

bonne sieste, une nuit de repos réparatrice ou des moments de détente réguliers. Rappelons-nous que Dieu nous a prescrit d'interrompre régulièrement notre cycle de travail par un jour de repos hebdomadaire (le sabbat), et que des vacances une ou deux fois par année nous permettront de changer de rythme et de refaire le plein d'énergie.

Recharger nos batteries spirituelles est également profitable pour notre santé physique. Un moment quotidien de méditation, d'étude de la Bible et de prière fera du bien au corps aussi bien qu'à l'âme.

4. L'EXERCICE

«L'Éternel Dieu prit l'homme et le plaça dans le jardin d'Éden pour le cultiver et le garder.»

– Genèse 2.15

À l'origine, Dieu prescrit à Adam et à Ève un travail qui les amenait à faire de l'exercice. Avez-vous également pensé au fait que Jésus, qui avait déjà fortifié son corps en exerçant le métier de charpentier, a ensuite passé plus de trois ans à sillonner les routes de Palestine, effectuant des centaines de kilomètres à pied? Malheureusement, aujourd'hui, beaucoup d'entre nous exercent des métiers très sédentaires. Voici quelques bonnes raisons de prendre au sérieux les lois de la vie et de goûter aux bienfaits de l'activité physique:

1. L'exercice normalise la pression sanguine.

2. L'exercice permet à un plus grand volume de sang d'atteindre toutes les parties de l'organisme, réchauffant ainsi les

