

D^r Georges D. Pamplona-Roger

DES PLANTES QUI GUÉRISSENT

D^r Georges D. Pamplona-Roger

DES ALIMENTS QUI GUÉRISSENT

D^r Julián Melgosa et
Annette D. Melgosa

COUPLES HEREUX

Comment jouir
d'une relation stable
à chaque étape de la vie


Safeliz
Magabooks

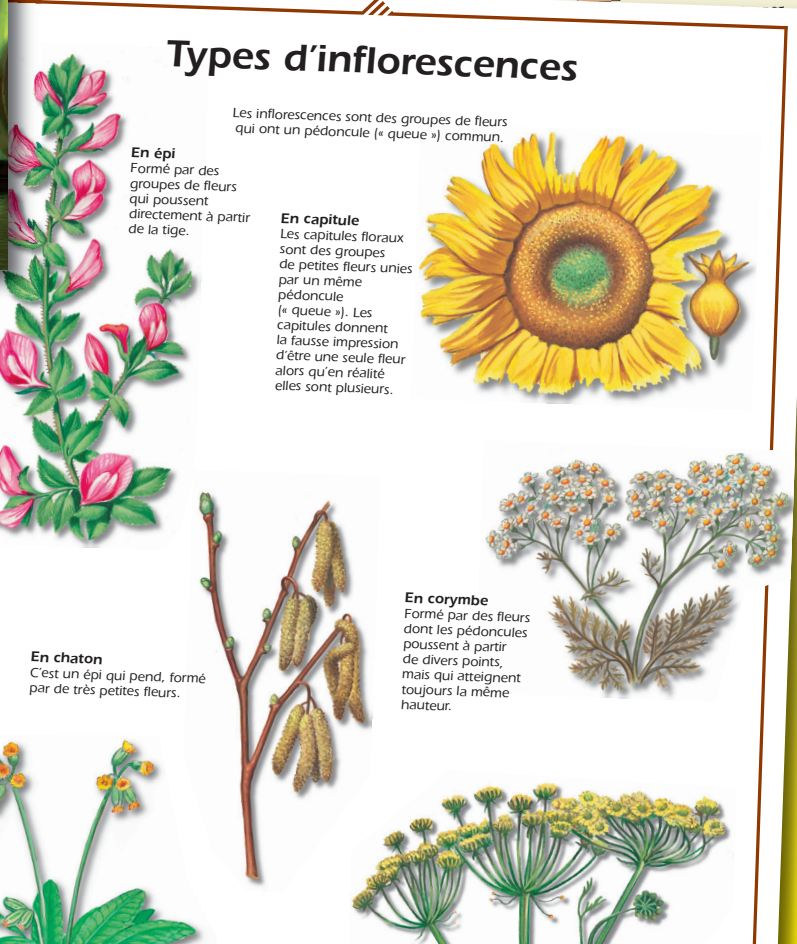
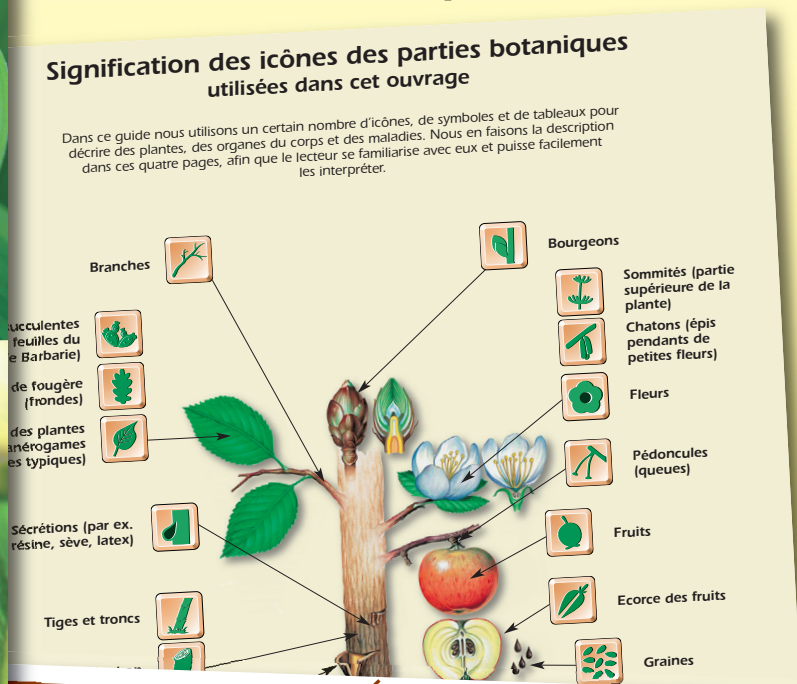
VERS LE BONHEUR

Comment obtenir
la paix intérieure

UN AVENIR PLEIN D'ESPOIR

Vivez avec la certitude
que tout se terminera bien

Le premier titre, *Les plantes qui guérissent*, écrit par le Dr Georges D. Pamplona Roger, expert en nutrition et auteur de renommée internationale, nous dévoile en abondance les précieuses connaissances de la riche tradition des remèdes naturels : les plantes qui guérissent le corps et raffermissent l'esprit.



L'art de préparer des tisanes



1. Placer les parties des plantes à utiliser dans un récipient adéquat. Elles peuvent être mises telles quelles ou dans un filtre à infusion ou encore dans un sachet. D'habitude, on met d'abord les plantes et on verse l'eau par-dessus. Mais on peut aussi faire le contraire.

2. Ebouillanter les

Passiflora
incarnata L.



Plantes pour
le système nerveux



Passiflore

Une plante américaine
contre le stress

CETTE PLANTE attira l'attention des Européens voyageant dans le Nouveau Monde, car ils crurent voir, dans les divers organes de ses belles fleurs, les instruments utilisés lors de la passion du Christ : le fouet, les clous et le marteau. La plante fut introduite en Europe et cultivée comme ornement jusqu'à la fin du XIX^e siècle, où l'on découvrit qu'elle possédait une action sédatrice certaine sur le système nerveux.

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS : les fleurs et les **FEUILLES** de la passiflore contiennent de petites quantités d'alkaloïdes indoliques, des flavonoïdes, divers stéroïdes et des pectines. On ne sait pas avec exactitude quelle substance lui confère son action **sédative, antispasmodique et inductrice du sommeil**. Il est probable que celle-ci soit liée à l'association de ces substances. Ses principales indications sont :

- **Anxiété, nervosité, stress** (10) : la passiflore agit comme un anxiolytique doux, sans risque de dépendance. C'est la **plante idéale** pour ceux qui sont soumis à une **tension nerveuse** importante. Le *Larousse des plantes qui guérissent*, dit : « Cadeau qui nous vient de l'ancien Empire romain. La passiflore sera notre civilisation. »
- **Insomnie** : la passiflore agit comme un sédatif naturel. Elle agit sur la pression sanguine. Du fait de son action sédatrice, elle peut être associée à d'autres plantes.



Synonyme français : fleur de la passion.
Anglais : passion flower. **Espagnols :** pasionaria, pasiflora, granadilla, parcha, maracuyá. **Allemand :** Passionsblume.
Habitat : originaire du Sud des États-Unis et du Mexique, elle est abondamment répandue dans les régions tropicales du Centre et du Sud de l'Amérique, surtout aux Antilles et au Brésil. Elle pousse sur les terrains secs et abrités. Naturalisée dans les pays méditerranéens du Sud de l'Europe.
Description : plante grimpante à tige ligneuse, de la famille des Passifloracées, dont les fleurs blanches ou rouges se remarquent par leur grande beauté. Ses feuilles sont divisées en trois lobes. Le fruit est ovoidé, charnu, de couleur orange et aux graines noires.
Partie utilisée : les fleurs, les feuilles et les fruits.



Préparation et emploi

USAGE INTERNE

1 **Infusion :** la forme la plus appropriée de prendre la passiflore est l'infusion de fleurs et de feuilles. Elle se prépare avec 20 à 30 g par litre d'eau.



De nombreuses femmes, dans les jours qui précèdent les règles, souffrent de rétention de liquides, entraînant une enflure des jambes, du ventre et des têtes sans démériter, sont idéales pour soulager ces troubles.

Plusieurs applications efficaces de l'eucalyptus

Bains de vapeur

C'est la **meilleure façon** de tirer profit de toutes les propriétés de l'eucalyptus. On met une poignée de **feuilles d'eucalyptus** dans un récipient d'eau bouillante ou bien de 4 à 6 gouttes d'**essence** par litre d'eau. Le malade s'assoit sur une chaise, couvert d'un drap ou d'une serviette, le thorax nu, et met la tête au-dessus du récipient, de manière que les vapeurs lui arrivent à la poitrine et à la tête.

Le bain doit durer de 5 à 10 minutes, et on le répète 3 ou 4 fois par jour.

La vapeur, jointe à l'essence d'eucalyptus évaporée, agit de deux manières :

- **Directement sur la peau de la poitrine**, facilitant l'élimination des toxines par la peau et décongestionnant les poumons.
- **Par inhalation** dans les bronches. A l'action **antiseptique, balsamique et expectorante** de l'essence d'eucalyptus s'ajoute l'**effet mucolytique** de la vapeur d'eau, qui liquéfie les mucosités bronchiques et facilite ainsi leur élimination.



Fleur d'eucalyptus

Charbon de bois

Le charbon végétal possède de nombreuses actions médicinales, dues en particulier à son important pouvoir d'**adsorption**. Qu'il soit **ingéré ou appliqué sur la peau**, il a une grande capacité de rétention des toxines et des germes, ainsi que des liquides qui se forment au cours des processus inflammatoires.

Le charbon d'eucalyptus doit être finement pulvérisé, pour que son action s'avère plus efficace.

On peut en ingérer 5 à 10 g dissous dans de l'eau, 4 à 6 fois par jour. On peut aussi en mâcher un morceau en cas d'urgence. Dans les pharmacies, il est vendu sous

forme de poudre, de comprimés ou de capsules.

On peut également mélanger le charbon d'eucalyptus pulvérisé avec de l'**huile d'olive**, jusqu'à ce qu'il forme une pâte à consistance crémeuse. C'est un remède traditionnel très efficace pour nettoyer le tube digestif en cas d'**indigestion, diarrhée, fermentations ou décompositions intestinales**.

Le charbon végétal a permis d'obtenir des résultats surprenants en cas de **mauvaise haleine rebelle** due à des fermentations digestives. Pour la combattre, en prendre de 1 à 3 cuillerées à soupe, 15 à 20 minutes avant les repas.

Essence contre la toux

Dissoudre 2 cuillerées à soupe de miel dans un demi-verre d'eau, et y ajouter 2 ou 3 gouttes d'essence d'eucalyptus. À prendre en cas de toux due à une pharyngite ou à une laryngite (infection de la gorge), trachéite, bronchite ou catarrhe bronchique.

On peut en prendre jusqu'à 4 ou 5 verres par jour. Pour les enfants, 2 ou 3 verres par jour suffisent.

Maladies des yeux



Maladies de la bouche et des dents



Maladies de l'appareil respiratoire



Maladies de l'appareil circulatoire (tonifiante)



Maladies du foie et de la vésicule biliaire



Maladies du métabolisme



Maladies de l'appareil urinaire (reins et vessie)



Maladies infectieuses (action antibiotique)



Maladies du système nerveux



Action excitante



Maladies de la gorge, du nez et des oreilles



Maladies du cœur



Maladies des artères



Maladies des reins



Maladies de l'appareil digestif



Maladies de l'estomac



Maladies de l'intestin



Maladies des poumons



Maladies de la peau

Ginkgo

Combat les troubles
circulatoires

LE 6 AOÛT 1945, on ne voit que des ruines calcinées à Hiroshima. La ville japonaise vient d'être détruite par le lancement de la première bombe atomique. Dans ce qui était un jardin public, un majestueux ginkgo a brûlé comme de l'épave.

À la surprise des survivants, le printemps suivant, alors que la ville n'est encore guère plus qu'un tas de débris, une pousse apparaît sur le sol carbonisé. Le vieux ginkgo bourgeonne, jusqu'à redevenir le bel arbre que nous pouvons retrouver de nos jours au centre de l'Hiroshima reconstruite.

La longévité et la résistance de cet arbre asiatique semblent être en accord avec sa grande vertu d'aider les humains à affronter les troubles de la vieillesse.

La médecine chinoise utilise depuis près de quatre mille ans des extraits de feuilles de ginkgo pour combattre les désagréables engorgements, remarquables propriétés ont fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques, et actuellement le ginkgo entre dans la composition de nombreuses préparations pharmaceutiques.

PROPRIÉTÉS ET INDICATIONS : les extraits du ginkgo contiennent des flavonoïdes, quercétine, lutéine, catéchines, de la résine, de l'essentielle, des graisses et des sucres du groupe des terpènes. Le ginkgo : bilobalide et ginkgolides A, B et C.



Préparation et emploi

USAGE INTERNE

1 **Infusion :** 40 à 60 g de feuilles par litre d'eau. En boire 3 tasses par jour.

USAGE EXTERNE

2 **Compresses** avec l'infusion, plus concentrée (jusqu'à 100 g par litre). On les applique sur les mains ou les pieds qui présentent des problèmes de circulation.

3 **Cataplasmes** de feuilles broyées sur la zone affectée.

4 **Bains de mains et bains de pieds** avec une infusion de 100 g de feuilles de ginkgo par litre d'eau. Les faire tièdes ou chauds, 1 ou 2 fois par jour.

On obtient les meilleurs résultats en combinant l'usage interne par voie orale avec l'application externe.

Synonymes français : arbre aux quarante écus, noyer du Japon.

Anglais : ginkgo, maidenhair tree.

Espagnols : ginkgo.

Allemands : Ginkgo.

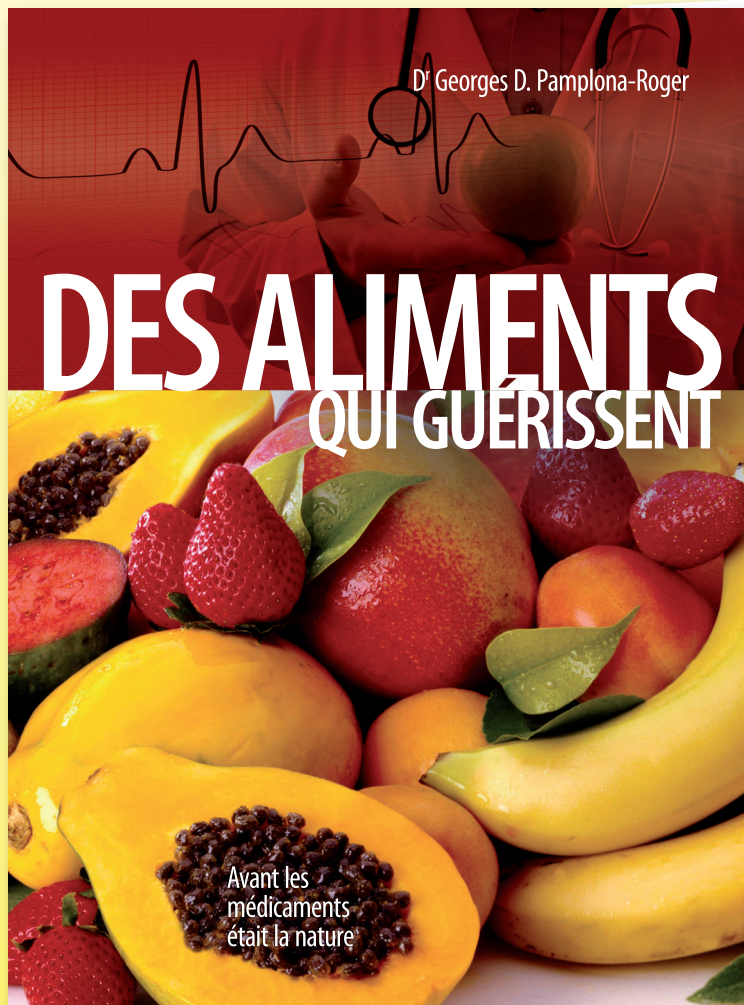
Habitat : originaire de Chine, du Japon et de Corée, le ginkgo s'est répandu comme arbre ornemental dans les parcs et les allées publiques de certaines régions tempérées d'Europe et d'Amérique.

Description : arbre de la famille des Ginkgoacées, qui peut atteindre jusqu'à 30 m de haut. C'est une plante dioïque (pieds mâles et femelles différents), aux feuilles caduques, épaisses, élastiques qui, lorsqu'elles sont jeunes, se trouvent divisées en deux lobes. Ses fruits sont des drupes jaunes, comestibles lorsqu'elles sont fraîches, mais malodorantes lorsqu'elles sont trop mûres.

Partie utilisée : les feuilles.

Il nous apprend les bienfaits des plantes médicinales, classées selon les différents organes et maladies, et nous explique toutes les étapes nécessaires à leur préparation.

Le deuxième titre, *Les aliments qui guérissent*, également écrit par le Dr Georges D. Pamplona Roger, nous indique le chemin vers une alimentation équilibrée et saine.



Apports Journaliers Recommandés (AJR) selon l'Académie Nationale des Sciences

Protéines ¹	Vitamine A	Vitamine D ²	Vitamine E	Vitamine K ³	Vitamine C	Vitamine B ¹	Vitamine B ²	Niacine	Vitamine B ⁶
g h/t ²	µg ER ³ h/t	µg ⁴ h/t	mg EαT ⁵ h/t	µg h/t	mg h/t	mg h/t	mg h/t	mg EN ⁶ h/t	mg h/t
13	375	7,5	3	5	30	0,3	0,4	5	0,3
14	375	10	4	10	35	0,4	0,5	6	0,6
16	400	10	6	15	40	0,7	0,8	9	1,0
24	500	10	7	20	45	0,9	1,1	12	1,1
28	700	10	7	30	45	1,0	1,2	13	1,4
45/46	1.000/800	10/10	10/8	45/45	50/50	1,3/1,1	1,5/1,3	17/15	1,7/1,4
59/44	1.000/800	10/10	10/8	65/55	60/60	1,5/1,1	1,8/1,3	20/15	2,0/1,5
58/46	1.000/800	10/10	10/8	70/60	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,5/1,1	1,7/1,3	19/15	2,0/1,6
63/50	1.000/800	5/5	10/8	80/65	60/60	1,2/1,0	1,4/1,2	15/13	2,0/1,6
60	800	10	10	65	70	1,5	1,6	17	2,2
65	1300	10	12	65	95	1,6	1,8	20	2,1
62	1200	10	11	65	90	1,6	1,7	20	2,1

Besoins journaliers en fibre et en potassium

Adultes

Aliments vivants

Les plus appréciés

Laquelle graine de Légumineuses (légumes secs) de céréales peut germer. Cependant, les plus appréciés pour la tendreté et le bon goût de leur germe sont ceux obtenus à partir :

des légumes secs :

le haricot vert (auss appelé haricot mungo ;

Des céréales :

- blé,
- orge.

On peut aussi faire germer des graines de cresson, de radis, de courge, de tournesol, de lin, de sésame, etc.



Possibles inconvénients des germes

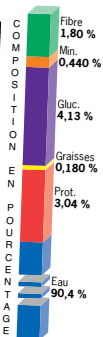
- Substances toxiques :** Les légumes secs (graines de Légumineuses) crus contiennent des **facteurs anti-nutritifs** toxiques (c'est pourquoi ils doivent toujours être utilisés **cuits**), comme les hémagglutinines. Cependant, par la germination et avec un trempage approprié tel qu'il a été décrit, ils disparaissent dans leur totalité.^{22, 23, 24}
- Les pousses de **luzerne** contiennent de petites quantités d'un acide aminé non protéinique (l-carnavanine, qui peut provoquer des réactions toxiques chez les malades du lupus érythémateux.
- Phytates :** Les légumes secs et les grains de céréales crus contiennent des phytates, qui, bien qu'ils soient anti-cancérigènes, possèdent l'effet indésirable d'**interférer** avec l'**absorption du fer**, du **calcium** et du **zinc**. Cependant, pendant la **germination ils disparaissent** pour la plupart.²⁵
- Saponines :** Ces substances, qui existent dans les graines, **augmentent** pendant la germination. Dans des expériences de laboratoire on a vu qu'elles détruisaient *in vitro* les hématies. C'est pour cette raison qu'on a pensé qu'elles étaient toxiques. Cependant, on a vérifié que *in vivo*, c'est-à-dire dans le corps humain, elles ne produisent pas d'hémolyse (destruction des globules sanguins). Au contraire, les **saponines** sont **benéfiques**, car :
 - elles réduisent le taux sanguin de **cholestérol**.^{26, 27}
 - elles exercent une action **anti-cancérigène**.²⁸
- Contamination bactérienne :** Il y a eu des cas de graines et de pousses de luzerne contaminées par la bactérie *Salmonella stanleyi*.²⁹ Le traitement avec des antiseptiques chlorés peut réduire le nombre de bactéries, sans pouvoir les éliminer complètement.^{30, 31} Il est recommandé d'utiliser des germes de provenance fiable au plan de l'hygiène.

SOJA, GERMES composition

pour 100 g de partie comestible crue

Energie	30,0 kcal = 126 kJ
Protéines	3,04 g
Glucides	4,13 g
Fibre	1,80 g
Vitamine A	2,00 µg ER
Vitamine B¹	0,084 mg
Vitamine B²	0,124 mg
Niacine	1,37 mg EN
Vitamine B⁶	0,088 mg
Folates	60,8 µg
Vitamine B¹²	—
Vitamine C	13,2 mg
Vitamine E	0,010 mg EαT
Calcium	13,0 mg
Phosphore	54,0 mg
Magnésium	21,0 mg
Fer	0,910 mg
Potassium	149 mg
Zinc	0,410 mg
Graisses totales	0,180 g
Graisses saturées	0,046 g
Cholestérol	—
Sodium	6,00 mg

% de la RQR (ration quotidienne recommandée) couverte par 100 g de cet aliment



LES ALIMENTS POUR L'ÊTRE HUMAIN

SOMMAIRE DU CHAPITRE

Aliment	23	Pouvoir curatif des aliments	28
Animale, aliments d'origine	25	Provenance des aliments	26
Animale, aliments d'origine, comparaison	27	Propriétés médicinales des aliments	28
Comparaison entre aliments d'origine végétale et animale	27	Végétale, aliments d'origine	26
Curatif des aliments, pouvoir	28	Végétale, aliments d'origine, comparaison	27
Fonctions des aliments	24		
Minéraux, aliments	26		
Origine des aliments	26		



Pyramide de l'alimentation salubre

La quantité relative de chaque groupe d'aliments devant être consommés chaque jour est représentée grâce à la taille de chaque section de cette pyramide. Plus le groupe d'aliment est situé au bas de la pyramide (près de la base), plus il a d'importance dans l'alimentation salubre.



Dans cet ouvrage, l'auteur explore la valeur nutritive des aliments, nous explique leurs bienfaits et leurs dangers, ainsi que les différentes façon de les cuisiner, pour intégrer à notre quotidien les habitudes d'une alimentation plus saine.

Juglans regia L.



Aliments pour le cœur



Noix

Fournit de l'énergie au cœur

BIEN QUE l'on pense que le noyer peut provenir d'Asie centrale, il s'est très bien adapté aux pays de la rive méditerranéenne. Nous pouvons dire que, depuis plusieurs millénaires, la noix fait partie de l'alimentation typiquement méditerranéenne dont les effets bénéfiques sur la santé en général et sur le cœur en particulier ont été attestés.



Esp. : nuez ; Angl. : walnut, nut ; Al. : Walnuß.

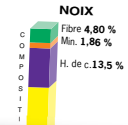
Description : graine du fruit du noyer (« Juglans regia » L.), arbre de la famille des juglandacées qui peut atteindre 20 m de haut. Le fruit est une drupe dont la partie charnue (péricarpe et exocarpe) est de couleur verte ; la coque ou endocarpe est ligneuse et dure mais elle abrite une graine dicotylédone très nutritive : la noix.

Habitat : le noyer a besoin d'un climat tempéré et légèrement frais. Il pousse bien dans les vallées et les endroits à l'abri des gelées hivernales. À l'heure actuelle, sa culture s'est étendue aux régions tempérées du Monde entier, tout particulièrement d'Europe, d'Asie et d'Amérique du Nord.

Les noix constituent un aliment très concentré en substances nutritives, notamment en acides gras essentiels, en vitamine B₆ et en oligo-éléments comme le zinc, le cuivre et le manganèse.

NOIX composition

	100 g de partie comestible crue
Kcal	642 kcal
Prot.	14,3 g
Gluc.	13,5 g
Gras	4,80 g
As	12,0 µg ER
B ₆	0,382 mg
C	0,148 mg
B ₉	4,19 µg EN
B ₁₂	0,558 µg
B ₁₅	66,0 µg
C ₂₀	3,20 mg
E	2,62 mg E _u T
Chol.	94,0 mg
Calc.	317 mg
Mag.	169 mg
Phos.	2,44 mg
Fe	502 mg
Na	2,73 mg
K	61,9 g
Humidité	5,59 g
Prot. totale	10,0 mg



Préparation et emploi

- Crues et entières** : les noix crues doivent être bien mâchées. Les personnes qui ont du mal à les digérer peuvent tenter de les rendre moins indigestes en retirant la peau fine jaunâtre qui les recouvre.
- Broyées** : elles sont plus faciles à assimiler par les personnes qui ne peuvent pas bien mâcher.
- Cuites** : un grand nombre

Alcalinisant : il neutralise l'excès de substances de déchet ayant une réaction acide produites par une alimentation riche en produits d'origine animale.

Dépuratif : il facilite l'élimination des substances de déchet qui circulent dans le sang, aussi bien par la voie urinaire qu'à travers la peau.

Diurétique : il accroît la production d'urine dans les reins.

Laxatif : en raison de sa grande proportion d'eau (96 %) et de sa teneur en fibre soluble (0,8 %), il facilite la progression des selles dans l'intestin.

Voici les applications principales du concombre :

- Affections de la peau** : le concombre hydrate la peau. Il apporte le soufre nécessaire au bon état de ses cellules, des ongles et des cheveux ; en même temps, il « nettoie » le sang des substances toxiques. C'est pourquoi il est recommandé de l'inclure dans l'alimentation des personnes souffrant d'eczéma, de dermatoses et de psoriasis. Appliqué localement sur la peau, il en favorise la beauté.

Les meilleurs résultats sont obtenus en associant l'action interne du concombre et son action externe sur la peau. Pour ce faire, nous pouvons l'appliquer :

- En le frottant directement sur la peau.
- Coupé en fines lamelles et placé sur la zone de la peau concernée.

Constipation due à une atonie intestinale.

Excès d'acide urique et alimentation riche en aliments d'origine animale car il facilite l'élimination de

l'acide urique et d'autres substances de déchet.

Obésité, car il apporte très peu de calories et produit un certain degré de satiété.

Diabète, grâce à sa pauvreté en hydrates de carbone et au fait qu'il apporte une certaine quantité de vitamines et de minéraux.

Précautions

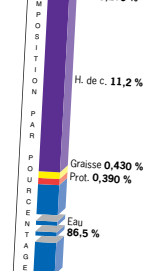
Les concombres sont quelque peu indigestes et peuvent ne pas être bien tolérés par les personnes souffrant de dyspepsie ou d'estomac délicat. Le fait d'être souvent consommés pas assez mûrs contribue à cette relativement faible digestibilité.

Pour en accroître la tolérance, on recommande de bien les mâcher et d'éviter ceux qui ont un goût amer par manque de mûrissement. La peau doit toujours être enlevée.

Aliments pour l'estomac



ANANAS



Synonymie scientifique : Ananas sativus Schult.

Esp. : ananás ; Angl. : pineapple ; Al. : Ananas.

Description : fruit composé (formé de l'union des fruits de plusieurs fleurs autour d'un axe charnu) de l'ananas (« Ananas comosus » Merr.), plante herbacée de la famille des broméliacées qui peut atteindre 50 cm de haut.

Habitat : on la cultive dans les régions tropicales d'Amérique, d'Asie et d'Océanie. Les îles des Caraïbes.



En plus des nutriments, certains aliments nous fournissent des substances à effet curatif et préventif. C'est pourquoi, bien choisis

il aurait fini par bien fonctionner et jouir ter à certains aliments qui ne sont pas les leurs, comme ceux d'origine animale, C'est pourquoi, bien choisis

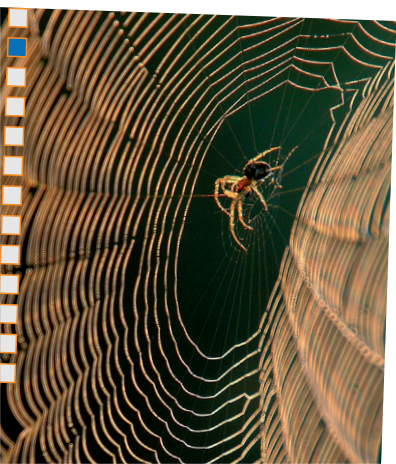
Les deux titres suivant abordent des thèmes spirituels fondamentaux et sont l'œuvre d'Ellen G. White, une femme aux dons remarquables, dont les écrits ont eu un impact révolutionnaire sur des millions de personnes à travers le monde.



Table des Matières

L'amour de Dieu pour l'humanité	7
Il nous faut un Sauveur	17
La repentance	25
La confession	39
L'abandon de soi-même	45
Foi, paix, assurance	51
La pierre de touche	59
La croissance en Jésus-Christ	67
L'œuvre de la vie	79
Connaître Dieu	87
Prière et louange	95
Que faire des doutes ?	107
La joie dans le Seigneur	115

Il nous faut un Sauveur



À l'origine, l'homme était doué de facultés nobles et d'un esprit bien équilibré, physiquement parfait et moralement en harmonie avec Dieu. Ses pensées étaient pures, ses aspirations saintes. Mais ses facultés ont été perverties par la désobéissance, et l'égoïsme a pris dans son cœur la place de l'amour. Sa nature morale a été tellement altérée par la transgression qu'il lui est devenu impossible, par sa propre force, de résister à la puissance du mal. Il est devenu captif de Satan, et serait à jamais resté en son pouvoir, si le Seigneur ne s'était interposé d'une manière spéciale. Le but du tentateur était de fausser le dessein en vue duquel Dieu créa l'homme et de couvrir la terre de ruines et de désolation. Cela fait, il se proposait de montrer que ces ruines étaient la conséquence de la création de l'homme.

Dans son état d'innocence, l'homme vivait dans une heureuse communion avec celui à

L'amour de Dieu pour l'humanité

quitter le sein du Père et l'adoration des anges pour venir souffrir l'opprobre, les injures, l'humiliation, la haine et la mort. « Le châtiment qui nous donne la paix est tombé sur lui, et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris ». (Ésaïe 53 : 5). Contemplez-le au désert, en Gethsémané, sur la croix, le Fils immaculé de Dieu, chargé du fardeau de nos péchés ! Celui qui avait été un avec Dieu éprouva dans son âme l'horrible séparation que le péché creuse entre l'homme et Dieu, séparation qui lui arracha ce cri d'angoisse : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (Matthieu 27 : 46). C'est le fardeau du péché et le sentiment de son énormité qui brisèrent le cœur du Fils de Dieu.

Mais ce sacrifice n'a pas été consommé afin de faire naître dans le cœur du

Père des sentiments d'amour pour l'humanité déchue, et pour le disposer à la sauver. Loin de là ! « Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique ». Ce n'est pas à cause de la propitiation faite par son Fils que le Père nous aime, c'est parce qu'il nous aime qu'il a pourvu à cette propitiation. Jésus-Christ est l'intermédiaire par lequel le Père a pu répandre son amour infini sur un monde perdu. Dieu a réconcilié, en Christ, le monde avec lui-même. (2 Corinthiens 5 : 19). Il a souffert avec son Fils. Dans les détresses de Gethsémané, comme dans la mort du Calvaire, c'est le cœur de l'Amour infini qui a payé le prix de notre rédemption.

Jésus dit : « Le Père m'aime, parce que je donne ma vie, afin de la reprendre ». (Jean 10 : 17). En d'autres termes : « L'amour que mon Père vous porte



Dans *Le meilleur Chemin*, l'auteur nous simplifie le chemin de la paix intérieure. Il s'agit d'un livre sympathique comme peu le sont, bref mais stimulant, à la fois simple et captivant. Sa qualité principale est qu'il nous montre le chemin vers Celui qui nous comprend, Celui qui veut et qui peut nous accueillir comme personne d'autre. Quand vous le connaîtrez, vous pourrez savourer les plaisirs que des millions d'humains ont connus avant vous.

Foi, Paix, Assurance

Quand votre conscience a été réveillée par le Saint-Esprit, vous avez commencé à voir le caractère odieux du péché, sa culpabilité et les malheurs qu'il engendre, et vous ne le considérez plus qu'avec horreur. Vous sentez que le péché vous a séparé de Dieu, que vous êtes esclave de la puissance du mal. Plus vous vous débâtez pour lui échapper, plus le sentiment de votre impuissance est vif. Vos mobiles sont impurs, votre cœur est souillé. Vous voyez que votre vie a été remplie d'égoïsme et de péché. Vous soupirez après le pardon et la liberté. Que pouvez-vous faire pour être en règle avec Dieu, pour lui ressembler ?

Ce qu'il vous faut, c'est la paix, c'est le pardon du ciel, c'est l'amour divin dans votre âme. Cette paix, l'argent ne saurait la procurer, l'intelligence ne saurait y conduire, la sagesse ne peut y atteindre ; jamais vous ne pourriez l'obtenir par vos efforts. Mais Dieu vous l'offre à titre de don, « sans argent, sans rien payer ». (Ésaïe 55 : 1). Elle vous appartient si vous voulez seulement étendre la main pour vous en saisir. L'Éternel dit : « Si vos péchés sont comme le cramoisi, ils deviendront blancs comme la neige ; s'ils sont rouges comme la pourpre, ils deviendront comme la laine ». (Ésaïe 1 : 18).

« Je vous donnerai un cœur nouveau, et je mettrai en vous un esprit nouveau ». (Ézéchiel 36 : 26).

Vous avez confessé vos péchés, et vous les avez délaissés de tout votre cœur. Vous avez pris la détermination de vous abandonner à Dieu.

Maintenant, allez à lui et demandez-lui de laver vos péchés et de vous donner un cœur nouveau, et puis, croyez qu'il le fait parce qu'il l'a promis. C'est ce que Jésus nous a enseigné lorsqu'il a dit : « Je vous pardonne tous vos péchés » (1 Pierre 2 : 24).

Les conditions de la vie éternelle sont aujourd'hui ce qu'elles ont toujours été, ce qu'elles étaient au paradis avant la chute de nos premiers parents : une obéissance parfaite à la loi de Dieu, une justice parfaite. Si la vie éternelle était accordée à d'autres conditions, le bonheur de l'univers tout entier serait compromis ; le péché et tout son cortège de maux et de souffrances seraient immortalisés.

Avant la chute, il était possible à Adam d'acquiescer un caractère juste par l'obéissance à la loi de Dieu. Mais il échoua, et à cause de son péché, notre nature est déçue et nous sommes incapables de nous rendre justes par nous-mêmes.

Précieuses promesses

Des promesses pour ceux qui vaincront

J'ai combattu le bon combat, j'ai achevé la course, j'ai gardé la foi. Désormais la couronne de justice m'est réservée; le Seigneur, le juste juge, me la donnera dans ce jour-là, et non seulement à moi, mais encore à tous ceux qui auront aimé son avènement. 2 Timothée 4 : 7, 8

A celui qui vaincra je donnerai à manger de l'arbre de vie, qui est dans le paradis de Dieu. Apocalypse 2 : 7

Celui qui vaincra n'aura pas à souffrir la seconde mort. Apocalypse 2 : 11

A celui qui vaincra je donnerai de la manne cachée, et je lui donnerai un caillou blanc; et sur ce caillou est écrit un nom nouveau, que personne ne connaît, si ce n'est celui qui le reçoit. Apocalypse 2 : 17

A celui qui vaincra, et qui gardera jusqu'à la fin mes œuvres, je donnerai l'autorité sur les nations. Il les traitera comme il veut, et il les brisera.

répondre aux exigences de la loi de Dieu. Mais Jésus-Christ nous a préparé une issue. Il a vécu sur la terre au milieu des mêmes épreuves et des mêmes tentations que nous. Il a vécu sans péché. Il est mort pour nous et, maintenant, il nous propose de prendre sur lui nos péchés et de nous donner sa justice. Si vous vous donnez à lui et si vous l'acceptez comme votre Sauveur, quelque coupable que votre vie ait pu être, vous êtes, à cause de lui, considéré comme étant juste. Le caractère de Jésus-Christ est substitué à votre caractère, et vous avez accès auprès de Dieu comme si vous n'aviez jamais péché.

Il y a plus : Jésus change votre cœur ; il y habite par la foi. Ces rapports avec Jésus par la foi et cette reddition constante de votre volonté à la sienne, il faut les maintenir. Tant que vous le ferez, il produira en vous « le vouloir et le faire, selon son bon plaisir ».

Foi, Paix, Assurance

vêtement
nous revê
Il nous su

Dieu n
hommes t
les autres.

miséricord

« Que le m

l'homme c

à l'Éternel

qui ne se l

transgress

comme une

« Je ne dés

dit le Seigne

et vivez ! »

Salan est tou

sur le qui-vi

promesses

de Dieu. Il

désire nous

ravir toute

leur d'espé

rance et tou

tout rayon

de lumière

. Mais il ne

faut pas se

prêter à son

jeu. N'écou

tez pas la

tentation.

Dites : « J

ésus est m

ort pour m'

assurer la

vie. Il m'a

ime et ne

désire pas

que je péris

. J'ai au ciel

un Père co

mpatissant

qui me rece

vera. J'ai

abusé de son

amour et

fait un mau

vais usage

de ses bien

faits. Je me

lèverai et

j'irai lui di

re : "J'ai pé

ché contre

le ciel et co

ntre toi, je

ne suis plu

s digne d'être

appelé ton

fil ; traite

moi comme

"un de tes

mercenai

res" ». La

parabole

vous dit

comment

le fils prod

igue sera

reçu : «

Comme

il était en

core loin,

son père

le vit et

lui ému

de compas

sion, il cour

ut se jeter

à son cou

et le baisa

". (Luc 15 : 20).

Mais cette

parole elle

-même, si

touchante

soit, elle,

n'est pas

l'expressio

n adéquate

de l'infinie

compassio

n du Père

céleste. Dieu

fait cette

déclaration

par son pro

phète : «

Je l'aime

d'un amour

éternel ». (Jérémie 31 : 3). Alors

même que

le fils est

éloigné

de la mai

son paternel

lelle.

Vers le bonheur

8

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

de toute force et de toute

vous priver ainsi de sa

sur les plaisirs du monde,

Dans *Le grand espoir*, cet auteur universel plaide pour une grande campagne en faveur de l'espérance. Ellen White y a pour objectif de changer le présent en nous présentant une vision du futur.



SOURCES

INTRODUCTION:	6
La victoire de l'espoir	
CHAPITRE 1	8
« Pourquoi la souffrance ? »	
<i>La tragédie des siècles, Chapitre 29</i>	
CHAPITRE 2	
« L'espoir de pouvoir triompher du mal »	16
<i>La tragédie des siècles, chapitres 30, 31</i>	
CHAPITRE 3	26
« Séductions dangereuses »	
<i>La tragédie des siècles, chapitre 32</i>	
CHAPITRE 4	36
« Une vie sans fin »	
<i>La tragédie des siècles, chapitre 33</i>	
CHAPITRE 5	46
« Une fausse espérance »	
<i>La tragédie des siècles, chapitre 34</i>	
CHAPITRE 6	54
« La paix véritable »	
<i>La tragédie des siècles, chapitres 7, 27</i>	
CHAPITRE 7	68
« Notre unique sauvegarde »	
<i>La tragédie des siècles, chapitre 37</i>	
CHAPITRE 8	76
« Défense de la vérité »	
<i>La tragédie des siècles, chapitres 3, 25, 26</i>	

POURQUOI LA SOUFFRANCE?



Voyant le mal et les terribles conséquences, bien des esprits se demandent comment tant

pouvoir pleinement a



serpent et suspectèrent leur Créateur d'attenter à leur liberté.

Mais lorsqu'Adam eut péché, quelle signification prit pour lui la parole : « Le jour où tu en mangeras, tu mourras » ? Le fera-t-on entrer dans une existence plus élevée ? Adam n'a cependant pas trouvé que le sens de la sentence divine était

L'arbre de vie avait la vertu de perpétuer l'existence. Adam eût continué d'avoir libre accès à cet arbre, et eût vécu à toujours. Mais après son péché, il fut exclu de l'accès à l'arbre de vie et fut sujet à la mort. Après la transgression, l'immortalité promise fut compromise. L'humanité déchue se fût trouvée sans espérance si

seul trait de lettre. » Et pour ce qui le concerne personnellement, Il a dit : « Je veux faire ta volonté, mon Dieu. Et ta loi est au fond de mon cœur. » Matthieu 5 : 17 ; Psaumes 40 : 9.

La loi de Dieu est immuable, une révélation du caractère de son Auteur. Dieu étant amour, Sa loi aussi est amour. « L'amour est donc l'accomplissement. » Le psalmiste dit : « Ta loi est la vérité ; tous tes commandements sont justes. » L'apôtre Paul déclare : « La loi est sainte, et le commandement est saint, juste et bon. » Romains 13 : 10 ; Psaumes 119 : 142, 172 ; Romains 7 : 12. Une telle loi doit subsister aussi longtemps que son auteur.

Réconcilier l'homme avec Dieu et avec les principes de la loi divine, telle est l'œuvre de la conversion et de la sanctification. Au commencement, l'homme était en parfaite harmonie avec la loi de Dieu. Mais le péché l'a séparé de son Créateur. Son cœur est en guerre contre la loi de Dieu. « L'affection de la chair est inimitié contre Dieu, parce qu'elle ne se soumet pas à la loi de Dieu, et qu'elle ne le peut même pas. » Romains 8 : 7. Mais « Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique » afin de réconcilier l'homme avec Dieu, afin que l'accord soit rétabli entre le Créateur et sa créature. Cette transformation est « la nouvelle naissance, » sans laquelle nul « ne peut voir le royaume de Dieu. » Jean 3 : 16, 3.



Autour des enfants de Dieu, une voix se fait entendre, disant : « Regardez en haut ! » Comme Étienne, le premier martyr chrétien, ils lèvent les yeux, et voient la gloire de Dieu et le Fils de l'homme assis sur son trône. Voir Actes 7 : 55, 56. Ils voient les marques de son humiliation, et entendent la requête qui dit : « Je veux que là où je suis ceux que tu m'as donnés soient aussi avec moi ! » Jean 17 : 24.

suivent en succession rapide. Les méchants observent cette scène avec terreur, tandis que les justes admirent les gages de leur délivrance. Au milieu d'un ciel irrité, on distingue un espace clair, d'une gloire indescriptible, d'où la voix de Dieu sort, semblable au bruit des grandes eaux : « C'en est fait ! » Apocalypse 16 : 17.



Jours : « Ainsi parle l'Éternel : celui qui est droit, et pratiquez ce ; car mon salut ne tardera pas à la justice à se manifester. Heureux qui fait cela et le fils de l'homme

rassemblement des gentils par l'Évangile, au temps où les serviteurs de Dieu annonceront la bonne nouvelle à toutes les nations.

Le Seigneur donne cet ordre : « Scelle la loi parmi mes disciples ! » Ésaïe 8 : 16. Le loi de Dieu se trouve dans le



La souffrance ne pourra pas exister dans l'atmosphère du ciel. On n'y verra plus de larmes, ni convois funèbres. « Il n'y aura plus ni deuil, ni cri, ni douleur, car les premières choses ont disparu. » « Aucun habitant ne dit : Je suis malade ! Le peuple qui y habite reçoit le pardon de ses iniquités. » Apocalypse 21 : 4 ; Ésaïe 33 : 24.

La Nouvelle Jérusalem sera la métropole de la nouvelle terre glorifiée. « Son éclat sera semblable à celui d'une pierre très précieuse, d'une pierre de jaspe transparente comme du cristal. » « Les nations marcheront à sa lumière, et les rois de la terre y apporteront leur gloire. Le tabernacle de Dieu se trouve avec les hommes. Il habitera avec eux, et ils seront son peuple, et Dieu lui-même sera avec eux et Il sera leur Dieu. » Apocalypse 21 : 11, 24, 3.

Dans la ville de Dieu, « il n'y aura plus de nuit. » Apocalypse 22 : 5. Nul n'aura besoin de repos. Nous éprouverons

toujours la fraîcheur d'un éternel matin. Le soleil sera éclipsé par une clarté qui n'éblouira par le regard, mais qui pourtant surpassera infiniment l'éclat de midi. Les rachetés circuleront dans la glorieuse phosphorescence d'un jour perpétuel.

« Je ne vis point de temple dans la ville, car le Seigneur Dieu tout-puissant est son temple, ainsi que l'agneau. » Apocalypse 21 : 22. Le peuple de Dieu aura l'insigne



Il s'agit d'un ouvrage bref, simple, mais à la fois plein de défis, en ce qu'il aborde des thèmes comme : le pourquoi de la souffrance, la véritable paix, la vie après la mort et la victoire finale de l'amour de Dieu. Réfléchir au message de ce petit livre vaut la peine, car il présente une grande idée : qui a de l'espérance a un grand avenir.

Cinquième titre de cette collection singulière, *Couples heureux*, une relation stable pour toute la vie est écrit par Julián et Annette Melgosa. Cet ouvrage nous enseigne comment parvenir à une relation stable et heureuse dans les différentes étapes du couple, des fiançailles au troisième âge.



TABLE DES MATIÈRES

1. Le couple, hier et aujourd'hui	6
2. Les fiançailles	13
3. Les jeunes mariés	27
4. La naissance des enfants	44
5. Après le départ des enfants	61
6. Les crises dans le couple	76
7. Le temps des seniors.....	104

Qu'est ce que l'amour ?

Le grec classique comporte trois vocables pour se référer à ce qu'on regroupe sous le terme « amour » d'usage moderne :

- **Éros** est la forme la plus rudimentaire de l'amour. Il s'agit d'une impulsion qui recherche un plaisir sensuel. C'est l'amour passionnel.
- **Phileo** fait référence à ce qui suscite une relation de satisfaction émotionnelle. On peut l'employer lorsque l'on fait référence à la camaraderie et à l'amitié, mais également à l'amour intense que l'on porte à la nature, au savoir ou à la musique.
- **Agapè** est la représentation sublime de l'amour. On y parvient par principe et non par instinct. Il se projette sur l'autre, même si ce dernier n'y prête pas l'attention espérée. C'est l'amour indéfectible dans la relation conjugale et celui duquel procèdent tous les autres types d'amour. Il y a 2000 ans, l'apôtre Paul l'a expliqué dans une lettre aux croyants de Corinthe, message qui fait partie aujourd'hui des Saintes Écritures dont voici l'essentiel sous forme de plan.

Ce que l'amour est :

- Il est patient.
- Il est plein de bonté.
- Il se réjouit de la vérité.
- Il excuse tout.
- Il croit tout.
- Il supporte tout.
- Il est plus important que la foi.
- Il est plus important que

Ce que l'amour n'est pas :

- Il n'est pas envieux.
- Il ne se vante pas.
- Il ne s'enfle point d'orgueil.
- Il ne fait rien de malhonnête.
- Il ne cherche point son intérêt.
- Il ne s'irrite point.
- Il ne soupçonne point le mal.
- Il ne se réjouit point de



Suite de la page 30

Savoir ce que signifie être le chef.

Diriger le foyer consiste à prendre des décisions qui bénéficieront aux deux partenaires, et non celles qui me plaisent. Voilà l'attitude la plus sûre à adopter pour assumer la plus importante responsabilité dans le mariage. Le chef est toujours le premier... à servir !

3. S'entendre est une affaire strictement privée. Les jeunes époux doivent parvenir à une conformité



de points de vue par choix personnel. Ils doivent prendre leurs décisions comme ils le souhaitent et pas nécessairement comme c'est l'habitude chez leurs parents, amis ou voisins.

4. **Avoir une démarche solidaire fondée sur l'amour.** Toute répartition des tâches présentera des failles. C'est pour cela qu'il faut une attitude positive d'entraide mutuelle dans le couple. Les tâches ménagères peuvent être absorbantes, surtout lorsqu'il y a des enfants en bas âge. Il peut s'avérer nécessaire de se soutenir l'un l'autre.

5. **Chercher à être souple.** Permuter de temps en temps les tâches ménagères et autres charges peut être, non seulement utile, mais plaisant et permet de mieux apprécier ce que fait l'autre. Certains hommes sont très embarrassés d'avoir à rester seuls car ils ne savent pas cuisiner ou des femmes font une crise de nerfs lorsqu'elles doivent changer un pneu crevé.



MÉMENTO PRATIQUE DE PRÉPARATION AU MARIAGE

SUJET TEST POUR INITIER LE DIALOGUE

1. Attentes

- Faites une liste de huit choses concrètes que vous attendez de votre fiancé (e).
- Décrivez brièvement ce que vous pensez être une journée normale après votre lune de miel.

2. Communication

- Quels sont vos sentiments lorsque vous lui parlez et qu'il ne s'intéresse pas à ce que vous dites ?
- Lorsque vous êtes contrarié (e), comment communiquez-vous avec l'autre ?
- Avez-vous des difficultés à lui dévoiler des pensées intimes ?

3. Conflits

- Établissez une liste de quatre points sur lesquels vous êtes en désaccord.
- Comment affrontez-vous les conflits ?
- Comment votre partenaire les affronte-t-il ?
- Quelle attitude vous correspond le

SUJET TEST POUR INITIER LE DIALOGUE

- la plus grande responsabilité pour subvenir aux besoins du foyer, et quelle sera la contribution de l'autre ?
- Lequel des deux devra le plus s'investir dans les tâches ménagères ? Et quelle sera la participation de l'autre aux mêmes tâches ?

6. Finances

- Qui s'occupera du budget du ménage ?
- Lorsqu'il y aura une dépense importante à faire, consulterez-vous votre partenaire ?
- Avez-vous été élevé dans l'aisance financière ou dans le besoin ? Comment cela influencera-t-il la façon de dépenser dans votre couple ?
- Faites une simulation de budget mensuel pour votre future famille. Notez les dépenses en fonction de leur priorité.

7. Vie sexuelle

- Donnez une note de 1 à 10 sur

SUJET TEST POUR INITIER LE DIALOGUE

10. Beaux-parents et famille

- Quelle importance faut-il donner aux relations avec vos familles respectives ?
- Faut-il désigner l'un des deux conjoints pour faire la liaison avec les belles-familles ?
- Renoncerez-vous à certaines vacances avec votre conjoint pour en prendre avec votre belle-famille ?
- Lorsque vos parents auront vieilli, qui aura la charge de les aider ?
- Lorsque « ses » parents auront vieilli, qui devra les aider ?

11. Valeurs et convictions religieuses

- Évaluez de 0 (désaccord total) à 10 (accord total) le degré de compatibilité avec votre partenaire en matière de valeurs et croyances.
- Quels sont les principaux domaines de valeurs et d'opinions religieuses pour lesquels vous divergez profondément ?

Le planning familial

Il est parfois nécessaire de reporter la fonction procréatrice jusqu'à un futur plus favorable. C'est un sujet d'une extrême importance, même lorsque le couple a déjà des enfants et qu'il ne souhaite pas agrandir la famille pour ne pas la déstabiliser. L'encadré de la page suivante offre une variété de méthodes valables pour planifier des grossesses responsables.

Pour choisir une méthode contraceptive, il faut considérer la **situation personnelle** du couple, recevoir une **information suffisante de professionnels du planning familial**, discuter des **alternatives** et prendre une **décision commune**. Comme le planning familial concerne le couple, il ne faut pas en faire porter toute la responsabilité à l'un des deux conjoints.

Lorsque le couple est jeune, il est déconseillé d'opter pour la **stérilisation** de l'homme ou de la femme, même lorsqu'il a déjà des enfants. La situation familiale peut évoluer dans le futur et cette méthode est irréversible dans ses implications pratiques. **Il en est de même pour le dispositif intra-utérin** qui n'est pas non plus recommandable pour un couple qui décide momentanément de ne pas avoir d'enfants, mais qui en voudrait dans le futur, à cause du risque de stérilité de la femme.

Le couple doit se poser la question fondamentale : En quoi une grossesse non désirée

bouleverserait-elle notre vie ? Si un couple, pour une raison quelconque, ne peut ou ne doit pas avoir d'enfants, il doit envisager d'utiliser les méthodes contraceptives les plus efficaces, comme les contraceptifs oraux ou l'implantation hormonale. Il est essentiel de tenir en même temps compte que toutes ces méthodes ont des effets secondaires considérables sur certaines femmes et qu'il est important d'en prévenir les complications en matière de santé. Avant de commencer une méthode orale, il faut se soumettre à un examen médical et suivre les conseils d'un gynécologue.

Si le couple ne veut momentanément pas avoir d'enfants, il devrait adopter des méthodes de barrière, plus spécialement le préservatif, efficace et sans effets secondaires. S'il concevait malgré tout, son changement de situation ne serait pas trop grave.

Les femmes ayant des règles normales peuvent bénéficier de la combinaison de méthodes naturelles. En les associant, elles permettent d'indiquer le bon moment de l'ovulation. Cette méthode nécessite que les deux époux se mettent d'accord pour éviter les rapports certains jours du mois. Bien suivi, ce procédé est inoffensif, bon marché, sans séquelles mais partiellement efficace.



TEST D'ESTIME DE SOI

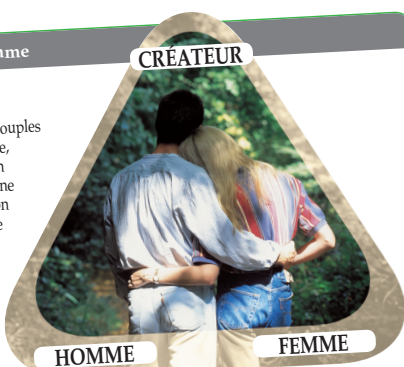
Encerclez le chiffre qui correspond le mieux à votre expérience, selon le système d'évaluation suivant :

J - Jamais PJ - Presque jamais F - Fréquemment PT - Presque toujours T - Toujours

	Jamais					Toujours					
	J	PJ	F	PT	T		J	PJ	F	PT	T
1. Bien que je ne me considère pas parfait / je physiquement, je me sens satisfait (e) de mon apparence.	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
2. Je me sens inférieur (e) face au charme physique des mannequins, acteurs, etc.	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0
3. Bien que susceptible de progresser, je suis à l'aise dans mon aptitude à résoudre les problèmes.	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
4. Je pense que je suis lent (e) et incapable, le moment venu, d'apporter des solutions aux difficultés.	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0
5. Lorsque je mène à bien un travail, je sais reconnaître ma valeur et mon effort personnels.	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
6. Si je réussis très bien quelque chose, je pense que je le dois aux circonstances, à l'effort des	4	3	2	1	0		4	3	2	1	0

Le triangle Créateur - Homme - Femme

L'usage démontre de façon irréfutable que les couples qui croient en Dieu, qui l'intègrent dans leur vie, qui partagent une foi dynamique, atteignent un degré de stabilité plus important que ceux qui ne possèdent pas de fondement spirituel. La raison en est que l'être humain est composé de quatre dimensions (physique, mentale, sociale et spirituelle) et qu'aucune d'elles ne peut être négligée sans mettre en péril l'équilibre vital de l'individu.



Les auteurs nous offrent d'abondantes idées pour affronter les principales facettes de la vie du couple. Entre beaucoup d'autres, thèmes, ils y abordent les conflits les plus courants, la sexualité aux différents âges, la violence domestique, le divorce ou la perte du conjoint.

COMMENT ÉVITER LE DIVORCE

Les résultats d'une étude de l'Université d'Harvard (McLanahan, S. et Sandefur, G., 1994) soutiennent que tous les membres d'une famille déchirés par un conflit très grave (par exemple abus sexuels ou alcoolisme chronique) tirent bénéfice du divorce. Par contre, les mariages touchés par des conflits légers gagnent à rester ensemble. En outre, les enfants en souffrent moins que d'un divorce. Donc, malgré que les couples considèrent le divorce comme une issue acceptable lors de certaines scènes de ménage, ils doivent l'éviter en recherchant la solution à leurs problèmes. Nous présentons ci-dessous un ensemble de stratégies prévenant le divorce :

- Résoudre les conflits.** Pour surmonter les conflits qui découlent de la vie en commun, il faut absolument posséder une bonne préparation pour les résoudre habilement et efficacement.
- Communiquer sans cesse.**



dans tous les domaines. Si elles persistent dans ce sens, la déception sera la frustration sera telle qu'elles souhaiteront la rupture. Les deux partenaires doivent songer qu'un mariage heureux s'obtient seulement avec une bonne dose d'efforts et de sacrifices provenant des deux côtés. Et malgré la bonne volonté, la

Le vieillissement et la santé

Le passage des années entraîne une certaine détérioration de l'organisme. Bien qu'il y ait des personnes qui conservent leurs facultés pratiquement intactes jusqu'à un âge très avancé, la perte de certaines facultés est normale chez les individus du troisième âge.

- L'amenuisement des facultés visuelles** est l'un des processus naturels du vieillissement. Une partie des problèmes de la vision peut être corrigée par le port de lunettes, de verres de contact ou

d'interventions ophtalmologiques. D'autres, comme la **cataracte** (qui affecte la moitié de la population des retraités) demande une intervention chirurgicale. De toute manière, ce problème intervient dans des activités aussi ordinaires que celles de lire, de coudre, de cuisiner ou de faire les courses. Les aînés, même en utilisant des verres correctifs, doivent être d'une extrême prudence pour ne pas s'exposer à des situations dangereuses. Par exemple, éviter les activités nocturnes ou de conduire une voiture sont des mesures préventives appropriées.

- La **perte de l'acuité auditive** est aussi liée à l'âge. On estime que 50% des personnes âgées de plus de 60 ans ont des problèmes d'audition. Et plus de la moitié d'entre elles ont un niveau de perte d'audition



COLLECTION MAGABOOKS

Une collection dédiée à la santé, l'éducation, la spiritualité et le bien-être.



SANTÉ ET NUTRITION



SPIRITUALITÉ

La collection Magabooks est un résumé de livres en format révisé, qui traite de façon monographique et synthétique divers thèmes en relation

avec la santé, l'éducation, la spiritualité et le bien-être.

On peut acquérir la collection en sa totalité ou par livre. Les titres sont édités en grand format à couverture souple, et sont tous abondamment illustrés et présentés de façon extrêmement didactique.



BIEN-ÊTRE