

ment de la manière dont nous nous nourrissons. Étudions ce sujet et expérimentons les bienfaits d'une alimentation simple, agréable, naturelle et équilibrée. Tout notre être en sera vivifié et nous accomplirons ainsi le vœu de l'apôtre Paul :

**« Soit donc que vous mangiez, soit que vous buviez, et quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu. »** – 1 Corinthiens 10.31

## 7. ÉVITER LES SUBSTANCES NUISIBLES

Quelqu'un a dit avec justesse que la vraie tempérance consiste à user avec modération de tout ce qui est bon et à s'abstenir de tout ce qui est mauvais. Tel est bien le sens de la « maîtrise de soi » (Galates 5.22) que l'apôtre Paul mentionne comme un fruit du Saint-Esprit dans nos vies.

Il ne fait plus aucun doute aujourd'hui que des substances comme le tabac ou l'alcool, bien que parfaitement licites, sont à classer au rang des drogues les plus nocives et les plus meurtrières.

Quel avertissement le livre des Proverbes nous donne-t-il à propos des boissons alcoolisées ?

**« LE VIN EST MOQUEUR, LA BOISSON FORTE EST TUMULTUEUSE ; quiconque s'y égare ne deviendra pas sage. »** – Proverbes 20.1

**« NE REGARDE PAS LE VIN parce qu'il est d'un beau rouge, qu'il donne son éclat dans la coupe et qu'il coule aisément. Il finit par mordre comme un serpent et par piquer comme un aspic. »**

– Proverbes 23.31,32

« Un seul petit verre ou deux d'alcool diminue la capacité du cerveau à recueillir des informations [...] et perturbe la mémoire, la perception et le jugement. L'alcool affecte les systèmes suivants :

1. Le système immunitaire : L'alcool diminue la capacité des globules blancs à combattre la maladie et, de ce fait, augmente le risque de pneumonie, de tuber-