

# Réveillez-vous!

JUIN 2015



UNE MEILLEURE SANTÉ

5 CONSEILS  
PRATIQUES

## DANS CE NUMÉRO :

- 2 EN COUVERTURE  
Des moyens d'améliorer  
votre santé
- 8 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES  
Comment renforcer votre  
sens de l'engagement
- 10 PORTRAITS DU PASSÉ  
Galilée
- 12 D'APRÈS LA BIBLE  
L'adultère
- 14 Le poisson-perroquet :  
une machine à fabriquer  
du sable ?
- 16 COUP D'ŒIL SUR LE MONDE  
Zoom sur l'environnement



## EN COUVERTURE

# DES MOYENS D'AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

QUI a envie d'être malade ? Être malade est toujours synonyme de difficultés et de dépenses. Non seulement on ne se sent pas bien, mais parfois, on est dans l'incapacité d'aller au travail ou à l'école, de gagner de l'argent ou de s'occuper de sa famille. Et parfois même, quelqu'un doit prendre soin de nous. À cela s'ajoute le coût élevé des médicaments et des soins.

« Mieux vaut prévenir que guérir », dit avec justesse un proverbe. Si certains problèmes de santé sont inévitables, il existe cependant de nombreux moyens de freiner les maladies, voire de les prévenir. Examinons cinq mesures à prendre dès à présent pour être en meilleure santé.

Dépôt légal : 04/2015

Vol. 96, No. 6 / Monthly / FRENCH

Tirage de chaque numéro : 51788 000 en 103 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. Simons, 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). © 2015 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in United Kingdom.

« Éditions 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.

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

Rendez-vous sur [www.jw.org](http://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](http://www.jw.org/fr/nous-contacter).



# 1

## AYEZ UNE BONNE HYGIÈNE

SELON des professionnels de la santé, se laver les mains est un des meilleurs moyens d'éviter de tomber malade et de propager des maladies. En effet, si vos mains sont contaminées par des germes, il vous suffit de vous frotter le nez ou les yeux pour attraper un rhume ou la grippe. La meilleure façon de vous protéger d'une telle contamination est de vous laver les mains régulièrement. Une bonne hygiène permet aussi de lutter contre la propagation de maladies plus graves, comme la pneumonie ou les maladies diarrhéiques, qui, chaque année, causent la mort de plus de deux millions d'enfants de moins de cinq ans. Même la propagation du virus mortel Ebola peut être limitée par le simple réflexe de se laver les mains.

Pour protéger votre santé et celle des autres, il est particulièrement important de vous laver les mains à certains moments. Faites-le...

- après être allé aux toilettes.
- après avoir changé la couche d'un bébé ou avoir accompagné un enfant aux toilettes.
- avant de soigner une blessure ou une coupure, et après.
- avant de passer un moment avec un malade, et après.
- avant de préparer, de servir ou de prendre un repas.

- après avoir éternué ou toussé, ou après vous être mouché.
- après avoir touché un animal ou des déjections d'animaux.
- après avoir manipulé des ordures.

Ne partez pas du principe que vous vous lavez les mains correctement. Des études ont montré qu'après avoir utilisé des toilettes publiques, un pourcentage important de gens ne se lavent pas les mains ou ne le font pas bien. Mais comment se laver les mains convenablement ?

- Mouillez-vous les mains avec de l'eau courante et propre, et appliquez-y du savon.
- Faites mousser en vous frottant les mains, sans oublier de nettoyer les ongles, les pouces, le dos des mains et les espaces entre les doigts.
- Frottez au moins 20 secondes.
- Rincez-vous les mains avec de l'eau courante et propre.
- Séchez-vous les mains avec un linge propre ou une serviette en papier.

Ces gestes sont simples, mais ils peuvent prévenir les maladies et sauver des vies.





# 2

## UTILISEZ UNE EAU SAINES

DANS certains pays, se procurer de l'eau propre en quantité suffisante fait partie des corvées régulières. Mais l'accès à l'eau propre peut devenir une préoccupation dans *n'importe quelle partie du monde* ; il suffit par exemple d'une inondation, d'une tempête ou d'une rupture de conduite pour contaminer une importante source d'eau potable. Si l'eau ne provient pas d'une source salubre ou n'est pas correctement stockée, elle peut causer une infection parasitaire, mais aussi le choléra, une diarrhée grave, la typhoïde, l'hépatite et d'autres maladies. La consommation d'eau contaminée figure parmi les causes de maladies diarrhéiques, dont on dénombre chaque année environ 1,7 milliard de cas.

Très souvent, une personne contracte le choléra après avoir consommé des aliments ou de l'eau contaminés par des matières fécales de personnes infectées. Quelles mesures pouvez-vous prendre — même immédiatement après une catastrophe — pour vous protéger d'une telle contamination ou de tout autre type de contamination de l'eau ?

Il existe de nombreux moyens de freiner les maladies, voire de les prévenir.

- Veillez à ce que l'eau que vous buvez provienne d'une source saine. Ce conseil vaut aussi pour l'eau avec laquelle vous faites de la glace, vous faites la vaisselle, vous lavez des aliments, vous cuisinez ou vous brossez les dents. Utilisez par exemple de l'eau convenablement traitée et distribuée par un réseau public, ou de l'eau en bouteille conditionnée par une entreprise sérieuse.
- S'il y a le moindre risque que votre réseau de distribution soit contaminé, faites bouillir l'eau avant de l'utiliser ou traitez-la avec des produits de purification.
- Si vous vous servez d'agents désinfectants, par exemple de chlore ou de comprimés purificateurs d'eau, suivez de près les instructions du fabricant.
- Utilisez des filtres à eau de qualité, s'ils sont disponibles à un prix abordable.
- Si vous ne pouvez pas vous procurer de produits de purification, utilisez de l'eau de Javel : mettez-en deux gouttes par litre d'eau à traiter, mélangez bien et laissez reposer pendant 30 minutes avant utilisation.
- Conservez toujours l'eau traitée dans des récipients propres et couverts pour la protéger de toute nouvelle contamination.
- Quels que soient les ustensiles utilisés pour prendre l'eau de votre réserve (louches ou autres), veillez à leur propreté.
- Ayez les mains propres lorsque vous manipulez des récipients servant à recueillir de l'eau. Ne plongez ni vos mains ni vos doigts dans l'eau destinée à la boisson.



# 3

## SURVEILLEZ VOTRE ALIMENTATION

IL EST impossible d'être en bonne santé sans une bonne alimentation. Et une bonne alimentation passe par un régime sain et équilibré. Vous devrez peut-être veiller à la quantité de sel, de matières grasses et de sucre que vous consommez, ainsi qu'à la taille de vos portions. Mangez des fruits et des légumes, et variez votre alimentation. Si vous achetez du pain, des céréales, des pâtes ou du riz, les indications sur les emballages vous permettront de sélectionner des produits à base de céréales complètes. Ces produits sont plus riches en éléments nutritifs et en fibres que ceux à base de céréales raffinées. Pour ce qui est des protéines, mangez de petites portions de viande ou de volaille sans gras, et, si possible, du poisson deux fois par semaine. Dans certains pays, il existe aussi des aliments riches en protéines d'origine végétale.

Si vous consommez trop de sucre ou de matières grasses solides, vous risquez le surpoids. Pour réduire ce risque, remplacez les boissons sucrées par de l'eau, et les desserts sucrés par davantage de fruits. Limitez les apports en matières grasses solides, présentes notamment dans les sauces, la viande, le beurre, les gâteaux, le fromage et les biscuits. Et au lieu d'utiliser des matières grasses solides pour cuisiner, servez-vous d'huiles, plus saines.

Une alimentation trop chargée en sel, ou chlorure de sodium, peut causer de l'hypertension. Si vous y êtes sujet, lisez les renseignements sur les emballages pour limiter votre consommation de sel. Assaisonnez

plutôt vos plats avec des herbes ou des épices.

La quantité d'aliments consommée importe tout autant que les aliments eux-mêmes. Donc, à table, lorsque vous n'avez plus faim, arrêtez de manger.

Un des problèmes liés à la nutrition est le risque d'intoxication alimentaire. N'importe quel aliment, s'il n'est pas préparé ou conservé correctement, peut provoquer une intoxication. Chaque année, un Américain sur six en est victime. La plupart des malades n'en gardent aucune séquelle, mais certains en meurent. Comment limiter les risques ?

- Les légumes poussent souvent dans des sols fertilisés avec des engrais. Lavez-les donc soigneusement avant de les préparer.
- Avant la préparation de chaque aliment, lavez vos mains, ainsi que la planche à découper, les ustensiles, les plats et les plans de travail, avec de l'eau chaude et du savon.
- Pour éviter les contaminations croisées, ne posez jamais d'aliments sur une surface ou une assiette qui ont été en contact avec des œufs crus, de la volaille, de la viande ou du poisson et qui n'ont pas été nettoyées.
- Faites cuire les aliments à la bonne température et mettez rapidement au réfrigérateur toute denrée périssable qui ne sera pas consommée immédiatement.
- Jetez les denrées périssables restées plus de deux heures à température ambiante, ou plus d'une heure si la température est supérieure à 32 degrés Celsius.



# 4

## FAITES DE L'EXERCICE

QUEL que soit votre âge, vous devez pratiquer une activité physique régulière pour rester en forme. Aujourd'hui, beaucoup ne font pas assez d'exercice. Mais pourquoi est-ce important de faire de l'exercice ? Parce que cela vous aidera...

- à bien dormir.
- à rester actif.
- à garder des muscles et des os solides.
- à atteindre ou à garder un poids normal.
- à réduire le risque de dépression.
- à réduire le risque de mort prématurée.

Si vous *ne faites pas* d'exercice physique, vous risquez davantage d'avoir...

- une maladie cardiaque.
- un diabète de type 2.
- de l'hypertension.
- un taux élevé de cholestérol.
- une attaque cérébrale.

Le type d'activité physique qui vous sera bénéfique dépend de votre âge et de votre santé ; il est donc sage de consulter votre médecin avant de vous lancer dans un programme d'exercice physique. D'après diverses sources, les enfants et les adolescents devraient consacrer au moins 60 minutes par jour à une activité physique modérée ou intense. Les adultes devraient faire 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'exercice intense chaque semaine.

Choisissez une activité qui vous procure du plaisir. Pensez au basketball, au tennis, au football, à la marche rapide, au vélo, au jardinage, à la coupe de bois, à la natation, au canoë-kayak, à la course à pied ou à toute autre activité qui stimule le cœur et les poumons. Comment déterminer si une activité est modérée ou bien intense ? D'une manière générale, une activité est modérée si elle vous fait transpirer, et intense s'il est difficile de tenir une conversation en la pratiquant.

PRÉSERVEZ  
VOTRE  
SANTÉ !

Votre santé est soumise à des facteurs indépendants de votre volonté, comme la situation économique, la disponibilité des produits de première nécessité, etc. Mais vous pouvez sans doute suivre certaines des suggestions de ce dossier. Comme l'a dit un sage des temps anciens, « il est astucieux celui qui, ayant vu le malheur, s'est alors caché » (Proverbes 22:3).





# 5

## DORMEZ SUFFISAMMENT

LES besoins en sommeil varient d'une personne à l'autre. La plupart des nouveaux-nés dorment de 16 à 18 heures par jour, les enfants de 1 à 3 ans environ 14 heures, et ceux de 3 à 4 ans entre 11 et 12 heures. Généralement, les écoliers ont besoin d'au moins 10 heures de sommeil, les adolescents de 9 à 10 heures, et les adultes de 7 à 8 heures.

Dormir suffisamment ne devrait pas être considéré comme facultatif. Selon des spécialistes, c'est important pour...

- la croissance et le développement des enfants et des adolescents.
- l'apprentissage et la mémorisation de nouvelles informations.
- l'équilibre hormonal, qui influe sur le métabolisme et le poids.
- la santé cardiovasculaire.
- la prévention des maladies.

On a établi un lien entre le manque de sommeil et l'obésité, la dépression, les ma-

ladies cardiaques, le diabète ou encore les accidents tragiques. Voilà une bonne raison de prendre assez de repos !

Mais que faire si vous vous rendez compte que vous ne vous reposez pas suffisamment ?

- Efforcez-vous de vous lever et de vous coucher chaque jour aux mêmes heures.
- Veillez à ce que votre chambre soit calme, reposante et bien sombre, et à ce qu'il n'y fasse ni trop chaud ni trop froid.
- Au lit, ne regardez pas la télévision et n'utilisez pas d'appareils électroniques.
- Veillez à ce que votre lit soit le plus confortable possible.
- Le soir, évitez les repas copieux, la caféine et l'alcool.
- Si, après avoir suivi ces conseils, vous avez toujours des insomnies ou d'autres troubles du sommeil — comme une forte envie de dormir en journée ou des difficultés à respirer durant le sommeil —, vous devriez peut-être consulter un professionnel de la santé.

Les lecteurs des Saintes Écritures sont réconfortés par cette promesse digne de confiance, qui se réalisera bientôt :  
« Aucun habitant ne dira : " Je suis malade\*" » (Isaïe 33:24).  
En attendant, faites tout ce que vous pouvez pour préserver votre santé et celle de ceux que vous aimez. ■

\* Pour plus de renseignements, voir le livre *Qu'enseigne réellement la Bible ?*, publié par les Témoins de Jéhovah, ou consulter notre site [jw.org](http://jw.org).



## Comment renforcer votre sens de l'engagement



### LE DÉFI

Le jour de votre mariage, vous avez fait une promesse solennelle, un vœu qui vous engageait pour la vie. Vous avez pris la ferme résolution de rester aux côtés de votre conjoint et de résoudre les problèmes qui pourraient surgir.

Cependant, au fil des années, les disputes ont fragilisé votre union. Votre sens de l'engagement est-il aussi fort qu'au début ?



### CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

**L'engagement est la solution, pas le problème.** Beaucoup aujourd'hui doutent de la valeur de l'engagement. Certains considèrent que l'engagement est comparable à la chaîne d'un boulet qui les lie à une mauvaise décision. Voyez-le plutôt comme une ancre qui peut stabiliser votre couple. « Pendant une dispute, confie Megan, le gros avantage de l'engagement, c'est de savoir que ni vous ni votre conjoint n'envisagez la séparation\*. » Même si votre mariage connaît des orages, la confiance en la solidité de votre union peut constituer un fondement sur lequel vous appuyer pour résoudre vos problèmes (voir l'encadré « L'engagement et la fidélité »).

En résumé : Si vous rencontrez des problèmes de couple, c'est le moment de *renforcer* votre engagement envers votre conjoint, et non de le *remettre en question*. Comment y parvenir ?

\* La Bible autorise une personne mariée à mettre fin à son mariage si son conjoint lui est infidèle. Voir l'article « D'après la Bible : L'adultère » dans ce numéro de *Réveillez-vous !*

L'engagement est comparable à une ancre qui peut stabiliser votre couple.





## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

**Analysez votre point de vue.** « Mariés pour la vie. » Ces mots suscitent-ils en vous le sentiment d'être pris au piège ou bien d'être en sécurité ? Quand des problèmes surgissent, quitter votre conjoint vous semble-t-il une solution envisageable ? Pour renforcer votre engagement envers lui, il est indispensable que vous considériez le mariage comme une union permanente. (*Principe biblique : Matthieu 19:6.*)

**Analysez votre passé.** Ce que vous avez observé chez vos parents influence peut-être votre vision de l'engagement. « Mes parents ont divorcé durant mon enfance, dit Lea, une femme mariée, et j'ai bien peur que cela m'ait donné une mauvaise image de l'engagement. » Mais soyez-en certain, vous pouvez faire en sorte que les choses soient différentes dans votre mariage. Vous n'êtes pas condamné à reproduire les erreurs de vos parents ! (*Principe biblique : Galates 6:4, 5.*)

**Analysez vos propos.** Dans le feu de la dispute, retenez-vous de dire des choses que vous regretterez plus tard, comme : « Je vais te quitter ! » ou bien : « Je vais trouver quelqu'un qui m'appréciera à ma juste valeur ! » De tels propos sapent l'engagement. Loin de régler le problème, ils ne font que mener à un échange de paroles blessantes. Essayez plutôt de dire quelque chose du genre : « Apparemment, on est tous les deux contrariés. Comment peut-on résoudre ce problème ensemble ? » (*Principe biblique : Proverbes 12:18.*)

**Donnez des signes de votre engagement.** Au travail, ayez une photo de votre conjoint sur votre bureau. Parlez en termes positifs de votre mariage. Lorsque vous êtes en déplacement, fixez-vous l'objectif d'appeler chaque jour votre conjoint. Utilisez souvent le « nous », et employez des expressions comme « ma femme et moi » ou « mon mari et moi ». Vous rappellerez ainsi aux autres — et à vous-même — que votre mariage compte pour vous.

**Choisissez de bons modèles.** Tournez-vous vers des couples mûrs qui ont surmonté des problèmes conjugaux. Demandez-leur : « Pour vous, qu'est-ce que signifie votre engagement, et comment vous a-t-il aidés dans votre vie de couple ? » La Bible déclare : « Le fer s'aiguise par le fer. Ainsi un homme aiguise le visage d'un autre » (Proverbes 27:17). Ce principe à l'esprit, tirez profit des conseils de ceux qui ont réussi leur mariage. ■

## VERSETS CLÉS

- « Que l'homme ne sépare [...] pas ce que Dieu a uni » (Matthieu 19:6, *Segond 21*).
- « Chacun portera sa propre responsabilité » (Galates 6:5, *Segond 21*).
- « Il existe tel homme qui parle inconsidérément comme avec des coups d'épée, mais la langue des sages est guérison » (Proverbes 12:18).

## L'ENGAGEMENT ET LA FIDÉLITÉ

- « Si vous et votre conjoint êtes fidèles l'un à l'autre, votre union vous inspire un sentiment de permanence. En envisageant les mois, les années et les décennies à venir, vous vous imaginez ensemble tous les deux. L'idée de ne plus être mariés l'un à l'autre vous est complètement étrangère. Cette vision apporte de la sécurité à votre couple. Une femme a confié : "Même lorsque je suis très irritée contre [mon mari] et très contrariée par ce qui nous arrive, je n'ai pas peur pour notre mariage. Je m'inquiète de savoir comment les choses vont se rétablir. Je n'ai pas le moindre doute que nous allons nous réconcilier, mais c'est juste que, sur le moment, je ne vois pas comment" » (extrait de *La Tour de Garde* du 15 septembre 2003).



# GALILÉE

Entre les <sup>xiv</sup><sup>e</sup> et <sup>xvi</sup><sup>e</sup> siècles, des scientifiques et des philosophes européens ont acquis une compréhension de l'univers qui était en contradiction avec les enseignements de l'Église catholique. Intéressons-nous à un homme qui a regardé le ciel sous un jour nouveau : Galileo Galilei, dit Galilée.

## EN BREF

- ▶ Galilée est né en 1564 à Pise (Italie), ville célèbre pour sa tour penchée. Il a enseigné à l'université de Padoue et a plus tard vécu et travaillé à Florence.
- ▶ Galilée n'a pas inventé le télescope, mais il en a beaucoup amélioré le grossissement et, par conséquent, l'efficacité.
- ▶ En raison de ses opinions sur l'univers, Galilée a comparu deux fois devant l'Inquisition, le tribunal catholique qui infligeait des châtiments à ceux qui s'écartaient de la doctrine de l'Église.

**A**VANT l'époque de Galilée, beaucoup pensaient que le Soleil, les planètes et les étoiles tournaient autour de la Terre. Cette croyance était l'un des dogmes officiels de l'Église catholique.

Cependant, ce que Galilée a observé grâce à son télescope contredisait des enseignements scientifiques couramment admis. Par exemple, il a examiné des taches solaires qui semblaient se déplacer sur la surface du Soleil et en a déduit que cet astre tourne sur un axe. Des observations de ce genre ont grandement accru la connaissance de l'univers, mais elles ont également amené Galilée à s'opposer à l'Église catholique.

## SCIENCE ET RELIGION

Des dizaines d'années plus tôt, l'astronome polonais Nicolas Copernic avait développé une théorie selon laquelle la Terre tourne autour du Soleil. Galilée a étudié les travaux de Copernic sur le mouvement des corps célestes et a réuni des éléments soutenant cette théorie. Au départ, il a hésité à faire connaître certaines de ses observations, craignant qu'elles ne soient tournées en ridicule. Mais incapable de maîtri-

## Le pape Jean-Paul II a reconnu que l'Église catholique avait condamné Galilée à tort.

ser son enthousiasme pour ce qu'il avait observé grâce à son télescope, il a finalement rendu publiques ses découvertes. Des scientifiques ont jugé ses conclusions provocantes, et les ecclésiastiques n'ont pas tardé à le dénigrer du haut de leurs chaires.

En 1616, le cardinal Bellarmine, « un grand théologien de l'époque », a informé Galilée de la publication d'un décret catholique condamnant les idées de Copernic. Il a fermement encouragé Galilée à s'y soumettre. Durant les années qui ont suivi, Galilée n'a pas soutenu en public que la Terre tourne autour du Soleil.

En 1623, le pape Urbain VIII, ami de Galilée, a commencé à régner. En 1624, Galilée lui a demandé de révoquer le décret de 1616. Au lieu d'accéder à sa demande, Urbain a fortement conseillé à Galilée d'expliquer les théories divergentes de Copernic et d'Aristote sans prendre parti pour l'une ou l'autre.

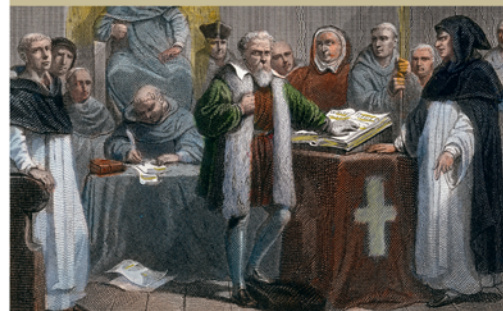
Galilée a alors écrit un livre intitulé *Dialogue sur les deux grands systèmes du monde*. Bien que le pape lui ait ordonné de rester neutre, Galilée faisait sentir dans ce livre qu'il défendait les conclusions de Copernic. Les ennemis de Galilée ont rapidement prétendu que cet ouvrage ridiculisait le pape. Accusé d'hérésie et menacé de torture, Galilée a été contraint de renier les enseignements de Copernic. En 1633, l'Inquisition romaine l'a assigné à résidence pour le restant de ses jours et a interdit ses écrits. Il est mort chez lui à Arcetri, près de Florence, le 8 janvier 1642.

Pendant des siècles, certains des travaux de Galilée ont été à l'Index, une liste d'ouvrages que les catholiques n'avaient pas le droit de lire. Mais en 1979, l'Église a réexaminé la mesure prise 300 ans plus tôt par l'Inquisition. Finalement, en 1992, le pape Jean-Paul II a reconnu que l'Église catholique avait condamné Galilée à tort. ■

### L'Inquisition a-t-elle torturé Galilée ?

Des historiens laissent entendre que l'Inquisition aurait torturé Galilée. Dans le jugement prononcé contre lui, on lit que, pour connaître ses véritables intentions, il a fallu le soumettre à un « examen rigoureux ». Dans le jargon inquisitorial, cette expression signifiait souvent « torture » et sans doute au minimum « la menace verbale d'une torture physique ».

Des spécialistes signalent qu'il y avait différentes phases et différents degrés de torture. Parfois, on montrait simplement des instruments de torture à la victime. Mais elle pouvait aussi être déshabillée, attachée ou encore soumise à des souffrances physiques d'une intensité croissante. La nature de l'« examen rigoureux » subi par Galilée demeure un mystère.







# L'ADULTÈRE

Beaucoup font l'éloge de la fidélité conjugale. Cependant, l'adultère continue de faire des ravages dans bien des familles.

## Qu'est-ce que l'adultère ?

**CE QUE CERTAINS DISENT** Dans certaines cultures, il n'est pas mal d'avoir des relations sexuelles en dehors du mariage, en particulier pour le mari. Par ailleurs, tout le monde ne considère pas le mariage comme une union permanente.

**CE QUE LA BIBLE DIT** Dans la Bible, l'adultère désigne généralement des relations sexuelles volontaires entre une personne mariée (un homme ou une femme) et quelqu'un d'autre que son conjoint (Job 24:15 ; Proverbes 30:20). L'adultère est une chose détestable aux yeux de Dieu. Dans l'Israël antique, il était puni de mort (Lévitique 18:20, 22, 29). Jésus a enseigné que ses disciples doivent rejeter l'adultère (Matthieu 5:27, 28 ; Luc 18:18-20).

**POURQUOI C'EST IMPORTANT** Une personne qui commet l'adultère rompt le vœu solennel qu'elle a fait à son conjoint lorsqu'elle s'est mariée. Et elle pèche « contre Dieu » (Genèse 39:7-9). L'adultère sépare des enfants de leurs parents. De plus, la Bible avertit que « Dieu jugera [...] [les] adultères » (Hébreux 13:4).

---

*« Que le mariage soit honorable chez tous, et que le lit conjugal soit sans souillure » (Hébreux 13:4).*



---

## L'adultère met-il fin au mariage ?

**CE QUE LA BIBLE DIT** La Bible autorise une personne mariée à mettre fin à son mariage si son conjoint commet l'immoralité sexuelle (Matthieu 19:9). Cela signifie qu'après un acte d'infidélité, le conjoint innocent est en droit de décider s'il restera avec son conjoint infidèle ou s'il demandera le divorce. Cette décision est personnelle (Galates 6:5).

Cela dit, aux yeux de Dieu, le mariage est un lien sacré permanent (1 Corinthiens 7:39). Dieu déteste que quelqu'un cherche à divorcer pour des raisons futiles, par

exemple ne pas être heureux avec son conjoint. Par conséquent, le divorce n'est pas une décision à prendre à la légère (Malaki 2:16 ; Matthieu 19:3-6).

---

*« Eh bien, moi, je vous dis :  
Celui qui divorce d'avec sa femme  
— sauf en cas d'immoralité sexuelle —  
l'expose à devenir adultère »  
(Matthieu 5:32, Bible du Semeur).*

---

## L'adultère est-il un péché impardonnable ?

**CE QUE LA BIBLE DIT** Non. La Bible dit que Dieu est miséricordieux envers ceux qui se repentent et se détournent de leurs péchés, y compris l'adultère (Actes 3:19 ; Galates 5:19-21). La Bible parle en effet d'hommes et de femmes qui ont cessé de commettre l'adultère et sont ensuite devenus des amis de Dieu (1 Corinthiens 6:9-11).

Dieu s'est montré miséricordieux dans le cas de David, un roi de l'Israël antique qui a commis l'adultère avec la femme d'un de ses officiers (2 Samuel 11:2-4). La Bible dit clairement que « la chose que David avait faite parut mauvaise » aux yeux de Dieu (2 Samuel 11:27). Après avoir été repris, David s'est repenti, et Dieu lui a pardonné. Toutefois, David a dû subir les tristes conséquences de ses actes (2 Samuel 12:13, 14). Le sage roi Salomon a plus tard affirmé que « celui qui commet un adultère [...] manque de bon sens » (Proverbes 6:32, *Segond* 21).

**CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE** Si vous avez commis l'adultère, demandez pardon à Dieu et

à votre conjoint (Psaume 51:1-5). Apprenez à haïr l'adultère comme Dieu le hait (Psaume 97:10). Soyez résolu à rejeter la pornographie, les fantasmes sexuels, le flirt ou toute autre chose qui pourrait éveiller en vous des désirs sexuels pour une personne autre que votre conjoint (Matthieu 5:27, 28 ; Jacques 1:14, 15).

Si votre conjoint a commis l'adultère, vous pouvez être certain que Dieu comprend vos sentiments (Malaki 2:13, 14). Demandez-lui de vous consoler et de vous guider, et il vous soutiendra (Psaume 55:22). Si vous choisissez de pardonner à votre conjoint et de ne pas mettre fin à votre union, vous devrez tous les deux faire de gros efforts pour reconstruire votre mariage (Éphésiens 4:32). ■

---

*« Jéhovah, de son côté, laisse réellement passer ton péché », a dit le prophète Nathân à David, qui s'est repenti de son adultère (2 Samuel 12:13).*

# LE POISSON-PERROQUET

## Une machine à fabriquer du sable ?

D'OÙ vient le sable ? Il a plusieurs origines. Mais celle dont parle cet article a de quoi surprendre. Faisons connaissance avec le poisson-perroquet, qui réduit le corail en sable fin.

Le poisson-perroquet vit dans les eaux tropicales de diverses régions du globe. Après avoir avalé du corail qu'il a broyé, il en extrait de minuscules morceaux de nourriture puis expulse le reste sous forme de sable. Pour broyer le corail, il utilise ses puissantes mâchoires ressemblant à un bec ainsi que ses solides dents postérieures. Des espèces de poissons-perroquets peuvent vivre 20 ans, sans user leurs dents.

Dans certains endroits, les poissons-perroquets, qui s'affairent à mâcher bruyamment le corail mort, produisent plus de sable que n'importe quel autre procédé naturel. Selon des chercheurs, un poisson-perroquet peut produire 100 kilogrammes de sable par an.

Le poisson-perroquet joue un autre rôle essentiel. Lorsqu'il broute avec ardeur le corail mort recouvert d'algues et de matières végétales, il nettoie du même coup les coraux. Cet étrange régime alimentaire contribue ainsi à l'entretien du récif corallien. Là où ce poisson et d'autres brouteurs (espèces herbivores) sont absents, les récifs coralliens sont rapidement étouffés par les algues. « Certains estiment que, sans les herbivores, les ré-

cifs n'existeraient pas dans leur forme actuelle », précise le livre *La vie des récifs coralliens* (angl.).

Notre poisson se dépense tellement en journée qu'il a besoin de bonnes nuits de repos. Et là encore, il se distingue. Sur le récif, les nuits sont dangereuses, car les prédateurs ne manquent pas. Le poisson-perroquet dort généralement caché dans une cavité, mais un tel abri ne le protège pas toujours d'un requin affamé. Pour plus de sécurité pendant la nuit, certaines espèces sécrètent un mucus protecteur, une sorte de chemise de nuit transparente, dont elles s'enveloppent. Les biologistes pensent que ce mucus nau-séabond les protège des prédateurs.

Le poisson-perroquet est l'un des poissons les plus visibles et attrayants des récifs coralliens. Le mâle et la femelle arborent souvent une large palette de couleurs vives, qui changent jusqu'à l'âge adulte. Mais surtout, le poisson-perroquet s'apprivoise assez bien dans les régions où il n'est pas surexploité. Il fait ainsi partie des poissons très facilement observables.

Pour un plongeur, s'approcher d'un poisson-perroquet, l'observer et l'écouter broyer du corail est un moment inoubliable. Et tout en paradant avec élégance, cet animal entretient son environnement pour le profit des autres habitants du récif et pour notre plaisir. ■







▲ Perroquet grand bleu.

▼ Perroquet dorade.

## EN BREF

Les poissons-perroquets (connus des scientifiques sous le nom de scaridés) constituent une grande famille de quelque 80 espèces qui peuplent les récifs coralliens des tropiques. Ils doivent leur nom à la forme de leur bouche, qui ressemble au bec d'un perroquet. Ils mesurent entre 50 et 100 centimètres.





## ZOOM SUR L'ENVIRONNEMENT

Alors que la terre produit de l'air pur, de la nourriture et de l'eau douce, les humains perturbent de plus en plus ces processus naturels. Les scientifiques cherchent désespérément des solutions pour renverser la tendance.



© Media Bakery

**AUSTRALIE** Environ 500 000 kilomètres cubes d'eau à basse salinité reposeraient sous le plancher des océans. « Le niveau de la mer était [autrefois] bien plus bas qu'aujourd'hui », déclare Vincent Post, de l'université Flinders d'Adélaïde. Les terres étaient donc bien moins immergées. Les pluies « remplissaient les nappes phréatiques dans des zones qui sont aujourd'hui sous la mer ». Les scientifiques espèrent que ces réserves sous-marines profiteront un jour à une partie des plus de 700 millions de personnes qui ont un accès limité à l'eau potable.

**SAHARA** La moitié des espèces animales de grande taille autrefois observées dans le Sahara ont soit disparu soit perdu 99 % de leur habitat. L'instabilité régionale et la chasse à outrance ne sont qu'en partie responsables de cette situation. Même si la biodiversité des déserts est aussi riche que celle des forêts, des chercheurs admettent que « le manque d'intérêt des scientifiques pour la biodiversité des déserts est le reflet d'un manque de soutien financier ». En conséquence, il est difficile pour les défenseurs de l'environnement de surveiller ces écosystèmes menacés.

**MONDE** On a estimé qu'en 2012, 1 décès sur 8 était dû à la pollution de l'air. Selon l'Organisation mondiale de la santé, « la pollution de l'air est désormais le principal risque environnemental pour la santé ».

**SUJET DE RÉFLEXION :** Pourquoi des personnes travaillant dur et poursuivant de nobles buts ne parviennent-elles pas à stopper la destruction de l'environnement ? (Jérémie 10:23).



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (plus de 100 langues disponibles).

Rendez-vous sur [www.jw.org](http://www.jw.org) ou scannez le code.



915 06-F  
150312