

NEWSTART[®]

- !** Introduction
- !** Origine
- !** Copyright
- !** Critères

DIVISION EURO-AFRICAINE

Département des Ministères de la Santé

2001

A. INTRODUCTION

La réforme sanitaire en tant que partie intégrante du style de vie chrétien est incluse dans les enseignements fondamentaux des Adventistes du 7^e jour.

Selon la Bible, notre corps est le temple du Saint-Esprit (1 Co 6:19, 20), et, pour cette raison, nous avons le devoir religieux de prendre soin de notre corps aussi bien que de notre esprit (Ro 12:1, 2; 1 Th 5:23; 1 Co 10:31). Le vrai médecin est Dieu lui-même (Ex 15:26), qui donna son Fils Jésus-Christ pour la libération finale du péché et de la mort (Jn 3:16; Ro 6:23).

Le style de vie saine repose sur ces principes bibliques:

- l'hygiène personnelle (Ex 19:10; Le 15:13; Deu 23:13)
- l'alimentation saine (Ge 1:29; 3:18; Le 3:17; 7:23–27; Le 11)
- la régularité dans le travail (Ex 20:9; Pro 6:6; 12:11, 24; Jn 5:17)
- un repos suffisant (Ex 20:8–11; Mc 6:31)
- l'abstention de boissons alcoolisées (Pro 20:1; 23:29–35; Ga 5:21)
- la pureté dans le domaine sexuel (Ex 20:14; 1 Co 6:18; Deu 23:17)
- la bienfaisance dans le domaine social (Ex 20:12–17; Deu 10:17–19; Za 7:10)
- la protection de l'environnement (Ge 2:15)
- l'hygiène mentale (Pro 17:22; Ph 4:8)
- le pardon (1 Jn 1:9; Ac 4:12)
- le bien-être spirituel obtenu par la confiance totale en la miséricorde et en l'amour de Dieu (Ps 37:5, 6)

Sous inspiration divine, E.G. White a donné de nombreuses instructions à l'Eglise Adventiste au sujet d'un style de vie sain. Ces principes sont résumés dans la déclaration suivante, que l'on trouve dans le livre *Ministère de la guérison*, p. 102:

"L'air pur, le soleil, l'abstinence, l'eau, le repos, l'exercice, une alimentation judicieuse, la confiance en Dieu, voilà les vrais remèdes."

Le nom NEWSTART est un acronyme formé par les premières lettres des huit remèdes essentiels:

Nutrition, **E**xercice, **W**ater, **S**unshine, **T**emperance, **A**ir, **R**est, **T**rust in God.
(Alimentation, exercice, eau, soleil, abstinence, air, repos, confiance en Dieu.)

Ces huit remèdes naturels sont tous basés sur des lois naturelles. De nombreuses études scientifiques prouvent continuellement leur validité. Plus que jamais, ces remèdes sont incorporés dans la pratique médicale contemporaine. Pour le traitement des maladies chroniques telles que le diabète, l'hypertension, l'obésité, les maladies cardiaques et autres, ces principes n'ont pas seulement une valeur thérapeutique, mais peuvent également aider à prévenir un grand nombre de maladies lorsqu'ils sont intégrés dans un style de vie sain.

B. ORIGINE

Certains des remèdes mentionnés ci-dessus ont été utilisés avec succès en médecine, depuis des décennies, sous forme d'hydrothérapie, de programmes d'exercices physiques, de régimes spéciaux, etc. Dans ce cadre, il faut mentionner des personnalités de renom telles que Bircher-Benner, Kollath, Priessnitz, Kneipp, Cooper, Pritikin, et d'autres.

Cependant, c'est à un groupe de médecins adventistes de l'Institut Weimar en Californie que revient le mérite d'avoir réuni, il y a 20 ans, tous ces moyens de guérison, y compris l'aspect spirituel. Ils les ont organisés en un programme thérapeutique et éducatif appelé NEWSTART®.

Le programme NEWSTART® est différent d'un style de vie sain comprenant les principes NEWSTART. Le programme NEWSTART® est un programme thérapeutique et éducatif particulier qui, sous supervision médicale, comporte un plan équilibré de traitements, de cours, d'exercices supervisés, et une alimentation végétarienne.

C. COPYRIGHT

Le nom NEWSTART® est protégé par un copyright et ne devrait pas être utilisé sans permission. Les biens et services suivants sont inclus dans l'utilisation de la marque NEWSTART®:

- Films, diapositives, vidéo et audio-cassettes.
- Matériel d'enseignement, imprimés, livres, revues et brochures.
- Services éducatifs, loisirs, enseignement par correspondance.
- Services hospitaliers, physiothérapie, service hôtelier, restauration et maisons de santé.

Le copyright a été déposé pour les pays suivants:

- | | | | |
|-------------|-----------------|----------------------|-------------|
| • Allemagne | • France | • Pays-Bas | • Slovaquie |
| • Autriche | • Italie | • Pologne | • Suisse |
| • Belgique | • Liechtenstein | • Portugal | |
| • Bulgarie | • Luxembourg | • République Tchèque | |
| • Espagne | • Monaco | • Roumanie | |

La demande de copyright a été déposée par la Clinique La Lignière, Gland, Suisse, en collaboration avec le Département de la Santé de la Division Eurafricaine, Berne, Suisse. Toute demande pour l'utilisation du nom NEWSTART® doit être adressée par écrit au Département de la Santé de la Division Eurafricaine, Schosshaldenstrasse 17, 3000 Berne, Suisse. Tél.: +41 /31/ 359 15 15. La permission ne sera accordée qu'à des institutions appartenant à l'Eglise Adventiste ou à des institutions adventistes auto-financées.

C'est notre désir qu'un grand nombre d'institutions emploient ce nom NEWSTART® afin d'en répandre les principes.

Les critères suivants ont été établis pour l'utilisation du nom NEWSTART[®], définissant le contenu du programme:

<u>ALIMENTATION:</u>	<u>UTILISES:</u>	<u>NON UTILISES:</u>
PRINCIPES GENE- RAUX	(Voir remarques ci-après)	
GRAISSES	Fruits, légumes, céréales, légumi- neuses, oléagineux, et tout produit alimentaire fabriqué à partir de ces ingrédients.	Viande et poisson. Lait, oeufs, fromage, beurre et crème ne sont pas employés pendant le programme théra- peutique.
SUCRE	Oléagineux, graines, avocats, oli- ves. Dans la préparation des ali- ments, utilisation de "spray" d'hui- le.	Sucres raffinés.
SEL	Dattes et autres fruits secs. Fruits frais. Jus de fruits, concentrés de jus de fruits.	Tout produit contenant une grande quantité de sel.
ASSAISONNE- MENT	Herbes aromatiques non irritan- tes, paprika doux, jus de citron.	Epices irritantes, poivre, pi- ments, vinaigre.
CEREALES	Céréales et farines complètes.	
AUTRES		Café, thé, boissons au cola, etc.
<u>EXERCICE:</u>	Marche, jardinage, thérapie en piscine, tout équipement de mus- culation, cours de stretching, jeux récréatifs sans esprit de compéti- tion.	Exercices de yoga, haltéro- philie, tout sport de compéti- tion.

<u>EAU:</u>	<u>UTILISES:</u>	<u>NON UTILISES:</u>
INTERNE	Eau pure et fraîche: 6-8 verres par jour.	Eau non potable.
EXTERNE	Traitements hydrothérapique: douches contrastées, sauna, jacuzzi, application de chaleur et de froid (cold packs).	
<u>SOLEIL:</u>	Utilisation équilibrée des rayons solaires pour obtenir des effets bénéfiques: exposition progressive au soleil, utilisation de moyens de protection.	Exposition pouvant provoquer des coups de soleil, ou utilisation excessive d'installations de bronzage.
<u>TEMPERANCE:</u>	Modération en toutes choses.	Nicotine, alcool, caféine, drogues illégales sous toutes leurs formes.
<u>AIR:</u>	Abondance d'air pur et frais.	Tout air pollué, ventilation inadéquate des locaux.
<u>REPOS:</u>	Pendant la journée, inclure des périodes de repos dans l'emploi du temps, ainsi que 7-9 heures de sommeil pendant la nuit. Observer le 7e jour de la semaine comme sabbat, c'est-à-dire comme jour de repos et de récréation. Le dimanche et les autres jours religieux sont observés par ceux qui le demandent.	
<u>CONFIANCE EN DIEU:</u>	Gestion du stress basée sur l'amour, la foi et le pardon. Mettre l'accent sur les principes chrétiens d'estime de soi et de motivation personnelle. Pratique d'une relation d'aide sur le plan spirituel et émotionnel.	Bio-feedback, méditation orientale, philosophie et pratiques New Age, doctrines religieuses excentriques, hypnose et autres.

<u>CRITERES DIVERS:</u>	<u>UTILISES:</u>	<u>NON UTILISES:</u>
PHYSIOTHERAPIE	Massage thérapeutique des tissus profonds, "trigger point" effectué par des masseurs diplômés.	Réflexologie, acupressure. Thérapeute et patient devraient être du même sexe.
ENCADREMENT MEDICAL	Test sanguins, ECG, interrogatoires médicaux et consultations médicales par des médecins diplômés.	Acupuncture, iridologie, homéopathie et autres.
ENSEIGNEMENT	Cours de santé présentant les huit remèdes essentiels d'une manière scientifique, en tenant compte des dernières recherches. On fera usage de techniques audio-visuelles éducatives modernes et efficaces. L'exemple est souvent la meilleure méthode d'enseignement.	
COURS DE CUISINE	Donnés par un instructeur au moins trois fois par semaine, afin de donner aux patients une expérience pratique qui leur permettra d'appliquer les principes d'alimentation dans la vie courante.	
DUREE PROGRAMME	Programme thérapeutique: minimum 10 jours.	

Remarques sur l'utilisation des médicaments

Un grand nombre de patients qui participent au programme NEWSTART® suivent déjà un traitement médical et prennent régulièrement des médicaments tels que l'insuline, des agents hypoglycémisants oraux, des antihypertenseurs, des diurétiques, des tranquillisants, etc. Au début, ces médicaments peuvent continuer à être prescrits, puis être réduits sous supervision médicale, et finalement être totalement supprimés si les effets du programme NEWSTART® sont positifs pour le patient. Dans certains cas, la prescription d'autres médicaments pourrait être nécessaire.

Remarques sur le régime suivi durant le programme NEWSTART®

Un groupe d'étude de l'Organisation Mondiale de la Santé est arrivé à cette conclusion:

"...l'alimentation qui répond le mieux aux besoins de santé de la population est une alimentation à forte teneur en glucides, pauvre en graisses, riche en aliments contenant de l'amidon (par exemple des céréales, des tubercules et des légumineuses) et comprenant une quantité substantielle de légumes et de fruits."—*Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques*, WHO, 1990, p. 181.

Le même groupe d'experts reconnaît également ceci:

"Un grand nombre de données épidémiologiques et cliniques indiquent qu'une forte consommation d'aliments végétaux et de glucides complexes entraîne une réduction du risque pour plusieurs maladies chroniques, surtout les cardiopathies coronariennes, certains cancers, l'hypertension et le diabète."—*id.*, p. 112.

Ces déclarations sont pleinement en accord avec la position de l'Eglise Adventiste telles qu'elles sont exprimées par E.G. White:

"Pour savoir quels sont les meilleurs aliments, il faut étudier le régime donné primitivement par Dieu pour l'humanité ... Les céréales, les fruits, les oléagineux et les légumes sont donc les aliments choisis pour nous par notre Créateur. A l'état naturel ou apprêtés d'une manière très simple, ils constituent le régime le plus sain et le plus nourrissant. Ils donnent une force, une endurance et une vigueur physiques et intellectuelles qu'une nourriture plus compliquée et plus stimulante ne saurait jamais fournir"—*Ministère de la guérison*, pp. 250, 251.

Pour cette raison, pendant tout le programme NEWSTART® (un programme thérapeutique bien défini sous supervision médicale), un régime végétalien est recommandé, libre de cholestérol, dans lequel les matières grasses proviennent essentiellement d'oléagineux, d'olives et d'avocats. Des produits raffinés, tels que la farine blanche, le sucre blanc, le miel et les huiles ne devraient être utilisés qu'en très petites quantités ou même évités.

Enfin, on devrait attirer l'attention des patients qui veulent suivre un régime végétalien à long terme sur les besoins et les sources en vitamines B12 et en calcium..



Berne, Juin 2001