

## *De nouveaux devoirs : La réforme sanitaire (3<sup>ème</sup> partie)*

### **4. Le repos**

#### **TC 85.1-2 (CTBH 64.2-65.1) :**

Dans presque tous les domaines l'intempérance existe, que ce soit l'intempérance dans le manger et le boire, ou bien l'intempérance dans le travail. Ceux qui font de grands efforts pour accomplir telle somme de travail dans un temps donné, et qui continuent à travailler quand leur bon sens leur dit qu'ils devraient se reposer, ne sont jamais gagnants. Ils vivent sur un capital d'emprunt, dépensant les forces vitales dont ils auront besoin plus tard. Lorsque cette énergie qu'ils ont dépensée avec tant d'insouciance devient nécessaire, elle n'est plus là. La force physique a disparu, les facultés mentales défont. Ils sont conscients du déficit, mais ne savent pas d'où il provient. Leur temps de besoin est arrivé, mais leurs ressources physiques sont épuisées. Toute personne qui transgresse les lois de la santé doit tôt ou tard en souffrir les conséquences dans une mesure plus ou moins grande. Dieu a pourvu l'homme de la force constitutionnelle dont il a besoin dans les différentes phases de son existence. Si nous gaspillons ce fonds d'énergie de réserve par une surcharge permanente [de travail], un jour ou l'autre, nous serons perdants. À supposer que cela ne nous coûte pas la vie, notre utilité [dans ce monde] en sera néanmoins diminuée.

En règle générale on ne devrait pas travailler le soir. Si les heures de la journée ont été bien employées, le travail du soir est de trop. Le système surmené en souffrira. Ceux qui agissent ainsi y perdent plus qu'ils n'y gagnent. Leurs forces étant épuisées, ils sont soutenus par une surexcitation nerveuse qui minera sûrement leur constitution, lors même qu'ils ne s'en aperçoivent pas tout de suite.

#### **CG 363.2 + CEPE 239.2 (CT 297.1) :**

Il ne faut pas négliger l'importance de la régularité des horaires, pour les repas et le sommeil. Les heures du repos sont des heures où le corps se bâtit, et il est essentiel, pour les jeunes en particulier, de dormir régulièrement et suffisamment.

On ne devrait pas choisir au hasard les heures de sommeil. Les étudiants ne doivent pas prendre l'habitude de travailler jusqu'à minuit et de dormir pendant la journée. S'ils ont été habitués à faire cela chez eux, ils doivent corriger cette habitude en allant se coucher à une heure raisonnable. Ils se lèveront alors le matin prêts à accomplir les tâches de la journée. Dans nos écoles, il faudrait éteindre les lumières à neuf heures et demie.

### AD 152.3-6 (ML 143.3-6) :

Comme elle est répandue cette habitude de changer le jour en nuit et la nuit en jour ! Que de jeunes gens dorment d'un profond sommeil le matin quand ils devraient être debout au chant joyeux des oiseaux et au travail quand toute la nature est éveillée. Que les jeunes pratiquent la régularité dans les heures de coucher et de lever. ... Qu'ils résolvent dans leurs cœurs de s'imposer une discipline et de se conformer à des règles précises. Dieu est un Dieu d'ordre, et il est du devoir des jeunes d'observer des règles strictes, car ces pratiques joueront à leur avantage.

Puisque le travail de construction et de réparation du corps se fait pendant les heures de repos, il est essentiel que la jeunesse, plus particulièrement, ait un sommeil régulier et abondant.

Ne vaudrait-il pas mieux rompre avec cette habitude de changer la nuit en jour et les belles heures du matin en nuit ? Si les jeunes avaient une conduite rangée, ils verraient s'améliorer leur santé, leur humeur, leur mémoire et leur caractère.

## 5. L'exercice

### FC 494.4-495.1 (AH 510.2-3) :

D'après les instructions que j'ai reçues, si les malades étaient encouragés à quitter leur chambre et passer du temps au grand air, pour cultiver des fleurs ou se livrer à quelque autre activité facile et agréable, ils cesseraient de s'apitoyer sur leur sort et s'intéresseraient à quelque chose de plus reconfortant. L'exercice au grand air devrait être prescrit comme une nécessité bénéfique et vivifiante.

Nous ne pouvons qu'être gais lorsque nous écoutons la joyeuse musique des oiseaux et que nous contemplons avec délices les champs et les jardins parsemés de fleurs. Nous devrions habituer notre esprit à témoigner de l'intérêt pour tout ce dont le Créateur nous a si largement pourvus. Et en méditant sur toutes ces multiples manifestations de Son amour et de Sa sollicitude, nous oublierons plus facilement nos infirmités, nous serons portés à la joie et nous psalmodierons de notre cœur le Seigneur.

### TC 116.1-117.1 (CTBH 82.2-3) :

Des enfants qu'on enferme dans une salle d'école, et qui sont chargés de leçons, ne peuvent pas être en santé. Des efforts intellectuels qui ne sont pas contrebalancés par des efforts physiques correspondants font affluer au cerveau une quantité indue de sang, et la circulation est ainsi irrégulière. Le cerveau a trop de sang, et les extrémités trop peu. Les heures d'étude et de récréation devraient être réglées avec soin, et une certaine partie de leur temps devrait être consacrée à des travaux physiques. Dès que les habitudes des étudiants dans le manger, le boire, le vêtement et le sommeil seront conformes aux lois physiques, ceux-ci pourront obtenir une éducation sans courir le risque de sacrifier leur santé. Il faut le répéter souvent, et mettre la chose sur la conscience de ses auditeurs : l'instruction sera de peu de va-

leur à celui auquel il ne reste plus de force physique pour en faire usage une fois qu'il l'a acquise.

On ne devrait pas permettre aux étudiants d'entreprendre un si grand nombre de branches d'étude, qu'il ne leur reste plus le temps nécessaire pour s'occuper de leur développement physique. On ne saurait se maintenir en santé sans prendre chaque jour de l'exercice au grand air. Des heures déterminées devraient être consacrées à un travail manuel quelconque, qui mette en activité toutes les parties du corps. Établissez un équilibre entre les fatigues intellectuelles et les fatigues physiques, et l'esprit de l'élève en sera rafraîchi. En cas de maladie, l'exercice physique aidera souvent au système à rentrer dans son état normal. Quand les étudiants quittent le collège ou l'université, ils devraient jouir d'une santé plus florissante et comprendre mieux les lois de la vie que quand ils y sont entrés. Il faut veiller avec un soin aussi jaloux sur la santé que sur le caractère.

### **TC 128.1 (CTBH 89.1) :**

L'exercice à l'air vivifiant du ciel est nécessaire à la circulation normale du sang ; il est la meilleure sauvegarde contre les refroidissements, les rhumes, et les congestions internes, qui sont la source de tant de maladies.

### **TC 148.2 (CTBH 101.2) :**

Il y a plus de morts causées par l'insuffisance de l'exercice que par les excès de travail ; ceux qui se rouillent sont beaucoup plus nombreux que ceux qui s'usent. Le sang des personnes oisives ne circule pas normalement, et les échanges du fluide vital, qui sont si essentiels à la vie et à la sante, ne se produisent pas. Les petites bouches de la peau par lesquelles celle-ci respire s'obstruent, ce qui fait que le corps ne peut pas éliminer ses impuretés par ce moyen. Cela impose une tâche double aux autres organes d'élimination, et la maladie ne tarde pas à faire son apparition. Ceux qui prennent habituellement de l'exercice au grand air jouissent généralement d'une circulation vigoureuse. Hommes et femmes, jeunes et vieux, qui désirent la santé et qui veulent jouir de la vie devraient se souvenir que ces choses sont impossibles sans une bonne circulation. Quelles que soient leurs occupations ou leurs inclinations, ils devraient envisager comme un devoir religieux de faire des efforts bien entendus pour surmonter les conditions morbides qui les ont retenus à la maison.

## **6. L'alimentation**

### **CL 179.5-180.1 (CCh 222.1-4) :**

Les céréales, les fruits et les légumes constituent le régime alimentaire choisi pour nous par notre Créateur. À l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ces aliments sont les plus sains et les plus nourrissants. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir.

Les besoins du corps exigent une quantité suffisante d'aliments sains et nourrissants.

Il est possible avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tout 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 on 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 plus libéralement dans l'alimentation quotidienne, et, pour assurer la santé et la vigueur, ils conviendront parfaitement aux travailleurs.

## 7. L'usage de l'eau

### CNA 503.1-2 (CD 419.1-2) :

726. 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 pour désaltérer la soif des hommes et des animaux. Bue librement, elle répond aux besoins de l'organisme et elle aide la nature à résister à la maladie.

727. 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.

### CNA 504.2 (CD 420.1) :

731. 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'éteindre 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.

### MG 203.1 (MH 237.1) :

L'application externe de l'eau est l'un des moyens les plus faciles et les plus satisfaisants pour régulariser la circulation sanguine. Un bain froid ou neutre est un excellent tonique. Les bains chauds ouvrent les pores et facilitent l'élimination des impuretés. Pris chauds ou tièdes, ils calment les nerfs et régularisent la circulation du sang.

## **8. La confiance en Dieu**

### CNA 122.1 (CD 103.3) :

Moins on pense à son estomac, mieux cela vaut. Si vous craignez constamment que votre nourriture vous fasse du mal, elle vous en fera certainement. Oubliez vos maux, pensez à des sujets agréables.

### EMS1 34.5 (1MCP 34.4) :

Pour des corps et des esprits malades, le sentiment du devoir accompli reste le meilleur remède. Santé et énergie constituent la bénédiction spéciale de Dieu pour celui qui en est l'objet. Celui dont l'esprit est calme et en paix avec le Seigneur est sur la voie de la guérison.

### HL 234.4 :

Les maladies de l'esprit règnent partout. Les neuf dixièmes des maux dont souffre l'humanité viennent de là. . . . La religion de Christ, loin d'être la cause de la folie, est l'un de ses remèdes les plus efficaces, car elle est un puissant calmant du système nerveux.