

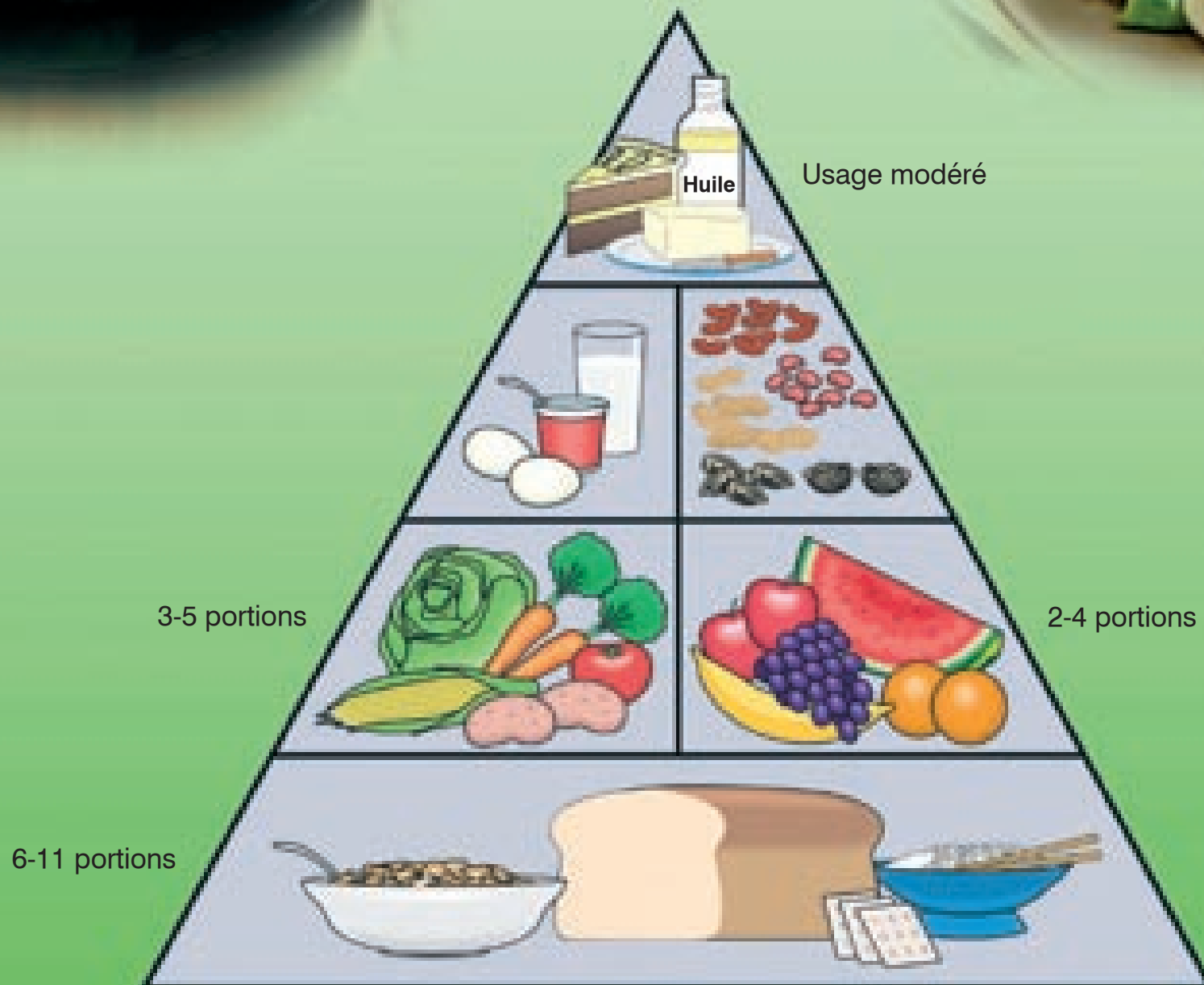
# Nutrition

## Inconvénients des protéines animales

- ▶ Accélèrent la fuite du calcium
- ▶ Fatiguent les reins
- ▶ Augmentent les risques de parasitoses, cancer et maladies cardiaques

## Avantages de la nourriture végétale

- ▶ Dépourvue de cholestérol
- ▶ Apporte plus de fibres, moins de graisses, moins de calories
- ▶ Est une source de substances bio-actives



### La pyramide alimentaire

A la base de la pyramide alimentaire se trouvent les céréales (blé, riz, sarrasin, avoine ...). Légumes et fruits fournissent en abondance vitamines, sels minéraux et fibres. Légumes secs (lentilles, haricots,...) et oléagineux (noix, amandes,...) sont de bonnes sources de protéines ainsi que le lait et les oeufs. L'huile et les sucreries devraient être utilisées modérément.

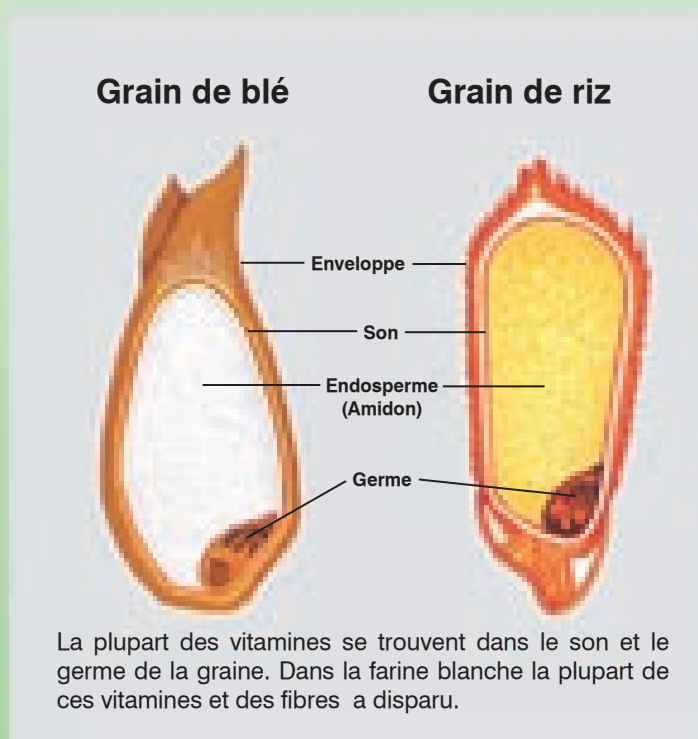
# Nutrition

## Les fibres préviennent

- › Appendicite
- › Troubles de la vésicule biliaire
- › Varices
- › Diverticuloses
- › Hémorroïdes
- › Cancer du colon
- › Obésité

## Le lait maternel

- › Est le meilleur aliment pour le nourrisson
- › Augmente ses défenses immunitaires
- › Prévient les allergies
- › Contribue au développement intellectuel du nourrisson
- › Pose les bases d'une santé durable



La plupart des vitamines se trouvent dans le son et le germe de la graine. Dans la farine blanche la plupart de ces vitamines et des fibres a disparu.

## 6 Conseils de base

- › Manger chaque jour des fruits et des légumes crus
- › Prendre plus de céréales complètes et de noix
- › Diminuer les graisses, le sucre et le sel
- › Se nourrir à des heures régulières sans rien prendre entre les repas
- › Consommer plus de fibres et moins de produits raffinés
- › Faire de son petit-déjeuner le meilleur repas

### Le Petit-déjeuner: Un bon démarrage pour la journée

Des études récentes ont montré que les étudiants prenant un petit-déjeuner ont de meilleurs résultats scolaires. Le cerveau a besoin d'un apport régulier de nutriments de qualité. Après une nuit de repos, l'estomac est prêt à digérer un repas copieux favorable aux activités intellectuelles. Les glucides des fruits et des céréales constituent à cet égard la meilleure nourriture. Un bon petit-déjeuner fournit, dès le matin, l'énergie nécessaire pour une activité performante du corps et de l'esprit.



**“Que ton aliment soit ton médicament.”**

# Les bienfaits de l'exercice

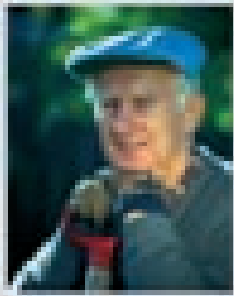
## Sur la circulation

- › Fortifie le muscle cardiaque
- › Diminue l'hypertension artérielle
- › Réduit le risque de maladies cardiovasculaires

## Sur le système immunitaire

- › Protège contre les maladies infectieuses et le cancer

L'activité vous protège  
L'exercice est un stimulant du système immunitaire. Il favorise la libération de globules blancs dans le courant sanguin, pour combattre les germes infectieux et les cellules cancéreuses. Soigner son style de vie (sport, nutrition...) renforce le système immunitaire et maintient en forme.



## Sur les muscles

- › Accroît l'énergie et l'endurance
- › Améliore la tonicité musculaire
- › Brûle les calories en excès

## Sur les nerfs

- › Stimule les facultés cérébrales
- › Procure un sentiment de bien-être
- › Réduit l'anxiété et le stress
- › Combat la dépression
- › Améliore la qualité du sommeil

### Rythme cardiaque

80 pulsations/min.

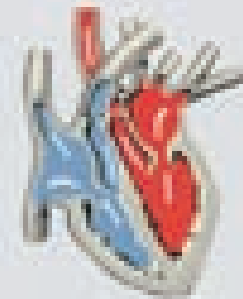
4800/heure  
42,048,000/an

comparé à:

70 pulsations/min.

4200/heure  
36,792,000/an

Economie 5,256,000



L'exercice physique repose et fortifie le cœur en augmentant son volume et en diminuant son rythme.



**“L'activité est une loi de notre être.”**

Ellen White, Le Ministère de la Guérison, p. 203

# Exercice

## Les clés du succès

- ▶ Varier les types d'exercice
- ▶ Pratiquer au soleil et en plein air c'est mieux
- ▶ Commencer doucement et augmenter graduellement



Marchez pour aller travailler

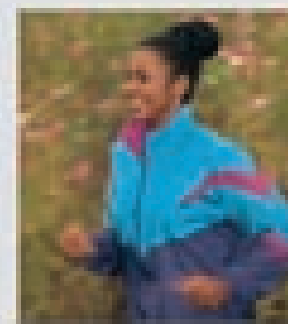


Jardinez

N'arrêtez pas même si vous vieillissez

### Trouvez plaisir à bouger

L'activité physique devrait être une expérience positive et agréable. Une étude a montré que les taux de cholestérol diminuent considérablement quand les étudiants prennent plaisir à faire de l'exercice. Quand ils n'en tirent pas de plaisir leur cholestérol ne baisse pas. Le message est clair: peu importe que vous choisissiez la natation, la bicyclette, la course ou la marche, adoptez un programme d'exercice qui vous réjouira.



## Conditions pour un exercice efficace

- ▶ Si possible quotidien ou au moins trois fois par semaine
- ▶ De l'ordre de 30 minutes par jour
- ▶ Peut être fractionné dans la journée

Faites une promenade le matin



Ayez des activités en plein air

Les enfants l'aiment

# L'eau en usage interne



## Les bienfaits de l'eau

- ▶ Fortifie le système immunitaire
- ▶ Réduit la fatigue
- ▶ Chasse les impuretés du corps
- ▶ Prévient les maladies rénales
- ▶ Stimule les facultés intellectuelles

## Boire de l'eau: en pratique

- ▶ Commencer la journée en buvant deux verres d'eau
- ▶ Boire 8 à 10 verres d'eau par jour en dehors des repas
- ▶ Eviter les sodas, le café et le thé

### Informations concernant les sodas

Aujourd'hui les gens boivent plus de sodas que d'eau. Ces boissons contiennent généralement 10 à 21 morceaux de sucre par litre. Cela peut entraîner une variabilité de l'humeur et des coups de fatigue. L'excès de sucre déprime le système immunitaire rendant une personne plus sensible aux infections. La seule boisson réellement désaltérante c'est l'eau fraîche.



=



**70%**  
du corps humain  
est composé d'eau

**“A celui qui a soif je donnerai de la source de l'eau de la vie, gratuitement.”**

Jésus, Apocalypse 21:6

# L'eau en usage externe



## Douches contrastées

- › Stimulent la circulation sanguine
- › Fortifient le système immunitaire
- › Aident à guérir rhumes et grippe
- › Favorisent la guérison des blessures et des infections
- › Entraînent une détente des bronchioles chez les asthmatiques
- › Redonnent de la vigueur



## Bain de pieds chaud

- › Apaise les maux de tête
- › Relaxe
- › Provoque la transpiration
- › Réduit la congestion interne
- › Combat les refroidissements
- › Soulage les règles douloureuses



## Fumigations

- › Décongestionnent les voies respiratoires
- › Soulagent les maux de gorge
- › Réchauffent et calment l'irritation des voies respiratoires
- › Décontractent les bronchioles chez les asthmatiques



## Compresse froide

- › Sur la gorge contre les maux de gorge et la laryngite
- › Sur la poitrine contre la toux, la bronchite et la pneumonie



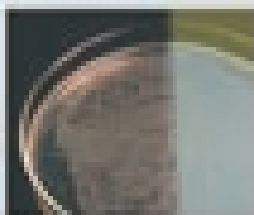
# Soleil

## Bienfaits physiques

- ▶ Fortifie le système immunitaire
- ▶ Régularise la tension artérielle
- ▶ Détruit les germes
- ▶ Induit la production de vitamine D

### La lumière solaire tue les germes

La lumière solaire est un excellent agent de stérilisation. Grâce aux rayons ultraviolets du soleil les bactéries sont détruites efficacement. Les bains de soleil peuvent traiter les infections fongiques (champignons) et les ulcères de la peau. Il est bon de suspendre régulièrement les vêtements et la literie à l'air libre. Le soleil pénétrant dans les maisons et les activités en plein air nous protègent contre les petits envahisseurs indésirables.



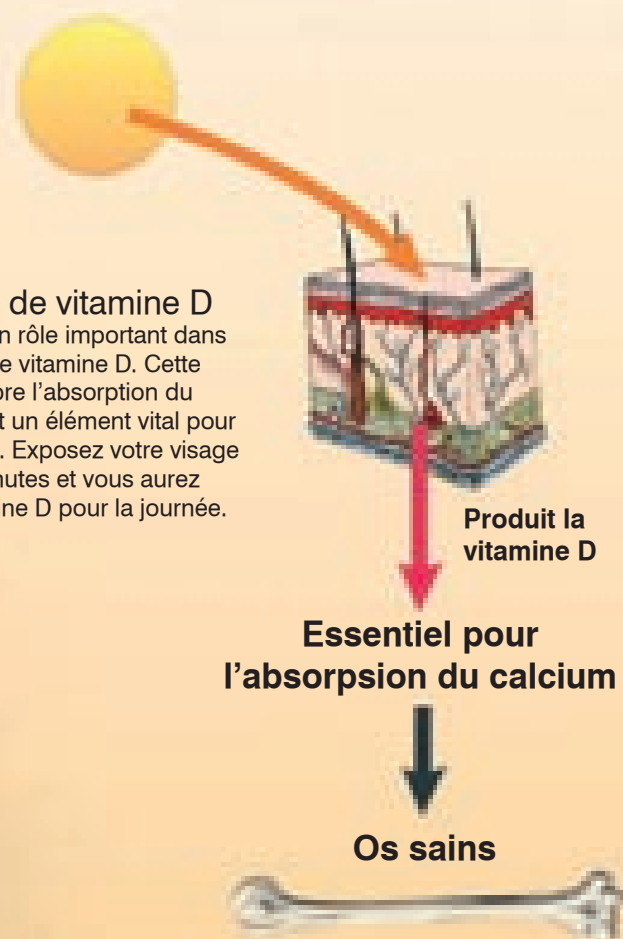
Les effets du soleil sur une culture de bactéries

## Bienfaits psychiques

- ▶ Diminue le stress
- ▶ Améliore la qualité du sommeil
- ▶ Soulage la dépression
- ▶ Procure un sentiment de bien-être

### Production de vitamine D

Le soleil joue un rôle important dans la production de vitamine D. Cette vitamine améliore l'absorption du calcium, qui est un élément vital pour la santé des os. Exposez votre visage au soleil 15 minutes et vous aurez assez de vitamine D pour la journée.



### L'énergie solaire

Toute vie sur terre dépend de l'énergie solaire. Les plantes en ont besoin pour fabriquer des glucides. Les nutriments des plantes constituent une meilleure source d'énergie que la viande ou les protéines animales. Les fruits, légumes et céréales donnés par le Créateur procurent force et santé en abondance.



## Protection solaire

- ▶ Porter des lunettes de soleil prévient la cataracte
- ▶ Protéger le corps et surtout la tête contre les coups de soleil
- ▶ Eviter l'exposition entre 10 h et 14 h pour réduire les risques de cancer de la peau



## Recommandations

- ▶ 10-15 min. par jour sont suffisantes
- ▶ Laisser entrer le soleil dans la maison
- ▶ Faire de l'exercice en plein air
- ▶ Eviter les coups de soleil

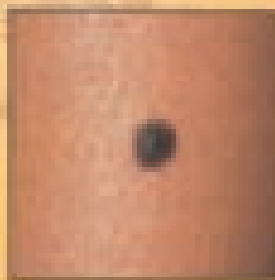


## Détection d'un mélanome



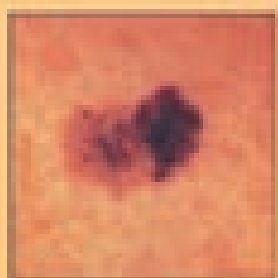
Mélanome

Le cancer de la peau est la forme la plus commune de cancer. Il est facile à détecter et facile à traiter dans la plupart des cas pourvu qu'il soit diagnostiqué à temps. La plus grande cause de mélanome, et donc le plus grand facteur de risque, est la surexposition au soleil. Une brûlure sévère dans l'enfance peut même doubler le risque de cancer pour toute une vie.



Grain de beauté normal

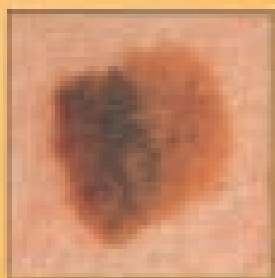
Quatre règles pour vous aider à distinguer un grain de beauté d'un mélanome:



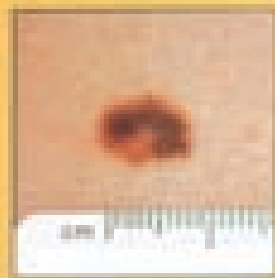
**A. Assymétrie**—Une moitié ne correspond pas à l'autre.



**B. Contour irrégulier**—Les bords sont déchiquetés, dentelés, ou flous.



**C. Couleur**—La pigmentation n'est pas uniforme. Des taches marrons ou noires sont présentes.



**D. Diamètre supérieur à 6 mm**—Toute augmentation de taille soudaine devrait attirer notre attention.



# Tempérance

## Le saviez-vous?

- › Un homme qui fume a 22 fois plus de risque d'avoir un cancer du poumon
- › Les adolescents qui consomment de l'alcool risquent 8 fois plus de consommer des drogues par la suite
- › La plupart des accidents de la route sont en relation avec l'usage de l'alcool



**CANCER DU  
POUMON**

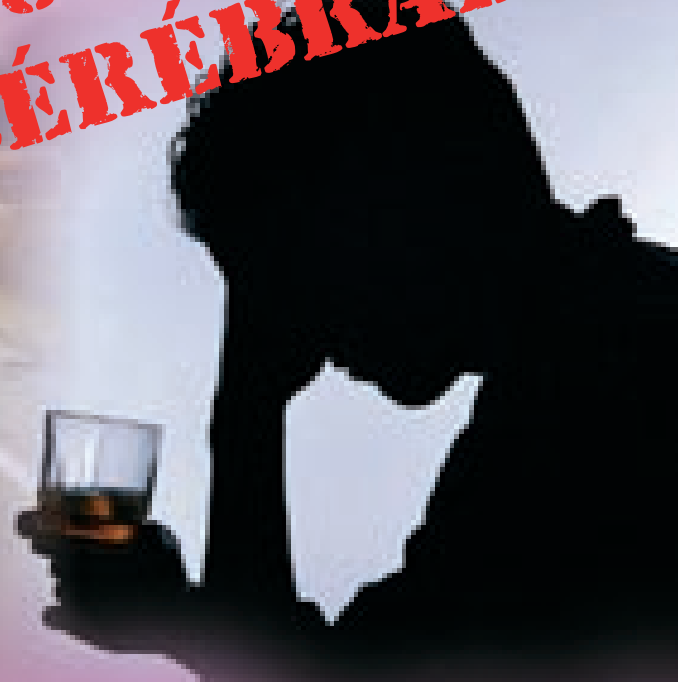


**SIDA**

## Signes de dépendance

- › S'enivrer ou consommer des drogues régulièrement
- › Se désintéresser de la vie sociale ou professionnelle
- › Boire ou se droguer seul
- › Augmenter les quantités pour avoir les mêmes effets
- › Ne pas reconnaître le problème de dépendance

**DOMMAGE  
CÉRÉBRAL**



**“Le vin est moqueur...  
quiconque en fait excès  
n'est pas sage.”**

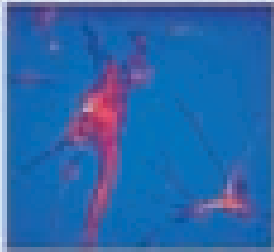
# Tempérance

## Comment vaincre une dépendance?

- ▶ Réfléchir aux conséquences négatives de sa dépendance
- ▶ Créer de nouvelles habitudes positives
- ▶ Résister à la tentation
- ▶ Ne pas baisser les bras même en cas d'échec
- ▶ Éviter toutes situations encourageant la dépendance
- ▶ Rechercher le soutien de parents ou d'amis
- ▶ Se confier en la puissance divine



**Les changements d'habitudes et vos synapses**  
Chaque fois que le cerveau forme une nouvelle habitude, il le fait par le biais des connexions nerveuses (synapses). C'est en reliant les cellules nerveuses entre elles qu'un circuit est formé et une habitude établie. Par exemple, chaque fois qu'un fumeur allume une cigarette le circuit nerveux est renforcé jusqu'à ce que le geste se fasse inconsciemment. Des circuits établis sont comme des sentiers battus desquels vous ne pouvez plus sortir. C'est pourquoi il est important de former de nouvelles habitudes positives pour remplacer les anciennes. Il vous faudra de la créativité pour trouver quelque chose de meilleur.



Cellules nerveuses connectées par une synapse

**“Si donc le Fils vous affranchit, vous serez réellement libres.”**

Jésus, Jean 8:36



Les renforcements positifs sont une aide semblable à une récompense dans la lutte contre les dépendances. Vous en trouverez en aidant les autres, en priant, en entretenant des relations authentiques. Les drogues peuvent stimuler les centres du plaisir pour un temps mais elles laissent vide. La quête de meilleures récompenses conduit à de réelles satisfactions beaucoup plus durables.

# Air pur

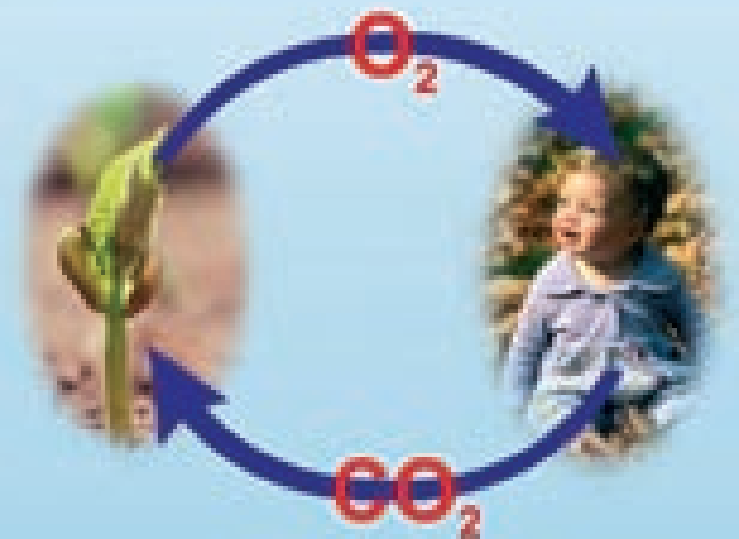
## L'air pur

- › Purifie le sang
- › Détend l'esprit
- › Détruit les germes
- › Nettoie les poumons
- › Améliore le système immunitaire

## Résultats de la pollution citadine

- › Sinusite
- › Toux
- › Bronchite
- › Emphysème
- › Asthme
- › Cancer

## Le cycle de l'air



## Les aléas du tabac

La nicotine est responsable de la dépendance

La nicotine contracte les artères augmentant le risque d'accident vasculaire cérébral ou cardiaque

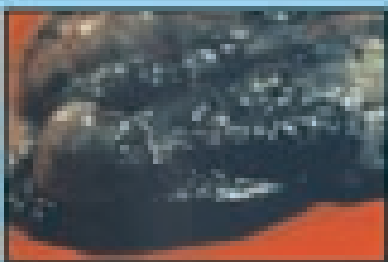
Le tabac perturbe la circulation sanguine notamment dans les extrémités

La nicotine conduit à l'artériosclérose en s'attaquant aux parois artérielles

Une seule cigarette paralyse les cils vibratiles des cellules bronchiques

L'emphysème résulte de la destruction des alvéoles

Les dépôts de goudron et d'autres substances peuvent conduire au cancer du poumon



Le cycle de l'air est un merveilleux cycle d'échange. Les plantes prennent le gaz carbonique de l'air et rejettent de l'oxygène pour nous procurer l'air pur que nous respirons. Les cellules utilisent l'oxygène pour brûler les glucides et fournir ainsi de l'énergie au corps. Enfin, le gaz carbonique produit est rejeté dans l'air par les poumons.

**“Nous pouvons vivre des semaines sans nourriture, des jours sans eau, mais quelques minutes seulement sans air.”**

# Air pur

## Comment profiter de l'air pur?

- › Inspirer par le nez
- › Porter des vêtements amples
- › Fuir les atmosphères polluées
- › Eviter de fumer et de respirer la fumée des autres
- › Faire de l'exercice en plein air
- › Dormir avec les fenêtres ouvertes

## Les bienfaits de la respiration profonde

- › C'est un élément de détente corporelle
- › Elle permet l'oxygénation du cerveau favorisant les activités mentales
- › C'est un bon élément de prévention des infections respiratoires
- › Elle est promotrice d'un sommeil profond

### Infections respiratoires

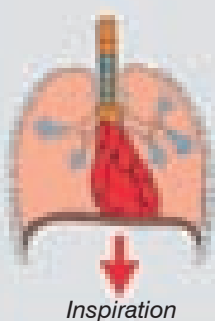
Les trois infections respiratoires les plus communes sont le rhume, la grippe et la bronchite. Elles sont dues à des germes qui se transmettent d'une personne à l'autre. Pour éviter la contamination aérez les habitations, lavez vos mains fréquemment, buvez huit à dix verres d'eau par jour, ayez un régime sain comprenant des fruits et des légumes en abondance, faites chaque jour de l'exercice en plein air.



Virus de la grippe

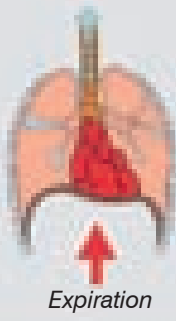
### Respiration profonde

Il est important de respirer correctement pour être en bonne forme. Malheureusement de nombreux adultes ont pris l'habitude de respirer superficiellement sans utiliser leur abdomen. Une telle respiration entraîne la fatigue, l'anémie et la dépression. Les exercices de respiration profonde permettent de développer de bonnes habitudes respiratoires. Allongez-vous sur le sol et placez vos mains ou un livre sur votre abdomen. Respirez alors profondément jusqu'à ce que le livre se soulève quand vous inspirez. Répétez cet exercice plusieurs fois dans la journée jusqu'à ce qu'il devienne une habitude naturelle.



Inspiration

Une respiration correcte inclut l'abdomen. Remarquez le mouvement du diaphragme dans la respiration abdominale.



Expiration

# Repos



## Les cycles du sommeil

Notre sommeil est découpé en cycles. Quand nous allons au lit le cerveau diminue graduellement ses activités. Une demi-heure environ après le coucher, il atteint un stade d'ondes lentes (SOL) et régulières appelées ondes delta. Pendant cette phase les muscles se relâchent et l'hormone de croissance est sécrétée permettant de restaurer les dégâts cellulaires de la journée passée. Environ toutes les 70 à 90 minutes, le cerveau passe à un stade plus actif appelé sommeil rapide ou paradoxal (SOR). Cette étape est caractérisée par des rêves fréquents et des mouvements oculaires rapides. Chaque nuit, un adulte a besoin de 4 à 6 cycles, effectués en 7 à 8 heures de sommeil. Des habitudes régulières de sommeil rendront notre vie plus équilibrée, élimineront le besoin de somnifères et de stimulants comme la caféine pendant la journée.

## Le saviez-vous.....

- ▶ Les effets de la fatigue sur le cerveau sont similaires à ceux de l'alcool
- ▶ Des horaires irréguliers favorisent l'apparition de la fatigue
- ▶ Les risques d'accidents sont multipliés par sept entre minuit et 8 heures du matin
- ▶ Regarder la télévision le soir est une des principales causes d'insomnie

## Les bienfaits du sommeil

- ▶ Augmente la vigilance diurne
- ▶ Améliore les capacités d'apprentissage
- ▶ Fortifie l'immunité
- ▶ Permet de mieux supporter la douleur



### L'horloge biologique

De nombreuses fonctions du corps, telles que la température corporelle et la glycémie sont cycliques. L'horloge interne est remise à l'heure chaque matin quand le soleil se lève et que la lumière pénètre dans la chambre. Se lever chaque jour à la même heure permet donc au corps de régler cette horloge correctement. Si vous vous couchez tôt et à heure régulière, elle vous réveillera au bon moment sans l'usage d'un réveil. Deux heures de bon sommeil avant minuit équivalent à quatre heures après minuit. La régularité permet au corps d'atteindre ses performances optimales.

**“Le sommeil d'aujourd'hui génère l'énergie de demain.”**

# Repos

## Relaxation

- ▶ Des pauses de courte durée tout au long de la journée améliorent vos performances et votre sécurité
- ▶ La lecture d'un bon livre ou la marche détendent l'esprit
- ▶ Un jour de repos hebdomadaire est essentiel



Des sorties dans la nature produisent non seulement de bons souvenirs mais aussi une détente pour le corps et pour l'esprit.

Ce ne sont pas seulement les enfants qui ont besoin de récréations. Quelques minutes de repos après chaque heure de travail peuvent stimuler des énergies physiques et mentales insoupçonnées.



Un jour de repos hebdomadaire vous donne deux fois plus d'énergie et une meilleure motivation pour le reste de la semaine.

## Recommandations pour un bon sommeil

- ▶ Dormir 7 à 8 heures par nuit
- ▶ Prendre son dîner au moins 4 heures avant de se coucher
- ▶ Ne pas se coucher après 22 heures
- ▶ Éviter l'alcool, le tabac et le café
- ▶ Ouvrir les fenêtres pour avoir de l'air pur
- ▶ Se coucher avec un esprit paisible

**“Venez à moi, vous tous qui êtes fatigués et chargés, et je vous donnerai du repos.”**

Jésus, Matthieu 11:28-30



# Confiance en Dieu

## La puissance du pardon

Le rapport entre notre esprit et notre santé est plus profond qu'on ne l'imagine. Notre santé dépend du fait d'être en paix avec les autres. La haine qu'on éprouve envers quelqu'un peut ronger de l'intérieur. Mais si nous pardonnons, la paix rayonnera de tout notre être. La pensée qu'il existe un Dieu aimant prêt à nous pardonner, peut nous donner la force de pardonner aux autres, et c'est ainsi que nous pourrions expérimenter la véritable guérison personnelle.

## Des problèmes non résolus peuvent

- › Conduire à l'anxiété, la déprime et l'insomnie
- › Affaiblir le système immunitaire
- › Entraîner des maladies psychosomatiques
- › Provoquer un stress émotionnel

## La confiance dans la puissance divine

- › Conduit à la paix intérieure et à la stabilité
- › Donne le pouvoir de pardonner
- › Amène l'amour dans le foyer
- › Donne la force de supporter des événements traumatisants
- › Aide à guérir les blessures du passé

## Ceux qui ont des convictions religieuses...

- › Jouissent d'une meilleure santé psychologique
- › Récupèrent mieux en cas de maladie
- › Souffrent moins de dépression et d'anxiété
- › Utilisent moins de médicaments psychotropes
- › Ont de meilleurs mariages

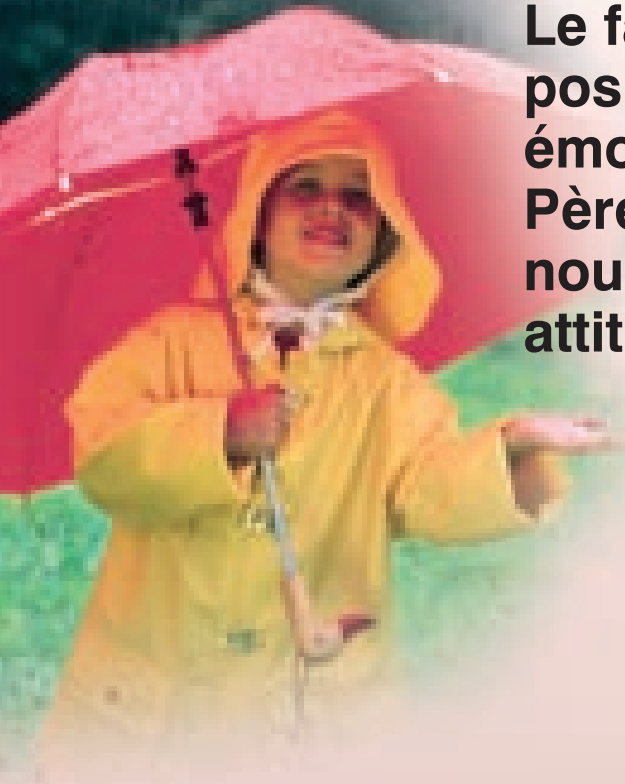
**“Un cœur joyeux est un bon remède.”**

Salomon, Proverbes 17:22

# Confiance en Dieu

## Une attitude positive

Le fait de voir les choses de façon positive favorise notre équilibre émotionnel. L'assurance d'avoir un Père céleste qui prend soin de nous nous rend capables de garder une attitude positive.



## La prière est....

- › La respiration de l'âme
- › Une source de repos en déchargeant nos fardeaux sur Jésus
- › L'ouverture de notre cœur à Dieu comme à un ami
- › Le partage de nos soucis et de nos joies
- › Notre force pour faire face aux défis de la vie

## Une relation de confiance

- › La confiance grandit par l'expérience
- › Des prières exaucées développent notre confiance
- › Dieu prend soin de nous comme un père
- › Dieu ne nous laisse jamais seuls

