



Les Bonnes Chaussures





Un Sang Pur Une Bonne Santé

*Les Raisons de Porter De Bonnes
Chaussures*

Les Lois De La Santé

Le principe est le même que pour le vêtement. **Le but de Dieu est que nous soyons en bonne santé.** Pour cette raison, Il nous a donné des lois physiques (dites de la santé) afin que nous comprenions le fonctionnement de notre organisme. Notre compréhension de la physiologie nous aidera à faire les bons choix dans notre façon de nous vêtir et de nous nourrir. La conséquence sera bénéfique dans la préservation de la santé que Dieu nous a donnée, pour avoir un corps et un esprit sains qui honorent notre Créateur.

Gardons à l'esprit que **le « sang c'est la vie ».** Dieu nous demande de **TOUT faire** pour conserver « un sang pur et sain ».

La Préservation De La Santé

La connaissance des lois par lesquelles la santé est garantie et préservée est d'une importance fondamentale.

« L'indifférence et l'ignorance en ce qui concerne les lois qui régissent notre être sont des péchés si fréquents que nous avons appris à les considérer avec une tolérance excessive. Nous n'avons pas le droit de violer avec gaité de cœur un seul principe des lois de la santé. » R. and H., 1884, No. 31.
Heathful Living 18.2-4

« Omettre les soins que nous devons donner à la machine humaine, est une insulte au Créateur. Il existe des règles divinement établies, qui si elles sont observées garderont les êtres humains de la maladie et d'une mort prématurée. »
Counsels on Diet and Foods, 16.4 – Conseil sur la nutrition et les aliments, 17 note 5

Les Pieds des Hommes et des Femmes

« Les femmes doivent habiller leurs membres en matière de santé et de confort. Leurs **pieds** et leurs membres doivent être vêtus aussi chaudement que ceux des hommes. »

Témoignages, vol. 1, p. 459.

Comment Protéger Ses Pieds

« Il n'est guère qu'**une femme sur mille qui s'habille comme il faut**. Quelle que soit la longueur du vêtement, les femmes devraient couvrir leurs membres aussi complètement que le font les hommes. On peut arriver à ceci en portant des pantalons doublés, plissés et fixés autour des chevilles ou rétrécis au bas, descendant jusqu'aux chaussures. *(De nos jours, on mettrait des leggings plus des chaussettes, ou des collants en coton. NDT.)* Les jambes et les chevilles ainsi couvertes sont protégées contre les courants d'air. .../...

Comment Protéger Ses Pieds

.../... Si le confort des membres et des pieds est assuré par des vêtements chauds, **le sang circule d'une manière égale et reste sain et pur, n'étant pas refroidi et gêné dans son passage naturel à travers l'organisme. »**

How to Live, 400. Messages Choisis, vol 2, p.537.3



Des Chaussures A La Bonne Pointure

« Si les pieds sont revêtus de bottes ou de chaussures chaudes, à la bonne pointure, avec des semelles épaisses, pour le confort plutôt que pour la mode, **le sang est amené à circuler librement dans les jambes et les pieds, aussi bien que dans d'autres parties du corps...** Si nous donnons aux poumons et aux pieds plus suffisamment d'espace pour faire le travail que Dieu a désigné qu'ils doivent faire, nous serons récompensés avec une meilleure santé, et une conscience claire ». *Healthful Living - 124.1*



Ne Pas Refroidir Le Sang

« Si les **pieds** et les jambes sont tenus confortablement dans des vêtements chauds, la circulation sera répartie de façon uniforme et le sang restera pur et en bonne santé parce qu'il n'est pas refroidi ou entravé dans son passage naturel à travers le système ». *Témoignage pour l'Église Volume 1, 460.3*



Remarque

« Même les chaussures avec des talons modérément hauts (3,8 cm) augmentent de manière significative le torque du genou jugé pour être pertinent dans le développement et/ou la progression de l'arthrose du genou. »

<http://remnantraiment.com/subpages/highheels.htm>

Pourquoi Mieux Protéger Ses Pieds

Si le corps est uniformément recouvert du cou jusqu'aux pieds compris, c'est-à-dire de la même couche de protection partout, le sang circulera mieux et donc il ne faudra pas se couvrir le haut du corps plus que nécessaire :

« Si les membres **et les pieds** pouvaient jouir du surplus qui couvre les épaules, les poumons et le cœur, **le sang circulerait jusqu'aux extrémités**, les organes vitaux fonctionneraient normalement, se contentant de la part de vêtement qui leur est nécessaire. » *Messages Choisis vol 2, p. 530.2*

Ne Pas Avoir Les Pieds Froids

« Je serais imprudente de m'asseoir avec **les pieds** et les membres froids et ainsi **repousser le sang des extrémités vers le cerveau ou les organes internes**. Je dois toujours protéger **mes pieds** par temps humide Et quand je viole les lois que Dieu a établies dans mon être, je dois me repentir et me réformer. » *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters, 28, 29. (La collection Paulson des Lettres d'Ellen White, pp. 28, 29)*

<http://remnantraiment.com/pdf/Spiritual%20and%20Health%20Principles%20for%20Dress.pdf>



Les Chaussures par Temps Humide et Froid



Les Pieds Ne Doivent Pas Être Comprimés

Par temps humide porter des bottes et des chaussures résistantes à l'eau qui sont largement spacieuses et ont d'épaisses semelles. S'assurer que les bottes sont bien lâches autour du mollet de la jambe et ne pas avoir le dessus des orteils pointu ou des talons hauts.

Les Matières Naturelles Conseillées

- Porter deux paires de chaussettes par temps froid et être sûr qu'elles sont en fibres d'origine naturelles, non synthétiques. Le coton ou la laine sont les meilleurs. Les jambières augmentent la chaleur dans les jambes, mais les collants et les bas synthétiques doivent être évités.
- Ces vêtements ont généralement une teneur en fibres synthétiques et sont bien serrés et étriqués. Évitez les bas qui doivent être maintenus avec des jarretières ou une bande élastique autocollante, qui également restreignent la circulation sanguine.
- Les chaussettes doivent être d'environ 1,25 cm plus long que le pied et sans coutures, si possible.
- Les chaussures doivent être en matériaux naturels plutôt que synthétiques, du cuir au lieu du plastique. Le cuir se prête et convient aux pieds, il respire aussi.

Les Pieds Chaudement Couverts

« Des bottes chaudes avec des semelles épaisses devraient couvrir les pieds. Les membres et les pieds des petites filles devraient être aussi chaudement et aussi bien vêtus que ceux des garçons, afin qu'elles puissent faire de l'exercice à l'air libre sans courir le risque de prendre froid. » *The Health Reformer January 1, 1877, par. 8*



Des Chaussures Appropriées Contre le Froid et l'Humidité



« Les résultats de porter des chaussures et des bottes appropriées sont que nos m e m b r e s et nos p i e d s sont convenablement protégés contre le froid et l'humidité, pour garantir la circulation du sang vers eux, avec toute ses bénédictions. Nous pouvons faire de l'exercice en plein air, dans les rosées du matin ou du soir, ou après la chute de la tempête de neige ou de la pluie, sans crainte de prendre froid. L'exercice matinal, en marchant dans l'air libre et vivifiant du ciel, ou la culture des fleurs, des petits fruits et des légumes, est nécessaire pour une circulation saine du sang. ../...

Des Chaussures Appropriées Contre le Froid et l'Humidité



.../... C'est la plus sûre sauvegarde contre le rhume, la toux, les congestions du cerveau et des poumons, l'inflammation du foie, des reins et des poumons, et d'une centaine d'autres maladies. »

***(HR 5/72) - The Health Reformer, May 1st, 1872 par. 24 –
Healthful living, 130.4***



Les Chaussures par Temps Sec et Chaud

Les Bonnes Chaussures

« Une femme qui s'habille avec des chaussures saines peut savoir qu'elle fait ce qui est mieux pour la santé. Elle n'a pas besoin d'avoir honte de porter de bonnes chaussures bien ajustées. Et pourquoi la femme devrait-elle avoir plus honte de ses pieds bien vêtus que les hommes ne le sont des leurs ? » (HR 5/72). *The Health Reformer*

Les Chaussures d'Été



Comme nous l'avons vu précédemment les extrémités doivent être couvertes et maintenues au chaud pour que non seulement le sang ne se refroidisse pas mais que l'organisme ne se fatigue pas inutilement dans le réchauffement du sang à véhiculer vers les autres organes.

Durant l'été, il est conseillé de porter des chaussures fermées, souples et légères laissant les pieds respirer.



Liliane Balbach a étudié à l'École de santé publique de l'Université de Loma Linda. Elle est diététicienne et éducatrice de santé, et a présenté des conférences durant plus de 20 ans, elle donne des cours et conseille les personnes qui ont de l'hypertension, des maladies cardiaques, du diabète, qui sont en surpoids, ou ont d'autres problèmes de santé liés à l'alimentation.

Sur la diapo qui suit on peut lire des extraits d'un article qu'elle a rédigé.

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

« **Les lignes directrices suivantes sont fournies par l'OFAS** : (The American Orthopedic Foot and Ankle Society : La Société Orthopédique Américaine du Pied et de la Cheville)

1. Reconnaissez que l'avant du pied augmente avec l'âge, et que vous ne pouvez pas porter la même taille de chaussures que lorsque vous étiez dans la vingtaine.
2. Mesurez la largeur de votre pied. Alors que vous êtes debout pieds nus de tout votre poids sur un morceau de papier, que quelqu'un dessine le contour de votre pied. Mesurez le contour au point le plus large. Il faut toujours demander à la vendeuse, s'ils ont une chaussure "en grande largeur." Enfin, l'industrie de la chaussure est en train d'écouter la communauté médicale, et pas seulement pour les créateurs de chaussures de mode. Plus de magasins réalisent des chaussures "en grande largeur". De nombreuses entreprises vendent des chaussures larges sur le web.

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

3. La longueur de votre chaussure doit être 1,25 cm de plus que la mesure du talon à votre orteil le plus long. Peu de gens se rendent compte que leurs pieds se développent au fil des ans. Bien que le talon reste le même, l'avant du pied devient plus large et plus long. "Allons-nous refuser d'être des marionnettes de l'industrie de la mode ? "
4. Mesurez les deux pieds avant l'achat des chaussures. Mesurez les semelles de vos chaussures. Idéalement, elles devraient être aussi larges que vos pieds.
5. Deux personnes sur trois ont un pied beaucoup plus grand que l'autre. Achetez des chaussures pour s'adapter au plus grand pied.
6. Achetez à la fin de la journée quand votre pied gonfle à sa plus grande taille. Rappelez-vous que confort et ajustement ne dépendent pas seulement de la longueur et de la largeur, mais aussi de la hauteur de la zone des orteils.

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

7. Les chaussures à talons hauts augmentent la pression sur l'avant du pied par au moins 50%. L'AOFAS recommande que vous portiez des chaussures à talons hauts seulement lors d'occasions spéciales.
Nous disons : Si les chaussures à talons hauts contribuent à de si nombreux problèmes de santé, pourquoi se donner la peine de les porter ?
8. Choisissez la zone des orteils avec un bout rond et des matériaux doux au bout des doigts des pieds, et du cuir verni.
9. Si vous ne pouvez pas bouger vos orteils dans vos nouvelles chaussures, ne les achetez pas.
10. N'achetez pas des chaussures qui sont de petite taille, dans l'intention "d'assouplir" ou faire s'étirer le cuir. La chaussure serrée déformera votre pied avant d'avoir une chance de "l'assouplir".

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

Dans la plupart des pays occidentaux, les garçons et les filles sont impliqués dans le choix de leurs propres chaussures dès l'âge de 5 ans. Bien que la plupart d'entre eux portent des baskets, au moment où les filles atteignent douze ans, 15 % sont déjà en train de porter des talons hauts.

A quatorze ans, 30 % d'entre elles portent des talons hauts. Les conséquences de l'introduction des talons à un si jeune âge augmente le risque de déformation avec le temps.

En tant que consommateurs, nous pouvons influencer les fabricants de chaussures en refusant d'acheter des chaussures insalubres, mal ajustées pour nous-mêmes et nos enfants.../...

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

.../... Faites un choix

Il y a plusieurs années, j'ai assisté à une série de conférences par un chirurgien orthopédiste. Il a évoqué les problèmes de pieds de ses patientes qui portaient des chaussures étroites et à talons hauts. Après avoir regardé plusieurs centaines de diapositives de chirurgies du pied et des pieds déformés qui étaient le résultat direct d'un mauvais usage de la chaussure, j'ai décidé de ne plus jamais acheter une autre paire de chaussures étroite à talons hauts. De retour à la maison, j'ai évalué toutes mes chaussures et jeté toutes celles qui ne rencontraient pas les recommandations précédentes. Ce fut un processus douloureux tandis que je pensais à la façon dont j'avais affligé mon Sauveur et dépensé de l'argent pour déformer les pieds que mon Créateur m'avait donnés.../...

Extraits d'un Article de Liliane Balbach

.../...Vous pouvez également avoir ignoré les conséquences morales et sur la santé en portant des chaussures à talons hauts. Si vous luttez toujours à la lumière des preuves, allez au Calvaire. Regardez notre Sauveur cloué sur la croix. Le sang a coulé librement de Son front, de Son côté, et de Ses pieds précieux. Il a beaucoup souffert pour pouvoir nous sauver. Tout ce qu'Il nous demande, c'est un cœur rendu. Pourquoi ne pas Lui demander de vous donner la force de faire ce qui est juste ? 'C'est Dieu qui me ceint de vigueur, et qui rend mon chemin parfait. Il rend mes pieds semblables *aux pieds* des biches, et me fait tenir sur mes lieux hauts élevés'. (Psaume 18 : 32, 33). »

[Article : High Heels - Dangerous to Your Health (Talons hauts - dangereux pour votre santé)] de Liliane Balbach

<http://www.remnantraiment.com/subpages/High-heels.htm>



Le Mot De La Fin

La Réforme et Notre Préparation

Alors que Christ est sur le point de venir chercher Son peuple, Il lui présente de nouveau Ses lois physiques qui avaient été oubliées et Il regarde comment nous considérons Ses réformes, car....

« Tout ce qui diminue la force physique affaiblit l'esprit et amoindrit sa capacité à distinguer entre le bien et le mal. Nous devenons moins aptes à choisir de faire le bien et avons une force de volonté moindre pour faire ce que nous savons être juste ». *Counsels on Diet, 48,3 – Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 56.4.*

Encouragement

Que le Seigneur nous aide et nous donne l'intelligence pour prendre soin de notre corps, de la tête jusqu'aux pieds. Ceci pour que notre esprit soit libéré des soucis de la maladie, et que notre relation avec Dieu soit la meilleure possible.