

Santé & Bien-être



Des secrets
Qui
Changent
La
Vie

Mark A. Finley et Peter N. Landless

Traduit du livre « Health and Wellness » édité par Review and Herald Publishing Association (2014).

ISBN : 978-0-8280-2803-5

Copyright © 2014 Éditions Vie et Santé

60, avenue Émile Zola

77190 Dammarie-les-Lys, France

www.viesante.com

Tous droits de reproduction totale
ou partielle et de traduction réservés.

ISBN (Livre) : 978-2-85743-412-2

ISBN (eBooks) : 978-2-85743-413-9

Mise en page et corrections : IS Edition

Traduction : Fay Sainte-Rose

Contributeurs et consultants :

Albert Reece, Médecin ; **Allan Handysides**, Médecin ; **Benjamin Carson**, Neurochirurgien ; **Clifford Goldstein**, Auteur ; **Delbert Baker**, Théologien ; **Duane McBride**, Sociologue ; **Fred Hardinge**, Médecin ; **Katia Reinert**, Infirmière ; **Mark Finley**, Pasteur ; **Gary Fraser**, Chercheur ; **Gary Hopkins**, Chercheur ; **Peter Landless**, Médecin ; **Neil Nedley**, Médecin.

TABLE DES MATIÈRES COMPLÈTE

Préface – Pourquoi avez-vous besoin de ce livre ?	5
Chapitre 1 – Créés pour une vie meilleure	19
Chapitre 2 – Le régime d'une vie	31
Chapitre 3 – Êtes-vous une personne à risque ?	43
Chapitre 4 – En forme pour la vie	57
Chapitre 5 – Des relations saines	69
Chapitre 6 – Vous êtes ce que vous pensez	81
Chapitre 7 – L'espoir au-delà de la dépression	95
Chapitre 8 – Libres	109
Chapitre 9 – Rebondir	125
Chapitre 10 – Du repos dans notre agitation	133
Chapitre 11 – La puissance de guérison de la foi	145
Conclusion – La santé au maximum	159

PRÉFACE

Pourquoi avez-vous besoin de ce livre ?

Des choix de vie sains conduisent à une vie plus saine : choisissez de vivre.

A notre époque, les cent personnes les plus âgées du monde ont de cent treize à cent vingt-deux ans.¹ Seuls six de ces centenaires étaient encore en vie au début de l'année 2014, mais beaucoup d'autres leur succéderont à l'avenir. La médecine promet d'augmenter considérablement l'espérance de vie au cours des prochaines décennies. D'ici là, vous pouvez agir pour vivre plus longtemps et mieux. Les recherches menées sur les jumeaux laissent entendre que 20 à 30 % de la durée de vie dépend de la génétique, mais beaucoup d'autres études montrent que la longévité dépend considérablement du mode de vie.²

La médecine moderne a inventé des techniques élaborées pour améliorer la santé humaine. Et, pourtant, même parmi ceux qui connaissent les chiffres, nul ne peut dire

1. Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Supercentenaire> et www.grg.org/Adams/B3.HTM.

2. Dan Buettner, *The Blue Zones : Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D. C. : National Geographic Society, 2008).

que nous avons gagné la guerre. La quête d'une meilleure santé est un défi quotidien pour chaque gouvernement et chaque individu. Pour les amateurs de chiffres, voici quelques faits :

1. On estime à 3 000 milliards de dollars le marché mondial des services de santé, ce qui en fait l'un des secteurs de l'économie mondiale les plus importants. Dans les pays les plus développés, les systèmes de santé englobent plus de 10 % du PIB (Produit Intérieur Brut).

2. Le marché pharmaceutique mondial engrange plus de 300 milliards de dollars par an. Les dix plus grandes industries pharmaceutiques (six basées aux États-Unis, et quatre en Europe) ont des ventes de plus de 10 milliards de dollars chaque année et se génèrent des marges d'environ 30 %. D'autre part, le coût de développement d'un seul médicament peut dépasser 1,3 milliard de dollars.³

3. D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, on comptait en 2006 dans le monde plus de 59 millions de gens qui travaillaient dans le secteur de la santé, dont 9,2 millions de médecins, 19,4 millions d'infirmières et de sages-femmes, 1,9 millions de dentistes et personnels dentaires, 2,6 millions de pharmaciens et personnels d'officines, ainsi que plus de 1,3 millions

3. Données de l'Organisation Mondiale de la Santé, disponibles sur www.who.int/trade/glossary/story073/en/. Pour d'autres chiffres, voir International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations, « The Pharmaceutical Industry and Global Health : Facts and Figures 2012 », disponible sur : www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA-_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf.

d'agents de santé communautaire. Ces chiffres ont certainement augmenté depuis. Pourtant, même en 2006, il y avait une pénurie de plus de 4 millions de médecins, d'infirmières, de sages-femmes et autres.⁴

4. La souffrance superflue demeure un grave problème dans le monde, car moins de 1 % des personnes qui ont besoin de soins palliatifs, dont des antalgiques, en bénéficient.⁵

5. Rien qu'aux États-Unis, d'après une étude du Centre d'Éducation et de Main d'œuvre de l'Université Georgetown, on estime que le secteur de la santé doit créer 5,6 millions de nouveaux emplois pour répondre à la demande croissante.⁶

6. Le vieillissement de la société constitue l'un des grands défis actuels. La population globale vieillit. On prévoit que d'ici 2050, le pourcentage de gens de plus de soixante ans passera de 21 % aujourd'hui à 32 % dans les pays développés, et de 8 % à 20 % dans les pays en voie de développement.⁷

4. Organisation Mondiale de la Santé, « Travailler ensemble pour la santé », disponible sur : <http://www.who.int/whr/2006/fr/>.

5. Organisation Mondiale de la Santé : <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/fr/>.

Atlas disponible en anglais sur : www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/.

6. A. P. Carnevale et al., « Healthcare », p. 8, disponible sur : www9.georgetown.edu/grad/gpp/hp:/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf.

7. Voir Forum Économique Mondial, « The Future of Pensions and Healthcare in a rapidly ageing world : Scenarios to 2030 », disponible sur : www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf.

La santé est le rêve du pauvre et du riche. « Quand je faisais mon internat à l'hôpital Johns Hopkins », rapporte le célèbre neurochirurgien Ben Carson, « j'étais très impressionné par l'envergure des patients que je voyais dans les salles. Il y avait là beaucoup de chefs d'état, des têtes couronnées, et des responsables d'organisations importantes. Beaucoup d'entre eux mouraient de maladies horribles et auraient bien volontiers donné chacun de leurs titres et jusqu'à leur dernier sou en échange d'une santé parfaite. Cela nous donne vraiment une idée de ce qui est véritablement important dans la vie ».

En fait, quand la santé ne va pas, rien ne va. Pour cette raison, il nous faut faire bien attention à entretenir une bonne santé, et ne pas seulement nous inquiéter quand une situation contraire vient la menacer. Et, lorsque nous parlons de santé, nous devons penser non seulement à la dimension physique, mais aussi à ses autres facettes : mentale et spirituelle. Notre devoir est d'optimiser ces trois aspects dans notre vie et dans la vie de nos contemporains. « En tant que médecin, j'ai souvent pu être témoin de la joie associée à une santé physique et émotionnelle restaurées », révèle le Dr Carson. « Mais ce n'est rien comparé à la joie potentiellement éternelle associée à la santé spirituelle. »

Le monde est devenu tellement complexe, tellement dangereux et tellement malade, que faire les bons choix est plus important que jamais. Minimiser les problèmes ou les prévenir constitue la meilleure stratégie si l'on veut jouir d'une vie plus sûre et plus épanouissante. C'est là tout le message de ce livre, dont l'objectif est d'aider les gens à améliorer leur qualité de vie.

Vous avez très probablement commencé à lire ce livre parce que vous souhaitiez avoir une vie plus longue, plus heureuse, en étant en meilleure santé. C'est un objectif noble, car vous avez été créé pour vivre éternellement. Si vous suivez les principes et les conseils présentés ici, ce rêve pourra se réaliser. Vous méritez de bien vivre et d'être heureux.

En outre, nous avons plus de valeur qu'il n'y paraît au premier abord. Prenez le corps humain, par exemple. Quand les chercheurs additionnent la valeur chimique des éléments constitutifs de notre corps, ils en concluent que nous ne valons pas grand-chose. Et, pourtant, le magazine *Wired* estime que si l'on considère la valeur monétaire de nos cœurs, de nos poumons, de nos reins, de notre ADN, et de notre moelle épinière, nous valons individuellement la somme colossale de quarante-cinq millions de dollars.

En tant qu'être vivant doué de raison, de réflexion, et avec cette immense capacité à aimer et à connaître les plus grandes joies de la vie, vous valez bien plus encore que quarante-cinq millions, et c'est de cela que parle ce livre. Vous vous embarquez pour un voyage de découverte qui va peut-être totalement changer votre vie. Les principes d'une vie meilleure et les suggestions pratiques en matière de mode de vie que vous découvrirez dans chaque chapitre peuvent faire une véritable différence sur votre qualité de vie. Vous pouvez vivre pleinement et découvrir la joie optimale.

En parcourant ces pages et en réfléchissant à votre propre santé, vous reconnaîtrez que si vous voulez atteindre le plus grand bonheur possible, vous devrez probablement faire quelques pas. Mais, plutôt que de vous noyer dans

de multiples changements, choisissez de commencer par de petits pas au début. Par exemple, quand vous serez parvenu à faire plus d'exercice, ou à réduire la quantité de sucre et de nourriture raffinée dans votre alimentation, ou encore à vous reposer davantage, votre détermination augmentera, et votre capacité à faire de bons choix en termes de santé sera plus forte.

Une bonne santé, c'est quelque chose que nous souhaitons tous, mais malheureusement, beaucoup de gens ne conçoivent sa valeur qu'une fois qu'ils l'ont perdue ! Voilà donc l'occasion pour vous d'évaluer soigneusement votre santé et votre mode de vie, au lieu de prendre vite fait quelques résolutions que vous allez laisser tomber aussitôt prises. Avez-vous l'impression de vivre la vie au maximum, et ce, dans tous les domaines ? Avez-vous récemment évalué votre santé *globale*, dans ses aspects physique, psychologique, social et spirituel ? Vous vous dites peut-être que vous vous débrouillez plutôt bien pour gérer votre quotidien en termes de repas, de travail et de sommeil. Mais, avez-vous vraiment une belle qualité de vie ? Avez-vous déjà pensé que la vie pouvait être plus belle que celle que vous vivez actuellement ?

Des progrès médicaux

Au vingtième siècle, la médecine a fait de grands progrès en matière de santé, à mesure que sa connaissance des mécanismes physiologiques et des maladies augmentait. Les mesures de santé publique qui ont amélioré l'assainissement, les eaux usées, et la mise à disposition d'eau potable aux populations ont eu un impact positif sur la qualité de vie et la longévité de millions de gens.

Le développement des vaccins, l'un des moyens les plus rentables de prévenir les maladies infectieuses, a éradiqué la variole vers la fin du vingtième siècle et a diminué les ravages causés par la polio et la diphtérie. Les cas rapportés de rougeole, d'oreillons, de rubéole, de tétanos, et de diphtérie ont diminué d'environ 90 % grâce aux vaccins.

Les maladies infectieuses et contagieuses (celles qui se transmettent par des bactéries, des virus, des champignons, et des parasites, par exemple la tuberculose, la malaria et l'hépatite) continuent de causer des maux importants dans le monde. Quant au VIH et au SIDA, on estime qu'ils ont fait 1,7 millions de morts rien qu'en 2011. Toutefois, il est impossible de sous-estimer les progrès considérables opérés en matière de santé.

Malheureusement, de telles avancées ont également un revers. Les gouvernements du monde et les experts en santé publique se sont focalisés sur le traitement, le contrôle ou l'éradication des maladies infectieuses (ou contagieuses), et pendant ce temps-là, les autres maladies, non contagieuses ou liées au mode de vie, ont explosé. Aujourd'hui, les maladies non contagieuses sont installées dans toutes les sociétés du monde, que ce soit les pays développés ou émergents, les riches et les pauvres. Elles sont principalement liées au mode de vie et constituent une menace colossale pour notre santé, notre bonheur, et notre longévité. Vous avez probablement un proche qui est mort soit d'un cancer, d'une maladie cardio-vasculaire, d'une attaque, du diabète, ou de maladie chronique respiratoire.

Et vous, quel est votre problème de santé ?

Vous vous sentez peut-être bien jusque-là, car vous ne fumez pas, et vous ne buvez pas d'alcool, mais qu'en est-il de votre régime alimentaire, et de votre consommation de sel ? Ce sont en grande partie les aliments que nous choisissons de consommer qui produisent les différentes maladies non contagieuses. Au moins 40 % de tous les décès liés à ces maladies sont la conséquence de la consommation de nourriture riche en graisses saturées et trans, en sel, et en sucre (ainsi qu'en hydrates de carbone raffinés). Choisissez-vous votre nourriture avec soin, en vous focalisant sur la variété et l'aspect nutritionnel, selon ce que votre budget vous permet ? De simples changements peuvent avoir un impact énorme sur votre santé, comme le fait de réduire votre consommation de sel et vos portions de nourriture, ou encore de manger davantage de fruits et de légumes. Si vous êtes plutôt adepte du fast-food, des repas irréguliers, de la consommation excessive de graisse, d'un régime alimentaire riche en aliments raffinés, ou que vous êtes un gros mangeur, sachez que la vie peut être bien plus belle, et c'est pourquoi ce livre est fait pour vous.

Bien sûr, si vous voulez avoir la meilleure santé possible, vous devez aussi faire de l'exercice chaque jour. Vous direz peut-être : « Eh bien, je me lève du canapé pour aller grignoter quelque chose pendant chaque coupure pub, et je parcours à pied les trente mètres qui séparent le parking de l'entrée de l'épicerie ». Certes, mais avez-vous un programme d'exercices planifié, organisé, systématique ?

Les professionnels de santé nous encouragent à faire dix mille pas chaque jour ! Nous devrions être actifs physiquement au moins trente minutes par jour si l'on veut que notre merveilleux corps fonctionne de manière optimale. Alors si vous êtes en train de vous plaindre que vous êtes trop occupé pour faire de l'exercice, mais que vous voulez vraiment commencer un programme pratique et durable, poursuivez votre lecture.

Et que dire de vos relations sociales ? Avez-vous des amis auxquels vous tenez, des jeunes que vous conseillez, des personnes dans le besoin que vous aidez ? Le soutien social ainsi qu'un lien avec Dieu et avec les autres sont également bons pour la santé ! Vous avez peut-être dans votre vie des relations brisées qui ont besoin de guérison. Continuez à lire. Dieu a un plan pour vous qui est bien plus beau que vous ne pouvez l'imaginer.

Êtes-vous heureux ? Est-ce que vous vous réveillez le matin avec un but dans la vie, est-ce que vous marchez d'un pas décidé, le visage radieux ? Ou bien est-ce que la vie est devenue une « prise de tête » ? Êtes-vous angoissé ou découragé ? L'avenir vous semble peu réjouissant ? Êtes-vous en proie à des idées noires, vous vous dites que la vie n'a pas de sens, que tout n'est qu'échec ? Au fur et à mesure que nous explorerons les faits scientifiques et que nous découvrirons les principes de la Bible, faits et principes qui changent la vie, et qui sont applicables de manière universelle, vous verrez que la possibilité de bonheur est réelle.

Vous pouvez être à peu près certain que vous serez touchés un jour ou l'autre par la déception, le chagrin et les épreuves, car nous vivons dans un monde enclin au péché. Mais, Dieu est plus grand que nos épreuves, plus

grand que nos difficultés, et plus grand que nos défis. Nous sommes peut-être faibles, mais lui est fort. Dieu est notre assurance quand nous sommes face à l'incertitude. Si la culpabilité nous accable, il peut être notre paix. Il est notre sagesse quand nous nous retrouvons dans le doute. Quand nous sommes prisonniers des chaînes d'habitudes qui semblent indestructibles, il se tient prêt à nous proposer une puissance surnaturelle pour nous en délivrer. Et, quand nous nous sentons seuls, il est toujours tout proche.

Ainsi, chaque fois qu'il nous arrive d'avoir des angoisses qui nous étouffent et une peur qui nous écrase, les paroles de Dieu continuent de parler à notre cœur : *Venez à moi, vous tous qui peinez sous la charge ; moi je vous donnerai le repos* (Matthieu 11.28). Si les fardeaux de la vie semblent insurmontables, il nous encourage à nous décharger sur lui *de toutes nos inquiétudes, car il prend soin de nous* (1 Pierre 5.7). Et, quand l'avenir semble incertain, il nous rappelle : *N'aie pas peur, car je suis avec toi ; ne jette pas des regards inquiets, car je suis ton Dieu ; je te rends fort, je viens à ton secours, je te soutiens de ma main droite victorieuse* (Esaïe 41.10).

En Dieu, nous trouvons le repos et l'espérance pour l'avenir. Notre Père céleste nous a laissé une feuille de route et des conseils sur la manière dont nous pouvons avoir la santé et le bien-être, dès maintenant et jusque dans l'éternité ! Nous sommes nés dans un but précis. Et, ce but n'est pas simplement de subsister quelques décennies puis de mourir. Dieu voulait que nous vivions une vie abondante aujourd'hui, demain et pour toujours. Le Seigneur a un plan pour votre vie, qui est plus qu'extraordinaire. Vous êtes sa préoccupation

personnelle, et en tant que tel, il veut que vous viviez votre vie dans toute sa plénitude. Il désire que vous expérimentiez une joie démesurée. En fait, Jésus a dit : *Je suis venu pour qu'ils aient la vie et l'aient en abondance* (Jean 10.10). Le plan du ciel pour vous, c'est une vie de plénitude physique, psychologique, émotionnelle, et spirituelle.

Chaque chapitre de ce livre est une aventure dans la vraie vie. À mesure que vous mettrez en pratique ses principes, vous remarquerez des changements positifs dans votre vie. Certains des bénéfices de vos choix de santé seront quasi immédiats, mais la plupart d'entre eux seront progressifs. Ne vous découragez pas et n'abandonnez pas trop vite. Continuez à faire des choix de vie positifs, et avec le temps vous serez épaté de ce qui arrive dans votre vie.

C'est un Dieu aimant qui nous a créés avec la capacité de choisir. Notre volonté, la puissance de décision dans notre nature qui nous permet de choisir notre manière de penser, les habitudes physiques que nous développons, ainsi que les décisions spirituelles que nous prenons, constituent une force dynamique dans ce processus de transformation de notre mode de vie. Les recherches médicales actuelles nous en apprennent de plus en plus, et convergent toutes vers la même idée : même si la génétique joue un rôle dans l'état de notre bien-être et de notre santé en général, les choix que nous faisons ont plus d'influence et sont plus importants. Notre santé n'est pas simplement une question de chance. Elle a beaucoup à voir avec nos décisions quotidiennes.

Lorsque nous choisissons de faire des choix de vie positifs, le Saint-Esprit vient à notre aide pour nous permettre de

mettre ces décisions en pratique. Toute la puissance du ciel est disponible pour nous. Votre volonté s'affaiblit à cause de mauvais choix, mais il n'est jamais trop tard pour commencer à en faire des sains. Vous pouvez prendre votre vie et votre santé en main. Le changement commence toujours par un choix, et il survient quand nous comprenons que nous ne sommes pas les victimes du hasard, mais que nous sommes libres de prendre la responsabilité de notre propre santé et de notre propre bonheur. Ceux qui décident d'adopter les conseils donnés ici connaîtront sans aucun doute une qualité de vie plus complète.

Bien entendu, le développement personnel a ses limites. Nos réalités biologiques nous rappellent certaines barrières insurmontables et définissent la mesure des réalisations humaines. Mais, la beauté et la valeur de ce livre résident dans le fait qu'il offre davantage que ce qui est possible humainement. Au fil de votre lecture, vous vous rendrez certainement compte que vous pouvez compter sur une puissance de grâce plus élevée que vous. L'expérience d'une spiritualité née d'une relation avec un Dieu d'amour peut faire une énorme différence dans la vie.

Nous sommes des êtres limités, mais Dieu et sa grâce sont illimités. La grâce, c'est la puissance de celui qui peut tout accorder à celui qui ne peut rien et tout cela s'accomplit dans la construction de la relation. Alors que nous nous concentrons sur la personne dans sa globalité, avec ses dimensions physique, psychologique et spirituelle, Dieu nous offre une vie pleine de santé et de bien-être. Il fait pleuvoir sa grâce sur nous franchissant un abîme que nous ne pouvons enjamber. Accordée à des

gens indignes, par un amour incompréhensible, la grâce permet de vivre une vie en abondance non seulement ici et maintenant, mais également pour l'éternité.

Dans notre vie terrestre, malgré tous les efforts que l'on peut faire et en suivant les principes de santé, on ne peut échapper à la mort, qui nous menace tous. Mais, quand un être humain comble le fossé entre nous et Dieu, l'espérance peut naître ! L'amour secoue les barreaux des donjons de la mort. Les tombeaux céderont sous la persuasion de la grâce. Si vous désirez améliorer votre santé, la science peut vous aider. Mais, si vous voulez vivre éternellement, recherchez la source de la vie éternelle.

FIN DE L'EXTRAIT