

# LA SANTÉ DES NATIONS

- Offrir de l'espoir à un monde en souffrance
- Améliorez votre santé et augmentez votre longévité naturellement

## Une histoire vraie L'homme qui perdit sa personnalité

**L**E 13 septembre 1848, un tragique accident survint et bouleversa le monde de la science médicale. Un contremaître de la construction ferroviaire âgé de 25 ans était chargé de dynamiter une région montagneuse du Vermont pour y frayer un passage en vue de la construction d'un chemin de fer.

Ses tâches routinières n'avaient rien de compliqué : percer un trou dans le rocher, le remplir en partie de poudre explosive et recouvrir cette poudre de sable. Il lui fallait ensuite compacter le sable à l'aide d'une barre à mine et allumer une mèche pour détoner l'explosion.

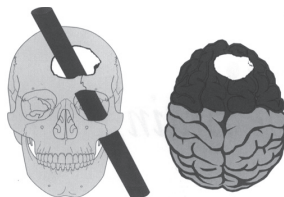
En ce jour fatidique, tout semblait se dérouler comme prévu. Le long trou creux fut percé et la poudre explosive, déposée dans le trou. Malheureusement, le sable fut oublié. Alors que Phinéas tassait la poudre, une étincelle se produisit et alluma cette poudre. Une énorme explosion retentit alors en provenance du trou.

La barre à mine, pesant six kilos et mesurant trois centimètres de diamètre et un mètre de longueur, fut projetée sur Phinéas. Avec la force d'un missile, la barre passa sous l'os de sa joue gauche, derrière son œil gauche et traversa son cerveau pour ressortir par le haut de sa tête.

Incroyablement, ce coup ne le tua pas. Phinéas vécut d'ailleurs encore 13 ans et récupéra presque toute sa force physique. En effet, il parlait et travaillait comme avant, sans aucune séquelle apparente ni à son intelligence ni à sa mémoire. Cet événement lui coûta pourtant quelque chose.

Avant l'accident, Phinéas était un mari et un travailleur bien-aimé, responsable et intelligent. Tous le considéraient comme un homme vertueux, comme en témoigne la description : « membre

### LA LOBOTOMIE ACCIDENTELLE DE PHINEAS GAGE



d'église pieux et révérencieux ». Son caractère était d'une excellence telle que les registres d'emploi le vantaient comme « le contremaître le plus diligent et le plus habile » de la compagnie ferroviaire Rutland and Burlington Railroad.

Après l'accident toutefois, Phinéas manifesta un relâchement moral étonnant. Dès lors très émotif, il s'emportait facilement. Sans plus d'intérêt pour l'église et les choses spirituelles, il devint irrévérencieux et jurait comme un païen. D'ailleurs, il ne démontrait plus aucun respect pour les normes sociales et se fit complètement irresponsable. Bien qu'à ses débuts il fût un employé très apprécié, il n'était maintenant plus qu'un chômeur. En effet, son employeur le congédia lorsqu'il ne pouvait plus effectuer ses tâches raisonnablement. L'accident tragique de Phinéas lui fit perdre sa personnalité, ses principes et son engagement envers sa famille, son église et ses proches.

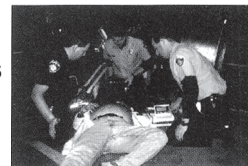
Les chercheurs ont maintenant conclu que Phinéas avait perdu une partie essentielle de son cerveau. Or, le cerveau comporte plusieurs sections, appelées « lobes ». Chaque lobe remplit une fonction spécifique. Le lobe frontal (qui se trouve au front) est le lobe le plus volumineux et constitue le siège du jugement, de la raison, de l'intellect et de la volonté. C'est aussi où se matérialisent

### DANS CE NUMÉRO

- Cinq par jour : la lutte contre le cancer
- Huit moyens naturels pour prévenir les maladies
- Empêcher les jeunes de fumer : le pourquoi et le comment
- Et plus!

### LES MALADIES DU CŒUR SONT EN TÊTE DE FILE

- ♦ Les maladies cardiaques sont la principale cause de décès dans le monde.
- ♦ Dans les pays développés, elles représentent plus de 50 pour cent des décès.
- ♦ Elles dépasseront probablement les maladies infectieuses comme la principale cause de mortalité dans de nombreux pays en développement.
- ♦ À l'échelle mondiale, les crises cardiaques et les accidents vasculaires cérébraux représentent 25 pour cent de tous les décès.



### L'IMPACT MONDIAL DU TABAGISME

—Si les tendances actuelles se poursuivent—

- ♦ 500 millions de personnes à travers le monde mourront des conséquences du tabagisme.
- ♦ C'est-à-dire environ 10 % de l'ensemble de la population mondiale et environ deux fois la population des États-Unis.
- ♦ La moitié de ces décès, soit 250 millions, aura lieu dans les pays développés.
- ♦ Ainsi, le tabagisme causera 20 % de tous les décès dans ces pays.



en quelque sorte la spiritualité et la conscience, lesquelles forment le caractère d'un homme. Par conséquent, une personne atteinte au lobe frontal peut vous sembler être la même, mais dans vos interactions avec elle, vous vous rendez bien compte que ce n'est pas le cas.

#### Lobotomie frontale

À la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, les psychiatres ont commencé à utiliser une procédure chirurgicale nommée « lobotomie frontale » (qui est l'ablation du lobe frontal). Tantôt on retirait physiquement une portion du lobe; tantôt

(suite à la page 8)

## LA VIANDE AUGMENTE LE RISQUE DE CANCER DU CÔLON

Fréquence de consommation de bœuf, de porc ou d'agneau

Risque de cancer du côlon (pourcentage d'augmentation)

Moins d'une fois par mois	0
Une fois par mois à une fois par semaine	39
Deux à quatre fois par semaine	50
Cinq à six fois par semaine	84
Tous les jours ou plus	149

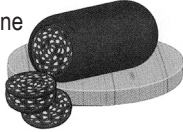


Figure 4

## FRUITS ET LÉGUMES AUX PROPRIÉTÉS ANTICANCÉREUSES

### Fruits

- ◆ bleuets
- ◆ fraises
- ◆ prunes
- ◆ oranges
- ◆ raisins
- ◆ agrumes
- ◆ abricots
- ◆ jus d'orange
- ◆ pamplemousses
- ◆ kiwis
- ◆ framboises
- ◆ mûres
- ◆ bananes
- ◆ cantaloup, melon d'eau



### Légumes

- ◆ chou frisé, épinards
- ◆ laitue, chou vert
- ◆ choux de Bruxelles, chou
- ◆ haricots, pois, lentilles
- ◆ brocoli, chou-fleur
- ◆ carottes, betteraves, pommes de terre
- ◆ cresson, feuilles de moutarde
- ◆ ail, oignons, poireaux
- ◆ navets/feuilles de navet
- ◆ tomates
- ◆ ignames, patates douces
- ◆ poivrons
- ◆ citrouille



Figure 5

## LES ÉLÉMENTS D'UN MODE DE VIE ANTICANCER

- ◆ Un régime alimentaire équilibré
- ◆ Des repas réguliers sans aucune collation
- ◆ De l'exercice aérobique régulier
- ◆ Une exposition modérée au soleil
- ◆ Le maintien d'un poids santé
- ◆ Le contrôle du stress

Fruits  
Légumes  
Céréales  
Noix



Figure 6

# Cinq par jour :

## comment lutter contre le cancer

L'ÉMINENT oncologue Sir Richard Doll estime que notre régime est responsable pour 30 à 70 % de toutes les formes de cancer. Selon le World Cancer Research Fund, cette statistique se situe entre 35 et 60 %.

Selon le National Cancer Institute (NCI; soit l'institut américain du cancer), les personnes qui mangent au moins cinq portions de fruits et légumes par jour ont deux fois moins de risques de développer la plupart des types de cancer à comparer à ceux qui en mangent moins de deux. Conséquemment, l'Institut a lancé la campagne Cinq par jour pour persuader les gens à manger 5 portions de fruits et légumes chaque jour pour réduire leur risque de cancer.

En 1991, les Américains mangeaient 3,8 portions de nourriture par jour. En 1998, ces portions ont augmenté à 4,4. Cependant, la moitié d'entre nous ne mange pas les trois portions de légumes recommandées et les trois quarts d'entre nous ne mangent pas le minimum de fruits recommandé.

« Chaque jour de la semaine, 80 % d'entre nous mangent des légumes, mais un quart de ces légumes ne sont que des patates frites ou des croustilles. Seulement 10 pour cent des légumes que l'on consomme sont des légumes verts foncés, comme le brocoli et les épinards, et seulement 13 pour cent sont d'un jaune foncé comme la courge ou orange comme les carottes. » Pourtant, ce sont justement ces légumes délicieux et nutritifs qui réduisent le mieux le risque de maladie. Health, mai/juin 1998 « Only 5-A-Day » p. 80. Comme de raison, les études démontrent que les végétariens sont 33 % moins susceptibles de développer un cancer.

Dans le périodique American Journal of Clinical Nutrition, on indique qu'il existe une protection significative contre les cancers de l'œsophage, du larynx, de la cavité orale buccale et du pancréas chez les gens qui ont un apport alimentaire élevé en vitamine C, c'est-à-dire un apport provenant de la consommation de fruits et de légumes à haute teneur en vitamine C (Janvier 1991 : 53 [1 cahier supplémentaire] : p. 270S-282S).

### Les fruits et légumes et les nutriments antioxydants

Un régime végétarien ne contient pas les nitrates et les nitrites qui se retrouvent dans de nombreuses viandes et qui ont été liés au cancer de la bouche, de l'œsophage et de l'es-

tomac. Au contraire, les légumes contiennent des substances naturelles, soit des nutriments antioxydants, qui protègent contre le cancer. Les nutriments antioxydants les plus essentiels sont les vitamines dites « ACE » — les vitamines A, C et E — et le sélénium. Les gens qui fument ou qui sont exposés à des environnements très pollués ont besoin d'un plus grand apport de nutriments antioxydants dans leur diète.

Les sources d'antioxydants, qui combattent les radicaux libres — causes de cancer — et qui se trouvent en quantité abondante dans un régime végétarien typique, comprennent :

**pour le bêta-carotène** : les fruits et légumes jaunes, orange, rouge et vert foncé, comme les carottes, les tomates, les épinards, les poivrons, le cresson, le brocoli, les cerises, les pêches, les melons d'eau et les abricots;

**pour la vitamine C** : tous les fruits et légumes frais, en particulier les agrumes, les fraises, les melons, les cassis, les pommes de terre, les légumes feuillus verts et les tomates;

**pour la vitamine E** : toutes les céréales complètes, y compris le riz brun, l'avoine et le pain à grain entier, le germe de blé, les fèves de soya, les huiles pressées à froid, les noix, le persil, le brocoli et les asperges;

**pour le sélénium** : les céréales à grain entier, en particulier le son et le germe de blé, ainsi que les oignons, l'ail et les champignons.

Mais ce n'est pas tout! On retrouve d'autres ingrédients remarquables dans les fruits et légumes frais : les phytochimiques. Le préfixe « phyto- » provient du mot grec pour plante. Ainsi, phytochimique signifie substance chimique qui provient des plantes.

Ces substances chimiques végétales remplissent plusieurs fonctions dans la plante elle-même. Certaines d'entre elles assurent une croissance et un développement normaux de la plante et la protègent contre les infections. D'autres existent pour offrir à la plante une protection contre le soleil, lorsqu'elle y est exposée jour après jour. D'autres encore agissent comme pesticides naturels pour éloigner les insectes et les animaux prédateurs. Il est merveilleux de constater que Dieu a donné à ces phytochimiques un double rôle : protéger les plantes et protéger les êtres humains. Passons maintenant à la façon dont ces magnifiques phytochimiques nous protègent contre le développement du cancer.

## Le brocoli

Le paragraphe suivant est un extrait d'un rapport paru dans le bulletin d'information University of California at Berkeley Wellness Letter, de juillet 1994 (vol. 10, no 10) :

### Extraordinaires, ces crucifères!

« Le brocoli et ses cousins possèdent des vertus nutraceutiques exceptionnelles. Elles sont connues comme crucifères parce que ses fleurs sont en forme de croix. Une tasse de brocoli cuit fournit la moitié de l'apport quotidien recommandé (AQR) en vitamine A (en forme de bêta-carotène), deux fois la quantité recommandée en vitamine C (soit plus qu'un verre de jus d'orange), 6 % de l'AQR en niacine, 9 % en calcium, 12 % en phosphore, 10 % en fer et 20 % en fibres, cinq grammes de protéines et du potassium et tout cela pour le petit coût de 45 calories! Par ailleurs, les phytochimiques qu'il contient ont des noms quelque peu obscurs : indoles, isothiocyanates, et autres. Un de ces isothiocyanates, le sulforaphane, a attiré l'attention des chercheurs pour son rôle dans la prévention du cancer. En éprouvette, il a été capable de protéger les cellules contre des agents cancérigènes, et dans une étude effectuée au Johns Hopkins University School of Medicine, il a manifesté un effet protecteur contre les cancers mammaires chez les animaux de laboratoire. Les études démontrent aussi que les êtres humains qui mangent de grandes quantités de légumes crucifères jouissent d'un risque réduit de plusieurs types de cancers. On croit que c'est la combinaison de bêta-carotène, d'indoles, d'isothiocyanates et d'autres substances travaillant de concert qui offre cette protection. D'autres membres de la famille crucifère comme le chou, le chou frisé, le chou-fleur et le chou de Bruxelles ont une valeur nutritive élevée, sans qu'aucun soit tout à fait l'égal du brocoli. »

### Les choux, les navets, les fraises

Un autre rapport, cette fois-ci l'article central du périodique Newsweek du 25 avril 1994, loue la découverte des phytochimiques et décrit ensuite les bénéfiques suivants :

« Une autre substance chimique isothiocyanate que l'on retrouve dans les choux et les navets, appelée PEITC en abrégé, inhibe le cancer des poumons en fragmentant les agents carcinogènes avant qu'ils ne puissent s'attacher à l'ADN de la cellule. Un phytochimique qui se trouve dans les fraises, les raisins et les framboises appelé acide ellagique neutralise aussi les carcinogènes avant qu'ils n'envahissent l'ADN. Deux des phytochimiques que l'on retrouve dans les tomates, l'acide paracoumarique et l'acide chlorogénique, combattent le can-

## SOURCES ALIMENTAIRES DE COMPOSÉS PHYTOCHIMIQUES ANTICANCÉREUX

COMPOSÉ PHYTOCHIMIQUE	ALIMENT
Ginigrin	Choux de Bruxelles
Sulphoraphane	Brocoli
Dithiolsiones	Brocoli
Resvératrol	Raisins rouges
PEITC	Cresson
Limonène	Agrumes
Sulfates d'allyle	Ail, oignons, poireaux
Isoflavones, saponines	Soja, légumineuses
Inhibiteurs de protéase	Soja, légumineuses
Acide ellagique	Raisins
Acide caféique	Fruits
Acide phytique	Céréales

Figure 7

cer, on présume, en perturbant la formation des nitrosamines, qui contribuent parfois à changer les cellules normales en cellules cancéreuses. Ces deux substances chimiques sont également présentes dans les piments verts, les ananas, les fraises et les carottes, pour n'en nommer que quelques-uns. Les oignons et l'ail contiennent du sulfure allylique, qui agit sur les enzymes pour leur permettre de détoxifier les carcinogènes. La capsïcaine, présente dans les piments forts, empêche les molécules toxiques de s'attacher à l'ADN et ainsi de déclencher le cancer. Presque chaque fruit et légume, depuis les baies jusqu'aux patates douces, en passant par les agrumes et les concombres, contient des flavonoïdes, un autre antioxydant anticancéreux. »

### Les fèves de soja

Un autre rapport paru dans le bulletin d'information Environmental Nutrition de mai 1994 (vol. 17, no 5) déclare les bienfaits que procurent les fèves de soja. En voici un extrait :

## LES SOURCES COURANTES DE FIBRES ALIMENTAIRES

Une portion équivalent à une tasse ou à un morceau, à moins d'indication contraire

ALIMENTS	Fibres (g)	ALIMENTS	Fibres (g)
Pain de blé entier	2,1	Chou fleur	4,6
Bagel de blé entier	4,3	Brocoli	5,2
Pain pita de blé entier	6,3	Pois	6,7
Popcorn (4 tasses)	5,2	Choux de Bruxelles	7,0
Gruau	4,1	Patate douce, sans peau	7,7
Spaghetti de blé entier	4,5	Lentilles	10,3
Céréales de blé filamente, biscuits	2,2	Haricots pinto	12,0
Granola	6,6	Haricots blancs	15,4
Pomme, avec sa peau	2,8	Œufs	0,0
Orange fraîche	3,1	Viande	0,0
Mûres fraîches	7,2	Lait	0,0
Poires en conserve	7,7	Fromage	0,0
Framboises	11,0		

Figure 8

« Les fèves de soja contiennent des phytochimiques qui semblent jouer un rôle dans la diminution du cholestérol et dans la lutte contre les maladies cardiaques. Ces phytochimiques contiennent de nombreux composés anticancéreux. La génistéine, que l'on retrouve seulement dans les fèves de soja, est capable de stopper le développement du cancer à ses différents stades. Plus de 30 études de laboratoire soutiennent l'effet inhibiteur de la génistéine sur la croissance des cellules cancéreuses. D'ailleurs, en révisant les travaux de recherche portant sur les fèves de soja,

force est de constater qu'il n'y a presque aucune dimension du processus de maladie où le soja ne peut pas jouer un rôle préventif. Cette affirmation est vraie pour toutes les maladies, qu'il s'agisse du diabète, des calculs rénaux et biliaires, des symptômes prémenstruels et ménopausiques, de la haute tension artérielle, des maladies du cœur ou des cancers. Le type de fibres et le type de protéines que contiennent ces fèves, auxquels s'ajoute la riche gamme de phytochimiques, font de la fève de soja un agent unique et puissant qui opère de nombreux bienfaits pour la santé. »

### Le cancer endométrique réduit par un régime de fibres de soja

Le journal American Journal of Epidemiology a examiné les recherches portant sur le risque du cancer endométrique (cancer de la paroi de l'utérus). On a constaté que les femmes qui consommaient le plus de fibres provenant de céréales, de légumes et de fruits avaient une réduction du risque du cancer de 29 à 46 % par rapport à celles qui mangeaient le moins de fibres.

Selon les chercheurs du Cancer Research Center of Hawaii, on peut réduire le risque de cancer endométrique en consommant des aliments à base de plantes, c'est-à-dire un régime à faible teneur en gras, à haute teneur en fibres et riche en grains entiers, légumes, fruits et légumineuses—notamment, les fèves de soja.

Les légumineuses, le tofu et d'autres produits de soja sont riches en phytoestrogènes, des composés qui aident à contrôler le niveau d'estrogène sanguin.

Les chercheurs ont conclu que : « Ces trouvailles et celles d'autres investigateurs proposent une stratégie pratique pour prévenir le cancer endométrique; notamment, la gestion du poids grâce à une réduction de l'apport énergétique alimentaire, surtout en provenance du gras et des protéines, et à un accroissement de la consommation de fèves de soja et de fibres, surtout en provenance des fruits et légumes. » American Journal of Epidemiology, 1997; 146 (4) : p. 294 à 306. Consultez les figures 5, 7 et 8 pour découvrir d'autres aliments anticancéreux à haute teneur en fibres.

En considérant tous les témoignages à travers le monde qu'un régime végétarien fait régresser les ravages du cancer, nous croyons fermement au programme Cinq par jour. Par conséquent, nous encourageons tout un chacun, dans la mesure du possible, de faire une transition saine à un régime végétarien et ainsi de consommer au moins 3 portions de légumes et 2 portions de fruits chaque jour.

Pour vous aider, nous avons préparé un menu d'une semaine à la page suivante. □

# Un simple menu végétarien d'une semaine

Aux heures convenables, mangez une grande variété d'aliments non raffinés préparés d'une manière simple et servis en quantité suffisante pour maintenir un poids idéal et une santé florissante.

	DÉJEUNER	DÎNER	PLANIFICATEUR DE MENU
<b>Dimanche :</b>	Gruau cuit servi avec du lait* et des raisins secs Orange en tranches	Lentilles servies sur une pomme de terre cuite au four Carottes crues Épinards cuits	<b>Déjeuner copieux :</b> 1 plat principal pour le déjeuner servi avec du lait* 1 fruit cru 1 autre fruit Pain de grains entiers avec tartinade (facultatif, si vous désirez éviter des calories)
<b>Lundi :</b>	Céréales Grape-Nuts servies avec du lait* et une banane Fraises	Spaghetti à la sauce tomate Pain à l'ail Salade verte	<b>Bon dîner :</b> 1 plat principal 1 légume cru ou une salade avec une sauce pour salade 1 légume cuit Pain de grains entiers avec tartinade (facultatif, si vous désirez éviter des calories)
<b>Mardi :</b>	Crème de blé servie avec du lait* Raisins et cantaloup	Soupe aux pois cassés Craquelins de grains entiers Radis et bâtons de céleri	<b>Souper frugal (facultatif) :</b> Soupe et craquelins (ou) Fruits et zwieback (type de biscotte ou pain cuit deux fois)
<b>Mercredi :</b>	Riz brun cuit au lait* et servi avec des dattes Pomme en tranches Amandes crues	Ragoût de légumes Biscotte au seigle Avocat en tranches Salade verte	
<b>Jeudi :</b>	Pain grillé au beurre d'arachide avec compote de pommes Pêches	Doliques à œil noir Salade verte Betteraves cuites Pain de grains entiers	
<b>Vendredi :</b>	Millet cuit et servi avec du lait* et des ananas Figues	Riz brun (restes) Igname au four Salade de chou	À moins d'incorporer à notre quotidien de l'exercice régulier en plein air, suffisamment de sommeil, un apport en eau adéquat et une attitude mentale saine, une bonne alimentation ne suffit pas pour contrer les déséquilibres nutritionnels, les troubles digestifs et un surplus ou un manque de poids.
<b>Samedi :</b>	Céréales au blé filamente (de type Shredded Wheat) servies avec du lait* et des bleuets Pamplemousse	Haricots pinto Brocoli cuit à la vapeur Tranches de tomates Pain de maïs à grains entiers	

\*Le lait inclus dans ces menus est le lait de soja ou autre succédané non laitier.

Figure 9



## LE BONHEUR DU VÉGÉTARISME - Principes de vie et recettes

Danièle Starenkyj

Apprenez à votre tour l'art de cuisiner santé-longévité-vitalité.

Découvrez les vastes ressources du régime végétal : céréales complètes, fruits, légumes, noix, graines, légumineuses.

Si le végétarisme, que ce soit pour des raisons de santé, d'économie ou de respect de la vie, est devenu pour vous un impératif présent, cet ouvrage marquant saura trouver en vous un réel écho.

Grâce à plus de 250 recettes SIMPLES et SAVOUREUSES, et une foison de précieux conseils pratiques, vous réaliserez sans problème vos désirs d'une vie meilleure.

22,95 \$

320 pages

Commandez maintenant. Appelez le 1 450 651-6526. (Le prix peut changer sans préavis.)

# 8

# moyens naturels pour prévenir les maladies

**A**IMERIEZ-VOUS vivre plus longtemps et vous sentir mieux dans votre peau? Sur base d'une étude menée en Californie, le Dr Breslow a identifié sept habitudes de santé qui permettraient d'améliorer la santé et d'augmenter la longévité :

1. Contrôler son poids, afin de ne souffrir ni d'embonpoint ni de maigreur.
2. Fixer des heures de repas régulières sans grignoter entre les repas.
3. Savourer un petit déjeuner copieux et équilibré.
4. S'abstenir de boire de l'alcool.
5. S'offrir le luxe de dormir sept à huit heures chaque nuit.
6. Observer un programme d'exercice modéré et régulier.
7. Ne pas fumer.

Selon cette étude : « [L]es chercheurs ont découvert entre autres choses que les gens de 45 ans qui ont pris au moins six de ces saines habitudes peuvent s'attendre à vivre 33 années de plus, tandis que ceux qui se limitent à une ou deux habitudes peuvent s'attendre à vivre seulement 22 années de plus. » Cela représente un retour sur investissement de 150 pour cent ainsi qu'une meilleure qualité de vie. Leo R. Van Dolson, *The Golden 8*, p. 20.

Adoptées, ces sept habitudes auront sans aucun doute un impact positif sur la qualité et la longévité de votre vie. Mais pour vous aider à vivre encore plus sainement et plus longtemps, il faut respecter également les huit lois d'or de la santé. Ces huit remèdes naturels sont : l'eau pure, l'air frais, le repos, la tempérance, la lumière du soleil, l'exercice, la nutrition et la confiance en Dieu.

## L'eau pure

Saviez-vous que l'eau est l'élément le plus important d'une bonne alimentation? Notre corps utilise l'équivalent de 40 000 verres d'eau chaque jour pour apporter des nu-

triments à chaque cellule du corps ainsi que pour en emporter les déchets. Dieu a conçu notre corps de manière à ce qu'il puisse recycler la quasi-totalité de cette eau, mais une portion se perd et doit être remplacée. L'adulte moyen a besoin de 6 à 8 verres d'eau chaque jour. Le meilleur moment de boire est entre les repas, soit une demi-heure avant ou 2 heures après les repas.

## L'air frais

Aujourd'hui, de plus en plus de gens sont préoccupés par la qualité de l'air qu'ils respirent, et avec raison. Il a été démontré que même les non-fumeurs qui vivent dans des zones où la pollution de l'air est élevée souffrent des mêmes symptômes que les fumeurs. La pollution de l'air diminue la quantité d'oxygène qui peut s'acheminer au sang. Un ingrédient répandu dans l'air pollué, le monoxyde de carbone, se lie à l'oxygène qui se trouve dans le sang et le rend inefficace. Selon une étude, la pollution de l'air cause la mort de milliers de personnes chaque année. « Les grandes villes aux États-Unis tuent des milliers d'Américains chaque année. Lorsque les gens demeurent dans une ville pendant un certain temps et respirent son smog, ils contractent souvent une maladie qui finit par les tuer. Le National Resources Defense Council a publié une liste des villes américaines les plus meurtrières et le nombre de personnes que leur smog tue chaque année. Retenez votre souffle! Voici les cinq premières : Los Angeles : 5873; New York : 4024; Chicago : 3479; Philadelphie : 2599; Détroit : 2123 » (*Time*, le 9 décembre 1996, tel que cité dans la revue *Last Generation*, vol. 8, no 5).

## Alors, que faire?

1. Faites de l'exercice : L'exercice renforce les poumons et procure au système un apport en oxygène plus élevé. Pendant l'exercice, les poumons s'exercent à respi-

rer plus profondément puisque nous augmentons leur capacité à prendre de l'expansion.

2. Maintenez une bonne posture : La respiration superficielle est souvent due à des vêtements serrés ou à une mauvaise posture. Une telle respiration rend le sang impur, car la quantité d'oxygène utilisable par le système est moindre. Par conséquent, la dépression s'installe, la concentration diminue et la digestion se perturbe.
3. Buvez suffisamment d'eau : L'eau est essentielle pour une bonne respiration. Les poumons sont composés d'eau à 75 % et, chaque jour, nous perdons au moins un litre d'eau en expirant.
4. Procurez-vous un purificateur d'air : Pour ceux qui roulent tous les jours dans une circulation dense, un purificateur d'air portable installé dans la voiture leur sera sûrement très bénéfique. On vend aussi des purificateurs d'air pour la maison ou le bureau.

## Le repos

Un élément essentiel de tout mode de vie sain est le sommeil, c'est-à-dire un sommeil de bonne qualité, en bonne quantité. C'est à ce moment que le corps peut se régénérer et récupérer ses forces en vue des activités du lendemain. Voici quelques idées qui pourront vous aider à vous sentir plus reposé :

1. De l'exercice vigoureux pendant la journée à l'air frais et sous les rayons du soleil favorise un sommeil réparateur.
2. Adoptez une routine du soir, celle-ci peut inclure un bain chaud, un peu de lecture tranquille ou une tasse de tisane comme l'herbe-aux-chats ou le houblon.
3. Évitez les activités stimulantes comme la télévision et les conversations stressantes ou négatives.
4. Ne mangez pas trop et évitez les repas copieux le soir. Si l'estomac

n'est pas vide au coucher, le processus de digestion se poursuit pendant les heures de sommeil et cause des rêves désagréables.

5. Abstenez-vous du tabac, de la nicotine, de la caféine et de l'alcool.
  6. Si un événement ou une pensée provoquant de la colère, du ressentiment ou une autre émotion forte ne sont pas résolus le soir, réservez du temps pour le faire avant de vous coucher.
  7. Dormez à des heures fixes. Comme le dit le dicton : « Le monde appartient à ceux qui se lèvent tôt. » Des études montrent qu'en raison du « rythme circadien », qui est régi par les rayons du soleil, le sommeil le plus profond se produit entre 21 h et minuit.
  8. Assurez-vous d'avoir une abondance d'air frais dans votre chambre pendant que vous dormez.
- Voir l'article en page 8 pour plus d'informations sur le repos.

## La tempérance

La tempérance est le strict respect des règles qui favorisent la santé. C'est l'élimination de choses nocives comme l'alcool, le tabac, la drogue, les boissons contenant de la caféine, les aliments gras et le sucre raffiné.

Il y a cent ans, les Américains consommaient en moyenne environ 18 kilos de sucre par année. Aujourd'hui, cette quantité se chiffre à au moins 45 kilos par année. L'utilisation de sucre raffiné non seulement ajoute des calories vides à notre alimentation, mais compromet la capacité du corps à combattre les bactéries. Par exemple, une bouteille de boisson gazeuse de seize onces contient de 8 à 10 cuillerées à café de sucre, ce qui affaiblit de cinquante pour cent la capacité de nos globules blancs à détruire les bactéries. Malheureusement, les jeunes d'Amérique boivent plus de boissons gazeuses que d'eau pure.

## Le soleil

La plupart d'entre nous seraient étonnés que la lumière du soleil puisse s'avérer bénéfique dans le traitement du cholestérol et de l'hypertension artérielle et dans la prévention du cancer. La lumière du soleil est l'un des agents de guérison les plus miraculeux que Dieu ait donnés à l'homme.

Cependant, le soleil a reçu beaucoup de mauvaise presse ces dernières années à cause de l'incidence élevée du cancer de la peau. La surexposition au soleil en est responsable que partiellement. C'est plutôt la quantité de gras consommée qui en est le plus responsable. Le gras crée une base pour la formation de radicaux libres instables. Pour les cancers diagnostiqués auprès de 450 000 personnes chaque année, la plupart sont causés par un régime riche en graisses, par une exposition excessive au soleil et par de faibles niveaux de sélénium et de vitamines A, C, E qui se trouvent principalement dans les aliments d'origine végétale.

## L'exercice

Comme le dit le dicton : « Si vous n'arrivez pas à trouver du temps pour faire de l'exercice, vous devrez trouver du temps pour être malade. » Examinons de plus près la véracité de cette affirmation.

1. L'exercice permet de réduire votre risque de maladie cardiaque en améliorant la force et l'efficacité de votre cœur et fait baisser votre pression artérielle.
2. L'exercice améliore la résistance des muscles et des os ainsi que des ligaments, des tendons et du cartilage.
3. L'exercice augmente le taux métabolique basal, ce qui nous aide à brûler une bonne quantité de calories en trop.
4. L'exercice renforce le système immunitaire. Les recherches ont démontré que les personnes ayant une vie active sont moins susceptibles d'obtenir des cancers de toutes sortes. L'exercice augmente le nombre de lymphocytes, globules blancs responsables de combattre les maladies.

Avec tous les avantages de l'exercice que nous avons cités

et bien d'autres, la fidélité à un programme d'exercice régulier est à la base même de la santé. On recommande de faire de l'exercice au moins trois fois par semaine, mais il est certain qu'un effort quotidien ne sera pas de trop.

Lorsque vous commencez un programme d'exercice, il ne faut pas oublier de faire ce qui suit. Tout d'abord, parlez-en à votre médecin. C'est une bonne idée, surtout si vous avez des antécédents de troubles de santé. Ensuite, décidez quels exercices vous essaieriez. Nous vous suggérons la marche, au moins pour commencer. En faisant de la marche, on travaille la quasi-totalité des 206 os et des 660 muscles du corps. C'est une activité à laquelle presque tous peuvent s'adonner, et ce, sans avoir à acquérir d'habileté particulière!

L'essentiel est de planifier votre réussite. Si vous choisissez de faire de la marche, achetez une bonne paire de chaussures conçues pour la marche et veillez à vous habiller en fonction du temps. Trouvez des activités de rechange à pratiquer lorsque le temps ne vous permet pas de marcher à l'extérieur.

Choisissez un moment de la journée qui vous convient le mieux et honorez ce rendez-vous d'exercice comme s'il s'agissait d'un rendez-vous d'affaires. Commencez par marcher paisiblement pendant 5 à 10 minutes pour réchauffer votre corps. Faites ensuite quelques exercices d'étirement, aux mouvements lents et réguliers. Puis marchez de 20 à 30 minutes à un rythme soutenu et assez rapide pour augmenter le taux de votre respiration, puis terminez par 4 ou 5 minutes de marche plus lente et une autre période d'étirement. Les étirements sont nécessaires pour éviter les douleurs musculaires et améliorer votre souplesse. Mais souvenez-vous que vous ne faites concurrence à personne. Ne repoussez donc pas vos limites au-delà de votre seuil de tolérance.

## La nutrition

Des études ont démontré qu'une alimentation faible en matières grasses et en protéines et élevée en hydrates de carbone diminue

le risque de maladie. Pendant les deux guerres mondiales, « les Européens ont souffert de pénuries alimentaires sévères : les pénuries de viande, d'œufs, de lait, de beurre, de fromage et de lard étant les plus notables. L'élevage, l'abattage, la transformation, l'entreposage, le transport et la distribution de ces aliments représentent une industrie complexe facilement perturbée par la guerre. Les gens se sont alors tournés vers des aliments plus faciles à faire croître et à entreposer, comme les pommes de terre, les légumes et plus particulièrement les céréales, qui se conservent très longtemps.

« Dans cette période, en Finlande, les docteurs Ilmari Vartiainen et Karl Kanerva ont relevé une baisse de 67 pour cent des décès dus aux maladies cardiaques auprès de la population civile par rapport à l'avant-guerre et une réduction importante de plaques de cholestérol. » Julian M. Whitaker, *Reversing Heart Disease*, Warner Books, p. 60, 61.

Imaginez ce que représenterait une telle baisse dans le nombre de décès causés par la maladie cardiaque en Amérique du Nord. C'est possible. La plupart des maladies du cœur sont réversibles lorsqu'on respecte les huit lois d'or de la santé.

Voici quelques suggestions qui vous aideront à adopter une alimentation saine :

1. Faites cuire, bouillir ou étuver et non frire les aliments.
2. Mangez des aliments crus à chaque repas, que ce soient des fruits ou des légumes. Utilisez un peu de jus de citron sur les salades au lieu de vinaigrettes riches en matières grasses.
3. Mangez des fruits frais, des melons ou des fruits secs pour un dessert santé, au lieu de beignets et de pâtisseries sucrées.
4. Évitez les collations entre les repas. Manger entre les repas stoppe le processus digestif déjà entamé pour en commencer un autre. Par conséquent, la digestion des aliments ingérés précédemment est entravée.
5. Évitez les aliments qui ont des graisses hydrogénées. L'hydrogénation modifie la structure

chimique d'une huile en ajoutant des atomes d'hydrogène qui saturent les acides gras insaturés.

6. Mangez paisiblement. Manger trop vite ne permet pas une bonne digestion, qui commence dans la bouche, et nous incite à trop manger, parce que les papilles restent insatisfaites.
7. Établissez un horaire quotidien qui incorpore une période pour manger, une autre pour faire de l'exercice et encore une autre pour vous reposer. Faites ensuite tout votre possible pour le respecter. Après un certain temps, votre vie vous semblera moins affolante et vous vous sentirez mieux.

## La puissance divine

La guérison physique véritable commence par la purification de nos pensées et de nos sentiments. Toutes les bonnes et les mauvaises actions, qui affectent notre santé, tirent leur origine du cerveau. Si nous continuons à être avides des aliments nuisibles à la santé et à nous adonner à d'autres pratiques malsaines, nous augmentons notre risque de maladie.

La première étape pour surmonter toute pratique malsaine est tout simplement de venir à Jésus comme vous êtes. Voir Matthieu 11:28. Venez à lui et demandez-lui de vous pardonner vos péchés passés, y compris vos habitudes pernicieuses. Deuxièmement, prenez l'habitude d'étudier la Bible tous les jours de votre vie, en vous concentrant tout particulièrement sur la vie et les enseignements de Jésus. Troisièmement, développez l'habitude de passer du temps avec Dieu dans la prière. Trouvez une heure et un endroit pour communier avec Dieu. Faites-lui connaître vos préoccupations, vos luttes et vos joies. Vous apprendrez alors à l'aimer davantage et à lui faire entièrement confiance. Quatrièmement, parlez aux autres de la vie du Christ et des huit lois d'or de la santé. En partageant ces précieux principes avec eux, ils seront richement bénis. Et enfin, n'abandonnez jamais! Chaque glorieuse victoire sur ces pratiques ravageuses accroîtra la qualité de votre vie et y ajoutera de nombreuses années. □

# Le jour de repos divin

« Ainsi furent achevés le ciel et la terre avec toute l'armée de ce qu'ils contiennent. Au septième jour, Dieu avait achevé tout ce qu'il avait créé. Alors il se reposa en ce jour-là de toutes les œuvres qu'il avait accomplies. Il bénit le septième jour, il en fit un jour qui lui est réservé, car, en ce jour-là, il se reposa de toute l'œuvre de création qu'il avait accomplie. » Genèse 2 : 1-3 (BDS)

Dieu avait prévu la nécessité de fournir une journée de repos pour l'humanité. Et il a décidé que ce jour serait le septième jour de la semaine. Ce jour est tellement important, qu'il en a fait l'un des Dix commandements. Le quatrième commandement dit : « Pense à observer le jour du sabbat et fais-en un jour consacré à l'Éternel. Tu travailleras six jours pour faire tout ce que tu as à faire. Mais le septième jour est le jour du repos consacré à l'Éternel, ton Dieu; tu ne feras aucun travail ce jour-là, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ton bétail, ni l'étranger qui réside chez toi; car en six jours, l'Éternel a fait le ciel, la terre, la mer, et tout ce qui s'y trouve, mais le septième jour, il s'est reposé. C'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du sabbat et en a fait un jour qui lui est consacré. » Exode 20 : 8-11 (BDS) C'est nous qui soulignons.

En nous rappelant le jour du sabbat, nous entrons dans une communion spéciale et reposante avec celui qui nous a donné la vie. En gardant le sabbat, nous le reconnaissons à la fois comme donneur de vie et comme seul vrai législateur. Le commandement du sabbat repose au cœur même de la plus belle loi de toutes : les Dix commandements.

Ces commandements sont une expression du caractère sublime de Dieu. En gardant ces commandements par la grâce de Dieu, nous devenons — autant en pensées qu'en sentiments — de plus en plus comme notre Créateur. L'importance de ce travail de développement du caractè-

re est telle que Dieu a réservé une journée entière, la septième, pour l'accomplir. La Bible déclare : « Vous ne manquerez pas d'observer mes sabbats, car ce sera entre moi et vous [...] un signe auquel on connaîtra que je suis l'Éternel qui vous sanctifie. » Exode 31 : 13 (LSG)

Quand Dieu a sanctifié le sabbat (voir Genèse 2 : 1-3), il l'a établi comme un signe démontrant qu'il était en mesure de nous rendre saints. Il en fit un mémorial de sa puissance créatrice pour nous donner l'espoir que par cette même puissance il était aussi en mesure de nous recréer. De tous les jours de la semaine, c'est le sabbat du septième jour qui nous rappelle que le Saint-Esprit peut nous habiliter à vivre une nouvelle vie. En effet, Dieu promet de sanctifier tous ceux qui choisissent de l'honorer en gardant le sabbat.

Comment le faire, alors? Reconnaissons en premier lieu que chaque jour dans la Bible débute en soirée. C'est en examinant le récit de la création qu'on constate que chaque jour commence le soir et dure jusqu'au soir du lendemain. En effet, concernant le premier jour de la création, il est écrit : « Et Dieu dit alors : "Que la lumière soit!" Et la lumière fut. Dieu vit que la lumière était bonne, et il sépara la lumière des ténèbres. Il appela la lumière : "jour" et les ténèbres : "nuit". Il y eut un soir, puis un matin. Ce fut le premier jour. » Genèse 1:3-5 (BDS) La Bible nous enseigne de commencer à garder le sabbat le vendredi soir. Dieu dit : « Ce sera pour vous un sabbat, un jour de repos [...] dès le soir [...] jusqu'au soir suivant, vous célébrerez votre sabbat. » Lévitique 23 : 32 (LSG)

Le jour du sabbat, nous ne devons pas vaquer à nos occupations banales, ni nous livrer à nos désirs égoïstes. Jésus nous a donné en ce sens un merveilleux exemple : en ce jour, il assistait au service divin et guérissait toutes sortes de malades qui venaient à lui... (Voir Luc 4 : 16)

La Bible déclare :

« "Au jour où vous jeûnez, vous traitez vos affaires, et vous exploitez tous vos ouvriers, vous passez votre jeûne en procès et querelles et en frappant du poing avec méchanceté. Ce n'est pas par des jeûnes, comme ceux d'aujourd'hui, que vous ferez entendre vos prières là-haut!

Est-ce cela le jeûne auquel je prends plaisir?  
Est-ce cela un jour où l'homme s'humilie?  
S'agit-il de courber la tête comme un jonc et de vous étaler sur le sac et la cendre?

Pouvez-vous appeler cela un jour de jeûne que l'Éternel agrée?

Le jeûne qui me plaît est celui qui consiste à détacher les liens de la méchanceté, à délier les courroies de toute servitude, à mettre en liberté tous ceux que l'on opprime et à briser toute espèce de joug.

C'est partager ton pain avec ceux qui ont faim, et offrir l'hospitalité aux pauvres sans abri, c'est donner des habits à celui qu'on voit nu, ne pas te détourner de ton prochain.

Alors, comme l'aurore, jaillira ta lumière, ton rétablissement s'opérera bien vite.

Oui, alors la justice marchera devant toi, et la gloire de l'Éternel sera l'arrière-garde.

Quand tu appelleras, l'Éternel répondra; quand tu crieras à l'aide, il dira: Je suis là!

"Si, du milieu de toi, tu supprimes le joug de l'oppression, les gestes menaçants et les propos méchants, si tu donnes ton pain à celui qui a faim et si tu pourvois aux besoins de l'opprimé, la lumière luira pour toi au milieu des ténèbres, et ton obscurité se changera pour toi en clarté de midi, et l'Éternel sera ton guide constamment.

Il pourvoira à tes besoins dans les déserts arides, il te fortifiera et tu ressembleras à un jardin bien arrosé, à une source vive aux eaux intarissables.

[...] "Si, le jour du sabbat, tu ne travailles pas, si tu t'abstiens de traiter tes affaires en ce jour qui m'est consacré, si pour toi le jour du sabbat est un temps de délices, si ce saint jour de l'Éternel, tu le tiens en estime et si tu le respectes en t'abstenant de faire ce qui te plaît, de traiter tes affaires et de tenir de longs discours, alors tu trouveras ta joie en l'Éternel, et sur les hauteurs du pays je te transporterai et je te donnerai la pleine jouissance du patrimoine de Jacob, ton ancêtre."

L'Éternel a parlé. »

Ésaïe 58 : 3-11, 13-14 (BDS). □

## Une histoire vraie

suite de la page 1

on enlevait le lobe de manière « fonctionnelle », c'est-à-dire qu'on coupait ses connexions nerveuses. À l'origine, on opérerait des personnes atteintes de démence aux tendances violentes ou criminelles. La pratique des lobotomies frontales a crû dans les années 1930 et 1940. Aujourd'hui, cette opération est rare.

### Patricia l'infirmière en chirurgie

Brillante infirmière en chirurgie, Patricia se préparait à subir une lobotomie frontale. On espérait ainsi la débarrasser de ses nombreux sentiments de culpabilité qui la tourmentaient depuis plusieurs années. Toutefois, suivant l'opération, son rendement, son comportement, son caractère et ses intérêts changèrent radicalement. Clairement, Patricia devint une personne différente.

Patricia était, avant sa lobotomie, une infirmière de salle d'opération très dynamique. Toujours avide de lecture, elle appartenait alors au cercle littéraire des infirmières. Après sa lobotomie toutefois, elle abandonna presque toutes ses ambitions. N'éprouvant plus d'intérêt pour son travail ni de sympathie pour ses patients, elle ne pouvait faire que le travail d'une subordonnée. En outre, les livres ne l'intéressaient plus.

Les études démontrent que ceux chez qui le lobe frontal est endommagé perdent leurs convictions morales, leur empathie et leur maîtrise de soi (ce qui accroît l'orgueil, l'hostilité et l'agressivité). Ils sont également distraits, nerveux, rêveurs et imprévoyants et sont incapables de raisonner de façon abstraite. Parmi les maladies causées par les lésions lombaires, citons la manie, le trouble obsessionnel compulsif, le déficit d'attention avec hyperactivité, la dépression et un appétit accru. D'ailleurs, le nombre de personnes diagnostiquées avec un déficit d'attention aux États-Unis est passé de 900 000 en 1990 à

plus de 2 millions en 1995.

L'imagerie cérébrale sophistiquée (images TEP) révèle une baisse de 60 % de la circulation sanguine dans le lobe frontal des patients déprimés par rapport aux personnes non déprimées. Plusieurs raisons portent à croire que si, dans le cadre de traitements contre la dépression, l'activité du lobe frontal pouvait être augmentée, la circulation s'accroîtrait dans cette zone et la dépression disparaîtrait ou s'améliorerait de manière significative.

Lorsqu'il s'agit du contrôle de

ni les chirurgies ni les blessures au travail, mais bien les habitudes de vie malsaines.

Examinons un nombre de ces habitudes qui compromettent le lobe frontal et empêchent de prendre les meilleures décisions spirituelles et morales.

### L'alcool

L'alcool a un impact direct sur le lobe frontal. Il y a plusieurs années, on a évalué des alcooliques et des non-alcooliques à l'aide de deux tests diagnostiques modernes : l'imagerie par résonance magnétique (IRM) et

L'alcool compromet aussi le développement du cerveau fetal. Il est bien reconnu que les femmes qui consomment de l'alcool pendant leur grossesse affectent leur petit de façon permanente. Il est très probable d'ailleurs que les pères qui boivent de l'alcool compromettent aussi le lobe frontal de leurs enfants. L'usage répandu du vin et des boissons alcoolisées laisse à ces derniers l'héritage d'une faible constitution, d'une débilité mentale, d'un appétit déréglé, d'un tempérament irritable et d'un penchant au vice.

### La caféine

La caféine est devenue une drogue très populaire comme énergisant matinal. Pourtant, cette stimulation artificielle affiche un prix élevé. C'est de plusieurs façons que la caféine enrayer le système de communication du cerveau. Dans notre examen, rappelons-nous que les cellules du cerveau communiquent entre elles au moyen d'échanges chimiques. En effet, les cellules nerveuses relâchent des substances chimiques, appelées neurotransmetteurs (ou « messagers chimiques »), qui sont recueillies par les cellules voisines. Certains neurotransmetteurs stimulent les cellules nerveuses réceptrices, tandis que d'autres inhibent leur activité. Or, la caféine perturbe la composition chimique du cerveau et de là acquiert sa popularité. Elle affecte, plus précisément, deux neurotransmetteurs : l'acétylcholine, dont elle accroît le niveau, et l'adénosine, dont elle gêne la transmission.

Les chercheurs constatent régulièrement qu'une diminution de l'acétylcholine du cerveau est associée à un dysfonctionnement mental. Lorsque la caféine affaiblit la capacité de l'adénosine de faire son travail — qui est de réguler la quantité d'acétylcholine — une stimulation artificielle et un déséquilibre se créent dans le cerveau. Nous présentons un résumé de quelques effets de la caféine sur le cerveau à la figure 11.



## LE SUCRE ET LE LOBE FRONTAL



Il a été démontré que de grandes quantités de sucre dans l'alimentation altèrent les fonctions du lobe frontal chez les enfants d'âge scolaire.

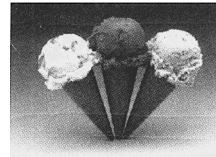


Figure 10

l'appétit, le lobe frontal joue un rôle de premier ordre. En effet, c'est de là qu'émanent les plus hautes commandes. Quelle que soit l'intensité de la faim ou du désir pour quelque chose qui nuirait, il est généralement possible de refouler ce désir si le lobe frontal fonctionne de manière optimale. Les gens dont le lobe frontal est affaibli ont beaucoup de difficultés à le faire. Certaines personnes qui souffrent d'embonpoint et savent qu'elles mangent trop continueront à être gourmandes, car leur lobe frontal n'est pas entièrement capable de dire : « Non. »

Il est donc clair qu'un mode de vie sain protège le lobe frontal et qu'un lobe frontal intact favorise un mode de vie sain, puisqu'il renforce la volonté de faire des choix sains.

Il nous est donc impératif de poser cette question vitale : Quelles sont les causes les plus courantes d'un dysfonctionnement du lobe frontal? Ce ne sont

la tomographie par émission de positons (TEP). L'IRM examine la structure physique du cerveau. Auprès des alcooliques, l'imagerie a révélé une perte marquée de matière grise au lobe frontal. Cette perte est causée par une disparition des cellules du cerveau qui sont impliquées dans les fonctions critiques du lobe frontal.

La TEP, quant à elle, examine le fonctionnement du cerveau. Dans ce test, la métabolisation du glucose s'est avérée inférieure auprès des alcooliques par rapport aux non-alcooliques, indiquant que leur lobe frontal était moins actif. Mais ce n'est pas qu'auprès des gros buveurs qu'on a remarqué ces effets néfastes, qui étaient visibles même chez les personnes qui ne consommaient qu'une boisson alcoolique par semaine. Bien sûr, plus grande est la consommation d'alcool, plus petites sont l'habileté à réfléchir de manière abstraite et la force d'agir selon sa conscience.



## Les effets du régime et de la nutrition

Les recherches attestent que les enfants ayant été allaités ont, sur le plan intellectuel, un avantage sur les autres pendant au moins plusieurs années et probablement pendant toute la vie. Parmi ces avantages, on note que le lait maternel fournit une quantité de gras suffisante au développement. Le docteur Yokota du Japon a démontré que les rats nouveau-nés ont besoin d'une quantité adéquate de gras oméga-3 dans leur régime. Sans ces gras, l'apprentissage ralentit. On admet généralement dans les milieux scientifiques que les préparations pour nourrissons populaires fournissent des niveaux insuffisants de gras oméga-3 en comparaison avec le lait maternel. Donner des suppléments au nourrisson ne compense pas ce déficit.

Le bon type de gras semble tout aussi nécessaire pour l'apprentissage à court terme chez les adultes. Le docteur Coscina et ses collègues prouvèrent ce fait il y a dix ans. Ils donnèrent à deux groupes de rats adultes un régime dont le gras se trouvait en quantité identique, mais provenait de sources différentes. Après seulement trois semaines, les rats qui reçurent une quantité modérée (20 pour cent) de gras végétal (huile de soja polyinsaturée) manifestèrent des habiletés d'apprentissage améliorées à comparer à ceux dont le régime comportait 20 pour cent de gras saturés (lard).

Le docteur Bernell Baldwin propose une explication. Les gras saturés des denrées animales peuvent gêner la communication des cellules cérébrales. Son hypothèse est que les membranes où s'effectue cette communication (et qu'on appelle synapses) deviennent plus rigides par la consommation élevée de gras saturés, tandis que les gras insaturés provenant des légumes, des graines et des noix assouplissent ces membranes, ce qui favorise des échanges plus efficaces.

## LA CONSOMMATION DU CAFÉ ET LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

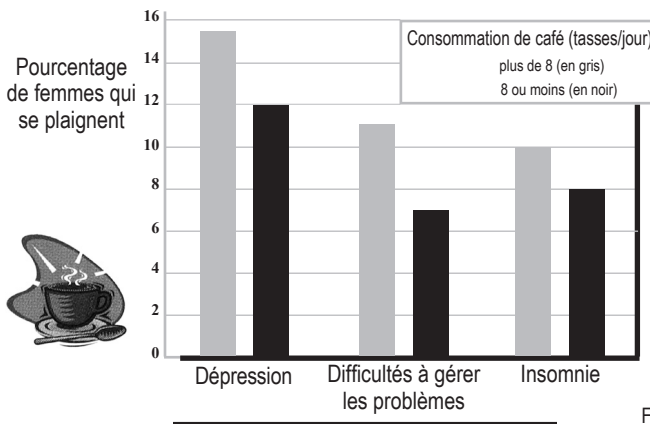


Figure 11

### Les leçons qu'on peut tirer des hydrates de carbone

Toutes les parties du corps peuvent utiliser les gras, les protéines et les hydrates de carbone pour obtenir de l'énergie, sauf le cerveau. C'est le glucose, hydrate de carbone simple, qui constitue la source d'énergie quasi exclusive du cerveau. Vu que le métabolisme du cerveau est très élevé, celui-ci dépend d'un apport constant en hydrates de carbone simples. Le problème se voit mieux lorsqu'on comprend que le métabolisme cérébral est 7,5 fois plus rapide que celui de la plupart des tissus corporels. Bien qu'il ne constitue que 2 pour cent de la masse du corps, le cerveau représente 15 pour cent de ses activités métaboliques.

Le cerveau n'a pourtant pas beaucoup d'espace pour stocker des nutriments. Un apport en glucose de deux minutes seulement est disponible aux cellules du cerveau, sous forme de glycogène — le sucre sous sa forme entreposée. Donc, pour un rendement optimal, le lobe frontal doit recevoir un flux de sang avec un taux adéquat et stable de glucose.

Nos meilleures sources d'hydrates de carbone pour le cerveau sont les fruits, les légumes et les céréales à grains entiers. Notons que les produits animaux comme les viandes et les

produits laitiers ne contiennent aucun hydrate de carbone. Donc du point de vue de la santé cervicale, il serait bon d'en minimiser la consommation.

Il y a plusieurs années, lorsque les scientifiques ont découvert que le cerveau fonctionnait grâce aux hydrates de carbone ou glucides, on a donné aux friandises le nom de « nourriture pour le cerveau ». Plus tard, les chercheurs ont appris que le sucre raffiné, qu'on retrouve dans les barres de chocolat par exemple, avait l'effet contraire. Effectivement, il a été démontré qu'un régime élevé en sucre engendre un dysfonctionnement du lobe frontal chez les enfants d'âge scolaire.

Une étude de 46 garçons de cinq ans est particulièrement révélatrice. Ceux dont le régime avait peu de sucre ont démontré une capacité d'attention supérieure et des réponses plus exactes que leurs pairs à la consommation élevée en sucre. Ils avaient d'ailleurs une année scolaire d'avance sur les autres.

La question suivante se pose naturellement : « Si le sucre est un glucide et que les glucides sont essentiels pour le lobe frontal, comment se fait-il qu'un régime élevé en sucre cause un affaiblissement des fonctions du cerveau? Nos corps ont été créés pour manger des aliments tels que les fruits et les céréales

dans leur état naturel, c'est-à-dire dans leur état non raffiné. Ces aliments maintiennent le glucose sanguin à un niveau constant. En revanche, le sucre raffiné entre rapidement dans le système digestif, le taux de glucose sanguin augmente fortement et le corps réagit comme s'il était exposé à une grande quantité d'aliments naturels. Pour rééquilibrer ce taux, le pancréas produit de grandes quantités d'insuline. Cependant, cette hausse du glucose sanguin est trompeuse. Contrairement aux aliments naturels, les aliments riches en sucre raffiné sont vite absorbés : la hausse en glucose est donc éphémère. Mais l'insuline — toujours présente — fait chuter le taux de glucose sans nouvel apport en glucose complexe pour y remédier.

Si ce niveau descend assez bas, les fonctions cérébrales en souffrent. Pour éviter ces hausses et chutes rapides, il faudrait commencer chaque journée avec un petit déjeuner de grande qualité qui comprend un choix équilibré d'aliments à base de végétaux.

### Effets de l'hypnose sur le cerveau

L'hypnotisme, par définition, contourne le lobe frontal et amène le sujet dans un état de transe, par lequel ce dernier est susceptible de recevoir divers types d'information et d'enregistrer mentalement les tâches que l'hypnotiste lui demande d'effectuer. Aucune information n'est filtrée selon le sens des valeurs, la capacité de raisonner ayant été elle-même passée outre.

Si lors de cet exercice on mesurait les ondes du cerveau au moyen d'un électroencéphalogramme (EEG), nous constaterions une baisse d'ondes bêta. Pourtant, c'est l'émission de ces ondes, présentes dans un lobe frontal vigoureux, qui indique un bon raisonnement.

En revanche, dans l'état hypnotique, le cerveau émet des ondes alpha — ondes d'une fréquence plus basse que les ondes bêta

— par lequel il admet l'entrée de nouvelles informations sans analyse critique. Dans cet état, une personne stockera des données et des suggestions, mais ne les interprétera pas et ne les vérifiera pas.

### *L'hypnotiste au foyer*

Vous n'en êtes peut-être pas conscient, mais vous avez chez vous quelque chose qui vous met dans une sorte de transe hypnotique.

Après seulement deux minutes d'écoute, un téléspectateur émet des ondes cérébrales presque entièrement en fréquence alpha. Cela veut dire que les gens regardent la télévision « sans réagir, sans se concentrer et sans orienter leurs pensées; bref, ils sont dans la lune. »

Le Dr Herbert Krugman, un chercheur en neurosciences, spécialiste d'ondes de cerveau, a déclaré : « La télévision est un médium de communication qui nous fait avaler sans effort d'énormes quantités de données auxquelles on ne pense pas au moment de notre exposition à ces dernières. »

Le Dr Érik Peper, un autre chercheur et écrivain reconnu, a affirmé : « L'horreur de la télévision est que ce que nous voyons et entendons s'enregistre dans notre esprit en l'absence d'interaction. Les données s'infiltrent dans notre mémoire et peut-être y réagissons-nous plus tard, mais nous ne saurons envers quoi. Quand on regarde la télévision, on s'entraîne à la passivité et par la suite, on fait des choses qu'on ne comprend pas pour des raisons qu'on ne connaît pas. »

Autrement dit, les enfants qui voient un meurtre à la télévision n'iront fort probablement pas aussitôt commettre un meurtre. Toutefois, tous les actes violents accumulés dans leur cerveau accroissent la possibilité d'engendrer une conduite violente à l'avenir.

Un autre désavantage de la télévision est son influence débilante sur les facultés intellec-

## UN RÉSUMÉ DES 17 EFFETS NOCIFS DE LA TÉLÉVISION

1. Produit un effet hypnotique, sans passer par le filtrage du lobe frontal
2. Réduit l'intérêt pour la lecture et l'apprentissage
3. Affaiblit la puissance du cerveau
4. Encourage les mauvaises habitudes de vie
5. Encourage l'obésité
6. Augmente la rêverie
7. Affaiblit la créativité
8. Peut réduire notre capacité de discernement
9. Entraîne à la non-réaction
10. Influence les téléspectateurs à prendre la violence à la légère
11. Rend les enfants plus irritables
12. Augmente l'agressivité
13. Précipite l'activité sexuelle
14. Crée une dépendance
15. Limite le temps disponible pour les réalisations productives
16. Écourte les moments d'interaction familiale
17. Porte atteinte à la vie spirituelle



Figure 12

tuelles. L'une des plus grandes préoccupations du milieu académique est la perte d'attrait de la lecture auprès des téléspectateurs. Les enfants qui passent de nombreuses heures par jour devant la télé sont souvent de mauvais lecteurs. Une perte graduelle des compétences de lecture auprès des jeunes se voit depuis la popularisation de la télévision dans les années 1950.

La télévision encourage aussi de mauvaises habitudes de vie. Si vous preniez le temps de ne regarder que quelques programmes pour enfants, vous remarqueriez une foule d'annonces d'aliments remplis de sucre et de gras. Au supermarché, se sont des allées complètes qui sont réservées aux grignotines annoncées au petit écran, non pas parce qu'elles sont bonnes pour la santé, mais parce qu'elles se vendent bien.

Déjà, en regardant la télévision, les enfants compromettent leur lobe frontal. En regardant en plus des annonces encourageant un régime malsain, ils sont incités à consommer des aliments qui compromettent davantage leur lobe frontal.

Ces influences négatives semblent jouer un rôle significatif dans l'obésité infantile. De nombreuses études révèlent d'ailleurs ce lien : plus un enfant s'assoit

devant la boîte à images, plus il fait d'embonpoint.

Chez la plupart des enfants, cette activité sédentaire occupe en moyenne 26 heures par semaine. Pendant qu'ils regardent la télévision, le taux métabolique des enfants âgés de 8 à 12 ans est bien inférieur à ce même taux au repos. Si on ajoute à ce fait que, durant les heures de visionnement, ils consomment des collations à haute teneur en gras, on comprend vite le lien avec une incidence plus élevée d'obésité, qui d'ailleurs affecte aujourd'hui un enfant sur quatre.

### *La télévision renforce les mauvaises mœurs chez les enfants*

Les jeunes téléspectateurs tendent à être plus irritables et plus rebelles. La télévision les incite à manquer de respect envers leurs parents, à mentir et à manifester un comportement agressif.

De plus, la télévision précipite l'activité sexuelle chez les adolescents et même chez les enfants plus jeunes. La première rencontre sexuelle est plus précoce à mesure que la télévision occupe plus de place dans la vie.

### *La télévision nuit au développement des qualités spirituelles*

Un regard sur les activités hebdomadaires de la personne moyenne avant et après l'avè-

nement de la télévision nous fait constater que la quantité de temps passé à fréquenter l'église et à lire des documents de nature spirituelle, comme la Bible, a considérablement diminué. Il s'agit là probablement plus qu'une simple question de perte de temps causée par la télévision. Rappelez-vous que la télévision abaisse le dynamisme du lobe frontal, qui est le siège de la spiritualité, de la moralité et de la volonté.

Si vous, cher lecteur, hésitez encore à limiter l'omniprésence de la télévision dans votre foyer, lisez les 17 effets néfastes de la télévision à la figure 12.

### *Les souris Rock*

Peu de gens comprennent l'influence puissante de la musique sur le lobe frontal. Cette influence peut lui être bénéfique ou dommageable; tout dépend du type de musique. Les musicothérapeutes nous disent que certains types, comme la musique rock, avec ses rythmes syncopés, contournent les fonctions du lobe frontal et échappent donc à notre raisonnement et à notre jugement à propos d'elle. Les faits déclarent qu'à l'instar de la télévision, la musique peut avoir un effet hypnotisant. Pendant de nombreuses années, certains ont avancé que la musique rock détruisait les cerveaux de nos jeunes gens.

Récemment, un neurobiologiste et un physicien ont collaboré pour mettre à l'épreuve cette généralisation. Ils ont testé trois groupes de souris. À un groupe, ils n'ont fait écouter aucune musique; à un autre groupe, ils ont fait écouter de la musique de Mozart; et à un autre encore, ils ont fait écouter de la musique rock. Au préalable, ils ont fait passer les souris par un labyrinthe et ont ainsi établi un temps de référence de 10 minutes. Ils ont séparé ensuite les souris dans leurs groupes respectifs. Après un mois, les souris qui n'ont écouté aucune musique ont réussi à sortir du labyrinthe en deux fois moins de temps. Les souris qui ont écouté du Mozart

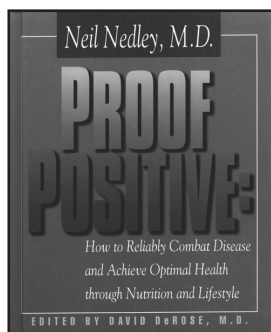
ont encore mieux performé. Elles ont navigué le labyrinthe en une minute et demie seulement. En revanche, les souris « rock » se sont cognées contre les murs du labyrinthe pendant 30 minutes. Enfin, on a dû interrompre l'expérience lorsqu'elles ont commencé à s'entremanger.

Pour déterminer pourquoi ces souris ont eu tant de misère à traverser le labyrinthe, les chercheurs ont examiné leur cerveau. Naturellement, ils ont retrouvé des arborescences et des bourgeonnements neuronaux anormaux et aussi une perturbation des quantités d'ARN messagers, une substance chimique essentielle à la mémorisation.

Peut-être que cela explique en partie pourquoi ceux qui écoutent la musique rock sont plus portés à la narcomanie et aux relations extraconjugales et pourquoi ceux qui écoutent la musique heavy métal envisagent le suicide beaucoup plus souvent que les autres. D'autre part, il a été démontré que la musique classique facilite l'apprentissage des relations spatiales en géométrie auprès d'étudiants à l'université.

Bref, écouter un certain type de musique engendre un certain type de personne. Or, il existe de la musique chrétienne, bénéfique... qui tend à ennoblir le cerveau. □

La plupart des informations citées dans le présent article proviennent du livre *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health Through Nutrition and Lifestyle*, du docteur Neil Nedley.



[www.drnedley.com](http://www.drnedley.com)

## Empêcher les jeunes de fumer : le pourquoi et le comment

**D**ANS tous les pays en développement, plus d'un tiers des hommes âgés de 35 à 69 ans meurent du tabagisme. Près de la moitié des hommes de l'Europe de l'Est en meurent dans la cinquantaine, tandis qu'un tiers des hommes de l'Europe de l'Ouest en meurent prématurément.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime que fumer cause 3 millions de décès par année mondiale. Quelque 500 millions de personnes vivant aujourd'hui finiront par mourir à cause de l'usage de la cigarette.

L'usage élevé du tabac a créé une épidémie mondiale. Pour le contrer, il nous faut lancer une campagne de santé publique mondiale. Si elle réussit, nous aurons battu la cause évitable la plus répandue de maladie et de décès prématuré dans plusieurs parties du monde.

Mais par où commencer? Les statistiques démontrent que la plupart des fumeurs commencent à fumer dans la jeunesse. Aux États-Unis, 60 % de tous les fumeurs actuels ont commencé à fumer à 14 ans et plus de 90 %, avant leur 20e anniversaire.

Que nos efforts de prévention ciblent les enfants et les adolescents est logique. Voici les raisons :

1. Il est plus facile pour les jeunes de ne jamais commencer à fumer que de s'arrêter une fois qu'ils y sont attachés.

2. Plus tôt on commence à fumer, plus d'années on s'expose aux effets néfastes du tabac et plus le risque de contracter des maladies sérieuses est grand.

3. Fumer a des conséquences physiques et sociales qui peuvent miner la santé, diminuer le rendement et réduire les débouchés professionnels.

4. L'industrie du tabac cible activement les jeunes qui représentent leur réussite future; nous devons également cibler ce groupe d'âge pour les aider à s'habiliter afin de

déterminer leur propre avenir.

5. Si nous croyons vraiment en la prévention, nous commencerons avec le groupe qui n'a pas encore pris cette habitude. C'est la meilleure façon de minimiser les risques de santé de la cigarette.

Pour les enfants de 3 à 11 ans, il suffit parfois de les avertir que fumer est dangereux pour leur santé. Cependant, à l'âge de la puberté, de nombreux jeunes gens se croient « immortels ». Ainsi, nous devons mettre de l'avant les effets néfastes immédiats de l'usage du tabac. On

---

**Quelque  
500 millions de personnes vivant  
aujourd'hui finiront  
par mourir à  
cause de l'usage de la  
cigarette.**

---

parlera alors d'endurance sportive réduite, des coûts, de la mauvaise haleine, de la perte de cheveux et de la chevelure grisonnante, des odeurs corporelles, du manque de souffle, des brûlures de cigarette, d'une performance scolaire à la baisse et du risque d'incendie.

Évidemment, lorsque les parents fument, ils encouragent leurs enfants à fumer. D'ailleurs, les études démontrent que la consommation de tabac chez les parents est l'indicateur le plus fiable du choix des enfants.

Les recherches démontrent aussi que les programmes scolaires pour cesser de fumer fonctionnent très bien lorsqu'ils abordent les influences sociales de manière structurée. Voici certains éléments qui rendent ces programmes efficaces :

1. Ils fournissent des données sur les conséquences du tabagisme, notamment les effets à court terme sur la santé et la vie sociale.

2. Ils combattent les fausses

idées concernant le pourcentage d'adultes et de pairs qui fument.

3. Ils éduquent les jeunes sur les influences sociales qui suscitent l'utilisation du tabac, tout en brisant les mythes véhiculés par les médias, les pairs, les parents et d'autres adultes.

4. Ils enseignent aux enfants comment résister à la pression de fumer.

Nous savons que nous pouvons aider des millions de jeunes à dire « non » au tabagisme. Nous sollicitons donc vos prières et votre soutien pour aider à éduquer les jeunes et les plus vieux autour du monde à ne jamais contracter cette habitude. Et pour ceux qui sont aux prises avec elle, nous espérons que les principes suivants vous permettront de vous en déprendre et de jouir d'un merveilleux succès.

### *Une approche chrétienne pour cesser de fumer*

Aimeriez-vous fumer votre dernière cigarette? Voici donc l'information pratique qu'il vous faut. Nous ne pouvons pas promettre que cesser de fumer sera facile, mais nous pouvons vous dire comment mener la guerre contre cette attirance et en ressortir victorieux. D'autres l'ont fait. Vous pouvez le faire aussi.

### *Être aux prises avec une dépendance*

Ce n'est pas un signe de faiblesse que d'admettre la dépendance. C'est en fait le premier pas vers la prise de contrôle de vos habitudes de vie. Une dépendance au tabac est à la fois psychologique et physique. Vous devez tenir compte de ces deux aspects si vous espérez vous en libérer pour toujours.

### *Dépendance physique*

Il existe certaines techniques éprouvées pour diminuer l'envie physique de nicotine. Une fois que vous aurez décidé de fumer votre dernière cigarette, essayez le programme suivant pendant une semaine :

1. Pour la première période de 24 heures, ne mangez que des fruits et ne buvez que des jus de fruits et de l'eau. Consommez ces trois choses à volonté. Les fruits et l'eau élimineront les toxines de

vosre système. Plus vite la nicotine sera expulsée de votre système, plus vite vos envies de fumer s'apaiseront.

2. Abstenez-vous de boire des boissons caféinées ou de l'alcool. Ces boissons stimuleront votre désir de nicotine. Pendant la semaine, continuez à boire beaucoup de fluides, environ 8 à 12 verres par jour.

3. Prenez des douches chaudes (sans qu'elles soient trop chaudes) le matin et le soir, en terminant avec de l'eau plutôt froide et frictionnez-vous vigoureusement à l'aide d'une serviette.

4. Deux fois par jour, faites la routine des 5, 10 et 15 : 5 minutes d'étirements, 10 minutes de marche à l'air frais et 15 profondes respirations à l'air frais.

5. Après la première période de 24 heures, évitez les mets épicés, la moutarde, le vinaigre, le ketchup, les cornichons, les viandes et les olives épicées, les fromages forts et tous les desserts riches. Ces aliments stimulent l'envie de nicotine. Continuez à éviter les boissons caféinées et alcoolisées. Utilisez des cafés faits de céréales et des tisanes si vous souhaitez prendre une boisson chaude.

### Dépendance psychologique

Des habitudes profondément ancrées deviennent des réflexes : on les fait sans y penser. Fumer fonctionne de la même façon. Votre cerveau est conditionné à une vie avec le tabac. Non seulement avez-vous besoin d'arrêter de fumer, mais vous devez aussi remplacer cette activité et toute activité connexe par de nouvelles habitudes.

1. Analysez vos habitudes de consommation. Où fumez-vous d'habitude? Avec qui fumez-vous? Quand fumez-vous? Si vous fumez d'habitude à la table après souper, levez-vous immédiatement suivant votre repas et partez faire quelque chose qui n'est pas associé à votre consommation de tabac. Si certains individus ont l'habitude de fumer avec vous, évitez tout contact inutile avec eux, jusqu'à ce que vous ayez fermement brisé l'habitude de fumer. Qu'en est-il de votre

fauteuil préféré? Avez-vous toujours une cigarette dans la main lorsque vous vous y assoyez? Assoyez-vous ailleurs.

2. Lorsque l'envie vous prend, la tension peut monter. Vous n'avez pas de tabac! Mais rappelez-vous que vous avez arrêté de fumer. Faites immédiatement ce qui suit : priez Dieu en silence et demandez-lui humblement : « S'il te plaît, donne-moi de la force; » puis exercez votre libre choix et répétez à haute voix : « J'ai choisi d'arrêter; » et enfin, faites une ou plusieurs des actions énumérées ci-dessous :

- Respirez profondément cinq fois; ne faites pas d'hyperventilation.
- Buvez un verre d'eau ou de jus de fruits.
- Prenez une marche rapide.
- Faites des étirements et des exercices de relaxation.
- Travaillez sur un passe-temps.
- Brossez-vous les dents avec un dentifrice à la menthe.
- Prenez une douche chaude, puis froide; frottez votre peau doucement avec une débarbouillette.
- Grignotez des carottes ou du céleri.
- Choisissez des graines de tournesol entières et décortiquez-les pour les manger.
- Téléphonnez quelqu'un pour obtenir de l'aide.
- Répétez l'affirmation : « Je choisis de cesser de fumer. »
- Regardez votre montre et reportez votre décision pour une minute, puis une autre, et encore une autre.
- Revendiquez une promesse de la Bible.
- Récitez votre poème ou votre verset biblique favori par cœur. Voici quelques belles promesses à mémoriser : Philippiens 4 : 13; Éphésiens 3 : 20; Marc 10 : 27; Ésaïe 41 : 10; 1 Corinthiens 10 : 13.

Source : *Five Day Stop Smoking Plan*, Guide du participant de Hartland Wellness Center. Si vous avez besoin d'aide pour arrêter de fumer, ou si vous avez des problèmes de santé connexes que vous souhaitez discuter, communiquer avec un institut de santé figurant à la page 15. □

# Vers Jésus

par Ellen White

**L** E SAUVEUR DIT : « Si un homme ne naît de nouveau, » s'il ne reçoit un cœur nouveau et des aspirations nouvelles qui l'entraînent vers une nouvelle vie, « il ne peut voir le royaume de Dieu. » Jean 3 : 3. La notion d'après laquelle il suffirait à l'homme de travailler à développer le bien qui est naturellement en lui est une erreur fatale. « L'homme animal ne reçoit pas les choses de l'Esprit de Dieu, car elles sont une folie pour lui, et il ne peut les connaître, parce que c'est spirituellement qu'on en juge. » 1 Corinthiens 2 : 14. « Ne t'étonne pas que je t'aie dit : Il faut que vous naissiez de nouveau. » Jean 3 : 7. Il est écrit, touchant Jésus-Christ (la Parole) « Elle était la vie, et la vie était la lumière des hommes. » Jean 1:4. Il est le seul nom « qui ait été donné parmi les hommes, par lequel nous devons être sauvés. » Actes 4:12.

Il ne suffit pas d'entrevoir la bonté de Dieu, sa bienveillance, sa tendresse paternelle. Il ne suffit pas de discerner la sagesse et la justice de sa loi de constater qu'elle est fondée sur le principe éternel de l'amour. L'apôtre Paul avait connaissance de tout cela quand il disait : « Je reconnais que la loi est bonne », « la loi est sainte, et le commandement est saint, juste et bon. » Mais il ajoutait dans l'amertume de son désespoir : « Je suis charnel, vendu au péché. » Romains 7 : 16, 12, 14. Il soupirait après une sainteté et une justice qu'il se sentait incapable de réaliser, et il s'écriait : « Misérable que je suis ! Qui me délivrera du corps de cette mort ? » Romains 7 : 24. Tel est le cri qu'ont poussé en tout temps et en tout lieu les âmes écrasées par le sentiment du

péché. Pour tous, il n'y a qu'une réponse : « Voici l'Agneau de Dieu, qui ôte le péché du monde. » Jean 1 : 29.

### LA REPENTANCE

Ce n'est que par Jésus-Christ qu'il est possible de se mettre en règle avec Dieu, de parvenir à la sainteté. Mais comment aller à Jésus? Ils sont nombreux ceux qui, avec la multitude convaincue de péché au jour de la Pentecôte, s'écrient : « Que ferons-nous ? » Les premiers mots de Pierre, en réponse à cette question, furent « Repentez-vous. » Un peu plus tard, il leur dit « Repentez-vous donc et convertissez-vous, pour que vos péchés soient effacés. » Actes 2 : 38; 3 : 19.

La repentance comprend la douleur d'avoir commis le péché et le délaissement de celui-ci. Impossible d'abandonner le péché avant d'en avoir vu la gravité; point de vrai changement de vie jusqu'à ce que l'on se soit détourné du péché de tout son cœur.

Il arrive, il est vrai, à l'homme d'être confus de ses péchés et de délaisser certaines mauvaises habitudes avant d'être conscient de la puissance d'attraction de Jésus-Christ. Mais chaque tentative de réforme, basée sur un désir sincère de bien faire, est le résultat de cette puissance d'attraction. Une influence dont il ne se rend pas compte agit sur son âme, ranime sa conscience et amende sa conduite extérieure. Et à mesure que le Sauveur attire ses regards sur la croix et lui fait contempler celui que ses péchés ont percé, les commandements de Dieu parlent à sa conscience. Il se rend compte de la méchanceté de sa vie; il comprend que le péché a jeté de profondes racines dans son cœur.

Le pécheur peut résister à cet amour, refuser de se laisser attirer par le Sauveur; mais s'il ne résiste pas, il sera attiré vers lui. La révélation du plan du salut l'amènera repentant au pied de la croix, et il comprendra que ses péchés ont causé les souffrances du bien-aimé Fils de Dieu.

Vous qui soupirez en votre cœur après une vie supérieure à celle que le monde peut vous offrir, reconnaissez dans ce désir la voix de Dieu parlant à votre âme. Demandez-lui de vous donner la repentance, de vous révéler Jésus dans son amour infini, sa pureté parfaite. Les principes de la loi divine — amour de Dieu et amour du prochain — sont parfaitement illustrés par la vie du Sauveur. Un amour et un désintéressement parfaits: c'était là sa vie. C'est quand nous contemplons Jésus-Christ, quand les rayons de lumière émanant de lui descendent sur nous que nous nous rendons compte de notre état de déchéance et de perdition.

Prenez garde de ne pas temporiser. Ne renvoyez pas le moment de délaisser vos péchés et de rechercher en Jésus la pureté du cœur. C'est précisément ici que des milliers de personnes ont commis une erreur fatale. Je n'insisterai pas sur la brièveté et l'incertitude de la vie. Mais il y a un terrible danger — danger trop peu compris — à tarder de répondre aux appels pressants du Saint-Esprit. En réalité, ce délai est une décision de vivre dans le péché. Ce n'est qu'au péril de son âme qu'on peut tolérer un péché, si petit qu'il puisse paraître. Ce que nous ne vaincrons pas nous vaincra et causera notre ruine.

Chaque manquement, chaque négligence, chaque refus de la grâce de Jésus-Christ a une influence sur vous-même; le cœur s'endurcit, la volonté se pervertit, l'intelligence s'émousse: vous

devenez non seulement moins enclin, mais moins apte à répondre aux appels miséricordieux du Saint-Esprit.

Jésus-Christ est tout prêt à nous affranchir du péché, mais il ne force pas notre volonté. Si, en persistant dans la transgression, nous nous tournons complètement vers le mal, si nous ne désirons pas être affranchis, si nous ne voulons pas accepter sa grâce, que peut-il faire pour nous? Nous nous sommes condamnés nous-mêmes en rejetant obstinément son amour. Il nous exhorte en ces termes: "Voici maintenant le temps favorable, voici maintenant le jour du salut." 2 Corinthiens 6 : 2. "Aujourd'hui, si vous entendez sa voix, n'endurcissez pas vos cœurs." Hébreux 3 : 7, 8.

### LA CONFESSION

"Celui qui cache ses transgressions ne prospère point, mais celui qui les avoue et les délaisse obtient miséricorde." Proverbes 28 : 13.

Les conditions auxquelles Dieu accorde sa miséricorde sont simples, justes et raisonnables. Le Seigneur ne demande pas de nous des choses pénibles en retour du pardon de nos péchés. Il n'est pas nécessaire d'entreprendre de longs et durs pèlerinages, ou de se soumettre à des mortifications pour gagner la sympathie du Dieu des cieux, ou expier nos transgressions: celui qui avoue et délaisse ses péchés obtient miséricorde.

Une confession véritable est toujours précise et avoue des péchés déterminés. Certains péchés sont d'une nature délicate et ne peuvent être confessés qu'à Dieu seul; d'autres doivent être confessés à ceux qui en ont été les victimes; d'autres enfin sont des fautes publiques et exigent une confession publique. Mais toute confession doit être explicite, directe, et nommer les péchés mêmes dont on s'est rendu coupable.

Les exemples de confessions véritables que fournit la Bible ne contiennent pas une seule parole tendant à excuser ou à pallier la faute et à justifier le transgresseur. L'apôtre Paul ne cherchait nullement à se défendre. Il dépeint son péché sous les plus vives couleurs; il ne fait rien pour en atténuer la culpabilité. "J'ai jeté en prison plusieurs des saints, ayant reçu ce pouvoir des principaux sacrificateurs, et, quand on les mettait à mort, je joignais mon suffrage à celui des autres. Je les ai souvent châtiés dans toutes les synagogues, et je les forçais à blasphémer. Dans mes excès de fureur contre eux, je les persécutais même jusque dans les villes étrangères." Actes 26 : 10,11. Il n'hésite pas à dire: "Jésus-Christ est venu dans le monde pour sauver les pécheurs, dont je suis le premier." 1 Timothée 1 : 15.

Le cœur humilié et contrit, subjugué par un repentir véritable, comprendra jusqu'à un certain point l'amour de Dieu et le prix du Calvaire. Comme un fils fait sa confession à un père aimant, le pécheur véritablement repentant apportera tous ses péchés devant Dieu. Car il est écrit: "Si nous confessons nos péchés, il est fidèle et juste pour nous les pardonner, et pour nous purifier de toute iniquité." Jean 1:9.

### L'ABANDON DE SOI-MÊME

Dieu a fait cette promesse: "Vous me chercherez, et vous me trouverez, si vous me cherchez de tout votre cœur." Jérémie 29 : 13.

Beaucoup de personnes se demandent: "Comment faire pour m'abandonner à Dieu?" Vous désirez vous donner à lui, mais vous êtes faible moralement, esclave du doute et sous l'empire des habitudes de votre vie de péché. Vos promesses et vos résolutions sont comme des toiles d'araignées. Vous ne pouvez dominer sur vos pensées, vos impulsions, vos affections. Le souvenir de

vos promesses non tenues et des engagements auxquels vous avez failli affaiblit votre confiance en votre propre sincérité, et crée en vous le sentiment que Dieu ne peut vous accepter. Mais vous n'avez pas lieu de désespérer. Ce dont vous avez besoin, c'est de connaître la véritable puissance de la volonté. Le moteur de la personnalité humaine, c'est la faculté de décider, de choisir. Tout dépend de la volonté. Dieu nous a accordé la puissance de choisir: à nous de l'exercer. Vous ne pouvez changer votre cœur; vous ne pouvez, de vous-même, donner à Dieu vos affections; mais vous pouvez décider de le servir. Vous pouvez lui donner votre volonté, et alors il produira en vous le vouloir et le faire selon son bon plaisir. Ainsi tout votre être sera placé sous l'action puissante de l'Esprit du Christ; vos affections seront concentrées sur lui, vos pensées seront en harmonie avec les siennes.

Désirer la bonté et la sainteté, c'est bien; mais si vous vous en tenez là, cela ne vous servira de rien. Plusieurs seront perdus qui auront espéré devenir chrétiens et désiré l'être. Ce sont ceux qui ne parviennent pas à soumettre entièrement leur volonté à Dieu et qui ne prennent pas la décision d'être chrétiens.

Par l'emploi judicieux de la volonté, un changement complet peut s'opérer dans votre vie.

En soumettant votre volonté à Jésus-Christ, vous vous unissez à une force qui est supérieure à toutes les principautés et à toutes les puissances. La force d'en haut vous sera communiquée pour vous rendre inébranlable, et ainsi en vous remettant constamment entre les mains de Dieu, vous serez mis à même de vivre la vie nouvelle, à savoir, la vie de la foi.

### FOI, PAIX, ASSURANCE

Vous avez confessé vos péchés, et vous les avez délaissés de tout

votre cœur, Vous avez pris la détermination de vous abandonner à Dieu. Maintenant, allez à lui et demandez-lui de laver vos péchés et de vous donner un cœur nouveau, et puis, croyez qu'il le fait parce qu'il l'a promis.

N'attendez pas de sentir que vous êtes guéri, mais dites: "Je le crois; la chose existe, non parce que je la sens, mais parce que Dieu l'a dit."

Jésus nous dit: "Tout ce que vous demanderez en priant, croyez que vous l'avez reçu, et vous le verrez s'accomplir." Marc 11 : 24. Mais une condition est liée à cette promesse: notre requête doit être conforme à la volonté de Dieu.

Or, c'est la volonté de Dieu de nous purifier de tout péché, de faire de nous ses enfants, de nous permettre de vivre saintement. Nous pouvons donc demander ces grâces, croire que nous les recevons et remercier Dieu de nous les avoir accordées. Il ne tient qu'à nous d'aller à Jésus pour être purifiés et pour subsister devant sa loi sans confusion ni remords. "Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ." Romains 8 : 1.

En lisant les promesses divines, souvenez-vous qu'elles sont l'expression d'un amour, et d'une compassion inexprimables.

Le grand cœur de l'Amour infini se penche irrésistiblement vers le pécheur. "En lui nous avons la rédemption par son sang, la rémission des péchés." Ephésiens 1 : 7. Oui, croyez seulement que Dieu est votre secours. Il désire restaurer dans l'homme son image morale. Quand vous vous approcherez de lui par la confession et la repentance, il s'approchera de vous avec la miséricorde et le pardon. □

Extraits de *Vers Jésus*, E.G. White, pg. 28-84.

## Recommandations visant à réduire le risque de cancer

*Résumé des publications de l'American Cancer Society et de l'Académie nationale des sciences.*

1. Consommez une grande quantité d'aliments riches en fibres, comme les céréales entières, les haricots, les fruits et les légumes.
2. Consommez beaucoup d'aliments riches en vitamines A et C, tels que les légumes vert foncé et jaune vif, les agrumes et les fruits jaune ou orange.
3. Mangez plus de légumes crucifères (brocoli, chou de Bruxelles, chou et chou-fleur).
4. Maintenez un poids santé.
5. Réduisez la consommation de graisses alimentaires pour qu'elles ne dépassent pas 30 pour cent du total des calories.
6. Évitez les viandes conservées en salaison, fumées ou saumurées au nitrite.
7. Ne fumez pas.
8. L'alcool n'est pas recommandé.
9. Évitez une surexposition au soleil.

## Ressources (radio, émissions, livres, etc...)

[www.ilestecrit.tv](http://www.ilestecrit.tv)  
[www.mieuxvivre.org](http://www.mieuxvivre.org)  
[www.egwritings.org](http://www.egwritings.org)  
[www.audioverse.org/francois](http://www.audioverse.org/francois)  
[www.bible-sabbath.com](http://www.bible-sabbath.com)  
[www.earthfinalwarning.com](http://www.earthfinalwarning.com)  
[www.evolutionfacts.com](http://www.evolutionfacts.com)  
[www.toalltheworld.org](http://www.toalltheworld.org)  
[www.mountainmediaministries.org](http://www.mountainmediaministries.org)

## Centres de santé où vous pouvez trouver de l'aide :

### Bayside Natural Health Center

au Nouveau-Brunswick, Canada  
5358 Route 117, Baie Ste. Anne, NB E9A 1C9  
Tel: 1 (506) 228-9108  
[www.baysidenaturalhealth.com](http://www.baysidenaturalhealth.com)

#### Choose Life

PO Box 271,  
Coe Hill, Ontario, Canada  
(613) 337-5772

#### Uchee Pines

30 Uchee Pines Rd.  
Seale, AL 36875  
(334) 855-4781  
[www.uchee-pines.org](http://www.uchee-pines.org)

#### Weimar Institute

P.O. Box 486  
Weimar, CA 95736  
(916) 637-4111

#### Gilead Institute

6000 Live Oak Pkwy, Ste. 114  
Norcross, GA 30093  
(770) 270-1087  
[www.gileadinstitute.org](http://www.gileadinstitute.org)

#### BellaVita Lifestyle

517 S Central Ave.  
Lodi, CA 95240  
(800) 655-FACT  
[www.modernmanna.org](http://www.modernmanna.org)

#### Wildwood Institute

Wildwood, GA 30757  
(706) 820-1493  
[www.wildwoodhealth.org](http://www.wildwoodhealth.org)



L'objet de cet ouvrage est de « rappeler les scènes de la lutte millénaire entre la vérité et l'erreur ; [...] offrir une solution satisfaisante au grand problème du mal en projetant sur l'origine et la fin du péché une lumière qui fasse éclater la justice et l'amour de Dieu dans toutes ses voies à l'égard de ses créatures ; enfin, mettre en évidence la sainteté et l'immutabilité de la loi divine. »

Depuis sa première édition en 1888, suivie par la révision de l'auteur en 1911, ce livre a été diffusé mondialement dans de nombreuses langues. Commandez maintenant. Appelez le 1 450 651-6526. (Les prix peuvent changer sans préavis.)

## COURS DE BIBLE GRATUIT

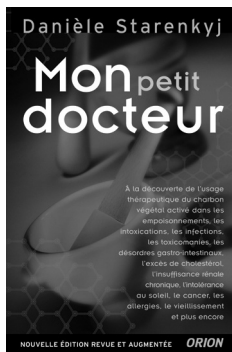
D'où vient la Bible et peut-on lui faire confiance? Si Dieu est bon, pourquoi tant de mal sur la terre? Qui est vraiment Jésus? Où va-t-on quand on meurt? Que va-t-il arriver à notre monde? Comment trouver la paix du cœur? C'est à ces questions, et à beaucoup d'autres que répond le cours biblique intitulé «Découverte». Il Est Écrit le met gratuitement à votre disposition, en ligne ou par correspondance. Il vous permet, à votre rythme, de découvrir l'essentiel de la Bible et de son message. Inscrivez-vous dès maintenant au <http://www.ilestecrit.ca/login/index.php> ou en appelant le Centre Il Est Écrit au 1 514 729-3515.

## LIVRE GRATUIT

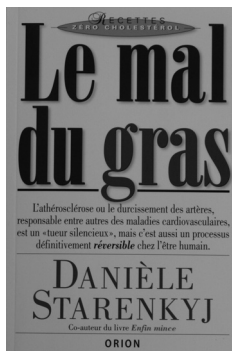
Pour recevoir un livre gratuit ou pour nous faire part de vos commentaires ou de vos questions, nous vous invitons à communiquer avec nous : Site web : [www.santetotale.ca](http://www.santetotale.ca)

Courriel : [info@santetotale.ca](mailto:info@santetotale.ca) Téléphone : 506 743-5799

# Des ouvrages pour vous aider dans votre cheminement...



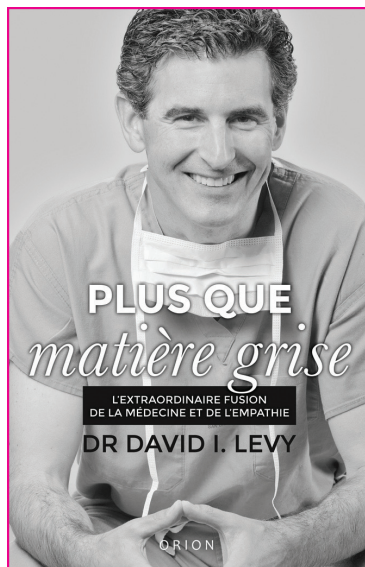
**Mon petit docteur — Danièle Starenkyj.** Découvrez comment la carbothérapie peut sauver votre vie. 24,95 \$



**Le mal du gras — Danièle Starenkyj.** Le mal du gras c'est l'obésité, le diabète, les cancers et l'alcoolisme, ainsi que le responsable des maladies cardiovasculaires. 22,95 \$



**La santé totale — Danièle Starenkyj.** La santé demeure le bien le plus précieux qui soit. La connaissance des principes qui dirigent notre être nous est alors indispensable, puisque dans ce domaine l'ignorance n'est pas sans conséquence. 24,95 \$



## L'EXPÉRIENCE PHÉNOMÉNALE D'UN NEUROCHIRURGIEN VASCULAIRE confronté à l'humanité de ses patients

Le choix de se pencher dans sa pratique de neurochirurgien sur la personne dans sa globalité a permis au Dr David Levy d'obtenir des résultats qui, au-delà des résultats positifs de ses opérations, ont métamorphosé ses patients. Croyant fermement qu'il est insensé de refuser à un patient une information ou une intervention qui pourrait être efficace, il a décidé à cette fin de consacrer plus de temps à ses malades, et d'aborder ses relations humaines avec empathie.

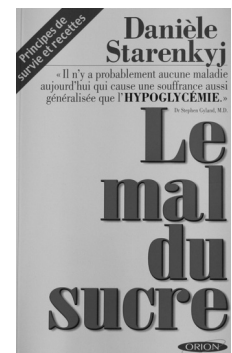
**« La neurochirurgie peut être excessivement stressante pour les patients et les médecins, mais dans le livre *Plus que matière grise*, le neurochirurgien David Levy nous révèle comment la spiritualité peut aider à atténuer certaines tensions, tout en donnant aux lecteurs une perspective éducative très intéressante sur le cerveau et son potentiel. »**

BENJAMIN S. CARSON SR, M.D., professeur de neurochirurgie, d'oncologie, de chirurgie plastique et de pédiatrie dans les institutions médicales John Hopkins aux États-Unis, auteur du livre *Les mains du miracle*.

**« Plus que matière grise est le récit captivant et fascinant d'une série de drames médicaux authentiques qui prennent aux entrailles et débordent de compassion. »**

C. EVERETT KOOP, M.D., SCD, 13e Surgeon General des États-Unis, connu et honoré pour ses luttes contre le tabagisme, le SIDA, et pour les droits des enfants handicapés

**Commandez maintenant. Appelez le 1 450 651-6526. (Les prix peuvent changer sans préavis.)**



**Le mal du sucre — Danièle Starenkyj.** C'est un mal dont on ne meurt pas, mais qui donne l'envie d'être mort. Découvrez les principes de survie et des recettes. 22,95 \$



**Quand manger rend fou — Danièle Starenkyj.** Découvrez un nouveau principe d'infection où les hommes sont malades des bêtes qui sont malades des hommes. 22,95 \$



**L'adolescent, le défi de l'amour inconditionnel — Dr Ross Campbell, psychiatre.** La puissance de l'amour inconditionnel pour transformer l'adolescent révolté et déprimé.

# Une crise sanitaire mondiale

**Q**UELQUES faits sur la maladie de la vache folle. Cette terrible maladie infecte des personnes en Grande-Bretagne et en Europe. D'inquiétants présages annoncent qu'elle représente également un risque grave aux États-Unis.

Les noms scientifiques pour la maladie de la vache folle comprennent, chez les bovins, l'encéphalopathie spongiforme bovine (ESB), chez les ovins, la tremblante du mouton (ou tremblante ovine) et enfin chez l'homme, la maladie de Creutzfeld-Jakob (MCJ). Le nom générique englobant toutes ces formes est l'encéphalopathie spongiforme (ES). Cette maladie engendre la formation de trous dans le cerveau qui ressemblent aux trous d'une éponge. Manger de la viande contaminée (bœuf, porc, poulet ou autres animaux sauvages à sabots) en est la cause. Elle peut demeurer latente pendant des années.

On peut contracter la MCJ en mangeant toute partie d'un animal. Les prions (agent causatif de toutes les ES) infectent non seulement le cerveau, mais l'ensemble du corps. Il est vrai que l'ESB ou la MCJ attaquent le cerveau de l'animal, mais toutes les parties de son corps en sont victimes et par conséquent affectées. Aucune ne doit être consommée. La cuisson n'élimine pas l'infection. Cet « agent mystérieux » causant l'ES ne se limite pas au cerveau! Il a été retrouvé dans de nombreux organes et tissus d'animaux, dont le sang et les os. On a démontré, en 1993, que la maladie peut être communiquée de la vache à son veau, confirmant donc que sa transmission peut se faire par le sang. Les os de vaches âgées sont une des principales sources de gélatine, une protéine qui entre dans la composition de nombreux aliments, y compris les bonbons à la menthe ou à la gélatine.

Moutons britanniques et américains infectés en même temps. Les moutons britanniques et américains ont été infectés simultanément dans les années 1950 à partir de déchets

de recherche mis au rebut par les scientifiques tentant de déterminer la cause du kuru, une maladie cannibale découverte en Nouvelle-Guinée.

Dès les années 1970, la tremblante du mouton est apparue à la fois aux États-Unis et en Grande-Bretagne. Les moutons qui en sont morts ont été donnés en nourriture au bétail dans les deux pays. Ils ont été transformés dans les usines d'équarrissage en poudre de protéines, qu'on a ensuite nourri aux vaches. La maladie s'est ainsi répandue rapidement.

Avant d'être abattus, les bovins ne font pas l'objet d'un contrôle de dépistage de la maladie. L'USDA en Amérique n'est tenue d'examiner que les cerveaux de 100 vaches sur 100 000. Il s'agit d'un très petit échantillon.

Ni l'ESB ni la MCJ ne peuvent être détectées pendant l'incubation. Parce que la maladie est causée par les prions (qui ne sont ni des virus ni des bactéries, mais plutôt des protéines endommagées), l'ESB et la MCJ ne provoquent aucune réaction d'anticorps. En effet, lorsque l'infection s'introduit dans le corps d'un animal ou d'un humain, le système immunitaire de la victime ne montre aucun signe de lutte contre elle comme il le fait contre les bactéries, les germes et les virus. Le système immunitaire ne peut ni la détecter ni la combattre. Les scientifiques ne peuvent pas se servir de la méthode de recherche d'anticorps pour déterminer si un corps en est contaminé, comme on le fait avec le sida. La biopsie du cerveau constitue la seule exception, mais elle ne peut se faire qu'après la mort du patient.

Cela peut prendre des années avant que tous les symptômes de la maladie apparaissent. La maladie de Creutzfeld-Jakob prend de 10 à 50 ans pour consommer le cerveau humain. Chez la vache, la mort frappe soit dès la première année après l'exposition soit aussi tard que huit ans plus tard. Si une vache dont vous buvez le lait en est atteinte, son veau, envoyé au boucher l'hiver dernier, en

était atteint lui aussi... quand vous l'avez mangé. Une vache plus âgée peut en mourir, mais, entre temps, ses veaux infectés ont depuis longtemps été abattus et servis aux tables.

L'ESB peut être transmise à la progéniture. Le fait a été établi par des chercheurs en Grande-Bretagne. Les moutons et les vaches la transmettent à leur progéniture. Les poules peuvent la transmettre dans leurs œufs. Sa forme humaine, la MCJ, pourrait-elle également être transmise à vos descendants? C'est une question très grave. La FDA a exigé que tous les donateurs de sang répondent à la question : « Quelqu'un dans votre famille est-il mort de la maladie de Creutzfeld-Jakob (MCJ)? » Nous n'osons pas attendre plus longtemps avant d'avertir le public que ces aliments ne sont plus propres à la consommation. Il doit être informé qu'il faut cesser de manger de la viande infectée. Cette crise alimentaire comprend également les cerfs et les wapitis sauvages.

Malheureusement, la vente de vaches mortes pour l'alimentation animale est trop profitable pour convaincre les agriculteurs de cesser cette pratique. Les agriculteurs ont à déboursier 500 \$ pour qu'une autopsie soit réalisée sur une vache morte. Mais ils peuvent la vendre pour 100 \$ à une usine de traitement à proximité, qui la transforme en nourriture bovine.

On fait fi de l'interdiction américaine de la viande animale dans les aliments pour animaux. Aux États-Unis, on interdit maintenant d'incorporer des animaux morts dans l'alimentation animale. Mais il est bien connu que la pratique reste courante.

L'USDA n'a pas interdit le sang dans l'alimentation animale. Bien que le ministère de l'Agriculture des États-Unis, l'USDA, ait interdit l'inclusion de viande malade dans l'alimentation animale, il n'empêche pas actuellement l'incorporation de sang d'animaux morts. Par cette voie la contamination des bovins

des États-Unis continue, c'est-à-dire par les aliments qui leur sont donnés.

Il est extrêmement difficile de tuer les prions. Les prions de l'ESB et de la MCJ ne peuvent être éliminés de la même manière que la peste, le choléra ou le virus Ebola, soit en brûlant ces organismes. L'ESB ou la MCJ sont transmis au moyen de prions, protéines qui se dégradent à 800 °F. C'est beaucoup plus élevé que la température qui réduirait les corps en cendre.

N'utilisez pas de farines de sang dans votre jardin. Une végétaliennne britannique a attrapé la MCJ simplement en répandant de la farine de sang sur ses roses.

Des milliers de vaches meurent mystérieusement aux États-Unis. Depuis 1981, les États-Unis ont eu des milliers de vaches couchées, c'est-à-dire de vaches mortes mystérieusement. Le docteur Richard Marsh, un virologue du département vétérinaire de l'Université du Wisconsin à Madison, dit qu'il a vu 100 cas d'ESB aux États-Unis entre 1981 et 1989.

Si vous mourez de la MCJ, vous serez officiellement répertorié comme victime de la maladie d'Alzheimer. Les morts causées par la MCJ aux États-Unis sont listées erronément comme étant causées par la maladie d'Alzheimer. Voilà pourquoi on dit qu'il n'existe pas de décès humains causés par la MCJ (maladie de la vache folle) en Amérique. Certains médecins américains savent la vérité. L'hôpital des anciens combattants des États-Unis à Pittsburgh a autopsié 53 victimes d'Alzheimer consécutives. L'échantillonnage n° 1 a révélé que 5,5 % étaient morts de la MCJ; l'échantillonnage n° 2, 6,3 %. Les taux de décès de la maladie d'Alzheimer doublent et triplement en Amérique, mais ce n'est pas caractéristique d'une maladie génétique (qui est la maladie d'Alzheimer). Le taux des maladies génétiques n'augmente pas si rapidement. □

Vance Ferrell, auteur du livre, *International Meat Crisis*.