

## Pour une santé totale

« Ne savez-vous pas que vous êtes le sanctuaire de Dieu et que l'Esprit de Dieu habite en vous ? » 1Co 3.16

**A**près l'étude sur le jour du repos, une seconde spécificité adventiste est sa position concernant la santé. C'est un autre sujet où la notion de volonté de Dieu trouve à la fois une illustration forte, des directives précises et un champ d'application concret. Essayons de broser un tableau général de ce qui a souvent été appelé *la réforme sanitaire*.

\* \*  
\*

**L**e premier domaine important auquel on pense, est celui de l'alimentation. Se profile alors à l'horizon le chap. 11 du Lévitique et ses prescriptions sur les animaux purs et impurs ; seuls les premiers pouvaient être consommés par les juifs. Il convient de bien poser le statut de ce texte. Y voir une idée d'hygiène ou de santé serait totalement anachronique. Même à l'époque du NT ce point de vue, très moderne, n'avait pas encore cours. De plus, les catégories de pur et d'impur, du moins ce que, faute de vocables adéquats<sup>1</sup>, nous entendons par là, ne sont pas des caractéristiques morales. La pureté n'était pas alors une qualité intérieure comme elle le deviendra peu à peu chez les prophètes, dans certains psaumes et surtout avec la pensée de Jésus et du NT<sup>2</sup>, dont nous avons hérité. Cette façon ancienne, symbolique, magico-religieuse de voir les choses

<sup>1</sup> Les mots pur et impur appartiennent à la même racine mais il en va différemment en hébreu. La racine du 1<sup>er</sup> est *thr* (*tâhôr*), à mettre en rapport avec l'intégrité, le non-mélange (or fin, vêtement, cf. Lv 19.19) mais aussi avec la lumière, l'éclat (or, chandelier). La racine du 2<sup>nd</sup>, *tm'* (*tamé*) n'évoque pas la saleté mais la souillure légale.

<sup>2</sup> Mt 5.8 ; 15.17-19 ; Mc 7.14-22 ; Lc 11.37-41 ; Ac 10.28 ; Rm 14.14-21 ; Tt 1.15.

n'est pas propre à la culture sémite, on la trouve fréquemment dans les religions : elle rejoint la notion d'interdit ou, dans les traditions polynésiennes, celle de tabou. Dans le Lévitique c'est d'abord une caractéristique légale, extérieure, rituelle. En tant que telles, ces lois cérémonielles n'ont plus cours dans l'économie chrétienne : « Le NT supprime la distinction entre le pur et l'impur »<sup>3</sup>.

\*

**D**ès lors, est-il loisible de prescrire l'abstention de certains aliments ? Répondre sagement à cette question exige une réflexion méthodologique. Elle sera utile au sujet de l'alimentation, mais aussi pour l'ensemble de notre étude.

1. Il est nécessaire de faire une différence entre exigences et enseignements<sup>4</sup>.

2. Un texte abordant un sujet dans le cadre de certaines catégories de pensée, comme le pur et l'impur, peut-il être décodé avec d'autres critères plus modernes et plus rationnels, comme celui de la santé ? Un *oui* mesuré, prudent, est possible<sup>5</sup>. On peut penser que si, sous l'inspiration divine, des direc-

<sup>3</sup> J. BRUNT, alors doyen de la Faculté de théologie de Walla-Walla College, art. « Impur ou malsain, un point de vue adventiste », *Spectrum*, 2/1981.

<sup>4</sup> Par ex., l'observation des 10 paroles est une exigence, alors que le végétarisme est un enseignement, une piste de réflexion que chacun peut étudier et adopter s'il le souhaite, en fonction de ses convictions, de ses besoins ou de ses conditions de vie. Cette distinction a été proposée, en 1951, par R.W. BRANSON, alors président du comité exécutif de la Conférence générale des adventistes du 7<sup>ème</sup> Jour. Cf. *Du bon usage des normes*, brochure de la Fédération France-Nord des Églises adventistes, 1992.

<sup>5</sup> Dans *De la peur... à la paix et la joie*, DLL, V. & S., 2008, j'ai essayé de montrer qu'il était pertinent et fructueux d'aborder les récits bibliques de possessions médiates en termes médico-psychologiques.

tives comme celles de Lv 11 furent données à Israël, même sous forme rituelle, seul langage pertinent à l'époque, Dieu voyait plus loin. Il avait de bonnes raisons : faire que son peuple se démarque des autres nations et, au-delà, lui donner par ses lois, le bonheur, la santé<sup>6</sup>. Ce n'était pas un voeu pieux. De nombreuses études montrent l'intérêt sanitaire et prophylactique des instructions sur l'alimentation, les purifications, la circoncision, etc. La pérennité du peuple juif à travers les siècles confirme le fait ! Lors de grandes épidémies du Moyen Âge, les communautés juives furent beaucoup moins décimées que le reste de la population. On sait aussi que la charcuterie n'est pas spécialement une alimentation de santé. Les prescriptions de Lv 11, même si elles n'ont plus rituellement cours, sont donc précieuses à d'autres titres.

3. Brunt dit avec raison que Lv 11 n'est pas un *texte-preuve*<sup>7</sup>. Pour moi, c'est plutôt un *texte-inspiration*. Mais est-il légitime, sur cette base, d'édicter des préceptes ? À nouveau la prudence s'impose pour éviter qu'une conviction personnelle, aussi légitime soit-elle, ne transforme un avis en prescription. La question s'est présentée à la communauté adventiste, en 1858, plusieurs années avant sa constitution officielle en Église. Un couple préconisait de ne pas manger de porc. Ellen White, avec sagesse, leur écrivit : « j'ai vu que vos idées sur la viande de porc ne vous causeraient aucun tort si vous les gardiez pour vous-même [...] vos actes ont pleinement témoigné de vos convictions en la matière [...] s'il incombe à l'Église de s'abstenir de viande de porc Dieu le fera connaître...<sup>8</sup> ». Cela veut dire que dégager d'un texte-inspiration une pratique généralisée demande des informations complémentaires.

<sup>6</sup> Dt 30.9,10 ; Ps 112 ; Pr 4.20-22 ; Es 42.21 ; 48.18.

<sup>7</sup> Ce sont les textes qui parlent explicitement du sujet et en des termes, ou selon un statut, qui peuvent légitimement le fonder.

<sup>8</sup> *Testimonies for the Church*, vol. 1, p. 206.

***Le Seigneur dit à Moïse ...  
voici les animaux que vous  
pourrez manger ...  
Voici ceux que vous ne man-  
gerez pas ... ils sont impurs  
pour vous... Lv 11.1-8***

4. Cinq ans plus tard, E. White, à qui l'Église adventiste reconnaît un ministère particulier de messagère inspirée<sup>9</sup> de Dieu, reçoit une vision, origine de tout un travail de réflexion sur la santé<sup>10</sup>. Ainsi, le Saint-Esprit, par la manifestation d'un don spirituel, put révéler à son peuple, non des doctrines nouvelles mais des manières différentes de comprendre, élargir, et mettre en pratique les conseils divins. On peut louer Dieu de ce qu'il ne laisse pas ses enfants désarmés à une époque, marquée à la fois par l'explosion des connaissances,

la modification des modes de vie, la recrudescence des difficultés et des nuisances.

5. Cela veut dire que dans les domaines de la vie spirituelle et de l'éthique quotidienne, plus dépendants que les grandes vérités bibliques fondamentales, du contexte culturel et de l'environnement, l'enseignement peut puiser à d'autres sources que celle de l'Écriture<sup>11</sup>. Nous avons vu l'apport inspiré d'E. White. Mais on ne peut pas négliger non plus les apports des sciences bio-médicales.

6. Une condition doit être impérativement remplie, c'est que cela soit en accord avec les principes énoncés dans la Révélation.

7. Il est bien sûr nécessaire qu'un enseignement, s'il ne peut se fonder sur un texte-preuve, soit au moins la conséquence logique et solide d'affirmations bibliques évidentes et, de plus, qu'il soit en accord avec l'ensemble de la doctrine chrétienne. La no-

<sup>9</sup> Impossible de développer et de justifier ici ce ministère d'Ellen White. J'y reviendrai dans une étude de la prochaine section qui sera consacrée aux aspects communautaires de la vie chrétienne.

<sup>10</sup> E. WHITE, *Le ministère de la guérison* (édit. anglaise 1905), Pacific Press Publishing Association, 1977, *Conseils sur la nutrition et les aliments*, P.P.P.A., *Éducation* (édit. anglaise 1903), V. & S., 1986, p. 221-233. Cf. J.-L. CHANDLER, « Les adventistes et la santé » in F. DESPLAN et coll, *Ces protestants que l'on dit adventistes*, Paris, L'Harmattan, 2008.

<sup>11</sup> Cf. La règle interprétative n°12 dans l'étude *BdD* n°12 : « Prendre du recul et de la hauteur » et *Déclarations de l'Église adv. du 7<sup>ème</sup> Jour, Éthique et faits de société*, vol 3, DLL, V. & S., 2008, p. 19.

tion de temple du Saint-Esprit appliquée à l'homme, par sa force et sa profondeur de vue, me paraît de nature à être la base solide d'une réflexion sur la personne. Paul l'utilise pour dénoncer l'inconduite sexuelle (1Co 6.18-20). De manière plus large encore, cette déclaration peut légitimement fonder une éthique chrétienne à la fois personnelle et communautaire<sup>12</sup>. Un temple est un lieu à honorer, à respecter, à entretenir au mieux, alors qu'il n'est que matériel et provisoire. À combien plus forte raison, le corps, l'être vivant, le membre de Christ (v. 15), doit être l'objet de nos soins les plus vigilants pour le maintenir en forme et en santé ! Si, grâce aux progrès de l'hygiène, des sciences, de la médecine préventive, j'apprends qu'une pratique, alimentaire ou autre, est nuisible à la santé physique et mentale, il me semble élémentaire de s'en abstenir, même si elle n'est pas forcément nommée.

*... votre corps est le temple du Saint-Esprit qui est en vous...*

**1Co 6.19**

\*

**A**près ces considérations générales utiles à la logique de l'étude, revenons à des contenus plus concrets. Vu l'immensité du sujet et son caractère global, holistique, il n'est pas possible d'entrer dans beaucoup de détails. Dressons un bref inventaire. Pour continuer avec le thème déjà ébauché de l'alimentation, quelques précisions. Si l'alimentation initiale semble végétarienne et même végétalienne (Gn 1. 29), celle usuellement pratiquée dans la Bible, y compris celle de Jésus (Jn 21), ne l'était pas. En revanche, elle était frugale, on ne tuait pas le veau gras tous les jours. Beaucoup mangeaient peu et jeûnaient souvent. C'est pourquoi, à notre époque, et pour des raisons spécifiques à cette période, tendre vers le végétarisme est une bonne chose, à condition de procéder de manière progressive et informée, avec sagesse et équilibre, surtout dans l'alimentation des enfants qui ne doit pas être carencée. E. White va dans ce sens, recommandant une nourriture à

base de légumes, céréales et fruits, et déconseillant la viande<sup>13</sup>, sauf circonstances précises ou individualisées, ainsi que des repas trop fréquents, trop riches en œufs et en sucre, les mélanges, en particulier avec la boisson, le grignotage entre les repas ; elle annonce un temps où il vaudra mieux éviter le lait. Plus positivement, il est bien de manger peu, simple, varié, de saison et, si possible, des aliments de qualité biologique. Face aux préoccupations actuelles ce mode de vie prend une valeur particulière. Car si son objet demeure uniquement la santé personnelle, celui-ci, quoique légitime, reste un peu égocentrique.

Tourné vers les autres, il devient un témoignage et une aide. Effectivement ces idées, très en avance sur leur temps, se sont généralisées. Ridiculisées il y a encore quelques décennies, elles sont maintenant à la pointe d'une saine diététique, qui est aussi beaucoup plus économique pour le budget familial que l'alimentation carnée. Devant les problèmes liés à l'environnement, aux ressources et à la démographie planétaire, l'alimentation carnée est un désastre et un gaspillage énorme. Se nourrir d'animaux rallonge la chaîne alimentaire, augmente les nuisances à chaque étape et demande beaucoup plus de terre, donc de déforestation, d'eau, d'engrais, de produits phytosanitaires, que de se nourrir directement de végétaux. Sans compter l'aspect moral lié aux maltraitances exercées par l'homme, prédateur cruel<sup>14</sup> et principal du règne animal. Au XXI<sup>ème</sup> siècle, à la différence de l'époque de Mme White, notre alimentation n'est plus seulement une question de santé personnelle. Il en va de la santé et de l'éthi-

<sup>12</sup> Cf. 1Co 3.16 et 2Co 6.16.

<sup>13</sup> Qui augmente la morbidité ; elle invoque les maladies des animaux. S'il est vrai que, depuis, les contrôles vétérinaires ont progressé, en revanche, l'alimentation des animaux (nature, médicaments, hormones, substances chimiques, etc.) et les modes d'élevage (devenu industriel et intensif, etc.) se sont très fortement détériorés ; on peut aussi constater une recrudescence des intolérances et des allergies.

<sup>14</sup> Je pense, par ex. à certains élevages en batterie ou à la pratique du *shark finning*, découpe des ailerons de requins vivants avant leur rejet à la mer.

que de la planète tout entière.

\*

**D**isons quelques mots des *drogues*. Sous ce vocable E. White désignait souvent des *médicaments* toxiques utilisés à son époque, comme l'arsenic, les sels de mercure (calomel), l'opium ou la strychnine. La pharmacopée moderne, beaucoup plus efficace, ce qui est un bien à ne pas mépriser, risque aussi, de manière plus sournoise, d'être toxique. D'où une nécessaire orientation, autant que faire se peut, vers les thérapeutiques les moins nocives et les remèdes naturels : soleil, exercice, et les diverses formes de physiothérapie, repos et sommeil, eau et hydrothérapie, oxygène.

Les drogues dures, qu'elles soient traditionnelles ou de synthèse, sont évidemment un fléau. Mais celles qui sont socialement admises, n'en sont pas moins mortifères : alcool, tabac, substances excitantes comme café, thé, cola, etc. Le tabac est la drogue type parce que très addictive, extrêmement nocive, d'usage totalement artificiel rendu socialement attrayant malgré un racket financier savamment organisé. En effet les poumons sont destinés à l'inspiration de l'oxygène, l'élément le plus vital pour l'organisme, et non à celle d'une fumée chargée de plus de 1000 substances dangereuses. L'Église adventiste s'honore de demander à ses membres de s'abstenir de tabac<sup>15</sup> et de venir en aide à ceux qui veulent s'en libérer. La question de l'alcool est d'une approche plus délicate. Qu'il soit, de fait, la drogue la plus dangereuse me semble peu contestable. Si la molécule éthanol (alcool éthylique) venait d'être découverte et synthétisée, il est certain qu'elle serait classée au tableau A des toxiques et ne pourrait être délivrée que sur ordonnance. La raison en est, d'une part, son action à la fois aiguë, rapide, extrêmement nocive pour l'individu et l'entourage, d'autre part, sur le long terme, ses effets

<sup>15</sup> Et il n'est pas besoin de texte biblique pour cela !

chroniques sur la santé, son coût humain et social. Seulement voilà, l'alcool est vieux comme le monde, ou presque (Gn 9.21). Dans la Bible, si les boissons fortes sont vivement déconseillées<sup>16</sup>, on ne peut affirmer que le vin soit défendu. Des exemples d'abstinence ponctuelle ou durable<sup>17</sup> voisinent avec des invitations à un usage modéré et joyeux<sup>18</sup> (Ec 9.7). Si l'Église adventiste

***Lorsqu'un homme ou une femme s'acquitte d'un vœu de nazir par lequel il s'est mis à part pour le Seigneur, il s'abstiendra de vin et de boissons alcoolisées. Nb 6.2,3***

demande à ses membres d'être abstinents<sup>19</sup>, c'est par un souci de témoignage, dans une époque particulière et pour une vocation spéciale. On ne peut comparer la prise mesurée, familiale, et socialement contrôlée,

d'un vin faiblement titré, dans une culture rurale et peu pressée, avec les usages encouragés, orchestrés, dans une société de consommation, individualiste, rapide, à rythme soutenu, sans contrôle, invitant à des absorptions élevées, variées, constantes, dès le plus jeune âge. Exemple pour préciser ma pensée : 0,5 g/l d'alcool dans le sang d'un conducteur augmente de 1,5 sec. la réaction au freinage soit, à 90 km/h, une distance de 37 m. C'est une situation potentiellement mortelle pour soi et pour les autres, alors qu'à l'époque des déplacements en charrette cela ne devait pas causer beaucoup de problèmes. La prise de position adventiste est donc une manière d'être de son époque en montrant qu'on peut vivre bien, et même mieux, joyeusement, sans boire. Plus radicalement c'est : 1. un témoignage de solidarité sympathique à l'égard des personnes dépendantes qui, elles, ne peuvent se permettre une goutte de vin, 2. une position contribuant à la lutte anti-alcoolique contre ce qui est un véritable fléau moderne, enfin 3. aux plans spirituel et prophétique, c'est une cohérence avec la préparation de l'être tout

<sup>16</sup> Par ex. : Pr 20.1 ; 23.29-35 ; Es 5.11, bien que les boissons dites fortes ou enivrantes ne titrent pas plus de 15°, la distillation n'ayant pas encore été inventée.

<sup>17</sup> Lv 10.9 ; Nb 6.3,20 ; Jg 13.4.

<sup>18</sup> Ps 104.15 ; Ec 9.7 ; 10.19.

<sup>19</sup> Cf. « L'adventiste face à l'alcool » in *Déclarations...*, Op. cit., p. 33-49.

entier, corps et âme, au retour du Christ et à la vie à venir. C'est un ministère en accord avec les intuitions de l'AT comme le naziréat, l'abstention des prêtres en exercice ou la conscience de sa vocation particulière<sup>20</sup>.

\*

J'ai fait allusion aux thérapeutiques naturelles. Mais avant d'être des traitements, plusieurs de ces approches devraient constituer un mode de vie. Celui-ci serait en place non seulement à titre de prévention<sup>21</sup> mais, surtout, par responsabilité et joie de bien vivre, par expression de reconnaissance à l'égard de notre Dieu, et enfin comme construction d'une dynamique personnelle. C'est une auto-éducation, un souci de soi, au sens fort et noble que lui donne M. Foucault : un « processus de travail que chacun est amené à entreprendre pour soi-même et pour la cité<sup>22</sup> ». Reprenons-en quelques éléments, car la réforme sanitaire ne se limite pas, tant s'en faut, à l'alimentation<sup>23</sup>.

\*

Son fondement est certainement un certain style de vie, aussi équilibré que possible entre travail et repos, nous en avons dit un mot à propos du sabbat, entre les diverses activités corporelles, mentales et spirituelles, entre leurs orientations personnelles, familiales, ecclésiales, missionnaires, sociales. Cela est si vaste qu'à défaut d'être totalement maîtrisé il est nécessaire de mettre en place une gestion de sa vie<sup>24</sup>. C'est tout d'abord profiter au maximum, mais progressivement, avec sagesse, du soleil et du grand air. C'est encore, particulièrement pour des

<sup>20</sup> Nb 6.2,3 ; Lv 10. 9 ; Pr 31.3,4 ; 1Th 5.23 ; 1P 2.9.

<sup>21</sup> Utile. Même s'il me semble pitoyable d'être motivé par la peur pour adopter des règles de bonheur.

<sup>22</sup> L. MOZÈRE, in *Le Portique*, n° 13-14, 2004.

<sup>23</sup> Dr V. FOSTER, *Bien-Être à la carte, le Programme Newstart*, V. & S., 1991.

<sup>24</sup> Les manuels sur la Gestion Chrétienne de la Vie, (J.-D. ZUBER, dir.) sur les dons, le temps, l'argent, l'être, répondent à ce besoin. Cf. aussi *Itinéraires de croissance*, Union Franco-belge, V. & S., 2003.

personnes sédentaires, entretenir son corps par la pratique de la culture physique et l'exercice régulier, pas moins de trois fois par semaine, pour permettre à tous ses muscles de travailler correctement et surtout au cœur et aux poumons de développer leurs fonctions vitales<sup>25</sup>, en préférant l'endurance à la performance. Le corps étant essentiellement constitué d'eau, il est sain d'en boire abondamment, loin des repas, pour renouveler le milieu intérieur baignant toutes nos cellules et aider les reins dans leur rôle. Se souvenir : plus d'eau et d'oxygène, c'est plus de forme et moins de fatigue. On n'oubliera pas non plus l'importance de l'hygiène et de l'eau en usage externe !

\*

Tout naturellement l'eau nous amène à l'eau vive (Jn 4.10) et l'hygiène à celle de l'âme. Ps 101.3 nous rappelle que celle-ci est d'abord une hygiène du regard, puis de la pensée et du cœur<sup>26</sup>. D'où l'importance de nourrir son être de ce qui est beau, bien, bon, sage, intelligent. L'œuvre intérieure d'une vie est la formation du caractère, la seule qui s'ouvre sur l'éternité.

\*\*

\*

La présente étude, comme la précédente, nous enseigne que la notion de volonté de Dieu converge avec celle de vie spirituelle. Que celle-ci soit donc authentique, intense, rafraîchissante et attentive aux sages conseils de l'Esprit de Dieu, en vue d'une relation intime et soutenue avec son Père céleste. Afin que chaque enfant du Père soit un temple qui puisse l'honorer, le recevoir, le servir. Pour sa gloire.

**Philippe AUGENDRE**  
*Manosque, le 5/05/2012*

<sup>25</sup> Le livre de référence est : K. COOPER, *Oxygène à la carte*, DLL, V. & S., 1981.

<sup>26</sup> Pr 23.7 (l'homme « est tel que sont ses arrières-pensées ») ; Mt 15.19 ; Pr 17.27.