

Réveillez-vous !

SEPTEMBRE 2014



BURN-OUT

COMMENT S'EN REMETTRE ?

Réveillez-vous![®]
DANS CE NUMÉRO :

JW
.ORG

À LIRE EN LIGNE
www.jw.org

EN COUVERTURE



Burn-out : comment s'en remettre ?

PAGES 4-7

- 3 COUP D'ŒIL SUR LE MONDE
- 8 D'APRÈS LA BIBLE
La prière
- 10 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES
Comment surmonter le ressentiment
- 12 Le diabète : comment limiter les risques ?
- 14 PORTRAITS DU PASSÉ
L'Espagne expulse les morisques
- 16 HASARD OU CONCEPTION ?
Les détecteurs de mouvements de crickets

Dépôt légal : 06/2014

Vol. 95, No. 9 / Monthly / FRENCH

Tirage de chaque numéro : 44 748 000 en 99 langues

Ce document ne peut être vendu. Sa diffusion s'inscrit dans le cadre d'une œuvre mondiale d'enseignement biblique rendue possible par des offrandes volontaires. Sauf indication contraire, les citations des Écritures sont tirées de la version en français moderne *Les Saintes Écritures. Traduction du monde nouveau* (avec notes et références).

Awake! (ISSN 1146-3872) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, U.S.A., and in the United Kingdom by Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN (Registered in England as a Charity). © 2014 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in United Kingdom.

« Editions les Témoins de Jéhovah de France » (ass. 1901, 11, rue de Seine, 92100 Boulogne-Billancourt. Directeur de la publication : Jean-Marie Bocckaert. Imprimeur : Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN, United Kingdom. (Organisme de bienfaisance enregistré en Angleterre.) Publié en Belgique par : Congrégation chrétienne des Témoins de Jéhovah (éditeur responsable : Marcel Gillet), rue d'Argile-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem, Belgique, PP-PB BRUXELLES X — BRUSSEL X N° 10/667.

ADOLESCENTS



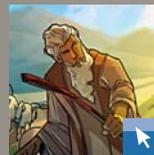
Tu trouveras la réponse biblique à des dizaines de questions que les jeunes se posent. Par exemple :

- « Sexualité : comment expliquer mes convictions ? »

Voir aussi sous « Ce qu'ils en pensent » la vidéo *La procrastination*.

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > ADOLESCENTS.)

ENFANTS



Découvrez des bandes dessinées bibliques. Servez-vous des activités proposées pour aider votre enfant à améliorer sa connaissance des personnages et des principes de la Bible.

(À retrouver sous LA BIBLE ET VOUS > ENFANTS.)

Aimeriez-vous en savoir plus
ou bénéficier de cours bibliques gratuits ?

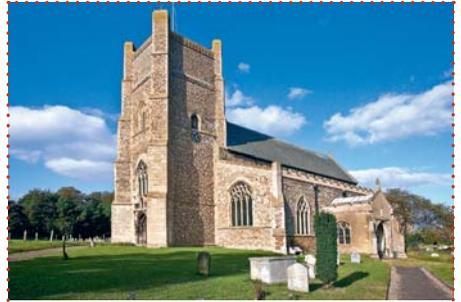
Rendez-vous sur www.jw.org
ou écrivez à l'une des adresses suivantes :

LES TÉMOINS DE JÉHOVAH : FRANCE : BP 625, F-27406 Louviers Cedex. BELGIQUE : Rue d'Argile-Potaardestraat 60, B-1950 Kraainem. La liste complète des adresses est disponible sur www.jw.org/fr/nous-contacter.



MONDE

La **violence à l'encontre des femmes** est devenue « un problème de santé publique d'ampleur épidémique », selon l'Organisation mondiale de la santé. « À l'échelle mondiale, 35 % des femmes sont exposées à des violences d'un partenaire intime ou de quelqu'un d'autre. [...] La violence du partenaire intime est la forme la plus courante. Elle touche 30 % des femmes. »



GRANDE-BRETAGNE

D'après un sondage réalisé auprès de 64 303 personnes, 79 % pensent que « la **religion** est à l'origine de bien des malheurs et des conflits dans le monde ». De plus, un recensement effectué en 2011 en Angleterre et au Pays de Galles a révélé que seuls 59 % de la population se disent chrétiens, au lieu de 72 % en 2001. Au cours de la même décennie, le pourcentage de ceux qui déclarent n'appartenir à aucune religion est passé de 15 à 25 %.



EUROPE

La **contrefaçon** touche aujourd'hui des biens de consommation courante comme les cosmétiques, les produits de nettoyage et même les aliments. « N'importe quel produit est sujet à la fraude, même ceux qui n'ont pas une grande valeur marchande », prévient le président d'une société de conseil en sécurité alimentaire. Un expert estime que 10 % des produits alimentaires achetés dans les pays développés sont falsifiés.



CHINE

Selon la presse, une loi récemment révisée impose à ceux qui ont des **parents âgés** non seulement de leur rendre souvent visite, mais aussi de répondre à leurs « besoins affectifs ». La loi « ne précise pas les peines encourues » par ceux qui ne l'appliquent pas.

BURN-OUT

COMMENT S'EN REMETTRE ?

ANIL était plus qu'épuisé. Il avait accepté un nouvel emploi plus valorisant et mieux payé. Mais maintenant, il travaillait tard le soir ainsi que les week-ends, faisant jusqu'à 80 heures par semaine. « Au bureau, c'était l'anarchie, confie-t-il. Et toutes les responsabilités me sont retombées dessus. Je me suis dit : "Quelle idée d'avoir accepté cet emploi ! Si tu ne fais rien, tu vas craquer." » Anil était en train de faire un burn-out.

« Burn-out » est un mot anglais qui signifie littéralement « se consumer de l'intérieur ». En français, on parle aussi de syndrome d'épuisement professionnel. Le burn-out n'a rien à voir avec une simple fatigue. Il va au-delà du stress courant lié au travail. Il se caractérise par un état d'épuisement permanent, un profond sentiment d'impuissance et d'insatisfaction. Ceux qui en souffrent ont tendance à se détacher affectivement de leur travail, à perdre leur motivation et à être moins productifs. Des études établissent aussi un lien entre le burn-out et de nombreux problèmes de santé physique et affective.

Qu'est-ce qui provoque le burn-out ? La surcharge de travail y contribue souvent. En raison des pressions économiques, des patrons exigent de leurs employés qu'ils travaillent plus, parfois pour gagner moins. Les moyens technologiques modernes gommant chez certains la frontière entre vie professionnelle et vie privée. L'insécurité de l'emploi, l'impossibilité de maîtriser tous les aspects de son travail ou le sentiment d'être traité injustement entrent aussi en jeu. Autres facteurs : des priorités mal définies ou un conflit avec un collègue.

Parfois même, nous sommes nos propres bourreaux. Pour faire décoller leur carrière et gagner davantage, certains essaient de caser toujours plus d'heures de travail dans leur journée. Ils prennent trop d'engagements... et se dirigent tout droit vers le burn-out.

Si vous souffrez du syndrome d'épuisement professionnel, comment remonter la pente ? La situation peut vous sembler sans issue. Prenez cependant le temps d'examiner les quatre suggestions suivantes. Qui sait si elles ne vous feront pas sortir de l'impasse ?



1. RÉFLÉCHISSEZ À VOS PRIORITÉS.

Qu'est-ce qui compte le plus pour vous ? La plupart des gens placent la famille et la santé en haut de leur liste. Si vous faites un burn-out, ce sont justement ces choses qui risquent d'en souffrir.

Après avoir clarifié vos priorités, il vous sera plus facile de prendre des décisions délicates et de faire des concessions. Imaginez : Vous sentez que votre travail vous consume à petit feu. « Mais je ne peux pas me permettre de changer de travail ni de travailler moins. J'ai besoin d'argent ! » C'est vrai, tout le monde a besoin d'argent. Mais combien vous en faut-il vraiment ? Êtes-vous prêt à sacrifier pour de l'argent les choses qui comptent le plus pour vous ?

Résistez à l'envie d'adopter les priorités de votre entourage. Celles de votre patron par exemple ne sont pas forcément les vôtres. Certains décident de faire passer leur travail avant tout le reste. Vous n'êtes pas obligé de faire comme eux.

PRINCIPE BIBLIQUE : « MÊME LORSQUE QUELQU'UN EST DANS L'ABONDANCE, SA VIE NE PROVIENT PAS DES CHOSES QU'IL POSSÈDE » (LUC 12:15).

2. SIMPLIFIEZ VOTRE VIE.

Si vous voulez réduire votre stress et trouver du temps pour ce qui compte vraiment à vos yeux, il vous faudra peut-être travailler moins d'heures, demander à votre patron d'alléger votre charge de travail ou encore changer d'emploi. Quoi qu'il en soit, vous devrez certainement revoir votre budget et votre train de vie. Impossible ? Pas forcément. Et cela ne sera sans doute pas aussi difficile que vous le pensez.

Dans beaucoup de pays, tout est basé sur la consommation. On fait croire aux gens que leur bonheur dépend de leurs revenus et des biens qu'ils possèdent. Mais la réalité est tout autre. Une vie simple apporte plus de liberté et de satisfaction. Pour vous préparer à un tel changement, limitez vos dépenses et faites des économies. Si possible, remboursez vos crédits et évitez d'en prendre d'autres. Discutez en famille de la nécessité de ces changements et sollicitez le soutien de chacun.

PRINCIPE BIBLIQUE : « AYANT NOURRITURE ET VÊTEMENT, NOUS NOUS CONTENTERONS DE CES CHOSES » (1 TIMOTHÉE 6:8).



3. APPRENEZ À DIRE NON.

Si vous êtes surmené au travail ou si vous rencontrez d'autres problèmes persistants, parlez-en à votre patron. À chaque fois que c'est possible, proposez un arrangement qui réponde à la fois à vos besoins et aux siens. Rassurez-le. Dites-lui que vous êtes motivé et expliquez-lui ce que vous êtes prêt à faire. Mais en même temps, soyez clair et ferme sur ce que vous ne pouvez pas faire.



Anticipez et soyez réaliste. Si vous voulez travailler moins, attendez-vous à ce que votre patron baisse votre salaire. Préparez-vous aussi à l'éventualité de perdre votre emploi. Rappelez-vous que vos chances de trouver un autre travail sont meilleures tant que vous êtes en activité.

Même si vous êtes parvenu à un accord avec votre patron, il se peut qu'avec le temps il essaie à nouveau de vous confier plus de travail. Qu'est-ce qui vous aidera à rester ferme ? Le fait de tenir vos engagements. Votre parole aura alors plus de poids quand vous lui demanderez de tenir lui aussi ses engagements, notamment en n'augmentant pas votre charge de travail.

PRINCIPE BIBLIQUE : « QUE VOTRE MOT OUI SIGNIFIE SIMPLEMENT OUI, VOTRE NON, NON » (MATTHIEU 5:37).

ILS ONT REMONTÉ LA PENTE

Interview de Wayne et Marie, un couple d'Américains d'une trentaine d'années.

Qu'est-ce qui vous a conduits au burn-out ?

Wayne : Nous avons plusieurs entreprises et des dettes par-dessus la tête. Je voulais développer ces entreprises pour

qu'on ait une vie plus confortable, que je gagne de l'argent en travaillant moins. Mon objectif était de réduire notre stress, mais c'est tout l'inverse qui s'est produit.

Ah oui ? Comment cela ?

Wayne : On travaillait dur pour se payer de plus beaux vêtements, une plus grande maison et des vacances de luxe. Mais à un moment donné, on s'est rendu compte que tout cela ne nous rendait pas heureux. J'étais vidé émotionnellement. Je n'avais plus envie de rien.



4. RESSOURCEZ-VOUS.

Même si vous ne rencontrez pas de gros problèmes au travail, vous avez sans doute votre lot de stress, de collègues difficiles et de contrariétés. Prenez donc le temps de vous reposer et de vous détendre sagement. Il n'est cependant pas nécessaire de dépenser beaucoup pour que les loisirs vous revigorent.

Trouvez-vous des centres d'intérêt et des amis en dehors de votre travail. Et évitez de vous définir en fonction de votre emploi

ou du nombre d'heures que vous effectuez. Le livre *Votre vie ou votre argent ?* observe : « Ce que nous sommes est bien plus important que ce que nous faisons pour gagner notre vie*. » Si votre identité et votre valeur dépendent de votre travail, vous aurez du mal à relativiser son rôle dans votre vie.

PRINCIPE BIBLIQUE : « MIEUX VAUT UNE POIGNÉE DE REPOS QU'UNE DOUBLE POIGNÉE DE DUR TRAVAIL ET DE POURSUITE DU VENT » (ECCLÉSIASTE 4:6).

Pouvez-vous vraiment opérer les changements qui vous aideront à guérir du burn-out ? Absolument ! Anil, cité en introduction, l'a fait. « J'ai appelé mon ancien patron, je lui ai demandé s'il voulait bien me reprendre et il a accepté. J'étais mal à l'aise avec mes anciens collègues parce que je leur avais dit que l'herbe était plus verte ailleurs. Et puis mon salaire en a pris un coup ! Mais j'ai gagné en sérénité. J'ai aussi plus de temps pour ma famille et d'autres choses auxquelles je tiens vraiment. » ■

* J. Dominguez et V. Robin, trad. M.-F. Lalande et S. Borotra, Montréal, Les Éditions Logiques, 1992, p. 313.

Marie : Ma santé en a pris un coup et notre couple aussi. On ne s'entendait plus.

Alors, comment avez-vous simplifié votre vie ?

Wayne : Nous avons fait le point sur nos objectifs et notre situation. Nous nous sommes arrangés pour réduire nos charges : J'ai renoncé à mon bureau à la décoration ultramoderne. J'ai opté pour une voiture plus modeste. J'ai

monté une entreprise où je travaillais seul et j'ai fait en sorte qu'elle reste petite. Nous avons aussi limité nos dépenses personnelles.

Marie : Simplifier notre vie a été plus facile que je le pensais. Au lieu d'aller au restaurant, on mangeait plus souvent à la maison. Et puis on s'est mis à faire des marches, ce qui a amélioré notre santé. On a même réussi à se mettre à

temps partiel et à participer à des activités bénévoles.

Quel bilan faites-vous ?

Marie : Notre vie n'est plus axée sur l'argent. Nous nous concentrons désormais sur les choses les plus importantes, et notre couple va nettement mieux !

Wayne : Notre vie est plus tranquille. Nous sommes bien plus heureux !



LA PRIÈRE

Quelqu'un entend-il nos prières ?

*« Ô toi qui entends la prière,
oui jusqu'à toi viendront
des gens de toute chair »
(Psaume 65:2).*

CE QUE CERTAINS DISENT « Mes prières ne montent pas plus haut que le plafond. » Ceux qui souffrent ont particulièrement tendance à douter que leurs prières soient entendues.

CE QUE LA BIBLE DIT « Les yeux de Jéhovah [Dieu] sont sur les justes, et ses oreilles vers leur supplication ; mais la face de Jéhovah est contre ceux qui font des choses mauvaises » (1 Pierre 3:12). Il ne fait aucun doute que Dieu écoute les prières. Notons toutefois qu'il est surtout disposé à écouter ceux qui suivent ses commandements. La Bible dit par ailleurs : « Voici l'assurance que nous avons à son égard : c'est que, quoi que ce soit que nous demandions selon sa volonté, il nous entend » (1 Jean 5:14). Il est donc important de savoir quels types de demandes sont conformes à la volonté de Dieu.



Comment devons-nous prier ?

CE QUE CERTAINS DISENT Des religions comme le bouddhisme, le catholicisme, l'hindouisme ou l'islam enseignent qu'il faut réciter ses prières en égrenant un chapelet.

CE QUE LA BIBLE DIT Les prières doivent être sincères, exprimer ce que nous avons au plus profond de nous. Elles ne doivent pas être apprises par cœur ni répétées machinalement. Jésus a déclaré : « *Quand vous priez, ne redites pas toujours les mêmes choses, comme font les gens des nations, car ils pensent qu'ils seront entendus parce qu'ils parlent beaucoup. Donc, ne devenez pas comme eux, car Dieu votre Père sait de quoi vous avez besoin avant même que vous le lui demandiez* » (Matthieu 6:7, 8).

POURQUOI C'EST IMPORTANT Celui qui prie d'une façon qui déplaît à Dieu risque de perdre son temps, voire d'offenser Dieu. La Bible avertit que les prières de ceux qui refusent de faire la volonté de Dieu sont quelque chose de « détestable » (Proverbes 28:9).

« Quand vous priez, ne redites pas toujours les mêmes choses »
(Matthieu 6:7).

À qui devons-nous adresser nos prières ?

CE QUE CERTAINS DISENT Certains croyants prient Marie, des anges ou des individus révéérés comme des « saints ». Citons par exemple saint Vincent, qui est censé s'occuper « tant des besoins spirituels que matériels » des gens, ou saint Jude, le patron des « causes désespérées ». Beaucoup prient les « saints » et les anges dans l'espoir que ceux-ci intercèderont pour eux auprès de Dieu.

CE QUE LA BIBLE DIT Les vrais adorateurs doivent prier « notre Père dans les cieux » (Matthieu 6:9). La Bible recommande : « Ne vous inquiétez de rien, mais en tout, par la prière et la supplication avec action de grâces, faites connaître vos requêtes à Dieu » (Philippiens 4:6). ■

« Recherchez Jéhovah pendant qu'on peut le trouver. Appelez-le pendant qu'il est proche »
(Isaïe 55:6).



Comment surmonter le ressentiment



LE DÉFI

Vous n'arrivez pas à oublier ce que votre conjoint a dit ou fait. Certains mots durs et comportements blessants restent gravés dans votre mémoire. L'amour a progressivement laissé place au ressentiment. Vous n'avez pas d'autre choix, semble-t-il, que d'endurer ce mariage sans amour. Raison de plus pour en vouloir à votre conjoint...

Rassurez-vous, votre situation peut s'améliorer. Mais d'abord, que faut-il savoir sur le ressentiment ?

CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

Le ressentiment peut détruire votre couple. Pourquoi ? Il attaque ce qui devrait être le fondement d'un mariage : des qualités comme l'amour, la confiance et la fidélité. Le ressentiment n'est donc pas la *conséquence* d'un problème conjugal, c'est un problème conjugal. Voilà pourquoi la Bible conseille : « Ne gardez pas dans votre cœur le mal qu'on vous a fait » (Éphésiens 4:31, *Parole de Vie*).

En gardant du ressentiment, c'est à vous que vous faites du mal. Nourrir du ressentiment, c'est comme se frapper soi-même en espérant que *l'autre* ait mal. Dans son livre *Comblar les fossés familiaux* (angl.), Mark Sichel a écrit : « Il est fort possible que le membre de votre famille qui est l'objet de votre ressentiment aille très bien, prenne du bon temps et ne soit pas du tout perturbé par [ce qui se passe dans votre tête]. » Résultat ? « Le ressentiment cause plus de tort à vous qu'à lui. »

Garder du ressentiment est un choix. Certains pourraient en douter. Ils diront peut-être de leur conjoint : « C'est *lui* qui me met dans cet état ! » Mais avec un tel raisonnement, ils se concentrent sur quelque chose qu'ils ne maîtrisent pas : les actions de l'autre. La Bible propose plutôt « que chacun examine *sa propre* conduite » (Galates 6:4, *Bible en français courant*). Nous ne pouvons pas maîtriser ce que l'autre dit ou fait, mais nous pouvons choisir notre façon d'y réagir. Garder du ressentiment n'est donc pas la seule option.

◀ **En gardant du ressentiment, vous traînez un poids qui empêche votre couple d'avancer.**



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Assumez la responsabilité de votre ressentiment. Évidemment, il est facile de rejeter la faute sur son conjoint. Mais rappelez-vous que garder du ressentiment est un choix, tout comme pardonner. Vous pouvez décider de suivre ce conseil de la Bible : « Que votre ressentiment s'apaise avant la nuit » (Éphésiens 4:26, *Parole vivante*). En étant disposé à pardonner, vous aborderez vos problèmes de couple avec un meilleur état d'esprit. (*Principe biblique : Colossiens 3:13.*)

Ayez un regard honnête sur vous-même. La Bible fait observer que certains sont « port[és] à la colère » et « enclin[s] à la fureur » (Proverbes 29:22). Vous reconnaissez-vous dans cette description ? Demandez-vous : « Ai-je tendance à être rancunier ? À me vexer facilement ? À faire toute une affaire de choses sans importance ? » La Bible dit que celui « qui parle sans cesse d'une [faute] sépare les intimes » (Proverbes 17:9 ; Ecclésiaste 7:9). Cela peut aussi arriver dans le mariage. Alors, si vous avez une tendance au ressentiment, posez-vous cette question : « Est-ce que je pourrais être plus patient avec mon conjoint ? » (*Principe biblique : 1 Pierre 4:8.*)

Faites la part des choses. La Bible dit qu'il y a « un temps pour se taire et un temps pour parler » (Ecclésiaste 3:7). Il n'est pas nécessaire de revenir sur chaque faute commise. Parfois, il vaudra mieux suivre ce conseil : « Parlez en votre cœur, sur votre lit, et gardez le silence » (Psaume 4:4). Par contre, lorsqu'une discussion est nécessaire, attendez de ne plus être en colère. « Quand je me sens blessée, dit Beatriz, j'essaie d'abord de me calmer. Il m'arrive ensuite de me dire que ce n'était pas si grave. Je suis alors plus disposée à parler respectueusement à mon mari. » (*Principe biblique : Proverbes 19:11.*)

Rappelez-vous ce que « pardonner » veut dire. Dans la Bible, le mot traduit par « pardonner » a parfois le sens de « laisser aller ». Pardonner ne signifie pas minimiser la faute ou faire comme si rien ne s'était passé. Cela signifie plutôt passer sur ce qui vous a blessé, conscient que le ressentiment peut faire plus de dégâts à votre santé et à votre couple que la faute elle-même. ■

VERSETS-CLÉS

- « Continuez à vous supporter les uns les autres et à vous pardonner volontiers les uns aux autres » (Colossiens 3:13).
- « L'amour couvre une multitude de péchés » (1 Pierre 4:8).
- « La perspicacité d'un homme retarde sa colère, et sa beauté est de passer sur la transgression » (Proverbes 19:11).

ESSAYEZ CECI :

La semaine prochaine, relevez trois qualités de votre conjoint et notez-les. À la fin de la semaine, dites à votre conjoint pourquoi vous appréciez ces qualités. Vous concentrer sur ces points positifs vous aidera à combattre le ressentiment.

Nourrir du ressentiment, c'est comme se frapper soi-même en espérant que *l'autre* ait mal.

Le diabète

COMMENT LIMITER LES RISQUES ?



LES cas de diabète sucré (couramment appelé diabète) se multiplient si rapidement qu'on parle maintenant d'épidémie mondiale. Il existe deux principaux types de diabète. Le diabète de type 1 apparaît le plus souvent à l'enfance, et pour le moment les médecins ne savent pas comment le prévenir. Le diabète de type 2, qui concerne environ 90 % des diabétiques, fera l'objet de cet article.

Alors que par le passé, on croyait que ce diabète ne touchait que des adultes, depuis quelque temps on l'observe également chez des enfants. Des spécialistes affirment toutefois qu'on peut réduire son risque d'apparition. Vous voudrez certainement en savoir un peu plus sur cette maladie insidieuse*.

Qu'est-ce que c'est ?

Le diabète se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée. Normalement, le sucre passe du sang aux cellules, qui le transforment alors en énergie. Mais chez un diabétique, ce processus est dérégulé, ce qui endommage des organes vitaux et perturbe la circulation sanguine. Cela mène parfois à l'amputation d'un orteil voire d'un pied, à la perte de la vue ou à une maladie rénale. D'après un rapport de l'Organisation mondiale de la santé, de nombreux diabétiques meurent d'une crise cardiaque ou d'une attaque cérébrale.

L'excès de graisse dans le corps est un facteur de risque important, notamment lorsqu'il est localisé au niveau de la taille et du ventre. Plus précisément, la graisse située autour du pancréas et du foie semble affecter la régulation de la glycémie. Comment limiter les risques ?

* Réveillez-vous ! ne recommande ni régime ni activité physique en particulier. Chacun devrait analyser soigneusement les solutions possibles et consulter un médecin avant de se décider.

Trois bons réflexes

1. Faites vérifier votre glycémie si vous présentez des risques de développer un diabète. Le diabète de type 2 est souvent précédé de ce qu'on appelle le « pré-diabète », caractérisé par une glycémie légèrement plus élevée que la normale. Ces deux maladies sont à prendre au sérieux, mais il existe une différence importante. On ne peut pas encore guérir le diabète, même si on peut le stabiliser. Par contre, des pré-diabétiques ont réussi à ramener leur glycémie à un niveau normal. Mais attention, le pré-diabète n'est pas accompagné de symptômes flagrants. Il peut donc passer inaperçu. D'après un rapport, 316 millions de personnes dans le monde sont pré-diabétiques, mais beaucoup d'entre elles l'ignorent. C'est le cas par exemple de 90 % des pré-diabétiques aux États-Unis.

Le pré-diabète n'est cependant pas sans danger. Non seulement il peut mener au diabète de type 2, mais d'après des études récentes, il pourrait aussi favoriser le développement de la démence chez certains individus. Si vous êtes en surpoids, si vous ne pratiquez pas d'activité physique ou si vous avez des antécédents familiaux de diabète, vous avez peut-être déjà le pré-diabète. Une analyse de sang peut vous le révéler.

2. Mangez sainement. Dans la mesure du possible, diminuez les quantités que vous mangez à chaque repas. Au lieu de jus de fruits sucrés ou de sodas, buvez de l'eau, du thé ou du café. Quand vous consommez du pain, des pâtes ou du riz, choisissez plutôt des produits à base de céréales complètes. Privilégiez les viandes maigres, le poisson, différents types de noix et les légumes secs.

3. Ayez une activité physique. L'activité physique peut diminuer votre glycémie et vous aider à garder un poids correct. Passez moins de temps devant la télévision et plus à faire de l'exercice.

Vous ne pouvez pas changer vos gènes, mais vous pouvez changer vos habitudes. Faire des efforts pour améliorer votre santé en vaut la peine. ■

Il s'est pris en main

Interview

Comment vous êtes-vous rendu compte que vous risquiez de développer un diabète ?

Lors d'un examen médical pour un nouvel emploi, le médecin m'a dit que je devais rapidement me prendre en main, sinon je serais bientôt diabétique. Quatre facteurs jouaient contre moi : mon origine ethnique, mes antécédents familiaux, mon surpoids et mon manque d'exercice physique. Comme je ne pouvais pas changer les deux premiers, j'ai décidé de m'attaquer aux deux derniers.

C'est-à-dire ?

Je suis allé voir un diabétologue qui m'a expliqué le lien entre l'alimentation, l'exercice physique, le poids et le diabète. J'ai alors décidé de changer mes habitudes. À chaque repas, je commençais par les légumes. Du coup, j'avais moins faim quand j'arrivais aux aliments plus « riches ». Je me suis aussi mis à faire du sport, ce que je négligeais depuis des années.

Et quels résultats avez-vous obtenus ?

En 18 mois, j'ai perdu un dixième de mon poids. Je me sens en pleine forme ! Je vais tout faire pour ne pas retomber dans mes mauvaises habitudes. Le diabète n'est vraiment pas à prendre à la légère !



L'ESPAGNE EXPULSE LES MORISQUES

On rapporte que, dans cette sombre période, l'Église était derrière presque tous les faits et gestes des Espagnols. Découvrez cette page peu connue de l'Histoire.

EN BREF

- ▶ Au début du VIII^e siècle, des musulmans d'Afrique du Nord et d'autres pays arabes ont conquis la majeure partie de la péninsule Ibérique, qui correspond à l'Espagne et au Portugal actuels.
- ▶ Les armées catholiques ont entamé une lente reconquête qui s'est achevée en 1492, quand elles ont pris Grenade, le dernier territoire maure.
- ▶ En 1492, le roi Ferdinand d'Aragon et la reine Isabelle de Castille ont expulsé de leur pays tous les juifs qui refusaient de se convertir au catholicisme. Au cours du XVI^e siècle, les musulmans qui se sont convertis, ainsi que leurs descendants, ont été persécutés et déplacés. Entre 1609 et 1614, les morisques, les « nouveaux chrétiens » d'origine musulmane, ont été expulsés.
- ▶ Environ 300 000 morisques ont été obligés de fuir l'Espagne dans des conditions effroyables. Il semble qu'au moins 10 000 soient morts en résistant à l'expulsion.

LA MONARCHIE espagnole souhaitait créer un État chrétien soumis à une législation unique. Or les morisques* étaient considérés comme des infidèles dont la présence constituait une grave offense à Dieu. Comment remédier à la situation ? Au bout de nombreuses années, la solution a été trouvée : il fallait les expulser !

CONVERSIONS FORCÉES

Des siècles durant, les Maures d'Espagne, une minorité musulmane appelée « mudejars », ont vécu en paix dans des régions sous domination catholique. Dans certaines d'entre elles, ils ont pendant un temps bénéficié d'un statut juridique les autorisant à conserver leurs lois et leurs coutumes, et à pratiquer leur religion.

Pendant, en 1492, les monarques catholiques Ferdinand d'Aragon et Isabelle de Castille ont conquis Grenade, le dernier territoire de la péninsule à être gouverné par des musulmans. Les Maures se sont rendus après avoir obtenu les mêmes droits que les mudejars. Toutefois, les rois catholiques n'ont pas tardé à multiplier les persécutions et à harceler la minorité musulmane pour qu'elle se convertisse. Les Maures ont protesté contre

* Le terme espagnol traduit par « morisque » signifie « petit Maure ». Dans la bouche des historiens, ce terme n'a aucune valeur péjorative. Il désigne des personnes d'origine musulmane qui ont été converties au catholicisme et sont restées dans la péninsule Ibérique après la chute du dernier royaume musulman, en 1492.

Environ 300 000 morisques ont été obligés de fuir l'Espagne dans des conditions effroyables.

cette violation de leurs droits, et en 1499 ils se sont révoltés. Les troupes du roi ont maté la révolte, mais à partir de ce moment, dans une région après l'autre, les musulmans ont été forcés, soit de se convertir, soit de partir. Les Espagnols ont appelé « morisques » les nouveaux convertis qui sont restés en Espagne.

« NI DE BONS CHRÉTIENS NI DE FIDÈLES SUJETS »

En 1526, l'islam a été interdit dans toute l'Espagne. Quantité de morisques ont néanmoins continué de pratiquer en secret leur religion d'origine. Ils ont pour la plupart conservé leur identité culturelle.

Au départ, cette adhésion de pure forme au catholicisme a été tolérée. Les morisques jouaient en effet un rôle important dans la société, car ils étaient artisans, effectuaient des travaux pénibles et payaient des impôts. Malgré tout, leur refus de s'assimiler était très mal perçu. Ils étaient victimes de discriminations tant de la part du gouvernement que de la population. Cette hostilité était peut-être alimentée par l'Église, qui mettait de plus en plus en doute la sincérité de leur conversion.

La tolérance a rapidement laissé place à la répression. En 1567, le roi Philippe II a interdit la langue, les tenues, les coutumes et les traditions morisques. Cette mesure a suscité une nouvelle rébellion qui s'est achevée dans un bain de sang.

Les historiens indiquent qu'aux yeux des dirigeants espagnols, « les morisques n'étaient ni de bons chrétiens ni de fidèles sujets ». C'est pour cette raison que ceux-ci ont été accusés de comploter avec les ennemis de l'Espagne — les pirates barbaresques, les protestants français et les Turcs — dans le but de faciliter une invasion étrangère. Les préjugés et la crainte que les morisques deviennent des traîtres ont incité Philippe III à les expulser, en 1609*. Dans les années qui ont suivi, toute personne soupçonnée d'être morisque était persécutée. C'est ainsi que, par des méthodes honteuses, l'Espagne entière est devenue catholique. ■

* D'après les historiens, au moins un dirigeant d'Espagne a profité de la confiscation des biens des morisques pour s'enrichir.

Un catholicisme « pur » dans tout le pays !

Nul doute que, sur le plan économique, l'Espagne a souffert du départ de la main-d'œuvre morisque. Pourtant, après cet exode, un vent d'euphorie a soufflé sur le pays. Comme l'expliquent les historiens, la présence des morisques, dont la religion était suspecte, était « depuis longtemps une source d'irritation et de honte nationale » pour beaucoup d'Espagnols. Désormais, le problème était résolu. Les dirigeants, la population et l'Église se félicitaient de voir enfin restauré un catholicisme « pur » dans tout le pays !

Juan de Ribera, archevêque de Valence, a soutenu activement l'expulsion des morisques.





© Minden Pictures/SuperStock

Les détecteurs de mouvements du criquet

QUAND les criquets migrent, ils forment des essaims qui comptent jusqu'à 80 millions d'individus au kilomètre carré. Pourtant, ils n'entrent pas en collision les uns avec les autres. Quel est leur secret ?

Considérez ceci : Derrière chaque œil du criquet se trouve un neurone qui détecte les mouvements. Lorsqu'il y a un risque de collision, ces neurones envoient des signaux aux ailes et aux pattes du criquet, provoquant une réaction instantanée. En fait, cette réaction est cinq fois plus rapide qu'un clignement d'œil.

Des scientifiques se sont inspirés des yeux et des neurones du criquet pour développer un système informatisé permet-

tant à un robot de détecter et d'éviter des objets qui s'approchent. Et cela sans radar sophistiqué ni détecteur infrarouge. Des chercheurs appliquent cette technique à des véhicules, leur fournissant un système d'alerte rapide et efficace qui pourrait réduire les collisions. « Nous avons tellement à apprendre d'un simple insecte comme le criquet », reconnaît le professeur Shigang Yue de l'université de Lincoln (Royaume-Uni).

Qu'en pensez-vous ? Les neurones détecteurs de mouvements du criquet sont-ils le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■

