

Contacts

Vous êtes invités à reprendre cette feuille à la maison. Elle pourra nourrir votre méditation ou votre prière. Elle vous sera aussi disponible sur le site www.collegiale.be

Croire en Dieu est excellent pour la santé

Avoir la foi permettrait de vivre plus longtemps et en meilleure santé selon le docteur Frédéric Saldmann, cardiologue, nutritionniste et auteur à succès.

« Les personnes qui accordent une place à la religion dans leur vie vivent plus longtemps que les autres, c'est un fait », affirme le docteur Frédéric Saldmann, praticien attaché des Hôpitaux de Paris et auteur de plusieurs *best-sellers*, dans son dernier livre *La Santé devant soi* (Robert Laffont).

Certes, « il est tentant d'imputer ces résultats au fait que les croyants ont, en général, des modes de vie globalement vertueux – peu de tabac, peu d'alcool... –, ce qui augmente l'espérance de vie », admet Frédéric Saldmann.

Mais la consommation de tabac et d'alcool n'est pas la seule explication. Il en décrit d'autres.

1° La prière génère de la quiétude

Prier aurait un impact bénéfique sur la santé. « La prière génère une profonde quiétude, de l'apaisement ainsi qu'une sensation d'harmonie entre soi et le monde extérieur », explique le professeur.

Un « moment de grâce » qui permettrait de retrouver une impression de cohérence après une journée chargée ou difficile. Pour le médecin, les rituels autour de la prière auraient également de l'importance.

Allumer une bougie, s'agenouiller, faire silence... favorisent le recueillement.

Ainsi, « la fréquence cardiaque et la pression artérielle diminuent, tandis que les tensions intérieures fondent ».

2° Le pouvoir des mots

Des mots tels que « amour », « paix », « miséricorde », « tendresse », « pardon » ... sont fréquents aussi bien dans la Bible que dans les homélies des prêtres, et recèleraient un vrai pouvoir bienfaisant.

« Le simple fait de les prononcer active certaines zones du lobe frontal, améliorant les fonctions cognitives ».

3° Les bienfaits de la confession

Le sacrement de réconciliation permet de dire ses péchés, de recevoir le pardon de Dieu et d'être réintroduit dans sa paix. Le Dr Frédéric Saldmann y voit une manière de confier sa peine, ses fardeaux et d'évacuer ainsi les tensions internes. « Que l'on choisisse pour interlocuteur son conjoint, un ami, un prêtre, un médecin ou un psychologue, parler permet de prendre du recul sur ce que nous traversons ».

La confession est l'occasion « non seulement de se faire absoudre, mais aussi de déposer un fardeau parfois trop lourd. On est alors réconcilié avec soi-même et les autres, libéré des secrets qui ôtent la joie de vivre et la spontanéité. »

4° Le jeûne du carême

Le carême invite à jeûner en mémoire des quarante jours passés par Jésus dans le désert.

« Un moment propice au détachement vis-à-vis des choses matérielles et à la réflexion personnelle », et à la sobriété. Le spécialiste vante en ce sens les bienfaits de la soupe de carême.

« La soupe de carême illustre parfaitement cette alimentation saine, légère, libérée de la frustration d'avoir été dépassé par son appétit. (...) Une véritable alliée pour la perte de poids ».

5° Les premiers seront les derniers, les derniers seront les premiers

La réussite, la compétitivité, la comparaison avec les autres sont des états d'esprit très répandus aujourd'hui.

Pour Frédéric Saldmann, « cet état d'esprit compétitif, qui consiste à comparer sans cesse son bonheur à celui des autres, est absolument destructeur pour l'esprit. »

Cette parole de Jésus – « beaucoup de premiers seront derniers, beaucoup de derniers seront premiers » (Mt 19, 30) – va à l'encontre de la tendance actuelle et demeure bienfaisante pour la santé mentale.