

# Réveillez-vous!

N° 3 2016



**FRANCHIR  
LA BARRIÈRE  
DES LANGUES**



3 EN COUVERTURE  
Une organisation relève le défi !

4 Franchir la barrière des langues : les coulisses de la traduction

**Savez-vous** que les Témoins de Jéhovah produisent des publications qui sont traduites en plus de 750 langues ?

Pourquoi tant d'efforts ? Pour que le message de la Bible atteigne « toute nation, et tribu, et langue, et peuple » (Révélation 14:6).

Ce numéro de « Réveillez-vous ! » lève le voile sur les coulisses de la traduction.

Dépôt légal : 04/2016

## ÉGALEMENT DANS CE NUMÉRO

8 PORTRAITS DU PASSÉ  
Ignace Semmelweis

10 DE L'AIDE POUR LES FAMILLES  
Comment parler d'un problème avec son conjoint

12 D'APRÈS LA BIBLE  
La foi

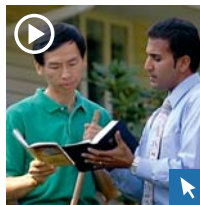
14 Quelle est la différence entre allergies et intolérances alimentaires ?

16 HASARD OU CONCEPTION ?  
Le cou de la fourmi



## À DÉCOUVRIR EN LIGNE

### VIDÉOS



« Une bonne nouvelle annoncée à toute nation, et tribu, et langue »

Regardez cette vidéo et découvrez comment, dans le monde entier, les Témoins de Jéhovah font connaître la sagesse pratique de la Bible dans des centaines de langues.

(À retrouver sous PUBLICATIONS > VIDÉOS.)

Vol. 97, No. 3 / Bimonthly / FRENCH

Diffusé à 57761000 exemplaires. Disponible en 104 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.

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.

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) Issue 3 June 2016 is published bimonthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simons, Secretary-Treasurer, 1000 Red Mills Road, Wallkill, NY 12589-3299, 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). © 2016 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 Bockaert. Imprimeur : Watch Tower Bible and Tract Society of Britain, The Ridgeway, London NW7 1RN, United Kingdom. (Organisme de bienfaisance enregistré en Angleterre.)



EN COUVERTURE

# Une organisation relève le défi !

LA DIVERSITÉ et le grand nombre de langues parlées dans le monde — environ 7000 — ne facilitent pas les voyages, le commerce, l’instruction ou la politique. Il en est ainsi depuis l’Antiquité. Par exemple, vers 475 avant notre ère, sous le règne du roi Assuérus (probablement Xerxès I<sup>er</sup>), les Perses ont fait circuler un décret officiel dans tout l’empire, « de l’Inde à l’Éthiopie — cent vingt-sept districts administratifs —, à chaque district administratif selon sa manière d’écrire et à chaque peuple selon sa langue\* ».

De nos jours, rares sont les organisations (même des gouvernements) qui s’aventureraient dans une telle entreprise

\* Voir Esther 8:9 dans la Bible.

de traduction. Pourtant, une organisation accomplit cette prouesse. En effet, les Témoins de Jéhovah font paraître des revues, des produits audio et vidéo et de nombreux livres (dont la Bible) en plus de 750 langues, au nombre desquelles figurent quelque 80 langues des signes. Ils produisent aussi pour les aveugles des publications en différentes versions de braille.

Qui plus est, les Témoins de Jéhovah ne tirent aucun avantage financier de cette activité. D’ailleurs, les traducteurs et leurs collaborateurs sont tous des volontaires. Pourquoi traduisent-ils en un si grand nombre de langues, et comment y parviennent-ils ?

# Franchir la barrière des langues

## Les coulisses de la traduction

« On dit parfois qu'il n'existe pas d'activité plus complexe que la traduction »  
(The Cambridge Encyclopedia of Language).

AVANT qu'elles ne soient traduites, les publications des Témoins de Jéhovah sont soigneusement programmées, documentées et rédigées. Tout au long de ces étapes, le Service de la rédaction situé au siège mondial des Témoins de Jéhovah (État de New York) vérifie scrupuleusement l'exactitude des informations et le respect de l'orthographe et de la grammaire\*.

\* Le texte source (ou de départ) est rédigé en anglais.

Le Service de la rédaction envoie ensuite les textes à des centaines d'équipes de traduction dans le monde, dont la plupart vivent là où on parle la langue dans laquelle ils traduisent (la langue d'arrivée). La majorité d'entre eux le font dans leur langue maternelle. Ils doivent bien comprendre le texte de départ et bien maîtriser la langue d'arrivée.

### Comment les traducteurs travaillent-ils habituellement ?

Geraint, un traducteur qui vit en Grande-Bretagne, explique : « Je fais équipe avec d'autres traducteurs. Une bonne coopération est donc essentielle. Nous recherchons ensemble des solutions aux difficultés de traduction. Pour ce faire, nous n'analysons pas seulement des mots mais des groupes de mots. Nous

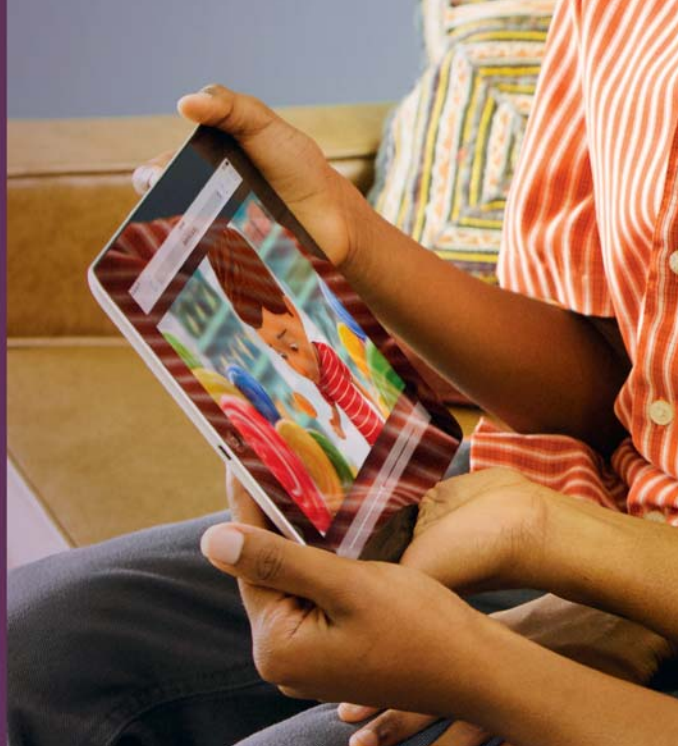


« J'ai des problèmes de santé. En plus des soins que me prodigue mon médecin, je tire profit des informations que je trouve en lisant *Réveillez-vous !* dans ma langue maternelle, le malgache. Cette revue m'aide à maîtriser mon tempérament. Elle parle aussi des bienfaits d'une alimentation saine et de l'exercice physique\*. J'applique ce que je lis et ma santé s'améliore » (Ranaivoarisoa, Madagascar).

« Mon médecin, une endocrinologue, se sert d'articles de *Réveillez-vous !* en gujarati pour donner des cours sur la santé. Quelques semaines après une discussion sur l'usage de la drogue et l'abus d'alcool, des élèves lui ont rapporté que les renseignements fournis par *Réveillez-vous !* avaient incité leurs pères à dépenser moins en boissons mais plus pour leurs enfants » (Janet, Inde).

\* *Réveillez-vous !* ne recommande aucun régime ni aucun traitement en particulier. Chacun devrait analyser soigneusement les choix possibles avant d'entreprendre un régime ou une activité physique.

*Réveillez-vous !* a reçu ce témoignage d'une maman angolaise : « Un jour, comme mon fils de huit ans avait perdu ses crayons, il en a pris à ses camarades. Mais après avoir vu la vidéo *C'est mal de voler* en portugais, sur [jw.org](http://jw.org), il a courageusement avoué son geste. Il m'a alors demandé de l'accompagner à l'école pour qu'il s'excuse auprès de ses camarades et qu'il leur explique pourquoi il leur rendait leurs crayons. L'enseignant nous a permis de montrer la vidéo à toute la classe. Après l'avoir vue, plusieurs élèves ont dit qu'ils ne voleraient plus jamais. »



réfléchissons à leur signification réelle et à l'effet recherché, en gardant constamment à l'esprit le lectorat visé par chaque article. »

### **Quel est votre objectif en tant que traducteurs ?**

« Notre objectif est de donner au lecteur l'impression que ce qu'il lit a été rédigé à l'origine dans sa langue maternelle et qu'il ne s'agit pas d'une traduction. Pour cela, nous nous efforçons d'utiliser un langage naturel. Nous maintenons ainsi l'attention du lecteur en éveil. Il poursuit alors sa lecture comme s'il dégustait un plat savoureux. »

### **Quels sont les avantages pour les traducteurs à vivre là où on parle la langue ?**

« Se mêler aux gens qui parlent la langue dans laquelle nous traduisons est une mine d'inspiration. En vivant là où on la

parle, nous l'entendons tous les jours. De plus, nous pouvons tester sur le terrain des expressions ou des mots pour savoir s'ils sont naturels, compréhensibles et attrayants. Cela nous aide à rendre le sens réel du texte de départ. »

### **Comment se déroule votre travail de traduction ?**

« Chaque projet est confié à une équipe. Tout d'abord, chaque membre de l'équipe lit le texte pour s'en faire une vue d'ensemble, analyser sa structure et déterminer le public visé. Nous nous demandons : "Quelle est l'orientation générale de l'article ? Quel est son thème et son but ? Qu'est-il susceptible de m'apprendre ?" Cette étape fait naître en nous des idées qui nous seront utiles lors de la traduction.

« Ensuite, les membres de l'équipe se font part de leurs ré-

flexions, ce qui favorise un enrichissement mutuel. Sommes-nous certains de bien comprendre le texte ? Comment reproduire le style du texte source ? Notre objectif est de susciter chez notre lecteur la réaction que le rédacteur du texte source a cherché à susciter chez son lecteur. »

### **Comment les membres de l'équipe collaborent-ils ?**

« Notre but est que le lecteur comprenne le texte dès la première lecture. Nous lisons donc plusieurs fois et à haute voix chaque paragraphe traduit.

« Le traducteur saisit un paragraphe dans la langue d'arrivée, pendant que nous suivons sur nos écrans. Nous vérifions qu'aucune idée n'a été omise ou ajoutée. Nous nous assurons aussi que le langage est naturel et qu'il respecte l'orthographe et la grammaire. Ensuite, quelqu'un lit le

# PROCÉDURE DE TRADUCTION

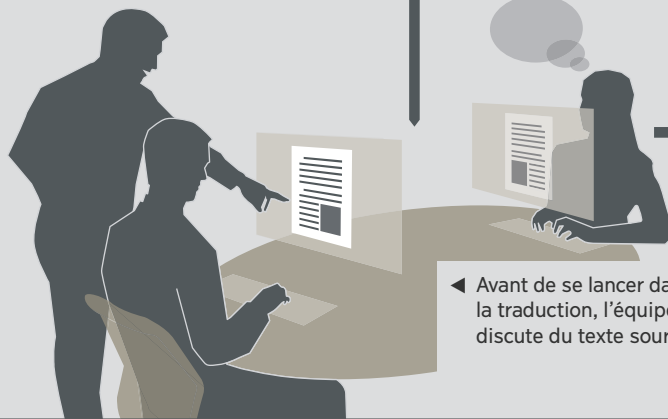
À l'aide de ce schéma, suivez les étapes de la traduction de *Réveillez-vous !* en espagnol.



▲ Une équipe de traducteurs située en Espagne reçoit du siège mondial des Témoins de Jéhovah (États-Unis) le texte source en anglais.



◀ Chaque membre de l'équipe analyse soigneusement le texte.



◀ Avant de se lancer dans la traduction, l'équipe discute du texte source.

paragraphe à haute voix. S'il trébuché lors de sa lecture, nous cherchons à comprendre pourquoi. Une fois tout l'article traduit, un membre de l'équipe le lit à haute voix, tandis que les autres relèvent les problèmes qui subsistent. »

## Quelle énergie vous devez dépenser !

« En effet ! Et à la fin de la

journée, la fatigue se fait sentir. Nous revoions donc le texte le lendemain matin, après une bonne nuit de repos. Quelques semaines plus tard, le Service de la rédaction nous envoie la version définitive du texte source avec ses modifications. Nous relisons alors notre traduction avec un regard neuf et nous la peaufinons. »

## Quels outils informatiques utilisez-vous ?

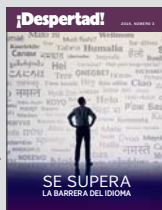
« Les ordinateurs ne peuvent toujours pas remplacer les traducteurs. Toutefois, les Témoins de Jéhovah ont développé des outils d'aide à la traduction. L'un de ces outils est une sorte de dictionnaire dans lequel nous rassemblons les termes et les expressions couramment utilisés. Un autre nous permet de faire des recherches dans tout ce que nos équipes ont déjà traduit et de voir comment certaines difficultés de traduction ont été habilement résolues. »

## Comment considérez-vous votre travail ?

« Pour nous, c'est comme un cadeau destiné au public. Et nous voulons l'envelopper d'un beau papier cadeau. Nous sommes enthousiasmés à l'idée

JW.ORG	Site officiel des Témoins de Jéhovah	Plus de 700 langues
<i>Écoutez Dieu : Vous vivrez pour toujours</i>	Brochure publiée par les Témoins de Jéhovah	Plus de 640 langues
<i>La Tour de Garde</i>	Revue publiée par les Témoins de Jéhovah	Plus de 250 langues
<i>Réveillez-vous !</i>	Revue publiée par les Témoins de Jéhovah	Plus de 100 langues

Lorsqu'il est définitivement approuvé, ►  
le texte traduit est envoyé à différentes  
filiales pour impression et diffusion.



▲ Partout dans le monde,  
des lecteurs tirent profit  
de la sagesse pratique  
de la Bible dans leur  
langue.



▲ Les traducteurs s'assurent que la traduction est naturelle, claire et fidèle  
au texte source. Ils vérifient aussi l'orthographe et la grammaire.

qu'un article d'une revue ou de  
notre site web puisse toucher le  
cœur d'une personne et l'aider à  
améliorer sa vie. »

### Des bienfaits durables

À travers le monde, des cen-  
taines de millions de personnes  
tirent profit de la lecture des pu-  
blications des Témoins de Jého-  
vah dans leur langue. Les sages  
conseils que renferment leurs  
écrits, leurs vidéos ainsi que leur  
site, [jw.org](http://jw.org), sont fondés sur la Bi-  
ble\*. Et, dans ce livre sacré, Dieu,  
dont le nom est Jéhovah, nous  
dit qu'il veut que son message  
soit communiqué à des gens de  
« toute nation, et tribu, et lan-  
gue » (Révélation 14:6). ■

\* Découvrez sur [www.jw.org](http://www.jw.org) des articles,  
des enregistrements audio et des vidéos  
dans votre langue et dans des centaines  
d'autres.



### Un outil pour apprendre des langues !

En 2014, les Témoins de Jéhovah ont pu-  
blié l'application gratuite *JW Language*,  
utile à ceux qui veulent enseigner la Bible  
dans les langues suivantes : allemand, an-  
glais, bengali, birman, chinois, coréen, es-  
pagnol, français, hindi, indonésien, italien,  
japonais, portugais, russe, swahili, taga-  
log, thaï et turc. Pour en savoir plus, allez  
sur [jw.org](http://jw.org) et recherchez *JW Language*.





© Fine Art Images/age fotostock

## IGNACE SEMMELWEIS

IGNACE SEMMELWEIS. Ce nom n'est peut-être pas très connu, pourtant aujourd'hui la plupart des familles bénéficient encore de ses travaux. Né à Buda (dans l'actuelle Budapest), en Hongrie, il a obtenu en 1844 son diplôme de médecine, à l'université de Vienne. En 1846, après être devenu l'assistant d'un professeur qui exerçait dans la première maternité de l'hôpital général de Vienne, Semmelweis s'est trouvé confronté à une effroyable réalité : plus de 13 % des femmes qui accouchaient dans cet établissement mouraient d'une maladie appelée fièvre puerpérale.

### EN BREF

- ▶ Dans l'Europe du XIX<sup>e</sup> siècle, de nombreuses femmes mouraient de la fièvre puerpérale, fléau pouvant entraîner une mortalité de 30 %.
- ▶ Les microbes ont été observés au microscope dès 1674, mais à cette époque leur dangerosité n'était pas pleinement comprise. Il était courant de voir des médecins qui, après avoir pratiqué une autopsie, faisaient des accouchements sans s'être préalablement stérilisé les mains.
- ▶ Semmelweis a introduit le lavage des mains dans la pratique médicale, sauvant ainsi d'innombrables vies.

Plusieurs hypothèses sur la cause de cette maladie avaient été proposées, sans que personne ne parvienne à élucider le mystère. Toutes les tentatives pour réduire le taux de mortalité avaient échoué. Obsédé par le spectacle de toutes ces mères mourant dans une lente agonie, Semmelweis était décidé à découvrir ce qui provoquait cette maladie et à y remédier.

L'hôpital dans lequel Semmelweis travaillait comptait deux maternités, et curieusement, le taux de mortalité dans la première était beaucoup plus élevé que dans la seconde. La seule différence entre ces deux maternités, c'était que dans la première on y formait des étudiants en médecine, et dans la seconde des sages-femmes. Comment expliquer alors que les taux de mortalité soient si différents ? Au cours de ses recherches, Semmelweis a éliminé méthodiquement tout ce qui aurait pu causer la maladie, mais le mystère demeurait.

Au début de l'année 1847, un élément déterminant s'est présenté à Semmelweis. Son confrère et ami Jakob Kolletschka est mort d'un empoisonnement du sang après s'être blessé en procédant à l'examen d'un cadavre. Quand il a lu le rapport de l'autopsie faite sur Kolletschka, Semmelweis s'est rendu compte que, sous certains rapports, les observations étaient les mêmes que pour les victimes de la fièvre puerpérale. Il a donc supposé que des substances, qu'il



« Mes préceptes ont été forgés pour débarrasser les maternités de leurs horreurs, pour que le mari garde sa femme, et l'enfant sa mère » (Ignace Semmelweis).

a qualifiées de « poisons », provenaient des cadavres et infectaient les femmes enceintes, entraînant la fièvre puerpérale. En fait, les médecins et les étudiants en médecine pratiquaient souvent des autopsies avant de se rendre à la maternité pour effectuer des examens obstétriques ou des accouchements. C'est alors qu'ils transmettaient sans le vouloir la maladie aux futures mamans ! Les élèves sages-femmes ne faisant pas d'autopsie, la mortalité était plus faible dans la seconde maternité.

Semmelweis a immédiatement imposé le lavage des mains, qui consistait à se stériliser les mains avec une solution de chlorure de chaux, avant tout examen d'une femme enceinte. Les résultats ont été spectaculaires : la mortalité a chuté, passant de 18,27 % en avril à 0,19 % à la fin de l'année.

Le succès de Semmelweis n'a pas fait l'unanimité. Les résultats qu'il a obtenus remettaient en question les hypothèses sur la fièvre puerpérale émises par son supérieur, qui trouvait par ailleurs l'obstination de Semmelweis agaçante. Semmelweis a finalement perdu son poste à Vienne et est retourné en Hongrie. À Pest, il a dirigé le service d'obstétrique de l'hôpital Saint-Roch, où ses méthodes ont fait baisser la mortalité liée à la fièvre puerpérale sous la barre de 1 %.

En 1861, Semmelweis a publié *L'étiologie de la fièvre puerpérale, son essence et sa prophylaxie* (hongr.), le résultat des travaux de toute une vie. Hélas ! L'importance de ses découvertes n'a pas été reconnue avant plusieurs années. Pendant tout ce temps, d'innombrables vies qui auraient pu être sauvées ont malheureusement été perdues.

Semmelweis a finalement été salué comme l'un des précurseurs des techniques antiseptiques modernes. Ses travaux ont permis d'établir que des agents microscopiques peuvent provoquer des maladies. Il a joué un grand rôle dans l'histoire de la théorie des germes, théorie décrite comme « la contribution la plus importante à la science médicale et à sa pratique ». Il est intéressant de noter que plus de 3000 ans auparavant, la Loi mosaïque, qui ferait plus tard partie de la Bible, avait déjà donné des conseils pleins de bon sens en cas de contact avec un cadavre. ■

Collection de l'University of Michigan Health System, Gift of Pfizer Inc., UMH5.26



Semmelweis veille au respect des mesures d'hygiène dans les établissements médicaux placés sous sa responsabilité (peinture de Robert Thom).

## Que disait la Bible ?

Selon la Loi mosaïque, qui remonte au XVI<sup>e</sup> siècle avant notre ère, quiconque touchait un cadavre devenait impur pendant sept jours et devait respecter des mesures de purification qui consistaient notamment à se baigner et à laver ses vêtements. Durant cette période, la personne devait éviter tout contact physique avec autrui (Nombres 19:11-22).



# Comment parler d'un problème avec son conjoint



## LE DÉFI

Quand vous et votre conjoint discutez d'un problème, êtes-vous souvent plus contrariés à la fin de la conversation qu'au début ? Si c'est le cas, vous pouvez améliorer les choses. Mais pour commencer, il y a un certain nombre de choses à savoir sur ce qui différencie les modes de communication des hommes et des femmes\*.

\* Ces particularités ne concernent peut-être pas tous les maris ou toutes les femmes. Cependant, les principes examinés dans cet article peuvent aider toute personne mariée à mieux comprendre son conjoint et à mieux communiquer avec lui.

## CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

**En général, les femmes préfèrent parler d'un problème avant d'entendre parler de solution.** En fait, parfois, parler est la solution.

« Je me sens mieux une fois que j'ai exprimé mes sentiments et que je sais que mon mari me comprend. En principe dans les minutes qui suivent notre conversation, je vais beaucoup mieux » (Sirppa\*).

« Je ne peux pas passer à autre chose tant que je n'ai pas pu expliquer à mon mari ce que je ressens exactement. En parler me permet ensuite de tourner la page » (Ae-Jin).

« C'est comme une enquête. Tout en parlant, je décortique le problème et j'essaie d'aller à sa racine » (Lurdes).

**Les hommes ont tendance à vouloir trouver des solutions.** C'est compréhensible : quand il résout des problèmes, un homme se sent utile. Proposer des solutions, c'est sa façon de montrer à sa femme qu'elle peut compter sur lui. Un mari est donc déconcerté quand ses solutions ne sont pas retenues. « Je ne comprends pas pourquoi tu parles d'un problème si tu ne veux pas de solution ! » dit Kirk.

Mais le livre *Les couples heureux ont leurs secrets* déclare : « La compréhension doit précéder le conseil. L'autre doit savoir que vous comprenez et sympathisez pleinement avec son dilemme avant de proposer une solution. La plupart du temps, on ne vous la demande d'ailleurs pas — on a simplement besoin d'une oreille amie<sup>#</sup>. »

\* Les prénoms ont été changés.

<sup>#</sup> J. Gottman, N. Silver, *Les couples heureux ont leurs secrets. Les sept lois de la réussite*, trad. D. Beaulieu, Paris, Éditions Jean-Claude Lattès, coll. Pocket, 2000, page 125.



## CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

**Pour le mari :** Prenez l'habitude d'écouter en essayant de comprendre ce que ressent votre femme. Tomás déclare : « Parfois, après avoir écouté ma femme, je me dis : "Ça n'a servi à rien." Mais souvent, la seule chose dont elle a besoin, c'est d'une oreille attentive. » Stephen partage le même avis : « Je préfère laisser ma femme s'exprimer sans l'interrompre, confie-t-il. La plupart du temps, quand elle a terminé, elle me dit qu'elle se sent beaucoup mieux. »

Essayez ceci : La prochaine fois que vous parlerez d'un problème avec votre femme, retenez-vous de lui donner un conseil alors que ce n'est pas ce qu'elle souhaite. Regardez-la dans les yeux et écoutez-la attentivement. Acquiescez d'un signe de la tête. Répétez l'essentiel de ce qu'elle a dit pour montrer que vous comprenez. « Parfois, ma femme a seulement besoin de savoir que je la comprends et que je la soutiens », dit Charles. (*Principe biblique : Jacques 1:19.*)

**Pour la femme :** Dites à votre mari ce que vous attendez de lui. « On pourrait s'attendre à ce que notre conjoint sache exactement ce qu'on attend de lui, dit Eleni, mais parfois on doit être plus clair. » Ynez, quant à elle, propose cette façon de faire : « Il m'arrive de dire : "Quelque chose me contrarie, et je voudrais que tu m'écoutes jusqu'au bout. Je n'ai pas besoin que tu règles le problème ; j'aimerais seulement que tu comprennes ce que je ressens." »

Essayez ceci : Si votre mari propose trop vite des solutions, n'en concluez pas qu'il est indifférent. Il essaie probablement de vous soulager. « Au lieu de me mettre en colère, avoue Ester, je m'efforce de me dire que mon mari se soucie de moi et veut m'écouter mais qu'il veut aussi tout simplement m'aider. » (*Principe biblique : Romains 12:10.*)

**Pour les deux :** Nous avons tendance à traiter les autres de la façon dont nous voulons être traités. Cependant, pour maintenir une bonne communication, vous devez tenir compte de la façon dont votre conjoint aimerait être traité (1 Corinthiens 10:24). C'est l'avis de Miguel, qui dit : « Si vous êtes un homme, soyez disposé à écouter. Si vous êtes une femme, soyez disposée à écouter des solutions de temps en temps. Quand les deux conjoints sont prêts à faire des concessions, ils en retirent tous les deux des bienfaits. » (*Principe biblique : 1 Pierre 3:8.*) ■

## VERSETS CLÉS

- « [Soyez] prompt à entendre, lent à parler » (Jacques 1:19).
- « Soyez toujours les premiers à vous honorer les uns les autres » (Romains 12:10).
- « Ayez tous les mêmes pensées, manifestant de la sympathie » (1 Pierre 3:8).

## EST-CE LE BON MOMENT ?

La Bible dit : « Une parole en son temps, oh ! combien elle est bonne ! » (Proverbes 15:23). Bien sûr, une parole dite à un mauvais moment produit l'effet inverse.

- « Il existe un lien direct entre mauvais moment et mauvaises conversations » (Sirppa).
- « Ne vous lancez jamais dans une conversation sérieuse quand l'un de vous deux a faim ou est fatigué » (Julia).
- « Un jour, j'ai commencé à vider mon sac dès que mon mari est rentré à la maison. Puis, me rendant compte à quel point je devais être pénible, je me suis arrêtée en plein milieu d'une phrase. J'ai dit à mon mari que je terminerai après le dîner. Il m'a remerciée et nous avons, plus tard, repris la discussion. Nous étions alors tous deux plus calmes et plus raisonnables » (Lurdes).



# LA FOI

Certaines personnes se disent croyantes, mais elles ont bien du mal à comprendre ce qu'est « la foi ». Qu'est-ce que la foi, et pourquoi est-elle importante ?

## Qu'est-ce que la foi ?

**CE QUE CERTAINS DISENT** Beaucoup pensent qu'une personne qui a la foi croit sans avoir de véritables preuves. Prenez le cas de quelqu'un qui affirme : « Je crois en Dieu. » Si on lui demande : « *Pourquoi* êtes-vous croyant ? », peut-être répondra-t-il : « Parce que j'ai été élevé comme ça » ou : « Parce que c'est ce qu'on m'a toujours appris ». Présenté de la sorte, il semble qu'il y ait peu de différence entre avoir la foi et être crédule.

**CE QUE LA BIBLE DIT** « La foi est l'attente assurée de choses qu'on espère, la démonstration évidente de réalités que pourtant on ne voit pas » (Hébreux 11:1). Pour que son attente soit assurée, une personne

doit disposer de raisons valables qui la confortent dans cette confiance. D'ailleurs, le terme original employé dans l'expression « attente assurée » signifie plus qu'un sentiment intérieur ou qu'un doux rêve. La foi désigne donc une conviction basée sur des preuves.

---

« *Ses qualités invisibles [celles de Dieu] se voient clairement depuis la création du monde, parce qu'elles sont perçues par les choses faites, oui sa puissance éternelle et sa Divinité, de sorte qu'ils sont inexcusables* » (Romains 1:20).

## Pourquoi est-il important d'acquérir la foi ?

**CE QUE LA BIBLE DIT** « Sans la foi il est impossible de lui plaire, car celui qui s'avance vers Dieu doit croire qu'il est, et qu'il devient celui qui récompense ceux qui le cherchent réellement » (Hébreux 11:6).

Comme évoqué précédemment, beaucoup croient en Dieu simplement parce qu'on leur a appris qu'il fallait croire. « J'ai été élevé comme ça », diront-ils. Cependant, Dieu veut que ceux qui l'adorent

aient la profonde conviction qu'il existe et qu'il les aime. C'est l'une des raisons pour lesquelles la Bible met l'accent sur la nécessité de le rechercher réellement, afin que nous apprenions à bien le connaître.

---

« *Approchez-vous de Dieu, et il s'approchera de vous* » (Jacques 4:8).



---

## Comment pouvez-vous acquérir la foi ?


**CE QUE LA BIBLE DIT** « La foi naît de ce qu'on a entendu » (Romains 10:17). La première chose à faire pour bâtir votre foi en Dieu est donc d'« entendre » ce que la Bible enseigne sur lui (2 Timothée 3:16). En étudiant la Bible vous trouverez les réponses convaincantes à des questions importantes telles que : Qui est Dieu ? Quelles sont les preuves qu'il existe ? Dieu se soucie-t-il réellement de moi ? Quel est le dessein de Dieu ?

Les Témoins de Jéhovah seraient heureux de vous aider à étudier la Bible. Comme le précise notre site, [jw.org](http://jw.org) : « Nous aimons enseigner la Bible à notre prochain, mais nous ne forçons personne à devenir Témoin de Jéhovah. Nous présentons ce que dit la Bible tout en respectant le droit qu'a chacun de choisir ses croyances. »

En conclusion, votre foi doit être fondée sur les preuves que *vous* découvrez à mesure que vous vérifiez la véracité de ce que vous lisez dans la Bible. Ce faisant, vous suivrez l'exemple laissé par des étudiants de la Parole de Dieu du 1<sup>er</sup> siècle qui « reçurent la parole avec le plus grand empressement, examinant soigneusement les Écritures chaque jour pour voir si ces choses étaient ainsi » (Actes 17:11). ■

---

*« Ceci signifie la vie éternelle : qu'ils apprennent à te connaître, toi, le seul vrai Dieu, et celui que tu as envoyé, Jésus Christ » (Jean 17:3).*



Les preuves de l'existence de Dieu sont tout autour de nous.



# Quelle est la différence entre allergies et intolérances alimentaires ?

*Emily : « J'ai reposé ma fourchette parce que je me sentais mal. Je commençais à avoir des démangeaisons dans la bouche et la langue qui gonflait. J'avais la tête qui tournait et du mal à respirer. J'avais des fourmis dans les bras et dans le cou. J'ai essayé de ne pas paniquer mais je savais que je devais aller à l'hôpital... au plus vite ! »*

**POUR** la plupart des gens, manger est un plaisir. Toutefois, il y a des personnes pour qui certains aliments sont de véritables ennemis. Comme Emily, citée en introduction, ils souffrent d'allergies alimentaires. La réaction allergique aiguë d'Emily est une anaphylaxie, une forme d'allergie très dangereuse. Heureusement, la plupart des allergies alimentaires ne sont pas aussi graves.

Ces dernières années, on a constaté une augmentation de cas d'allergies et d'intolérances alimentaires. Cependant, certaines études laissent entendre que seule une faible proportion des personnes qui disent avoir une allergie alimentaire ont consulté un médecin pour en avoir confirmation.

## Qu'est-ce qu'une allergie alimentaire ?

« Il n'existe pas de définition universellement acceptée de l'allergie alimentaire », lit-on dans le

rapport d'un groupe de scientifiques dirigé par le docteur Jennifer Schneider Chafen, paru dans une revue médicale (*The Journal of the American Medical Association*). La plupart des spécialistes pensent néanmoins que les réactions allergiques sont principalement déclenchées par le système immunitaire.

Une réaction allergique à un aliment est en général due à la présence d'une protéine dans cet aliment. Le système immunitaire considère à tort cette protéine comme nocive. Quand la protéine est introduite dans l'organisme, le système immunitaire se met à produire un type d'anticorps, appelé IgE, pour neutraliser l'envahisseur présumé. Lorsque l'aliment allergène est de nouveau ingéré, les anticorps produits précédemment peuvent libérer des substances chimiques, comme l'histamine.

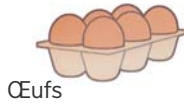
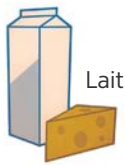
En temps normal, l'histamine joue un rôle bénéfique dans le

système immunitaire. Mais pour des raisons qui ne sont pas encore bien comprises, la présence d'anticorps IgE et la libération d'histamine provoquent une réaction allergique chez les gens hypersensibles à une protéine.

Ceci explique pourquoi vous pouvez manger un aliment pour la première fois sans réaction apparente, puis en manger de nouveau et avoir une réaction allergique.

## Qu'est-ce qu'une intolérance alimentaire ?

L'intolérance alimentaire, au même titre que l'allergie alimentaire, peut être définie comme une réaction indésirable à un aliment. Mais à la différence de l'allergie (directement déclenchée par le système immunitaire), l'intolérance est une réaction du système digestif, et par conséquent aucun anticorps n'est produit. Concrètement, quelqu'un peut avoir du mal à assimiler un



aliment à cause d'un déficit en enzyme ou de la présence de substances chimiques alimentaires difficiles à digérer. L'intolérance au lactose, par exemple, survient lorsque les intestins ne produisent pas les enzymes indispensables à la digestion des sucres contenus dans les produits laitiers.

Étant donné qu'elle ne déclenche pas de production d'anticorps, une intolérance alimentaire peut se manifester dès la première ingestion de l'aliment. La quantité peut être le facteur déterminant : un aliment pris en petite quantité peut être toléré par l'organisme, alors que le même aliment pris en plus grande quantité peut poser problème. En ce sens, les intolérances alimentaires diffèrent des allergies alimentaires aiguës pour lesquelles même une infime quantité d'un aliment peut entraîner une réaction mortelle.

### Quels sont les symptômes ?

Si vous souffrez d'une allergie alimentaire, vous pouvez avoir les symptômes suivants : démangeaisons, fourmillements, gonflement de la gorge, des yeux ou de la langue, nausées, vomissements, diarrhées, et dans le pire des cas, chute de la tension artérielle, vertiges, évanouissement et même arrêt cardia-

que. Une réaction anaphylactique peut rapidement s'aggraver et être fatale.

N'importe quel aliment est susceptible d'être allergène. Cependant, les allergies alimentaires les plus graves ne sont en général provoquées que par quelques aliments, à savoir : le lait, les œufs, le poisson, les crustacés, les cacahuètes (ou arachides), le soja, les noix et le blé. Une personne peut développer une allergie à tout âge. Des études montrent que l'hérédité joue un rôle important et qu'un enfant a plus de chances de développer une allergie si l'un de ses parents souffre d'allergies. Il n'est pas rare qu'un enfant allergique cesse de l'être en grandissant.

Les symptômes de l'intolérance alimentaire sont habituellement moins alarmants que ceux de l'allergie aiguë. Il peut s'agir de douleurs d'estomac, de ballonnements, de gaz, de crampes, de migraines, d'éruptions cutanées, de fatigue ou d'une sensation de malaise. Différentes sortes d'aliments peuvent être responsables d'une intolérance ; citons, parmi les plus courants, les produits laitiers, le blé, le gluten, l'alcool et la levure.

### Diagnostic et traitement

Si vous pensez avoir une allergie ou une intolérance alimen-

taire, vous déciderez peut-être de consulter un professionnel de la santé. Établir son propre diagnostic ou décider par soi-même d'éliminer certains aliments de son alimentation s'avère parfois dangereux : vous risquez par mégarde de priver votre organisme d'éléments nutritifs essentiels.

Il n'existe pas de traitement des allergies alimentaires aiguës aussi largement accepté que l'abstinence des aliments allergènes\*. En revanche, si votre allergie ou votre intolérance est plus légère, vous n'aurez peut-être qu'à manger moins, et moins souvent, de certains aliments. Ceci dit, selon la gravité de votre allergie ou de votre intolérance, vous serez parfois obligé d'éliminer complètement certains aliments de votre alimentation, ne serait-ce que temporairement.

Si vous avez une allergie ou une intolérance alimentaire, sachez que beaucoup ont appris à vivre avec et peuvent encore manger une grande variété de mets nourrissants et délicieux. ■

\* Il est souvent conseillé aux personnes souffrant d'allergies aiguës d'avoir sur elles un stylo auto-injecteur contenant de l'adrénaline à utiliser en cas d'urgence. Des spécialistes conseillent de faire porter à un enfant allergique une indication visible qui permette aux enseignants ou aux assistantes maternelles d'être informés de son état.



## Le cou de la fourmi

**D**ES INGÉNIEURS EN MÉCANIQUE s'émerveillent de l'aptitude de la fourmi à soulever des objets pesant plusieurs fois son poids. Pour mieux comprendre cette prouesse, des chercheurs de l'Université de l'Ohio (États-Unis) ont étudié à l'aide d'une méthode d'analyse inverse l'anatomie, les propriétés physiques et le comportement mécanique du cou de la fourmi. Pour cela, ils ont mis au point des modèles numériques à partir de clichés obtenus par scanner (micro tomographe à rayons X) et à partir de simulations des efforts déployés par la fourmi quand elle porte une charge.

Le cou est une partie très importante de l'anatomie de la fourmi car c'est lui qui supporte tout le poids des charges qu'elle saisit avec ses mâchoires. Les tissus mous de son cou se fixent à l'exosquelette (ou enveloppe rigide) de son thorax et de sa tête, un peu comme les doigts de deux mains jointes s'imbriquent les uns dans les autres. « La forme et la structure de ces points d'attache sont essentielles à la résistance de l'articulation du cou, dit l'un des chercheurs. La zone de jonction entre les tissus mous et les tissus rigides renforce vraisemblablement leur adhérence et constitue sans doute une caractéristique anatomique majeure permettant au cou de supporter de lourdes charges. » Des chercheurs espèrent qu'une bonne compréhension de la façon dont se comporte le cou de la fourmi favorisera les progrès dans le domaine de la robotique.

**Qu'en pensez-vous ?** La structure mécanique complexe et particulièrement résistante du cou de la fourmi est-elle le produit du hasard ? Ou d'une conception ? ■



© CSP - Anterovium / age fotostock



Téléchargez gratuitement cette revue et des numéros précédents.



Lisez la Bible en ligne (environ 130 langues disponibles).

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



9163-F  
160226