

JESUS LEUR DIT : JE SUIS LE PAIN DE VIE.

CELUI QUI VIENT A MOI N'AURA JAMAIS FAIM, ET CELUI QUI CROIT EN MOI N'AURA JAMAIS SOIF. JEAN 6 :35

LA DIETETIQUE EN TANT QUE REMEDE RATIONNEL

(Extraits d'EGW : CNA, Section 17)

« 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. CNA 355.3 »

« En ce qui concerne ce que nous pouvons faire pour nous-mêmes, (...) 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.** CNA 357.2 »

« 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, précieuse et curatifs. CNA 357.2 »

« 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. CNA 357.3 »

« ...les gens devraient **apprendre à s'habiller, à respirer et à manger convenablement** - donc à prévenir la maladie par une bonne hygiène de vie. CNA 358.2 »

FRUITS, CEREALES ET LEGUMES

(Extraits CNA, Section 18)

« 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. CNA 365.3 »

« 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. CNA 366.1 »

« Les **pommes sont supérieures** à tout autre fruit de la saison pour l'alimentation. CNA 369.3 »

« 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.** CNA 371.3 »

« 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.** CNA 373.1 »

DESSERTS

(Extraits CNA, Section 19)

« 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. CNA 396.7 »

LA RECETTE DU RÉFORMÉ : LE PAIN

« Il y a plus de religion dans un bon pain qu'on ne le pense généralement. CNA 374.4 »

Qualités d'un bon pain

1-Préparé d'une manière simple : « Du bon pain et des petits pains complets préparés d'une manière simple, qui nécessite cependant un effort, sont très sains. CNA 378.1 »

2-Constitué de farine complète : « 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. CNA 380.2 »



Pensez à varier les céréales pour le pain :

« 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. CNA 381.1 »

3-Bien cuit et sec : « Le pain doit être bien cuit, aussi bien intérieurement qu'extérieurement CNA 374.3 », « cuit à point de telle sorte que toute mollesse et toute humidité en soient exclues. CNA 378.1 »

4-Léger et Sans acidité : « Il faut que le pain soit léger et doux. On ne doit pas y tolérer le moindre soupçon d'aigreur. CNA 375.4. »



PAINS RECOMMANDÉS

➤ **Pain non levé** (sans levure, ni bicarbonate*, ni levain)

« 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. CNA 375.4 »

➤ **Pain au levain cuit une 2^{ème} fois**, ce qu'on appelait biscotte : de l'italien bis=deux fois et cotto=cuit. De préférence rassis de 2/3 jours.

« [Il faut] couper du pain ordinaire en tranches et le faire sécher au four jusqu'à ce qu'elles soient parfaitement sèches et dorées CNA 375.5 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.** CNA 376.3 »

Pain sablé

Ingrédients : •Eau : 40cl ; •Graines de chia : 2 C.S. ; •Farine complète : 420g ; •Huile d'olive : 10 cl ; •Sel : 1 c.c.

Déposez préalablement 2 C.S. de graines de chia dans un verre d'eau à remuer puis laisser reposer au moins 15 min, le temps que les graines soient bien gonflées. Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier mélangez la farine complète (seigle, sarrasin, petit épeautre, etc. Vous pouvez utiliser une à deux farines de votre choix) et le sel. Y ajouter le verre de graines de chia gonflées, ainsi que l'huile d'olive. Mélangez entre chaque ajout. Puis façonnez à la main.

Les quantités sont approximatives car elles s'ajustent en fonction de l'aspect de la pâte : celle-ci doit être glissante entre les mains mais ne doit pas du tout rester collée sur vos doigts. Si elle est trop humide ou au contraire trop sèche, rajoutez respectivement de la farine ou de l'eau. C'est une pâte malléable et très facile à manipuler sans se casser. Si ce n'est pas le cas ajoutez un peu d'huile.

Vous pouvez, si vous le désirez, ajouter à la pâte une variété de noix ou de graines (noix de pécan, graine de tournesol, etc.).

Enfin, donnez forme à cette pâte comme vous le désirez (boule, baguette, portions individuelles, etc.). Enfourez pour 30 à 45 minutes de cuisson selon l'épaisseur que vous avez donné à votre pain. Lorsqu'il est bien doré et que la croûte a bien durci : c'est prêt !



*Évitons la levure ou le bicarbonate : « 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.** CNA 379.4 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. CNA 375.1 »

Témoignage d'Ellen G. White

« 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. CNA 577.5 Il m'a été montré (...) 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. CNA 578.1

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. (...) Par conséquent, j'acquis la conviction que, dans mon cas, la viande était indispensable. CNA 578.5

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. CNA 579.1

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. (...) **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. CNA 580.4

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. CNA 579.2

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 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.** CNA 579.3

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 trouvais de nouveau bien. **C'est en agissant par principe que j'ai pris position en faveur de la réforme sanitaire.** (...) Je vous conseille d'avoir un régime sain et nourrissant. CNA 581.1

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 appartient.** CNA 581.2 »

CONSEILS POUR UNE ALIMENTATION Saine ET VIVifiANTE

- * Consommez une grande variété de céréales, fruits et légumes.
- * Variez votre consommation de céréales (riz, millet, avoine, sarrasin, amarante, seigle, orge, quinoa).
- * Consommez de préférence des fruits frais, crus, sains et sans trace de pourriture.
- * Les fruits secs tels que raisins, pruneaux, pommes, poires, pêches, abricots sont des alliés santé.
- * Pour conserver les fruits, privilégiez le verre plutôt que le métal.
- * Réaliser des cures de fruits pendant quelques jours peut avoir des effets positifs sur votre santé.
- * Si vous possédez un jardin, cultivez et récoltez vos propres fruits et légumes.
- * Évitez autant que possible l'utilisation de sucre raffiné.

A la découverte de quelques fruits de saison



Activité sensorielle : Avec l'aide de tes parents, pars à la découverte d'un fruit avec tous tes sens : regarde, nomme, touche, sens puis goûte le fruit !
Décris ce que tu ressens à chaque étape.



Activité ci-dessous : Observe chaque fruit entier, nomme-le et écris-le. Puis relie le fruit entier au fruit coupé correspondant.



_____ ○

○



_____ ○

○



_____ ○

○



_____ ○

○



_____ ○

○



QUE DIEU SOIT GLORIFIE DANS VOTRE PLEINE SANTE !

Références du bulletin : d'EGW : Ellen Gould White CNA : Conseils sur la Nutrition et les Aliments

Images : Tableau 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