



Marion Bithoun

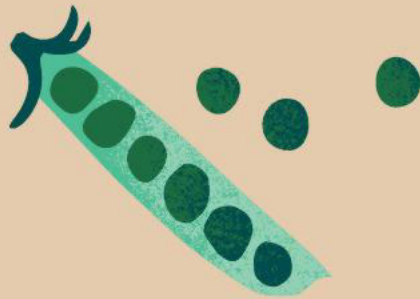
PETIT MANUEL DE  
**DIÉTÉTIQUE**  
*spirituelle*

EDITIONS  
PREMIERE  
PARTIE



*Chapitre 06*

# COMMENÇONS PAR LES FONDATAIONS



Qui n'a jamais entendu le slogan « mangez cinq fruits et légumes par jour pour être en bonne santé » ?

## Science & foi

**N**ous ne sommes pas si éloignés que ça de la réalité. Consommer quotidiennement et à plusieurs reprises des fruits et des légumes est la base d'une alimentation saine et équilibrée (dans ce chapitre, nous ne faisons pas référence aux fruits secs, dits oléagineux : amandes, noisettes, noix, que nous aborderons dans le chapitre sur les lipides). Parallèlement, entrer en relation directe avec notre Dieu et incliner notre cœur devant lui, quotidiennement et régulièrement, est la base d'une spiritualité fertile. C'est pourquoi, les temps de connexion quotidienne avec notre Créateur sont nos fruits et légumes spirituels.

Quelle que soit la branche de la diététique à laquelle nous adhérons, la consommation de produits végétaux demeure la base du régime alimentaire. Si nous regardons du côté du **régime méditerranéen** qui est incontestable en matière de prévention des maladies cardiovasculaires<sup>33</sup>, la place des légumes et des fruits est centrale<sup>34</sup>.

Du côté des **régimes cétogènes**<sup>35</sup> et des **régimes IG bas**<sup>36</sup> qui montrent des effets remarquables dans la prévention et le traitement du diabète et du surpoids, les végétaux ont aussi une place prépondérante.

33 *The Mediterranean Diet and Cardiovascular Health, A Critical Review*. Miguel A. et al Circulation Research. 2019; 124 :779-798.

34 **Le régime méditerranéen** est basé sur la consommation importante de végétaux, d'acides gras monoinsaturés comme l'huile d'olive et la réduction de la consommation de viandes et de produits transformés.

35 **Le régime cétogène** consiste à s'alimenter principalement à base de légumes, de graisses de qualité et de protéines maigres. Le but étant d'éliminer tout apport de glucides afin que l'organisme n'utilise plus le glucose comme principale source d'énergie mais les corps cétoniques, produits de dégradation des graisses. L'état de « cétose » est ainsi induit et maintenu le long du régime.

36 **Les régimes IG bas**, appelés parfois « low carb » consistent à réduire au maximum la sécrétion d'insuline post prandiale en éliminant les aliments qui en induisent une sécrétion importante. Ces régimes privilégient notamment l'apport de produits très peu raffinés et la substitution de la farine blanche par d'autres types de farines. La consommation de légumes et de fruits peu sucrés est largement encouragée.

Le régime **NASH**<sup>37</sup> prescrit pour réduire l'incidence de la stéatose hépatique (maladie du foie gras) passe aussi par une augmentation de la ration de légumes et de fruits.

Enfin, si nous regardons un peu en arrière, en revenant à la **diététique de Hildegarde de Bingen**<sup>38</sup>, nous observons qu'elle conseillait aussi une consommation végétale importante. Seuls quelques légumes comme le poireau ou quelques fruits comme la pêche ou la prune étaient, d'après elle, interdits pour une bonne santé. Les connaissances actuelles ne permettent pas de valider ces restrictions, mais dans l'ensemble, Hildegarde avait déjà, il y a neuf siècles, conseillé de manière empirique ce que nous sommes en mesure d'expliquer de nos jours.

C'est à se demander ce qui fait que les légumes et les fruits soient les stars d'une alimentation porteuse de santé. Premièrement, ils sont très riches en micronutriments, c'est-à-dire en vitamines, minéraux et oligoéléments. Ils contiennent des vitamines du groupe B, la vitamine C, la vitamine K... Les vitamines ont un rôle essentiel dans notre organisme car ce sont elles qui permettent aux réactions chimiques de se dérouler correctement. En cas de déficits de vitamines, les réactions ralentissent et se raréfient, occasionnant des symptômes comme de la fatigue, une fragilité immunitaire, des chutes de cheveux.

En plus de ces vitamines, nous y trouvons aussi des minéraux comme le magnésium, le calcium, le phosphore qui participent aussi aux milliers de réactions qui ont lieu, chaque jour, dans notre corps. Dans les végétaux, sont aussi présents des oligoéléments comme le fer et le zinc, indispensables pour l'organisme.

Les fruits et légumes contiennent également des fibres qui régulent le transit intestinal, aident à la digestion et qui ont démontré un effet protecteur contre certains cancers dont le cancer du côlon<sup>39</sup>.

Les légumes comportent peu de sucres et le sucre contenu dans les fruits est le fructose naturel qui, sans excès, ne comporte pas les mêmes risques que le saccharose (le sucre de table) sur l'organisme.

---

37 Le régime **NASH** (Non Alcoholic Steato Hepatitis) est un régime qui lutte contre la présence anormale de graisse dans le foie. Il reprend la majorité des éléments abordés dans les régimes précédents dont la présence importante de végétaux.

38 **Hildegarde de Bingen** est une religieuse du XII<sup>e</sup> siècle qui a écrit de nombreux ouvrages dont certains conseillent une certaine diététique porteuse de santé. Plusieurs de ses recommandations se vérifient aujourd'hui par la science.

39 *Is dietary fibre truly protective against colon cancer? A systematic review and meta-analysis*, Vincenza Gianfredi et al International Journal of Food Sciences and Nutrition, Volume 69, 2018 - Issue 8.

Enfin, la grande majorité des fruits et des légumes sont riches en eau et participent à notre hydratation.

En nutrithérapie, nous considérons les fruits et les légumes comme des aliments à haute densité micronutritionnelle. C'est-à-dire que le rapport entre la quantité de micronutriments (vitamines, minéraux et oligo-éléments) et le nombre de calories est élevé. Autrement dit, ils contiennent peu de calories mais beaucoup de micronutriments essentiels à la santé.

### FLASH INFO

**Densité micronutritionnelle en g/100kcal  
= quantité de micronutriments / nombre  
de calories**

**Par exemple, un paquet de chips a une  
densité micronutritionnelle très faible :  
il contient beaucoup de calories et quasiment  
aucun micronutriment.**

Par ailleurs, ces « stars de l'alimentation » le sont aussi grâce à leur richesse en antioxydants. Les fruits et légumes sont riches en molécules comme les polyphénols, les tannins, les bêta carotènes qui jouent un rôle primordial sur la santé.

Comme nos cellules utilisent de l'oxygène pour vivre, notre corps produit constamment des déchets de l'utilisation de l'oxygène appelés dérivés oxygénés et parfois radicaux libres. S'ils ne sont pas neutralisés, ils attaquent nos cellules et provoquent des maladies, notamment les pathologies cardiovasculaires et les cancers. Ils sont aussi impliqués dans le processus de vieillissement. Les termes « stress oxydant » ou « stress oxydatif » sont souvent utilisés pour désigner les conséquences des dérivés oxygénés sur l'organisme. De nombreuses études scientifiques tendent ainsi à réduire le stress oxydant notamment via l'apport de fruits et légumes et parfois de compléments alimentaires.

Notre corps est si bien conçu qu'il produit naturellement des antioxydants pour neutraliser ces dérivés de l'oxygène, sauf que notre mode de vie industrialisé augmente nettement la quantité des dérivés d'oxygène dans le corps via la pollution, les rayons UV, le tabac, certains aliments industriels... Nos réserves d'antioxydants s'épuisent donc et nous avons d'autant plus besoin d'en consommer via l'alimentation et donc via les légumes et les fruits.

## ET SI JE MANGE UN BOL DE SOUPE AUX CINQ LÉGUMES PAR JOUR ?

Bien que le slogan de santé publique nous révèle une partie de la réalité, il n'explique pas précisément ce que devrait être la consommation quotidienne de cinq fruits et légumes. Il a été évalué que pour un apport suffisant, il nous faut consommer cinq portions de 80 g par jour.

Afin d'optimiser l'apport de vitamines, nous tenterons de consommer au minimum deux portions crues pour éviter les pertes liées à la cuisson. Cette recommandation est à adapter chez des personnes qui auraient des difficultés de digestion ou un syndrome de l'intestin irritable. Dans ces situations-là, la consommation de végétaux cuits sera plus agréable et évitera des phénomènes de fermentation intestinale qui ne favorisent pas l'absorption des nutriments.

### ASTUCES

**80 g = une petite pomme, une poignée de fraise, une demi-assiette de légumes, deux belles carottes râpées, une tomate de taille moyenne...**

Afin de limiter les apports excédentaires en sucres, nous essaierons d'avoir au moins trois portions de légumes sur les cinq.

En ce qui concerne la cuisson, on privilégiera la cuisson à des températures les plus basses possible pour éviter la dégradation de certains micronutriments sensibles.

## LE MIEUX EST L'ENNEMI DU BIEN

### Bio ou pas bio ?

Avec l'essor de la médiatisation de « l'alimentation saine », nous sommes inondés d'exhortations à consommer bio, de saison et à préparer nos repas de A à Z. Évidemment pour de nombreuses raisons, l'idéal est bien de préparer soi-même chacun des repas, à base de fruits et légumes de saison, bio et locaux, cuits avec une cuisson douce. Pour autant, cuisiner et manger ne doit pas devenir une charge mentale tellement importante qu'elle en viendrait à causer d'autres soucis de santé physique et psychique. Le gain d'une telle pratique sur notre santé serait nul. Nous devons accepter que nous avons des contraintes de temps, de budget, d'organisation, de famille, des contraintes sociales, qui ne nous permettent pas, de toute façon, de nous alimenter de manière idéale.

La bonne nouvelle en ce qui concerne les fruits et légumes est que la quasi-totalité des études scientifiques qui ont démontré les bénéfices de leur consommation sur la santé ont été réalisées sur des patients qui ne consommaient pas « bio ». Évidemment les aliments issus de l'agriculture biologique sont de meilleure qualité car ils ne contiennent pas de pesticides dont l'effet est nocif, à haute dose, sur la santé. Ils sont aussi plus respectueux de la planète (sous réserve qu'ils ne viennent pas de l'autre côté du globe). À nous de choisir en toute liberté.

## ASTUCES

Pour éliminer une certaine quantité des résidus chimiques de nos fruits et légumes, nous pouvons les mettre à tremper dans une solution de bicarbonate de sodium à 10 g/L pendant minimum 15 minutes, les rincer et les sécher ensuite.

## Surgelés ou non ?

Après étude de la littérature scientifique, il est difficile de se prononcer nettement sur la préservation, ou non, des qualités nutritionnelles des végétaux, lorsque ceux-ci sont surgelés. Une étude espagnole de 2009 semble montrer que les propriétés antioxydantes des végétaux sont moindres dans les produits surgelés<sup>40</sup> alors qu'une étude américaine de 2015 a trouvé des quantités supérieures de certaines vitamines dans des légumes congelés par rapport aux frais<sup>41</sup>. Par ailleurs, de nombreux autres biais entrent en jeu comme le type de légume ou de fruit, la durée de conservation des produits frais étudiés, la qualité nutritionnelle du produit à la récolte...

En revanche, une autre étude a mis en lumière que les individus qui consommaient des légumes et fruits surgelés consommaient davantage de fruits et légumes d'une manière générale, que ceux qui n'en consommaient pas<sup>42</sup>. Cela rejoint ma pensée que si avoir recours à des surgelés nous permet d'augmenter notre consommation de végétaux, tout en conservant un apport régulier de produits frais, alors ne nous en privons pas ! Prenons simplement garde à privilégier les moins assaisonnés possible pour limiter les excès de sel.

Par ailleurs, les produits surgelés restent largement de meilleure qualité nutritionnelle que ceux en conserve, souvent trop salés en raison du liquide dans lequel ils sont conservés.

40 *Vegetables antioxidant losses during industrial processing and refrigerated storage*, Antonia Murcia et al Food Research International Volume 42, Issue 8, October 2009, Pages 104-105.

41 *Vitamin Retention in Eight Fruits and Vegetables: A Comparison of Refrigerated and Frozen Storage*, Ali Bouzari et al Agric. Food Chem. 2015, 63, 3, 957 – 962.

42 *Total fruit and vegetable consumption increases among consumers of frozen fruit and vegetables*, Maureen Storey Ph.D. et al Nutrition Volume 46, February 2018, Pages 115-121.

## Pas de fruits en fin de repas ?

Certaines écoles de naturopathie conseillent de ne pas consommer de fruits en fin de repas. Ceci permettrait d'éviter que le sucre qu'ils contiennent ne fermente dans notre intestin en raison de la digestion ralentie par l'estomac déjà bien rempli. Ce phénomène est discuté. Pour des personnes à la digestion déjà compliquée, il peut, en effet, être intéressant de consommer les fruits en dehors du repas. Cependant, en l'absence de troubles digestifs, si cela est le plus pratique, ou si le fruit apporte une note sucrée qui évite la prise d'un autre dessert, alors n'hésitons pas. Il en résulte aussi des avantages, car le sucre consommé en fin de repas induit une hausse d'insuline<sup>43</sup> moindre que s'il est consommé seul.

## Que penser des jus de fruits ?

Combien de sites commerciaux proposent des centrifugeuses, extracteurs de jus à des prix exorbitants ? Ces produits ont, en effet, pour avantage de préserver les vitamines et parfois les fibres des fruits mixés. Pour autant, il n'est pas recommandé de consommer la majorité des fruits et légumes sous la forme de jus. Il est bon pour nous de mastiquer et de pleinement digérer ce que nous consommons, cela permet à notre cerveau de considérer ce que nous sommes en train de manger et d'envoyer l'hormone de la satiété lorsqu'il le juge nécessaire. En effet, la nourriture liquide n'est pas comptabilisée par le système de détection de notre cerveau. Quitte à consommer des jus, autant avoir des jus de qualité, certainement, mais ils ne sont absolument pas indispensables à notre santé, comme nous le font parfois croire les industriels.

### EN BREF



**Vous l'aurez compris le mot d'ordre est bien de consommer régulièrement une ration suffisante quotidienne de fruits et légumes avec les contraintes, les valeurs et les goûts qui sont les nôtres, d'abandonner nos idéaux inatteignables, et de faire le mieux avec ce que nous avons... ou n'avons pas.**

43 L'insuline est une hormone produite par le pancréas. Un excès prolongé d'insuline dans l'organisme provoque un phénomène appelé insulino-résistance qui conduit à des maladies comme le diabète ou des problèmes cardiovasculaires.





## ASTUCES

Quelques astuces pour augmenter notre consommation de fruits et légumes :

- consommer une entrée à chacun de nos repas : salade verte, bâtonnets de crudités, soupe, gaspacho.
- introduire quelques légumes dans chaque préparation  
ex : carottes et oignons dans la bolognaise, poireaux ou brocolis dans la carbonara, tomates fraîches et poivrons sur la pizza, petits pois ou épinards dans la quiche, etc.
- profiter des apéros entre amis pour préparer de belles crudités colorées à tremper dans des sauces sympas (idées recettes dans le chapitre sur les protéines)
- consommer les fruits sous la forme de compotes ; si elles proviennent de magasins, prendre les compotes sans sucre ajouté et sans conservateurs
- introduire un fruit en collation avec un carré de chocolat, ou occasionnellement avec une petite part de gâteau maison (en commençant toujours par le fruit)

Pour ceux qui n'aiment généralement pas les légumes :

- privilégiez ceux que vous aimez plutôt que de vous forcer à essayer de manger ceux que vous n'aimez pas
- déguisez-les : en quiche, en tarte, en samoussas, en frites...
- intégrez-les aux préparations que vous aimez (cf. exemples plus haut)
- cherchez des recettes sympas en utilisant les épices : curry, curcuma, gingembre, épices couscous, etc.

### FLASH INFO



Une augmentation trop rapide de fruits et légumes peut être irritante pour les intestins en raison des fibres qu'ils contiennent. Ainsi, si nous n'avons pas du tout l'habitude d'en consommer, augmentons progressivement.

# Ma joyeuse discipline

Donnons-nous deux semaines pour augmenter notre consommation de fruits et légumes et tenter d'atteindre les cinq portions par jour.

Notons ici, aujourd'hui quelles astuces nous voulons mettre en place

.....

.....

Quels obstacles pensons-nous rencontrer ? Comment les lever ?

.....

.....

Au bout de 7 jours

Quels obstacles avons-nous rencontrés ?

.....

.....

Comment espérons-nous les lever ?

.....

.....

Au bout de 14 jours

Dressons le bilan de ces deux dernières semaines par rapport à la consommation de fruits et légumes. Quelles contraintes avons-nous pu éviter ? Avec lesquelles allons-nous devoir apprendre à vivre ?

.....

.....

Laissons-nous une semaine supplémentaire, ou même deux pour asseoir nos nouvelles habitudes si nous en avons besoin. Passons ensuite au chapitre suivant, ce n'est pas un sprint.

## NOS FRUITS ET LÉGUMES SPIRITUELS

Si les fruits et les légumes spirituels sont la base de notre santé, qu'est-ce qui constitue le socle de notre spiritualité? Quelle est l'essence de notre relation à Dieu? Et bien justement, c'est la relation elle-même. Le lien qui nous unit à Dieu, les moments que l'on partage ensemble, les paroles que l'on se dit, l'amour que l'on échange, la compréhension de soi et de Dieu qui se développe au travers de la relation, l'émerveillement qui grandit...

*Ce que la Bible  
en dit*

**« L'homme ne vivra pas de pain  
seulement mais de toute parole  
qui sortira de la bouche de Dieu. »  
(Matt. 4.4)**

Nous pouvons aller à l'église, écouter des enseignements, lire notre Bible, mais si nous ne nous approprions pas personnellement les vérités bibliques, si nous ne répondons pas par les actes aux paroles de Dieu, si notre cœur est réticent à obéir, alors notre foi est bien vide. Ainsi, le premier objectif que nous allons poursuivre ensemble est d'entretenir quotidiennement notre

connexion avec Dieu, ce cœur à cœur avec lui afin d'être « continuellement remplis de l'Esprit<sup>44</sup> ». Notre corps a besoin de se nourrir quotidiennement, tout comme notre esprit. « L'homme ne vivra pas de pain seulement mais de toute parole qui sortira de la bouche de Dieu<sup>45</sup>. »

Il existe de nombreuses manières d'entrer en relation avec Dieu, diverses manières de prier, diverses manières de lire la Bible. Selon notre caractère, notre famille d'église, nos habitudes, notre sensibilité spirituelle, nous serons plus à l'aise avec l'une ou avec l'autre. Le principal est d'être en relation avec Dieu, peu importe le moyen. L'essentiel est de trouver, au quotidien, le canal par lequel nous chercherons Dieu sincèrement, par lequel nous serons réellement en mesure de l'entendre, de lui parler, d'être authentique avec lui. Quel que soit le moyen, l'essence de la relation reste notre état de cœur. Quel canal, parmi ceux que nous allons lister ci-dessous, nous permettra d'être le plus à nu devant notre Créateur?

### La prière

La prière est un véritable cœur à cœur avec Dieu. C'est moyen de verbaliser à Dieu ce qu'il est, de nous souvenir et de nous émerveiller à nouveau du sacrifice à

44 Éph. 5.18 cf. Annexe « Références bibliques ».

45 Matt. 4.4 cf. Annexe « Références bibliques ».

la Croix qui nous donne la vie. Au travers de la prière, nous cultivons un esprit de reconnaissance et de louange qui garde notre cœur tourné vers Jésus. Prier les psaumes ou certains passages de la Bible permet de nous ancrer dans la grande histoire biblique. Prier les Écritures nous associe à la louange, la reconnaissance, l'émerveillement des auteurs bibliques.

La prière est aussi un moyen pour se tenir dans la présence de Dieu simplement, sans parler, mais simplement en demeurant aux côtés de celui que notre cœur aime. Au travers du silence et de la contemplation, nous faisons silence dans notre cœur et nous disposons à entendre le doux murmure de l'Esprit qui veut nous parler.

Par la prière, nous donnons aussi l'occasion à Dieu de toucher les profondeurs de notre cœur. Dans le dialogue avec notre Père, nous pouvons exprimer tout ce que nous pensons, ressentons : nos peurs, nos angoisses, nos colères, nos sentiments d'injustice, nos désirs. Alors que nous les débarrassons à Dieu, celui-ci, par son Esprit, nous rejoint par sa paix, nous révèle des vérités cachées, nous apporte des paroles libératrices, nous montre notre besoin de pardonner et d'être pardonné.

Enfin, la prière est aussi l'espace de nos repentances, de nos changements de direction. En prière, particulièrement à haute voix ou écrite noir sur blanc, nous témoignons devant le monde spirituel<sup>46</sup> des décisions que nous prenons, notamment lorsqu'il s'agit de décisions de vie importantes.

## ASTUCES



**La prière peut revêtir différentes formes. Cette discipline est ainsi aisément adaptable selon notre caractère, notre sensibilité et aussi notre emploi du temps. Elle peut être silencieuse, à haute voix, écrite, chantée, dansée. Elle peut durer de quelques secondes à plusieurs heures. Soyons créatifs et sachons faire évoluer notre manière de prier dans nos différentes saisons de vie.**

**Quelles que soient les modalités de notre temps de prière, s'il est vécu avec un cœur authentique qui cherche Dieu, il se passera forcément quelque chose, spirituellement parlant, que cela soit visible ou non, tangible ou pas.**

46 J'entends par ce terme l'ensemble des protagonistes du monde spirituel : les anges et archanges au service de Dieu ainsi que les démons et esprits au service de Satan.



## FLASH INFO

**Le temps consacré à la prière n'est pas proportionnel à la qualité de ce qui s'y passe. Nous avons des exemples d'hommes et de femmes qui ont consacré des nuits à la prière. C'est le cas de Jésus par exemple lorsqu'il choisit ses disciples. Nous avons aussi des récits de guérisons et de miracles déclenchés à la suite d'une seule parole prononcée avec foi. Dieu préfère cinq minutes qui lui soient librement consacrées que 30 minutes octroyées par contrainte. C'est avant tout notre cœur qu'il poursuit, ne l'oublions pas. Et il est clair que plus nous l'aimons profondément et désirons grandir dans notre relation avec lui, plus notre envie de passer davantage de temps avec notre Père grandira.**

## La lecture de la Bible

Il existe, de même, diverses manières de lire la Bible tout en en conservant le sens et l'essence. À nous de trouver l'équilibre entre les habitudes qui nous sont les plus faciles à mettre en place et celles qui nous sont les moins familières, mais qui enrichissent notre spiritualité.

Nous pouvons ouvrir notre Bible en y cherchant des réalités objectives sur Dieu, sur l'homme, sur le monde et sur notre cœur. Les paroles de vérité que nous trouvons dans l'Écriture façonnent notre intelligence et nous permettent de prendre de la hauteur sur les situations que nous vivons, avec un regard renouvelé. Le Saint-Esprit, par la Parole, ouvre les yeux de nos cœurs, souvent voilés par le péché, afin de nous montrer comment lui voit et transforme, jour après jour, notre pensée et notre manière de vivre.

La Parole a également une portée prophétique pour notre vie actuelle, dans la mesure où elle peut nous parler directement et répondre précisément aux questionnements que nous avons aujourd'hui. Dieu, dans sa grâce, passe par cette lecture quotidienne de sa Parole, qu'elle soit suivie et planifiée depuis plusieurs mois, ou un simple verset sur lequel nous tombons « par hasard », pour nous parler. Il vient répondre de façon pertinente aux sujets que nous lui confions et transformer nos vies de cette manière. Ainsi, nous pouvons rester plusieurs longues minutes à méditer un texte biblique afin de dénicher ce que le Seigneur a prévu de nous offrir au travers de ce passage.

La lectio divina, pratique contemplative née au III<sup>e</sup> siècle et promue par les Pères de l'Église est une habitude qui peut aussi être pratiquée. Cela consiste à lire le

texte biblique lentement, plusieurs fois, à haute voix. Faire silence, écouter, être attentif à ce que le texte dit de nous, à un mot, une expression, un verset qui attire notre attention. Demander au Saint-Esprit de parler au travers de ce qui semble nous toucher particulièrement. Écouter, faire silence, écouter encore et enfin répondre par la prière à ce que nous avons reçu.

Nous pouvons aussi décider de relire plusieurs jours de suite le même passage afin de laisser le temps à l'Esprit de souligner ce qu'il veut nous transmettre ou de modeler notre réflexion, afin que nous nous approchions toujours plus du sens du texte que Dieu veut nous donner.

La mémorisation de portions de l'Écriture est aussi un excellent moyen de la ruminer au cours de la journée et de la faire pénétrer dans tout notre être. Recopier des parties du texte biblique en y intégrant des couleurs différentes selon ce que le texte évoque pour nous, en utilisant une calligraphie recherchée et artistique peut tout à fait nourrir notre amour de la Parole et lui donner la possibilité de nous transformer jour après jour.

Enfin de nombreux plans bibliques sont disponibles afin de nous permettre de lire la Bible sous différents angles : historiques, thématiques, etc. Ils constituent pour nous une richesse dans laquelle nous pouvons puiser.

## EN BREF



**Ces exemples pour prier et lire la Parole sont loin d'être exhaustifs. À nous de choisir, selon notre saison de vie, le rythme de nos journées, notre propre sensibilité, les habitudes que nous allons mettre en place. Alors que nous goûtons régulièrement au plaisir de nous confronter à la Parole de Dieu et de vivre des moments de cœur à cœur avec Dieu, ces habitudes deviennent naturelles. Nous n'avons généralement pas besoin de décider de manger, notre corps nous rappelle quand il a faim. Il en est de même quand nous installons la prière et la lecture biblique dans notre vie : notre cœur nous rappelle régulièrement qu'il a faim de Dieu.**

À l'instar de la consommation de fruits et légumes, le mieux est aussi l'ennemi du bien. Si nous nous fixons des objectifs que nous savons irréalisables, ces derniers ne suscitent que culpabilité et frustration. Je vous ai déjà parlé de cette jeune maman qui s'était fixé comme objectif de prendre un temps de prière personnelle tous les jours en sachant de toute façon qu'elle n'y parviendrait pas compte tenu de son emploi du temps.

Nous avons un Dieu scandaleusement bon, qui prend tout ce que nous lui offrons avec un cœur authentique et sincère. Si nous lui accordons trois minutes alors que nous attendons le métro, il y a de grandes chances que notre bon Père utilise ces trois minutes pour nous nourrir. Bien sûr, il ne s'agit pas de manipuler Dieu avec un raisonnement du type : « J'ai décidé de ne te consacrer que 45 secondes par jour, à toi de parler et d'agir en moi dans cet intervalle-là ». Dieu désire que nous lui laissions de la place dans notre cœur, nos têtes et nos emplois du temps, peut-être même que nous soyons prêts à sacrifier quelques autres activités. Pour autant, il désire aussi que nous soyons à l'heure au travail, que nous fassions nos courses, que nous soyons disponibles pour nos enfants et que nous dormions assez la nuit. Tout est une question d'équilibre et de disposition de cœur.

De plus, il serait mensonger de réduire les temps de cœur à cœur avec Dieu aux simples temps que nous dédions à la prière. Chaque minute peut se transformer en temps de qualité avec notre Seigneur. Il suffit de la mettre à profit pour réciter un verset, se souvenir d'une promesse, d'une vérité, pour prononcer un « pardon » ou un « je pardonne », lui exprimer : « Viens au secours de mon incrédulité », s'émerveiller d'un « je t'aime Seigneur », lui redire une nouvelle fois : « merci pour ton sacrifice à la Croix ». Soyons simplement attentifs aux opportunités que nous avons dans nos journées pour le faire et saisissons-les. Ouvrons nos yeux à ces moments où le Saint-Esprit invite notre cœur, et sachons répondre favorablement à ses invitations.

# Ma joyeuse discipline

À quels moments de ma journée et de ma semaine mon cœur est-il disposé à se connecter à Dieu? (Notez bien ici que je ne dis pas « à quel moment ai-je du temps », je parle bien de disposition de cœur.)

---

---

---

Quelles manières de prier ou de lire la Bible sont les plus adaptées pour les mettre en place lors de ces moments ?

---

---

---

Qu'est-ce qui dans ma journée/ ma semaine peut me rappeler d'être attentif aux invitations du Saint-Esprit ?

---

---

---



### ASTUCES



- un fond d'écran d'ordinateur ou de smartphone
- une alarme programmée qui sonne chaque jour, intitulée « Jésus vit »
- un calendrier chrétien sur le mur des toilettes
- un mug avec une croix
- une chanson de louange sur notre playlist

Osons nous donner l'objectif de nous connecter à Dieu quotidiennement que cela soit trois minutes certains jours ou une heure d'autres jours. Par la lecture ou la prière, quelle que soit leur forme, cultivons quotidiennement notre relation avec la source de la vraie Vie éternelle.



**S**i l'on vous parlait de « diététique », il y a fort à parier que vous penseriez d'abord à un brocoli perdu au milieu d'une assiette. Et puis, quel est le rapport avec la spiritualité ? En réalité, nous en faisons souvent l'expérience, notre bonne santé globale dépend de notre santé physique, émotionnelle et spirituelle.

Puisque nous sommes corps, âme et esprit, ces trois aspects sont intimement liés et nous permettent d'avoir une vie unifiée si nous ne négligeons pas l'un au profit des autres. Alors comment faire ? Faut-il s'imposer une discipline pour gérer cet équilibre ? La réponse est oui ! Mais que diriez-vous d'une discipline joyeuse ?

Marion Bithoun est docteur en pharmacie et nutrithérapeute. Par ailleurs, elle a été formée au rôle d'accompagnatrice spirituelle dans son église. Forte de cette double expérience, elle a concocté un parcours sur mesure pour grandir dans ses habitudes alimentaires, tout en prenant soin de son âme et en fortifiant sa relation à Dieu. Chaque sujet passe à la casserole : des vitamines spirituelles à l'assimilation optimale des protéines, des cinq fruits et légumes quotidiens à notre ressourcement physique et spirituel nécessaire, sans oublier le jeûne. Le tout est assaisonné de nombreuses anecdotes, astuces diététiques ainsi que de conseils médicaux et bibliques. À chacun de trouver le chemin d'une discipline joyeuse et durable avec ce petit guide tout aussi déculpabilisant que tonique !



**L'AUTEUR**

Marion Bithoun exerce comme docteur en pharmacie et nutrithérapeute à Lyon. Formée également à l'accompagnement spirituel, elle aide des croyants à mettre en place une discipline pour trouver un équilibre de vie. Convaincue qu'il est possible d'agir sur la santé spirituelle et nutritionnelle de façon conjointe, elle livre dans cet ouvrage sa méthode concrète et accessible.



ISBN : 978-2-36526-248-4 EPP248



18€



[www.premierepartie.com](http://www.premierepartie.com)