

DÉFI SANTÉ EN 8 JOURS



N NUTRITION



OUTLOOK
(ATTITUDE)



I (RELATIONS)
INTERPERSONNELLES



T TOTALE CONFIANCE



A ACTIVITE



E ENVIRONNEMENT



R REPOS



C CHOIX

**Pouvez-vous
relever le
défi de
CREATION
Health ?**

DÉFI SANTÉ EN 8 JOURS

MINISTÈRE ADVENTISTE DE LA SANTÉ

Merci de choisir de faire partie de ce Défi Santé en 8 jours. Notre défi consiste, pour nous tous, à nous focaliser sur quelque chose de positif concernant notre santé. Posez-vous les questions suivantes: Que puis-je faire cette semaine qui sera susceptible d'avoir un impact positif sur ma santé ? Que puis-je faire de plus, chaque jour, de manière à améliorer ma vie physiquement, émotionnellement, mentalement, ou spirituellement ? Que puis-je faire avec mon église, mon école qui sera à même de nous donner une meilleure santé ?

Comment le Défi Santé en 8 jours fonctionne-t-il ? Chaque jour de la semaine nous vous demanderons de vous concentrer sur un aspect de votre santé en utilisant l'acronyme CREATION. Nous visons une santé holistique. Le programme « CREATION Health » repose sur 8 principes de santé : Choix, Repos, Environnement, Activité, Totale Confiance, Interpersonal Relationships (Relations Interpersonnelles), Outlook (Attitude) et Nutrition. Ces principes peuvent aider à réaliser le plan originel de Dieu dans nos vies : «...Moi, je suis venu afin que les hommes aient la vie, une vie abondante. » Jean 10 :10 (BDS).

En espérant quelques changements simples dans votre vie, vous pouvez aussi apprendre à jouir de la santé comme le propose l'acronyme CREATION. Je suis ravi que vous ayez choisi de faire partie de cette aventure pendant la semaine axée sur la santé. N'oubliez pas de nous envoyer vos histoires sur la façon dont les choses se sont déroulées pour vous et votre église/école lors de ce défi.

Vous trouverez, plus bas, une description de votre semaine et nous avons listé quelques défis que vous pouvez réaliser chaque jour. Nous espérons que vous maintiendrez le changement de jour en jour et en ajouterez un nouveau à mesure que la semaine progresse.

Nous vous souhaitons tout ce qu'il y a de mieux à travers cette semaine sur la santé.

8 Jours pour maximiser sa santé

Jour 1

CHOIX

Choisis La Vie ! « Que signifie le mot CHOIX ? » Au sens large du terme, il veut dire l'option ou la capacité d'évaluer différentes lignes de conduite et de faire un choix parmi elles. Le choix est la capacité d'utiliser le pouvoir de notre volonté. Tout ce que nous faisons est le résultat d'un choix. Souvent, nous faisons des choses inconsciemment, mais nous ne pouvons nous empêcher de faire des choix. Même le fait de choisir de ne rien faire est déjà un choix. » (CREATION Health, 2012, p 3).

Faites, aujourd'hui, un choix positif et sain. Pendant cette semaine, votre vie sera remplie de nouveaux choix, mais nous voulons, en ce jour, que vous considériez votre vie et que vous vous rappeliez les choses positives que vous avez déjà accomplies. Il se peut que vous ayez récemment apporté des changements à votre alimentation ou à votre consommation d'eau, ou travaillé sur vos relations avec les autres, ou encore, que vous ayez commencé à prendre de vraies pauses au cours de la journée. Est-ce que vous continuez à le faire ? Super, si vous le faites ! Si tel n'est pas le cas, aimeriez-vous recommencer à le faire ? En choisissant de faire quelque chose de positif, vous êtes en train de faire le choix d'avoir un style de vie plus sain.

Défi : Notez, ci-dessous, ce que vous aimeriez recommencer à faire ou que vous voudriez continuer à faire.

Rappelez-vous que « *planifier c'est insérer le futur dans le présent. Vous pouvez donc faire quelque chose à ce sujet dès maintenant.* » Alan Lakein.

Et maintenant, faites une liste de 5 raisons pourquoi être en bonne santé est important pour vous. N'oubliez pas de considérer ces raisons chaque fois que vous faites quelque chose de positif pour votre santé et votre bien-être cette semaine.

Je veux être en meilleure santé et bien me porter parce que :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Le Repos a un pouvoir incroyable. Il rafraîchit, rajeunit, régénère et reconstruit l'esprit, le corps et l'âme. Le repos vous rend capable de fonctionner de manière optimale. Au mieux, le repos inclut une bonne nuit de sommeil, ainsi que du temps pour se détendre et rajeunir chaque jour, chaque semaine, et chaque année. Les vrais bienfaits du repos sont méconnus et, souvent, pas appréciés. Le stress et les pressions de la vie peuvent s'accumuler avec le temps et générer la « maladie » généralisée du mal-être. Un repos convenable est un puissant antidote pour ce problème commun.

La qualité du sommeil constitue un aspect du repos. Pensez au nombre d'heures de sommeil que vous faites. Est-ce que vous vous sentiez reposé en vous réveillant ? Il se peut que vous ne dormiez pas suffisamment (7 à 8 heures de sommeil sont une bonne moyenne). Peut-être votre sommeil est-il interrompu, ou dormez-vous trop. Il est important que vous jouissiez du meilleur sommeil possible. Remplissez la grille ci-dessous et regardez le type de sommeil que vous avez. Puis, si vous croyez que ça ne va pas vous procurer le meilleur sommeil possible, pensez aux choses qui vous empêchent de jouir d'une bonne nuit de repos. Si vous souhaitez en discuter avec un professionnel de la santé, assurez-vous qu'il a de l'expérience dans ce domaine.

Défi :

SEMAINE	DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
A quelle heure éteignez-vous la lumière ?							
A quelle heure vous êtes-vous réveillé(e) ce matin ?							
Combien d'heures de sommeil avez-vous eues en tout ?							
Combien de fois vous êtes-vous réveillé(e) la nuit ?							
Donnez-vous une note sur la qualité de votre sommeil 1 = très mauvaise 5 = Excellente							
Avez-vous évité de faire une sieste hier ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous évité la caféine après 18 heures ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous évité l'alcool après 18 heures ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous fait quelque chose pour réduire le stress hier ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous évité les somnifères ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Votre chambre à coucher était-elle silencieuse, sombre et fraîche ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous essayé de vous détendre avant de vous endormir ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous pris un repos équilibré hier ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non
Avez-vous fait de l'exercice hier ?	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non	oui non

(Adapté et utilisé avec la permission du CREATION Health Personal Study Guide, CREATION Health, 2012, p. 42 by Maas, J. Power Sleep. Harper Collins. New York, NY, 1998)

Le défi du jour consiste à vous demander **d'observer votre environnement**. « L'environnement c'est tout ce qui est extérieur à nous, qu'il soit immédiat ou qu'il concerne notre monde en général. Pourtant, jusqu'à un certain point, l'environnement affecte notre être intérieur à travers notre peau, notre bouche, notre esprit. Tous nos sens – vue, toucher, odorat et goût – peuvent influencer notre humeur et notre santé. Des recherches récentes démontrent non seulement l'importance de notre environnement élargi (air, qualité de l'eau) mais aussi celle de notre environnement immédiat (lumière, son, arôme et toucher), en rapport avec notre santé en général.

Prenez un moment pour réfléchir sur votre environnement personnel – à la maison et sur votre lieu de travail. Votre environnement est-il joyeux et sain ? Sont-ils des endroits qui nourrissent votre âme et rechargent votre esprit ? Vous procurent-ils du réconfort ? Vous procurent-ils une opportunité pour vous épanouir, et vous donnent-ils un sentiment de paix ?

Dieu connaissait les effets que notre environnement aurait sur nous. C'est pourquoi Il a placé les premiers êtres humains dans le meilleur environnement possible. Bien que nous ne puissions espérer recréer le Jardin d'Eden, nous pouvons en tirer des bénéfices et les appliquer à nos propres situations. Nous enrichirons nos foyers et égaierons nos lieux de travail à travers les leçons apprises à partir du monde naturel.

Défi : « Choisissez, chez vous, une chambre à nettoyer et à débarrasser chaque jour, pendant le reste de la semaine. Cela servira à rendre plus propre votre espace personnel. Donc, essayez de passer 5 à 10 minutes chaque jour à nettoyer ou aider à nettoyer une chambre par jour. Commencez par des tâches qui couvriront le plus rapidement la plupart des espaces, lieux les plus grands et les plus évidents (la table de la cuisine, le parquet de la chambre à coucher ou la commode) ? Commencez par là où vous passez le plus de temps, comme la salle du jour, le bureau ou la chambre à coucher »

(CREATION Health, 2012, p77)

Qu'avez-vous choisi de faire ?

Quel en a été l'impact sur moi ?

« **Activité signifie découvrir tous les muscles possibles et les utiliser !** Dieu fit tous ces muscles dans un but et nous a conçus de manière à ce que l'activité soit primordiale pour vivre selon son ordonnance en vue d'une vie pleine. Les personnes actives sont plus fringantes, plus énergétiques, plus drôles, plus aimants et plus vives.

L'activité fortifie le corps face à la maladie. Elle aide le corps à lutter contre le stress, l'anxiété et la dépression. Elle vous permet de mieux dormir, à avoir meilleure mine et à vous sentir mieux ». L'exercice est très important ; il aide l'oxygène et les nutriments vitaux à accéder à toutes les parties de votre corps, en facilitant votre cœur à pomper le sang mieux et plus fort. « A travers l'exercice, les muscles et les os de votre corps sont conservés dans un état optimal, et ils se fortifient et se réparent en cas de besoin. Tout cela fait partie du plan de Dieu pour remplir votre aventure quotidienne de joie, de paix, d'espérance, d'amour, de patience, de bonté et de bonne santé (CREATION Health, 2012).

Alors qu'attendez-vous ? Devenez plus actif à partir d'aujourd'hui et vivez plus longtemps et plus pleinement.

« *La vie est comme un vélo à dix vitesses. La plupart d'entre nous avons des vitesses que nous n'utilisons jamais.* » - Charles Schulz

(Cummings, 2012, p 56-57).

Défi : Participez à une classe de remise en forme à laquelle vous n'avez jamais participé avant ET / OU essayez une nouvelle forme d'activité physique que vous n'avez jamais faite – par exemple faites la marche, ou une randonnée, du Zumba, de l'aquarobics, du saut à la corde, un peu de musculation, ou du vélo.

Quelle activité avez-vous faite ?

Quel en a été l'impact sur moi ?

(CREATION Health, 2012, p 116)

Jour 5

TOTALE CONFIANCE (en Dieu)

Bien souvent, la vie fait obstacle à notre cheminement avec Dieu. Nous sommes trop occupés par le travail, par l'école, à prendre soin de notre famille/nos bien-aimés, ou tout simplement à tenir nos maisons en ordre chaque jour. Notre relation avec Dieu commence à décliner et l'amitié que Dieu veut entretenir avec nous commence à faiblir.

Faire confiance à Dieu ressemble beaucoup à un gyroscope ou GPS. Il vous garde sur la bonne voie, même lorsque la vie veut nous faire changer de route. Lorsque nous nous confions en Dieu, nous retrouvons toujours le bon chemin (Cummings, 2012).

« Dieu nous donne tout ce dont nous avons besoin pour grandir et nous épanouir. A travers une connexion intime et confiante avec Lui, et grâce à Sa bénédiction, nous produisons du fruit : le fruit de choix judicieux et bons ; le fruit du repos qui restaure ; le fruit consistant à rechercher un environnement qui revigore et fortifie ; le fruit d'une croissance continue à travers une activité physique et mentale ; le fruit qui consiste à grandir continuellement dans la confiance en Dieu ; le fruit de relations interpersonnelles profondes ; le fruit qui consiste à avoir une attitude positive face à la vie (même lorsque les défis nous environnent) ; et finalement, le fruit d'une alimentation abondante, comme la nourriture donnée en Eden. » (CREATION Health, 2012, p 133).

Défi :

Pensez à rencontrer d'autres membres d'église ou votre groupe de jeunes, et discutez sur la manière dont votre semaine se déroule, sur les défis que vous avez relevés. Mais, ce qui est primordial, discutez de l'importance de faire confiance à Dieu. Mémorisez une promesse de la Bible cette semaine. Choisissez un verset (ou deux) qui soit de nature à vous encourager et à vous aider à trouver votre voie, si vous vous sentez perdu ou seul. Deux exemples de promesses : « Voici, Dieu est ma délivrance, Je serai plein de confiance, et je ne craindrai rien; Car l'Éternel, l'Éternel est ma force et le sujet de mes louanges; C'est lui qui m'a sauvé » Esaïe 12 :1-3, ou « Que votre cœur ne se trouble point. Croyez en Dieu, et croyez en moi. » Jean 14 :1-3 ?

Quel verset avez-vous choisi ?

En quoi ce verset a-t-il eu un impact sur votre vie aujourd'hui ?

Ecrivez le nom de quelqu'un avec lequel vous aimeriez partager ce verset. _____

« Le devoir d'aimer notre prochain comme nous-même » n'est pas un simple devoir moral. C'est un mandat physiologique. Aimer est de l'ordre biologique. Un avantage que vous obtenez en vous souciant des autres est que vous ne vous sentez plus seul ; et plus vous êtes connecté avec la vie, meilleure est votre santé. » Dr James Lynch, Social Support Researcher.

Dr Dean Ornish (1998), dans son livre, *« Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy »* écrit : « Je ne connais aucun autre facteur en médecine – ni l'alimentation, ni le tabac, ni l'exercice, ni le stress, ni la génétique, ni les drogues, ni la chirurgie – qui ait un plus grand impact sur notre qualité de vie, sur l'incidence de la maladie, et sur la mort prématurée provenant de toutes causes, que ne l'ont l'amour et l'intimité. » En fait, on dit que « l'amour » est l'émotion humaine numéro un : il est capable d'aider à la guérison et de maintenir la santé plus que toutes les autres émotions. Notre système humanitaire réagit positivement lorsque nous faisons l'expérience de l'amour. On dit aussi que le fait d'avoir des relations positives avec les autres, consolide notre santé émotionnelle, nous rendant plus aptes à venir à bout des situations stressantes. (Siegel, 1986).

Défi : Cultivez des amitiés de qualité. Cela exige la consécration d'un temps spécial et peut inclure des promenades, le sport et « parler de tout et de rien » !

Reprenez contact avec un ami ou un membre de la famille que vous n'avez pas vu et à qui vous n'avez pas parlé depuis un moment. Vous pourriez les visiter, leur téléphoner, leur envoyer un texto ou leur parler sur Skype. Demandez-leur comment ils se portent, et laissez-les savoir que vous appréciez leur amitié et leur affection. Dites-leur comment vous allez aussi. Rappelez-leur une occasion où vous avez rigolé ou fait quelque chose d'important ensemble. Ensuite, projetez de les contacter à nouveau bientôt.

Qu'avez-vous choisi de faire ?

Qu'avez-vous ressenti ?

Comment pouvez-vous inclure une activité régulière dans votre vie, ou est-ce qu'il y a quelques améliorations que vous pourrez apporter à votre train-train quotidien ?

« **L'image d'ensemble.** L'Attitude c'est la manière de voir le monde autour de nous ; d'aborder certaines situations ; de penser à nous-mêmes, à nos amis, à notre famille, à nos collègues de travail. Bon nombre d'entre nous ont une vision optimiste de la vie, alors que d'autres ont tendance à être pessimistes. L'optimisme exerce plusieurs influences positives sur notre santé et sur notre vie en général.

La reconnaissance est un ingrédient principal de l'optimisme, et elle est une attitude positive. Des recherches ont montré que les gens qui font une liste des raisons pour lesquelles ils sont reconnaissants, connaissent des niveaux plus élevés d'optimisme, de vivacité, d'enthousiasme, de détermination, d'égards pour les autres et d'énergie que ceux qui n'établissent pas cette liste. Ceux qui expriment leur gratitude aident plus souvent les autres, font régulièrement de l'exercice, progressent dans la réalisation de leurs objectifs personnels, jouissent d'un sommeil gratifiant et ont le sentiment d'être en lien avec leurs semblables. (Emmons & McCullough, 2003)

Votre attitude et votre conception de la vie peuvent faire une grande différence. Vous ne pouvez pas toujours changer les circonstances de votre vie mais vous pouvez changer votre attitude à leur égard. Et quelques fois, ça fait toute la différence.

Activité: En quoi ma vie est-elle Géniale ?

Il est très courant chez l'homme d'analyser pourquoi les choses vont mal dans notre vie. Il nous arrive même souvent de faire une analyse excessive de ces événements. C'est typique de quelqu'un qui a un style explicatif pessimiste. Et la plupart du temps, cela mène à la dépression. D'autre part, nous avons souvent tendance à ne pas analyser suffisamment ce qui s'est bien passé. Nous considérons ces événements comme allant de soi. L'analyse des bons événements est bénéfique parce qu'elle nous aide à être en contact avec les plaisirs, les succès, les événements positifs et les bénédictions qui jalonnent nos vies. L'analyse nous aide à nous focaliser sur ce qui est bon, sur le côté positif des choses. Elle nous aide à célébrer ce qui est bien dans le monde ! Elle nous aide à développer un style explicatif optimiste. Plus nous pratiquons l'usage du style explicatif optimiste, plus nous devenons optimistes dans notre façon de réfléchir et de nous comporter.

Défi :

Souvent, dans nos vies, les bonnes choses passent sans que nous nous en rendions compte. Exercez-vous à vous arrêter sur les bonnes choses de la vie. Cela vous aidera à acquérir les bienfaits découlant d'une attitude positive.

Pour aujourd'hui et demain (mais vous pouvez le faire la semaine prochaine si vous voulez), notez une seule chose qui s'est bien passée pour vous. Ensuite, écrivez pourquoi, selon vous, cet événement agréable s'est produit. Vous pouvez faire une liste de choses ordinaires et de peu d'importance ou de choses extraordinaires et très importantes. (CREATION Health, 2012, pp 194-195)

Voici quelques exemples d'une bonne chose qui pourrait vous arriver en un jour.

Exemple No 1 : Mon enfant m'a offert un bouquet de fleurs sauvages de la cour.

Mon explication pourquoi cette bonne chose est arrivée :

Option 1 : Il/Elle a un cœur tendre. Il/Elle sait que j'aime les fleurs, et il/elle pense toujours à moi lorsqu'il/elle les voit.

Option 2 : Il/Elle sait que sa grand-mère, ma mère en l'occurrence, est décédée il y a trois semaines de cela. Aussi a-t-il/elle cueilli ces fleurs pour me remonter le moral.

Exemple No 2 : Suite à une entrevue que j'ai eue il y a trois semaines, j'ai obtenu un nouvel emploi.

Mon explication pourquoi cette bonne chose est arrivée :

Option 1 : Dieu m'a béni(e) et m'a ouvert la porte de l'opportunité !

Option 2 : Je connaissais les personnes qu'il fallait pour m'aider à obtenir cet emploi.

Option 3 : Mon CV contenait exactement ce qu'ils recherchaient.

Exemple No 3 : J'ai bien travaillé pour mon interro à l'école aujourd'hui.

Mon explication pourquoi cette bonne chose est arrivée :

Option 1 : J'ai pu bien étudier, et j'ai appris une nouvelle technique de mémorisation des faits importants.

Option 2 : J'ai bien dormi la nuit dernière. J'étais donc bien reposé(e) avant mon interro ce matin.

Option 3 : Mon ami et moi avons bien étudié la nuit dernière.

Une bonne chose est arrivée aujourd'hui :

J'explique pourquoi :

Une bonne chose est arrivée aujourd'hui :

J'explique pourquoi :

« **Manger est une nécessité, mais manger intelligemment est un art.** » La Rochefoucauld

Dieu nous a créés en vue d'une performance optimale, à partir des meilleurs aliments. Ensuite, Il fit un jardin rempli de ces aliments et dit : « Jouissez-en ! » Et depuis, nous nous sommes délectés de Ses délices culinaires.

« Lorsqu'Il nous a donné cette nourriture délicieuse, Il nous a aussi donné des instructions pour jouir de ces bonnes choses. Certains aliments nous fournissent ce sursaut d'énergie qu'il nous faut le matin. D'autres aliments nous aident à ralentir le soir. Certains autres sont excellents en petite quantité mais très mauvais en grande quantité. Certains dégagent des parfums, alors que d'autres les fabriquent. Les options sont multiples, mais l'objectif reste le même. Une bonne alimentation est le processus qui consiste à équilibrer les riches dons de Dieu en vue d'une santé totale. Dieu est le meilleur des chefs. » (Cummings, 2005, p 101)

Défis : Choisissez-en un ou plusieurs ci-dessous.

Premier Défi : Transformation des Recettes

« *Vous n'avez pas à cuisiner des chefs-d'œuvre recherchés ou compliqués.* » Julia Child.

Choisissez une recette que vous aimez et expérimentez avec elle, afin de la rendre plus saine. Faites attention aux détails tels que le goût, les calories, les matières grasses, la présentation, le contenu des aliments complets, etc.

Quelques idées :

- A. Remplacez une partie ou toute la farine raffinée par de la farine complète (par exemple, utilisez la farine de blé complète au lieu de la farine blanche).
- B. Remplacez les édulcorants (par exemple, préférez les fruits secs au sucre).
- C. Remplacez les graisses (utilisez la compote de pomme ou une huile de substitution, à la place de l'huile).

L'impact que cela a eu sur moi :

Autres actions à envisager :

Deuxième Défi : Planifiez à l'avance

Faites une liste des repas que vous mangez habituellement (par exemple, des déjeuners tout préparés.)

Puis, listez les choses que vous avez besoin d'acheter d'ordinaire.

Planifiez vos repas sur une semaine.

Utilisez cela pour introduire de la variété.

Maintenant, regardez votre plan des repas et la liste des choses à acheter.

Prenez le temps pour voir si vous pouvez trouver des substituts plus sains (CREATION Health, 2012, pp 223-224).

Quel en a été l'impact sur moi :

Autres actions à envisager :

Troisième Défi : Repas en commun

En tant qu'église/école ou groupe, prenez un repas en commun. Assurez-vous que c'est un repas sain et très varié. Voyez si vous pouvez préparer des plats ne contenant que des aliments complets, avec un minimum, ou pas du tout, d'aliments raffinés.

Votre kit de santé comprendra un livre de recettes proposant divers repas et offrant la possibilité de choisir. Ou alors, vous pourrez utiliser la recette que vous avez adaptée dans le premier défi. Pourquoi ne pas l'essayer ? Et, rappelez-vous que socialiser avec votre église/école ou vos amis est important également pour votre santé émotionnelle,

Enfin, nous espérons et prions que cette semaine sur la santé n'aura pas été tellement un défi, mais plutôt une occasion de faire quelque chose de positif pour vous-même. Merci de votre participation, en espérant que certaines de ces nouvelles choses que vous avez faites cette semaine deviendront moins une nouveauté et plus une habitude. Adventist Health Ministries, NZPUC

References

Cummings, D. (2005) *CREATION Health Discovery, Your Path to a Healthy 100*. Orlando: Florida Hospital Publishing.

CREATION Health (2012) *CREATION Health, God's 8 Principles for Living Life to the Fullest, Seminar Personal Study Guide*. Orlando: Florida Hospital Publishing.

Emmons, R.A., and McCullough, M.E. (2003) Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003, 84 (2), 377-389.

Ornish, D. (1998) *Love and Survival: The Scientific Basis for the Healing Power of Intimacy*. New York: Harper Collins.



ADVENTIST HEALTH MINISTRIES

New Zealand Pacific Union Conference
of the Seventh-day Adventist Church
Private Bag 94200, Howick, Auckland 2145 | Phone: 09 250 1770 | Fax: 09 533 0581