente la parole du Seigneur, Dieu d'Israël. A cause du péché, la malédiction de Dieu s'est étendue sur la terre elle-même, et sur les troupeaux, et sur toute chair. Les êtres humains subissent les conséquences de leur abandon des commandements de Dieu. Le bétail aussi souffre de cette malédiction.

Aucun médecin, parmi ceux qui comprennent ces choses, ne devrait prescrire de viande aux malades. Le fait que le bétail est malade rend dangereuse la consommation de viande. La malédiction de Dieu repose sur la terre, sur l'homme, sur les animaux, sur les poissons de la mer; et comme le péché est universel, la malédiction sera aussi étendue et aussi profonde que la transgression elle-même. On contracte des maladies en mangeant de la viande. La chair malsaine des animaux malades est vendue sur les marchés, et la maladie parmi les hommes en est la conséquence certaine.

Le Seigneur voudrait amener son peuple à ne plus toucher ni consommer de la chair d'animaux morts. Qu'aucune de ces choses ne soit alors prescrite par les médecins qui ont connaissance de la vérité pour notre temps. Il n'y a aucune sécurité à manger la chair d'animaux morts, et, dans peu de temps, le lait de vache devra également être exclu du régime de ceux qui gardent les commandements de Dieu. Dans peu de temps, on ne pourra plus consommer aucune chose qui provienne de la création animale. Ceux qui prennent Dieu au mot et obéissent à ses commandements de tout leur cœur seront bénis. Il sera leur bouclier. Mais on ne se moquera pas du Seigneur. L'infidélité, la désobéissance, le détournement de la volonté et de la voie de Dieu mettront le pécheur dans une situation telle que le Seigneur ne pourra lui venir en aide. ...

Je dois encore revenir à la question du régime. Nous ne pouvons plus faire maintenant ce que nous avons fait dans le passé en ce qui concerne la consommation de la viande. Une telle habitude a toujours constitué une malédiction pour la famille

humaine, mais il en est tout particulièrement ainsi aujourd'hui en raison de la malédiction que Dieu a prononcée sur les troupeaux des champs, du fait du péché de l'homme. La maladie parmi les animaux se répand de plus en plus, et notre unique sauvegarde est de laisser la viande complètement de côté. Les maladies les plus graves prévalent actuellement, et la dernière chose que devraient faire les médecins qui ont reçu la lumière est de conseiller aux patients de manger de la viande. On mange tellement de viande dans ce pays qu'hommes et femmes en deviennent immoraux; leur sang est corrompu et la maladie s'installe dans tout leur organisme. Beaucoup de personnes meurent d'avoir mangé de la viande, et on en ignore la raison. Si la vérité était connue, on saurait que c'est la consommation de viande qui a provoqué ces décès. La pensée de manger du cadavre a quelque chose de répugnant, mais il y a plus que cela. En mangeant de la viande, nous consommons une chair malade qui répand sa semence de corruption dans l'organisme humain.

Je vous écris, mon frère, afin que l'on ne

prescrive plus jamais de manger de la viande dans notre institution. Cela n'a pas d'excuse. On ne peut en garantir l'influence postérieure et les résultats pour l'esprit humain. Soyons des réformateurs dans le plein sens du terme. Faisons savoir que l'on ne servira plus désormais de viande dans nos établissements médicaux, même plus aux responsables; alors, les enseignements donnés au sujet de la suppression de la viande ne seront plus de simples paroles mais deviendront des actes. Si la clientèle diminue, cela ne fait rien. Les principes acquerront beaucoup plus de valeur quand ils seront compris, quand on saura que la vie provenant de substances végétales sera employée pour subvenir aux besoins du chrétien. — Lettre 59, 1898.

### **Une seconde lettre sur le même problème**

J'ai reçu votre lettre, et je veux m'expliquer de mon mieux sur le problème de la viande. Les paroles auxquelles vous faites allusion se trouvent dans une lettre à \_\_\_\_\_ et quelques autres écrites à l'époque où sœur

---

se trouvait à “Retraite de santé” [720]. J’ai cherché ces lettres. De certaines, je reçus des copies; d’autres, pas. Je demandai qu’on donnât les dates où ces déclarations avaient été faites. A cette époque, on prescrivait l’alimentation carnée et on en usait largement. Il me fut révélé que la viande, à condition d’être de bonne qualité, ne devait pas être supprimée d’un seul coup, mais que des réunions devaient être tenues au salon au sujet de l’usage de la viande sous toutes ses formes; que les fruits, les céréales et les légumes, convenablement apprêtés, constituaient un régime suffisant pour conserver la santé; et qu’il fallait d’abord montrer que la viande n’est pas nécessaire, en particulier là où l’on peut se procurer des fruits en abondance, comme en Californie. Mais à “Retraite de santé”, on n’était pas prêt à effectuer des changements rapides, après avoir consommé de la viande en si grande quantité. Il valait mieux diminuer progressivement, pour finalement cesser totalement. Il ne devait s’y trouver qu’une seule table, appelée la table des patients, où l’on consomme de la viande, toutes les autres tables étant définitivement libérées de cet

aliment. ...

Je m'efforçai sincèrement à obtenir que toute viande fût écartée, mais ce problème difficile dut être traité avec discrétion et non de façon inconsidérée, car on consommait de la viande trois fois par jour. Les patients doivent être instruits d'après des données médicales.

C'est tout ce que je me rappelle sur ce point. De nouvelles lumières nous furent communiquées, et qui méritaient d'être étudiées. Les animaux sont sujets aux maladies, et il est difficile d'évaluer, chez les êtres humains, la somme des affections provenant de l'usage de la viande. Dans les quotidiens, il est constamment parlé du contrôle de la viande. Les étals des bouchers doivent être fréquemment désinfectés; la viande mise en vente est souvent déclarée impropre à la consommation.

Il y a bien des années qu'il m'a été révélé que la consommation de la viande nuisait à la santé du corps et de l'esprit. Cependant, pour étrange que cela paraisse, je dois toujours à nouveau faire face

au problème de la consommation de la viande. J'ai eu un entretien très sérieux et ferme avec les médecins de l'institution médicale. Ils avaient discuté du problème, et frère et sœur \_\_\_\_\_ avaient été poussés dans leurs derniers retranchements. La viande était largement prescrite aux patients. ... Un sabbat, au cours de l'Assemblée de l'Union australienne, tenue à Stanmore, l'Esprit du Seigneur me poussa à mentionner le cas de l'institution médicale établie à Summer Hill, qui n'est qu'à quelques stations de Stanmore.

Je parlai des avantages qui pouvaient être obtenus dans cette institution. Je montrai que la viande ne devait jamais être mise sur la table comme un aliment, que la santé et la vie de milliers de gens était sacrifiée aux autels sur lesquels la chair morte était offerte à la consommation. Je ne fis jamais d'appel plus fervent et plus ferme. Je dis notamment: Nous sommes reconnaissants d'avoir ici une institution où la viande n'est prescrite à aucun patient. Que l'on sache qu'aucune parcelle de viande n'a été mise sur les tables, ni pour les



médecins, ni pour les directeurs, ni pour les employés, ni pour les patients. Je dis aussi: Nous croyons avec confiance que nos médecins traiteront ce problème du point de vue médical; car des carcasses mortes devraient toujours être tenues comme impropres à figurer dans le régime des chrétiens.

Je ne dissimulai en rien le problème. Je déclarai que si les personnes responsables de l'institution médicale s'avisait de servir de la chair d'animaux morts, ils encourraient le déplaisir de Dieu. Ils détruiraient le temple de Dieu, et c'est à eux que s'adresseraient ces paroles: "Si quelqu'un détruit le temple de Dieu, Dieu le détruira." La lumière que Dieu m'a envoyée m'a appris que la malédiction divine s'étend à toute la terre, à la mer, au bétail et à tous les animaux. Le temps approche où il n'y aura aucune sécurité à posséder des troupeaux. La terre succombe sous la malédiction de Dieu. — Lettre 84, 1898.

## **Demeurer fidèles à nos principes**

Dernièrement, le nombre des patients dans notre institution médicale à diminué, à la suite d'un concours de circonstances inévitable. J'ai pensé qu'une des raisons de cette diminution se trouve dans le fait que la direction a renoncé à inclure la viande dans le régime offert aux patients. Depuis l'ouverture de l'institution, on avait l'habitude de servir de la viande à la salle à manger. Nous avons compris que le temps était venu de mettre fin à un tel état de choses. Nous savions qu'en offrant de la viande aux patients nous encourions le déplaisir de Dieu.

À l'heure actuelle, dans cette institution, on ne sert plus ni thé, ni café, ni viande. Nous sommes décidés à appliquer les principes de la réforme sanitaire, à marcher dans la voie de la vérité et de la justice. Nous ne serons pas des demi-réformateurs, par crainte de voir la clientèle diminuer. Nous avons pris notre décision et avec l'aide de Dieu nous nous y maintiendrons. La nourriture offerte aux patients est saine et

savoureuse. Le régime comporte des fruits, des céréales et des oléagineux. Ici, en Californie, on dispose en abondance d'une grande variété de fruits. Les patients qui sont à tel point liés à un régime carné qu'ils pensent ne pas pouvoir s'en passer, nous nous efforcerons de les amener à étudier ce problème sous l'angle de la raison. S'ils ne veulent pas nous écouter, s'ils sont décidés à consommer ce qui détruit leur santé, nous ne refuserons pas de les satisfaire, à condition toutefois que la viande leur soit servie dans leur chambre et qu'ils acceptent d'assumer les conséquences qui en résulteront. Nous ne pouvons approuver leur attitude. Nous n'oserions faillir à notre mission en approuvant ce qui souille le sang et provoque la maladie. Nous serions infidèles à notre Maître si nous faisons ce que nous savons devoir lui déplaire.

C'est la position à laquelle nous nous sommes ralliés. Nous sommes décidés à être fidèles aux principes de la réforme sanitaire. Et je demande à Dieu qu'il nous aide.

Nous devons dresser des plans qui auront pour effet d'augmenter le nombre des patients. Mais serait-il juste que, pour avoir une clientèle plus nombreuse, nous nous remettions à servir des aliments carnés? Allons-nous offrir aux malades le genre d'aliments qui les ont rendus malades et qui les maintiendront dans cet état s'ils continuent d'en prendre? N'aurons-nous pas plutôt une attitude semblable à celle qu'ont prise ceux qui sont résolus à appliquer les principes de la réforme sanitaire? — Manuscrit 3a, 1903, p. 1.

[Le thé, le café et la viande servis dans les chambres des patients — 437]

Dans nos institutions, il y a des gens qui prétendent croire aux principes de la réforme sanitaire et qui, cependant, ont l'habitude d'user de mets carnés et d'autres aliments qu'ils savent être nuisibles à la santé. A ceux-là je dis au nom du Seigneur: N'acceptez pas de porter des responsabilités dans nos institutions alors que vous refusez d'appliquer les principes qui justifient l'existence même de ces institutions; car, en

agissant ainsi, vous rendez doublement difficile la tâche des maîtres et des chefs qui s'efforcent d'établir l'œuvre sur des routes droites. Déblayez la voie du Roi. Cessez d'obstruer le chemin où passe le message qu'il envoie.

Il m'a été montré que les principes qui nous ont été donnés aux débuts mêmes de la proclamation du message doivent avoir pour nous exactement l'importance qu'ils avaient à ce moment-là. Il y en a qui ne se sont jamais conformés à la lumière reçue touchant le problème de l'alimentation. Il est grand temps de sortir la lumière de dessous le boisseau, et de lui permettre de resplendir en rayons étincelants. — Manuscrit 73, 1908, p. 1.

[La viande ne doit pas être servie dans nos institutions médicales — 424, 431, 432]

[La viande ne doit pas être servie au personnel — 432, 444]

[Une consommation exagérée de sucreries est aussi préjudiciable que celle d'aliments carnés non

spécialement malsains — 533, 556, 722]

## Chapitre 24

# Boissons

### Part 1 — Eau

#### L'eau pure, un bienfait

Pour les malades et pour les bien-portants, l'eau pure est l'un des plus précieux bienfaits du ciel. Son emploi judicieux procure la santé. Elle est le breuvage offert par Dieu aux hommes et aux animaux. Buvez-en beaucoup. Elle aide la nature à résister à la maladie. — Rayons de santé, 115 (1905).

Je dois manger modérément, épargnant à mon organisme d'inutiles fardeaux; je dois aussi encourager la bonne humeur, et rechercher pour moi personnellement les bienfaits de l'exercice approprié en plein air. Je dois prendre fréquemment des bains et boire librement de l'eau pure et douce. — The Health Reformer, janvier 1871.

## **L'emploi de l'eau en thérapeutique**

L'eau peut être employée de bien des manières pour soulager la douleur. L'eau pure et chaude prise avant le repas (un bon verre) ne fera jamais de mal; au contraire, elle sera bénéfique. — Lettre 35, 1890.

Des milliers de gens, qui auraient pu vivre, sont morts pour avoir manqué d'eau pure et d'air pur. ... Ces bénédictions leur sont nécessaires pour recouvrer la santé. S'ils voulaient se laisser éclairer, abandonner les drogues et s'habituer à faire de l'exercice au grand air, à aérer leurs maisons, été comme hiver, et à utiliser l'eau comme boisson et sous forme de bains, ils seraient heureux et bien portants au lieu d'avoir à mener une misérable existence. — Health, or, How to Live, 248 (1865).

### **En cas de fièvre**

Si, dans des cas de fièvre, on avait donné aux



malades de l'eau comme boisson, et si on leur avait fait des applications hydrothérapiques externes, des jours et des nuits de souffrances eussent pu leur être épargnés et bien des vies eussent pu être sauvées. Des milliers de gens sont morts, consumés par la fièvre jusqu'à ce que la substance même alimentant cette fièvre eût été brûlée, les énergies vitales détruites. Ils sont morts après une douloureuse agonie, sans qu'on leur eût permis d'absorber de l'eau pour étancher leur soif ardente. L'eau, dont on se sert pour éteindre les incendies qui menacent des bâtiments inanimés, est laissée de côté lorsqu'elle pourrait arrêter le feu qui consume les forces vitales des êtres humains. — Health, or, How to Live, 190, 191 (1865).

### **Bon et mauvais usage de l'eau**

Beaucoup de gens commettent l'erreur de boire de l'eau froide en mangeant. Prise au repas, l'eau diminue la sécrétion des glandes salivaires; et plus l'eau est froide, plus l'estomac en souffre. L'eau ou la limonade glacée bue en mangeant arrête la digestion jusqu'au moment où l'organisme a pu

réchauffer suffisamment l'estomac pour lui permettre de reprendre son travail. Les boissons chaudes sont débilitantes; et de plus, ceux qui se permettent d'en user deviennent esclaves de leur habitude. La nourriture n'a pas besoin qu'on l'aide à descendre; il n'est pas nécessaire de boire en mangeant. Mangez lentement afin que la salive puisse bien imprégner les aliments. Plus on introduit de liquide dans l'estomac au repas, plus la digestion est rendue laborieuse, car le liquide doit d'abord être absorbé. Ne consommez pas beaucoup de sel; abandonnez l'usage des pickles; tenez éloignée de votre estomac toute nourriture très épicée; mangez des fruits aux repas, et l'irritation qui provoque ce besoin de boire disparaîtra. Mais s'il s'avère nécessaire d'étancher la soif, l'eau pure, absorbée un peu avant ou après le repas, est tout ce que demande l'organisme. Ne prenez jamais ni thé, ni café, ni bière, ni vin, ni aucun spiritueux. L'eau est le liquide le plus convenable pour purifier les tissus. — The Review and Herald, 29 juillet 1884.

[Davantage encore au sujet de la boisson prise

aux repas — 165, 166]

[Un des médicaments de Dieu — 451, 452, 454]

## **Part 2 — Thé et café**

### **Effets stimulants du thé et du café**

Les boissons et régimes stimulants d'aujourd'hui ne contribuent pas à améliorer la santé. Le thé, le café et le tabac sont stimulants et renferment des poisons. Ils sont non seulement inutiles, mais également nocifs; ils doivent être éliminés si nous voulons croître dans la tempérance. — The Review and Herald, 21 février 1888.

Le thé est un poison et les chrétiens devraient s'en abstenir. Le café a les mêmes effets, mais à un plus grand degré encore. C'est un excitant, et autant il semble donner de forces, autant d'autre part il épuise et produit la prostration. Les buveurs de thé et de café en portent les signes sur leur

visage. Leur peau devient blême et semble privée de vie. Ils n'ont pas l'éclat de la santé. — Témoignages pour l'Église 1:221 (1868).

L'usage du thé, du café et des narcotiques, de l'opium et du tabac est responsable de maladies nombreuses et diverses. Il faut l'abandonner, non seulement pour l'un ou l'autre des éléments mentionnés, mais pour tous, car tous sont nocifs aux facultés physiques, mentales et morales; les exigences de la santé impliquent sa suppression. — Manuscrit 22, 1887, p. 1.

[Répandre des semences de mort — 655]

Ne prenez jamais ni thé, ni café, ni bière, ni vin, ni aucun spiritueux. L'eau est le liquide le plus convenable pour purifier les tissus. — The Review and Herald, 29 juillet 1884.

Le thé, le café, le tabac et les boissons alcoolisées occupent des niveaux différents dans l'échelle des stimulants artificiels.

Les effets du thé et du café sont orientés dans le même sens que ceux du vin, du cidre, des liqueurs et du tabac. ...

L'usage du café est une habitude malsaine. Le café excite l'esprit à une activité inaccoutumée, qui est aussitôt suivie d'épuisement, de prostration, d'une sorte de paralysie des facultés mentales, morales et physiques. L'esprit s'énerve, et si l'on ne rompt pas résolument avec cette habitude, l'activité du cerveau en sera atténuée d'une façon permanente. Tous ces irritants nerveux usent les forces vitales, et l'état d'anxiété, d'impatience, de faiblesse mentale causé par les nerfs ébranlés est à l'origine d'une disposition belliqueuse qui s'oppose au progrès spirituel. Les partisans de la tempérance et de la réforme ne devraient-ils donc pas réagir contre ces boissons nuisibles? Certaines personnes ont autant de peine à renoncer à l'usage du thé et du café que les ivrognes à se libérer des boissons fermentées. L'argent dépensé pour le thé et le café est plus que gaspillé, car ces breuvages ne font que du mal à ceux qui les prennent de façon continue. Il arrive quelquefois que des personnes

qui font usage de thé, de café, d'opium et d'alcool parviennent à un âge avancé, mais un tel fait ne fournit pas d'argument en faveur de ces stimulants. Ce que ces personnes auraient pu faire, et qu'elles n'ont pas fait à cause de leurs mauvaises habitudes, sera révélé au grand jour de Dieu.

Ceux qui ont recours au thé et au café pour se stimuler au travail reconnaîtront les mauvais effets de leur manière d'agir à leur tremblement nerveux et à leur manque de résolution. Les nerfs fatigués réclament du calme et du repos. La nature demande du temps pour récupérer l'énergie dépensée. Mais si ces forces sont continuellement excitées par des stimulants, il en résulte à chaque fois une réelle déperdition d'énergie. Sous le coup de la stimulation artificielle, une plus grande somme de travail peut être réalisée, mais il deviendra graduellement plus difficile de susciter les énergies vers un point défini, et finalement la nature ne pourra plus répondre aux sollicitations qui lui seront faites.

## **Les effets nocifs attribués à d'autres causes**

L'habitude du thé et du café est plus nuisible qu'on ne se le figure généralement. Plusieurs de ceux qui se sont accoutumés à ces boissons stimulantes souffrent de maux de tête et de prostration nerveuse, et ils perdent beaucoup de temps du fait qu'ils tombent malades. Ils croient ne pas pouvoir vivre sans leurs stimulants, parce qu'ils en ignorent les effets sur leur santé. Ce qui aggrave encore le mal, c'est que ces effets nocifs sont souvent attribués à d'autres causes.

## **Effets sur les facultés mentales et morales**

L'usage des stimulants affecte l'organisme tout entier: les nerfs souffrent de déséquilibre, le foie fonctionne de façon anormale, la qualité du sang ainsi que sa circulation sont affectées, la peau cesse son activité et devient livide. L'esprit est également atteint, car les stimulants produisent tout d'abord une excitation anormale du cerveau, qui est bientôt suivie d'un état de faiblesse et d'incapacité plus grand qu'auparavant. La réaction est une

prostration non seulement mentale et physique, mais aussi morale. Voilà pourquoi il y a tant d'hommes et de femmes nerveux, au jugement malsain et à l'esprit faussé. Ils sont emportés, impatients, médisants, et voient les fautes d'autrui à travers un verre grossissant tandis qu'ils sont incapables de discerner leurs propres faiblesses.

Les effets de ces habitudes pernicieuses se manifestent lorsque les buveurs de thé et de café se réunissent pour se distraire. Tous usent alors de leur boisson favorite et, sous cette influence, les langues se délient, et les médisances vont leur train. Leurs paroles sont d'autant moins sages qu'elles sont plus abondantes. Les "bons mots" font le tour de la table, accompagnés souvent du venin du scandale. Ces bavards étourdis oublient qu'ils ont un témoin, une sentinelle invisible qui inscrit toutes leurs paroles dans les livres du ciel. Toutes ces critiques mordantes, ces rapports exagérés, ces sentiments d'envie proférés sous l'influence de la tasse de thé, Jésus les enregistre à son adresse: "Je vous le dis en vérité, toutes les fois que vous avez fait ces choses à l'un de ces plus



petits de mes frères, c'est à moi que vous les avez faites.”

Nous souffrons déjà tous des conséquences des mauvaises habitudes de nos pères, et cependant combien s'engagent dans une voie nettement plus mauvaise que la leur! Les boissons fermentées, l'opium, le thé, le café et le tabac détruisent rapidement le reste d'énergie vitale de l'humanité. Chaque année il se boit des millions d'hectolitres de boissons alcoolisées et il se dépense des millions de francs en tabac. Les esclaves de ces passions préfèrent priver leurs enfants de la nourriture, des vêtements et de l'instruction qu'ils leur doivent plutôt que de renoncer à leurs passions charnelles. La société ne s'améliorera pas tant que durera cet état de choses. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 34-36 (1890).

### **Une excitation nerveuse est créée, mais non des forces**

Vous êtes très nerveux et irritable. Le thé a contribué à exciter les nerfs, et le café a engourdi le

cerveau. Ces deux breuvages sont donc hautement préjudiciables. Vous devez prendre soin de votre régime. Usez d'une nourriture saine et appétissante, et recherchez pour votre esprit une ambiance calme où vous ne risquerez pas de vous exciter et de vous laisser aller à la passion. — Testimonies for the Church 4:365, 1879.

Le thé est un stimulant et produit même un certain degré d'ivresse. Le café et d'autres breuvages de même nature sont identiques. On éprouve d'abord une certaine euphorie. Les nerfs de l'estomac sont excités, et cette excitation se transmet au cerveau qui, à son tour, la communique au cœur. Ce dernier bat plus rapidement et tout l'organisme en reçoit une impulsion réelle, bien que passagère. On oublie la fatigue, les forces semblent revenir; l'esprit se ranime, et l'imagination devient plus vive.

Devant de semblables résultats, il en est beaucoup qui croient que le thé ou le café leur fait le plus grand bien. Mais c'est une erreur. Ces boissons ne sont pas nourrissantes, car leur effet se

produit avant le temps nécessaire à la digestion et à l'assimilation. Ce qui semble être de la force n'est qu'une excitation nerveuse. Lorsque l'effet du stimulant cesse, cette prétendue force disparaît, et l'on ressent de la lassitude et de la langueur.

L'usage continuel de ces breuvages épuise les forces vitales et produit de nombreux malaises: maux de tête, insomnies, palpitations, indigestions, tremblements, etc. Les nerfs fatigués ont besoin de repos plutôt que d'excitation et de surmenage. Il faut à la nature un certain temps pour récupérer ses forces épuisées. Aiguillonné par l'usage des excitants, l'organisme accomplit davantage pendant un certain temps. Mais, une fois affaibli, il lui est très difficile d'arriver au résultat désiré. Le besoin de stimulants devient de plus en plus irrésistible, et la volonté ne tarde pas à capituler devant la passion. Il faut des doses toujours plus fortes pour produire l'effet voulu, jusqu'au jour où, exténué et incapable d'effort, l'organisme cesse d'agir. — Rayons de santé, 182, 183 (1905).

[Le thé et le café détruisent l'estomac — 722]

## **Sans valeur nutritive**

La santé n'est en aucun cas renforcée par l'usage de choses qui ont un effet stimulant momentané, mais qui provoquent aussitôt une réaction laissant l'organisme plus faible qu'avant. Le thé et le café fouettent les énergies défaillantes sur le moment, mais dès que leur influence immédiate a disparu, il en résulte une sensation de dépression. Ces breuvages ne renferment aucune substance nutritive. La seule nourriture contenue dans une tasse de thé ou de café est constituée par le lait et le sucre qui s'y trouvent. — Lettre 69, 1896.

## **La perception spirituelle émoussée**

Le thé et le café sont des stimulants. Leurs effets sont semblables à ceux du tabac, bien que de moindre densité. Ceux qui absorbent ces poisons insidieux, de même que celui qui use du tabac, pensent qu'ils ne peuvent s'en passer parce qu'ils se sentent vraiment misérables lorsque leurs idoles

ne sont pas à leur disposition. ... Ceux qui se soumettent à un appétit pervers le font au détriment de leur santé physique et mentale. Ils sont incapables d'apprécier la valeur des choses spirituelles. Leur sensibilité est émoussée, le péché ne leur apparaît pas sous sa réelle gravité, et la vérité n'est pas considérée comme ayant une valeur plus grande qu'un trésor terrestre. — Spiritual Gifts 4a:128, 129 (1864).

Boire du thé et du café, c'est commettre un péché; il s'agit d'un coupable laisser-aller qui, tels d'autres maux, nuit à l'âme. Ces idoles que l'on chérit provoquent une excitation et exercent une action morbide sur le système nerveux; et lorsque l'action stimulante immédiate est passée, elles dépriment en proportion de l'effet stimulant qu'elles avaient d'abord produit. — Lettre 44, 1896.

Ceux qui font usage de tabac, de thé et de café doivent abandonner ces idoles, et placer leurs fonds dans le trésor du Seigneur. Certains n'ont jamais consenti de sacrifice pour la cause de Dieu, et sont

totallement indifférents à l'égard des exigences divines. Certaines personnes très pauvres auront à livrer une bataille intense pour se séparer de ces stimulants. Un tel sacrifice personnel n'est pas demandé parce que la cause de Dieu manque de moyens. Mais chaque cœur sera mis à l'épreuve, chaque caractère devra être développé. C'est un principe que le peuple de Dieu doit appliquer, un principe vivant qui doit guider la vie. — Testimonies for the Church 1:222 (1861).

### **La gourmandise nuit à l'adoration**

Le thé et le café, aussi bien que le tabac, ont un effet nocif sur l'organisme. Le thé est intoxicant; quoique à un degré moindre, ses effets sont les mêmes que ceux des liqueurs. Le café a tendance à obnubiler l'intelligence et à engourdir les énergies. Il n'est pas aussi puissant que le tabac, mais semblable dans ses effets. Les arguments avancés contre l'usage du tabac peuvent l'être aussi contre celui du thé et du café.

Ceux qui ont l'habitude d'user de thé, de café,

de tabac, d'opium et de spiritueux, ne peuvent adorer Dieu lorsqu'ils sont dépourvus de leur plaisir habituel. Lorsque, privés de ces stimulants, ils commencent à rendre un culte à Dieu, la grâce est impuissante à animer, vivifier et spiritualiser leurs prières ou leurs témoignages. Ces chrétiens de profession devraient considérer les raisons de leur satisfaction. Viennent-elles du ciel ou de la terre? — The Review and Herald, 25 janvier 1881.

### **Le transgresseur engourdi n'échappe pas à la culpabilité**

Satan constate qu'il ne peut pas agir avec autant de puissance sur les esprits lorsque les appétits sont réfrénés et non encouragés, et il incite sans cesse les gens à satisfaire leurs passions. Sous l'influence d'une alimentation malsaine, la conscience s'émousse, l'esprit s'engourdit et les facultés de perception sont altérées. Mais la culpabilité du transgresseur n'est pas atténuée du fait que sa conscience est devenue insensible à force d'avoir été malmenée.

La santé mentale dépendant du fonctionnement normal des forces vitales, avec quel soin ne devrait-on pas repousser tout stimulant et tout narcotique! Et pourtant nous voyons de nombreux chrétiens de profession faire usage de tabac. Ils déplorent les maux engendrés par l'intempérance, et tout en discourant contre l'usage des boissons alcoolisées, ils chiquent le tabac dont ils crachent le jus. Il faut qu'un changement d'opinion se produise au sujet du tabac avant que la racine du mal puisse être atteinte. Ajoutons que le thé et le café créent le besoin de stimulants plus puissants. Et enfin admettons qu'au sujet de la préparation des aliments, on peut poser la question: La tempérance est-elle pratiquée en toutes choses? Dans ce domaine, les réformes qui sont essentielles à la santé et au bonheur sont-elles réalisées?

Tout vrai chrétien doit contrôler ses appétits et ses passions. A moins d'être affranchi de la servitude de ses appétits, il ne peut être un serviteur du Christ fidèle et obéissant. L'esclavage des appétits et des passions atténue l'action de la vérité sur le cœur. — Christian Temperance and Bible



Hygiene, 79, 80 (1890).

## **La bataille contre les appétits peut être perdue**

L'intempérance commence à notre table lorsque nous faisons usage d'aliments malsains. Quand cet usage se prolonge quelque temps, les organes de la digestion s'affaiblissent et les aliments ne satisfont plus l'appétit. Des conditions défavorables à la santé sont alors créées et il en résulte un désir de prendre des aliments plus stimulants. Le thé, le café et la viande produisent un effet immédiat. Sous l'influence de ces poisons, le système nerveux est excité et, dans certains cas et pour un certain temps, l'intelligence paraît être stimulée et l'imagination devient plus vive. On peut conclure de ces résultats que le corps avait réellement besoin de ces aliments: aussi continue-t-on à en faire usage. Mais une réaction se produit toujours. Le système nerveux indûment excité emprunte sa puissance présente à ses réserves. Toute excitation temporelle du système nerveux est suivie d'une dépression correspondante. C'est dans la proportion où les stimulants auront donné à

l'organisme une vigueur momentanée que se produira la dépression, une fois l'excitation tombée. L'appétit devient ainsi de plus en plus exigeant, au point que l'habitude est acquise et provoque un désir continu de stimulants de plus en plus forts, tels que le tabac, le vin et les liqueurs. Plus on écoute son appétit, plus il devient impérieux et difficile à maîtriser; plus le système nerveux est débilité, moins aussi il tient en échec le goût pour les aliments excitants. La volonté est alors entièrement vaincue et il ne reste, semble-t-il, aucune force capable de lutter contre ces mauvais désirs.

### **La seule sauvegarde**

La seule sauvegarde est de ne pas toucher, de ne pas goûter, de ne pas avoir à portée de la main le thé, le café, le vin, le tabac, l'opium et les boissons alcoolisées. La nécessité pour les hommes de notre génération d'appeler à leur aide la puissance de la volonté soutenue par la grâce de Dieu, afin de résister à la tentation et de ne pas se permettre le plus léger abandon à un appétit pervers — cette

nécessité est deux fois plus grande maintenant qu'il y a quelques générations. — Témoignages pour l'Église 1:478, 479 (1875).

## **Le conflit entre la vérité et la gourmandise**

Les faits relatifs à Koré et à ses compagnons, qui se rebellèrent contre Moïse et Aaron, et contre Jéhovah, sont rapportés pour servir d'avertissement aux enfants de Dieu, spécialement à ceux qui vivront sur la terre à la fin des temps. Satan a conduit des personnes à suivre l'exemple de Koré, Dathan et Abiram, en provoquant l'insurrection parmi le peuple de Dieu. Les personnes qui se permettent d'entrer en opposition avec le témoignage direct sont déçues et pensent réellement que ceux sur qui Dieu fait reposer la charge de son œuvre sont élevés au-dessus des enfants de Dieu, et que l'on n'a que faire de leurs conseils et de leurs reproches.

Elles sont entrées en opposition avec le véritable témoignage que Dieu aurait voulu leur voir porter en dénonçant les erreurs parmi le peuple

de Dieu. Les témoignages portés contre les habitudes coupables telles que thé, café, prises, tabac, ont provoqué l'irritation d'une certaine catégorie de personnes, car ils détruisent leurs idoles. Certaines d'entre elles sont partagées entre le désir de faire le sacrifice complet de ces choses nuisibles, et celui de rejeter le témoignage porté et de se soumettre aux exigences de l'appétit. Elles occupent une position instable. Il y a conflit entre leurs convictions de la vérité et leurs appétits. Leur état d'indécision les rend faibles et, pour beaucoup d'entre elles, c'est l'appétit qui prévaut. Leur sens du sacré a été perverti par l'usage de ces poisons insidieux; et, à la longue, elles décident, quelles qu'en soient les conséquences, de ne rien se refuser. Cette terrible décision étant prise, un mur de séparation s'élève entre elles et ceux qui ont choisi de se purifier, comme Dieu l'a commandé, de toute impureté de la chair et de l'esprit, et qui se sanctifient dans la crainte du Seigneur. Sur leur chemin se dressent ces justes témoignages, qui les mettent mal à l'aise, et elles trouvent un soulagement en les combattant et en s'efforçant de croire et de faire croire aux autres qu'ils sont

erronés. Elles disent que les membres sont tous justes, mais que ce sont ces témoignages de réprobation qui jettent le trouble. Et lorsque les rebelles brandissent leur bannière, tous ces mécontents se rallient à cet étendard, et tous ceux qui sont faibles spirituellement, les boiteux, les estropiés et les aveugles unissent leurs efforts pour semer et répandre la discorde. — *Spiritual Gifts* 4a:36, 37 (1864).

### **Les racines de l'intempérance**

On fait énormément pour combattre l'intempérance. Mais beaucoup de ces efforts portent à faux. Les promoteurs de la réforme sanitaire devraient comprendre le mal qui résulte de l'usage des aliments malsains, des épices, du thé et du café. Nous ne pouvons qu'encourager tous les champions de la tempérance, mais nous les supplions d'étudier davantage les causes du mal qu'ils combattent, et de s'assurer qu'ils sont conséquents avec eux-mêmes.

Il faut comprendre que l'harmonie des forces

mentales et morales dépend en grande partie du bon fonctionnement de l'organisme. Tous les narcotiques et stimulants qui affaiblissent et dégradent notre être, tendent à abaisser le niveau de l'intelligence et de la moralité. L'intempérance est à la base même de la dépravation morale du monde.

Les promoteurs de la réforme ont une œuvre à accomplir en instruisant les membres dans ces domaines. Enseignez-leur que la santé, le caractère et la vie elle-même sont exposés au danger par l'usage des excitants, lesquels stimulent les énergies fatiguées à une activité spasmodique artificielle.

### **Persévérez, et la nature suivra**

La seule attitude qui convienne en ce qui concerne le thé, le café, le tabac et les boissons alcoolisées est celle qui est résumée par ces paroles de l'Écriture: "Ne prends pas, ne touche pas, ne goûte pas." Le thé, le café et les breuvages similaires tendent à produire les mêmes résultats

que les liqueurs et le tabac; et dans bien des cas, il est aussi difficile de s'en passer qu'à l'ivrogne d'abandonner la bouteille. Ceux qui renoncent aux excitants ressentent pendant quelque temps un certain malaise; mais s'ils persévèrent, ils en perdront le goût et cesseront bientôt d'en sentir le besoin. Il faut du temps à la nature pour se remettre des abus dont elle a souffert; mais donnez-lui l'occasion de le faire, et elle s'acquittera à nouveau de sa tâche noblement et avec toute la perfection désirable. — Rayons de santé, 189 (1905); The Ministry of Healing, 335.

Par ses tentations subtiles, Satan corrompt les esprits et détruit les âmes. Nos membres vont-ils discerner et comprendre la gravité du péché d'entretenir un appétit pervers? Ecarteront-ils le thé, le café, la viande et toute nourriture stimulante, pour consacrer à la proclamation de la vérité les moyens dépensés à satisfaire ces pratiques nocives? ... Quel pouvoir le fumeur peut-il déployer pour freiner les progrès de l'intempérance? Il faut qu'une révolution se produise dans le monde au sujet du tabac avant que

la hache puisse attaquer le tronc de l'arbre. Pour dire les choses comme elles sont, le thé et le café entretiennent l'appétit et le portent vers des stimulants plus forts, tels le tabac et l'alcool. — Testimonies for the Church 3:569 (1875).

Au sujet des aliments carnés nous pouvons tous dire: "Laissons-les de côté." Et tous nous devrions nous opposer au thé et au café et ne jamais en consommer. Ce sont des narcotiques s'attaquant à la fois au cerveau et aux autres organes du corps. ...

Que les membres de nos églises abandonnent tout appétit égoïste. Chaque centime dépensé pour du thé, du café et de la viande est plus que gaspillé; car ces choses entravent le développement maximum des facultés physiques, mentales et spirituelles. — Lettre 135, 1902.

### **Une insinuation de Satan**

Certains pensent qu'ils ne peuvent se réformer, que leur santé en pâtira s'ils abandonnent l'usage du thé, du tabac et des aliments carnés. C'est là une



insinuation de Satan. Ce sont ces stimulants nuisibles qui, à coup sûr, affaiblissent la constitution et rendent l'organisme sujet aux maladies aiguës, en dégradant le mécanisme délicat de la nature, battant en brèche les fortifications qu'elle érige contre les maladies et la mort prématurée. ...

L'usage des stimulants artificiels détruit la santé et a une influence sur le cerveau, le rendant inapte à apprécier les réalités éternelles. Ceux qui chérissent ces idoles ne peuvent juger à sa juste valeur le salut que le Christ a gagné pour eux par une vie de désintéressement, de souffrance continuelle, de persécution, et en sacrifiant finalement sa vie sans péché pour sauver de la mort l'homme périssable. — Testimonies for the Church 1:548, 549 (1867).

[L'effet du thé et du café sur les enfants — 354, 360]

[Le thé et le café dans nos institutions médicales — 420, 424, 437, 438]

[Le thé, le café et les aliments carnés sont inutiles — 805]

[Le fait de refuser du thé et du café, etc., prouve que les ouvriers sont des partisans de la réforme sanitaire — 227, 717]

[Les résultats de la consommation de thé et de café au cours de dîners et de soupers — 233]

[Ceux qui éprouvent le besoin impérieux de boire du thé et du café doivent être éclairés — 779]

[Faire une alliance avec Dieu pour délaissier le thé, le café, etc. — 41]

[E. G. White ne consommait ni thé, ni café — Appendice 1:18, 23]

[Le thé parfois consommé par E. G. White en tant que médicament — Appendice 1:18]

### **Part 3 — Céréales comme succédanés du thé et du café**

On ne devrait jamais servir de thé, ni de café. A la place de ces breuvages nocifs à la santé, on devrait présenter des céréales maltées bien préparées. — Lettre 200, 1902.

Cependant, certaines personnes ont besoin d'un troisième repas. Celui-ci devrait être très léger, comprenant des aliments très faciles à digérer. Les biscuits secs, les biscottes, les fruits ou le café de céréales torréfiées sont les meilleurs aliments pour le repas du soir. — Rayons de santé, 107 (1905).

Je prends un peu de lait bouilli dans mon café que je prépare moi-même. — Lettre 73a, 1896.

### **Usage immodéré de boissons très chaudes et nocives**

Il ne faut pas absorber de boissons très chaudes, sauf s'il s'agit de médicaments. L'estomac est fortement lésé par une grande quantité de

nourriture et de boissons très chaudes. La gorge et le tube digestif sont affaiblis et, en conséquence, tous les autres organes du corps subissent les mêmes effets. — Lettre 14, 1901.

## **Part 4 — Cidre**

Nous vivons à une époque d'intempérance, et pourvoir à l'appétit des buveurs de cidre est une offense contre Dieu. Avec d'autres, vous vous êtes engagés dans ce travail parce que vous n'avez pas suivi la lumière. Vous seriez-vous tenus dans la lumière, vous n'auriez pas fait, vous n'auriez pu faire cela. Tous ceux d'entre vous qui auront pris la moindre part à un tel travail seront sous la condamnation de Dieu, à moins que vous ne changiez radicalement votre façon d'agir. Vous devez être vigilants. Vous devez commencer dès maintenant à purifier vos âmes de la condamnation. ...

Après avoir pris une position ferme contre une participation active à l'œuvre des sociétés de tempérance, vous auriez encore pu conserver une

bonne influence sur les autres si vous aviez agi consciencieusement en accord avec la sainte foi que vous professez. Mais en vous engageant dans une fabrique de cidre, vous vous êtes fait beaucoup de tort; et, ce qui est plus grave, vous avez attiré la honte sur la vérité, et vos propres âmes en ont subi un préjudice. Vous avez élevé une barrière entre vous et l'œuvre de la tempérance. Votre façon d'agir amène les incroyants à mettre en cause nos principes. Vous ne vous préparez pas un chemin facile, et les estropiés boitent et trébuchent à cause de vous vers la perdition.

Je ne vois pas comment, dans la lumière de Dieu, des chrétiens peuvent s'engager en toute conscience dans la culture du houblon ou dans la fabrication de vin ou de cidre pour le commerce. Tous ces articles pourraient être destinés à un bon usage, et être en bénédiction; mais ils peuvent aussi être employés à mauvais escient et devenir ainsi un objet de tentation et de malédiction. Le cidre et le vin peuvent être mis en conserve tandis qu'ils sont frais, et être gardés dans cet état pendant un temps assez long; et s'ils sont consommés avant la

fermentation, ils ne détrôneront pas la raison. ...

## **Boire modérément ouvre la voie à l'ivrognerie**

Bien des personnes peuvent être intoxiquées par le vin et le cidre aussi bien que des buveurs invétérés, et la pire sorte d'ivresse est celle manifestée par ceux que l'on appelle des buveurs modérés. Les passions sont plus perverses; la transformation du caractère est plus grande, plus déterminée et obstinée. Quelques verres de vin ou de cidre peuvent provoquer un désir de boissons plus fortes, et, dans la plupart des cas, ceux qui sont devenus de véritables ivrognes ont ainsi posé les fondements de leur habitude de boire. Pour certaines personnes, il n'est pas sûr d'avoir à la maison du vin ou du cidre. Elles ont hérité un penchant pour les stimulants, que Satan les incite constamment à satisfaire. Si elles succombent à ces tentations, elles ne peuvent plus s'arrêter; l'appétit réclame l'indulgence et il est satisfait à leur détriment. Le cerveau est affaibli et obnubilé; la raison ne tarde pas à lâcher la bride au désir. La licence, l'adultère et des vices de toutes sortes sont

commis, comme résultat de cette tolérance de l'appétit pour le vin et le cidre. Un chrétien de profession qui aime ces stimulants, et s'habitue à leur usage, ne grandit jamais en grâce. Il devient grossier et sensuel; les passions animales contrôlent les plus hautes facultés spirituelles, et la vertu n'est pas appréciée.

Boire modérément est l'école dans laquelle beaucoup d'hommes ont été instruits pour entreprendre une carrière de buveur. Satan les a ainsi graduellement éloignés des fermes principes de la tempérance; le cidre et le vin prétendus inoffensifs ont ainsi exercé leur insidieuse influence sur le goût, de telle sorte que la voie vers l'ivrognerie s'est ouverte sans que l'on s'en soit rendu compte. Le goût pour les stimulants est cultivé; le système nerveux est ébranlé; Satan maintient l'esprit dans une fièvre d'agitation, et la pauvre victime, se croyant parfaitement en sécurité, va de plus en plus loin, jusqu'à ce que toute barrière soit renversée, tout principe sacrifié. Les résolutions les plus fermes sont détruites peu à peu. Les intérêts éternels ne sont plus assez puissants

pour tenir l'appétit dépravé sous le contrôle de la raison.

Certains ne sont jamais réellement ivres, mais sont toujours sous l'influence du cidre ou du vin fermentés. Ils sont fiévreux, indécis, pas vraiment extravagants, mais en très mauvaise condition; car toutes les facultés nobles de l'esprit sont perverties. Une tendance à des maladies de toutes sortes, telles que l'hydropisie, les affections du foie, le tremblement nerveux et l'hypertension, résulte de la consommation habituelle de cidre fermenté. En en faisant usage, beaucoup de personnes se maintiennent elles-mêmes en état permanent de maladie. Beaucoup d'entre elles meurent de consommation ou succombent à une attaque d'apoplexie pour cette seule raison. D'autres souffrent de dyspepsie. Toutes les fonctions vitales sont émoussées et les médecins leur disent qu'elles souffrent du foie, alors que si elles acceptaient de détruire leur tonneau de cidre pour ne jamais le remplacer, leurs énergies vitales perverties recouvreraient toute leur vigueur.



La consommation de cidre entraîne à l'usage de boissons plus fortes. L'estomac perd sa vigueur naturelle et a besoin de quelque chose de plus fort pour l'inciter à agir. ... Nous voyons le pouvoir que l'appétit pour les boissons fortes exerce sur les hommes; nous voyons combien d'entre eux, de toutes professions et portant de grandes responsabilités — des hommes de condition élevée, ou aux talents éminents, qui possèdent de grandes connaissances, ou de bons sentiments, ou des nerfs vigoureux, ou de grandes facultés de raisonnement — sacrifient tout sur l'autel de la gourmandise, jusqu'à ce qu'ils soient réduits à l'état de brutes. Dans beaucoup de cas, leur déchéance commença par la consommation de vin ou de cidre.

### **Notre exemple pour être du côté de la réforme**

Lorsque des hommes et des femmes intelligents, qui professent être chrétiens, affirment qu'il n'y a pas de mal à fabriquer du vin ou du cidre pour le commerce, parce qu'il n'est pas nuisible tant qu'il n'est pas fermenté, je suis profondément triste. Je sais que ce sujet présente

un autre aspect qu'ils refusent de considérer; par égoïsme ils ferment les yeux sur les terribles conséquences de l'usage de ces stimulants. ...

En tant que peuple, nous professons être des réformateurs, des messagers de lumière dans le monde, des sentinelles fidèles de Dieu, veillant sur tout passage par lequel Satan pourrait entrer avec sa tentation de pervertir l'appétit. Notre exemple et notre influence doivent s'exercer du côté de la réforme. Nous devons nous abstenir de toute pratique qui tendrait à émousser la conscience et à favoriser la tentation. Nous ne devons laisser aucune occasion à Satan d'accéder à l'esprit d'un être humain formé à l'image de Dieu. Si tous étaient vigilants et fidèles pour garder les plus petites ouvertures que pratique l'usage modéré de vin et de cidre prétendus inoffensifs, la voie à l'ivrognerie serait fermée. Ce dont chaque communauté a besoin, c'est une ferme résolution et la volonté de ne pas y toucher, de ne pas y goûter, de ne pas en prendre; alors, la réforme de la tempérance sera forte, permanente et efficace. ...

Le Rédempteur du monde, qui connaît bien l'état de notre planète dans les derniers jours, présente le manger et le boire comme étant les péchés qui condamneront cette époque. Il nous dit qu'il en sera aux jours du Fils de l'homme comme au temps de Noé: "Les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et mariaient leurs enfants, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et ils ne se doutèrent de rien, jusqu'à ce que le déluge vînt et les emportât tous." Matthieu 24:38, 39. Un tel état de choses existera dans les derniers jours, et ceux qui croient à ces avertissements prendront les plus grandes précautions pour ne rien faire qui les mette sous le joug de la condamnation.

Frères, considérons cela à la lumière des Ecritures, et exerçons une influence déterminante en ce qui concerne la tempérance en toutes choses. Les pommes et le raisin sont un don de Dieu; ils peuvent constituer d'excellents articles d'alimentation, ou être employés à un mauvais usage. Déjà Dieu flétrit la vigne et le pommier à cause des pratiques coupables des hommes. Nous nous tenons devant le monde en tant que

réformateurs; ne donnons pas aux infidèles ou aux incroyants l'occasion de trouver à redire à notre foi. Le Christ a dit: "Vous êtes le sel de la terre", "la lumière du monde". Montrons que nos cœurs et nos consciences sont sous l'influence transformatrice de la grâce divine, et que nos vies sont gouvernées par les purs principes de la loi de Dieu, même lorsque ces principes requièrent le sacrifice des intérêts temporels. — Testimonies for the Church 5:354-361 (1885).

### **Sous le microscope**

Ceux qui ont un penchant pour les stimulants ne devraient jamais avoir sous les yeux ou à leur portée ni vin, ni bière, ni cidre. Ce serait les induire en tentation. Il en est beaucoup qui considèrent le cidre doux comme inoffensif, et ne se font aucun scrupule de s'en procurer. Mais il ne reste doux que très peu de temps et ne tarde pas à fermenter. Le goût piquant qu'il acquiert alors plaît à certains palais; celui qui en boit admet difficilement qu'il soit fermenté.

On met sa santé en danger en employant du cidre doux obtenu selon la méthode ordinaire. Si les gens pouvaient voir au microscope ce que contient celui dont ils font usage, bien peu voudraient en goûter. Les fabricants emploient souvent des pommes véreuses ou pourries. Ceux qui ne consentiraient à aucun prix à se servir de ces fruits d'une autre manière, en boivent le jus et le trouvent délicieux. Mais le microscope révèle que, même au sortir du pressoir, donc avant que la fermentation ait commencé, ce breuvage si agréable est impropre à la consommation.

Le vin, la bière et le cidre intoxiquent aussi réellement que les boissons fortes. Leur usage fait naître le goût pour des alcools plus forts, et c'est ainsi que se contracte l'habitude de boire des liqueurs. L'usage modéré des boissons fermentées est l'école où se forment les ivrognes. L'influence de ces breuvages est si insidieuse que leurs victimes s'engagent dans le chemin de l'alcoolisme avant même d'en avoir soupçonné le danger. — Rayons de santé, 186, 187 (1905).

## **Part 5 — Jus de fruits**

### **Jus de raisin**

Le pur jus de raisin, exempt de toute fermentation, est une boisson saine. Mais nombre de boissons alcoolisées, si largement consommées de nos jours, renferment des poisons mortels. Ceux qui en usent sont souvent conduits à la folie, entièrement privés de leur raison. Sous leur influence mortelle, des hommes commettent des actes de violence et vont jusqu'au crime. — Manuscrit 126, 1903, p. 1.

### **Bénéfiques à la santé**

Que les fruits figurent sur votre table comme aliments faisant partie du menu. Les jus de fruits, associés au pain, seront hautement appréciés. Des fruits mûrs, sains et savoureux, sont des aliments pour lesquels nous devons remercier le Seigneur, car ils sont bénéfiques à la santé. — Lettre 72, 1896.

[Prendre un œuf cru dans du jus de raisin —  
324]

[L'emploi du jus de citron par E. G. White  
comme assaisonnement pour la salade — 522]

# L'enseignement des principes de santé

## Part 1 — Un enseignement à donner sur des sujets de santé

### Nécessité d'une éducation sanitaire

La connaissance des principes de la santé n'a jamais été plus nécessaire qu'aujourd'hui. Malgré le confort croissant et les commodités dont on entoure la vie moderne, malgré les progrès remarquables de l'hygiène et de la thérapeutique, le déclin de la vigueur physique et de la force d'endurance est alarmant. Ce fait est digne de fixer l'attention de tous ceux qui ont à cœur le bien-être de leurs semblables.

Notre civilisation artificielle encourage des habitudes pernicieuses. La manière de vivre qu'elle impose et les excès qu'elle excuse diminuent peu à



peu nos forces physiques et mentales. D'où la maladie, la souffrance, l'intempérance et le crime.

Il est vrai que beaucoup de gens transgressent par ignorance les lois de la santé. Ils ont besoin d'être instruits. Mais le plus grand nombre pêche à bon escient, et devrait comprendre combien il est important de les observer. — *Rayons de santé*, 275, 276 (1905).

Un enseignement relatif à la réforme alimentaire s'impose avec une impérieuse nécessité. Les erreurs dans la diététique et l'emploi d'aliments nocifs sont en grande partie la cause des misères et des crimes qui affligent le monde. — *The Ministry of Healing*, 146 (1905).

En n'importe quel pays où nous serions appelés à travailler, si nous voulions nous efforcer d'élever le niveau moral, nous devrions commencer par y réformer les habitudes physiques. La valeur du caractère dépend du fonctionnement normal des facultés mentales et physiques. — *The Medical Missionary*, novembre-décembre 1892.

## Plusieurs seront éclairés

Le Seigneur m'a montré que beaucoup de gens sortiraient de leur état de dégénérescence physique, mentale et morale s'ils pratiquaient la réforme sanitaire. Il faudrait donner des causeries et répandre à profusion des publications sur ce sujet. Les principes de la réforme sanitaire seront accueillis favorablement, et beaucoup de gens seront éclairés. Les influences qui accompagnent la réforme sanitaire la recommanderont à l'attention de tous ceux qui cherchent la lumière, et qui progresseront pas à pas dans la connaissance des vérités particulières destinées à notre époque. Ainsi, la vérité et la justice seront associées. ...

L'évangélisation et l'œuvre médicale missionnaire doivent avancer ensemble. L'Évangile est associé aux principes de la vraie réforme sanitaire. Le christianisme doit se traduire dans la vie. Il faut accomplir une œuvre de réforme profonde, sincère et complète. La véritable religion de la Bible est une manifestation de l'amour de

Dieu en faveur de l'homme perdu. Le peuple de Dieu doit avancer en rangs serrés à la conquête des cœurs de ceux qui cherchent la vérité et qui aspirent à tenir correctement leur rôle en cette époque solennelle. Nous devons présenter au monde les principes de la réforme sanitaire, faisant tout notre possible pour aider des hommes et des femmes à sentir la nécessité de ces principes et de leur application. — Counsels on Health, 505; Testimonies for the Church 6:378, 379 (1900).

### **Les efforts des pionniers dans l'enseignement des principes de la réforme sanitaire**

À l'occasion de l'Exposition d'Etat qui se tint à Battle Creek [1864], nos membres installèrent trois ou quatre cuisinières, et apportèrent la démonstration des repas succulents qu'il était possible de préparer sans recourir à la viande. On déclara que notre table était la meilleure de toute l'exposition. Partout où de grandes foules peuvent être réunies, vous avez le privilège de pouvoir dresser des plans en vue de fournir à ces nombreux visiteurs une nourriture saine, et d'orienter vos

efforts dans le sens d'une éducation sanitaire.

Le Seigneur nous a permis de nous adresser à beaucoup de gens, et nous avons eu de multiples occasions de démontrer ce qui pouvait être réalisé, grâce aux principes de la réforme sanitaire, pour rendre la santé à ceux dont le cas était considéré comme désespéré. ...

### **Dans les camps-meetings et de maison en maison**

Nous devrions montrer plus de zèle dans nos efforts pour enseigner aux gens les vérités de la réforme sanitaire. A chaque camp-meeting, il faudrait faire des démonstrations pour indiquer comment on peut obtenir une nourriture saine et appétissante avec des céréales, des fruits, des oléagineux et des légumes. Partout où de nouvelles communautés sont formées, il faudrait donner un enseignement sur l'art de préparer une alimentation saine. Il faudrait désigner des personnes chargées d'aller de maison en maison pour y faire de l'éducation sanitaire. — Manuscrit 27, 1906, p. 1.

## **Une tente médicale dans l'enceinte du camp-meeting**

À mesure que nous approchons de la fin des temps, nous devons accorder de plus en plus d'importance au problème de la réforme sanitaire et de la tempérance chrétienne, et le présenter avec plus de force. Continuellement, nous devons faire tous nos efforts pour instruire le monde non seulement par nos paroles, mais aussi par la pratique. Lorsque la pratique est unie au précepte, l'influence est immense.

Au camp-meeting, on devrait présenter à l'auditoire des sujets de santé. Dans nos réunions en Australie, des causeries furent faites chaque jour sur le thème de la santé; elles suscitèrent un grand intérêt. Dans l'enceinte du camp on dressa une tente où des médecins et des infirmières donnaient des conseils à un public nombreux. Des milliers de personnes assistèrent aux conférences, et, après le camp-meeting, s'engagèrent à ne pas négliger les instructions reçues. Dans les diverses villes où

eurent lieu des camps-meetings, des hommes influents réclamèrent l'établissement d'institutions médicales, en promettant leur aide. — Testimonies for the Church 6:112, 113 (1900).

### **Par le précepte et par l'exemple**

Les grandes assemblées offrent une excellente occasion d'appliquer les principes de la réforme sanitaire. Il y a quelques années, dans ces réunions, on parla beaucoup de la réforme sanitaire et des bienfaits du régime végétarien; mais en même temps, sur les tables de la tente qui servait de restaurant, figurait la viande, et au stand des produits alimentaires on vendit des produits malsains. La foi sans les œuvres est morte; et l'enseignement sur la réforme sanitaire, contredit par la pratique, ne produisit pas l'impression souhaitée. Aux dernières réunions de ce genre, les organisateurs s'empressèrent de joindre l'exemple au précepte. On ne trouva pas de viande dans la tente restaurant, mais en revanche y figurèrent en abondance des fruits, des céréales et des légumes. Aux visiteurs posant des questions au sujet de

l'absence de viande, on peut expliquer que la viande, précisément, est loin de constituer le plus sain des aliments. — Testimonies for the Church 6:112 (1900).

[Vente de bonbons, de glaces et d'autres friandises au camp-meeting — 529, 530]

### **Dans nos institutions médicales**

Il m'a été montré qu'une institution médicale devrait être établie où, ignorant la thérapeutique par les drogues, on utiliserait des méthodes de traitement simples et rationnelles pour guérir la maladie. Dans cette institution, les patients devraient être instruits dans l'art de se vêtir, de respirer, de manger rationnellement — en un mot, de prévenir la maladie par un mode de vie approprié. — Lettre 79, 1905.

[Voir aussi 458]

Nos institutions médicales doivent être des instruments pour éclairer ceux qui y viennent pour

se faire soigner. Il faut montrer aux patients comment ils peuvent s'alimenter avec des céréales, des fruits, des oléagineux et d'autres produits du sol. Il m'a été révélé que dans nos institutions médicales on devrait donner régulièrement des conseils sur des thèmes de santé. Les patients doivent être encouragés à écarter les aliments qui affaiblissent la santé et diminuent les énergies d'êtres en faveur desquels le Christ a donné sa vie. Il faut attirer leur attention sur les effets nocifs du thé et du café. Ils doivent être informés sur la façon d'éliminer les éléments de leur régime qui s'attaquent aux organes digestifs. ... Il faut leur montrer la nécessité d'appliquer les principes de la réforme sanitaire s'ils veulent recouvrer la santé. Que l'on indique aux malades comment guérir en devenant modérés dans le manger et en faisant régulièrement de la culture physique en plein air. ... Grâce à l'action de nos institutions médicales, la souffrance doit être soulagée et la santé restaurée. Les patients doivent apprendre à garder la santé en faisant attention à ce qu'ils mangent et boivent. ... Les abstinents se trouveront bien d'éliminer également les aliments carnés. Le problème de la



diététique est d'un intérêt vital. ... Nos institutions médicales ont été établies dans un but bien précis, à savoir rappeler aux patients qu'il ne faut pas vivre pour manger, mais manger pour vivre. — Lettre 233, 1905.

### **Il faut enseigner aux patients l'art de se soigner chez eux**

Encouragez les patients à sortir le plus possible, et faites-leur des causeries agréables, accompagnées de lectures et de leçons tirées de la Bible, faciles à comprendre et qui édifieront leur âme. Parlez de réforme sanitaire, mon frère, et ne vous encombrez pas de soucis en beaucoup de domaines, car ils vous enlèveraient la possibilité d'enseigner les simples leçons de la réforme sanitaire. Ceux qui quittent l'institution médicale devraient être si bien informés qu'ils seraient capables d'enseigner à d'autres les méthodes pour soigner leurs familles.

Il y a un danger à mettre trop d'argent dans l'acquisition d'instruments et d'équipement dont

les patients ne se serviront jamais chez eux. Ils devraient surtout être instruits sur la manière d'orienter leur alimentation, pour que tous les systèmes de leur organisme fonctionnent harmonieusement. — Lettre 204, 1906.

### **Il faut enseigner la tempérance**

Dans nos institutions médicales un enseignement clair doit être donné sur le thème de la tempérance. Il faut montrer aux patients la nocivité des liqueurs toxiques et les bienfaits d'une abstinence totale. Il faut leur demander d'écartier les choses qui ont ruiné leur santé et de les remplacer par des fruits en abondance. On peut se procurer des oranges, des citrons, des prunes, des pêches et toutes sortes d'autres fruits; car la terre du Seigneur est productive si l'on se donne la peine d'en prendre soin. — Lettre 145, 1904.

Ceux qui luttent contre les tendances tyranniques de la chair doivent comprendre les principes de la vie saine. Il faut leur montrer qu'en violant les lois de la santé, on crée un terrain

propice à la maladie et aux désirs malsains, et on jette ainsi les bases de l'alcoolisme. Ce n'est qu'en obéissant à ces lois que l'on peut résister victorieusement à la soif de stimulants artificiels. S'il faut compter sur Dieu pour briser les liens de l'esclavage, il est nécessaire de collaborer avec lui en obéissant à ses lois morales et physiques. — Rayons de santé, 206 (1905).

### **Nécessité d'une réforme raisonnable**

Quelle est l'œuvre particulière que nous devons accomplir dans nos institutions médicales? Au lieu d'y apporter, par la parole et par l'exemple, un encouragement à tolérer un appétit pervers, il faut s'efforcer, au contraire, d'éduquer les gens à s'en détourner. Dans tous les domaines, le niveau de la réforme doit être relevé. L'apôtre Paul déclare: "Je vous exhorte donc, frères, par les compassions de Dieu, à offrir vos corps comme un sacrifice vivant, saint, agréable à Dieu, ce qui sera de votre part un culte raisonnable. Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous

discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait.” Romains 12:1, 2.

Nos institutions médicales sont établies pour présenter les principes d’une alimentation saine, pure, naturelle. Cette connaissance doit être répandue dans le cadre de l’abnégation et de la maîtrise de soi. Jésus, qui a créé l’homme et l’a racheté, doit être exalté devant tous ceux qui fréquentent nos institutions. L’enseignement de la voie de la vie, de la paix et de la santé doit être apporté ligne après ligne, précepte après précepte, pour que tous, hommes et femmes, se rendent compte de la nécessité d’une réforme. Ils doivent être amenés à renoncer aux habitudes et aux pratiques nocives qui caractérisaient le monde des antédiluviens et la population de Sodome, que Dieu détruisit à cause de leur iniquité. Matthieu 24:37-39. ...

Tous ceux qui viennent à nos institutions médicales doivent être enseignés. Le plan de la rédemption doit être présenté à tous, quelle que soit leur condition sociale ou intellectuelle. Une

information soigneusement préparée doit être apportée pour que l'on sache que la pratique de l'intempérance à la mode dans le manger et le boire entraîne la maladie, la souffrance et toutes sortes d'habitudes néfastes. — Manuscrit 1, 1888, p. 1.

[Comment introduire des réformes dans l'alimentation — 426]

### **Les feuilles de l'arbre de vie**

Il m'a été montré que l'œuvre se rapportant à la réforme sanitaire doit être entreprise immédiatement. C'est par elle que nous atteindrons des âmes sur les grandes routes et sur les sentiers. Il m'a été dit tout spécialement que beaucoup de gens accepteraient la vérité dans nos sanatoriums. Là, hommes et femmes apprendront à soigner leur corps, et en même temps ils affermiront leur foi. Ils sauront ce que signifie manger la chair et boire le sang du Fils de Dieu. Le Christ a dit: "Les paroles que je vous ai dites sont esprit et vie." Jean 6:63.

Il faut que nos institutions médicales soient des

écoles où l'on donnera des instructions sur l'œuvre missionnaire médicale. Apportons aux âmes pécheresses les feuilles de l'arbre de vie qui leur procureront la paix, l'espérance et la foi en Jésus-Christ. — Témoignages pour l'Église 3:436, 437 (1909).

### **Préparation pour la prière en faveur de la guérison**

Il serait vain de faire connaître Dieu comme médecin suprême, si l'on n'enseignait en même temps à se débarrasser de toute mauvaise habitude. Avant qu'il intervienne en leur faveur, en réponse à leurs prières, le Seigneur veut que les malades cessent de mal faire, apprennent à agir conformément au bien, corrigent leurs erreurs et vivent en harmonie avec les lois naturelles et spirituelles. — Rayons de santé, 307, 308 (1905).

### **Le médecin assume la responsabilité d'instruire ses patients**

Les institutions médicales sont les meilleurs

endroits où l'on puisse instruire les malades à vivre en harmonie avec les lois de la nature, et à délaissier leurs habitudes en matière d'alimentation et de vêtement, qui sont nocives à la santé et qui s'inspirent des pratiques du monde, lesquelles s'opposent résolument aux principes divins. Ces institutions accomplissent une œuvre destinée à éclairer notre monde. ...

Actuellement, il est absolument nécessaire que les médecins et ceux qui sont associés à l'œuvre de la thérapeutique, tentent des efforts plus déterminés pour améliorer leur travail, à la fois pour eux-mêmes et pour ceux qu'ils doivent instruire et qui ont confiance en leur compétence en vue de découvrir la cause de leur maladie. Ils doivent accorder une attention toute spéciale aux lois que Dieu a établies et qui ne peuvent être transgressées impunément. Ils s'attachent surtout à observer l'action de la maladie, mais, d'une manière générale, ne s'intéressent pas suffisamment aux lois qui doivent être mises en pratique avec sincérité et intelligence, dans le but de prévenir la maladie. Il peut arriver, en particulier, que le

médecin n'ait pas adopté de bonnes habitudes en matière de diététique, que ses appétits n'aient pas été orientés vers une alimentation simple et saine, presque totalement exempte d'aliments carnés, — il aime la viande — et qu'il ait développé et cultivé un goût pour une nourriture malsaine. Il entretient des idées étroites, et il s'efforcera de créer et de développer chez ses patients un goût et un appétit pour les choses qu'il aime, leur faisant croire qu'il leur apporte les vrais principes de la réforme sanitaire. Il prescrira des aliments carnés à ses malades, alors qu'ils constituent pour eux la diététique la plus fautive qui soit, car elle stimule sans donner de forces. De tels médecins ne cherchent pas à découvrir chez leurs patients leurs habitudes dans le manger et le boire, et à prendre note des erreurs qui, au long des années, ont fourni les bases au développement de la maladie.

Il faudrait former des médecins consciencieux pour qu'ils instruisent les ignorants et qu'ils fassent des ordonnances où ne figurent pas les éléments de la diététique dont ils connaissent la nocivité. Ils devraient clairement indiquer les choses qu'ils



considèrent comme contraires aux lois de la santé, et aider les malades à pratiquer consciencieusement tout ce qui leur convient et à les maintenir en rapports harmonieux avec les lois de la vie et de la santé. — Manuscrit 22, 1887, p. 1.

[Devoir des médecins et de leurs assistants d'éduquer leurs propres goûts — 720]

[La responsabilité du médecin d'apporter un enseignement, par la parole et par la plume, sur la cuisine saine — 382]

[Les patients de “Retraite de santé” doivent être instruits sur les avantages à supprimer la viande — 720]

### **Un devoir solennel**

Lorsqu'un médecin s'aperçoit qu'un patient souffre d'une affection causée par ses écarts dans le manger et le boire, et qu'il néglige de lui en parler pour lui montrer la nécessité de se réformer, il lui cause un sérieux préjudice. Les ivrognes, les

névrosés et tous ceux qui s'adonnent à la licence constituent des exemples qui prouvent clairement et distinctement au médecin que la souffrance est une conséquence du péché. Nous avons reçu de grandes lumières sur le thème de la réforme sanitaire. Pourquoi donc ne cherchons-nous pas à combattre d'une manière plus décidée et plus totale les causes de la maladie? Comment nos médecins peuvent-ils se taire alors qu'ils se trouvent face à la souffrance, constamment appliqués à la soulager? Peuvent-ils s'empêcher d'élever la voix pour donner des avertissements? Exercent-ils la bienveillance et la miséricorde en renonçant à enseigner une sévère tempérance comme remède à la maladie? — Testimonies for the Church 7:74, 75 (1902).

## **Ceux qui préconisent la réforme alimentaire ont besoin de courage**

Il est possible de faire beaucoup de bien en enseignant à toutes les personnes avec lesquelles on entre en contact les meilleurs moyens non seulement de traiter les malades, mais aussi de

prévenir la souffrance et la maladie. Le médecin qui s'efforce d'éclairer ses patients sur la nature et les causes de leurs maladies et qui leur indique les voies par lesquelles ils arrivent à les éviter, peut trouver sa tâche ardue; mais s'il est un réformateur consciencieux, il parlera clairement des conséquences ruineuses qui résultent de la satisfaction du goût ou de la mode dans le manger, le boire, le vêtement, aussi bien que du surmenage, qui ont amené les patients là où ils sont. Il n'aggravera pas le mal en prescrivant des médicaments jusqu'à ce que la nature épuisée abandonne la partie, mais il apprendra aux patients à acquérir des habitudes correctes, et à collaborer avec la nature dans son œuvre de restauration, par l'usage judicieux de ses simples moyens curatifs.

Dans toutes nos institutions médicales, le programme d'activité devrait comprendre l'enseignement des lois de la santé. Les principes de la réforme sanitaire devraient être présentés clairement et complètement à tous, aux patients comme au personnel. Un tel travail requiert du courage, car si certains en profiteront, d'autres s'en

trouveront scandalisés. Mais le véritable disciple du Christ, celui dont les sentiments sont divinement inspirés, cherchera toujours à étendre ses connaissances pour les répandre autour de lui, s'efforçant d'élever ses semblables et de les éloigner des erreurs qui ont cours dans le monde. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 121 (1890); Counsels on Health, 451, 452.

## **Collaboration entre institutions médicales et écoles**

Il m'a été clairement montré que nos écoles doivent être en rapports étroits avec nos institutions médicales, partout où s'en offre la possibilité. Les programmes de ces deux sortes d'établissements doivent être liés. Je suis heureuse que nous ayons une école à Loma Linda. Les talents pédagogiques des médecins compétents sont indispensables aux écoles où l'on prépare des évangélistes destinés à accomplir une œuvre médicale missionnaire. Les étudiants doivent être instruits à devenir les adeptes d'une stricte réforme sanitaire. L'enseignement donné sur la maladie et ses causes et sur les

moyens de la prévenir, de même que sur le traitement des malades, est d'une valeur inestimable, et il devrait être donné à tous les élèves de nos écoles.

Dans bien des domaines apparaîtront les avantages de la collaboration entre écoles et institutions médicales. Par exemple, l'enseignement transmis par l'institution apprendra aux étudiants à prévenir les habitudes d'intempérance et d'insouciance dans le manger. — Lettre 82, 1908.

## **Évangélisation et centres d'évangélisation**

En tant que peuple, nous avons été chargés de faire connaître les principes de la réforme sanitaire. D'aucuns pensent que le problème de la nutrition n'est pas assez important pour être inclus dans leur programme d'évangélisation. Ils commettent une grave erreur. La Parole de Dieu déclare: "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. Le sujet de la

tempérance, avec toutes ses applications, occupe une place importante dans l'œuvre du salut.

En rapport avec nos centres d'évangélisation dans les villes nous devrions disposer de salles convenables pour y réunir et instruire les personnes chez lesquelles un intérêt a été éveillé. Cette œuvre indispensable ne doit pas être réalisée d'une manière si mesquine qu'elle produise une impression défavorable dans l'esprit du public. Tout ce qui se fait doit rendre un témoignage favorable à l'Auteur de toute vérité, et représenter dignement le caractère sacré et l'importance des vérités contenues dans le message du troisième ange. — Testimonies for the Church 9:112 (1909).

Dans toutes nos stations missionnaires, nous devrions disposer de femmes intelligentes pour présider aux tâches domestiques, et qui soient capables d'apprêter les aliments d'une manière saine et appétissante. La table devrait être abondamment pourvue des aliments les meilleurs. S'il se trouve des personnes au goût perverti qui croient avoir besoin de thé, de café, de condiments

et de mets malsains, éclairez-les. Efforcez-vous d'éveiller leur conscience. Exposez-leur les principes de l'hygiène d'après la Bible. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117 (1890); Counsels on Health, 449, 450.

## **Les prédicateurs doivent enseigner les principes de la réforme**

Nous ne devons pas seulement apprendre à vivre d'une manière conforme aux lois de la santé, mais aussi à enseigner à d'autres la bonne voie. Même parmi ceux qui professent croire aux vérités spéciales destinées à notre temps, il en est beaucoup qui sont dans une ignorance lamentable au sujet de la santé et de la tempérance. Ils ont besoin d'être instruits ligne par ligne, précepte par précepte. Les sujets doivent leur être clairement présentés. Ce problème ne doit pas être négligé comme s'il était d'une importance secondaire, car presque toutes les familles ont besoin de s'y intéresser. Il faut éveiller les consciences afin que soient appliqués les principes d'une véritable réforme. Dieu exige de son peuple qu'il soit

tempérant en toutes choses. Celui qui ne pratique pas la vraie tempérance ne voudra, ni ne pourra se soumettre à l'influence sanctifiante de la vérité.

Nos pasteurs devraient s'initier à cette question. Ils ne devraient pas la passer sous silence, ni se laisser décourager par ceux qui les taxeront d'extrémistes. Qu'ils s'efforcent d'apprendre ce qui constitue la véritable réforme sanitaire, et qu'ils en proclament les principes par la parole et par une vie conséquente. Il faudrait profiter des grandes assemblées pour donner un enseignement sur la santé et la tempérance. Efforcez-vous de tenir en éveil à la fois l'intelligence et la conscience. Tâchez de mobiliser toutes les bonnes volontés disponibles pour vous seconder, puis continuez votre action à l'aide des publications. "Instruisez, instruisez, instruisez toujours", tel est le message qui m'a été confié pour vous. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 117 (1890); Counsels on Health, 449.

À mesure que nous approchons de la fin des temps, nous devons accorder de plus en plus



d'importance au problème de la réforme sanitaire et de la tempérance chrétienne, le présenter avec plus de force. Continuellement, nous devons faire tous nos efforts pour instruire le monde non seulement par nos paroles, mais aussi par la pratique. Lorsque la pratique est unie au précepte, l'influence est immense. — Témoignages pour l'Église 2:466 (1900).

### **Appel aux pasteurs, présidents de fédérations et autres dirigeants**

Nos pasteurs devraient acquérir de l'intelligence en ce qui concerne la réforme sanitaire. Ils ont besoin de se familiariser avec les notions de physiologie et d'hygiène; ils devraient être à même de comprendre les lois qui gouvernent la vie physique, et leur influence sur la santé de l'esprit et de l'âme.

Des millions de personnes ne connaissent que bien peu de choses au sujet du corps merveilleux dont Dieu les a dotés et des soins qu'il doit recevoir; et elles considèrent comme plus

important d'étudier des sujets dont les conséquences sont bien moindres. Les pasteurs ont ici une tâche à accomplir. Lorsqu'ils prendront une position ferme sur ce sujet, beaucoup de gens seront gagnés à la vérité. Dans leur propre vie et dans leur foyer, ils devraient obéir aux lois de la vie, mettant en pratique les bons principes et vivant d'une façon saine. Alors ils seraient capables de parler correctement sur ce sujet, conduisant le peuple de plus en plus loin dans l'œuvre de la réforme. Vivant eux-mêmes dans la lumière, ils pourraient apporter un message de grande valeur à ceux qui ont justement besoin de recevoir un tel témoignage.

De précieuses bénédictions et une riche expérience pourraient être obtenues si les pasteurs ajoutaient à leurs multiples tâches dans les églises l'enseignement de la réforme sanitaire. Les membres doivent recevoir la lumière qui touche cette réforme. Cette œuvre a été négligée, et beaucoup de gens sont sur le point de mourir parce qu'ils ont besoin de la lumière qu'ils auraient dû et doivent recevoir avant qu'ils puissent abandonner

leurs satisfactions égoïstes.

Les présidents de nos fédérations doivent être conscients de la nécessité où ils se trouvent de prendre position en faveur de cette question. Pasteurs et professeurs doivent transmettre aux autres la lumière qu'ils ont reçue. Leurs efforts sont attendus dans tous les domaines. Dieu les aidera; il veut fortifier ses serviteurs qui sont fermes, et qui ne s'éloignent pas de la vérité pour satisfaire leur égoïsme.

L'œuvre d'éducation en matière de réforme sanitaire est un pas en avant très important dans la prise de conscience, par l'homme, de ses responsabilités morales. Si les pasteurs avaient pris soin de promouvoir cette œuvre dans ses différents départements, en accord avec la lumière donnée par Dieu à ce sujet, la réforme dans le manger, le boire et la façon de se vêtir en eût été plus décisive. Mais certains se sont directement opposés à la marche en avant de la réforme sanitaire. Ils ont fait reculer les membres à cause de leurs remarques indifférentes ou hostiles, ou de leurs plaisanteries

et moqueries. Eux-mêmes, et un grand nombre d'autres personnes, ont mortellement souffert, mais aucun d'entre eux n'en est devenu plus sage.

Ce ne fut jamais que par des luttes terribles que tout progrès fut rendu possible. Les membres ont montré de la mauvaise volonté à manifester quelque oubli de soi et à soumettre leur esprit et leur volonté à la volonté de Dieu; et dans leurs propres souffrances et leur influence sur autrui, ils ont récolté les conséquences inévitables d'une telle façon d'agir.

L'Église bâtit l'histoire. Chaque jour est un combat et une marche en avant. De tous côtés, nous sommes environnés d'ennemis invisibles devant lesquels, ou bien nous remportons la victoire par la grâce que Dieu nous accorde, ou bien nous sommes vaincus. Je supplie tous ceux qui ont conservé la neutralité au sujet de la réforme sanitaire, de se convertir. Cette lumière est précieuse, et le Seigneur me donne le message d'exhorter tous ceux qui portent des responsabilités dans quelque département que ce soit de son œuvre, de s'efforcer

de faire croître cette vérité dans les cœurs et dans les vies. Ce n'est que de cette façon que chacun pourra faire face aux tentations qu'il est sûr de rencontrer dans le monde.

## **Une carence dans la mise en pratique de la réforme disqualifie pour le ministère**

Pourquoi tant de nos frères dans le ministère manifestent-ils si peu d'intérêt pour la réforme sanitaire? C'est parce que l'apprentissage de la tempérance en toutes choses est en contradiction avec leurs habitudes égoïstes. A certains endroits, cet égoïsme a été le grand obstacle à l'avancement de nos membres dans la recherche, la mise en pratique et l'enseignement des principes de la réforme. Aucun homme ne devrait être choisi pour instruire des enfants de Dieu tant que son enseignement et son exemple sont en contradiction avec le témoignage que Dieu a ordonné à ses serviteurs de porter en ce qui concerne le régime, car cela entraînerait la confusion. Son indifférence à l'égard de la réforme sanitaire le rend inapte à devenir le messenger du Seigneur.

La lumière que le Seigneur a donnée sur ce sujet dans son œuvre est explicite et les hommes seront mis à l'épreuve et sondés de toutes sortes de manières pour savoir s'ils sont disposés à la garder. Chaque église, chaque famille a besoin d'être instruite en ce qui concerne la tempérance chrétienne. Tous devraient savoir comment manger et boire de façon à préserver leur santé. Nous vivons les scènes finales de l'histoire de ce monde; et l'harmonie devrait régner parmi ceux qui gardent le sabbat. Ceux qui se tiennent à l'écart de la grande œuvre d'éducation sur cette question ne suivent pas le chemin qu'a montré le grand Médecin. "Si quelqu'un veut venir après moi, a dit le Christ, qu'il renonce à lui-même, qu'il se charge de sa croix, et qu'il me suive." Matthieu 16:24. — Testimonies for the Church 6:376-378 (1900).

### **L'éducation sanitaire chez soi**

Parents, vivez davantage pour vos enfants et moins pour la société. Etudiez les sujets relatifs à la santé, et mettez vos connaissances en pratique.

Apprenez à vos enfants à raisonner de cause à effet. Qu'ils sachent que la santé et le bonheur découlent de leur obéissance aux lois de la nature. Et si les progrès réalisés à cet égard sont moins rapides que vous ne l'espérez, ne vous découragez pas, continuez votre œuvre avec persévérance.

Dès le berceau enseignez à vos enfants à pratiquer l'abnégation et la maîtrise de soi. Apprenez-leur à jouir des beautés de la nature, et à développer systématiquement toutes leurs facultés physiques et mentales par des travaux utiles. Faites en sorte qu'ils aient une bonne constitution, des dispositions à la gaîté et un heureux caractère. Inculquez dans leur esprit encore malléable l'idée que Dieu ne veut pas que nous vivions uniquement pour les satisfactions de la vie présente, mais pour notre bien à venir. Dites-leur que c'est faire preuve de faiblesse et de lâcheté que de céder à la tentation; et de noblesse et de virilité que d'y résister. Ces leçons seront comme une semence jetée dans une bonne terre, et elles porteront des fruits qui réjouiront vos cœurs. — Rayons de santé, 43, 44 (1905).

## **L'œuvre de Dieu entravée par des appétits égoïstes**

Il est un message sur la réforme sanitaire qui doit être transmis à chaque église. Il y a une œuvre à accomplir dans chaque école. Le président de l'école et les professeurs, à moins d'être instruits en théorie comme en pratique sur ce sujet, ne devraient pas assumer la responsabilité d'instruire la jeunesse. Certains se sont permis d'émettre des critiques sur les principes de la réforme sanitaire, voire de les suspecter, alors qu'ils n'en ont qu'une connaissance expérimentale très limitée. Ils devraient se tenir coude à coude, la main dans la main, avec ceux qui travaillent dans la bonne direction.

Le sujet de la réforme sanitaire a été présenté dans les églises, mais cette lumière n'a pas été accueillie avec beaucoup de faveur. Les appétits égoïstes, qui sont nocifs à la santé, ont entravé l'influence du message qui doit préparer un peuple pour le grand jour de l'Eternel. Si les églises



souhaitent recevoir la puissance, elles doivent vivre selon la vérité qui leur a été communiquée. Lorsque les membres de nos églises mésestiment la lumière sur ce sujet, ils en subissent les conséquences inévitables dans une dégénérescence à la fois spirituelle et physique. Et l'influence de ces membres d'église déjà anciens s'exerce sur les nouveaux convertis. Actuellement, le Seigneur n'agit pas pour gagner de nombreuses âmes à la vérité, à cause de la présence dans l'église de tous les membres qui n'ont jamais été convertis, et de ceux qui ont été jadis convertis mais qui ont glissé dans l'indifférence. Quelle influence tous ces membres non consacrés pourraient-ils exercer sur les nouveaux convertis? Ne détruiraient-ils pas l'effet du message divin que son peuple est chargé de proclamer? — Testimonies for the Church 6:370, 371 (1900).

### **Chaque membre doit proclamer la vérité**

Nous vivons à une époque où chaque adventiste devrait faire un travail missionnaire médical. Le monde est un vaste hôpital, rempli des victimes de

maladies physiques et spirituelles. Partout des gens se meurent parce qu'ils ne connaissent pas les vérités qui nous ont été confiées. Aussi les membres de l'Eglise doivent-ils se réveiller et comprendre qu'ils ont la responsabilité de répandre ces vérités. Tous ceux qui ont été éclairés par celles-ci sont pour le monde des porte-lumière. Cacher aujourd'hui cette lumière serait une faute grave. Le message que le Seigneur adresse à son peuple est celui-ci: "Lève-toi, sois éclairé, car ta lumière arrive, et la gloire de l'Eternel se lève sur toi." Ésaïe 60:1.

Partout l'on voit des gens, qui ont connu la vérité, choisir le mal plutôt que le bien. Ne cherchant pas à se réformer, ils deviennent plus mauvais chaque jour. Mais le peuple de Dieu ne doit pas vivre dans les ténèbres. En tant que réformateur, il faut qu'il marche dans la lumière. — Témoignages pour l'Église 3:116, 117 (1902).

## **Il faut établir de nouveaux centres**

C'est un devoir positif pour le peuple de Dieu

de se rendre dans les pays lointains. Consacrez vos forces au défrichage de nouveaux champs inexplorés et à l'établissement de nouvelles zones d'influence, là où il est possible de pénétrer. Rassemblez des ouvriers qui possèdent le véritable zèle missionnaire, et envoyez-les auprès et au loin répandre la lumière et la connaissance. Qu'ils apportent les principes vivants de la réforme sanitaire dans les communautés qui les ignorent presque complètement. Que des classes soient organisées où l'on donnera un enseignement sur le traitement de la maladie. — Testimonies for the Church 8:148 (1904).

Il y a pour les femmes — aussi bien que pour les hommes — un vaste champ d'activité. On a besoin de bonnes cuisinières, de couturières, d'infirmières. Il faut apprendre aux indigents à faire la cuisine, à prendre soin de leurs habits, à bien tenir leurs maisons. Que l'on habitue aussi les enfants à rendre des services à ceux qui sont moins favorisés qu'eux. — Témoignages pour l'Église 3:361 (1909).

## **Éducateurs, allez de l'avant**

L'œuvre de la réforme sanitaire est le moyen dont Dieu se sert pour diminuer la souffrance dans le monde et pour purifier son Eglise. Montrez à chacun qu'il peut devenir l'auxiliaire de Dieu en coopérant avec lui en vue de restaurer la santé physique et spirituelle. Cette œuvre porte l'empreinte du ciel; elle ouvrira la voie à d'autres vérités précieuses. Quiconque veut travailler d'une manière intelligente peut y trouver sa place.

Maintenez en première ligne l'œuvre de la réforme sanitaire: tel est le message que je suis chargée d'annoncer. Montrez sa valeur avec tant de clarté qu'un besoin toujours plus grand s'en fera sentir. S'abstenir de tout aliment et de toute boisson nuisibles est une conséquence de la vraie religion. Une personne vraiment convertie renoncera à toute habitude et à tout appétit pernicieux. C'est par l'abstinence totale que l'on parvient à vaincre tout penchant néfaste à la santé.

Je suis chargée de dire à tous nos éducateurs

qui s'occupent de la réforme sanitaire: Allez de l'avant! Le monde a besoin de toute votre influence pour refouler la vague de l'immoralité. Que ceux qui enseignent le message du troisième ange soient fidèles au drapeau. — Testimonies for the Church 9:112, 113 (1909).

## **Part 2 — Comment présenter les principes de la réforme sanitaire**

### **Garder en vue le grand but de la réforme**

Des milliers de gens seraient heureux de connaître les moyens de soigner les malades sans médicaments. L'ignorance touchant la réforme sanitaire fait un mal incalculable. Les erreurs au point de vue diététique et l'emploi d'aliments nuisibles sont en grande partie la cause des misères et des crimes qui affligent le monde.

En enseignant les principes de la santé, ne perdez pas de vue l'essentiel de la réforme, à savoir, assurer le développement le plus élevé du corps, de l'âme et de l'esprit. Faites comprendre

que les lois de la nature étant celles de Dieu, elles sont établies pour notre bien; que notre soumission à ces lois nous procure le bonheur ici-bas et nous prépare pour la vie à venir.

Encouragez les gens à considérer les manifestations de l'amour et de la sagesse de Dieu dans la nature. Qu'ils étudient le corps humain, cet organisme merveilleux, ainsi que les lois qui le régissent. En voyant l'amour du Créateur, et en ayant un aperçu de la sagesse et de la valeur de ses lois, ils comprendront leurs devoirs d'une manière toute différente. Au lieu de considérer que l'obéissance aux principes de la santé est un sacrifice, un renoncement pénible, ils l'accepteront comme un bienfait inestimable.

Tous ceux qui proclament l'Évangile devraient être persuadés que la propagation des lois de la santé fait partie intégrante de leur mission. Le monde a un urgent besoin de leur activité dans ce sens, et partout des portes leur sont ouvertes. — Rayons de santé, 318 (1905).

Il faut que nous ayons conscience des exigences de Dieu; il faut qu'hommes et femmes comprennent leur devoir d'être purs, de se dominer, de s'affranchir de tout appétit dépravé et de toute mauvaise habitude. Toutes nos énergies, morales et physiques, sont un don du ciel et doivent être mises à son service. — Rayons de santé, 280 (1905).

### **Appliquer la méthode du Christ**

La méthode du Sauveur pour sauver les âmes est la seule qui réussisse. Il se mêlait aux hommes pour leur faire du bien, leur témoignant sa sympathie, les soulageant et gagnant leur confiance. Puis il leur disait: "Suivez-moi."

C'est ainsi que, par des efforts personnels, il faut entrer en rapport intime avec les gens. On obtiendrait de meilleurs résultats si l'on passait moins de temps à prêcher et davantage à visiter les familles. Il faut secourir les pauvres, soigner les malades, réconforter ceux qui sont dans la peine, instruire les ignorants et conseiller ceux qui

manquent d'expérience. Pleurons avec ceux qui pleurent et réjouissons-nous avec ceux qui se réjouissent. Avec la puissance que donnent la conviction, la prière et l'amour de Dieu, cette œuvre ne saurait rester stérile.

Ne perdez jamais de vue que le but essentiel du travail missionnaire médical est de conduire les malades au divin crucifié qui ôte le péché du monde. En le contemplant, ils seront transformés à son image. Qu'ils regardent à Jésus et qu'ils vivent. Présentez le grand Médecin à ceux que la maladie de l'âme ou du corps décourage. Entretenez-les de celui qui peut compatir à leurs faiblesses. Il est mort pour que nous ayons la vie éternelle. Parlez-leur de son amour et de sa puissance salvatrice. — Rayons de santé, 316, 317 (1905).

### **Usez de tact et de courtoisie**

Souvenez-vous, dans toutes vos occupations, que vous êtes les collaborateurs du Christ dans le grand plan de la rédemption. L'amour du Sauveur, cet amour qui guérit et vivifie, doit se manifester



dans tout votre être. En cherchant à attirer les âmes dans le cercle de cet amour, que votre langage élevé, votre vie désintéressée et votre joie soient un témoignage rendu à l'efficacité de sa grâce. Représentez le Seigneur d'une manière si pure et si parfaite que chacun le contemple dans sa beauté.

Ce n'est pas en relevant les défauts des autres que nous parviendrons à les réformer. Une telle méthode ferait souvent plus de mal que de bien. Dans sa conversation avec la femme samaritaine, au lieu de dénigrer le puits de Jacob, le Sauveur lui parla du salut. Il lui dit: "Si tu connaissais le don de Dieu et qui est celui qui te dit: Donne-moi à boire! tu lui aurais toi-même demandé à boire, et il t'aurait donné de l'eau vive." Jean 4:10. Il amena ainsi la conversation sur le trésor dont il voulait lui faire part, offrant à cette femme quelque chose de meilleur que ce qu'elle possédait: l'eau vive, la joie et l'espérance de l'Évangile.

Jésus nous a indiqué la méthode à suivre. Il faut offrir aux hommes ce qu'ils ne possèdent pas encore: la paix du Christ, qui surpasse toute

intelligence. Parlons-leur de la sainteté de la loi de Dieu, cette loi qui est l'expression de son caractère, et qui révèle l'idéal qu'il voudrait voir atteindre par chacun d'eux. ...

De tous les êtres humains, les réformateurs doivent être les plus disposés à s'oublier, les plus affables, les plus courtois. Il faut que la véritable bonté se manifeste dans leur vie par des actes désintéressés. Le serviteur de Dieu qui manque d'amabilité, qui s'impatiente devant l'ignorance ou la méchanceté des autres, qui parle et agit sans avoir réfléchi, peut rebuter ceux qui l'entourent au point de s'aliéner totalement leurs cœurs. — Rayons de santé, 329, 330 (1905).

### **La réforme alimentaire doit être progressive**

Dès le début de la réforme sanitaire, on a pensé qu'il était nécessaire d'instruire sans cesse. La volonté de Dieu est que nous continuions. ...

En enseignant la réforme sanitaire, comme dans tout autre travail évangélique, il faut prendre les

gens où ils sont. Jusqu'à ce que nous puissions leur apprendre à préparer des aliments sains, qui soient appétissants, et en même temps peu coûteux, nous ne sommes pas libres de leur présenter les idées les plus avancées concernant la réforme sanitaire.

Que cette réforme soit progressive. Qu'on apprenne aux gens à préparer des aliments sans employer de lait et de beurre. Disons-leur que le temps viendra bientôt où ils seront en danger en consommant des œufs, du lait, de la crème, ou du beurre, parce que la maladie chez les animaux augmente à mesure que croît la méchanceté des hommes. Le temps est proche où, à cause de l'iniquité de la race déchue, toute la création animale sera atteinte par la maladie, cette malédiction de notre planète.

Dieu donnera à son peuple des capacités et du savoir-faire pour préparer des aliments sains en dehors de ces choses. Que nos membres d'église s'abstiennent de tout aliment malsain. Il faut qu'ils apprennent à vivre hygiéniquement, et l'enseignent ensuite aux autres. Qu'ils fassent part de ces

connaissances comme s'il s'agissait d'instructions bibliques. Qu'ils enseignent aux gens à conserver leur santé et à augmenter leurs forces en s'abstenant de tous ces aliments qui ont rempli le monde de maladies chroniques. Par le précepte et par l'exemple, montrez clairement que le régime que Dieu donna à Adam dans son état d'innocence est le meilleur que l'homme puisse employer pour retrouver cette innocence.

Ceux qui enseignent les principes de la réforme sanitaire doivent avoir une claire notion de la maladie et de ses causes, et comprendre que toute activité de l'organisme humain doit être en parfaite harmonie avec les lois de la vie. La lumière que Dieu a donnée sur la réforme sanitaire doit contribuer à notre salut et au salut du monde. Hommes et femmes doivent être informés du fait que leur corps est un temple que Dieu a construit pour en faire sa demeure, et que sa volonté est de nous en constituer les gérants. "Nous sommes le temple du Dieu vivant, comme Dieu l'a dit: J'habiterai et je marcherai au milieu d'eux; je serai leur Dieu, et ils seront mon peuple." 2 Corinthiens

6:16.

Annoncez les principes de la réforme sanitaire, et laissez au Seigneur le soin de conduire les personnes au cœur droit. Présentez les principes de la réforme sanitaire sous leur forme la plus attrayante. Diffusez les ouvrages qui contiennent un enseignement sur la façon de vivre sainement.

### **L'influence de nos publications de santé**

Les gens ont un besoin impérieux de la lumière renfermée dans nos livres et nos revues de santé. Dieu désire utiliser ces livres et ces revues comme des moyens d'où jaillissent des traits lumineux attirant l'attention des gens et les disposant à écouter les avertissements du message du troisième ange. Nos revues de santé sont des instruments destinés à accomplir, dans le champ, une œuvre spéciale de diffusion de la lumière que les habitants de ce monde doivent recevoir en ce jour de préparation pour Dieu. Ils exercent une influence secrète sur l'intérêt manifesté à l'égard de la santé, de la tempérance et de la pureté sociale et, de plus,

ils ont une action bienfaisante par la manière dont ils présentent ces sujets en vue d'éclairer les lecteurs. — Témoignages pour l'Église 3:157-160 (1902); Testimonies for the Church 7:136.

## **Publications sur la réforme sanitaire**

Des efforts plus déterminés doivent être tentés pour éclairer la population sur le grand thème de la réforme sanitaire. Des brochures de quatre, huit, douze, seize pages, et même plus importantes encore, renfermant des exposés précis sur cette question vitale, doivent être répandues comme des feuilles d'automne. — The Review and Herald, 4 novembre 1875.

[Les patients des institutions médicales doivent être instruits par des causeries sur place — 426]

[Les patients des institutions médicales doivent être informés sur la vraie diététique grâce à un régime suffisant et rationnel — 442, 443]

[Les patients des institutions médicales doivent

recevoir un enseignement sur la tempérance —  
474]

## **Le problème de la viande doit être abordé avec sagesse**

Dans ce pays [Australie], il existe une société végétarienne organisée, mais ses membres sont relativement peu nombreux. En général, on fait usage de la viande dans toutes les classes de la société. C'est l'aliment le meilleur marché; on trouve de la viande sur la table des gens les plus pauvres. Par conséquent, il importe d'autant plus d'aborder la question de la viande avec sagesse. En ce domaine, il ne faut pas avancer trop rapidement. Nous devons tenir compte de la situation des gens, ainsi que du pouvoir qu'ont pris des habitudes ancrées depuis des années, et nous devons veiller à ne pas imposer nos idées aux autres, comme s'il s'agissait d'un critère impliquant que ceux qui consomment beaucoup de viande sont de grands pécheurs.

Tout le monde devrait être instruit sur cette

question, mais celle-ci doit être présentée avec prudence. Des habitudes qui, une vie durant, ont été considérées comme rationnelles, ne doivent pas être changées par des mesures brutales ou hâtives. Nous devons instruire les gens dans nos camps-meetings et dans d'autres grandes assemblées. La présentation des principes de la réforme sanitaire doit s'appuyer sur l'exemple. La viande ne doit pas figurer dans les salles à manger des camps-meetings, mais doit être remplacée par des fruits, des céréales et des légumes. Nous devons mettre en pratique ce que nous enseignons. Lorsque nous participons à un repas où l'on sert de la viande, nous ne devons pas partir en guerre contre ceux qui en font usage, mais nous devons nous en abstenir, et si l'on nous interroge sur les raisons de notre attitude, nous devons aimablement expliquer pourquoi nous agissons de la sorte. — Lettre 102, 1896.

### **Un temps pour se taire**

Je n'ai jamais cru qu'il fût de mon devoir de dire que personne, et dans n'importe quelle



circonstance, ne devrait consommer de viande. Alors que les gens ont été habitués à tirer leur subsistance d'un régime fortement carné, exprimer une telle exigence serait faire preuve d'extrémisme. Je n'ai jamais cru qu'il fût de mon devoir de faire des affirmations aussi péremptoires. Ce que j'ai dit, je l'ai dit pour obéir à un devoir, mais j'ai été prudente dans mes déclarations, ne voulant donner à personne le prétexte de se faire la conscience d'autrui. ...

Dans ce pays, j'ai eu l'occasion de vivre une expérience semblable à celle que j'avais connue dans de nouveaux champs en Amérique. J'ai rencontré des familles que les circonstances empêchaient de se préparer une nourriture saine. Des voisins incroyants leur procuraient des morceaux de viande d'animaux qui venaient d'être tués. Ces familles utilisaient cette viande avec du pain pour en faire une soupe dont se nourrissaient leurs nombreux enfants. Ce n'était pas mon devoir, ni celui de n'importe qui d'autre, de leur parler des inconvénients de l'usage de la viande. J'éprouve une vraie pitié pour les nouveaux convertis qui sont

accablés par la pauvreté au point de ne pas savoir d'où leur viendra le prochain repas. Il ne m'appartient pas de leur tenir des discours sur la façon de se nourrir sainement. Il y a un temps pour parler et il y a un temps pour se taire. Dans ce domaine, les occasions offertes par les circonstances permettent de prononcer des paroles d'encouragement et de soutien plutôt que de blâmer et de condamner. Ceux qui, toute leur vie, ont suivi un régime carné ne voient pas de mal à persévérer dans leur habitude, et ils doivent être traités avec égards. — Lettre 76, 1895.

Tout en combattant la glotonnerie et l'intempérance, il faut reconnaître les conditions auxquelles la famille humaine est assujettie. Dieu a pourvu aux besoins des hommes qui vivent dans les différentes parties du monde. Que ceux qui désirent collaborer avec le Seigneur réfléchissent sérieusement avant de spécifier de quels aliments on doit ou on ne doit pas faire usage. Il faut entrer en contact avec les masses. Si la réforme était enseignée sous sa forme extrême à ceux qui ne peuvent l'adopter à cause des circonstances

particulières où ils se trouvent, il en résulterait plus de mal que de bien. Lorsque je prêche l'Évangile aux pauvres, je suis chargée de leur dire de prendre ce qui est le plus nourrissant. Je ne puis leur conseiller: "Vous ne devez manger ni œufs, ni lait, ni crème. N'employez pas de beurre en préparant vos aliments." L'Évangile doit être prêché aux pauvres, mais le temps n'est pas encore venu de prescrire le régime le plus sévère. — Témoignages pour l'Église 3:431, 432 (1909).

### **Une mauvaise méthode de travail**

Ne vous emparez pas de quelques idées isolées pour en faire une pierre d'achoppement et pour critiquer ceux qui n'agissent pas conformément à vos opinions, mais étudiez le sujet d'une façon large et approfondie, en vous efforçant de conformer vos idées et votre mode de vie aux principes de la véritable tempérance chrétienne.

Nombreux sont ceux qui tentent de corriger leurs semblables en s'attaquant à ce qu'ils considèrent comme de mauvaises habitudes. Ils se

rendent auprès de ceux qu'ils estiment être dans l'erreur et leur signalent leurs défauts, mais sans chercher à orienter leur esprit vers les vrais principes. Une telle manière d'agir porte rarement les résultats souhaités. En montrant que nous nous proposons de corriger nos semblables, nous suscitons chez eux, dans la plupart des cas, le désir de se défendre et nous faisons plus de mal que de bien. Celui qui se fait le censeur d'autrui s'expose d'ailleurs à un danger: en croyant devoir réformer ses semblables, il tombe facilement dans l'habitude de voir partout le mal et de ne bientôt s'intéresser à autre chose qu'à détecter les failles et les imperfections. N'épiez pas vos semblables pour mettre en évidence leurs fautes et exposer leurs erreurs. Apprenez-leur à former de meilleures habitudes par la puissance de votre propre exemple.

Que l'on ne perde pas de vue un seul instant que le but principal de la réforme sanitaire est d'assurer le développement le plus élevé de l'esprit, de l'âme et du corps. Toutes les lois de la nature — qui sont les lois de Dieu — sont établies

pour notre bien. Leur observation nous procure le bonheur dans cette vie et nous aide à nous préparer pour la vie à venir.

Il y a des sujets de conversation bien meilleurs que les fautes et les faiblesses d'autrui. Parlez de Dieu et de ses œuvres merveilleuses. Etudiez dans toute la nature les manifestations de son amour et de sa sagesse. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119, 120 (1890).

### **Enseignez par l'exemple**

Dans vos relations avec les incroyants, ne vous laissez pas entraîner loin des principes justes. Si vous êtes invités à leur table, mangez sobrement et abstenez-vous d'aliments capables d'obscurcir vos pensées. Gardez-vous de l'intempérance. Vous ne pouvez affaiblir vos forces physiques et mentales, si vous ne voulez pas devenir incapables de discerner les choses spirituelles. Maintenez votre esprit dans un état tel que vous puissiez comprendre ce que Dieu veut vous enseigner par les précieuses vérités de sa Parole. ... Ne regardez

pas vos voisins avec l'intention de découvrir leurs fautes et leurs erreurs. Enseignez par l'exemple. Que votre abnégation et votre victoire sur vos appétits soient une illustration de l'obéissance aux principes justes. Que votre vie soit un témoignage en faveur de la puissance sanctifiante et ennoblissante de la vérité. — Témoignages pour l'Église 2:644 (1900).

### **Présenter la tempérance sous sa forme la plus attrayante**

Le Seigneur désire que chaque pasteur, chaque médecin, chaque membre d'église évite de contraindre ceux qui ne partagent pas notre foi à introduire des changements trop brusques dans leur régime, les amenant ainsi à faire un choix prématuré. Faites connaître les principes de la réforme sanitaire, et laissez au Seigneur le soin d'agir sur le cœur de ceux qui sont honnêtes. Ils entendront et croiront. Le Seigneur ne demande pas à ses messagers de présenter les belles vérités de la réforme d'une manière qui heurte l'esprit des interlocuteurs. Ne placez aucune pierre

d'achoppement sur le chemin de ceux qui marchent dans les ténèbres de l'ignorance. Même en vantant les mérites d'une chose excellente, il n'est jamais bon d'être trop enthousiaste, de peur d'écarter ceux qui viennent nous entendre. Présentez les principes de la tempérance sous leur forme la plus attrayante.

Nous ne devons pas agir d'une manière présomptueuse. Les ouvriers qui pénètrent dans de nouveaux territoires pour y fonder des églises, ne doivent pas susciter de difficultés en donnant une place prépondérante à la question de l'alimentation. Ils doivent prendre garde de ne pas l'enfermer dans un cadre trop étroit. Des obstacles seraient ainsi dressés sur le chemin d'autrui. Guidez les gens, mais ne les forcez pas. Prêchez la parole telle qu'elle est révélée dans le Christ. ... Les ouvriers doivent travailler avec résolution et persévérance, se souvenant que l'on ne peut tout apprendre à la fois. Ils doivent prendre la ferme détermination d'user de patience dans la manière dont ils instruiront les gens. — Lettre 135, 1902.

Ne vous rappelez-vous pas que nous avons une

responsabilité individuelle? Nous ne faisons pas des articles de régime un critère, mais nous essayons d'éduquer l'intelligence et de réveiller la sensibilité morale, de telle sorte que les principes de la réforme sanitaire puissent être mis en pratique d'une façon raisonnable, ainsi que Paul les présente dans. Romains 13:8-14; 1 Corinthiens 9:24-27; 1 Timothée 3:8-13. — Manuscrit 1, 1890, p. 1.

### **Rencontrez les gens sur leur propre terrain**

À une certaine occasion, Sara [Mc Enterfer] fut appelée dans une famille de Dora Creek, dont tous les membres étaient malades. Le père appartenait à une famille très respectable, mais il avait pris l'habitude de boire, et sa femme et ses enfants se trouvaient dans un grand dénuement. Alors qu'ils étaient malades, ils ne disposaient d'aucune nourriture à la maison. Et ils refusèrent de manger ce que nous leur avions apporté. Ils avaient l'habitude de consommer de la viande. Nous sentions qu'il fallait faire quelque chose. Je dis à Sara: Prenez quelques-uns de mes poulets, et préparez-leur un bouillon. Sara soigna donc ses



malades et les nourrit de bouillon. Et ils furent bientôt guéris.

Voilà donc ce que nous fîmes. Nous n'avons pas dit à ces gens: Vous ne devez pas manger de viande. Quoique nous ne fissions pas, pour nous-mêmes, usage d'aliments carnés, nous pensions que la viande était indispensable à cette famille pendant le temps où elle était malade; nous leur avons donc donné ce dont nous croyions qu'ils avaient besoin. Dans certaines occasions, nous devons rencontrer les gens sur leur propre terrain.

Ce père de famille était un homme intelligent. Lorsque la famille fut guérie, nous lui présentâmes les saintes Ecritures, et cet homme se convertit et accepta la vérité. Il délaissa sa pipe et abandonna l'usage des boissons alcoolisées, et à partir de ce jour-là, et aussi longtemps qu'il vécut, il ne fuma ni ne but. Dès que cela fut possible, nous le prîmes dans notre ferme, et nous le fîmes travailler aux champs. Tandis que nous assistions au congrès de Newcastle, cet homme mourut. Son organisme, dont il avait si longtemps abusé, ne réagit pas

favorablement aux traitements que lui appliquèrent nos frères. Mais il mourut en chrétien, en observateur des commandements de Dieu. — Lettre 363, 1907.

## **Entrevue avec des extrémistes — déclaration historique**

Lorsque nous revînmes du Kansas, à l'automne de 1870, frère B était à la maison, atteint de fièvre. ... Son état était critique. ...

Nous ne pûmes prendre aucun repos qui nous eût cependant été bien nécessaire. La Review, le Reformer et l'Instructor devaient sortir de presse. [Leurs rédacteurs étaient tous malades à ce moment-là.] ... Mon mari commença son travail, et je l'aidai de mon mieux. ...

Le Reformer avait presque disparu. Frère B avait soutenu les vues extrémistes du Dr Trall, ce qui avait amené ce dernier à prôner dans le Reformer, plus fermement qu'il ne l'aurait fait autrement, l'abstinence de lait, de sucre et de sel.

La recommandation de ne plus faire usage de ces choses peut être juste dans son principe, mais le temps n'est pas encore venu d'adopter une position générale à ce sujet. Et ceux qui prennent une décision et se font les défenseurs de l'abstinence totale de lait, de beurre et de sucre, ne devraient jamais en avoir sur leur table. Frère B, tandis qu'il se dressait dans le Reformer, avec le Dr Trall, contre les effets nocifs du sel, du lait et du sucre, ne mettait pas ses paroles en pratique. Ces choses étaient servies quotidiennement sur sa propre table.

Beaucoup de nos membres avaient perdu tout intérêt pour le Reformer, et chaque jour nous recevions des lettres comportant cette injonction décourageante: "Je vous prie de cesser de m'envoyer le Reformer." ... Nous ne parvenions à éveiller aucun intérêt dans l'Ouest pour obtenir des abonnés au Health Reformer. Nous nous rendîmes compte alors que ceux qui écrivaient dans le Reformer s'écartaient des membres, qu'ils les laissaient en arrière. Si nous prenons des positions que les chrétiens consciencieux, qui sont de vrais réformateurs, ne peuvent adopter, comment

pouvons-nous espérer atteindre les couches de la population qui ne sont accessibles que par le moyen de la réforme sanitaire?

## **Patience, prudence et stabilité nécessaires dans les mouvements de réforme**

Nous ne devons pas aller si vite que nous ne puissions emmener avec nous ceux dont la conscience et l'intelligence sont convaincues des vérités que nous défendons. Nous devons rencontrer les gens là où ils sont. Certains d'entre nous ont mis plusieurs années pour parvenir au point où ils se trouvent actuellement en ce qui concerne la réforme sanitaire. C'est par une lente progression que l'on obtient des résultats dans la réforme du régime. Nous avons des appétits puissants à dominer, car le monde se livre à la gloutonnerie. Si nous accordions aux autres le même laps de temps que celui que nous avons mis pour arriver nous-mêmes où nous en sommes, nous serions très patients envers eux, et nous leur permettrions d'avancer pas à pas, ainsi que nous l'avons fait, jusqu'à ce qu'ils soient fermement

établis sur la plate-forme de la réforme sanitaire. Mais nous devrions toujours prendre garde de ne pas aller trop vite, de telle sorte que nous ne soyons pas obligés de revenir sur nos pas. Dans les réformes, il vaut toujours mieux faire un pas en-deçà du but qu'un pas au-delà. Et s'il y a de toute façon une erreur, qu'elle soit plutôt du côté le plus proche de la masse.

Par-dessus toutes choses, nous ne devrions jamais défendre par notre plume ce que nous ne mettons pas en pratique dans nos propres familles, sur nos propres tables. C'est de la dissimulation, une sorte d'hypocrisie. Dans le Michigan, nous pouvons nous passer plus facilement de sel, de sucre et de lait que ne le peuvent ceux qui vivent à l'Ouest ou à l'Est, là où les fruits sont rares. ... Nous savons qu'un usage immodéré de ces choses cause certainement un grand tort à la santé, et, dans beaucoup de cas, nous pensons que si l'on n'en usait pas du tout, on pourrait bénéficier d'un état de santé bien meilleur.

Mais pour l'instant nos préoccupations ne

doivent pas être de cet ordre. Les membres sont encore si peu avancés que nous voyons que tout ce que nous pouvons faire pour eux, en ce moment, est de leur donner les directives nécessaires pour qu'ils abandonnent leurs mauvaises habitudes et leurs drogues stimulantes. Nous portons un témoignage positif contre le tabac, les spiritueux, le thé, le café, les aliments carnés, le beurre, les épices, les gâteaux substantiels, les pâtés d'émincé, l'usage abusif du sel, et toutes les substances excitantes employées dans l'alimentation.

Si nous rencontrons des personnes qui n'ont pas encore été éclairées en ce qui concerne la réforme sanitaire, et que nous commençons par leur exposer nos positions les plus avancées en ce domaine, nous courons le danger de les voir se décourager devant le nombre de choses qu'elles ont à abandonner, de telle sorte qu'elles ne feront aucun effort pour se réformer. Nous devons conduire les gens patiemment et graduellement, gardant toujours devant les yeux l'image de la fosse profonde dont nous avons nous-mêmes été tirés. — Testimonies for the Church 3:18-21

(1870).

### **Part 3 — Cours de cuisine**

#### **Une œuvre de la plus haute importance**

Partout où l'œuvre médicale missionnaire est exercée dans nos grandes villes, des cours de cuisine devraient être organisés; et là où l'œuvre missionnaire d'éducation est en progrès, un restaurant diététique devrait être établi, qui donnerait une illustration pratique sur la manière adéquate de choisir et de préparer les aliments. — Testimonies for the Church 7:55 (1902).

On organisera des cours de cuisine. On enseignera aux gens à préparer une nourriture rationnelle. On leur fera comprendre la nécessité d'éliminer les aliments malsains. Mais nous ne devons jamais recommander un régime de famine. On peut avoir une nourriture saine et nutritive sans faire usage de thé, de café et de viande. Il est de la plus haute importance d'enseigner à chacun à préparer un régime à la fois sain et appétissant. —

Testimonies for the Church 9:112 (1909).

Il en est qui, après avoir adopté le régime végétarien, reviennent à l'usage de la viande. C'est une véritable folie, qui révèle un manque de connaissance au sujet de la manière de se procurer de bons aliments pour remplacer la viande.

Il faut organiser, en Amérique et dans d'autres pays, des cours de cuisine dirigés par de bons instructeurs. Faisons tout ce que nous pouvons pour montrer aux gens la valeur de la réforme alimentaire. — Témoignages pour l'Église 3:154, 155 (1902).

La réforme alimentaire doit être progressive. A mesure que les maladies des animaux augmentent, l'usage des œufs et du lait devient de plus en plus sujet à caution. Il faut s'efforcer de les remplacer par d'autres aliments sains et bon marché. Chacun devrait, autant que possible, savoir faire la cuisine sans lait et sans œufs, mais en veillant toutefois à ce que les aliments soient sains et de bon goût. — Rayons de santé, 107 (1905).



Ceux qui peuvent bénéficier des avantages de cours de cuisine hygiénique bien dirigés en tireront grand profit, à la fois pour eux-mêmes et pour l'enseignement qu'ils donneront aux autres. — Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).

### **Dans chaque église, école d'église et champ missionnaire**

Chaque église doit être une école de travailleurs chrétiens. Ses membres apprendront à donner des études bibliques, à organiser des classes de l'école du sabbat, à secourir les pauvres, à soigner les malades et à œuvrer en faveur des inconvertis. Il devrait y avoir des cours d'hygiène, des cours de cuisine, et d'autres encore, où l'on enseignerait les différentes branches du service chrétien. Mais l'enseignement seul n'est pas suffisant. Il faut aussi faire un travail actif sous la direction de maîtres compétents. — Rayons de santé, 323 (1905).

Tout restaurant diététique devrait constituer une

école pour ceux qui y travaillent. Dans les villes, cette branche de l'œuvre devrait connaître une extension plus grande que dans les endroits moins importants. Mais là où il y a une église et une école d'église, des cours devraient être donnés sur la manière de préparer une nourriture simple et saine, à l'usage de ceux qui souhaitent vivre en accord avec les principes de la réforme sanitaire. Et une œuvre similaire devrait être accomplie dans tous nos champs missionnaires.

Tout travail qui consiste à cuisiner les fruits, les graines, les céréales et les racines pour en faire des aliments savoureux est l'œuvre du Seigneur. Dans tous les endroits où une église a été établie, que les membres de cette église marchent humblement devant Dieu. Que tous s'efforcent d'éclairer les gens par le moyen des principes de la réforme sanitaire. — Manuscrit 79, 1900, p. 1.

### **Leur place légitime**

Nos camps-meetings devraient être, autant que possible, entièrement consacrés aux intérêts

spirituels. ... Des personnes spécialement désignées devraient se charger des contingences matérielles. Et l'on ne devrait, autant que faire se peut, les présenter aux membres qu'en dehors du camp. Les instructions en ce qui concerne le travail missionnaire, dans l'œuvre de l'école du sabbat et dans la distribution des imprimés, ne devraient être données que dans le cadre des églises, ou au cours de réunions spécialement destinées à cela. Le même principe s'applique aux cours de cuisine. Quoique ceux-ci soient tout à fait légitimes, ils ne devraient pas occuper le temps de nos camps-meetings. — Testimonies for the Church 6:44, 45 (1900).

## **Un instrument de réforme**

Des cours de cuisine devraient être organisés en bien des endroits. Ce travail peut commencer humblement, mais si des cuisiniers intelligents font de leur mieux pour apporter la lumière à leurs semblables, le Seigneur leur donnera habileté et sagesse. Dieu dit: "Ne les en empêchez pas, car je serai moi-même leur instructeur." Il coopérera avec

ceux qui réalisent son dessein en enseignant comment on peut réformer son régime alimentaire par la préparation d'une nourriture saine et peu coûteuse. Ainsi les pauvres seront encouragés à adopter les principes de la réforme sanitaire; ils deviendront industriels et prendront confiance en eux.

Il m'a été montré que des hommes et des femmes capables étaient instruits par Dieu afin qu'ils sachent préparer des aliments sains et appétissants. Il y en avait beaucoup de jeunes et il y en avait aussi d'âge mûr. J'ai reçu des instructions pour encourager l'ouverture de cours de cuisine dans tous les endroits où a été entreprise une œuvre missionnaire médicale. Tout ce qui peut inciter les hommes à se réformer sur ce point doit être fait. Que la lumière les éclaire le plus possible. Enseignez-leur à se perfectionner dans la préparation des aliments, et encouragez-les à faire part aux autres de ce qu'ils ont appris.

Ne ferons-nous pas tout ce qui est en notre pouvoir pour faire progresser l'œuvre dans nos

grandes villes? Des milliers et des milliers de gens qui vivent autour de nous ont besoin d'être aidés de différentes manières. Que les prédicateurs de l'Évangile se rappellent les paroles que Jésus a dites à ses disciples: "Vous êtes la lumière du monde. Une ville située sur une montagne ne peut être cachée." "Vous êtes le sel de la terre. Mais si le sel perd sa saveur, avec quoi la lui rendra-t-on?" Matthieu 5:14, 13. — Testimonies for the Church 7:113, 114 (1902).

### **Enseignement donné de maison en maison**

Du fait que les avenues de l'âme ont été fermées par le tyran nommé Préjugé, beaucoup de gens ignorent les principes d'une vie saine. On leur rendra un grand service en leur montrant comment préparer une nourriture saine. Cette branche de l'œuvre est tout aussi essentielle que n'importe quelle autre. On devrait instaurer davantage de cours de cuisine, et certains devraient travailler de maison en maison, enseignant l'art de préparer des plats savoureux. Beaucoup, beaucoup de gens échapperaient à la dégénérescence physique,

mentale et morale sous l'influence de la réforme sanitaire. Ces principes se recommandent à ceux qui cherchent la lumière, et qui partiront de ce point à la découverte de toute la vérité destinée à notre temps.

Dieu désire que ses enfants partagent ce qu'ils ont reçu. En tant que témoins impartiaux et désintéressés, ils doivent faire part aux autres de ce que le Seigneur leur a donné. Et, tandis que vous entrez dans cette œuvre, et que, par tous les moyens mis à votre disposition, vous vous efforcez d'atteindre les cœurs, soyez assurés que vous agissez de manière à supprimer les préjugés plutôt qu'à en créer. Faites de la vie du Christ un sujet d'étude constant, et travaillez comme il le fit, en suivant son exemple. — The Review and Herald, 6 juin 1912.

### **Enseigner la réforme alimentaire au cours des réunions de vacances et de réceptions spéciales**

Lorsque la lumière de la réforme alimentaire nous vint, au début, nous avions l'habitude,

pendant les vacances, de donner des cours de cuisine aux endroits où les membres étaient rassemblés, et d'y préparer des pains sans levain, des muffins et des biscuits roulés. Et je pense que nos efforts aboutirent à un bon résultat, quoique, naturellement, nous n'ayons pas disposé alors des produits de régime que nous avons maintenant. En ce temps-là, nous commençons tout juste à apprendre comment on peut vivre sans consommer de viande.

Parfois nous organisions des réceptions, et nous prenions bien soin que tout ce qui était préparé pour le buffet fût appétissant et bien présenté. A la saison des fruits, nous allions cueillir des myrtilles, des framboises et des fraises. La façon de dresser la table faisait l'objet d'une leçon montrant aux invités que notre régime, bien qu'il fût en accord avec les principes de la réforme sanitaire, était loin d'être maigre.

Parfois, une courte causerie sur la tempérance était faite à l'occasion de ces réceptions, et les gens étaient mis au courant de nos principes de vie. Pour

autant que nous le sachions, tous étaient contents et éclairés. Nous avons toujours quelque chose à dire à propos de la nécessité de faire provision d'aliments sains et de les préparer simplement, les rendant cependant si appétissants qu'ils satisfassent tous ceux qui les consomment.

La tentation de céder à l'appétit règne sur le monde, et ces paroles d'avertissement, ferventes et justes, ont apporté de merveilleux changements dans les familles et chez les individus. — Lettre 166, 1903.

### **Avantages et inconvénients de nos restaurants**

Il m'a aussi été révélé que, dans les villes, l'occasion se présentait d'accomplir une œuvre semblable à celle que nous avons réalisée à Battle Creek. En harmonie avec cette lumière, des restaurants diététiques ont été établis. Mais il existe un grand danger que ceux qui travaillent dans nos restaurants soient tellement préoccupés par l'aspect commercial du problème qu'ils en viennent à négliger de répandre la lumière dont les gens ont



besoin. Nos restaurants nous mettent en contact avec beaucoup de monde, mais si nous nous laissons séduire l'esprit par le désir d'un profit commercial, nous faillirons dans l'accomplissement des desseins de Dieu. Il désire que nous saisissions toute occasion qui s'offre à nous de présenter, aux hommes et aux femmes, la vérité qui les sauvera de la mort éternelle.

J'ai essayé de déterminer combien d'âmes avaient été amenées à la vérité par le moyen de notre restaurant établi ici à \_\_\_\_\_.

Certains ont pu être sauvés, mais beaucoup plus de gens encore pourraient être convertis si nous faisons tout ce qui est en notre pouvoir pour accomplir ce travail selon les ordres de Dieu, et permettre à la lumière de briller sur les sentiers d'autrui.

Je voudrais dire à ceux qui travaillent dans le restaurant: Ne continuez pas à agir comme vous l'avez fait jusqu'à présent. Efforcez-vous de faire de cet endroit un lieu où sera communiquée aux gens la lumière de la vérité présente. C'est

uniquement dans ce dessein que nos restaurants ont été établis. ...

Les employés du restaurant de \_\_\_\_\_ et les membres de l'église de \_\_\_\_\_ ont besoin d'être vraiment convertis. A chacun d'entre eux a été confié le talent de l'intelligence. Avez-vous reçu le pouvoir de contester avec Dieu? "Mais à tous ceux qui l'ont reçue [la Parole], à ceux qui croient en son nom, elle a donné le pouvoir de devenir enfants de Dieu." Jean 1:12. — Manuscrit 27, 1906, p. 1.

### **Les instructeurs doivent user de tact et de sagesse**

On devrait faire de plus grands efforts pour vulgariser les principes de la réforme sanitaire. Organisons des cours de cuisine, et donnons dans les familles des instructions sur l'art de préparer des aliments sains. Que jeunes et vieux apprennent à cuisiner plus simplement. Partout où la vérité est proclamée, enseignons aux gens à préparer des aliments d'une manière à la fois simple et

appétissante. Montrons-leur qu'un régime nourrissant peut être obtenu sans viande. ...

Il faut beaucoup de tact et de sagesse pour conseiller à ceux qui commencent à pratiquer la réforme sanitaire un régime nourrissant devant remplacer celui qu'ils ont suivi jusqu'alors. Cela exige la foi en Dieu, une volonté ferme et le désir d'être utile à ses semblables. Un régime déficient jette le blâme sur la réforme sanitaire. Nous sommes mortels, et il faut fournir à nos corps une nourriture fortifiante. — Témoignages pour l'Église 3:429, 430 (1909).

### **Des cours de cuisine dans toutes nos écoles**

Dans toutes nos écoles devraient se trouver des gens capables d'enseigner l'art culinaire. On devrait créer des classes réservées à cet effet. Ceux qui se sont préparés pour le service souffrent d'une grande carence s'ils n'ont reçu aucune notion sur l'art d'apprêter une nourriture saine et appétissante.

L'art culinaire n'est pas une affaire sans

importance. La préparation convenable de la nourriture est un des arts essentiels. Il devrait être considéré comme le plus important d'entre eux, parce qu'il est en relation étroite avec la vie. Les forces mentales et physiques dépendent en grande partie de la nourriture que nous absorbons; c'est pourquoi celui qui la prépare occupe une position importante et privilégiée.

Jeunes gens et jeunes filles devraient apprendre à faire une cuisine économique, tout à fait exempte d'aliments carnés. N'encouragez jamais la préparation de plats dans lesquels intervient une grande quantité de viande; car c'est retourner à l'obscurantisme et à l'ignorance de l'Egypte, plutôt que de marcher vers la pureté de la réforme sanitaire.

Les femmes, tout spécialement, devraient apprendre à cuisiner. Quelle autre partie de l'éducation d'une jeune fille est aussi importante que celle-là? Quelles que soient les circonstances de sa vie, elle disposera là de connaissances qu'elle pourra toujours utiliser. C'est la branche de

l'instruction qui a l'influence la plus grande sur la santé et le bonheur. Il y a de la religion pratique dans une miche de bon pain. — Counsels to Parents, Teachers, and Students, 312, 313 (1913).

Beaucoup de jeunes gens viendront à l'école, poussés par le désir d'apprendre un métier. L'enseignement professionnel devrait inclure, outre des notions de comptabilité, outre tout ce qui a trait aux travaux de la ferme, des cours de menuiserie, de peinture, de forge, de cordonnerie, de cuisine, de boulangerie, de blanchissage, de raccommodage, de typographie et d'imprimerie. Tous les moyens dont nous disposons doivent être mis à contribution ici pour que les jeunes qui sortiront de cette école fassent honneur aux devoirs de la vie pratique. — Témoignages pour l'Église 2:523 (1900).

En relation avec nos établissements médicaux et nos écoles devraient exister des écoles de cuisine, où l'on donnerait un enseignement sur la manière de préparer convenablement les aliments. Dans toutes nos écoles devraient se trouver des

personnes capables d'instruire nos étudiants, filles et garçons, dans l'art culinaire. Les femmes, spécialement, devraient apprendre à cuisiner. — Manuscrit 95, 1901, p. 1.

Les étudiants, dans nos écoles, devraient apprendre à cuisiner. Apportez délicatesse et savoir-faire dans cette branche d'éducation. Avec beaucoup de ruse et d'iniquité, Satan s'efforce de détourner les jeunes vers les sentiers de la tentation qui mènent à la ruine. Nous devons les fortifier et les aider à surmonter toutes les tentations qu'ils rencontreront dans le domaine de la gourmandise. Leur inculquer l'art de vivre sainement est une œuvre missionnaire accomplie pour le Maître. — Testimonies for the Church 7:113.

L'enseignement du travail manuel mérite plus d'attention qu'on ne lui en a donné jusqu'ici. Des écoles devraient être établies où, en plus de la culture mentale et morale qui y serait offerte, on pourvoirait du mieux possible au développement physique et à l'enseignement industriel. Des instructions devraient être données en agriculture,

dans les différents métiers les plus utiles, en économie domestique: cuisine, couture, traitement des malades, etc. — Education, 218 (1903).

## **Fidélité dans les devoirs quotidiens**

Bien des branches d'études qui absorbent le temps des élèves n'ont pas une portée pratique et ne sont pas indispensable, tandis qu'il est essentiel, au contraire, que chaque jeune homme et chaque jeune fille connaisse à fond les devoirs de la vie journalière. Une jeune fille peut se passer de la connaissance d'une langue étrangère ou de l'algèbre, voire du piano, mais il est indispensable qu'elle sache faire une bonne cuisine, qu'elle ait appris à confectionner des vêtements seyants et soit habile en tout ce qui concerne les travaux ménagers.

Rien n'est plus utile aussi à la santé et au bonheur de la famille que l'habileté et l'intelligence de la part de la cuisinière. Celle-ci peut ruiner ou du moins porter sérieusement atteinte à la santé des siens ou à la croissance des

enfants par des aliments malsains et mal préparés, tandis que, par des aliments adaptés aux besoins du corps et agréables au goût, elle peut faire beaucoup de bien à tous. Ainsi, de bien des manières, le bonheur de la vie est en relation étroite avec la fidélité envers les devoirs ordinaires.

Puisque la fondation d'un foyer intéresse hommes et femmes, les garçons comme les filles devraient apprendre à s'acquitter des devoirs de la maison. Faire un lit et ranger une chambre, laver la vaisselle, préparer un repas, laver et raccommoder ses propres vêtements sont des occupations qui n'enlèvent pas à un garçon sa virilité. Il n'en sera que plus utile et plus heureux. — Education, 221, 222 (1903).

[Toute femme devrait devenir experte en art culinaire — 385]

[Importance et dignité de la profession de cuisinier — 371]

[Nécessité des démonstrations culinaires dans



les camps-meetings — 763, 764]

[Il faut enseigner aux gens à se servir des produits indigènes — 376, 407]

## Appendice 1

# **L'expérience personnelle d'Ellen G. White dans l'enseignement de la réforme sanitaire**

[La lecture des propres déclarations de Mme E. G. White concernant ses habitudes alimentaires amènera le lecteur attentif à y découvrir les principes suivants:

Premièrement: “La réforme alimentaire doit être progressive.” R.S. 107. Au début, la lumière ne fut pas donnée dans sa plénitude. Elle s'intensifia de moment en moment à mesure que les gens étaient mieux préparés à la comprendre et à l'appliquer, tout en tenant compte des habitudes alimentaires générales pratiquées à l'époque.

Deuxièmement: “Nous n'avons pas de régime précis à prescrire.” Témoignages pour l'Église

3:427. Des avertissements répétés furent donnés contre certains aliments foncièrement nocifs. Mais dans l'ensemble on posa des principes généraux, dont l'application dans le détail doit parfois se déterminer par l'expérimentation, appuyée sur les conclusions scientifiques disponibles les plus probantes.

Troisièmement: “Je ne m'érige moi-même en critère pour personne.” Lettre 45, 1903. Ayant adopté pour elle-même certains principes, en conséquence d'une expérimentation intelligente, il est arrivé à Mme White de parler du régime pratiqué dans sa maison, mais sans le présenter comme une règle à laquelle les autres doivent strictement se conformer. — Les compilateurs.]

### **La première vision sur la réforme sanitaire**

C'est dans la maison de frère A. Hilliard, à Otsego, Michigan, le 6 juin 1863, que le grand thème de la réforme sanitaire m'a été présenté dans une vision. — The Review and Herald, 8 octobre 1867.

## **Révélee comme une œuvre appelée à progresser**

Selon la lumière qui me fut donnée il y a bien longtemps (1863), il m'a été montré que l'intempérance prévaudrait dans le monde d'une manière alarmante, et que chaque membre d'église devrait atteindre un niveau élevé en ce qui concerne la réforme des habitudes et des usages. ... Le Seigneur m'a présenté un plan général. Il m'a été montré que Dieu confierait à ses enfants qui gardent les commandements une réforme alimentaire, et que s'ils s'y conformaient, leurs maladies et leurs souffrances s'en trouveraient grandement atténuées. — General Conference Bulletin, 12 avril 1901; Counsels on Health, 531.

[Il ne faut pas cesser de progresser vers un régime idéal — 651]

[Ne pas avancer trop rapidement — 803]

## **L'acceptation personnelle du message**

J'acceptai la lumière sur la réforme sanitaire telle qu'elle me fut communiquée. Elle fut pour moi une source de grande bénédiction. Bien qu'âgée de soixante-seize ans, mon état de santé est meilleur maintenant qu'il ne l'était lorsque j'étais jeune. Je remercie Dieu pour les principes de la réforme sanitaire. — Manuscrit 50, 1904, p. 1.

### **Après un essai d'un an, les heureux effets se font sentir**

Pendant des années, j'ai cru que je dépendais de la viande pour l'entretien de mes forces. Jusqu'à ces derniers mois je faisais trois repas par jour. Il était rare qu'entre un repas et le suivant je ne souffris pas de faiblesse d'estomac et de vertiges. Le fait de manger supprimait ces sensations. Je me suis rarement permis de manger entre les repas, et j'allais fréquemment me coucher sans dîner. Mais très souvent je souffrais de la faim entre le petit déjeuner et le déjeuner, et il m'est arrivé fréquemment de m'évanouir. En prenant de la

viande, je me remettais momentanément de ces sensations de faiblesse. Par conséquent, j'acquis la conviction que, dans mon cas, la viande était indispensable.

Mais dès que, en juin 1863, le Seigneur m'éclaira sur l'usage de la viande en rapport avec la santé, j'ai abandonné cet usage. Pendant un certain temps, j'eus un peu de peine à m'habituer au pain pour lequel, auparavant, je n'éprouvais que peu de goût. Mais en persévérant, j'y suis arrivée. Je vécus presque une année sans viande. Pendant environ six mois, la majeure partie du pain qui paraissait sur notre table était constituée de cakes non levés, faits de farine complète et d'eau, et de très peu de sel. Nous consommons beaucoup de fruits et de légumes. Depuis huit mois, je ne prends que deux repas par jour.

Durant plus d'une année, j'ai consacré la plus grande partie de mon temps à écrire, et même tout mon temps pendant les huit derniers mois. Mon cerveau a été constamment sollicité et j'ai pris très peu d'exercice. Cependant, mon état de santé n'a

jamais été meilleur qu'au cours de ces six derniers mois. Les sensations de faiblesse et les vertiges ont disparu. A chaque printemps, je souffrais de perte d'appétit. Ce printemps dernier, je n'ai pas eu d'ennui de cette sorte.

Notre nourriture simple, prise en deux repas, est savourée avec délices. Sur notre table ne se trouvent ni viande, ni gâteaux, ni aucune nourriture trop substantielle. Nous ne consommons pas de lard, que nous remplaçons par du lait, de la crème et un peu de beurre. Nous mettons peu de sel dans nos aliments et nous n'usons d'aucune épice. Nous prenons le petit déjeuner à sept heures, et le déjeuner à treize heures. Il m'arrive rarement d'éprouver une sensation de faiblesse. Mon appétit est satisfait. Ma nourriture me semble plus savoureuse que jamais auparavant. — *Spiritual Gifts* 4a:153, 154 (1864).

[Un peu de sel est indispensable au sang — 571, 572]

## Une bataille victorieuse

À partir du moment où j'ai adopté la réforme sanitaire, je n'ai plus apporté le moindre changement à mon mode de vie. Je n'ai pas reculé d'un pas depuis que la lumière céleste sur cette question a, pour la première fois, lui sur mon chemin. D'un seul coup j'ai abandonné la viande et le beurre, et l'habitude des trois repas, bien qu'engagée dans un travail cérébral intense, rédigeant du matin tôt jusqu'au soir. Je me limitai à deux repas par jour sans modifier mon programme d'activité.

La maladie m'a fait beaucoup souffrir, ayant eu à supporter cinq attaques de paralysie. Pendant des mois j'ai eu mon bras gauche lié au corps, en raison d'une grande douleur cardiaque. Lorsque je modifiai mon régime, je refusai de m'abandonner à l'appétit et de lui permettre de me dominer. Cet appétit allait-il m'empêcher d'accéder à une vitalité plus grande, qui me permettrait de louer le Seigneur? Allait-il me barrer le chemin pour un moment? Jamais!



J'ai intensément souffert de la faim, car j'avais l'habitude de manger beaucoup de viande. Mais quand je sentais la faiblesse m'envahir, je mettais mes bras sur l'estomac et je disais: "Je n'en prendrai pas une parcelle. J'absorberai une nourriture simple ou je ne mangerai pas du tout." Je n'avais aucun goût pour le pain. Je pouvais difficilement en prendre un morceau de la dimension d'une pièce d'un dollar. Je m'accommodais facilement de certaines choses recommandées par la réforme, mais lorsqu'il fut question du pain, j'y fus vivement opposée. Pour réaliser ce changement, j'eus une véritable bataille à livrer. Aux deux ou trois premiers repas, je n'arrivai pas à manger. Je dis à mon estomac: "Tu attendras jusqu'à ce que tu parviennes à accepter le pain." Bientôt, je pus manger du pain, et même du pain complet qu'auparavant je ne pouvais pas manger; mais maintenant j'y ai pris goût et mon appétit ne s'en trouve pas diminué.

## **Agir d'après des principes**

En écrivant *Spiritual Gifts*, volumes III et IV [1863-64], je m'épuisai par un travail excessif. Je compris alors que je devais changer mon mode de vie, et après m'être reposée quelques jours, je me trouvai de nouveau bien. C'est en agissant par principe que j'ai pris position en faveur de la réforme sanitaire. Et depuis ce moment-là, mes frères, vous ne m'avez jamais entendue avancer une idée extrémiste en matière de réforme sanitaire que j'aurais eu à rétracter. Je n'ai recommandé que ce que je préconise aujourd'hui. Je vous conseille d'avoir un régime sain et nourrissant.

Je ne considère pas comme une grande privation de cesser l'usage de ces choses qui provoquent la mauvaise haleine et laissent dans la bouche un goût désagréable. En éliminant ces choses, fait-on preuve d'abnégation, alors qu'on entre dans un état où tout est doux comme le miel, où l'on n'a plus de mauvais goût dans la bouche, et où on n'a plus à l'estomac une sensation de vide? J'ai usé de ces choses pour disposer de plus de

temps. Il m'est arrivé plusieurs fois de m'évanouir avec mon enfant dans les bras. Maintenant, de tels états me sont épargnés; devrais-je parler de privation alors que je peux me tenir debout comme je le fais devant vous aujourd'hui? Il n'y a pas une femme sur cent qui pourrait accomplir la somme de travail que je réalise. Je suis arrivée à ce résultat en appliquant des principes et non en obéissant à des impulsions; parce que je croyais que le ciel approuverait la voie dans laquelle je m'engageais pour me trouver dans le meilleur état de santé possible, afin de pouvoir glorifier Dieu dans mon corps et dans mon esprit, qui lui appartiennent. — Testimonies for the Church 2:371, 372 (1870).

## **Un combat contre l'habitude d'user de vinaigre**

Je viens de lire votre lettre. Vous paraissez avoir un ardent désir de travailler à votre salut avec crainte et tremblement. Je vous encourage à le faire. Je vous conseille d'écarter tout ce qui pourrait vous arrêter en chemin dans votre recherche du royaume de Dieu et de sa justice. Éliminez tout appétit susceptible de vous retarder

dans vos efforts vers la victoire. Demandez à ceux qui peuvent comprendre que vous avez besoin d'aide de prier pour vous.

Il fut un temps où, à certains égards, je me suis trouvée dans une situation analogue à la vôtre. J'étais portée sur l'usage du vinaigre. Mais je résolus, avec l'aide de Dieu, de vaincre cet appétit. Je combattis cette tentation, déterminée à ne pas me laisser dominer par cette habitude.

Pendant des semaines je fus très malade; mais je ne cessais de répéter: Le Seigneur sait tout à ce sujet. Si je dois mourir, je mourrai; mais je ne céderai pas à ce désir. Le combat se poursuivit, et je fus sérieusement touchée pendant plusieurs semaines. Chacun se disait que je ne survivrais pas. Vous pouvez être persuadée que nous recherchions le Seigneur avec ferveur. Les prières les plus ardentes étaient offertes pour mon rétablissement. Je continuai à résister à la tentation, et pour finir, je remportai la victoire. Maintenant, je n'éprouve plus aucun goût pour des choses de ce genre. Cette expérience s'est révélée pour moi d'une grande

valeur à bien des égards. J'obtins une victoire complète.

Je vous parle de cet épisode pour vous aider et vous encourager. Je crois, ma sœur, que vous surmonterez cette épreuve, proclamant ainsi que Dieu vient au secours de ses enfants chaque fois qu'ils en éprouvent le besoin. Si vous êtes décidée à vaincre cette habitude, et que vous la combattiez avec persévérance, vous acquerrez une expérience de haute valeur. En utilisant toutes les forces de votre volonté à briser cette envie, vous recevrez de Dieu l'aide nécessaire. Essayez, ma sœur.

Aussi longtemps que vous admettez cette habitude en l'entretenant, Satan exercera sa domination sur votre volonté et l'obligera à lui obéir. Mais si vous décidez de vaincre, le Seigneur vous guérira et vous donnera la force de résister à chaque tentation. Rappelez-vous sans cesse que le Christ est votre Sauveur et votre Aide. — Lettre 70, 1911.

## Un régime frugal, mais équilibré

Je mange suffisamment pour répondre aux besoins de mon organisme; mais lorsque je quitte la table, mon appétit est aussi grand que lorsque j'y suis arrivée. Et au moment du repas suivant, je suis disposée à prendre ma part, mais pas davantage. Si maintenant je me mettais à manger le double parce que cela me semble bon, comment pourrais-je m'agenouiller et demander à Dieu de m'assister dans mon travail de rédaction, alors que je ne parviendrais pas à trouver une seule idée en raison de ma gourmandise? Pourrais-je demander à Dieu de prendre soin de ce fardeau déraisonnable qui pèse sur mon estomac? Cela le déshonorerait. C'est comme si je demandais que satisfaction fût donnée à ma convoitise. Jacques 4:3. Maintenant, je mange exactement ce que j'estime être raisonnable, et alors je peux demander à Dieu de me donner la force d'accomplir le travail qu'il m'a donné à faire. Et je sais par expérience que le ciel a entendu et exaucé ma prière. — Testimonies for the Church 2:373, 374 (1870).

## Une table bien garnie

En tout temps ma table est bien garnie. Lorsqu'il y a des visiteurs, qu'ils soient croyants ou non, je n'apporte aucun changement. Je m'arrange pour ne jamais être surprise par l'arrivée inopinée d'une demi-douzaine de personnes que je ne serais pas prête à recevoir. J'ai suffisamment de nourriture simple et saine à ma disposition pour satisfaire l'appétit et répondre aux besoins de l'organisme. Si quelqu'un d'entre les visiteurs estime ne pouvoir s'en contenter, il est libre de chercher ailleurs ce qu'il désire. Sur ma table, on ne trouve ni beurre, ni aliments carnés. Rarement des cakes. En général, il y a un large assortiment de fruits, de bon pain et de légumes. Notre table est toujours bien pourvue, et tous ceux qui la fréquentent s'en trouvent bien et en retirent avantage. Ceux qui s'y assoient n'ont pas de goûts épicuriens et y consomment avec plaisir ce que notre Créateur y dispense avec libéralité. — Testimonies for the Church 2:487 (1870).

[La nourriture peut être sucrée suivant la

demande; pas de sucre sur la table — 532]

## **En train**

Tandis que parents et enfants dégustaient ces friandises, mon mari et moi nous partagions notre simple repas, à l'heure habituelle, c'est-à-dire treize heures: repas composé de pain complet non beurré et de fruits. Nous mangeâmes notre collation de bon appétit, et le cœur reconnaissant de ce que nous n'étions pas obligés de transporter avec nous toute une épicerie afin de satisfaire les caprices de notre appétit. Nous mangeâmes de bon cœur et n'éprouvâmes plus aucune sensation de faim jusqu'au lendemain matin. Le vendeur d'oranges, de noix, de popcorn et de bonbons nous considéra comme de bien pauvres clients. — *The Health Reformer*, décembre 1870.

[En 1873, un peu de lait et un peu de sucre — 532]



## **Difficultés rencontrées et les compromis qui en résultent**

Pendant plus de trente ans, je connus souvent une grande faiblesse. De nombreuses prières furent offertes en ma faveur. Je croyais que la viande me donnait de la vitalité, et j'en fis, par conséquent, l'élément principal de mon régime. Mais au lieu de retrouver des forces, je m'affaiblis de plus en plus. Je m'évanouis à plusieurs reprises. La lumière me parvint alors pour me montrer le préjudice que des hommes et des femmes causaient à leurs facultés mentales, morales et physiques en prenant des aliments carnés. Il me fut montré que l'organisme tout entier se trouve affecté par un tel régime, lequel renforce en l'homme la propension à la bestialité et le goût pour l'alcool.

D'un seul coup je changeai mon menu. Plus tard, il m'arriva d'être contrainte par les circonstances de manger un peu de viande. — Lettre 83, 1901.

[À certains moments, obligée de consommer un

peu de viande alors que d'autres aliments ne pouvaient être obtenus — 699]

[Note — Dès l'époque de son adolescence, Mme White reçut la mission d'écrire et de s'adresser au public, et fut par conséquent obligée de confier les responsabilités des travaux domestiques de son foyer à des servantes et des cuisinières. Il ne lui fut pas toujours possible de s'assurer les services de cuisinières expertes en saine diététique. Il y eut donc des moments, dans son propre foyer, où des compromis devinrent nécessaires entre les principes idéaux et la connaissance expérimentale, d'une part, et les habitudes d'une nouvelle cuisinière, d'autre part. De plus, durant une grande partie de ses voyages, elle dépendait pour sa nourriture de ceux à qui elle rendait visite. Bien que capable de se contenter d'un régime frugal, il était parfois nécessaire qu'elle usât d'un peu de viande, quoiqu'elle sût que ce n'était pas le meilleur des aliments et qu'une telle solution lui fût imposée. — Les compilateurs.]

Plainte au sujet de l'absence d'une bonne

cuisinière — 1892

Je souffre davantage maintenant de l'absence d'une personne qui ait une expérience en matière culinaire, — qui sache apprêter une nourriture qui me convienne. ... La nourriture est préparée de telle manière qu'elle n'est pas appétissante et qu'elle diminue progressivement l'envie de manger. Je donnerais un prix plus élevé pour une cuisinière que pour n'importe quelle partie de mon travail. — Lettre 19c, 1892.

### **Une promesse définitive pour un régime totalement exempt de viande**

Depuis le camp-meeting de Brighton (janvier 1894), j'ai complètement éliminé la viande de ma table. Que je sois à la maison ou en voyage, il est entendu qu'aucun aliment de cette sorte ne doit paraître sur ma table, ni être utilisé dans ma famille. Ce sujet a été plusieurs fois présenté à mon esprit au cours de la nuit. — Lettre 76, 1895.

Nous disposons en abondance de bon lait, de

fruits et de pain. J'ai déjà procédé à la purification de ma table. J'en ai éliminé tout aliment carné. Il vaut mieux, pour la santé physique et mentale, s'abstenir de l'usage de la viande. Autant que possible nous devons revenir au plan originel de Dieu. Dès maintenant ma table sera libérée de toute chair d'animaux morts, et débarrassée de ces desserts dont la préparation demande beaucoup de temps et de forces. Nous pouvons librement consommer des fruits, et de diverses manières, sans courir le risque de contracter les maladies qui sont transmises par l'usage de la chair d'animaux malades. Nous devons parvenir à maîtriser notre appétit, de façon à pouvoir savourer une nourriture naturelle et saine, et de l'absorber en abondance pour que personne ne souffre de la faim. — Manuscrit 25, 1894, p. 1.

### **Une année après ce pas décisif**

Nous sommes une grande famille, et nous avons de nombreux hôtes, mais on ne trouve jamais ni viande ni beurre sur notre table. Nous consommons la crème du lait des vaches que nous

nourrissons nous-mêmes. Nous nous procurons du beurre pour cuisiner dans des fermes dont les vaches sont saines et disposent de bons pâturages. — Lettre 76, 1895.

### **Deux ans après ce pas décisif**

Ma famille est nombreuse, elle compte parfois seize personnes. On y trouve des hommes qui travaillent la terre et abattent des arbres. Ils effectuent par conséquent un travail de force, mais aucune parcelle de viande n'est mise sur notre table. Depuis le camp-meeting de Brighton, nous n'avons plus fait usage de viande. Auparavant, ce n'était pas conforme à mes vues de la voir figurer sur ma table, mais on plaida en faveur d'une personne qui ne pouvait manger ceci ou cela, et dont l'estomac parvenait à s'accommoder de la viande mieux que de tout autre aliment. Je fus donc amenée à lui faire une place à ma table. ...

Tous ceux qui viennent à ma table sont les bienvenus, mais je ne leur présente pas de viande. Notre menu comprend des céréales, des légumes et

des fruits frais et en conserve. En ce moment, nous disposons en abondance d'oranges délicieuses et de citrons. Ce sont les seuls fruits frais que nous pouvons nous procurer en cette saison de l'année.  
...

Je vous écris cela pour vous donner une idée de notre manière de vivre. Je n'ai jamais joui d'une meilleure santé qu'à présent, et je n'ai jamais écrit davantage. Je me lève à trois heures du matin et je ne dors pas durant la journée. Je suis souvent debout dès une heure du matin, et lorsque mon esprit se trouve particulièrement préoccupé, je me lève à minuit pour mettre par écrit les choses qui se sont imposées à ma pensée. Je loue le Seigneur du fond de mon cœur et de mon âme, et avec ma voix, pour sa grâce abondante en ma faveur. — Lettre 73a, 1896.

### **Usage modéré des oléagineux**

Nous ne mangeons ni viande ni beurre, et employons très peu de lait pour la cuisine. A cette saison, il n'y a pas de fruits frais. Nous avons des

tomates en abondance, mais notre famille est très friande d'oléagineux préparés de diverses manières; nous ne prenons cependant que la cinquième partie des quantités indiquées dans les recettes. — Lettre 73, 1899.

[Les tomates particulièrement indiquées — 523]

### **Un régime équilibré — mais pas de viande**

Lorsque je me trouvais à Cooranbong [Australie], plusieurs personnes, qui étaient habituées à consommer beaucoup de viande, vinrent dans ma famille. A table, en voyant qu'on n'y mettait pas la moindre parcelle de viande, elles dirent: "Si vous nous offrez des aliments tels que ceux-ci, je peux me passer de viande." Je pense que notre régime est suffisant pour notre famille. D'ailleurs je dis aux miens: "Quoi que vous fassiez, ne vous constituez pas un régime carencé. Mettez sur votre table tout ce qu'il faut pour entretenir votre organisme. Vous devez le faire. Vous devez user d'imagination, étudier la question

et composer les meilleurs menus possibles, de manière à ne pas avoir un régime carencé.” — Manuscrit 82, 1901, p. 1.

## **Thé et café**

Depuis des années, je n’ai pas acheté pour un centime de thé. Connaissant ses effets, je n’oserais pas en consommer, sauf en cas de vomissement, auquel cas j’en prendrais comme médecine et non comme boisson. ...

Je ne suis coupable de boire aucun thé si ce n’est de la tisane de têtes de trèfle rouge, et si j’aimais le vin, le thé et le café, je n’userais pas de ces narcotiques qui sont nocifs à la santé, car j’apprécie la santé ainsi que le bon exemple que l’on peut donner dans toutes ces choses. Je désire être un modèle de tempérance et de bonnes œuvres pour les autres. — Lettre 12, 1888.

[Une déclaration faite en 1902 au sujet du régime — 522]



## **Une nourriture simple**

Mon état de santé est bon. Mon appétit est excellent. Je découvre que plus ma nourriture est simple, moins elle est variée, et plus je me sens forte. — Lettre 150, 1903.

## **Toujours fidèle à la lumière en 1903**

Dans notre famille, nous prenons le petit déjeuner à six heures trente, et le déjeuner à treize heures trente. Nous ne dînons pas. Nous changerions quelque peu les heures des repas si celles-ci n'étaient pas les plus appropriées pour certains membres de la famille.

Je ne prends que deux repas par jour, me conformant toujours à la lumière qui m'a été donnée il y a quarante-cinq ans. Je ne consomme pas de viande. Pour moi-même j'ai résolu le problème du beurre. Je n'en prends pas. Cette question devrait être facilement résolue partout où il n'est pas possible de se procurer du beurre de qualité. Nous avons deux vaches, une Jersey et une

Holstein. Nous consommons de la crème, et chacun s'en trouve bien. — Lettre 45, 1903.

J'ai soixante-quinze ans, mais j'écris autant que je ne l'ai jamais fait. La digestion est bonne et l'esprit est clair.

Notre façon de vivre est simple et saine. Sur notre table on ne trouve ni beurre ni viande, ni fromages, ni mélanges imprégnés de matières grasses. Pendant quelques mois, un jeune homme, incroyant, qui toute sa vie avait mangé de la viande, habita chez nous. Nous n'apportâmes aucun changement à notre régime, et pendant son séjour chez nous il prit une dizaine de kilos. La nourriture que nous lui donnâmes lui convint beaucoup mieux que celle à laquelle il était accoutumé. Tous ceux qui s'assoient à ma table se déclarent eux-mêmes très satisfaits de la nourriture qui leur est offerte. — Lettre 62, 1903.

### **La famille n'est pas liée à des règles rigides**

Je consomme une nourriture simple, apprêtée

de la manière la plus simple. Pendant des mois mon régime consista principalement en vermicelle et tomates en conserve cuits ensemble. Puis je pris aussi divers fruits séchés et parfois de la tarte au citron. Il m'arrive aussi de consommer du maïs séché bouilli avec du lait ou un peu de crème.

Mais les autres membres de ma famille ne prennent pas les mêmes aliments que moi. Je ne m'érige pas en critère pour eux. Je laisse chacun libre d'agir suivant ses propres idées quant au régime qui lui convient le mieux. Ma conscience ne lie celle de personne d'autre. Il est impossible d'établir une règle pour tous. Certains membres de ma famille sont très friands de haricots, alors que les haricots sont un poison pour moi. Le beurre n'est jamais mis sur ma table, mais si les membres de ma famille décident d'en consommer à part, ils sont libres de le faire. Notre table est mise deux fois par jour, mais s'il y en a qui désirent absorber quelque nourriture dans la soirée, il n'y a pas de loi qui les en empêche. Personne ne se plaint de notre régime ou ne quitte notre table insatisfait. On y trouve toujours une nourriture simple, saine et

savoureuse. — Lettre 127, 1904.

## **Une déclaration à l'intention de ceux qui suspectent le régime de Mme White**

Certaines personnes ont fait courir le bruit que je n'ai pas appliqué les principes de la réforme sanitaire tels que je les ai défendus par la plume. Mais je peux dire, pour autant qu'il m'en souviennne, que je ne me suis jamais écartée de ces principes. Ceux qui ont mangé à ma table savent que je ne leur ai pas présenté de viande. ...

Il y a bien des années que je n'ai pas eu de viande sur ma table à la maison. Nous n'usons jamais de thé ni de café. Occasionnellement j'ai employé de la tisane de fleurs de trèfle rouge en infusion chaude, mais seuls quelques membres de ma famille prennent une boisson quelconque au cours du repas. Sur la table, on trouve de la crème à la place de beurre, même lorsque nous avons des visiteurs. Je n'ai pas consommé de beurre depuis des années.

Notre régime n'est pas carencé. Nous avons en abondance des fruits séchés et en bocaux. Si notre propre verger ne suffit pas, nous nous procurons des fruits au marché. Sœur Gray me fait parvenir des raisins sans pépins qui, en compote, constituent un plat très appétissant. Nous cultivons nos propres mûres rouges et en usons abondamment. Les fraises ne poussent pas bien dans cette localité, mais nous nous procurons des myrtilles, des framboises, des pommes et des poires chez notre voisin. Nous disposons aussi de tomates en abondance. Nous cultivons également une bonne variété de maïs sucré et en séchons une grande quantité que nous utilisons durant les mois d'hiver. Dans le voisinage se trouve une fabrique de produits alimentaires où nous pouvons nous procurer des préparations à base de céréales.

[Utilisation de maïs et de pois secs — 524]

Nous tâchons d'user de discernement dans le choix des combinaisons d'aliments qui nous conviennent le mieux. C'est notre devoir d'agir sagement au sujet de nos habitudes alimentaires,

d'être tempérants et d'apprendre à raisonner de cause à effet. Si nous sommes disposés à faire notre part, le Seigneur fera la sienne en préservant nos facultés mentales.

Depuis plus de quarante ans je n'ai pris que deux repas par jour. Lorsque j'ai un travail particulièrement important à réaliser, je limite ma ration de nourriture. Je considère qu'il est de mon devoir de refuser à mon estomac une nourriture que je sais lui être préjudiciable. Mon esprit doit être consacré à Dieu, et je dois me garder soigneusement de toute habitude susceptible d'affaiblir mes facultés intellectuelles.

Je suis dans ma quatre-vingt et unième année, et je peux témoigner que ma famille et moi ne languissons pas après les potées de viande d'Egypte. J'ai fait l'expérience des bienfaits que l'on tire de l'application des principes de la réforme sanitaire. Je tiens pour un privilège en même temps que pour un devoir d'œuvrer en faveur de la réforme sanitaire.

Cependant, cela m'attriste de constater qu'un grand nombre de nos membres ne se conforment pas strictement à la lumière de la réforme sanitaire. Ceux qui ont l'habitude de transgresser les principes de la santé et qui ne tiennent pas compte de la lumière que Dieu leur a donnée, en supporteront sûrement les conséquences.

Je vous donne ces détails afin que vous sachiez comment répondre à ceux qui pourraient mettre en doute mon régime. ...

D'après moi, une des raisons pour lesquelles j'ai été capable de réaliser une telle somme de travail, à la fois en m'adressant au public et en écrivant, vient du fait que je suis un régime alimentaire très frugal. Lorsqu'un grand assortiment de plats est placé devant moi, je m'efforce de ne choisir que ceux que je sais me convenir. De cette manière, il m'est possible de garder un esprit clair. Je refuse d'introduire dans mon estomac quoi que ce soit qui, d'après mon expérience, provoquera de la perturbation. C'est le devoir de tous ceux qui s'occupent de réforme

sanitaire. C'est une obligation pour nous d'être tempérants en toutes choses. — Lettre 50, 1908.

## **Principes généraux de réforme**

J'ai reçu du Seigneur une grande lumière sur le sujet de la réforme sanitaire. Je n'ai pas recherché cette lumière; je n'ai pas fait d'études pour l'obtenir; elle m'a été donnée par le Seigneur pour que je la dispense à d'autres. Je présente ces choses au public, en m'en tenant aux principes généraux, et parfois, lorsque des questions me sont posées à la table de ceux qui m'ont invitée, je réponds selon la vérité. Mais je ne me suis jamais radicalement élevée contre qui que ce soit au sujet des aliments présentés. Une telle manière d'agir me paraît incorrecte et discourtoise. — Manuscrit 29, 1897, p. 1.

## **Tolérance pour les autres**

Je ne m'érige en critère pour personne. Il y a des choses que je ne peux pas manger sans en ressentir de grandes souffrances. Je m'efforce de



découvrir ce qui me convient le mieux, et, sans dire quoi que ce soit à personne, je consomme les aliments que je puis supporter, qui ne sont souvent que de deux ou trois sortes et dont je sais qu'ils ne provoqueront pas de troubles dans l'estomac. — Lettre 45, 1903.

Il y a une grande différence de constitution et de tempérament entre les individus, et les besoins de l'organisme diffèrent également d'une personne à l'autre. Ce qui est un aliment pour une personne peut être un poison pour une autre; aussi ne peut-on fixer de règles précises qui puissent s'adapter à chaque cas. Je ne peux pas manger de haricots, car pour moi ils sont nocifs; mais dire que pour cette raison personne ne doive en manger serait tout simplement ridicule. Je ne peux prendre de sauce au lait sans en souffrir, alors que d'autres membres de ma famille peuvent consommer ces aliments sans en être incommodés. En conséquence, je mange ce qui convient le mieux à mon estomac, et eux de même. Nous n'avons aucune discussion, aucune contestation; tout se déroule dans l'harmonie dans ma nombreuse famille. Je n'essaie

pas de leur imposer ce qu'ils mangeront ou ce qu'ils ne mangeront pas. — Lettre 19a, 1891.

**“Je me suis toujours fidèlement conformée à la réforme sanitaire”**

Lorsque le message de la réforme sanitaire me parvint pour la première fois, j'étais très faible et sujette à de fréquents évanouissements. Je suppliai le Seigneur de me venir en aide, et c'est alors qu'il me présenta le grand sujet de cette réforme. Il me montra que ceux qui veulent observer ses commandements doivent être en communion intime avec lui, et que par la tempérance dans le manger et dans le boire, ils maintiendront leur esprit et leur corps dans les conditions les plus favorables pour le servir. Cette lumière a été pour moi une grande bénédiction. Je pris alors position en faveur de la réforme sanitaire, persuadée que le Seigneur me fortifierait, et je puis dire que je jouis aujourd'hui d'une meilleure santé, malgré mon âge, que dans ma jeunesse.

Certains prétendent que je n'ai pas suivi les

principes de la réforme tels que je les ai défendus par la plume. Mais je puis affirmer que je m'y suis toujours fidèlement conformée. Les membres de ma famille peuvent en témoigner. — Témoignages pour l'Église 3:427 (1909).

# **Une déclaration de James White concernant l'enseignement de la réforme sanitaire**

[Dans son rapport sur le camp-meeting du Kansas en 1870, frère James White fit la déclaration suivante concernant la lumière progressive qui avait été reçue au sujet de la réforme sanitaire, les dangers résultant d'une méthode peu judicieuse de présenter ce sujet et l'attitude de Mme White envers certaines positions extrémistes qui avaient alors été défendues par plusieurs. En tant que déclaration historique, elle éclaire une partie de son enseignement donné à ce moment-là. — Les compilateurs.]

Mme White a parlé de la question de la santé d'une manière qui donne entière satisfaction. Ses remarques étaient claires et pertinentes, quoique

prudentes, de telle sorte qu'elle emporta l'adhésion de toute la congrégation. Sur ce sujet, elle s'efforce toujours d'éviter les extrêmes et de prendre les positions dont elle est tout à fait sûre qu'elles ne susciteront aucun préjugé.

Les gens sont facilement excités et partiaux sur le sujet de la réforme sanitaire, si ceux qui leur en parlent choisissent mal le moment, ou la manière de le présenter, surtout s'ils se dressent devant eux comme des extrémistes. Certaines questions délicates, telle que celle du "vice solitaire", ne devraient être que rarement abordées, et toujours dans des publications appropriées. Il n'y a pas un sur dix de nos prédicateurs qui soit convenablement informé, et suffisamment préparé, pour instruire le peuple sur les divers aspects de la question de la santé. Et tout le mal fait à la cause de la vérité présente par l'intervention malencontreuse de ceux qui ont abordé la question de la réforme sanitaire à un moment et à un endroit qui ne convenaient pas du tout, et encore d'une mauvaise manière, ne peut être estimé à sa juste valeur.

“J’ai encore beaucoup de choses à vous dire, déclare Jésus, mais vous ne pouvez pas les porter maintenant.” Jean 16:12. Jésus savait comment il devait conduire l’esprit de ses disciples. Le Seigneur sait aussi comment introduire auprès de ses enfants qui l’attendent le grand sujet de la réforme sanitaire, pas à pas, afin qu’ils puissent le présenter et en faire un bon usage, sans aigrir l’esprit du public. Il y aura vingt-deux ans cet automne que nos esprits furent alertés sur les effets nocifs du tabac, du thé et du café, grâce au témoignage de Mme White. Dieu a merveilleusement béni l’effort entrepris pour écarter de nous ces choses, de telle sorte qu’en tant que dénomination nous pouvons nous réjouir de la victoire acquise, à quelques exceptions près, sur ces tentations pernicieuses de l’appétit. ...

Lorsque nous eûmes remporté une grande victoire sur ces choses, et lorsque le Seigneur vit que nous étions capables de la porter, il nous donna la lumière en ce qui concerne l’alimentation et le vêtement. Et la cause de la réforme sanitaire commença sa marche en avant parmi nos membres,

et de grands changements s'opérèrent, spécialement en ce qui concerne l'usage de la viande de porc, jusqu'au moment où, en conséquence de nos péchés, Mme White cessa de parler et d'écrire sur ce sujet. De là date le commencement de nos malheurs et de nos fautes, en tant que peuple, relativement à ce sujet.

Et depuis que nous avons repris nos activités, Mme White se sent plus souvent appelée à parler de la réforme sanitaire à cause des extrémistes qui se trouvent parmi les réformateurs que pour toute autre raison. C'est le fait que tous, ou presque tous les extrêmes pratiqués par nos membres dans la réforme sanitaire sont censés devoir être formellement approuvés par elle qui la pousse à faire état de ses sentiments réels sur la question. Nos membres doivent savoir, et ils le sauront en temps opportun, quelle est sa position sur ce sujet.

Les restrictions au sujet de l'usage du tabac, du thé, du café, des aliments carnés, et sur la façon de se vêtir sont généralement admises. Mais elle n'est pas encore prête, maintenant, à prendre une

position radicale relativement à l'usage du sel, du sucre et du lait. S'il n'y avait pas d'autres raisons pour agir avec prudence en ce qui concerne ces choses si communes et dont l'usage est si répandu, il y en aurait une suffisante dans le fait que les esprits de la plupart des membres ne sont pas préparés à recevoir la lumière relative à ces choses. La ruine complète des individus, la destruction presque totale de quelques-unes de nos églises, peuvent être clairement attribuées à des positions extrémistes au sujet du régime, présentées d'une manière maladroite dans la Review il y a quelque temps. Les résultats ont été funestes. Tandis que certaines personnes rejetaient la réforme sanitaire, parce qu'elle était mal présentée, d'autres, empressées et consciencieuses, adoptèrent les positions les plus extrêmes, au grand détriment de leur santé, et, par conséquent, de la cause de la réforme elle-même.

Les choses étant ce qu'elles sont, bien décourageantes, Mme White se sent néanmoins appelée à reprendre son travail dans ce champ, et, cela étant, elle fera clairement comprendre son



point de vue. Il serait bon cependant d'expliquer ici que, bien qu'elle ne considère pas le lait, pris en grande quantité et habituellement avec le pain, comme étant le meilleur article alimentaire, elle accorde surtout de l'importance à l'état sanitaire, qui doit être le meilleur possible, de la vache dont on consomme le lait. Elle ne peut s'associer aux publications actuellement répandues qui prennent une position extrême en ce qui concerne l'importante question du lait, compte tenu de la lumière qu'elle a reçue jusqu'à présent sur ce sujet. De tels travaux pourront convenir aux réformateurs bien informés, et servir de guide au département de la diététique de notre institution médicale de Battle Creek, après qu'elle aura supprimé de sa table l'usage habituel du lait. Et de tels travaux pourront avoir une plus grande influence sur nos membres lorsque nos pasteurs, qui sont d'ardents réformateurs, auront abandonné l'usage du lait de vache.

C'est là que réside notre faiblesse. Nos publications, adressées à ceux qui ne sont pas éclairés et à ceux qui sont très attachés aux

préjugés, sont en avance, sur certains points, sur ce que pratiquent ceux qui, parmi nous, représentent la réforme. Mme White demande que cette situation soit inversée, de telle sorte que nos publications n'abordent que des sujets qui puissent recevoir l'assentiment de ceux qui sont à la tête de la réforme, et soient rédigées dans un style qui ne nous soit pas préjudiciable et ne soustraie pas à notre influence des hommes et des femmes intéressants. Que les réformateurs prennent la tête en mettant leurs pratiques en commun; nos publications viendront ensuite, exprimant des avis bien mûris qui pourront être compris par ceux qui ne sont pas encore éclairés.

Mme White pense qu'abandonner l'usage modéré de la viande pour celui plus abondant du sucre serait aller de "mal en pis". Elle recommande une consommation très réduite de sucre et de sel. L'appétit doit être éduqué à ne faire qu'un usage restreint de ces deux choses. En ce qui concerne le sel, les aliments qui semblent insipides à celui qui a l'habitude d'en consommer beaucoup, lui paraîtront suffisamment salés après quelques

semaines d'un usage modéré.

Alors que l'usage du tabac, du thé et du café doit être abandonné immédiatement par ceux qui ont le malheur d'en être esclaves, les changements dans le régime doivent être progressifs. Tandis qu'elle déclare cela à ceux qui courent le danger de faire des changements trop brusques, elle dira aussi à ceux qui tardent: Soyez fermes et n'oubliez pas de vous réformer. Les changements les plus simples demandent une modification des habitudes de toute une vie, mais n'opérez pas ces changements de manière à porter préjudice à votre santé et à votre organisme. — The Review and Herald, 8 novembre 1870.