

BULLETIN MENSUEL ADVENTISTE SANTE ET TEMPERANCE

N°9 - JUIN : *L'évangélisation et la réforme sanitaire*

TOUTS CEUX QUI COMBATTENT S'IMPOSENT TOUTE ESPECE D'ABSTINENCES, ET ILS LE FONT POUR OBTENIR UNE COURONNE CORRUPTIBLE ; MAIS NOUS, FAISONS-LE POUR UNE COURONNE INCORRUPTIBLE.

1 CORINTHIENS 9 : 25

L'ENSEIGNEMENT DE LA REFORME SANITAIRE

(Extraits d'EGW : CNA, Section 25)

« 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.** CNA 529.4 »

« L'évangélisation et l'œuvre médicale missionnaire doivent avancer ensemble. **L'Évangile est associé aux principes de la vraie réforme sanitaire.** CNA 530.3 »

« 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. CNA 541.2 »

« **A 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. CNA 543.1 »

« **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.** CNA 549.2 »

L'IMPORTANCE DES PUBLICATIONS ET DES COURS DE CUISINE

(Extraits d'EGW : CNA, Section 25)

« **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. CNA 554.3 »

« **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. CNA 564.2 »

« **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. CNA 567.33

« **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.** CNA 571.2 »

La recette du réformé

TORTILLAS FACILES - 3 INGREDIENTS



Qualité réformée

Pour réduire le gluten, ne pas faire monter l'index glycémique trop haut ou avoir une alternative au pain contenant de la levure : cette recette de tortillas-minute vous sera d'une grande aide. Flexibles, elles vous permettront de faire des tartines ainsi que des wraps. A déguster à la maison ou à emporter.

- Sans levure
- Bons lipides

Ingrédients : *80 g de poudre de chia (ou graines de chia) *115 g de poudre d'amandes (en cas d'allergie peut être remplacée par de la poudre de graines de sésame ou de tournesol) *30 g de farine de coco *240 ml d'eau tiède *1/2 cuillère à thé de sel

1. Mixez environ 2 c. à soupe de graines de chia dans un moulin à café jusqu'à en faire de la poudre et récupérer 80 g (ou acheter directement de la poudre de graines de chia).
2. Mélanger vigoureusement dans un saladier la poudre de chia, la poudre d'amande, la farine de coco et le sel (possibilité de ne pas mettre de sel).
3. Ajouter l'eau tiède, mélanger et finir de pétrir à la main. La pâte est un peu humide mais non collante aux mains.
4. Découper votre boule de pâte en 8 morceaux. Puis étaler ces morceaux au rouleau pâtissier, un par un, entre deux feuilles de papier cuisson.
5. Faites chauffer un peu d'huile à la poêle afin d'y faire cuire vos tortillas. Laisser 1-2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les bords durcissent.

C'est prêt ! Plus qu'à garnir et déguster ! Ou pourquoi pas manger tel quel ! Elles se mangent chaudes comme froides, en version sucré avec pourquoi pas un caramel cru et sans sucre ajouté fait maison ou en version salé avec une sauce végétale et des crudités.

« Carawmel »

(raw=cru en anglais)
Caramel maison cru,
sans sucre ajouté

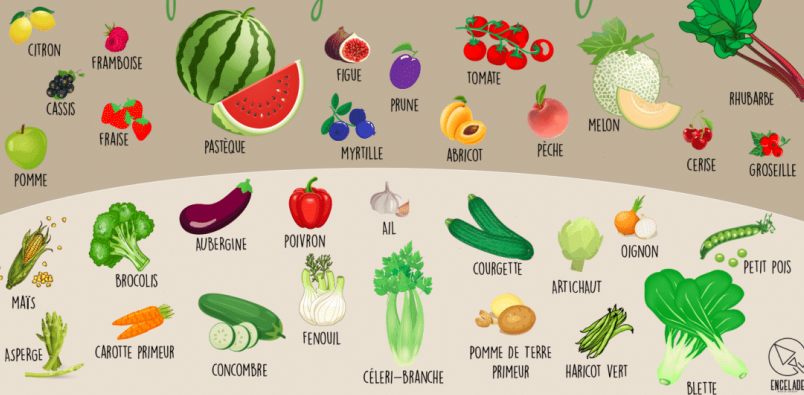
Mixez 4 dattes avec 150 ml de crème de coco (ou juste de l'eau). C'est prêt ! Pour apporter du croquant possibilité d'ajouter des cacahuètes ou des amandes en dernier tour de mixage pour laisser des morceaux.

Sauce Méditerranéenne

1. Faites revenir à l'huile d'olive des oignons émincés.
2. Epépinez et découpez des poivrons.
3. Mixez le tout avec un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Votre sauce est prête !

[Comptez un oignon et un petit poivron par personne.]

Les fruits et légumes du mois de Juillet!



Témoignage d'Aurélié

« Je te loue de ce que je suis une créature si merveilleuse. Tes œuvres sont admirables, Et mon âme le reconnaît bien. Psaume 139:14 ». Lorsqu'il a fallu que je m'occupe seule de mes cheveux cela est devenu pour moi une grande interrogation. Alors j'ai demandé à Dieu. Cela peut sembler banal mais c'est comme ça que Dieu a débuté une véritable transformation en moi. Chaque fois un niveau plus haut, tout en commençant tout bas sur comment prendre soin de ses cheveux. La réponse à cette prière a pris des proportions inattendues qui ont complètement changer mon état d'esprit. Les injonctions sociétales irréelles ont commencé à ne plus avoir d'impact sur moi, j'y ai vu le processus diabolique de modèles virtuels et de discours dénigrants incessants véhiculés dans les médias et la société qui d'une manière ou d'une autre arrive à faire croire l'inverse de ce que la parole de Dieu dit.

A l'adolescence une douleur de vivre s'est développée en moi. C'est aussi à ce moment-là que mon attention s'est porté sur le fait qu'il y a plus que les symptômes physiques. Que les personnes, moi y compris, avions besoin d'une aide et d'une guérison plus profonde. Je ne savais laquelle mais c'est alors que j'ai découvert pour la première fois la psychanalyse (psychologie des profondeurs). J'y ai trouvé là ce qui me semblait l'outil pour aider au-delà, de manière globale. Je décidais de devenir psychologue clinicienne. Dans ce but j'ai commencé jeune un travail psychanalytique et d'introspection. En dépit de tout cela un sentiment de solitude inconsolable revenait toujours. **Puis j'ai rencontré Jésus profondément et fondamentalement et Il m'a guéri sur ce point.** Ce qui ne s'effaçait nul part ailleurs est parti quand j'ai connu que Christ est toujours là avec moi et que je ne suis jamais toute seule. C'est un bonheur! Quel que soit la situation ou mes émotions, Christ est là! Personne et aucune autre méthode n'a pu le faire pour moi de manière sûre et sans rechute. **Christ peut aussi le faire pour toi!** Il ne s'agit pas d'un sentiment passer le temps d'une motivation ou même d'une estime de soi améliorée : non pas du tout. C'est Jésus-Christ et ça change tout car c'est constant et parfait ! **Il t'apporte cette assurance et t'ouvre les yeux sur la Vérité.** La Vérité c'est que nous ne sommes jamais seuls et que nous pouvons toujours avoir recours à Lui. La Vérité c'est que nous sommes créés merveilleusement par l'Être le plus merveilleux qui soit. La Vérité c'est que nous sommes aimés depuis toujours et que nous n'avons jamais perdu d'Amour de la part de Dieu. La Vérité c'est que nous avons été créés avec Amour et que nous sommes toujours aimés.

Croire que ce que Dieu dit est la Vérité, c'est déterminant : c'est ce qui change le cœur, la vie et qui nous permet d'accepter de changer de style de vie : la nourriture, les habits, le rythme de vie, ses activités, ses goûts, tout change peu à peu car c'est Christ qui fait, nous disons juste « Oui Christ je veux te suivre ». Pour ma part là où j'ai vraiment eu l'impression de m'efforcer c'est dans le fait de rétablir la Vérité dans mon esprit, mes pensées. **Faire de la Parole de Dieu ma référence en toutes circonstances.** Si par le passé l'on m'avait parler de ces changements ça aurait été impensable mais pourtant Dieu agi étapes par étapes! **La Joie et l'Amour du Christ m'accompagnent ! Cela fait toute la différence !** Je marche d'un pas sûr car je suis la voie que Christ m'indique dans Sa Parole et à chaque fois que je fais cela je n'ai aucun doute. La paix divine est encore bien plus vaste et grande que ce que je connais à ce jour, j'apprends toujours plus et alors que les situations peuvent parfois se compliquer la Paix du Christ mûrit en moi. **Il n'y a rien de mieux que de s'en remettre à Christ et Sa Parole. Vous pouvez vous aussi découvrir sa puissance, son amour, cette assurance qu'Il est là qu'Il ne vous abandonne pas** mais qu'au contraire Il vous parfait, Il vous façonne jusqu'à vous permettre de vous tenir debout avec Lui, même dans les tempêtes. **Vous entrez dans un processus de perpétuel changement que Christ produit en vous.** Peu importe le souci ou l'angle par lequel vous vous approcher de Lui, il prend toute invitation et nous embarque dans un merveilleux parcours où nous nous dépouillons du mensonge sur nous, sur les autres et sur tout ce qui nous entoure, où nous préférons Christ à un habit, une activité... **Je vous souhaite le plus merveilleux des voyages de guérison et de bonheur qui soit, avec Christ : c'est le meilleur chemin !**

« Nous tous qui, le visage découvert, contemplons comme dans un miroir la gloire du Seigneur, nous sommes transformés en la même image, de gloire en gloire, comme par le Seigneur, l'Esprit. 2 Corinthiens 3:18 »



Questions / Réponses

Quelle est notre mission en tant qu'adventiste face à la réforme sanitaire ?

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'Éternel se lève sur toi. » Esaïe 60 :1 – CNA 548.1**

Défi « Je veux grandir en santé » de 5 jours

Voici un challenge avec des défis à faire chaque jour de lundi à vendredi. N'hésites pas aussi à le proposer à tes amis !

Ce défi est extrait du ministère adventiste de santé mexicain « Quiero vivir sano » (« Je veux vivre en santé ») : quierovivirsano.org.

Avec l'aide de Jésus, tes parents et tes 8 supers amis de la santé relève le challenge de la semaine avec succès !
Chaque jour coche si oui ou non tu as relevé les défis.

Lundi

Je découvre mon 1^{er} ami de la santé qui est : **L'eau**
Hydrates sainement ton corps !

Défi jour 1 :

- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je bois 4-6 verres d'eau pure nature.
Humm ! Que c'est bon l'eau ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je me lave.
Waouh ! Que tu es propre ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je me lave les mains avant de manger.
Mes mains sont bien propres ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mardi

Je découvre mon 2^{ème} ami santé :

Les Aliments sains
Gardes un poids équilibré !

Défi jour 2 :

- | | Oui | Non |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je petit-déjeune tous les jours. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je mange beaucoup de fruits frais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je mange Beaucoup de légumes frais. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Mercredi

Je découvre 3 autres supers amis santé :

Air Pur, Soleil, Activité Physique
Nettoies tes poumons, fortifie tes os et ton cœur !

Défi jour 3 :

- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je joue 60 minutes à l'air libre et sous la lumière du soleil (sauf pendant les périodes de chaleurs intenses).
Que c'est amusant de bouger ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. J'aide à planter un arbre ou une fleur.
Les plantes sont les poumons de la terre ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Jeudi

Je découvre 2 autres amis santé :

Repos et Maîtrise de soi
Fais le plein d'énergie et maintiens corps et esprit sains !

Défi jour 4 :

- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. J'attends sans m'énerver.
Je suis patient ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Je vais me coucher tôt.
Bonne nuit ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Vendredi

Je découvre un autre super ami de la santé :

La Joie

Fortifie ton mental !

Défi jour 5 :

- | | oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je souris à 5 personnes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Si je suis fâché je prends le temps de réfléchir et de respirer avant de répondre. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

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