

# BULLETIN MENSUEL ADVENTISTE SANTÉ ET TEMPÉRANCE

N°3 - DÉCEMBRE 2020 : *Équilibre & Tempérance*

JE VOUS AI DIT CES CHOSSES, AFIN QUE VOUS AYEZ LA PAIX EN MOI. VOUS AUREZ DES TRIBULATIONS DANS LE MONDE; MAIS PRENEZ COURAGE, J'AI VAINCU LE MONDE. JEAN 16 :33

## SURALIMENTATION

(Extraits d'EGW : CNA, Section 7)

«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. CNA 168.1»

«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.** CNA 158.3»

## RÉGULARITÉ DANS LES REPAS

(Extraits CNA, Section 9)

«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.** CNA 205.2»

«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. CNA 207.2»

«Mangez suivant vos besoins, mais au cours d'un seul repas, puis attendez l'heure du repas suivant. CNA 214.1»

«**Aucune parcelle de nourriture ne devrait jamais être absorbée entre les repas.** CNA 214.2»

## CONTRÔLE DE L'APPÉTIT

(Extraits CNA, Section 8)

«**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. CNA 176.1»

«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.** CNA 182.1»

«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 dirigera doit être un peuple particulier. Il doit être différent du monde. CNA 189.4»

«Ceux qui ne peuvent vaincre dans les petites choses n'auront pas la puissance morale nécessaire pour résister à aux grandes tentations. CNA 199.2»

«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 insoucients 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? CNA 216.3»



## LA RECETTE DU RÉFORMÉ



**Qualité réformée**

- De saison
- Prix abordable



### Les brochettes de falafels

•Préchauffez votre four à 180°. Egouttez vos pois chiches, réservez-en une tasse de côté et mettez le reste dans un mixeur. Ajoutez-y 2 gousses d'ail, 1 demi-botte de persil lavée et bien essorée, 1 pincée de sel ainsi que 2 c.s. de farine de pois chiche. Mixez le tout. Lorsque le mélange est homogène, ajoutez le bol de pois chiche restant pour mélanger rapidement de manière à ce qu'il reste des morceaux de pois chiches dans les falafels. Former des boulettes. Au pinceau, mettez un peu d'huile d'olive sur les boulettes avant de les enfourner pour 20/25 minutes, en retournant à mi-parcours jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



### FARANDOLE DE TAGLIATELLES DE CAROTTES, BROCHETTES DE FALAFELS & SON ÉCRASÉ D'AVOCAT

#### Les tagliatelles de carottes

•Lavez les carottes puis les découpez en fine lamelles dans la largeur avec un économe ou une mandoline. Les laissez mariner quelques minutes dans un mélange de 4 c.s. d'huile d'olive, de persil ciselé et de 2 gousses d'ail coupé en petits morceaux. Puis faites revenir 2/3 min les tagliatelles de carottes à la poêle.



#### L'écrasé d'avocat

•Après avoir épluchés et dénoyautés les 2 avocats, les écraser à la fourchette ou au mixeur puis mélanger avec une pincée de sel, un peu de jus de citron et du persil ciselé.

#### Ma liste de courses :

POUR 4 PERSONNES

- 750 g de Carottes
- 2 Avocats
- 500g de Pois chiche cuits
- 2 C. S. de Farine de pois chiche
- 1 botte de Persil
- 4 gousses d'Ail
- Huile d'olive
- Sel
- citron

## A LA DECOUVERTE DE LA CAROUBE

Elle a un goût similaire au chocolat, tout en étant plus riche en calcium et en fibres, sans caféine et au gout sucré.



Voulez-vous goûter un **caroube velouté à la cannelle** ? Pour 4 personnes, faites cuire à feu doux 1L de lait d'épeautre (ou autre lait végétal : coco, amandes...) et arrêtez la cuisson dès que des fumées s'en dégagent. Déposez 8 cc de poudre de caroube + 4cc de poudre de cannelle dans un récipient puis les recouvrir de lait chaud et mélanger. Bonne dégustation !



Pourquoi ne pas tester les **Caroub energy balls** comme alternative aux bouchées au chocolat ?

La veille mettez à tremper dans l'eau 2 poignées de noix. Le lendemain bien les essorer avant de les mixer avec 4 dattes medjoul dénoyautées. Avec la pâte obtenue, confectionnez des boules avec les mains et roulez-les dans de la poudre de caroube. La recette est déclinable avec d'autres oléagineux (amandes, noix de pécan, etc.) et d'autres fruits secs (prunaux, abricots secs, etc.). Pour l'enrobage il est possible aussi de varier (coco râpé, graines de sésame, éclats de pistaches, etc.). Ce sont des « boules d'énergie » à consommer bien sûr avec modération ! :)

**Vous retrouverez la poudre de caroube aux rayons farines et poudres d'un magasin bio, sur internet ou dans certains rayons bio de grandes surfaces.**

## Témoignage de Fabienne

Je m'appelle Fabienne. Depuis 2013, je rencontre quelques soucis de santé.

Au mois de mars dernier, un ami a commencé à me parler de la réforme sanitaire. Pour étayer ses dires, il m'a conseillé de lire Conseils sur la Nutrition et les Aliments d'Ellen G. White, ce que je fis. Je me suis rendue compte peu à peu qu'en fait j'étais loin de ce que mon Créateur me demandait de manger pour être en bonne santé.

J'ai prié et j'ai demandé à Dieu son aide car j'étais sceptique d'autant plus que je souffrais d'une anémie chronique justifiant des injections de fer presque tous les 3 mois...J'ai paniqué à l'idée d'arrêter la viande rouge puisque mon médecin traitant n'avait cessé de m'encourager à en manger, particulièrement les abats, du boudin rouge, etc... pour soigner cette anémie.

Finalement, j'ai commencé au mois d'avril à manger différemment. Une hygiène de vie qui, au fil du temps, me faisait du bien. Auparavant, il m'arrivait de dîner tard. J'ai donc pris l'habitude de le faire plus tôt. Je peux vous assurer que les problèmes d'estomac que j'avais à cause d'une hernie hiatale ne sont aujourd'hui que sujets du passé.

J'ai littéralement modifié mon mode de vie alimentaire et le mieux se fait toujours ressentir.

Je suis allée voir mon médecin traitant il y a une quinzaine de jours avec mes analyses de sang. Ce dernier fut agréablement surpris de constater que c'est la première fois depuis 2013 que mes résultats sont aussi bons. Mon taux d'hémoglobine est à 10 !!!!! alors que ces dernières années, il n'avait jamais dépassé 8 !!! Je me sens mieux dans mon corps au niveau de la fatigue que je ressentais. Il n'a pas manqué de conclure lui-même que le fait de manger sans viande ne m'a visiblement pas fait du mal... bien au contraire.

Je remercie le Seigneur car lorsque je vais chez mon fils (rarement à cause du confinement), ma belle -fille me prépare toujours des aliments sains à base de légumes. A la cantine au travail, tout le monde observe ma façon de me nourrir et dès qu'on me pose des questions, j'enseigne à mes collègues que la santé physique passe par l'assiette car une alimentation impropre est cause de maladies.

Pour finir, je vous laisse avec le verset suivant : *« 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.*



## Questions/Réponses

### La réforme ne concerne-t-elle que l'alimentation?

« 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. 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. CNA 185.3 »

# Conseils pour bien gérer les repas de fin d'année

**1. Prenez soin de votre estomac durant la journée : Pensez à ses heures de repos.**

« Après avoir digéré un repas, [les organes digestifs] ont besoin de repos. Cinquante six heures devraient s'écouler entre les repas. CNA 206.2 »

**2. Evitez le grignotage avant de passer à table**  
L'appétitif n'est pas indispensable

**3. Pensez à boire de l'eau 30 minutes avant le repas pour une digestion efficace.**

Evitez les excitants (alcool, café, thé, chocolat\*)

\*Retrouvez une alternative au chocolat dans la partie recette

**8. En toutes choses, soyez tempérants**

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

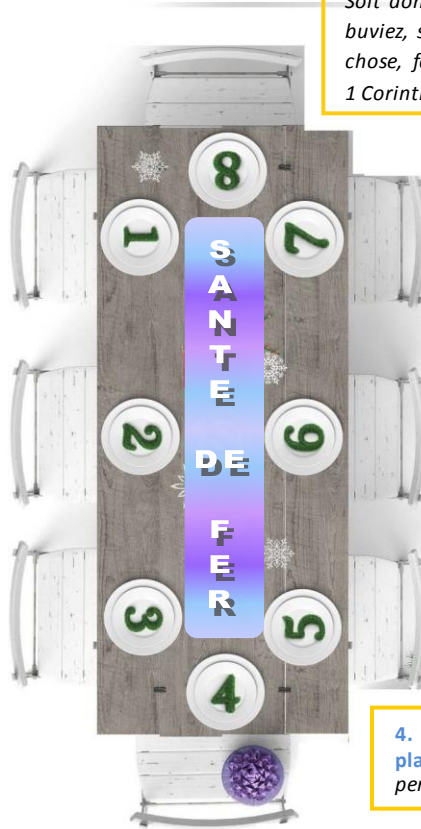
**7. Veillons sur l'appétit de nos enfants.**

Votre exemple vaut mieux que mille mots.

**6. Mangez plus tôt et plusieurs heures avant le coucher.** Cela vous assurera une meilleure nuit de sommeil.

**5. Préparez un menu végétal**  
Mettez en valeur les légumes.

**4. Si vous recevez, proposez moins de plats et cuisinez simplement.** Cela vous permettra de profiter de vos convives.



**Le sais-tu ?** Pour être et rester en pleine forme il existe 8 principes très importants. La phrase « Santé de Fer » nous permet de les retrouver. Prends chacune des lettres seules dans l'ordre (en laissant de côté le DE) et copie-les sur chacun des traits ci-dessous. Ensuite essaie de deviner quel mot se cache derrière !

- Il te réchauffe et fortifie tes os ?
- Tu le respires et il aère ton corps ?
- Aides-toi de la **case mot mystère** ?
- Elle te permet d'éviter les excès ?
- Boisson indispensable à notre survie ?
- Assurance des choses qu'on espère ?
- Il maintient ton corps en pleine santé ?
- Nécessaire pour recharger tes batteries ?

1 \_\_\_\_\_  
2 \_\_\_\_\_  
3 \_\_\_\_\_  
4 \_\_\_\_\_  
5 \_\_\_\_\_  
6 \_\_\_\_\_  
7 \_\_\_\_\_  
8 \_\_\_\_\_

## MOT MYSTÈRE

- 1-Quand je ne suis pas habillé, je suis ?-----  
2-Lorsque je recycle, je fais du ?-----  
3-Ps 74 :2Souviens-toi de la montagne de -----

Assemble les trois syllabes et tu auras le mot 3

## QUE DIEU SOIT GLORIFIÉ DANS VOTRE PLEINE SANTÉ !

**Références du bulletin :** d'EGW : Ellen Gould White

CNA : Conseils sur la Nutrition et les Aliments

**Images :** Tableaux des fruits&légumes de saison d'Encelade Media Group

**Conception et rédaction :** Ministère Adventiste Santé&Tempérance (AST) de l'Eglise de Créteil – 1 rue Tirard 94000

**Contact :** ast.creteil@gmail.com