

Etoile du Matin



*« Pour vous qui craignez mon nom, dit l'Éternel,
se lèvera le soleil de justice, et la guérison sera
sous ses ailes. »*


Malachie 4 : 2


2015 - Vol. 6

Table des matières



<i>Editorial</i>	3
❧❧❧	
<i>L'amour fait croître</i> - Etude Biblique.....	5
❧❧❧	
<i>Ellen White et le Saint-Esprit</i> – Henri Rasolofomasoandro.....	9
❧❧❧	
<i>Marcher avec Dieu</i> – J. N . Andrews.....	18
❧❧❧	
<i>La nutrition (2^{ème} partie)</i>	21
❧❧❧	
<i>La fillette désordonnée</i> – histoire pour les enfants.....	29
❧❧❧	
<i>Flip bananes-châtaignes</i> – coin santé.....	35
❧❧❧	





Il essuiera toute larme de leurs yeux, et la mort ne sera plus, et il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu. Ap. 21 : 4.

Chers frères et sœurs,

Nous voici déjà en automne 2015, et Dieu est toujours fidèle à Lui-même. Chaque jour, notre Père prend soin de ses enfants et pardonne sans retour ceux qui reviennent à lui d'un cœur repentant. Il nous donne également l'occasion de travailler pour Lui dans sa vigne mûre pour la moisson.

Ces deux derniers mois ont été riches en événements. Nous allons en partager quelques-uns avec vous. Le premier est notre voyage missionnaire en Italie, avec frère Elie, du 14 au 24 septembre de cette année - soit 1880 km de route jusqu'à Alberobello, notre destination la plus lointaine dans le sud de l'Italie, où nous avons rencontré Guiseppe, le frère de Elie. C'est ainsi que nous avons pu visiter plusieurs familles intéressées par notre message. Ce furent des moments bénis, malgré des événements tristes, entre autre au camp-meeting de Rieti, en Italie, où un frère responsable m'a demandé de faire une lettre publique pour déclarer à tous que je mets un terme à ma collaboration avec frère Ebens, qu'il accuse de semer la division parmi les enfants de Dieu. Je le demande : une telle attitude favorise-t-elle l'unité ?

Je saisis donc l'occasion pour affirmer haut et fort à tous qu'il est hors de question pour nous d'écrire cette lettre et nous opposer ainsi à Pasteur Ebens, que notre Père Céleste a si manifestement utilisé par Son Saint-Esprit, pour développer et amplifier les principes découlant d'une acceptation de la vérité sur Dieu. C'est avec joie et une forte anticipation, que nous prévoyons de l'inviter au Camping de la Cascade pour de nouvelles rencontres en 2016, selon que notre Père Céleste nous conduira. Ma boîte mail contient à elle seule une correspondance de plus de mille mails avec ce pasteur qui marche humblement et fidèlement dans les traces du Seigneur Jésus-Christ : je le connais donc suffisamment pour dire à tous que c'est l'ennemi des âmes, et non Jésus-Christ, qui cherche à ruiner son influence parmi le peuple de Dieu. Je traduis actuellement son livre « Le Modèle Divin, » où des vérités profondes et riches sont exposées. Vous en avez déjà lu plusieurs chapitres dans *Etoile du Matin*. Ce n'est certainement pas Satan qui a inspiré ces lignes !

Sur un autre plan, le camp-meeting d'Italie a malgré tout été une source de bénédictions, puisqu'il nous a permis de retrouver des frères et sœurs chers à nos cœurs, et de faire de nouvelles connaissances. Des messages spirituels ont été partagés, nous invitant à aimer comme Dieu aime, et à ne pas tomber dans le péché de la présomption, qui nous pousse à proclamer que nous sommes sauvés pour l'éternité, alors que seul Dieu connaît le sort final de chacun de nous.

Un autre temps fort eut lieu le sabbat 3 octobre, où nous avons eu l'occasion de visiter le groupe Adventiste de Robion, et de partager la précieuse vérité au sujet du Saint-Esprit, le matin, et de Dieu et Jésus, l'après-midi. Il va sans dire que l'ennemi nous a mis des bâtons dans les roues, puisque toute la journée, il y a eu des orages, des pluies violentes et mêmes des inondations dans les locaux de l'église ! Malgré tout, les études ont pu se poursuivre avec les plus intéressés, pendant que d'autres se relayaient pour passer la serpière et vider les seaux d'eau. Ce sabbat est inoubliable, et restera longtemps gravé dans nos mémoires ! Oui, Satan a en horreur la vérité au sujet de notre Père Céleste, qui est le seul vrai Dieu de la Bible, et de Son Fils Unique-Engendré : Jésus-Christ. Lorsque des messagers sont envoyés par le Saint-Esprit pour éclairer les enfants de Dieu au sujet du mensonge de la trinité que Satan a placée sur le trône de Dieu, il ne recule devant rien pour empêcher que les précieuses âmes entendent la vérité. Le soir, nous n'avons pas pu dormir dans le studio que notre frère Philippe nous avait gentiment préparé, car il était inondé... Mais nos cœurs étaient pleins de joie, parce que des âmes ont été vivement intéressées, et que plusieurs sont partis le cœur reconnaissant, avec des livres tels que « Le Retour d'Elie ».

Avant de terminer, je voudrais également vous dire que notre Père du ciel nous a bénis par notre frère et ami Pascal, qui nous a gentiment prêté les quatre premières années des Signes de Temps en français, de 1876 à 1880. Nous n'avons pas voulu garder ce trésor pour nous, et avec sa permission, nous avons scanné la totalité de ces revues, que nous avons mises à votre disposition sur notre site web à etoiledumatin.org – que Dieu vous bénisse donc, alors que vous vous plongerez dans ces précieuses études de frère John Andrews, frère Uriah Smith et frère James White, entre autres, et apprécierez en français leur œuvre précieuse pour le peuple francophone de cette époque reculée.

Notre prière est que ce magazine, le dernier de cette dixième année de publication d'*Etoile du Matin*, soit une source de bénédiction dans votre vie spirituelle et votre marche avec Dieu. Nous vous souhaitons une bonne lecture, et une excellente fin d'année 2015 !

Marc et Elisabeth

L'amour fait croître

Que doit faire le chrétien au point de vue spirituel ?

« Mais croissez dans la grâce et dans la connaissance de notre Seigneur et Sauveur Jésus-Christ. A lui soit la gloire, maintenant et pour l'éternité ! Amen ! » 2 Pierre 3 : 18.

« Les jeunes ont la possibilité de croître en Jésus, de croître dans la grâce spirituelle et dans la connaissance. On peut apprendre à connaître toujours mieux Jésus en sondant attentivement les Ecritures et en se conformant aux principes de vérité et de justice qui s'y trouvent révélés. » - Messages à la jeunesse, p. 115.

En quels termes l'apôtre Paul parle-t-il de sa croissance dans la grâce ?

« Lorsque j'étais enfant, je parlais comme un enfant, je pensais comme un enfant, je raisonnais comme un enfant ; lorsque je suis devenu homme, j'ai fait disparaître ce qui était de l'enfant. » 1 Cor. 13 : 11.

Maintenant que vous êtes de grands garçons et de grandes filles, vous ne jouez plus à certains jeux. Vous les avez abandonnés. Il en est ainsi au point de vue chrétien. Quand on est converti on ne parle plus comme auparavant, on avance jour après jour dans la vie spirituelle.

Que dit Paul au sujet des croyants qu'il a amenés à la foi en Christ ?

« Nous devons à votre sujet, frères, rendre continuellement grâce à Dieu, comme cela est juste, parce que votre foi fait de grands progrès, et que la charité de chacun de vous tous à l'égard des autres augmente de plus en plus. » 2 Thes. 1 : 3.

Telle doit être l'expérience de tous ceux qui se disent disciples de Jésus. Chaque année, il faut qu'ils soient plus aimants, meilleurs, plus confiants en Dieu, plus utiles aux autres. Ils doivent grandir dans la grâce et la connaissance de Jésus.

Que dit Jésus à Nicodème quand celui-ci vint le trouver de nuit pour être instruit dans la voie chrétienne ?

« Jésus lui répondit : En vérité, en vérité, je te le dis, si un homme ne naît de nouveau, il ne peut voir le royaume de Dieu. » Jean 3 : 3.

Le changement qui s'opère chez celui qui décide de devenir disciple du Christ est si grand qu'il est appelé une nouvelle naissance.

« La Bible compare à une naissance la transformation du cœur par laquelle nous devenons enfants de Dieu. ...

Toute la sagesse et tout le génie de l'homme sont impuissants à créer la vie. Ce n'est que par la vie que le Créateur leur donne, que les plantes et les animaux subsistent ; de même aussi, ce n'est que par l'Esprit de Dieu que la vie nouvelle est engendrée dans le cœur des hommes. » - Vers Jésus, p. 67, 68.

Que constate l'apôtre Paul dans l'une de ses épîtres, chez de nouveaux convertis ?

« Pour moi, frères, ce n'est pas comme à des hommes spirituels que j'ai pu vous parler, mais comme à des hommes charnels, comme à des enfants en Christ. » 1 Cor. 3 : 1.

Les nouveaux disciples sont de tout petits enfants dans la vérité, mais comme un petit enfant ne le reste pas longtemps, mais qu'il devient grand, ainsi le chrétien doit croître dans la vie spirituelle.

Qu'est ce qui fait croître le chrétien nouvellement né dans la foi ?

« Désirez, comme des enfants nouveau-nés, le lait spirituel et pur de la parole, afin que vous croissiez par lui, si vous avez goûté que le Seigneur est bon. » 1 Pierre 2 : 2.

Le nouveau-né se nourrit uniquement de lait, parce qu'il ne pourrait digérer autre chose. Ainsi la Parole de Dieu est aussi nécessaire à la croissance spirituelle du chrétien. Connaître Jésus par sa Parole, c'est avancer dans la vie chrétienne. Le nouveau chrétien doit d'abord étudier les enseignements les plus simples de la Parole de Dieu. C'est tout ce qu'il est capable de faire jusqu'à ce qu'il devienne plus fort dans la foi.

A mesure qu'il croît dans la grâce, qu'est-ce que le chrétien est capable de faire ?

« Je vous ai donné du lait, non de la nourriture solide, car vous ne pouviez pas la supporter ; et vous ne le pouvez pas même à présent, parce que vous êtes encore charnels. » 1 Cor. 3 : 2.

Certains passages de la Parole de Dieu sont difficiles à comprendre pour un nouveau chrétien, mais en persévérant dans l'étude il comprend les passages les

plus difficiles de la Bible. C'est ce que l'apôtre Paul appelle « de la nourriture solide ».

A quoi le Psalmiste compare-t-il la croissance de l'enfant de Dieu ?

« Les justes croissent comme le palmier, ils s'élèvent comme le cèdre du Liban. » Ps. 92 : 13.

« Nous pouvons apprendre bien des leçons par la manière dont croissent les arbres. Certains d'entre eux gardent leur feuillages toute l'année. Nous aussi nous devons avoir la foi dans toutes les circonstances. Nous constatons la puissance terrestre qui permet aux jeunes arbres de se développer. De même, si nous demeurons en Christ, sa puissance nous fera croître dans la grâce, dès notre jeunesse. Les arbres qui sont au sommet des montagnes défient les orages les plus violents. Nous aussi, si nous sommes bien enracinés dans la foi, nulle tempête d'arrivera à nous faire chanceler.

Considérant un arbre solidement enraciné dans la terre, quelle doit être l'expérience du chrétien ?

« Ainsi donc, comme vous avez reçu le Seigneur Jésus-Christ, marchez en lui, étant enracinés et fondés en lui, et affermis par la foi, d'après les instructions qui vous ont été données, et abondez en actions de grâces. » Col. 2 : 6, 7.

Exercer la piété chaque jour – étudier la Bible, parler au Seigneur dans la prière – nous enracinera dans la foi. Nous deviendrons comme l'arbre qui ne saurait être déraciné.

A quel miracle de la nature de Jésus compare-t-il la croissance du chrétien ?

« Il dit encore : A quoi comparerons-nous le royaume de Dieu, ou par quelle parabole le représenterons-nous ? Il est semblable à un grain de sénevé, qui, lorsqu'on le sème en terre, est la plus petite de toutes les semences qui sont sur la terre ; mais lorsqu'il a été semé, il monte, devient plus grand que tous les légumes, et pousse de grandes branches, en sorte que les oiseaux du ciel peuvent habiter sous son ombre. » Marc 4 : 30-32.

« La germination représente le commencement de la vie spirituelle ; le développement de la plante est une belle image de la croissance chrétienne. Il en est de la grâce comme de la nature : il ne peut y avoir de vie sans croissance. La plante doit grandir ou mourir. Le développement de la vie chrétienne, de même que celui de la plante, est silencieux et imperceptible, mais constant. A chaque phase de son développement, notre vie peut être parfaite ; cependant, si

le dessein de Dieu à notre égard s'accomplit, il y aura progrès continuels. » - Parables, p. 58.

Qu'est-il dit de Samuel lorsqu'il était tout jeune ?

« Le jeune Samuel continuait à grandir, et il était agréable à l'Éternel et aux hommes. » 1 Sam. 2 : 26.

« Quoique vivant au Tabernacle et occupé au service de Dieu, il n'était pas à l'abri d'influences nuisibles et de mauvais exemples. Les fils d'Elie ne craignaient pas Dieu et n'honoraient pas leur père. Aussi Samuel ne recherchait pas leur compagnie et n'imitait pas leur conduite. Sa constante préoccupation était d'être ce que Dieu voulait qu'il fût. Tout jeune homme peut en faire autant, car Dieu aime à voir les petits enfants entrer à son service. » - Patriarches et Prophètes, p. 611.

Qu'est-il dit de Jean-Baptiste lorsqu'il était enfant ?

« Or, l'enfant croissait, et se fortifiait en esprit. Et il demeura dans les déserts, jusqu'au jour où il se présenta devant Israël. » Luc 1 : 80.

« Bien que séparé du monde, il subit les assauts du tentateur. Autant que possible, il ferme toutes les issues par lesquelles Satan pourrait entrer. Sa claire perception des choses spirituelles, son caractère ferme et décidé, et l'aide du Saint-Esprit lui font reconnaître l'approche de Satan et lui permettent de résister à son pouvoir. » - Jésus-Christ, p. 46.

Qu'est-il dit aussi de Jésus lorsqu'il était enfant ?

« Or, l'enfant croissait et se fortifiait en esprit. Il était rempli de sagesse, et la grâce de Dieu était sur lui. ...Et Jésus croissait en sagesse, en stature, et en grâce, devant Dieu et devant les hommes. » Luc 2 : 40, 52.

« L'enfant Jésus se montrait particulièrement aimable. Il était toujours prêt à se mettre au service des autres. Rien ne pouvait lasser sa patience, et sa véracité était incorruptible. Tout en étant ferme comme un rocher dans ses principes, il manifestait dans sa vie la grâce d'une courtoisie désintéressée. » - Id., p. 32.

E. G. White et le Saint-Esprit

Henri Rasolofomasoandro

31 Août 2015

Sommaire

De nombreuses publications sèment la confusion sur la pensée de E. G. White sur le Saint-Esprit. Nous évoquons ici que pour elle, le Saint-Esprit c'est Jésus lui-même mais non encombré par la chair et les os. Sa pensée est totalement en accord avec les derniers entretiens du Christ avec ses disciples attristés, avant sa crucifixion. Nous montrons en outre pourquoi cette perception du Saint-Esprit est vitale pour nous à la veille du retour du Christ.

Introduction

Actuellement il ne se passe de jour où les médias ne rabâchent sous nos yeux tous les signes annonciateurs du retour prochain du Christ. Pour être prêt avant ce retour notre lampe doit être nourrie par l'huile, le Saint-Esprit. Une juste compréhension selon la Parole de Dieu de la nature du Saint-Esprit nous évite d'être trompés par Satan. Mais quel est le Saint Esprit ? Ou plutôt qui est-il ? Y a-t-il concordance entre ce que Jésus révèle et ce que E. G. White croit sur le Saint Esprit ? Se contredit-elle dans son livre *The Desire of Ages, Jésus-Christ* en français ?

Nous avons traduit nous-mêmes certaines citations à partir de l'original, car nous avons jugé parfois infidèles certaines traductions de l'édition Vie et Santé.

Révélation de Jésus

DURANT SES NEUF ANS DE SEJOUR EN AUSTRALIE (1891-1900), E. G. White a écrit des lettres qui ne sont en aucune manière en contradiction avec ce qu'elle publie dans son livre Jésus-Christ.

« If any of you lack wisdom, let him ask of God, that giveth to all men liberally, and upraideth not ; and it shall be given him. But let him ask in faith, nothing wavering. » « And whatsoever we ask, we receive of him because we keep his commandments and do those things that are pleasing in his sight. » « And we know that the Son of God is come, and hath given us an understanding, that we may know him that is true, and we are in him that is true, even in his Son Jesus Christ. This is the true God, and eternal life. Little children keep yourselves from idols. » The Lord is soon to come. We want that complete and perfect understanding which the Lord alone can give. It is not safe to catch the spirit from another. We want **the Holy Spirit, which is Jesus Christ**. If we commune with God, we shall have strength and grace and efficiency.¹

« Si quelqu'un d'entre vous manque de sagesse, qu'il la demande à Dieu, qui donne à tous simplement et sans reproche, et elle lui sera donnée. Mais qu'il la demande avec foi, sans douter. » «Quoi que ce soit que nous demandons, nous le recevons de lui, parce que nous gardons ses commandements et que nous faisons ce qui lui est agréable. » « Nous savons aussi que le Fils de Dieu est venu, et qu'il nous a donné l'intelligence pour connaître le véritable ; et nous sommes dans le Véritable, en son Fils Jésus-Christ. C'est lui qui est le Dieu véritable, et la vie éternelle. Petits enfants, gardez-vous des idoles. » Le Seigneur vient bientôt. Nous voulons cette complète et parfaite compréhension que seul le Seigneur peut donner. Il est imprudent de recevoir l'esprit d'un autre. **Nous voulons le Saint Esprit, qui est Jésus-Christ**. Si nous sommes en communion avec Dieu, nous aurons la force, la grâce et la puissance.

¹ Lettre de E. G. White à Prescott. Lt 66 1894 April 10, 1894. par. 18.

Cette lettre est écrite en 1894, juste quatre ans avant la publication de *The Desire of Ages* (Jésus Christ) en 1898. Elle cite 1 Jean 5.21 « *gardez-vous des idoles* » qui peuvent communiquer un faux Saint Esprit : « *Il est imprudent de recevoir l'esprit d'un autre* » alors que « *Le Seigneur vient bientôt* ». Elle nous met en garde contre l'effusion d'un autre esprit, celui de Satan, esprit dont elle a parlé dans les *Premiers Écrits*² et qui entre en concurrence avec *le Saint Esprit, qui est Jésus-Christ*.

Elle abonde dans le même sens dans un autre document que nous présentons ici où elle soutient une fois de plus que le Saint Esprit c'est Jésus lui-même débarrassé de la chair et des os pour être omniprésent.

Cumbered with humanity, Christ could not be in every place personally ; therefore it was altogether for their advantage that he should leave them, go to the Father, and send the Holy Spirit to be his successor on earth. The Holy Spirit is himself, divested of the personality of humanity, and independent thereof. He would represent himself as present in all places by all Holy Spirit, as the Omnipresent.³

Encombré par un corps humain, Christ ne pouvait pas être partout en personne ; en conséquence il leur était avantageux qu'il les quittât, rejoignît son Père, et envoyât le Saint Esprit pour être son successeur sur terre. Le Saint Esprit est lui-même, dénudé de la personnalité humaine, et par conséquent indépendant, il serait présent de nouveau en tout lieu par tout son Saint Esprit, comme l'Omniprésent.

Christ, dépouillé du corps humain, est le Saint Esprit lui-même pour être présent en tout lieu sur la terre afin de conduire son œuvre, consoler et assister ses disciples devant la lutte suprême que ceux-ci doivent mener après son départ et avant son retour.

² E. G. White. *Premiers Écrits*. Éditions le monde français. Pacific Press Publishing Association. p. 54 ,55.

³ Manuscript Releases, # 1084 , vol.14 , p.23 . 18 et 19 février 1895 .

Le livre Jésus-Christ

DANS SON LIVRE **JESUS-CHRIST ECRIT EN 1898**, donc quatre ans après 1894 et trois après 1895, E. G. White, qui est encore en Australie, n'a pas du tout, loin delà, changé d'idée ou de théologie. Voici ce qu'elle écrit dans ce livre :

Avant de s'offrir comme victime pour le sacrifice, le Christ chercha le don le plus essentiel et le plus riche qu'il pût dispenser à ses disciples, un don qui leur rendrait accessibles les ressources illimitées de sa grâce. « Je prierai le Père, dit-il, et il vous donnera un autre Consolateur qui soit éternellement avec vous : l'Esprit de vérité, que le monde ne peut pas recevoir, parce qu'il ne le voit pas et ne le connaît pas ; mais vous, vous le connaissez, parce qu'il demeure auprès de vous et qu'il sera en vous. Je ne vous laisserai pas orphelins, je viendrai vers vous. »

L'Esprit avait déjà été dans le monde, auparavant ; dès les premiers commencements de l'œuvre de la rédemption il avait déjà agité sur les cœurs. Pourtant aussi longtemps que le Christ vécut sur la terre, les disciples ne sentirent pas la nécessité d'un autre soutien. C'est seulement après qu'ils furent privés de sa présence qu'ils éprouvèrent le besoin de l'Esprit, et alors celui-ci leur fut donné.

Le Saint-Esprit est le représentant du Christ, mais dépouillé de la personnalité humaine et indépendant de celle-ci. Embarrassé d'un corps humain, le Christ ne pouvait pas se trouver partout en personne. Il leur était donc avantageux qu'il s'en allât au Père et leur envoyât l'Esprit pour lui succéder sur la terre. Dès lors personne n'aurait un avantage découlant de sa présence dans un endroit plutôt que dans un autre, ou de son contact personnel avec le Christ. Grâce à l'Esprit, le Sauveur serait accessible à tous ; de sorte qu'il serait plus près de ses disciples que s'il n'était pas monté au ciel.⁴

Elle identifie le Consolateur comme étant le Christ lui-même, son représentant, pour soutenir tous les disciples dans l'espace et dans le

⁴ ELLEN G. WHITE . *Jésus-Christ* . Dammarie-les-Lys. Éditions S. D. T. 1975 . p. 672 .

temps. Et elle explique la raison d'être du Saint Esprit, « le Christ ne pouvait pas se trouver partout en personne ». Remarquons qu'elle fait dans cet extrait un commentaire de Jean 14.15-18.

Est-ce biblique ?

CETTE PNEUMATOLOGIE EST-ELLE BIBLIQUE ? Elle est originale et Caudacieuse⁵ à la fois. Les commentateurs classiques, verrouillés par une théologie trinitaire héritée de l'émergence de l'occident dans l'histoire au 4^e siècle, ne perçoivent pas que le Saint-Esprit c'est le Christ lui-même. Et pourtant Jésus est très clair sur ce sujet lors de ses derniers entretiens avec ses disciples avant sa crucifixion.

Les chapitres 12 à 17 de Jean constituent les derniers entretiens et moments que Jésus partage avec ses disciples. À six jours de la Pâque, lors d'un souper à Béthanie, Jésus parle ouvertement de son jour de sépulture et précise « vous ne m'avez pas toujours » (Jean 12.7,8). En réponse à des Grecs montés pour adorer, Jésus parle du grain de blé qui doit mourir pour porter beaucoup de fruit et il indique de quelle mort il doit mourir (Jean 12.20-36). Au moment de la célébration de la Pâque, il dit « je suis pour peu de temps encore avec vous . . . vous ne pouvez venir où je vais » (Jean 13.33). Après il dit ouvertement « maintenant je m'en vais vers celui qui m'a envoyé » et « encore un peu de temps, et vous ne me verrez plus » (Jean 16.5,16).

Devant cette accumulation de paroles de séparation en l'espace de quelques jours, les disciples deviennent tristes et désemparés. Jésus constate leur tristesse : « parce que je vous ai dit ces choses, la tristesse a rempli votre cœur » (Jean 16.6).

C'est au comble de leur tristesse que Jésus leur révèle le consolateur, qu'il désigne comme étant « l'Esprit de vérité » (Jean 14.16,17). Et Jésus les console en déclarant à plusieurs reprises : « Je ne vous

⁵ La pneumatologie est le discours et la réflexion sur le Saint-Esprit. Dans le cadre de *missio Dei*, mission de Dieu, les théologiens cherchent intensément une nouvelle théologie sur le Saint-Esprit, dans la perspective de la Trinité, pour être plus présent dans le monde. Voir par exemple JACQUES MATTHEY . *Serving God's Mission Together in Christ's way : Reflection on the Way to Edimbourgh 2010*. International Review of Mission, April 2010.

laisserai pas orphelins, je viendrai à vous. Encore un peu de temps, et le monde ne me verra plus ; mais vous, vous me verrez, car je vis, et vous vivrez aussi ...Je m'en vais, et je reviens vers vous (Jean 14.18,19, 28). Encore un peu de temps, et vous ne me verrez plus ; et puis encore un peu de temps, et vous me verrez, parce que je vais au Père. Je vous reverrai, et votre cœur se réjouira, et nul ne vous ravira votre joie » (Jean 16.7,19,22) .

En effet, jusque là le monde voyait Jésus en chair et en os. Mais après sa résurrection, seuls ses disciples le connaîtront car il sera dans leur cœur pour les consoler, les soutenir et leur former un caractère semblable au sien à son retour. En outre on constate que « le Saint-Esprit, c'est Jésus lui-même » comme l'a dit E. G. White, mais dépouillé du corps humain.

Distinction entre les vierges sages et les vierges folles

JUSTE APRES AVOIR COMMUNIQUE AUX DISCIPLES les signes de temps qui précèdent son retour, Jésus leur révèle la parabole des dix vierges. Elles sont dix. Pourquoi dix ? C'est un nombre qui signifie le minimum d'un ensemble quelconque dans la pensée hébraïque.

— Lors de l'intercession d'Abraham en faveur de Sodome, il part de cinquante justes, puis descend à quarante cinq, à quarante, trente, vingt et s'arrête à dix.

— De l'autre côté du Jourdain, avant d'entrer en Canaan, Moïse organise socialement le peuple et institue les chefs de mille, chefs de cent, de cinquante et de dix (Deutéronome 1.15).

— Lors de la vocation d'Ésaïe, le Seigneur lui révèle le sort d'Israël sa vigne et le sort de ce qui restera, un dixième des habitants (Ésaïe 6.13).

— Daniel dit à l'intendant qui les surveille de les éprouver pendant dix jours Daniel 1.12).

Bref dix exprime le minimum. Jésus veut dire clairement qu'il y aura très peu de gens qui attendront son retour. Un reste. Quelqu'un pose à Jésus une question cruciale : « Seigneur, n'y a-t-il que peu de gens qui

soient sauvés ? » (Luc 13.23). Jésus répond par une exhortation à l'effort pour entrer par la porte étroite et de constater que « beaucoup chercheront à entrer, et ne le pourront pas » (Luc 13.24). Autrement dit, il avise qu'il y aura très peu de sauvés.

Les dix vierges ont en commun la Parole de Dieu, l'exacte connaissance du contexte de la venue de l'époux. Mais ce qui les différencie c'est l'huile, le Saint-Esprit. Les sages ont pris de l'huile dans leurs lampes pour les éclairer, les folles n'en ont pas pris, elles sont enténébrées.

The religion of Christ means more than the forgiveness of sin ; it means sitaking away our sins, and filling the vacuum with the graces of the Holy Spirit. It means divine illumination, rejoicing in God. It means a heart emptied of self, and blessed with the abiding presence of Christ.⁶

La religion du Christ entend plus que le pardon du péché ; elle signifie l'abandon de nos péchés, et la réception des grâces du Saint-Esprit pour occuper le vide, Il se traduit par l'illumination divine et l'allégresse en Dieu. Il se manifeste par un cœur dépouillé du moi et béni par la constante présence du Christ.

« La réception des grâces du Saint Esprit . . . la constante présence du Christ » : « le Saint Esprit qui est Jésus-Christ ».

To His faithful followers Christ has been a daily companion and familiar friend. They have lived in close contact, in constant communion with God.

Christ aura été un compagnon de chaque jour et un ami intime pour ses fidèles disciples. Ils auront vécu en étroite relation, communion. permanente avec Dieu.⁷

Ces citations montrent que la différence entre les sages et les folles c'est la présence du Saint Esprit, du Christ lui-même dans les cœurs. Comment s'explique cette différence ? Les sages connaissent le vrai

⁶ E. G. WHITE. *Christ's Object Lessons*. Review and Herald Publishing Association. 1941 .

⁷ *Christ's Object Lessons*. p.421.

Saint Esprit tandis que les folles invoquent le faux, celui qui est présent au sein de la Trinité, un Dieu forgé au quatrième siècle et marqueur de l'identité de l'occident.

Le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob

ON A VU QUE LES DIX VIERGES SE DISTINGUENT par le Saint Esprit qui les anime. « Au milieu de la nuit » épaisse, juste au moment où l'on a besoin de secours et de voir plus clair, les folles s'aperçoivent qu'elles manquent d'huile. Elles manquent d'huile soit par négligence soit parce qu'elles se sont adressées à de faux dieux pour s'approvisionner. Elles ont gardé le sabbat, certes ! mais elles ont transgressé « **Tu n'auras pas d'autres dieux devant ma face** ». Le dieu Trinité qu'elles ont adoré n'est qu'un masque derrière lequel se cache Satan. Ce n'est qu'une idole, un masque⁸ (Lévitique 19,4 ; Habacuc 2.18). Le veau d'or adoré par Israël juste après la sortie d'Égypte est un masque dans le texte original (Exode 32.4). Les dix vierges ont imploré la pluie de l'arrière-saison, mais les folles ne l'ont pas reçue car elles l'ont demandée auprès d'autres dieux (Deutéronome 11. 13-17) qui sont muets et dépourvus d'esprit, *ruah* dans Habacuc 2.18,19.

Ainsi le drame des vierges folles c'est qu'elles ont adoré une idole, la Trinité au lieu du Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob.

Conclusion

IL EST CLAIR QUE POUR E. G. WHITE le Saint Esprit, le consolateur, c'est Christ lui-même. Elle est totalement en accord avec l'évangile de Jean au sujet du consolateur. Sa théologie souligne l'unité parfaite entre l'Ancien Testament et le Nouveau. Le Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob est celui du Nouveau Testament et des premiers chrétiens. C'est ce que souligne également Hurtado dans son livre.⁹ En parlant du monothéisme des premiers chrétiens, il dit :

⁸ Un mot hébreu passé dans plusieurs langues dont le français. PATRICK JEAN-BAPTISTE. *Dictionnaire des mots français venant de l'hébreu* . Seuil. 2010 . p.364

⁹ LARRY W. HURTADO. « Dieu » dans *la théologie du Nouveau Testament* . Cerf. *Lectio divina*. Traduit de l'anglais par CHARLES ELHINGER. 2011 .

En revanche, ce qu'ils soulignaient, c'était que seul le Dieu unique était le destinataire légitime du culte, que ce soit de leur part ou de celle de qui que ce soit d'autre. Ils croyaient que le Dieu unique détenait un droit universel et exclusif à bénéficier du culte, et que la dévotion religieuse offerte à d'autres divinités était une offense au Dieu unique, de l'« idolâtrie », au mieux une expression tragique d'ignorance et, au pire, le plus grave des péchés.¹⁰

La théologie soutenue par E. G. White se distingue de cette « idolâtrie », reconnaît le Fils comme Dieu et le Saint Esprit comme Christ lui-même. Le Saint Esprit des vierges sages est notre seul garant pour rejoindre le repas de noces de l'agneau.

¹⁰ LARRY W. HURTADO . *op.cit.*, p.49 .

MARCHER AVEC DIEU (SDT 1880)

J. N. Andrews

Il est dit d'Hénoch qu'il marcha avec Dieu, et qu'il ne parut plus, parce que Dieu le prit. Gen. 5 : 24. Il est dit de Noé qu'il « fut un homme juste et plein d'intégrité en son temps, marchant avec Dieu. » Gen. 6 : 9. St Paul dit d'Hénoch : « C'est par la foi qu'Hénoch fut enlevé pour ne point mourir, et il ne parut plus, parce que Dieu l'avait enlevé, car avant d'avoir été enlevé, il avait obtenu le témoignage qu'il était agréable à Dieu. » Hébr. 11 : 5.

Hénoch et Noé étaient remarquables par leur piété. Mais nous ne devons point supposer qu'ils étaient ainsi remarquablement pieux parce que les circonstances qui les environnaient étaient favorables à la piété. Nous savons par le sixième chapitre de la Genèse que l'âge dans lequel ils vivaient se distinguait par son impiété. Une apostasie générale régnait à cette époque parmi les fils de Dieu, c'est à dire parmi ceux qui formaient son peuple. La polygamie fut le péché qui causa cet égarement général.

Nous savons par Jude 14, 15, qu'Hénoch était un prophète et qu'il avertit les hommes impies de la punition que Christ leur infligerait, lorsqu'il sera révélé du ciel avec ses anges puissants ; et nous savons par 2 Pierre 2 : 4, que Noé était un prédicateur de la justice. Nous pouvons bien comprendre l'opposition que ces deux hommes avaient à rencontrer. Ils s'élevèrent comme prédicateurs de la vérité lorsque les fils de Dieu foulaient largement cette vérité sous leurs pieds. Ils avaient à affronter l'accusation d'être des sectaires et de chercher à fonder une nouvelle secte.

Mais nous pouvons bien comprendre leur réponse : « Nous ne cherchons pas à fonder une nouvelle secte ; nous cherchons à marcher dans les chemins des siècles passés et à persuader les autres de faire la même chose. » Mais leurs adversaires répondaient sans doute : « Nous avons toute l'église de notre côté. Et pensez-vous que ce soit très modeste de vous élever contre toute l'église comme si quelques personnes pouvaient être plus sages que tous les fils de Dieu ? Mais à cela les serviteurs de Dieu répondaient : « Vous connaissez les commandements de Dieu et vous savez que vous vous en êtes éloignés, et vous savez aussi qu'il est injuste de nous appeler les fondateurs d'une nouvelle secte, lorsque nous ne faisons que vous inviter à revenir de votre apostasie, et à obéir aux commandements de Dieu. » Mais ces

exhortations étaient sans effet. Hénoc ne pouvait pas convaincre ceux auxquels il s'adressait, mais il leur annonça que le Seigneur les convaincrail de leur erreur lorsqu'il viendrait dans sa gloire. Jude 15. Et Noé, de la même manière, ne put convaincre sa propre génération. Lui et sa famille furent sauvés dans l'arche, mais tout le reste du monde périt dans les eaux du déluge.

Nous sommes appelés à marcher avec Dieu, comme le firent ces deux anciens patriarches. Nos circonstances ne sont pas plus difficiles que ne l'étaient les leurs. C'était la grâce de Dieu qui les rendait capables de marcher avec lui, et c'est notre privilège de recevoir la grâce de Dieu en aussi grande mesure qu'ils la reçurent. Le prophète Amos dit que deux hommes ne peuvent marcher ensemble s'ils ne se sont pas mis d'accord. Amos 3 : 3. Si nous désirons marcher avec Dieu, nous devons être d'accord avec lui. Si nous ne nous sommes jamais repentis de nos péchés, alors la repentance envers Dieu est le premier de nos devoirs. Notre volonté doit être perdue dans la volonté de Dieu. Nous aimons ce qui est mal, mais Dieu n'aime que ce qui est pur et bon. Notre nature doit donc être complètement changée par la grâce de Dieu. C'est ce que la Bible appelle la conversion.

Quand nous sommes convertis à Dieu, nous recevons par les mérites du sang de Christ le franc pardon de toutes nos transgressions passées, et nous recevons la grâce par laquelle notre nature est changée, de sorte que nous cessons d'aimer le mal, et nous apprenons à aimer seulement ce qui est bon. Beaucoup de gens supposent que l'œuvre de l'expérience chrétienne est alors achevée, mais en vérité, elle ne fait que commencer. Nous avons commencé à marcher avec Dieu. Il nous faut dès lors marcher avec lui chaque jour et chaque heure de notre vie. Nous devons être vigilants dans la prière (1 Pi. 4 : 7) ; et nous devons prier sans cesse. 1 Thess. 5 : 17. Nous devons marcher avec Dieu dans nos actes publics et aussi dans les actes les plus secrets de notre vie. Nous devons marcher avec Dieu dans nos familles. Nous devons marcher avec Dieu dans nos transactions d'affaires. Nous devons être patients dans la tribulation. Nous devons être justes, non seulement dans les grandes choses, mais aussi dans les petites choses. Nous devons parler selon la vérité. Lorsque nous faisons du tort, nous devons confesser ce tort, et lorsque nous avons nui à quelqu'un, nous devons faire réparation. « O homme ! il t'a déclaré ce qui est bon ; et qu'est ce que

l'Éternel demande de toi, sinon de faire ce qui est droit, d'aimer la miséricorde, et de marcher dans l'humilité avec ton Dieu ? » Mich. 6 : 8.

Si nous cherchons à marcher avec Dieu, il est plus que sûr que Satan viendra nous en empêcher. Il cherchera à nous irriter, de sorte que nous devenions impatientes et que nous prononcions des paroles amères. Si nous sommes au service des autres, il cherchera à nous rendre infidèles. Si nous avons d'autres personnes à notre service, il cherchera à nous pousser à les opprimer dans leurs gages, et à être déraisonnables dans le service que nous exigeons d'elles. Il cherchera à nous pousser à la mauvaise foi dans les choses qui ne peuvent pas être facilement découvertes, et qui peuvent nous paraître de petites choses insignifiantes.

Si notre temps appartient aux autres, il nous tentera pour nous le faire dissiper. Si notre travail est fait pour d'autres, il nous poussera à le faire d'une manière imparfaite. Si nous pouvons changer un mauvais article contre un meilleur, en déguisant un peu la chose, ou en prenant avantage dans la confiance que d'autres ont dans notre bonne foi, Satan nous tentera de le faire. Et quand nous aurons fait du tort dans l'une de ces choses, ou dans toutes, il nous tentera de manière que nous ne reconnaissons pas nos fautes, et que nous ne les redressions pas, de crainte de nuire à notre influence.

Si nous marchons avec Dieu, nous ne devons pas écouter Satan. A chaque pas, nous devons nous demander si ce que nous nous proposons de faire plaît à Dieu. Et dans tout acte, nous devons chercher l'honneur de Dieu et non notre propre intérêt égoïste. La grâce de Dieu nous suffit. Si nous continuons de connaître le Seigneur, nous verrons que notre lumière augmentera comme la lumière du matin. Et quand notre course sera terminée, notre fin sera semblable à celle d'Hénoc qui ne parut plus, parce que Dieu le prit.

La nutrition (2^{ème} partie)

Notre corps est constitué d'éléments renfermés dans la nourriture que nous absorbons. Nos tissus sont soumis à une usure constante ; le moindre fonctionnement d'un organe produit une détérioration, et la réparation s'effectue grâce à l'alimentation. Chaque organe requiert donc sa part de nutrition ; le cerveau, les os, les muscles, les nerfs exigent chacun la leur. N'est-il pas merveilleux, ce procédé par lequel nos aliments sont transformés en sang, et ce sang employé à restaurer les tissus usés par le travail ? Jour et nuit, inlassablement, il apporte la vie et la force à chaque nerf, à chaque muscle, à chaque tissu.

Les meilleurs aliments sont ceux qui fournissent les éléments nécessaires au corps. Pour savoir quels sont ces meilleurs aliments, il faut étudier le régime donné primitivement par Dieu à l'humanité. Celui qui a créé l'homme et connaît ses besoins avait indiqué à Adam comment il devait se nourrir : « Voici, avait-il dit, je vous donne toute herbe portant de la semence et qui est à la surface de toute la terre, et tout arbre ayant en lui du fruit d'arbre et portant de la semence : ce sera votre nourriture. » (Genèse 1 : 29) Chassé d'Éden pour gagner son pain en cultivant un sol maudit, l'homme reçut alors la permission de manger également « l'herbe des champs ». (Genèse 3 : 18)

Les céréales, les fruits, les oléagineux, et les légumes sont donc les aliments choisis pour nous par notre Créateur. A l'état naturel ou apprêtés d'une manière simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir.

La nature fournit en abondance des fruits, des oléagineux et des céréales, et d'année en année les produits de tous les pays sont mieux répartis, grâce aux facilités croissantes de transport. Il en résulte que beaucoup d'aliments considérés autrefois comme coûteux et luxueux sont aujourd'hui à la portée de tous. Tel est en particulier le cas des fruits secs et en conserve.

Les besoins du corps exigent une quantité suffisante d'aliments sains et nourrissants.

Il nous est également conseillé de varier nos menus. En effet l'organisme est mieux nourri si l'alimentation est variée.

Il existe certaines associations alimentaires qui procurent au corps une protéine d'excellente qualité. Nous en avons déjà parlé la dernière fois, mais il en existe d'autres :

- riz et lentilles
- riz et petits pois
- flocons de blé et d'avoine et pois chiches
- riz et haricots blancs, rouges ou flageolets
- Maïs et haricots verts
- Riz et légumes (poivrons, carottes, oignons, etc)
- Fèves et tomates
- Soupe de légumes et haricots (blancs ou flageolets)
- Lentilles et pommes de terres
- Muesli et lait
- Flocons d'avoine ou cinq céréales cuits dans du lait

Légumes secs et céréales sont des sources précieuses de protéines végétales (Il y a environ 3,5 fois plus de protéines dans les lentilles que dans le pain blanc.) Pour profiter de toutes leurs qualités, mariez-les au cours d'un même repas afin d'obtenir un ensemble complet de tous les acides aminés essentiels (les principaux constituants des protéines).

Notre corps appartient au Christ qui l'a racheté. Nous ne sommes pas libres d'en disposer. Tous ceux qui connaissent les lois de la santé doivent comprendre que l'obéissance à ces lois est un devoir impérieux. C'est nous qui subissons la peine de notre désobéissance, et c'est nous qui devons rendre compte à Dieu de nos habitudes et de nos manières d'agir. La question que nous avons à nous poser n'est pas : « Quelle est la coutume du monde ? » mais bien : « Comment, en tant qu'individu, traiterai-je mon corps, la demeure que le Seigneur m'a donnée ? » MG 262

Les vitamines et sels minéraux

Nous allons maintenant parler des vitamines et des sels minéraux. Nous commencerons par les vitamines.

Les vitamines :

Les vitamines sont classées en deux groupes :

- a) les vitamines **liposolubles** : A, D, E, K, solubles dans les graisses et stockées dans l'organisme ;
- b) Les vitamines **hydrosolubles** : C, PP, B, solubles dans l'eau.

Essentielles à tout âge pour l'entretien de l'équilibre vital, elles permettent à l'organisme d'utiliser au mieux les éléments énergétiques (lipides et glucides) et les matériaux de construction (protides) apportés par les aliments.

Elles sont synonymes de vitalité. Au nombre de treize, elles sont toutes essentielles pour vivre en bonne santé et résister aux agressions. Notre organisme ne les fabrique pas ; elles nous sont apportées par les aliments, mais comme aucun n'apporte toutes les vitamines, notre alimentation doit être variée.

On considère les vitamines A, E et C comme des protecteurs. L'action des vitamines est spécifique. Un manque de vitamine C ne peut être compensé par un excès de vitamines du groupe B. Le surplus de vitamines naturelles est stocké dans l'organisme, sauf la vitamine C et l'acide folique qui demandent un apport quotidien, régulier.

La croissance, le travail physique et intellectuel seront facilités par l'apport journalier de levure alimentaire, oléagineux, agrumes, céréales complètes. Avec eux, pas de risque d'hypervitaminose. Quand l'apport quotidien est fourni par des aliments naturels, entiers, il est impossible de dépasser les doses établies par la nature et l'efficacité est remarquable.

Les carences en vitamines :

Des troubles mentaux aussi bien que physiques surgissent en cas d'hypovitaminose. Notre alimentation raffinée favorise aussi ces polycarences. La grossesse, l'allaitement, la prise de certains médicaments augmentent les besoins. Tabac, alcool, pilule, stress sont les ennemis des vitamines.

Un problème important est celui de la conservation des vitamines. De nombreux facteurs peuvent provoquer la perte de vitamines :

- a) la chaleur : A part la vitamine C, les autres résistent assez bien à des cuissons moyennes. Des aliments trop cuits ou raffinés puisent dans les réserves vitaminiques de l'organisme pour être assimilés.
- b) La lumière. Elle agit sur les plantes cueillies traînant sur un étalage ou dans la cuisine. Il faut remarquer que le lait et l'huile sont vendus dans des emballages opaques.
- c) Les oxydants. Il est recommandé de ne pas couper les crudités trop longtemps d'avance.
- d) Le stockage. Les produits surgelés ou stérilisés perdent leurs vitamines avec le temps.

Les minéraux :

Ils ont deux rôles principaux :

- a) participer à la constitution du tissu osseux
- b) faciliter les fonctions biochimiques

Certains sont dans le corps en quantité importante : Sodium, calcium, potassium, magnésium, phosphore, chlore, soufre.

D'autres, appelés oligo-éléments, y sont en faible quantité : fer, cuivre, silicium, zinc, fluor, manganèse, etc...

L'efficacité des uns est liée à la présence des autres, et il y a corrélation étroite avec les vitamines. Comme les vitamines, ils agissent en catalyseurs et sont indispensables à la vie. Leurs fonctions sont très nombreuses. Ils sont utiles à la formation et au fonctionnement des tissus (squelette, os, sang), ils renforcent l'action des enzymes et des hormones. Sans eux, les échanges cellulaires sont perturbés. Un bon équilibre minéral favorise les défenses naturelles de l'organisme. Stimulants naturels, plus efficaces que le café ou l'alcool, ils permettent d'affronter les tensions, les fatigues, les microbes et les pollutions de la vie moderne. Les végétaux, légumes et fruits en sont bien pourvus. Il faut aussi penser aux algues.

Nous allons parler de l'importance de l'un des principaux oligo-éléments : le fer. Il s'agit de l'un des éléments importants de l'alimentation pour celui qui veut jouir d'une bonne santé.

L'organisme d'un adulte contient 3 à 5 grammes de fer. Le fer est apporté par l'alimentation : de 10 à 15 mg par jour, quantité qui dépasse largement les besoins du corps, lequel n'absorbe que 1 mg par voie intestinale. Le fer fait partie de l'hémoglobine du sang et lui donne sa couleur rouge. Il fait passer l'oxygène des poumons à toutes les cellules du corps.

On estime que seulement 5 à 15 % du fer consommé en un jour est assimilé par l'organisme. Il faut donc veiller à consommer des aliments qui en contiennent.

On trouve du fer dans tous les aliments d'origine animale et végétale. Une alimentation variée et équilibrée répond aux besoins quotidiens de l'organisme en fer, même pour les femmes.

Les régimes végétariens n'ont pas à être pauvres en fer, au contraire. En fait, l'anémie pour cause alimentaire, qui est assez fréquente, affecte aussi bien ceux qui consomment de la viande que les végétariens. On avait pensé

que la viande était nécessaire par sa teneur en fer, et que ceux qui n'en mangeaient pas couraient le risque de s'anémier. Mais nous savons aujourd'hui qu'un régime végétarien est supérieur par son apport en fer, et que l'absorption n'en est pas entravée si on consomme de nombreux aliments riches en vitamine C.

On a montré que la vitamine C, étant plus abondante dans le régime végétarien, améliore considérablement l'absorption du fer. C'est une raison importante pour manger à chaque repas des légumes et/ou des fruits frais, riches en vitamine C.

La teneur en fer des amandes, haricots secs et céréales fortifiées est comparable à celle de viande. La farine de soja, avec laquelle on prépare les viandes végétales, a trois fois plus de fer que la viande de bœuf (la viande qui contient le plus de fer). L'Organisation Mondiale de la santé recommande de consommer en abondance pêches, abricots, prunes, raisins et raisins secs comme d'excellentes sources de fer, pour leur faciliter la digestion et l'absorption.

Ceux qui ont des problèmes d'absorption du fer ou en ont besoin à hautes doses pourront prendre un supplément de ce minéral.

On recommande aussi un régime équilibré en aliments à haute teneur en fer. Souvenons-nous que le régime équilibré d'une personne en bonne santé comprend 6 à 11 portions d'aliments à base de céréales intégrales, 3 à 4 portions de légumes frais, 2 à 4 portions de fruits, 2 à 3 portions de protéines, 2 à 3 portions de produits laitiers ou équivalents, et des matières grasses en grande modération.



Vitamine A :

- Vitamine des cheveux, des os, de la peau et des muqueuses, aide les enfants à grandir
- Assure la protection et l'amélioration de la vision nocturne
- Empêche la déformation de la cornée, son action agit aussi sur l'ouïe
- Anti-infectieuse (sinus, gorge, bronches et intestins)
- Indispensable pour le foie, elle régularise l'activité de la thyroïde
- Antioxydant
- Permet l'élaboration d'hormones dans la deuxième partie du cycle menstruel
- Contrôle la différenciation et la prolifération cellulaire

- Elle aurait une action préventive sur les cancers, plus nettement sous forme de provitamine, c'est-à-dire dans les fruits et les légumes.

Vitamine C

- Stimule les défenses naturelles
- Antiseptique
- Antibiotique naturel
- Bactéricide
- Lutte contre les refroidissements, les infections bactériennes et virales
- Efficace contre toute intoxication
- Antistress et anxiolytique
- Régularise le tonus cardiaque, musculaire et intestinal
- Favorise l'assimilation du glucose et l'absorption du fer

Vitamine D

- Règle l'assimilation du calcium et du phosphore
- Intervient dans l'ossification

Vitamine E

- Antioxydant
- Retarde le rancissement des graisses contenues dans les aliments et les huiles
- Possède des propriétés détoxiquantes, antianémiques, circulatoires
- Améliore l'oxygénation cellulaire
- Active le bon fonctionnement des muscles et le développement des glandes génitales
- Atténue la congestion des seins avant les règles
- La carence en vitamine E pourrait être responsable de stérilité, de fausses couches, d'accidents cardio-vasculaires

Vitamine K

- Antihémorragique
- Nécessaire dans la coagulation sanguine
- Synthétisée dans la flore intestinale

Vitamines B

- Indispensables à la cellule nerveuses
- Véritables dépuratifs, elles rétablissent la flore intestinale

- Permettent une meilleure assimilation des glucides rapides et complexes
- Indispensables à l'équilibre nerveux, à la peau, à l'énergie générale

Vitamine B₁

- Permet la bonne assimilation des glucides (seule source d'énergie pour les cellules nerveuses)
- Préserve ou rétablit l'équilibre nerveux
- Antinévritique (pour son effet anti-douleur)

Vitamine B₂

- Agit en synergie avec les autres vitamines B et la vitamine A pour le bon état des muqueuses et de la vision, sur la croissance et le bon développement des organes
- Diminue les signes de dégénérescence (rides, perte de cheveux)

Vitamine B₃

- Nécessaire au bon fonctionnement cellulaire
- Utile pour le métabolisme des glucides, protides et lipides
- Agit contre les infections et les colites

Vitamine B₅

- Vitamine de la croissance des cheveux et de la santé du cuir chevelu
- Favorise les échanges au niveau des muqueuses de la peau
- Nécessaire aux cellules hépatiques
- Stimulant naturel des glandes surrénales
- On la trouve dans la levure alimentaire, germe de blé, farine de soja, légumineuses et céréales

Vitamine B₆

- Indispensable à l'utilisation par l'organisme des protéines alimentaires, qu'elle transforme en protéines tissulaires
- Régularise les fonctions du foie, du système nerveux, de la peau
- Prévient la dégénérescence et l'artériosclérose
- Calme l'anxiété, diminue la fatigabilité musculaire, favorise un sommeil calme
- Agit en synergie avec le zinc

Vitamine B₁₂

- Élaborée par des micro-organismes dans le sol ou dans l'intestin de l'homme ou de l'animal. Quand une plante pousse, elle a le pouvoir d'absorber la vitamine B₁₂, produite par ces bactéries
- Agit en synergie avec l'acide folique et en interaction avec la B₆
- Nécessaire à la maturation des globules rouges et à la synthèse des protides, lipides et glucides
- Elle a une influence sur le sang, le cœur, le cerveau et le système nerveux

Acide folique

- Antianémique elle favorise la formation des globules rouges et la synthèse des protéines
- Intervient comme coenzyme dans la synthèse des neurotransmetteurs

Biotine

- Nécessaire à la formation des cellules nerveuses, cutanées et des globules rouges
- Utile au métabolisme des protéines, lipides, sucres et au fonctionnement du foie

La fillette désordonnée

JOSIANE n'arrivait pas à apprendre l'ordre. Sa chambre ressemblait toujours à un bric-à-brac. Son armoire n'était qu'un amas d'objets et de vêtements empilés les uns sur les autres et qui s'écroulait lorsqu'on ouvrait. Ses robes pendaient aux poignées de porte ou gisaient par terre. Livres et papiers étaient éparpillés un peu partout.

La mère de Josiane, naturellement, était très ennuyée. Elle sentait qu'il était de son devoir d'enseigner l'ordre à sa fille. Mais comment ? Elle rangeait souvent la chambre de Josiane, montrant à la fillette à quel point c'était plus joli lorsque chaque chose était à sa place. Josiane était d'accord pour déclarer que ce n'était pas mal ; mais le lendemain, la chambre présentait le même bouleversement que d'habitude. La maman avait essayé les punitions, et Josiane avait pleuré, car elle se rendait bien compte qu'elle n'était pas une très bonne ménagère.

Aux supplications maternelles, Josiane avait répondu par un sourire désarmant et dit :

- J'essaierai de faire attention.

Mais elle avait oublié, comme d'habitude.

Maman avait dicté une loi – *tous* tes vêtements *doivent* être suspendus dans l'armoire et *non* jetés sur les bois du lit. Et Josiane avait demandé à sa mère pourquoi elle se montrait si méticuleuse.

- Cela n'a pas d'importance où mes vêtements pendent, du moment qu'ils sont suspendus quelque part ! et la fillette s'était éloignée en colère.

Un jour le père de Josiane avança quelques suggestions. Il dit à maman de laisser la chambre de Josiane en désordre aussi longtemps que la fillette le désirerait. Il était certain que Josiane se mettrait à ranger ses affaires elle-même avant longtemps. Mais ce plan créa uniquement de nouvelles complications pour Mme Brun, car le matin la fillette avait besoin d'aide pour trouver ses affaires.

- Laisse-la les chercher elle-même, suggéra M. Brun.

- Elle sera en retard pour l'école, lui rappela sa femme.

- Laisse-la ! répéta le père.

Maman pensa que papa ne comprenait pas à quel point il était grave d'arriver en retard à l'école. Néanmoins, elle promit de ne pas ranger la chambre de Josiane ce jour-là.

Le lendemain matin, Josiane dut chercher ses chaussures partout. Finalement, elle les découvrit sous son bureau. Elle dut fouiller tous ses tiroirs pour ses rubans de cheveux. Ils pendaient à un crochet dans le placard au lieu d'être soigneusement roulés dans un tiroir de la commode. Elle dut chercher une blouse qui ne soit pas chiffonnée, et ceci lui prit beaucoup de temps, car toutes les blouses pendaient sur les porte-manteaux. Finalement, elle éclata en sanglots, et déclara qu'elle n'avait pas envie d'aller à l'école puisqu'elle allait être tellement en retard.

- Si je présente une excuse, maman, qu'est-ce que ce sera ? demanda-t-elle.

Mme Brun avait enseigné l'honnêteté à sa fille, et la seule excuse qu'elle puisse écrire était le fait que Josiane n'avait pas pu trouver ses vêtements à temps.

- Oh là là ! dit-elle à son mari, quelle excuse ! L'institutrice va penser que nous sommes des parents bien bizarres.

M. Brun marmotta quelque chose et continua à lire son journal.

Ce soir là, Josiane avait un devoir supplémentaire à faire comme punition pour son retard. Lorsqu'elle fut enfin prête à aller au lit, il était trop tard pour ranger et nettoyer.

- Est-ce que d'autres parents ont ce problème ? demanda M. brun à sa femme lorsque leur fille fut enfin endormie.

- J'en suis certaine, répondit Mme Brun. Si seulement je pouvais en trouver la solution !

Et ce même soir elle eut une idée. Mais elle n'en parla à personne. Toute la journée du lendemain, elle travailla d'arrache pied. Elle nettoya toute la maison, y compris la chambre de Josiane. Elle plaça tout sur des porte-manteaux et dans des tiroirs. Josiane ne remarqua rien d'inhabituel ce soir-là, mais elle fut contente de trouver sa chambre si nette.

Mais le lendemain matin, lorsqu'elle commença à s'habiller, elle ne trouva pas ses chaussures brunes.

- Maman, où as-tu mis mes chaussures ?

- A leur place, dans le sac.

- Mais où est le sac ?

- Quelque part.

- Mais maman, sa place est sur la porte.

- Oui, bien sûr. Et il est sur une porte, mais je ne sais pas laquelle. De toute façon, cela n'a pas d'importance où il pend, du moment qu'il pend quelque part, n'est-ce pas ?

- Tu veux dire que je dois regarder derrière toutes les portes de la maison ?

- Oh, non, pas toutes les portes. Essaie la porte arrière.

Josiane y courut, mais le sac à chaussures n'y était pas. Elle se précipita dans sa chambre.

- Oh, maman, qu'est-ce que je vais faire ?

- Continue à chercher, chérie, dit celle-ci calmement.

Josiane courut à la porte du bureau et là elle trouva le sac à chaussures et ses souliers bruns.

- Je t'en prie, laisse le sac à chaussures dans ma chambre, maman, demanda Josiane. Ce changement me fait perdre du temps.

- J'essaierai de m'en souvenir, chérie.

La fillette eut l'impression qu'un faible sourire flottait sur le visage de sa mère.

Puis Josiane chercha des socquettes propres. Elle fouilla tous les petits tiroirs où sa mère les rangeait habituellement. Mais pas de socquettes en vue !

- Maman, où as-tu mis mes socquettes ?

- Quoi ? demanda Mme Brun d'un air étonné.

- Mes socquettes, maman. Je suis en retard.

Josiane commençait à être sérieusement inquiète.

Maman répondit lentement :

- Eh bien, je crois qu'elles sont dans un tiroir, quelque part. Oui, je me souviens bien de les avoir mises dans un tiroir, mais lequel ?

- Oh, maman, je t'en prie !

- As-tu regardé dans la grande commode ?

- Dans ta chambre ? Maman, tu n'aurais tout de même pas mis mes socquettes dans ta chambre !

- Eh bien, je les ai peut-être mises dans la petite armoire du couloir.

Josiane leva un visage interrogateur vers sa mère et courut dans le couloir. Elle revint bientôt avec plusieurs paires de socquettes. Tandis qu'elle en enfilait rapidement une paire, elle dit :

- Je t'en prie, maman, ne mets pas mes affaires dans les autres pièces. Cela me fait perdre tant de temps ! Mme Brun s'excusa :

- Je crois que je perds un peu la mémoire. Mais au moins j'ai rangé tes affaires.

- Et où as-tu mis ma jupe bleue ?

- Oh, quelque part.

Maman avait l'air toute joyeuse cette fois.

- S'il te plaît maman, ne joue pas avec moi. Je vais être terriblement en retard.

- Je suis sûre de l'avoir mise sur un cintre. Il n'y en avait pas dans ta chambre, aussi je l'ai probablement mise dans mon armoire.

- Je n'avais pas de cintres ? Mais j'en ai des tas !

- J'ai trouvé ta jupe sur une chaise, et naturellement j'ai pensé...

Josiane était au bord des larmes.

- Est-ce que ma blouse blanche est repassée ?

- Oui, j'ai tout repassé mardi dernier.

- Mais elle est chiffonnée, comment puis-je la mettre ?

- Mets-en une autre.

Josiane était égarée.

- Mais mes autres blouses sont à laver, ou je les ai déjà mises. Où sont-elles ?

- Oh, elles doivent être dans ce tas de vêtements que j'ai trouvé au fond du placard. Il me semble que tu vas être obligée de mettre la chiffonnée.

Josiane pleura doucement.

- Tout le monde va voir qu'elle est chiffonnée !

- Je suis désolée, chérie, mais je l'ai repassée très soigneusement. Et personne n'a fouillé dans ton placard depuis que je l'y ai suspendue.

- Ne me gronde pas, maman, je sais que c'est de ma faute. J'ai serré les habits les uns contre les autres. Pourtant tu m'as toujours dit de laisser de la place entre les cintres. Enfin, je vais mettre un cardigan par-dessus. Maintenant, où est-il ?

Josiane commença à tirer les tiroirs et à écarter les cintres, puis maman lui tendit tranquillement son cardigan qu'elle avait ramassé sous une table.

- Comment est-il arrivé là, maman ? J'étais si fatiguée hier soir que j'ai dû le laisser tomber. Quelle allure je vais avoir aujourd'hui ! Maintenant il faut mon sac.

- Lequel, chérie ?

- Tu ne te souviens pas ? Le blanc, je l'avais hier soir dans la cuisine.

Mme Brun sourit.

- Oui, je l'ai vu sur la table. Regarde dans le tiroir à couverts, au-dessus du frigidaire, dans le tiroir de la cuisinière. Il n'y est pas. Oh là là ! Laisse-moi réfléchir. Ah, le voilà, dans les épices ! N'est-ce pas amusant ? Un sac à main dans les épices !

Mais Josiane ne rit pas.

- S'il te plaît, ne range pas ma chambre aujourd'hui, maman. Je le ferai en rentrant.

- Eh bien, au revoir, Josiane. Et ne t'inquiètes pas de ta blouse chiffonnée. Tu es très bien.

Josiane embrassa sa mère et partit en courant.

Lorsqu'elle rentra, elle alla tout de suite à sa chambre et s'y enferma. Mme Brun entendit bientôt qu'elle changeait les meubles de place, fermait des tiroirs, faisait glisser le lit, mais elle ne l'interrompit pas. Il était déjà tard lorsque Josiane sortit, l'air contente.

- Voilà, maman. J'ai tout rangé et nettoyé moi-même. Je sais où sont toutes mes affaires, et devine quoi ?

- Quoi ? demanda maman.

- J'ai même préparé mes vêtements pour demain.

- Bravo ! s'écria maman.

- Quel travail ! Maintenant je ne m'étonne plus que tu aies été si fatiguée chaque fois que tu rangeais ma chambre. J'ai faim. Est-ce qu'on mange bientôt ?

Elle s'assit et envoya promener ses chaussures sur le tapis. Puis, voyant le regard de sa mère, elle les ramassa et les rangea.

- C'est dur de se débarrasser des mauvaises habitudes, n'est-ce pas, maman ?

- Oui, et c'est pourquoi je voudrais tellement que tu en acquières de bonnes.

Mme Brun se mit à explorer tous les crochets de la cuisine. Elle avait l'air un peu embarrassée.

- Je me demande bien...

- Cherches-tu quelque chose, maman ? demanda Josiane.

- Mon tablier, le jaune.

- Veux-tu dire que tu ne te souviens plus où tu l'as mis ?

- C'est juste. J'ai probablement besoin de ton aide.

Josiane se mit à rire.

- Veux-tu que j'aille voir dans ma chambre ?

- Penses-tu que j'aurais pu le laisser là ?

- Eh bien !

Les yeux de Josiane brillaient de malice. Elle courut à sa chambre et revint avec un tablier jaune.

- Quelqu'un l'a laissé là !

Et Mme Brun éclata de rire en disant :

- Je me demande bien qui ?

Flip bananes-châtaignes

C'est la saison des châtaignes ! Toujours à la recherche de nouvelles manières d'accommoder cet aliment excellent, nous sommes arrivés à l'invention (grâce à Marc) de cette recette de « flip » aux bananes et aux châtaignes, qui est idéale pour un petit déjeuner sain, nourrissant et savoureux. On peut aussi l'appeler « frappé » ou « smoothie », mais chez nous, c'est le terme « flip » qui décrit le mieux cette préparation !

Pour 4 personnes :

Ingrédients :

- Une trentaine d'amandes
- 500 ml d'eau
- 3 grosses bananes ou 4 petites
- 400 g de châtaignes cuites
- 3 cuillères à soupe de sucre complet ou de miel (selon goût)

Préparation :

- Placer les amandes et une partie de l'eau dans un blender.
- Mixer à haute vitesse et, tout en le laissant tourner, ajouter une banane à la fois pour obtenir un mélange homogène.
- Ajouter petit à petit l'eau restante et les châtaignes.
- Laisser mixer un bon moment pour que le mélange soit bien crémeux.
- Ajuster l'eau selon convenance.
- On peut tout à fait utiliser un lait végétal pour cette préparation, dans ce cas, omettre les amandes.
- Pour faire cuire les châtaignes facilement : placer les châtaignes entières (avec la peau brune) dans l'eau, amener à ébullition et faire cuire une bonne trentaine de minutes. Retirer quelques châtaignes de l'eau, les couper en deux et les évider avec une petite cuillère. Agir ainsi jusqu'à ce que toutes vos châtaignes soient prêtes !

La valeur d'une âme

Je rendrai les hommes plus rares que l'or fin, je les rendrai plus rares que l'or d'Ophir. Esaïe 13 : 12

Qui dira la valeur d'une âme ? Si vous désirez la connaître, allez à Gethsémané, et là, veillez avec Jésus pendant Ses heures d'angoisses, alors que Sa sueur "devint comme des grumeaux de sang qui tombaient à terre". Contemplez-Le sur la croix du Calvaire, entendez Son cri de détresse : "Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ?" (Marc 15 : 34). Considérez Son front meurtri, Son côté et Ses pieds percés. Souvenez-vous que pour nous, le Christ a tout risqué. Pour notre rédemption, le ciel même fut mis en péril. Au pied de la croix, vous souvenant que pour un seul pécheur Jésus aurait donné Sa vie, vous pourrez comprendre la valeur d'une âme.

Si vous êtes en communion avec le Christ, vous attribuerez à toute âme humaine la valeur qu'Il y attache. Vous éprouverez pour les autres le même amour profond qu'Il a eu pour vous. Alors vous pourrez attirer et non traîner, gagner et non repousser ceux pour lesquels Il est mort. ... Plus grand est leur péché, plus profonde est leur misère, plus déterminés et plus tendres doivent être vos efforts en vue d'assurer leur salut. Vous discernerez les besoins de ceux qui souffrent, qui ont péché contre Dieu et qui gémissent sous le poids de la culpabilité. Votre cœur sympathisera avec eux et vous leur tendrez une main secourable.

Quelles glorieuses possibilités sont offertes à la race déchue ! A travers Son Fils, Dieu a montré l'excellence à laquelle l'homme peut parvenir. Celui-ci, par les mérites du Christ, est relevé de sa déchéance, purifié et rendu plus précieux que l'or d'Ophir.