

de 90%. Il en est de même de l'emphysème, et il ne fait aucun doute que le tabac provoque également des maladies cardio-vasculaires et bien d'autres maladies. Parce que le fumeur devient rapidement dépendant de la nicotine présente dans les cigarettes, l'habitude de fumer est l'une des plus difficiles à briser.

Mais notre Dieu, qui est fidèle et puissant, a le pouvoir de nous libérer de toute habitude néfaste. N'hésitons pas à faire appel à lui dans la prière et il agira. De nombreux chrétiens peuvent témoigner de leur libération de l'alcool ou du tabac, grâce à l'assistance du Saint-Esprit. Un ami chrétien, une Église ou une association spécialisée peuvent aussi être les moyens que Dieu utilise pour nous mener vers une vie libre et saine.

8. LA CONFIANCE DANS LA PUISSANCE DIVINE

« CONFIE-TOI EN L'ÉTERNEL DE TOUT TON COEUR, et ne t'appuie pas sur ton intelligence. [...] Crains l'Éternel, écarte-toi du mal: CE SERA LA SANTÉ POUR TON CORPS, et un rafraîchissement pour tes os. » – Proverbes 3.5-8

Les sept principes précédents soulignent les composantes d'une vie saine, mais ils seraient incomplets sans un dernier principe vital, la confiance dans la puissance divine. Une personne écrasée par la peur ou par la culpabilité aura du mal à profiter pleinement des pratiques de santé que nous venons de mentionner. Par contre, une personne ayant une foi positive en Dieu verra toutes ces choses lui apporter une vie abondante.

David Larson, un chercheur en santé mentale, a fait des recherches poussées sur la relation existant entre la religion et la santé. À sa grande surprise, il a découvert que les chrétiens pratiquants vivaient en moyenne plus longtemps que les non-pratiquants. Les premiers souffrent moins de maladies cardio-vasculaires et d'hypertension que les seconds. M. Larson a