

BULLETIN MENSUEL ADVENTISTE SANTE ET TEMPERANCE

N°1 - OCTOBRE 2020 : *Santé réformée & Spiritualité*

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.

RAISONS D'ÊTRE D'UNE RÉFORME

(Extraits d' EGW : CNA, Section 1)

- Pour la gloire de Dieu: témoigner pour Lui et Lui offrir un sacrifice Saint et agréable.
- Acte de fidélité envers Dieu : foi en Sa Parole que je mets en pratique
- Maintenir en santé au mieux le temple du Saint Esprit que je suis
- Me positionner pour Dieu, obéir à Ses enseignements plutôt qu'aux coutumes du monde
- Préserver au mieux le don que Dieu me fait en prenant soin de mon corps et mes capacités afin de les utiliser à son service
- Exaucement de la prière en faveur des malades: la réforme prépare le chemin pour que la prière de la foi soit pleinement exaucée
- Etc.

NUTRITION ET SPIRITUALITÉ

(Extraits CNA, Section 2)

«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.](#)» CNA 67.4



LA RÉFORME SANITAIRE ET LE MESSAGE DU TROISIÈME ANGE (Extraits CNA, Section 3)

« Il m'a été montré que **la réforme sanitaire constitue une partie du message du troisième ange**, à laquelle 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.** » CNA 87.4



Qualité réformée

- ✓ De saison
- ✓ Prix abordable
- ✓ Alcalin*

LA RECETTE DU REFORMÉ



*Velouté de courge
au lait de coco
accompagné de sa
salade de saison*

▪ Epluchez la courge, et coupez-la en morceaux en retirant les pépins.

- Faites cuire votre courge à la vapeur environ 15/20 minutes selon la taille des morceaux.
- Vérifiez la cuisson en piquant la chair.
- Mixez la courge cuite avec le lait de coco. Vous pouvez ajouter de l'eau afin d'obtenir la consistance que vous souhaitez.
- Salez légèrement et dégustez avec une belle salade de mâche.

Ingrédients :

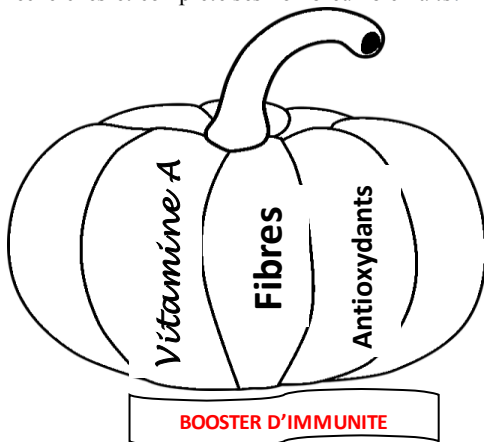
(Pour 4 à 6 personnes)

- Une courge (env. 1 kg)
- 200 millilitres de lait de coco
- Eau
- 1 pincée de sel

***Alcalin** : Doux pour l'estomac. «*En notre siècle de vitesse, moins les aliments seront excitants, mieux cela vaudra – CNA 403.3*».

⚠ **Point de vigilance du réformé** : «*Une trop grande quantité de nourriture liquide nuit à l'organisme – CNA 124.1*». Cette recette doit donc s'intégrer dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.

Colorie chaque tranche de courge pour chacune des propriétés. Fais quelques recherches et complète ses nombreux bienfaits.



Témoignage de Sandra

" J'ai grandi dans une famille dans laquelle on avait l'habitude de manger plus que ce qui est nécessaire. Lors des réunions familiales, je me devais de manger de tous les plats qui m'étaient présentés et ce même si j'étais rassasiée. Après avoir pris près de 30 kilos, lors de ma première grossesse, il y a trois ans, j'ai compris qu'il y avait un problème.

Grâce à Dieu, ce fût l'époque où j'ai commencé à lire "conseils sur la nutrition et les aliments " d'Ellen White et surtout appliquer les recommandations. Ce premier chapitre sur la raison d'une réforme fût le début d'une véritable prise de conscience : l'alimentation est au cœur de ma course chrétienne car elle a une influence déterminante sur mes choix et ma résistance face à la tentation.

1 Corinthiens 9:25 nous dit que « *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* ». En effet, si les hauts sportifs ont des régimes alimentaires spécifiques pour booster leur performance, pourquoi moi, en tant que chrétienne, je n'aurai pas moi aussi un régime alimentaire qui améliore ma vie spirituelle?

Je compris que je ne plaisais pas à Dieu par ma manière de m'alimenter et notamment par mes excès de table. Dieu a permis un véritable changement dans ma vie grâce aux recommandations tirées de ce livre. J'ai perdu près de 30kg, et depuis cette réforme je me suis considérablement rapprochée de lui.

Si Dieu l'a fait pour moi, il peut le faire pour vous. "



Questions/Réponses

Pourquoi un chrétien devrait-il se préoccuper de son alimentation ?

La satisfaction de nos appétits est le plus grand obstacle au développement mental et à la sanctification de l'âme. Un estomac surchargé implique un cerveau engourdi » (CNA 52.3;4) Ainsi, si nous voulons nous tenir devant Dieu dans de bonnes conditions, nous devrions éviter de satisfaire nos appétits et nous montrer tempérants en toutes choses.

Références du bulletin : d'EGW : Ellen Gould White

CNA : Conseils sur la Nutrition et les Aliments & **MC2** : Messages Choisis volume 2

Images : Tableau des fruits & légumes d'Octobre d'Encelade Media Group & Coloriage des habits de dory.fr

Conception et rédaction : Ministère Adventiste Santé & Tempérance (AST) de l'Eglise de Créteil

Contact : ast.creteil@gmail.com

COMMENT SE COUVRIR AU MOIS D'OCTOBRE ?

Sélectionne et colorie les vêtements que tu peux porter en automne.



<http://dory.fr>

Réponse : Les températures fluctuent beaucoup en automne. Les matinées et soirées sont fraîches tandis que les après-midi sont chauds. La meilleure façon de gérer cet écart de température est de porter plusieurs couches de vêtements que vous pouvez enlever au fur et à mesure que la journée se réchauffe.

- Chemises, gilets, pantalons, jupes et robes longues
- Bottes, baskets
- Accessoires chauds (écharpes, bonnets, chapeaux, gants)
- Manteaux

⚠ Il est important que nos extrémités soient bien couvertes pour une bonne circulation du sang. Restez couverts !

«Si le confort des membres et des pieds est assuré par des vêtements chauds, le sang circule d'une manière égale et reste sain et pur, n'étant pas refroidi et gêné dans son passage naturel à travers

l'organisme. - MC2 537.3 »

QUE DIEU SOIT GLORIFIÉ DANS VOTRE PLEINE SANTÉ !