

THESE

(VERSION AUGMENTEE) POUR LE DOCTORAT DE MEDECINE (DIPLOME D'ETAT)

Actualité médicale de la loi de Moïse à travers l'étude du Syndrome d'Épuisement

Laurence Clément épouse DEJARDIN

Présentée et soutenue publiquement le 18 décembre 2012

Président de thèse : Professeur Olivier Fain
Directeur de thèse : Docteur Marc Gatifossé
Rapporteur de thèse : Professeur Henri Joyeux
Membre du jury : Professeur Benoît Diebold

Résumé

La loi biblique de Moïse que constitue le Pentateuque est-elle porteuse de mesures de prévention sanitaire, en particulier pour protéger du Syndrome d'Épuisement?

La comparaison de ces lois avec celles des civilisations du Proche Orient Ancien démontre qu'elles en sont culturellement imprégnées, mais que le monothéisme qui les inspire leur donne une grande particularité.

Trois catégories de lois concernent la prévention des pathologies du stress : les sabbats, les lois alimentaires, la législation familiale et sociale. Les recherches scientifiques montrent que les lois établies dans le désert du Sinaï n'ont qu'un intérêt relatif dans ce domaine, tandis que les lois des deux premiers chapitres de la Genèse apparaissent comme physiologiques.

L'étude de leur possible application permet de faire des propositions de prescriptions.

Néanmoins, il apparaît que le sens premier de ces lois est avant tout spirituel.

*« Ce que je veux faire passer devant toi, dit l'Eternel, c'est toute ma bonté »
(La Bible, Exode 33 :19)*

*A nos enfants :
Jean-Baptiste, Matthieu, Gabrielle*

REMERCIEMENTS

Je souhaite remercier tout spécialement mon Directeur de thèse, le Docteur Marc Gatifossé, chef de service de médecine interne. Il y a quinze ans que tu as accepté de diriger mon travail, et jamais tu ne m'as découragée ni ne t'ai lassé malgré le temps qui passait ; je suis également touchée par le doigté avec lequel tu as accepté l'originalité de mon travail tout en me ramenant délicatement à certaines réalités médicales ! Merci de m'avoir fait bénéficier de ta vivacité d'esprit, de tes capacités de synthèse et de l'étendue de tes connaissances. Tu fais ton travail avec conscience, et j'admire ta modestie parce que je suis persuadée que tu aurais pu aisément faire le choix d'une carrière universitaire. Merci à Florence, ta chère épouse, pour les quelques précieuses heures que j'ai soustraites à votre intimité pour mon travail.

Un immense merci au Professeur Henri Joyeux, chirurgien oncologue au CHU de Montpellier, pour avoir accepté, sans l'ombre d'une hésitation, d'être mon rapporteur de thèse malgré un emploi du temps plus que chargé. Vous m'avez de surcroît fait l'honneur de vous intéresser à mon travail dans le cadre de votre publication personnelle*. J'apprends beaucoup de votre capacité à allier rigueur scientifique et ouverture d'esprit.

Merci au Professeur Benoît Diebold d'avoir accepté d'être membre de mon jury malgré une approche qui n'entrait pas pleinement dans le cadre classique que vous attendiez d'un travail de thèse ; votre confiance m'a grandement encouragée.

Merci au Professeur Olivier Fain dont les sages conseils m'ont évité de me perdre dans un travail trop complexe, merci pour votre disponibilité et pour votre présence dans mon jury. Votre intérêt pour mon travail m'a sincèrement honorée.

**Henri Joyeux et Henri Bauer. Le chirurgien et le pasteur en quête du premier thérapeute. Edition le Rocher 2013.*

C'est à ceux qui m'ont donné le jour que je veux adresser mes premiers remerciements personnels : mes chers parents, vous m'avez donné votre amour et tout ce qui était en votre pouvoir durant si longtemps, et des conditions de rêve pour faire mes études de médecine. Si aujourd'hui j'ai écrit une thèse sur la Bible c'est aussi parce que vous avez su me transmettre votre soif de Dieu ; votre fidélité dans votre engagement reste pour moi un modèle et un socle de ma vie.

Merci à mes sœurs Sophie et Ariane et à mon frère Antoine, vous avez cru en moi, c'est un véritable soutien auquel s'allient votre affection et celle de vos familles respectives.

Merci à mes chers grands-parents dans les yeux desquels j'ai toujours pu me voir comme la première merveille du monde, en vous j'ai perçu quelque chose de l'amour inconditionnel de Dieu ! Vous me manquez, et je suis heureuse que tu sois encore là Mamie, car je sais que lorsque je poserai cette thèse sur tes genoux ce regard me portera encore une fois.

Merci à vous, Laurence et Michel Mendès, vous avez été mes meilleurs mentors, il n'est pas certain que sans vous ce travail fut achevé. Si les liens du sang pouvaient naître de la force de l'amitié, nous serions sans aucun doute de la même famille.

Parmi mes mentors je remercie également de tout mon cœur Diane et Eric Viard : votre amitié, vos prières constantes, le temps passé à m'aider dans mes recherches, sont autant de pierres précieuses à la réalisation de cet édifice.

Merci aussi à Thierry et Marina Casanovas pour votre soutien amical, vos prières, la relecture et les questions pertinentes qui ont fait avancer ce travail.

Je veux spécialement dire ma reconnaissance à toutes les « petites mains » qui par leur aide pratique m'ont permis de travailler. Sans vous cela eut été impossible.

Merci donc à Solange Torrès qui m'aidez à entretenir ma maison depuis des années avec tant de patience et de gentillesse, et toujours un mot d'encouragement, vous êtes devenu un membre de la famille.

Merci à Jean-Jacques Delacôte, il serait trop long d'énumérer tout ce que tu as fait pour me permettre d'avancer mon étude : accompagnement des enfants à l'école, jardinage, travaux multiples...tes prières et ton amitié fidèles bien sûr, qui font de toi vraiment notre frère.

Merci à Julie, ta délicieuse fille, pour les semaines de baby-sitting et l'aide aux traductions de textes anciens.

Merci à Isabelle et Augustin Garrone pour avoir assuré avec générosité le transport scolaire de notre fille une année durant.

Merci à Laurence Monardo pour avoir dactylographié les deux premières parties manuscrites de la thèse, c'était un gros travail que tu as réalisé avec un entrain qui m'a fait chaud au cœur.

Merci à Richard Joselet d'avoir mis tes précieuses compétences à contribution pour m'aider à la mise en page.

Merci à Sarah Voke pour ton aide providentielle à la traduction du summary.

Mes remerciements chaleureux vont aussi à tous ceux qui m'ont donné de leur temps pour me conseiller et me permettre d'accéder à des documents précieux :

Claude et Joël Déjardin, mon beau-père et mon beau-frère, pour les livres prêtés et les rencontres que

vous avez organisées pour me permettre d'enrichir mes recherches, et bien sûr aussi pour votre affection si précieuse que partagent mes belles-sœurs Florence et Véronique. Au travers de vous j'ai également reçu de Christiane, ma belle-maman partie trop tôt et qui m'a bien manqué.

Monsieur Racine pour les conseils bibliographiques et le prêt de livres sur l'Orient Ancien.

Feux Messieurs Saf et Guesnier pour l'accès à leurs magnifiques bibliothèques privées et à leur savoir.

Frédéric Pinardon, mon ami d'enfance et frère spirituel, pour quelques recherches pointues sur la Genèse et les origines.

Aline, la patiente et attentionnée bibliothécaire de la faculté de théologie d'Aix en Provence, merci pour votre confiance alors que les livres prêtés ont souvent mis plus de temps que raison pour vous revenir.

Monsieur le Professeur Emile Nicole, professeur d'Ancien Testament à la Faculté Libre de Théologie Evangélique de Vaux sur Seine, pour le temps que vous m'avez consacré, les documents que vous m'avez fourni, et surtout pour la pertinence de vos questions qui ont totalement, et heureusement, modifié la perspective de ce travail.

Monsieur le Professeur Pierre Bertoux, doyen de la faculté de théologie protestante d'Aix en Provence, pour votre écoute, vos conseils, et surtout votre humilité et vos encouragements face au trouble qu'ont éveillé certaines de mes recherches sur la Bible et le Porche Orient Ancien.

Madame le conservateur du Louvre, France Drilhon, pour avoir pris le temps de m'aider à trouver les précieux ouvrages qui m'ont permis de découvrir le fascinant monde antique, et pour m'avoir proposé de m'ouvrir les portes du prestigieux Collège de France.

Monsieur le Professeur Alain Reinberg et Monsieur le Professeur Franz Halberg, les pères de la chronobiologie, qui avez bien voulu consacré de votre temps à une simple petite étudiante pour me permettre de comprendre cette spécialité si importante. Votre contribution, vos ouvrages et vos articles de recherche ont été essentiels.

Monsieur Falcon, chercheur au CNRS, pour ses observations contradictoires en matière de chronobiologie qui m'ont stimulée.

Merci à mes nombreux amis que je n'ai pas cité et qui d'une manière ou d'une autre m'ont soutenu ou ont participé à l'élaboration de cette thèse.

Merci à tous les frugivores crudivores de par le monde qui ont pris le temps de répondre à mes questions sur leur régime et leur santé, jusqu'à accepter parfois de faire des examens complémentaires.

Il me reste à remercier ceux qui me sont les plus chers :

Mes chers enfants, Jean-Baptiste, Matthieu et Gabrielle, c'est en partie parce que vous étiez là que ce travail a mis quinze années à voir le jour. Vous êtes ce que j'ai de plus précieux, et jamais je ne regretterai de vous avoir donné la priorité sur toute autre chose. C'est à vous que je veux dédicacer cette thèse sur laquelle vous m'avez si souvent vu penchée. Si un jour vous la lisez, puisse-t-elle, parmi bien d'autres choses que j'espère vous avoir transmises avec votre cher père, vous rappeler combien Dieu est bon, et qu'en Jésus Il nous a donné le vrai repos, la vie éternelle et l'Amour. Merci pour votre foi, votre affection et votre gentillesse, merci d'être là.

Mon cher mari, Daniel, ce n'est certainement pas le lieu pour te dire combien je t'aime, mais au moins puis-je te remercier pour ton amour qui est mon oxygène, pour ton soutien indéfectible en tout, et en

particulier dans ce travail. Pour que je puisse l'achever, surtout durant cette dernière année de recherche et d'écriture, tu as été à la fois celui qui nous a apporté la sécurité matérielle par ton métier, père et peut-être même parfois mère, cuisinier, coursier, lavandier, standardiste, instituteur...et tu as été mon mentor, mon relecteur, mon soutien moral et spirituel, mon conseiller. Merci pour les récréations surprises sur les magnifiques plages de Camargue, pour les roses qui parfumaient mon bureau, pour les poèmes qui ensoleillaient mes journées...Il est dit quelque part dans la Bible que l'homme est appelé à aimer sa femme comme Christ a aimé l'Eglise ; quand je te regarde, je me dis que l'Eglise a beaucoup de chance...

Et par-dessus tout et tous :

« Tu es digne, notre Seigneur et notre Dieu, toi le Saint, de recevoir la gloire, l'honneur et la puissance, car tu as créé toutes choses et c'est par ta volonté qu'elles ont été créées et qu'elles existent » (Apocalypse 4 :11 ; la Bible)

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	2
SOMMAIRE.....	6
INTRODUCTION GENERALE.....	10
PREMIERE PARTIE : LES SOURCES.....	12
Chapitre 1 : la Bible.....	12
A- Définition.....	12
B- L’Ancien et le Nouveau Testaments.....	12
1- L’Ancien Testament.....	12
2- Le Nouveau Testament.....	13
3- L’unité de l’Ecriture.....	13
C- Comment la Bible nous est-elle parvenue ?.....	14
1- Les manuscrits.....	14
2- Les versions de la Bible.....	15
Chapitre 2 : La Loi Mosaïque.....	17
A- La Genèse.....	18
1- Première partie : la période universaliste.....	18
2- Deuxième partie : la période particulariste.....	18
3- Les interprétations de la Genèse.....	19
B- L’Exode.....	20
1- L’établissement des premières lois.....	20
2- L’établissement des lois après la traversée de la Mer Rouge.....	22
C- Le Lévitique.....	23
D- Les Nombres.....	24
E- Le Deutéronome.....	24
Chapitre 3 : Le contexte historique de l’Ancien Proche Orient.....	25
A- Présentation du Proche Orient Ancien.....	25
1- Méthode de linguistique et de philologie pour l’interprétation des documents écrits.....	25
2- Contexte historique et géographique général.....	26
3- Panorama chronologique.....	27
B- Les grands systèmes religieux dans l’Ancien Proche Orient et leurs rapports avec la santé.....	29
1- Polythéisme et mentalités.....	29
2- Particularité de chaque culture et leurs rapports avec la santé.....	30
a- Les Sumériens.....	30
b- Les Babyloniens et les Assyriens.....	34
c- Les Egyptiens.....	44
d- Les Hittites.....	54
e- Les Cananéens et les Araméens.....	59

DEUXIEME PARTIE : LOIS ET PREVENTION.....	65
Chapitre 1 : Description des lois de Moïse pouvant être interprétées comme des mesures de prévention sanitaire.....	65
A- Les lois concernant l'hygiène.....	65
1- Les lavages.....	65
2- Les moyens de purification.....	69
3- Le traitement des selles.....	71
4- Les scarifications.....	71
B- Les lois concernant l'alimentation et l'écosystème.....	71
1- Les animaux purs et impurs.....	71
2- Considérations générales sur l'alimentation.....	73
3- La préservation de l'écosystème.....	78
C- Les lois concernant la sexualité.....	79
1- La circoncision.....	79
2- La femme dans le post-partum.....	80
3- Les écoulements sexuels.....	80
4- Grossesse et avortement.....	82
5- Les autres lois au sujet de la sexualité.....	83
D- Les lois concernant les maladies contagieuses.....	88
1- La « lèpre ».....	88
2- La peste.....	90
E- Conditions données par Dieu lui-même pour ne pas être malade.....	91
1- Le lien peut être naturel entre la loi et la santé.....	92
2- Le lien est indirect.....	92
Chapitre 2 : Comparaison entre les lois de Moïse pouvant avoir trait à l'hygiène et les lois et pratiques de l'Ancien Proche Orient.....	96
A- Notions de santé et de maladie dans la pensée biblique.....	96
1- Santé et maladie dans la pensée biblique.....	96
2- Comparaison avec les autres peuples.....	106
B- Influence des facteurs humains extra-israéliens dans la constitution du peuple hébreux et de ses lois.....	108
C- Comparaisons culturelles.....	113
1- La pureté rituelle.....	113
2- Les pratiques culturelles à visée médicale.....	115
3- Le « cortège de la mort ».....	117
4- Les aliments purs et impurs.....	123
5- La sexualité.....	127
6- La circoncision.....	130
7- Les scarifications.....	131
8- Protection de la maladie.....	131
Chapitre 3 : Analyse et classification par risque des lois mosaïque dites « d'hygiène ».....	134
A- Analyse.....	134
B- Classification par risque.....	135
1- Risque infectieux et contagieux.....	135
2- Risque de maladies dites de civilisation.....	136

3- Risque de Syndrome d'Épuisement et autres pathologies liées au stress et au manque de repos.....	136
TROISIÈME PARTIE : TROUBLES LIÉS AU MANQUE DE REPOS.....	137
Introduction.....	137
Chapitre 1 : Cas cliniques.....	140
A- Simon.....	140
B- Hélène.....	143
Chapitre 2 : Notions de chronobiologie.....	146
A- Définition.....	146
B- Caractéristiques.....	147
1- Paramètres fondamentaux.....	147
2- Une origine génétique des rythmes biologiques.....	148
3- Synchronisé par l'environnement : les synchronisateurs.....	150
4- Modulé par les perturbations magnétiques.....	151
C- Définition et rôle des horloges biologiques.....	152
Chapitre 3 : Le Syndrome d'Épuisement dans la littérature scientifique actuelle.....	153
A- Physiologie du stress.....	153
1- Cannon Walter Bradford (1871-1945).....	153
2- Hans Selye (1907-1982).....	154
3- Le Syndrome Général d'Adaptation.....	155
4- La phase d'épuisement.....	157
5- L'inhibition de l'action.....	162
6- L'unité psychosomatique.....	163
B- Définition et tableau clinique du Syndrome d'Épuisement.....	164
1- Définition.....	164
2- Tableau clinique.....	168
C- Physiologie et facteurs de risque du Syndrome d'Épuisement.....	171
1- Les facteurs de risque individuels.....	172
2- Les facteurs de risque organisationnels.....	175
3- Les outils diagnostiques.....	176
4- Les diagnostics différentiels.....	176
5- L'hygiène de vie.....	178
D- Les moyens de prévention du Syndrome d'Épuisement dans la littérature scientifique.....	182
Chapitre 4 : De la prévention du stress dans les lois mosaïques ? Analyse au regard des connaissances scientifiques actuelles.....	188
A- Lois relatives au repos.....	188
1- Le sabbat biblique.....	188
2- Le repos hebdomadaire.....	190
3- Les vacances annuelles.....	199
B- Lois relatives à la nutrition.....	204
1- Les lois alimentaires bibliques.....	204
2- La nutrition du stress.....	205
3- Manguerie ou entrecôte ?.....	207
C- Lois sociales relatives à la famille.....	230

1- Les lois bibliques.....	231
2- Sexualité et stress.....	232
3- Mariage, stress et pathologies organiques.....	233
4- Enfants, famille et stress.....	235
Chapitre 5 : Analyse d'une possible actualité à l'application de ces lois.....	236
A- Le repos.....	236
B- La nutrition.....	238
1- Approvisionnement.....	238
2- Conservation.....	239
3- Apports caloriques.....	239
4- Apports protéiques et autres nutriments.....	241
5- Les enfants.....	241
6- Exemple et analyse nutritionnelle de repas végétalien cru.....	242
C- La vie affective.....	243
Chapitre 6 : Protocole de prévention et de traitement du Syndrome d'Epuisement à l'usage des médecins généralistes.....	245
A- Prévention du Syndrome d'Epuisement.....	245
1- Prévention du Syndrome d'Epuisement en entreprise.....	245
2- Prévention du Syndrome d'Epuisement pour les professions libérales.....	247
3- Prévention du syndrome d'épuisement non professionnel.....	248
4- L'hygiène de vie.....	249
B- Le traitement du Syndrome d'Epuisement.....	250
1- Le repos.....	251
2- La psychothérapie.....	252
3- La nutrition.....	253
4- Thérapies associées.....	257
5- Prévention des rechutes.....	265
C- Fiche thérapeutique.....	266
CONCLUSION GÉNÉRALE.....	267
ÉPILOGUE : LE REPOS SPIRITUEL.....	271
1- Le sens des lois du Sinaï.....	271
2- L'accomplissement messianique de ces lois.....	276
ANNEXES.....	286
Annexe I.....	286
Annexe II.....	287
Annexe III.....	289
Annexe IV.....	290
Annexe V.....	291
Annexe VI.....	292
BIBLIOGRAPHIE.....	I à XV

Serment d'Hippocrate

Résumé - Mots-clefs

Summary - Keywords

INTRODUCTION

Toute personne ayant une culture médicale remarquera, à la lecture des premiers livres de la Bible, l'aspect apparemment sanitaire de certaines des lois de Moïse. Ce travail est né de la curiosité d'approfondir cette observation.

Ce sujet nous a interpellés parce qu'avant que la Bible ne devienne l'objet d'une étude de «santé publique», avec la nécessaire distance qu'appelle la rigueur scientifique, elle nous était déjà familière, parole vivante nourrissant notre foi chrétienne. A ce titre, elle est pour nous Parole de Dieu révélée et totalement inspirée par son Esprit, dont l'autorité pour la connaissance de Dieu est absolue.

Le sujet ne porte pas sur l'étude des pratiques médicales dans l'Ancien Proche Orient, souvent explorées, mais sur la prévention des maladies, ce thème a été moins traité et son actualité se fait sentir à l'occasion des nouvelles épidémies, notamment virales (SIDA, hépatites virales, etc.), ou de l'extension de certains risques comme ceux liés au stress et au surmenage, ainsi qu'à la « mal-nutrition », au sens étymologique de : se nourrir de façon inadaptée.

La question principale se pose ainsi : la loi mosaïque est-elle porteuse de mesures de prévention sanitaire ? Son étude nous amènera à nous intéresser à l'histoire de la médecine, à la santé publique, et, dans ses applications, à la médecine générale. Nous l'avons traitée en la divisant en trois parties :

- La première partie concerne les sources, dont la connaissance est indispensable au développement du reste du travail et à la discussion. Nous présenterons donc la Bible, et en son sein le Pentateuque*, puis les systèmes religieux des pays environnants et leur rapport avec la santé.

- Dans la deuxième partie, nous soumettrons une étude descriptive des lois de Moïse susceptibles d'avoir trait à la prévention, en les regroupant par thèmes. Pour chacun d'eux, nous entreprendrons un essai comparatif avec les cultures environnantes (égyptienne, mésopotamienne, hittite et cananéenne) à partir des données dont nous avons pu disposer. Nous avons essayé de tenir compte de certaines incertitudes nosographiques liées aux problèmes linguistiques et à l'évolution des concepts relatifs à la santé.

Cet essai comparatif fait sans doute l'originalité du sujet : ces lois mosaïques pouvant avoir trait à l'hygiène sont-elles spécifiques à la Bible et au monde hébreu, ou empruntent-elles leur science à d'autres civilisations peut-être plus avancées ?

- La troisième partie porte sur ces notions de prévention dans une loi donnée il y a 3500 ans environ, et sur leur actualité. Le nombre des lois pouvant avoir un caractère préventif étant relativement important, nous avons fait le choix de ne traiter que d'un seul risque, potentiellement couvert par certaines d'entre elles : la prévention du stress et de ses effets, à savoir le surmenage et le Syndrome d'Épuisement ; les lois concernées sont relatives au repos sabbatique, à l'alimentation et à la vie sociale et familiale. Nous nous attacherons à éclairer leur validité par les connaissances scientifiques actuelles, dans le but de proposer des outils de prévention et de traitements si cela s'avère possible.

Nous avons trouvé juste de joindre à cette vaste étude un épilogue. Bien qu'à priori, il ne soit pas indispensable à la compréhension médicale de ce travail, simplement parce qu'il sort du champ habituel de la médecine. Il ne nous a toutefois pas paru hors sujet, car l'objet de notre étude est bien la Bible, et la réponse à la question initiale, savoir si la loi de Moïse est porteuse de mesures de prévention sanitaire, fait apparaître un nouvel axe de réflexion : quelle est la fonction première de cette loi dans la pensée biblique ? Et pourquoi le Nouveau Testament ne nous incite-il pas à nous y soumettre encore, Dieu se désintéresserait-il à présent de notre santé physique ? Il est possible que la

réponse ait un intérêt en rapport avec le stress, le repos, et la recherche de la paix...

** Pentateuque : cinq premiers livres de la Bible, encore appelée Thora ou Loi Mosaique en référence à Moïse, auteur présumé de ces livres.*

Première partie : LES SOURCES

CHAPITRE 1 : La Bible

A – Définition : (1)

« La Bible, du grec Biblia, pluriel neutre, les livres ; le mot Biblia passa en latin ecclésiastique et devint dans cette langue, un féminin singulier, d'où le nom français Bible ».

C'est probablement Jean Chrysostome, patriarche de Constantinople (398-404 après Jésus-Christ), qui employa le premier le mot grec Biblia pour désigner les livres sacrés.

Ainsi la Bible n'est pas seulement un livre mais une grande quantité de livres, les termes Ecriture et Parole peuvent être employées de façon analogue à celui de Bible.

Elle comprend :

- L'Ancien Testament ou Ancienne Alliance, en hébreux : « Bérith », faite entre Dieu et Israël.
- Le Nouveau Testament ou Nouvelle Alliance, en grec : « Diathêkê », conclue entre Dieu et l'humanité rachetée par le sacrifice de Jésus-Christ.

Les textes sont divisés en chapitres et en versets, les références s'inscrivent ainsi :

Par exemple : Exode 33 : 18-19 se lit : livre de l'Exode, chapitre 33, versets 18 et 19.

Les Ecritures considérées comme norme de foi sont dites « canoniques », on appelle donc « Le Canon » la liste normative des livres inspirés et reçus de Dieu. Dans l'Eglise primitive* et dans les églises de la Réforme (Protestantes, Mennonites et Evangéliques), la Bible constitue l'autorité suprême.

En Israël les livres de la Loi, révélateurs de la volonté divine, étaient la base même de l'Alliance.

Dans la Bible, les mots hébreux « emet » et grec « alêtheia » signifient vérité et s'appliquent à l'Écriture, expression de la pensée de Dieu vrai (Nb. 23 : 12, 1 Sam. 15 : 29 ; Ps. 108 : 5 ; 117 : 2 ; Jean 17 : 17) duquel elle détient toute son autorité.

**Première église constituée dès le premier siècle après la résurrection du Christ en Israël, en Asie Mineure, en Grèce et en Italie.*

B – L'Ancien et le Nouveau Testament : (2)

1- L'Ancien Testament : ou Ancienne Alliance

Il contient 39 livres :

- 17 livres historiques de la Genèse à Esther
- 5 livres poétiques de Job au Cantique des Cantiques
- 27 livres prophétiques d'Ésaïe à Malachie

Mais il y a des poèmes dans les livres historiques, de l'histoire dans les livres prophétiques, des prophéties dans les livres historiques...

Les bibles hébraïques et chrétiennes (pour l'Ancien Testament) ont exactement les mêmes livres, en nombre identique mais présentés et classés différemment.

Ils ont été écrits en hébreux, sauf quelques passages en araméen (langue et alphabet proche de l'hébreu). Une forme primitive de caractères hébreux et araméens s'employait déjà en 1500 avant Jésus-Christ en Phénicie.

L'hébreu primitif n'avait que des consonnes, le lecteur suppléait les voyelles. Entre le

VIIème et le Xème siècle de l'ère chrétienne, des érudits juifs appelés « massorètes » introduisirent dans le texte des points-voyelles, indiquant la vocalisation, d'après la prononciation traditionnelle. Ces points contribuèrent à fixer le texte. Ils inventèrent aussi un système d'accents et la façon d'unir ou de séparer les mots.

2 - Le Nouveau Testament : ou Nouvelle Alliance (3)

Il s'agit de la seconde partie de la Bible des chrétiens. Le mot testament, du latin « Testamentum », traduit le grec « Diathêkê », alliance, pacte (2 Cor.3:14). Le Nouveau Testament contient le pacte nouveau dont Jésus est le médiateur (Hb. 9:15, 10:16-17, Jér. 31:31-34). Il serait plus juste de dire : l'Alliance « renouvelée », en référence à celle conclue et brisée au jardin d'Eden (3 premiers chapitres de la Genèse).

Les vingt sept livres du Nouveau Testament, sauf peut-être l'Evangile de Matthieu, ont été rédigés en « Koinè », grec courant, qui s'était profondément implanté en Palestine depuis plus de trois siècles après la conquête d'Alexandre Le Grand.

Ils ont été composés par des hommes issus du monde sémitique, de la grande famille araméenne, écrivant en grec mais pensant en sémite.

On distribue ordinairement le Nouveau Testament en trois groupes :

- Les livres historiques (soit les quatre Evangiles et les Actes des Apôtres).
- Les livres didactiques (les Epîtres ou lettres, adressées par les apôtres aux églises ou à des individus).
- Un livre prophétique (l'Apocalypse).

3- L'unité de l'Écriture (4)

Pour le chrétien, il n'y a pas de réelle séparation entre l'Ancien et le Nouveau Testament mais le déroulement constant du plan de Dieu pour les hommes, à savoir du plan du salut, qui est révélé de façon progressive de la Genèse à l'Apocalypse. Ainsi la Bible n'a, pour les chrétiens, qu'un but et qu'un message : la venue, la personne et l'œuvre du Sauveur du monde : le Messie, dans la personne du Christ Jésus. Dans cette perspective, on a pu dire :

- « Dans l'Ancien Testament, le Nouveau est annoncé »
- « Dans le Nouveau Testament, l'Ancien est accompli »

R. Pache expose ainsi le plan du Salut Divin :

- Genèse 1 : la création parfaite
- Gen. 2 : le bonheur et l'innocence de l'homme en Eden
- Gen. 3 : la chute et la séparation d'avec Dieu
- De Gen. 12 à Malachie : la vocation et le rôle d'Israël qui incluent la loi, promulguée pour révéler la Sainteté de Dieu, démontrer l'insuffisance des œuvres humaines pour s'approcher de Dieu, condamner le pécheur et, comme un pédagogue, le conduire à Christ (Gal. 3:10, 19-24)
- Les Evangiles : L'incarnation, l'enseignement, la mort expiatoire, la résurrection du Messie Sauveur (Jésus-Christ).
- Actes 1-2 : L'effusion et le rôle du Saint Esprit.
- Actes 3 à 28: L'Eglise fondée et propagée.
- Les Epîtres : l'Eglise instruite
- Apocalypse : Le combat spirituel de l'Eglise et le triomphe final, l'Eternité.

L'auteur explique également de cette façon que le culte et le sacerdoce d'Israël (précisé dans la loi de Moïse) préfigure en détail la Nouvelle Alliance en Jésus :

- Le culte mosaïque est l'image, ou l'ombre, des réalités spirituelles accomplies en Jésus-Christ (Hb. 8:5, 10:1).

- Les sacrifices sanglants sont un type* de la croix où l'Agneau de Dieu est immolé pour nos péchés (Hb. 9:12-14).

- Le tabernacle* terrestre est une imitation du sanctuaire céleste (Hb. 9:11-24).

- Le voile barrant l'entrée du Lieu Très Saint* représente la chair de Christ, déchirée pour nous y donner accès (Hb. 9:8, 10:19-20, Matt. 27:51).

- Aaron est un type de Christ, notre souverain sacrificateur, entrant dans la présence même de Dieu, plaidant en notre faveur et revenant bientôt pour nous sauver à jamais (Hb. 9: 24-28).

**Type : image préfigurant une réalité concrète à venir*

**Tabernacle : sanctuaire « mobile » sous forme de tente, auquel succédera le Temple à Jérusalem.*

**Lieu Très Saint : le sanctuaire était divisé en trois secteurs, le Lieu Très Saint était la troisième, dans laquelle résidait la présence de Dieu, accessible seulement par le grand sacrificateur, une seule fois par an, dans des conditions très strictes de purification.*

C – Comment la Bible nous est-elle parvenue ?

1- Les manuscrits (5)

Pendant longtemps, le plus ancien manuscrit biblique connu de l'Ancien Testament fut le papyrus Nash, trouvé en 1902 en Egypte, il remonte à une période se situant entre le IIème siècle avant et le IIème siècle après Jésus Christ (Bibliothèque Universitaire de Cambridge – Angleterre). Il contient un petit texte mutilé mais bien lisible des Dix Commandements.

En 1947, les rouleaux de la Mer Morte furent découverts à Qumran, la plupart remontent aux Ier et IIIème siècles avant Jésus-Christ ; des textes bibliques de tous les livres de l'Ancien Testament (sauf celui d'Esther) y ont été trouvés.

En 1989, deux courts textes bibliques très anciens ont été mis à jour dans une tombe au Sud Ouest de la vieille ville de Jérusalem. Ils étaient inscrits sur deux feuilles d'argent roulés et attachés autour du cou du possesseur. Ils ont été datés à 650 ans avant Jésus-Christ (donc avant le prophète Jérémie et la déportation à Babylone), il s'agit de la bénédiction sacerdotale d'Aaron qui apparaît en Nb.6 : 24-26. Il tend à prouver que la rédaction du Pentateuque est antérieure au retour de la déportation à Babylone, contrariant les thèses en vogue chez certains historiens contemporains.

Ces documents sont extrêmement précieux car ils authentifient l'origine très ancienne des textes bibliques. Ainsi le texte hébreu de l'Ancien Testament nous a été transmis intact d'une façon qui nous pouvons vérifier au moins jusqu'au IIème siècle de l'ère chrétienne. (6)

Des scribes professionnels, chargés de la reproduire, d'indiquer sa prononciation et son interprétation, suivirent scrupuleusement des règles draconiennes prévenant les fautes de copie et permettant de repérer toute erreur. Grâce à ces scribes, le texte classique intégral nous a été conservé. Aaron Ben Moses Ben Aser, au Xème siècle, prépara une édition conforme à l'original. Tous les manuscrits occidentaux dérivent de cet ouvrage dont l'exactitude fut fort appréciée.

Comme pour le Nouveau Testament, les critiques travaillent à l'élimination des erreurs des copistes et au rétablissement du texte original selon des méthodes que nous ne détaillerons pas ici mais qui le rendent absolument fiables.

Les manuscrits originaux de l'Ancien Testament étaient sans doute des peaux cousues bout à

bout, ceux qui nous sont parvenus sont d'ordinaires parchemins de cuir.

Les juifs avaient une telle vénération pour les saintes écritures qu'ils les enterraient respectueusement lorsque les documents étaient trop usés pour servir à la lecture, afin de ne pas voir profané le nom de Dieu inscrit sur ces vieux manuscrits. Ceci explique pourquoi nous avons si peu d'exemplaires très anciens des écritures. (7)

En général, ceux que nous possédons remontent environ à 900 ans après Jésus-Christ ; il s'agit des textes massorétiques, aussi l'on considère comme précieux de pouvoir établir des comparaisons avec des documents plus anciens dont voici les plus connus :

2- Les versions de la Bible :

a) La version des Septante

C'est la traduction en grec de tout l'Ancien Testament faite par les juifs d'Alexandrie entre 250 et 150 avant Jésus-Christ. Elle est basée sur un texte hébraïque de mille ans plus vieux que le texte massorétique, mais en tant que traduction, elle est de qualité inégale.

b) Le Pentateuque Samaritain

Les samaritains, séparés des juifs, ont construit leur propre temple en 400 avant Jésus-Christ, regardant le Pentateuque comme étant seul canonique, ils en ont conservé de très anciens exemplaires. Leur texte a été transmis indépendamment du texte massorétique.

c) Le manuscrit du Malabar

Au début du XIX^{ème} siècle, C. Buchanan découvrit en Inde, chez les juifs noirs du Malabar, un immense rouleau des Ecritures où seuls manquent le Lévitique et une partie du Deutéronome. En comparant mot après mot ce texte avec celui de l'Occident (dont il est indépendant), on a trouvé seulement 40 différences minimes, qui n'entravent ni le sens ni l'interprétation de notre ancien texte.

d) Les manuscrits de la mer morte

Découverts en 1947, citons par exemple, un manuscrit entier d'Esaië datant du II^{ème} siècle avant Jésus-Christ, qui accuse une conformité à peu près totale avec le texte massorétique.

Le Livre des Psaumes fut imprimé et publié en 1477, la Bible hébraïque complète fut imprimée en 1488, puis éditée et publiée en 1517.

2 - Les versions de la Bible (8)

Il s'agit d'une traduction en langue vulgaire d'une partie ou de toute de la Bible. Les versions sont en principe faites directement sur les textes originaux hébreux et grecs. Pendant longtemps les traductions catholiques ont été faites sur la version latine (Vulgate).

Pour l'Ancien Testament, il existe surtout cinq sortes de traductions anciennes.

a) Les traductions anciennes

1. La version samaritaine dont nous avons déjà parlé.
2. Les versions grecques : version des Septante (III^{ème} jusqu'au V^{ème} siècle avant Jésus-Christ) dont les manuscrits les plus connus sont :
 - Le Vaticanus (Rome, IV^{ème} siècle)

- Le Sinaiticus (Londres, IVème siècle)
- L'Alexandrinus (Londres, Vème siècle)
- Codex d'Epte (Paris, Vème siècle)

3. Les versions araméennes en Targunus :

- Targunus d'Orkélos (IIIème siècle)

4. Les versions syriaques

5. Les versions latines :

- Version italienne, dite Itala (IVème siècle)

- La Vulgate : IIIème siècle. Cette traduction fut, au moyen âge, la Bible de toute l'Eglise d'Occident. Elle fut le premier livre imprimé en 1455, peu après l'invention de l'imprimerie.

6. Autres versions anciennes :

- Coptes, éthiopiennes, gothiques, arabes, arméniennes, géorgiennes et slovènes.

b) Versions des temps modernes

A partir de l'invention de l'imprimerie et la Réforme, on vit apparaître de nombreuses versions de la Bible en langues des divers peuples. Actuellement la Bible entière existe en plus de 300 langues, le Nouveau Testament en 700 langues, et au moins une partie de la Bible en bientôt 2000 langues, c'est à dire, un texte accessible pour 97 % de la population mondiale.

La Bible est le livre le plus distribué, vendu et lu au monde.

Nous nous intéresserons ici uniquement aux versions françaises :

Traductions protestantes

- La première est celle de R. Oliveton, cousin de Calvin, achevée en 1535, se basant sur les textes hébreux et grecs. Révisée par Calvin puis Th. De Bèze, elle est désormais connue comme la Bible de Genève.

- Au XIXème siècle, le besoin d'une traduction conforme au rajeunissement de la langue et à la découverte de manuscrits plus anciens donnent naissance à de nouvelles versions :

- La version de Lausanne (1872).

- La version Segond (1879), révisée en 1910 et 1975, qui obtient la plus large diffusion dans le monde protestant francophone.

- La version Darby (1885), très littérale.

- La version synodale (1910), cherche à rendre le texte dans une langue correcte et facilement compréhensible.

- La Bible du centenaire (1949) dont la tendance libérale des traductions se ressent.

- La Bible de la Colombe (1978), constitue une révision importante de la version Segond, elle contient de nombreuses notes indiquant la traduction plus littérale, avec les différentes possibilités de traduction ou de sens de certains termes. Elle est le résultat de vingt cinq ans de travail.

- La Bible en français courant utilise systématiquement le principe dit d'équivalence dynamique, par opposition à l'équivalence littérale au mot à mot. Une partie de la traduction et des relectures a été confiée aux catholiques, elle suit l'ordre juif des livres de l'Ancien Testament.

- La traduction œcuménique de la Bible (T.O.B 1978) a été réalisée par cent vingt six collaborateurs catholiques et protestants, elle contient les « apocryphes » considérés comme canoniques par les catholiques. La traduction est sérieuse et suit d'assez près les originaux hébreux.

- La Bible du Semeur (1990) en langue courante, la Nouvelle Bible Segond (NBS), la Segond 21, sont des versions récentes qui se basent sur la traduction Segond, elles tentent de mêler les approches littérales et dynamiques.

Traductions catholiques

Plus nombreuses mais moins répandues que les traductions protestantes, nous retenons :

- La traduction de Lefèvre d'Étaples (1528), faite d'après la Vulgate mais avec des corrections suivant l'original. Elle a joué un rôle important pour préparer la Réforme* française.
- La traduction de Lemaître de Sacy (1696) est la première version catholique issue directement de l'hébreu et du grec. Elle se confond souvent avec la traduction Segond, elle a été révisée en 1960.
- La traduction du Cardinal Liénard (1950), qui vise à rendre très littéralement le texte.
- La Bible des moines de Maredsans (1952-1968), d'une langue rigoureuse mais qui prend quelques libertés avec le texte.
- La Bible de Jérusalem (1958, révisée en 1973), témoigne d'un très bel effort de traduction.
- Votre Bible, par F. Aniot et Al (1972), la traduction serre le texte d'assez près.
- La Bible d'E. Osty (1973) suit l'original de près.
- La Bible présentée en 1981 par Pierre de Beaumont possède un français simplifié et actualisé (vocabulaire de base réduit, la lecture est ainsi rendue accessible aux plus simples).
- La Bible de la Pléiade (1961) est une traduction littéraire (avec une participation protestante).
- En ce temps là la Bible (1972), éditée en fascicules, est une traduction qui se réfère à la Vulgate mais en tenant compte des plus récents travaux et des manuscrits les plus sûrs.

**Réforme protestante qui préconisait essentiellement un retour à la Bible comme seule référence en matière de foi.*

Traductions israélites

- La Bible du rabbinat français (1899), à la fois très exacte et très littéraire, mais les passages messianiques y sont parfois mal rendus.
- La Bible d'A. Chouraqui, qui comprend le Nouveau Testament (1985), fort littérale, cherchant à conserver l'atmosphère et le vocabulaire juif de la Bible.

Pour la traduction de l'Ancien Testament, aujourd'hui, les traducteurs emploient La Bible Hébraïca de R. Kittel ou la Biblia Hébraïca Stuttgartensia éditée par K. Elliger et X. Rudolph, 1968-1978.

Notre étude portera essentiellement sur le Pentateuque (que nous allons présenter au chapitre suivant), aussi n'avons-nous pas parlé des livres apocryphes*, ni des commentaires religieux (Talmud...etc.)

**Livres inclus dans la Bible catholiques mais non reconnus comme canoniques (c'est-à-dire pleinement inspirés par Dieu) par les juifs et les protestants, qui leur accordent toutefois un intérêt historique.*

CHAPITRE 2 : La Loi Mosaïque

Pour la rédaction de ce paragraphe, nous nous sommes aidés principalement de la Bible Annotée par une Société de théologiens et de pasteurs sous la direction de Frédéric Godet (9)

Cette Loi (la Thora) correspond au Pentateuque, c'est à dire les cinq premiers livres de la Bible, dont la rédaction est en grande partie attribuée à Moïse :

- La Genèse
- L'Exode
- Le Lévitique
- Les Nombres
- Le Deutéronome

Il est impossible de dissocier le sujet que nous traitons de son contexte historique, culturel et spirituel, c'est pourquoi nous proposons une présentation de chacun de ces livres par un résumé de leur contenu et une mise en relief de l'aspect législatif qui nous intéresse plus particulièrement ici.

A – La Genèse :

Comme son nom l'indique, ce livre nous fait connaître les origines du monde et de l'humanité, du péché et de la mort, de la promesse du Salut, des arts et de la civilisation, de la diversité des peuples et des langues, et enfin du peuple de Dieu.

Elle se divise naturellement en deux parties :

1- Première partie : la période universaliste

Elle se rapporte à l'humanité primitive dans son ensemble. Nous y distinguons quatre périodes principales:

- La création (1:1 à 2:4)
- Le séjour dans le paradis et la chute (2:5 à 3:24)
- La corruption croissante de l'humanité jusqu'au déluge (Chap. 4 à 8)
- Le développement de l'humanité entre le déluge et Abraham (Chap. 9 à 11)

2- Deuxième partie : la période particulariste

Avec laquelle commence l'histoire du peuple de Dieu.

Elle comprend trois périodes patriarcales :

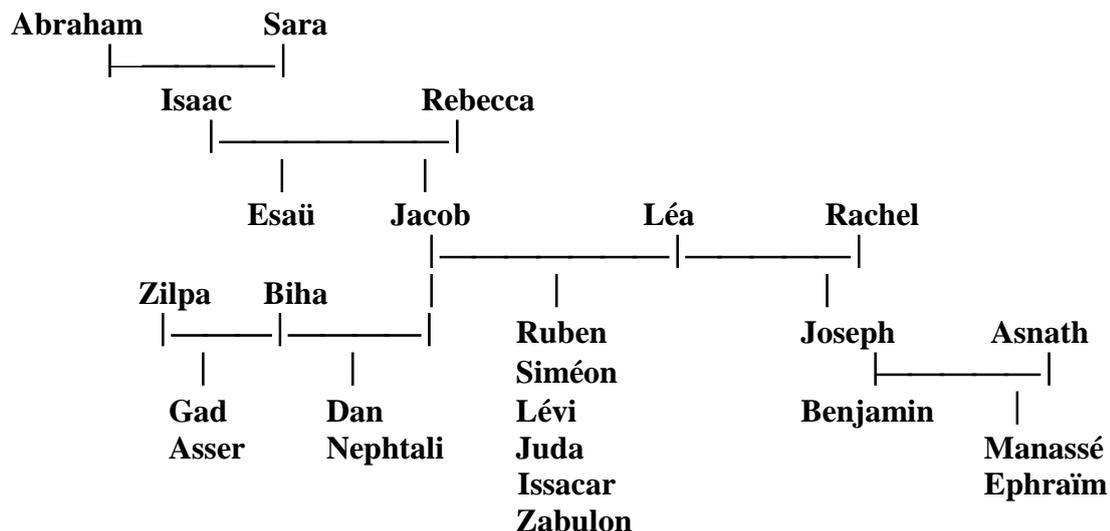
- Abraham (Chap. 12 à 25:18)
- Isaac (Chap. 26:19 à 36:43)
- Jacob et ses fils jusqu'à leur établissement en Egypte (Chap. 37 à 50)

On appelle « patriarche » le père et chef d'une famille ou d'un clan. Dieu a choisi Abraham pour devenir le père d'un peuple qu'il veut mettre à part des autres peuples.

Abraham est originaire d'Ur, en Chaldée (sur le bas Euphrate) et part vers le pays de Canaan. Sa famille et celles de ses descendants sont nomades ou semi-nomades jusqu'à leur installation en Egypte où ils se réfugient pour fuir la famine qui sévit dans la région.

Les chapitres 12 à 50 racontent le cheminement de ces hommes et de leur famille avec Dieu.

Leur généalogie est la suivante :



L'Éternel a changé le nom de Jacob en celui d'« Israël », d'où l'expression « Les enfants d'Israël », puis par extension « Le peuple d'Israël ». C'est en effet de ses fils et petits-fils (Manassé et Ephraïm formant chacun une demi-tribu) que naîtront les douze tribus qui se partageront le pays de Canaan (plus tard appelé Palestine) après la sortie d'Égypte et les quarante ans dans le désert.

3- Les interprétations de la Genèse

Le livre de la Genèse a fait l'objet de multiples interprétations, notamment la première partie (période universaliste). Le Professeur de théologie H. Blocher (10), distingue trois manières d'envisager le rapport Bible-science :

1. Le concordisme : il s'émerveille de l'accord des Écritures avec les découvertes des savants modernes. Son effort vise à faire ressortir les correspondances harmonieuses avec les théories scientifiques admises.

2. L'anti-scientisme : il proteste contre le scientisme, la religion de la science, et édifie une science de substitution, une explication scientifique des phénomènes pour remplacer les théories en vogue. Il juge incompatibles la révélation biblique avec les opinions courantes parmi les savants, parce qu'il trouve ces dernières mal fondées.

3. Le fidéisme : il pense résoudre le problème en le supprimant. Il isole le plan de la foi de celui où les géologues, paléontologues, etc., se livrent à leurs enquêtes. Il est exprimé ainsi par le Cardinal Baronius : « L'intention de l'Écriture Sainte est de nous apprendre comment on va au ciel », rejetant ainsi l'idée que la vérité révélée à la foi puisse aussi concerner le champ des sciences.

C'est ici l'occasion de situer notre façon d'interpréter ce livre en particulier et la Bible en général ; il est important de le faire puisque c'est sur cette base que nous entreprenons ce travail de thèse. Nous n'adhérons pleinement à aucune des trois interprétations que nous venons d'exposer mais nous croyons, avec H. Blocher, que « L'alternative du tout ou rien relèverait de l'arbitraire » et que « L'Écriture raconte souvent le déroulement de l'histoire en transposant dans le registre de la parabole ou de l'allégorie, en revêtant l'évocation des faits d'images et de symboles ». « La décision, par les premiers chapitres de la Bible, ne peut se prendre qu'à la lumière du reste de la Révélation, avec l'aide de toutes les indications ou suggestions qu'elle fournit » (11)

Ce principe, les grands réformateurs l'ont appelé « L'analogie de la foi », ou plus simplement « La Bible interprète la Bible ».

Nous croyons donc que les faits rapportés par les Écritures sont réels historiquement et l'interprétation que nous en faisons est littérale, non pas au sens de « strictement conforme à la lettre » (dictionnaire français Hachette 1989) mais selon celui que donne Stadelmann(12): « L'obligation dans laquelle se trouve l'exégète de s'en tenir au sens littéral, limite sa « liberté » créatrice de chercher expérimentalement tout ce que l'on pourrait « faire signifier » au texte. Elle l'oblige à trouver le seul sens que voulait lui donner l'auteur. Elle part du principe qu'une langue signifie ce qu'elle dit...Le sens littéral est la signification simple et normale des mots telle que le contexte littéraire et historique la donne... la prose interprétée comme prose, le récit historique comme récit historique, l'allégorie comme allégorie, la poésie comme poésie. »

La Genèse raconte donc un certain nombre d'évènements historiques relatifs à la création et aux débuts de l'humanité comme on pouvait les raconter il y a 3500 ans : dans un genre littéraire imagé, donnant ainsi la priorité au qui et au pourquoi sur le quand et le comment.

B – L'Exode :

Ce livre raconte comment Dieu a délivré les israélites de la servitude d'Égypte pour en faire un peuple qui lui appartient en propre, comment il a renouvelé avec eux l'Alliance faite jadis avec leurs pères (Abraham, Isaac et Jacob), la rendant plus étroite encore en venant habiter au milieu d'eux (dans le tabernacle).

A cause d'un changement de dynastie dans le pays d'Égypte, la situation se détériore pour les hébreux : le pharaon, inquiet de leur grand nombre, les réduit en esclavage, comme l'avait annoncé l'Éternel (Gen. 15:13). Alors Dieu suscite un homme, Moïse, secondé par son frère Aaron, à qui il confie la mission de faire sortir les israélites d'Égypte (Chap. 2 à 13), puis de les guider dans le désert (Chap. 14 à 18).

Cet « exode », mot qui signifie « sortie », a eu lieu, selon les historiens, vers 1440 ou 1280 avant Jésus-Christ.

1- L'établissement des premières « lois »

Portons maintenant notre attention sur les premiers commandements donnés par Dieu avant l'entrée dans le désert. Nous avons remarqué qu'avant de donner un ordre quelconque à l'homme, l'Éternel (Gen. 1:28) « Les bénit et leur dit : soyez féconds et prolifiques, remplissez la terre et dominez-là ». Bénédiction et encouragement qu'Il renouvelle avec Noé après le déluge (Gen. 9:1), en y ajoutant l'autorisation de se nourrir d'animaux, ce qui ne se pratiquait pas jusque là.

C'est à cette occasion qu'intervient le premier commandement :

1. L'homme ne doit pas manger, avec la chair, le sang des animaux :

(Gen. 9:4) « Vous ne mangerez pas de chair avec son âme, avec son sang ».

Le motif en est donné : le sang est le véhicule de la vie, ce qui ne permet pas de le rabaisser à un emploi alimentaire.

2. Suit immédiatement une seconde défense :

« L'homme ne doit pas verser le sang de son semblable ».

(Gen. 9 : 5-6) « Et votre sang à vous, j'en demanderai compte à cause de vos âmes ; j'en demanderai compte à tout animal, et de la main de l'homme, de la main de chaque frère, je redemanderai l'âme de l'homme. Qui versera le sang de l'homme, par l'homme son sang sera versé, car Dieu a fait l'homme à son image ».

Cette loi est suivie du renouvellement de l'Alliance de Dieu avec l'être humain. Toutes les lois qui suivent, jusqu'à la traversée de la Mer Rouge, ratifient cette Alliance, celle d'un peuple nouveau, Israël, avec l'Éternel son Dieu.

3. La circoncision (Gen. 17 : 10-24) :

C'est le signe de l'Alliance de Dieu avec Abraham et sa descendance, et le signe extérieur de l'obligation d'Abraham de garder cette Alliance.

4. L'institution de la Pâque (Ex. 12:14) :

Pâque : « Pessah », de « pasach » : sauter, passer par dessus, épargner, rappelant la préservation du peuple de Dieu, accordée par l'Éternel la nuit qui a précédé son départ d'Égypte (l'ange de l'Éternel a fait mourir tous les premiers nés égyptiens, seuls furent préservés les enfants des hébreux qui avaient mis le sang d'un agneau immolé sur les linteaux de leurs portes. C'est après cette dernière plaie que le pharaon accepta enfin de laisser partir ce peuple d'esclaves).

Avec cette loi vient l'ordre de commémorer la règle de la Pâque (Ex. 12 : 43-59).

5. La consécration de tout premier né masculin, homme ou bétail, à l'Eternel (Ex. 13 : 1): Elle rappelle le contraste entre la préservation des premiers nés israélites et la mort des aînés égyptiens.

6. Les sept jours des pains sans levain (Ex. 13:6) :

En commémoration du départ précipité d'Égypte. C'était la conséquence nécessaire de la situation (Ex. 12:34) : les hébreux sont partis avec leur réserve de pâte sans levain et la mangèrent ainsi dans le désert pendant quelques jours.

7. Raconter à son fils, de génération en génération, ce que l'Éternel a fait pour son peuple (Ex. 13 : 14-16).

2- L'établissement des lois après la traversée de la Mer Rouge

1. Prescriptions et ordonnances (Ex. 15 : 25b et 26) :

« Si tu écoutes attentivement la voix de l'Eternel ton Dieu
 Que tu fasses ce qui est droit à ses yeux
 Que tu prêtes l'oreille à ses commandements
 Que tu observes toutes ses prescriptions
 Je ne mettrai sur toi aucune des maladies que j'ai mises sur les égyptiens.
 Car c'est moi l'Eternel qui te guérit ».
 Une promesse est associée au respect de la loi.

2. Recueillir la manne jour par jour, sans faire de réserve (Ex. 16:4) :

Dieu demande à son peuple l'obéissance, mais par dessus tout, la foi*

3. L'observance du sabbat (Ex. 16:29) :

Elle sera très souvent réitérée (nous l'avons trouvée 15 fois dans la Thora).

Puis vient le moment où Dieu marque son Alliance avec les descendants d'Israël en fixant sa demeure chez eux. Il leur donne alors cette législation, ce code, qui fera d'eux un peuple identifié parmi les autres peuples.

4. Conditions pour s'approcher de Dieu :

Etre sanctifié, laver ses vêtements (Ex. 19:10) : Celui qui n'est pas parfaitement saint ne peut s'approcher de Dieu sinon il sera mis à mort (même les animaux : Ex. 19:12 et 21 à 25).

5. Promulgation de la loi

Le Décalogue Exode 20: 1 à 17 est plus connu sous le terme des « dix commandements ».

Du fait de sa popularité nous avons jugé utile et intéressant de le reproduire entièrement ici. Ces commandements sont répétés au peuple par Moïse dans le livre du Deutéronome 5 : 6 à 22 avec quelques précisions adaptées à la vie sédentaire qu'il va alors connaître dans la terre promise, le pays de Canaan, nous avons noté ces précisions entre parenthèses :

1) « Je suis l'Eternel ton Dieu qui t'a tiré de la terre d'Égypte, d'une maison de servitude.

2) Tu n'auras pas d'autres dieux devant ta face. Tu ne te feras pas d'image taillée, ni aucune figure de ce qui est dans les cieux en haut, ou de ce qui est sur la terre en bas, ou de ce qui est dans les eaux au-dessous de la terre. Tu ne te prosterner pas devant elles et tu ne les serviras pas ; car je suis l'Eternel ton Dieu, un Dieu jaloux, punissant les crimes des pères sur les fils, sur la troisième et la quatrième génération, pour ceux qui me haïssent, et traitant avec bonté jusqu'à mille générations

ceux qui m'aiment et qui gardent mes commandements.

3) Tu ne prendras pas le nom de l'Éternel ton Dieu en vain, car l'Éternel n'absoudra pas celui qui prendra son nom en vain.

4) Souviens toi du jour du Sabbat pour le sanctifier (garde le jour du repos pour le sanctifier). Pendant six jours tu travailleras et feras tout ce que tu as à faire, mais le septième jour est un sabbat consacré à l'Éternel ton Dieu. Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni ta bête, ni l'étranger qui est dans tes portes ; car pendant six jours l'Éternel a fait les cieux, la terre, la mer, et tout ce qu'ils contiennent, et il s'est reposé le septième jour ; c'est pourquoi l'Éternel a béni le jour du sabbat et l'a sanctifié (...ni ta servante, ni ton bœuf, ni ton âne, ni ton bétail, ni l'étranger qui est dans tes portes, afin que ton serviteur et ta servante se reposent comme toi ; et tu te souviendras que tu as été serviteur sur la terre d'Égypte et que l'Éternel ton Dieu t'a fait sortir de là à main forte et à bras étendu ; c'est pourquoi l'Éternel ton Dieu t'a ordonné d'observer le jour du repos).

5) Honore ton père et ta mère afin que tes jours soient prolongés (et afin que tu sois heureux) sur la terre que l'Éternel ton Dieu te donne.

6) Tu ne commettras pas de meurtre

7) Tu ne commettras pas d'adultère

8) Tu ne déroberas pas

9) Tu ne déposeras pas comme faux témoin contre ton prochain

10) Tu ne convoiteras pas la maison de ton prochain. Tu ne convoiteras pas la femme de ton prochain (ni sa maison, ni son champs), ni son serviteur, ni sa servante, ni son bœuf, ni son âne, ni rien de ce qui est à ton prochain.

Le décalogue constitue les bases générales de la vie religieuse et morale, domestique et sociale. Puis viennent les lois complémentaires réparties en six groupes de dix articles chacun.

**La foi : expression concrète de la confiance de l'homme en la bonté de Dieu.*

8. Les lois complémentaires

- **1er groupe** : Ex. 21 : 2 à 11 : droit des serviteurs et servantes.

- **2ème groupe** : Ex. 21 : 12 à 27 : homicides ou lésions corporelles directes (5 articles : meurtre d'un israélite, 5 articles : blessures sans la mort ou mort involontaire).

- **3ème groupe** : Ex. 21 : 28 à 22 : 17 : dommages volontaires ou involontaires causés à la propriété d'autrui.

Ces trois groupes concernent le droit du prochain, puis viennent les préceptes religieux et moraux :

- **4ème groupe** : Ex. 22 : 18-31 :

.Ne pas unir ce que Dieu a séparé (v 18 à 20).

.Avoir du respect pour : l'étranger, la veuve et l'orphelin, le pauvre, Dieu et les autorités, le souverain et l'impôt, le délai de sacrifice.

- **5ème groupe** : Ex. 23 : 1 à 12 : préceptes pour des affaires juridiques à régler du point de vue de la morale.

- **6ème groupe** : Ex. 23 : 13 à 29 : lois cérémoniales

-7ème groupe : Instructions pour la construction du Tabernacle et l'organisation de culte : Ex. 24 : 12 à 31 : 18.

Ce passage se termine par un appendice sur la loi du Sabbat et le récit de la remise des tables du décalogue par Dieu à Moïse.

- 8ème groupe : entrée de Dieu dans sa demeure : Ex. 40 : 34, le peuple ne doit se déplacer que lorsque la nuée au-dessus du Tabernacle se déplace.

C - Le Lévitique :

Ce livre pourrait se résumer dans ces versets :

« Je suis l'Éternel qui vous sanctifie » (Lév. 22 : 32).

« Soyez saints, car je suis Saint » (Lév. 11 : 44-45 ; 19 : 2 ; 20 : 7-26).

Il répond à la question que se pose de peuple d'Israël : comment des hommes pécheurs pourront-ils non seulement ne pas souffrir, mais encore bénéficier de la présence au milieu d'eux d'un Dieu Saint ?

En se laissant sanctifier par leur Dieu, tel est le but des institutions établies par l'Éternel dans le Lévitique et qui se répartissent de la façon suivante :

1. L'israélite pécheur doit pouvoir s'approcher de Dieu, il en est indigne, mais Dieu lui donne le droit de présenter à sa place des animaux sans défaut : chap. 1 à 7 : lois sur les offrandes (Korbans).

2. Les mains d'hommes consacrés dans ce but :
Chap. 8 à 10 : consécration des sacrificateurs.

3. Tout ce qui paraît sur la table privée de chaque israélite doit également être pur :
Chap. 11 : lois sur les animaux impurs.

4. Il y a des souillures qui proviennent de l'infirmité de la nature humaine et de la maladie
Chap. 12 à 15 : lois sur les impuretés humaines.

5. Au fond de ces impuretés particulières il y a le péché* en général, qui s'étend à tous les instants de la vie, à tous les membres de la congrégation jusqu'au souverain sacrificateur*, le sanctuaire* même en est souillé, il faut donc une grande purification générale et collective qui se répète d'année en année : Chap. 16 : le jour des expiations (Iôm Kippour).

6. Chap. 17 à 22 : il y a des impuretés qui ne peuvent être lavées par des sacrifices, qui se produisent par la nourriture animale et à l'occasion du mariage, des travaux agricoles, de la mort. Elles doivent être évitées ou purifiées pour qui veut demeurer au bénéfice des institutions bienfaisantes de la théocratie.

7. Chap. 23 à 26 : ordonnances sur les solennités religieuses, le sabbat, les trois grandes fêtes annuelles, les années sabbatiques, le jubilé.

Elles sont destinées à entretenir la piété nationale en réveillant périodiquement dans le peuple de Dieu le sentiment de la sainteté dans laquelle il doit vivre. S'il profite de ces institutions, la bénédiction divine le comblera de biens, dans le cas contraire, la sainteté de Dieu causera sa ruine.

8. Chap. 27 : traite des vœux, dont le caractère est la pleine spontanéité.

**le péché : acte par lequel l'humain s'est séparé de Dieu et devient mortel. Le terme est ensuite assimilé aux conséquences immorales de cette séparation et a pour équivalents les mots : iniquité, faute.*

**Le souverain sacrificateur, chef de la communauté sacerdotale (prêtres et lévites), est l'intermédiaire entre Dieu et le peuple qu'il peut représenter devant Dieu.*

**Le sanctuaire : lieu de culte, d'abord dans le tabernacle, puis dans le temple, lieu saint purifié par le sang des sacrifices animaux, et permettant à la présence de Dieu d'y habiter.*

D – Les Nombres :

Le nom de ce livre rappelle les dénombrements du peuple d'Israël des chapitres 1 à 4 et 26.

Il fait le récit des principaux événements survenus dans le désert depuis le départ au pied du Mont Sinaï, soit une période de 38 ans.

Le plan est le suivant :

1 – Préparatifs du départ : chap. 1 à 10 : 10.

2 – Récit sommaire du voyage depuis le Mont Sinaï au Pays de Moab (chap.10: 11 à 22: 1).

3 – Récit du séjour dans les plaines de Moab (chap. 22 : 2 à 36 : 13).

C'est donc un récit historique dont la narration est fréquemment interrompue par la promulgation de lois et d'ordonnances, ce qui en fait un livre à la fois historique et législatif, dont les éléments divers ne sont pas toujours rattachés les uns aux autres par un lien chronologique ou systématique bien visible.

Nous y trouvons des détails assez circonstanciés sur les débuts et l'issue du voyage, mais peu de choses sur la majeure partie de son déroulement pendant laquelle disparut peu à peu toute la génération qui avait participé à la sortie d'Égypte. Deux raisons sont relevées :

1 – La Bible se tait sur les périodes qui n'apportent aucun élément nouveau au développement du règne de Dieu.

2 – Il ne semble pas édifiant de s'étaler sur la grande déchéance morale du peuple qui se manifeste par des ruptures constantes de l'Alliance qui vient d'être contractée avec l'Éternel, et qui fait que toute la génération adulte sortie d'Égypte est vouée à la mort.

Le lien avec les livres précédents peut s'établir ainsi :

- Exode : l'Éternel a fait sortir son peuple d'Égypte et a établi et consacré sa demeure au milieu de Lui.

- Lévitique : puis Il a institué le culte qui doit lui être rendu et promulgué les lois qui régissent tous les domaines de la vie israélite.

- Nombres : l'Alliance étant conclue, le peuple doit être organisé militairement pour conquérir la terre promise, et Moïse reçoit l'ordre de procéder au recensement.

E – Deutéronome :

Nous pourrions présenter sa raison d'être de la façon suivante :

La législation donnée à Horeb (Lévitique) et celle ajoutée dans les plaines de Moab (Nombres) sont terminées. Moïse se trouve devant la nouvelle génération qui n'a pas participé aux émotions des grandes scènes du Sinaï.

Son but : avant de mourir, Moïse sent le besoin de redire à ce nouveau peuple les législations,

moins pour lui en répéter la lettre que pour lui en inculquer l'esprit.

Le ton : dans les législations précédentes, c'était Dieu qui parlait au peuple. Ici c'est Moïse lui-même qui, en paternel aîné, cherche à faire pénétrer, comme par une sorte de Pentecôte*, l'esprit de la loi dans le cœur de ceux qui doivent l'exécuter. Il le fait sous la forme d'une recommandation pleine d'amour.

Le plan :

1- Chap. 1 à 30 : Introduction

Trois discours de Moïse adressés au peuple

Appendice historique à la fin du premier discours

2 – Chap. 31 à 34 : rapport des événements qui ont suivi jusqu'à la mort de Moïse.

Il a été observé que le plan du Deutéronome suit la structure des traités conclus entre les suzerains et les vassaux en Mésopotamie au cours du second millénaire avant Jésus-Christ. (13)

**Pentecôte : fête juive pendant laquelle le Saint-Esprit a été répandu sur les disciples de Jésus-Christ dans le Nouveau Testament.*

CHAPITRE 3 : Le contexte historique de l'Ancien Proche Orient

Les événements relatés dans le Pentateuque se déroulent dans un contexte historique qu'il est important de connaître pour les interpréter avec justesse. Les documents qui nous ont permis de savoir quelque chose de l'Orient Ancien ont fait l'objet de méthodes d'interprétation spécifiques dont nous dirons quelques mots, car elles permettent aussi d'authentifier les écrits bibliques, aussi bien leur contenu que leur historicité.

A – Présentation du Proche Orient Ancien :

1 – Méthode de linguistique et de philologie pour l'interprétation des documents écrits (14)

L'étude qui va suivre sur les civilisations proche orientales anciennes a été rendue possible grâce au travail des linguistes, philologues et archéologues.

Comme pour toute science, la compréhension de l'histoire qu'ils nous donnent est à la mesure de leurs outils d'étude. Ils se sont perfectionnés avec le temps, ce qui laisse à penser qu'ils se perfectionneront encore et donc que nos connaissances actuelles sont imparfaites. Ainsi toute science appelle à la modestie, c'est le but de ce petit chapitre qui introduit notre voyage dans le temps.

La triade sur laquelle est basée la science naturelle opère également en linguistique : observation, expérience, induction. Ceci en se limitant, autant que possible, à un dialecte géographique ou à une page historique.

Auparavant, le principal objet de la linguistique était de déterminer une étymologie, donc le sens - à l'origine - d'un mot. Le danger est que des étymologies erronées, ou même correctes, peuvent susciter des déductions fausses ou indémonstrables.

Aujourd'hui la méthode comparative a remplacé partout où cela est possible la méthode étymologique ; il s'agit de collectionner et de comparer les textes où le mot apparaît, pour en noter les différents aspects, les mots changent tellement de sens à l'usage.

On peut y adjoindre une méthode dynamique, qui consiste à tenir compte de l'évolution actuelle des mots, le rendu étant alors proche de la paraphrase, voire de l'interprétation. L'usage des langues

apparentées est également utile.

Lorsque le linguiste a terminé sa tâche, le philologue détermine le genre du document, étudie sa forme littéraire, rétablit le texte s'il est abîmé à l'aide des méthodes de critique textuelle, fixe si possible la date et l'auteur, et tire des conclusions. Finalement, l'historien, utilisant ces conclusions, analyse le matériel documentaire dans le but de reconstituer une phase de l'histoire humaine, politique, sociale, religieuse, esthétique, économique, légale, scientifique...

L'archéologie, avec l'étude des documents anépigraphiques, est d'une grande valeur dans l'interprétation et l'analyse des documents écrits.

C'est l'union de la philologie et de l'archéologie qui ressuscite le monde d'autrefois.

Les caractéristiques de la tradition orale sont primordiales : les savants ont souvent montré que l'écriture était employée surtout comme une aide, comme un guide de la mémoire, et non comme son substitut. Ainsi, les récits sont, la plupart du temps, bien antérieurs à leur date de rédaction. Le succès d'une transmission orale dépend largement du style, on sait que le vers sert mieux que la prose. C'est pourquoi tout l'ancien monde a transmis des œuvres poétiques, et quand elles sont en prose on peut penser que cette prosodie écrite est secondaire à la versification orale.

Lorsqu'une grande importance est attachée au lignage ou à la validation de prestiges et de propriétés, la généalogie et l'histoire chevaleresque s'épanouissent. C'est le cas des sociétés patriarcales ou féodales, comme celles des hébreux, des arabes du début de l'Islam, des modernes soudanais, malgaches, hawaïens... On sait que la valeur historique de leur tradition orale est grande. Il y aurait encore à dire sur la transmission des documents écrits. Pour ne pas alourdir notre « machine à voyager dans le temps », nous n'avons retenu que ceci : la connaissance du Proche-Orient Ancien contribue pour une large part à l'évaluation des textes bibliques dans leur authenticité ; nous avons retenu dans ce sens :

- L'autorité du mot écrit, la « pieuse fraude » n'était pas au goût du jour de cet Autrefois.
- La tendance des scribes et des compilateurs de l'Ancien Orient d'ajouter plutôt que de soustraire. Ainsi les divergences entre les récits de documents parallèles ne sont pas des dissemblances mais le gonflement que forment les commentaires, les jugements rendus...

Bien que Voltaire soit admiré en France comme modèle d'humanisme, nous avons souhaité faire une mise en garde avant de nous laisser embarquer pour « avant-hier » : lorsque Voltaire s'exclamait que « Il faut écrire l'histoire en philosophe », il avait un but défini de propagande en écrivant « cette » histoire, il aurait pu l'abandonner au profit des sciences naturelles si son esprit philosophique n'avait pas trouvé d'aliment satisfaisant son but dans le monde de l'histoire. Or histoire et nature ne font qu'un.

En tant que médecins, hommes et femmes de science, tâchons de garder cette perspective à l'esprit lorsque nous pénétrons dans la Bible, afin de préserver notre honnêteté intellectuelle autant que faire se peut.

C'est dans cette optique que les chapitres suivants ont été rédigés, alors bon voyage en Orient Ancien.

2 – Contexte historique et géographique général (15)

a) L'espace

En vertu d'une tradition bien établie, « Orient Ancien » signifie l'Orient Antérieur ou le Proche Orient. Cette tradition s'appuie sur l'incontestable unité globale que la région présente. On parle aussi d'Orient Méditerranéen. Ce monde inclut d'Ouest en Est : l'Égypte, la Palestine, la Syrie, l'Arabie, l'Asie Mineure, la Mésopotamie et l'Iran. Cette zone a pour pivot le désert d'Arabie autour duquel

s'étend, en demi-lune, le « croissant fertile » constitué par les vallées égyptiennes et mésopotamiennes, reliées entre elles par la bande syro-palestinienne ; c'est la zone la plus fertile d'Orient.

b) L'époque

L'histoire de l'Orient ancien commence un peu après 3000 ans avant Jésus-Christ, avec les premiers documents écrits qui nous sont parvenus.

c) Les protagonistes

Si l'on regarde l'ensemble, il n'y a ni une population ni un groupe qui prédomine de manière durable. Le désert d'Arabie, situé à la base de notre zone, est la patrie des Sémites, pasteurs semi-nomades. Ils rencontrent dans le « croissant fertile » des populations diverses, et l'interpénétration de ces différents groupes donnent naissance à des entités ethniques différentes suivant les endroits.

A l'Ouest, dans la vallée du Nil, des éléments Sémites et Chamites fusionnent pour former le peuple égyptien.

A l'extrémité du « croissant fertile », dans la vallée mésopotamienne, les sémites rencontrent les sumériens, les deux semblent coexister plutôt que fusionner, chacun apportant son concours à la politique et à la vie économique et sociale communes.

Dans la bande syro-palestinienne, qui fait la jonction entre les deux vallées fluviales, les sémites rencontrent, dès l'époque préhistorique, des populations dont la seule chose qu'on puisse dire est que leurs toponymes révèlent qu'elles ne sont pas sémites.

Par delà le « croissant fertile », sur les hauts plateaux d'Anatolie et d'Iran, vivent d'autres gens qu'on qualifie aussi de nomades. Ils appartiennent à des ethnies diverses.

d) Antécédents

Si l'on considère que l'histoire commence avec l'écriture, celle-ci suit une période initiale d'environ un millénaire, après laquelle l'écriture suit des voies parallèles dans les deux vallées.

Mais à l'aube de l'histoire, l'Orient Ancien a déjà derrière lui une longue expérience. En passant des cavernes aux villages et aux villes, les formes sociales, politiques, religieuses et artistiques ont profondément évolué. C'est à ce stade que l'histoire prend la relève, mais la majeure partie de son expérience a déjà été vécue.

3 – Panorama chronologique

Deux événements de la période qui nous intéresse peuvent nous permettre de la situer dans l'histoire de l'Ancien Proche Orient :

- Le séjour des enfants d'Israël en Egypte pendant 430 ans.
- L'invasion du pays de Canaan par les hébreux.

Deux chronologies ont été adoptées par les spécialistes (16) (17)

- L'une appelée courte, du XIIIème siècle, qui fait de Ramsès II le pharaon de l'Exode.
- L'autre dite longue, du XVème siècle, qui voit en Thoutmès III le pharaon oppresseur.

Du point de vue historique et archéologique, rien ne permet à l'heure actuelle de faire prévaloir l'une sur l'autre. En revanche, si l'on se penche sur les récits du Pentateuque, la chronologie longue est celle où les traditions égyptiennes et bibliques s'harmonisent le mieux, c'est pourquoi nous l'avons retenue.

Ce flou chronologique ne doit pas nous troubler outre mesure, l'évolution des sciences et des concepts étant beaucoup plus lente qu'aujourd'hui, deux siècles de différences ne changeaient pas grand chose aux pratiques et aux mentalités des peuples qui nous intéressent.

Peuples	EGYPTE	BABYLONIE	ASSYRIE	HITTITE **
Dates				
- 1800		- 1894 : 1ère dynastie amoréenne de Babylone. Cette ville devient si importante qu'elle donne son nom à la plaine de Chinéar *	- 1950 : l'Assyrie est soumise aux abyloanniens - 1850 : Indépendance de l'Assyrie	
- 1700	- 1750 : Règne des Hyksos (d'origine sémite)	- 1792 : Règne d'Hammourabi (6ème roi de la dynastie amoréenne. Il réunit Sumer et Akkad qui prennent le nom de Babylone, conquiert toute la Mésopotamie)		
- 1600		- 1750 : Exécute de grands ouvrages d'utilité publique et recueil des lois (cf : le code d'Hammourabi)		- 1600 : Ancien empire hittite
Naissance de Moïse	- 1580 : Les hyksos sont vaincus par Ahmes (XIIIème dynastie) Toutmès I, dont la fille Hatshepsut aurait sauvé Moïse des eaux et épouse Thoutmès II.	- 1595 : Meurtre du dernier roi de la dynastie d'Hammourabi par les hittites.	Attaques des hittites, des égyptiens (Toutmès III), des hurriens	- 1550 : Destruction de Babylone par les hittites, fin de la dynastie amoréenne d'Hammourabi
- 1500 : Fuite de Moïse hors d'Egypte Libération du peuple hébreux 40 ans dans le désert.	Thoutmès III, rancune contre les sémites et donc menace Moïse et les hébreux de mort. Exode 2 : fuite de Moïse, oppression des égyptiens	- 1546 : Domination des kassites (= cosséens)		- 1482 : Les hittites sont vaincus par Thoutmès III à Meguido (chaîne de Taurus : limite sud de leur nouveau territoire)
- 1400 : Conquête de Canan	- 1450 : Aménophis II : poursuite de l'oppression, sortie des hébreux d'Egypte avec Moïse - 1410 : Aménophis III et Aménophis IV, ère d'El Anara. Appel au secours des vassaux de Canaan qui sont attaqués par les abirans	Lettre de Tell et Amor montrant un grand échange de correspondances entre l'Egypte et la Babylone pendant les XVème et XIVème siècles	- 1380 : Ashurballit redonne sa puissance à l'Assyrie	- 1450 : Nouvel empire hittite. Roi manquant : Soupilouliouma I : s'empare des royaumes mésopotamiens (Mettanie et Hurri), de la Syrie jusqu'aux frontières de la Palestine. C'est alors la 1ère puissance politique et militaire en Asie occidentale
- 1300 :	- 1366 : Toutankhamon		- 1341 : Nombreuses attaques en toutes directions	
- 1200 :	NB : l'ère d'El Anara correspond à une période d'altération religieuse et culturelle dont fait état les 400 tablettes découvertes vers 1880 et qui sont des courriers diplomatiques échangés entre la cours d'Egypte et ses vassaux de Canaan. Elles révèlent de nombreux appels au secours contre les attaques des abirans.	- 1260 : Tukulti-Ninurta, roi d'Assyrie envahit et domine la Babylone pendant 7 ans	- 1260 : Tukulti-Ninurta gouverne Babylone pendant 7 ans	- 1295 : Bataille du roi hittite Mowatali contre Ramsès II. Victoire des hittites, signature d'un pacte de non agression. Mariage de sa fille aînée avec Ramsès II
- 1100 :	Or les hébreux font partie des peuples appelés abirans NB : Aménophis IV : Akhéaton	- 1146 : Nebukadnetsar I (début de la dynastie des rois venant de Babylone)		- 1200 : Dislocation de l'empire hittite envahi par les égéens

* Chinéar : pays des chaldéens au quatrième millénaire avant Jésus-Christ, qui se divisait en deux parties : - Sumer : occupé par les sumériens, qui connaissent le système sexagésimal et décimal et qui inventent l'écriture cunéiforme.

- Akkad : occupé par les sémites

*** Les hittites : en 1971, on découvre à Karkemish, des inscriptions nouvelles qui permettent de considérer alors les hittites comme les fondateurs d'un troisième grand empire oriental florissant en Asie Mineure entre - 1900 et - 1200.*

Il s'agit d'un peuple non sémite, plutôt des aryens : les premiers indo-européens ayant franchi le Caucase pour passer en Arménie et en Cappadoce. Ils ont apporté un langage pré-indo-européen et ont servi de trait d'union entre la Mésopotamie et l'Europe.

Pour compléter ce panorama, on aurait pu y placer la Palestine, alors appelée Canaan. Il ne s'agissait pas à proprement parler d'un pays, mais plutôt d'une région morcelée entre les différentes tribus qui l'occupent, qui se combattent et surtout qui subissent la domination successive des grands empires orientaux : les souverains de la Babylonie au temps d'Abraham, les grands pharaons égyptiens de la XVIIIème dynastie à l'époque de Moïse, les hittites qui menacent la frontière septentrionale, jusqu'à ce que les israélites s'y établissent, sous la conduite de Moïse pour les territoires situés à l'Est du Jourdain et de Josué de l'autre côté du fleuve.

B - Les grands systèmes religieux dans l'Ancien Proche Orient et leurs rapports avec la santé :

« Celui qui ne connaît qu'une religion n'en connaît aucune » Max Müller.

1- Polythéisme et mentalités (18)

La religion polythéiste croit qu'il y a un destin dont les dieux (polythéiste, étymologiquement, signifie : plusieurs dieux) sont les garants, on ne prie pas le destin mais il est rendu prévisible ou accessible par différents moyens, notamment la divination. La violation des valeurs contenues dans les mythes est un péché, non au sens d'une offense personnelle contre le destin ou contre un dieu, mais comme une infraction qui affecte l'harmonie de l'ordre global incarné par le destin.

La réparation qui est faite au moyen de différentes incantations a pour but de dissoudre presque physiquement la tâche du péché et de régénérer l'harmonie originelle. Ainsi l'incantation a une action magique.

Les dieux ne sont pas parfaits, leurs histoires sont pleines de choses humiliantes pour eux, aucun ne détient l'absolu, n'est absolu, ils se limitent les uns aux autres. Ils sont très anthropomorphiques : ils boivent, s'enivrent, perdent le contrôle d'eux-mêmes, se font séduire... Mais chacun a une approche au monde supérieur à l'homme. Les dieux contrôlent la nature et la destinée des êtres et des choses.

Le destin, lui, est absolu et inerte, on ne peut rien dessus et les dieux sont des « fenêtres » pour accéder à la connaissance de ce destin, ils servent de médiateurs entre le destin immuable et les besoins des hommes. Ils parlent par des signes que certains initiés sont aptes à comprendre. Ainsi des voyants, des prêtres, des devins, etc., lisent le message des dieux dans les entrailles des animaux, dans les constellations du ciel, dans les événements « anormaux » (naissance d'un mouton à cinq pattes par exemple).

Les dieux se complètent : certains dorment pendant que les autres sont éveillés ; il y en a toujours un d'accessible. On recherche leur faveur par des rituels incantatoires. Il est important ici de rappeler une réalité essentielle de la vie, de la pensée de l'époque : la vie religieuse envahit tous les domaines de la vie des hommes : sociale, privée, scientifique, artistique, politique... la religion forme un ciment unificateur de ces différents champs.

Notre fonctionnement actuel, dit en « camembert », sépare et étudie chaque champ indépendamment les uns des autres ou presque. Or, il est impossible de faire une étude sérieuse et juste de cette époque de cette façon.

La démarche qui consiste à se mettre dans l'état d'esprit de l'Orient Ancien nous évitera bien des erreurs d'interprétation, notamment la tentation de faire dire à l'histoire ce qui nous aimerions qu'elle dise, pour en faire l'alibi de nos théories ou de nos choix.

La découverte de ces civilisations permet aussi de comprendre la portée d'un certain nombre de lois données à Moïse, souvent pour s'en démarquer.

C'est pourquoi nous allons maintenant présenter chaque culture et, quand c'est possible, leur rapport avec la santé. Nous nous sommes attachées à retenir ce qui peut être mis en lien avec les lois du Pentateuque et la vie des hébreux.

2 – Particularités de chaque culture et leurs rapports avec la santé (19) (20) (21)

Pour ce chapitre, nous avons retenu ce qui peut être mis en parallèle avec les textes bibliques attribués à Moïse, un de nos buts étant d'étudier la potentielle influence de ces civilisations sur leur rédaction. Une carte de la région permettra de visualiser chacune géographiquement en Annexe I.

a) Les Sumériens

C'est la plus ancienne des civilisations historiques dont l'humanité ait connaissance. Les sumériens ont précédé les babyloniens et les assyriens dans le temps, ainsi cette civilisation est avant tout mésopotamienne.

La civilisation des sumériens fleurit en Mésopotamie méridionale au cours du III^{ème} millénaire avant Jésus-Christ. Le pouvoir est entre les mains d'un prince qui est considéré comme un simple représentant du vrai souverain : le dieu protecteur de la ville, où d'autres divinités étaient aussi honorées ; le gouvernement se présente donc avec une forte teinte théocratique.

Les textes dont nous disposons sont d'anciennes inscriptions royales, qui ne sont pas de nature « historique » (il n'y a pas d'interprétation des faits en fonction de leurs causes, natures ou conséquences). Il s'agit de chroniques qui enregistrent des faits isolés, importants, que ceux-ci soient politiques ou religieux. Les faits y sont juxtaposés et, si l'on fait abstraction du concept religieux dans lequel ils s'insèrent, ne font l'objet d'aucune appréciation.

Les généralisations, les définitions et les jugements semblent étrangers à la manière de penser des sumériens. De ce fait :

Dans la littérature religieuse, les croyances sont attestées mais jamais formulées théoriquement.

Dans la littérature juridique, les lois sont analytiques et ne paraissent pas fondées sur des principes généraux du droit.

Dans les récits traitant des sciences naturelles, de longues listes énumèrent les plantes et les animaux, par espèces isolées puis par groupes.

On ne trouve pas chez les sumériens un sens clair du devenir historique, tout au contraire, pour eux la réalité est préconstituée comme telle sur la base de décrets divins.

Le récit du roi Ourankagia nous impressionne par ces accents de moralités à une époque si reculée, qui persisteront en Mésopotamie où la formule : « La protection de l'orphelin et de la veuve » exprimera la volonté d'appliquer la justice impartiale.

Petit à petit l'horizon politique du souverain s'élargit, il n'est plus enclos entre les murs de la ville. L'idée de monarchie universelle fait ainsi son apparition en Mésopotamie autour de 2350 avant Jésus-Christ.

C'est alors qu'une domination étrangère s'affirme dans le pays : les sémites puis les goutis.

Vers 2050 avant Jésus-Christ, le plus grand souverain des sumériens règne à Lagash : Goudéa. Son activité semble avoir été toute dirigée vers des œuvres pacifiques, toute centrée vers la construction de temples. A sa mort une autre cité assumera la suprématie, Our (dont est issu le

patriarche biblique Abraham), dont les rois portent l'appellation « Rois de Sumer et d'Akkad ». Ceci exprime la symbiose de deux éléments ethniques : le sumérien et le sémitique, maintenant fondus dans la civilisation mésopotamienne.

On s'achemine vers la divinisation des rois.

Le souverain Our-Namman fut l'auteur d'un *code de lois*, le plus ancien que l'humanité connaisse, où l'on retrouve certains accents de morale sociale.

La structure religieuse

C'est un polythéisme relié à la nature qui porte à la vénération des grandes forces de l'univers, celles dont dépend la fertilité du sol. Il existe des divinités urbaines et d'autres divinités cosmiques.

Le monde est, pour les sumériens, un ensemble de lois établies par les dieux, un ordre qui s'identifie avec l'existence.

Les dieux parlent et la parole décrit un fait.

Les hommes sont là pour appliquer les volontés divines. Les buts à atteindre consistent en une réalisation rigoureuse de ce qui a été décrété, de l'ordre dans lequel se concrétise la vie féconde de la terre.

Les dieux ont une figure humaine, un sexe, une famille. Ils s'habillent et se nourrissent comme les êtres vivants sur terre, sont sujets à des amours et des haines similaires aux passions humaines mais beaucoup plus violentes. L'immortalité et la puissance seules permettent de distinguer les uns des autres. Le macrocosme prend modèle sur le microcosme.

Au-dessous des dieux, il y a la sphère des démons, il en est des bons, protecteurs, mais la majeure partie sont des esprits malveillants, les esprits des morts qui se rendent sur terre pour y répandre frayeurs et tourments. Contre eux on ne peut que recourir aux exorcismes, aux arts magiques que les prêtres exercent et administrent.

La divination, toujours aux mains du sacerdoce, se joint à la magie face à un univers si troublé, et devant des forces supérieures si puissantes on cherche à interpréter l'avenir, à prévenir la volonté et l'action des dieux.

Un culte complexe et évolué honore les dieux dans les temples, un clergé nombreux en a la charge.

Le culte gravite autour de temps sacrés. Le pivot était le sacrifice : brebis, chèvres, bœufs, porcs, oiseaux, poissons. On mentionne le blé, le poivre, les galettes, les dattes, les figues, l'huile, le miel, le lait, le vin, la bière, il est aussi question d'habits et de parfums.

Des documents subjectifs laissent à penser qu'il existait des sacrifices volontaires de la vie humaine.

Les ex-voto étaient des statuettes que les fidèles déposaient dans les temples pour se recommander à la protection divine. L'intention essentielle dans laquelle s'exerçait le culte était la préservation de la vie, de la vie de la terre : fertilité et abondance.

Le caractère naturaliste de la religion est manifeste.

Des offrandes constantes et nombreuses accompagnaient les défunts dans leur tombe. La vie future telle que la concevaient les sumériens était piètre, de faible consistance, diminuée dans sa potentialité et dominée par la tristesse.

Le temple n'était pas uniquement le centre de la vie religieuse. Du fait de la symbiose caractéristique des formes sociales propres à cette société, c'est vers le temple que convergeaient aussi les activités de la vie économique et commerciale, et c'est là qu'elles se concentraient.

Si nous voulons dégager une impression d'ensemble de la vie des sumériens, nous ne pouvons le trouver que dans la profonde unité de ses formes sous l'empreinte dominante de la religion. C'est pour les dieux que l'on effectuait toutes manifestations de l'existence, c'est des dieux que dépendait toute l'activité de la vie.

Les genres littéraires

Il y a lieu de relever l'anonymat de cette littérature, pas un seul nom d'auteur ne nous a été conservé.

L'imitation des modèles préexistants, la copie ou la rédaction des textes anciens, est apparue, sans aucun doute possible, comme étant une activité des plus constantes et des plus estimées des sumériens, sans qu'aucune aspiration à l'originalité ou à l'innovation ne vienne la contrebalancer.

Puisque la vie trouve son élément dominant et ses liens dans la religion, l'art est forcément religieux dans son essence. Les mythes reflètent le caractère agricole de cette civilisation, en même temps on y trouve comme caractéristique dominante le concept de l'ordre, indissolublement lié à l'existence des choses, ce qui fait que la création et l'établissement d'un ordre sont équivalents.

On trouve également des écrits scientifiques et plus particulièrement médicaux, et un grand ensemble d'écrits ayant un caractère juridique. Ces documents nous révèlent une société fondée et organisée sur le droit.

La société est divisée en trois classes : les hommes libres, les esclaves et, entre les deux, les hommes semi-libres, c'est à dire attachés au palais royal où ils travaillent et duquel ils dépendent pour avoir la vie assurée.

Le père est le chef de la famille, le mariage est précédé d'un engagement entre les parents des fiancés, il est monogamique et peut être dissout pour des motifs valables, soit par le mari, qui prononce une formule de répudiation, soit par la femme qui « renonce à sa qualité d'épouse ». La femme occupe un poste élevé dans la société sumérienne.

Le droit pénal est très clément, c'est le principe du dédommagement qui domine.

En résumé

La religion naturaliste des sumériens met en valeur l'ordre qui régit la nature, rendant la vie possible. Aussi ont-ils la passion de l'ordre et de là, le sens du collectif, le goût de la contemplation, des litanies. C'est une spiritualité de défricheurs, créateurs d'ordre, s'interrogeant sur les énigmes du monde pour les comprendre et les surmonter, comptant sur la grande harmonie du cosmos et imposant par une volonté tenace, toujours renouvelée, un ordre humain à cette harmonie.

L'apport sémitique est à souligner : la conception sémitique est plus dramatique, plus personnalisée et en même temps plus sociale que collective. C'est une spiritualité d'hommes de clan, de tribu. Le concept de l'ordre cosmique n'est pas perdu mais on souligne celui de la justice et des relations personnelles, du droit moral.

Sédentarisé, mais en contact avec les nomades, le sémite de Mésopotamie est davantage un exploitant et aussi un commerçant. Cela l'entraîne à se créer des zones d'influence puis à bâtir des empires. De là aussi, de plus en plus, un développement du sens international, du droit à la fois intérieur et « ouvert ».

Petit à petit une « adéquateion », une adaptation se fait entre les éléments ethniques qui se mêlent.

La santé

Les sumériens attribuaient de nombreuses maladies à la présence de démons malfaisants dans le corps des malades.

L'emploi de charmes ou d'exorcismes pour guérir les malades étaient associés à une prescription « pharmacologique » très variée de substances végétales, animales et minérales.

Minérales : sel marin (Na Cl) et salpêtre (nitrate de potassium)

Animales : lait, peau de serpent, écailles de tortue

Végétales : plantes (casse, myrte, assa foetida, thym), arbres (saule, poirier, palmier-dattier, sapin, figuier).

Sous des formes nombreuses :

Onguents ou filtrats à usage externe

Liquides à usage interne

Vins, huiles végétales, huile de cèdre

Argile, eau, miel, bière

L'organe malade était traité au moyen de filtrat, soit par aspersion soit par lavage.

Du savon était probablement fabriqué à base de cendre sodée (combustion de *Salicornia fruticosa* riche en soude) associée à un corps gras naturel.

Des textes rapportent que les bouchers découpaient du porc qui était donc consommé par la population. Il était également offert en sacrifice.

Un des fléaux envoyé par la déesse Inanna fut du sang pour emplir les puits du pays.

Les lois

Les lois d'Our-Namman (2111-2094 avt JC) :

- Le viol est condamné à mort, ou à une amende lorsqu'il s'agit d'une servante, si la femme était vierge.
- L'adultère condamne seule la femme à mort si elle a suivi l'homme de sa propre initiative.
- Le divorce est soumis à une amende lorsqu'il s'agit de la première épouse ou d'une ancienne veuve.
- Les faux témoignages sont passibles d'une amende.
- L'ordalie se pratiquait pour juger de l'innocence ou non de quelqu'un dans les situations difficiles à juger.
- Une blessure infligée à quelqu'un appelle le paiement d'une amende.

La loi n'est donc pas celle du talion.

Les lois de Lipit-Ishtar (-1934-1924 avt JC) :

- Les enfants de l'esclave ne partagent pas le patrimoine avec les enfants de la maîtresse.
- La prostitution est tolérée lorsqu'elle permet à un homme marié à une femme stérile d'avoir des enfants ; la prostituée ne pouvant toutefois par habiter dans la maison. Autrement, elle est « moralement » condamnée sans qu'aucune sanction ne s'applique réellement.
- La polygamie est légale mais la loi protège la femme handicapée qui ne peut être répudiée.
- Les faux témoignages, surtout concernant la virginité, sont passibles d'amende.

Autres lois sumériennes :

- Concernant l'avortement par accident (lors d'une bagarre), l'agresseur doit payer une amende, mais si la femme meurt, il est alors condamné à mort. S'il s'agit d'une esclave, il y a aussi amende pour la mort du fœtus et « tête pour tête » pour le décès de l'esclave (esclave pour esclave ?).
- Un viol oblige l'homme à épouser la jeune fille.

Les sciences

Nos préjugés modernes nous prédisposent à chercher des preuves de cette science dans une littérature scientifique ou dans des objets, alors que la majeure partie de la tradition scientifique n'a jamais été confiée à l'écrit, et que les appareils techniques ne se sont pas conservés sous une forme qui soit reconnaissable par la postérité.

La profession médicale est la profession scientifique qui apparaît le plus tôt dans les sources écrites, à la fin de la période sumérienne. A l'évidence, on appréciait les services des médecins qui recevaient des prébendes. Le médecin/pharmacologue était donc un professionnel, qui plus est, lettré ; leurs écrits nous révèlent :

- Un vif intérêt pour les plantes, notamment pour les recettes pharmacologiques.
- De nombreuses plantes cultivées : graminées (orge, épeautre et autres), alliées, légumineuses, épices, lin, sésame, et des arbres (palmiers-dattiers, figuiers, pommiers, vignes, essences autres pour le bois)
- Le brassage qui permet la fabrication d'une demi-douzaine de bières à partir de l'orge et de l'épeautre.
- Les animaux domestiques (moutons, chèvres, bovidés et équidés), le porc était aussi un animal important, presque domestique.
- Les animaux non domestiques sont listés : 71 oiseaux, des animaux aquatiques.
- Des recettes pharmaceutiques et des listes de drogues.
- Une liste des parties du corps qui va de la tête aux pieds et une liste de maladies.

L'art

Nous n'avons retenu de ce vaste domaine que ce qui peut être en rapport avec la Bible et notre sujet. L'art fait partir intégrante de la vie religieuse puisqu'en Orient tout est imprégné de religion.

L'activité primordiale et fondamentale des populations sumérienne fut l'érection de gros temples, centres de la vie citadine. L'élément de base est l'autel, auquel s'ajoute la table des offrandes, puis au fil du temps une enceinte sacrée qui sépare le temple du reste de la cité. Sur l'esplanade de base s'ajouteront plein d'autres esplanades formant la Ziqqurat. Faut-il y voir la manifestation extérieure d'un effort en vue de rapprocher l'homme de la divinité en lui permettant de se rendre le plus près possible du dieu ? C'est ce que suggère la Bible au travers du récit de la tour de Babel.

Il y a plus de 4000 ans, alors que la civilisation n'a pas encore fait son apparition en Europe, la Mésopotamie sumérienne se révèle comme une civilisation riche et puissante, évoluée et très diverses dans ses formes : les œuvres littéraires, les lois, l'art, seront à la base de toutes les civilisations ultérieures du monde oriental ancien et même au-delà, dans le bassin méditerranéen.

b) Les Babyloniens et les Assyriens

Les babyloniens et les assyriens peuvent être désignés par un seul nom : les akkadiens, l'adjectif « akkadien » vaut également pour leur langue.

Cette civilisation nous offre une histoire de plus de deux millénaires, une puissance politique qui a rayonné sur toute l'Asie Antérieure et jusqu'en Égypte, une vie religieuse intense et riche, et une très vaste production littéraire, artistique et scientifique.

Il apparaît bien que les conceptions diverses des babyloniens et des assyriens ont leurs précédents dans la civilisation sumérienne.

Historique

Il s'agit de peuples sémitiques, originaires des nomades venant des étendues désertiques d'Arabie. C'est à ces origines que l'on pourra identifier certaines caractéristiques culturelles, nécessaires à une juste compréhension des faits.

Dès la première moitié du III^{ème} millénaire, un mélange pacifique des sumériens avec les populations sémitiques était en cours. Puis vers 2350 les sémites assument le pouvoir avec le grand Sargon qui unifie sous sa domination la Mésopotamie et s'avance jusqu'en Syrie et en Asie Mineure. Le règne sur les « quatre parties du monde » se trouve ainsi pour la première fois réalisé. Cette conception survivra dans l'imagination et les aspirations des peuples sémitiques ; elle modifiera notablement les vues politiques des sumériens qui, jusque là, se concrétisaient dans la cité-état.

La figure du souverain change aussi, le roi cesse d'être un simple homme au service du dieu pour devenir lui-même un dieu, par ses œuvres, comme le démontrent les attributs qui l'accompagnent. La rivalité entre la royauté et le sacerdoce se trouve ainsi résolue, le sacerdoce entoure le roi dont il rehausse le prestige.

La légende s'empare de la figure de Sargon : on raconte qu'enfant, sa mère l'avait abandonné dans une corbeille de joncs sur les eaux du fleuve et qu'il fut miraculeusement sauvé. Est-ce de cette légende que la mère de Moïse reçut l'idée de fait de même pour sauver son fils de la folie meurtrière de Pharaon ?

Une sèche prose guerrière reflète alors les coutumes rudes des conquérants dont les armes, flèches et arcs, donnent le succès à Sargon. Sa dynastie exercera sa domination sur la région pendant deux siècles.

Les nouveaux conquérants portent le nom d'Amorrhéens, que l'on retrouve dans la Bible. Leurs conditions de vie sont toujours celles des bédouins nomades. Les États alors fondés sont bien connus grâce aux textes découverts dans les ruines de la ville de Mari. Ses archives contiennent la correspondance de ses souverains avec d'autres États. Plus de trente règnes nous sont ainsi révélés. Leur style épistolaire sort du cadre stéréotypé de la prose des annales.

Parmi les différents États amorrhéens, il en est un qui prédomine et réunit toute la Mésopotamie sous son hégémonie : le royaume de Babylonie, qui atteint son apogée vers 1700 avant Jésus-Christ sous le règne du grand Hammourabi. Ce roi est célèbre par son code où il recueille et classe les lois de son peuple. Conformément à la tradition sumérienne, le code comporte un prologue et un épilogue, forme que l'on retrouvera dans la loi de Moïse proprement dite.

Les lignes de ces prologues et épilogues reflètent l'ancien idéal sumérien : l'idéal d'une paix sereine, dans l'ordre et dans le droit ; le faible sera protégé, la justice sera rendue à la veuve et à l'orphelin...

La dynastie d'Hammourabi s'éteint vers 1530 quand débute une longue période de décadence. Le pouvoir est alors aux mains de peuplades des proches montagnes iraniennes : les kassites. Pendant ce temps, l'hégémonie des régions mésopotamiennes passe progressivement à l'Assyrie, qui commence à s'affirmer face aux puissances du Proche-Orient.

Encore une fois, c'est la littérature qui nous révèle la physionomie rude et guerrière de ce peuple, qui se

reflète également dans les manifestations de la vie publique, du droit et de l'art. Les annales des rois dessinent la figure d'un souverain qui concentre en sa personne un pouvoir absolu assis sur des bases militaires. Il n'est pas un dieu, mais le substitut du dieu guerrier de la nation.

Les annales proclament de nombreuses victoires. Nous possédons la preuve que, conformes à une façon de procéder qui ne fut ignorée à aucune époque ni par aucun Etat, ces communiqués de guerre exagèrent souvent le succès et minimisent les défaites. C'est ce procédé qui est évoqué pour expliquer l'absence de référence à Moïse, à la libération du peuple d'Israël et aux nombreuses plaies qui l'accompagnèrent, dans la littérature égyptienne.

Néanmoins l'expansion de l'Empire assyrien s'affirme avec une force inexorable. Les assyriens s'efforcent de faire figure de libérateurs et non de conquérants, allant jusqu'à accueillir et vénérer les dieux babyloniens.

Le règne de Salmanasar V a été rendu célèbre par la prise de Samarie (722) et la chute du royaume d'Israël. Un des aspects le plus typique était la déportation en masse des peuples vaincus.

L'occupation de l'Égypte dura moins d'une vingtaine d'années, puis le peuple iranien des Mèdes, allié à la puissance babylonienne renaissante, attaquera de dos l'empire assyrien.

En - 612 ce fut la chute de sa capitale Ninive ; l'Assyrie s'écroula.

Babylone renaît courtement sous la dynastie chaldéenne. Au début du VIème siècle, le grand Nabuchodonosor s'empare de Jérusalem et apparaît à la frontière égyptienne. Les expéditions militaires des babyloniens sont souvent assorties d'œuvres de paix : elles semblent davantage destinées à ramasser des matériaux pour les temples qu'à infliger des défaites aux ennemis.

Très vite la puissance iranienne manifeste sa pression. En -538, les Perses de Cyrus pénètrent dans Babylone ; l'histoire des anciens empires mésopotamiens est finie à jamais.

La structure religieuse

Les croyances et la vie religieuse expriment au mieux les rapports entre sumériens et sémites.

Sous l'action des rois amorites de la première dynastie, s'est faite une synthèse à la fois traditionnelle et nouvelle. Cette ethnie est marquée surtout par le fait que Babylone a créé un Empire et a cherché à se rattacher aux anciens groupements en les amalgamant et en les orientant selon ses propres tendances. Sans rien renier, elle a produit une idéologie nouvelle, le paganisme de la vallée de deux fleuves (Tigre et l'Euphrate) et de ses annexes, constitue l'un des éléments les plus importants du « milieu biblique », celui-ci a exercé une influence indéniable sur Israël.

La religion mésopotamienne est traditionnelle et non historique : il n'y a pas de fondateur historique.

Elle n'admet pas non plus de révélation comme base générale. Il n'y a pas davantage de dogmatisme : pas de catéchisme disant ce qu'il faut croire, pas de magistère du livre comme dans le judaïsme, ni de magistère vivant car pas « d'Eglise » au sens catholique.

Elle est à la fois totalitaire et non intégrale. Totalitaire car tout est commandé par l'appartenance et le sentiment religieux ; il ne peut y avoir de laïcisme ou même de profane ; tout est assujéti aux dieux, tout est religieux. Non intégrale car elle n'englobe pas de réponses aux questions comme celles des fins dernières de l'homme et de l'eschatologie (c'est à dire du sens de l'histoire).

Le mésopotamien est intéressé surtout au présent et cherche dans la passé une explication de celui-ci. Il envisage l'exemple plus que le final.

La religion et ses fêtes sont fondées sur des aventures mythiques et des récurrences (saisons...) plutôt que sur des événements comme par exemple l'exode chez les juifs. Le mésopotamien ne pense pas que l'histoire du monde actuel soit une préface significative et voulue à un monde meilleur, en dehors de celui-ci dans le temps, l'espace et la nature.

Cette religion est avant tout une réflexion sur la condition humaine, réflexion qui tend, d'une part, à une transposition de l'expérience sur le plan surnaturel (d'où l'anthropomorphisme) et d'autres part à une sublimation de cette expérience : il y a quelque chose de plus et d'autre (on dépasse ainsi l'anthropomorphisme par la conception d'un divin transcendant). L'existence d'un anthropomorphisme constitutif, et non simplement explicatif comme dans la Bible, et d'un sens réel du transcendant, sans que l'on ait pu réellement accorder les deux tendances, est la contradiction qui fait le malaise de cette religion, comme de tous les paganismes à base traditionaliste, et qui en a amené la destruction plus par « éclatement interne » que par une intervention extérieure.

La religion mésopotamienne étant un consensus fondé sur l'expérience religieuse s'est constituée de deux manières :

D'abord par un travail des forces politiques : rencontres de communautés ayant leurs conceptions propres et leurs dieux, hégémonie de groupes et conquêtes. Cette incidence s'est faite parfois naturellement, parfois consciemment par la volonté de tel ou tel souverain.

Concurremment par l'action des grands centres religieux, car s'il n'y a pas de magistère* vivant, il y a un sacerdoce**, gardien et promoteur des traditions. Des sortes de centres culturels religieux se sont créés près des grands temples. C'est l'influence réciproque de ces « universités », l'hégémonie parfois de l'une ou de l'autre, qui constitue les facteurs de la formation et de l'évolution de la religion.

Ainsi réapparaissent, dans le panthéon babylonien et assyrien, les trois grandes divinités cosmiques des sumériens : le ciel, l'atmosphère et la terre, qui ont gardé leurs noms (Anon, Enlil, et Ea ou Enki) et la triade astrale formée par la lune, le soleil et l'étoile Vénus avec de nouveaux noms (Sin, Shamash, Ishtar).

Le tableau change en présence de dieux nationaux, Babylonie et Assyrie ayant chacune un dieu national auquel un grand culte est rendu :

- Mardeuk en Babylonie (dieu créateur et organisateur de l'univers).
- Assur en Assyrie, du nom de la capitale (avec les qualités guerrières qui sont la caractéristique de son peuple).

Les textes sémitiques dépassent de beaucoup, en nombre, les textes sumériens.

Parallèlement à la foi envers les dieux, on assiste à l'évolution de la croyance au pouvoir des démons. On leur attribue les douleurs qui touchent l'humanité et les maladies. Ils sont chassés par de nombreux exorcismes. La religion se fond ainsi avec la magie, et la médecine se met au service de cette dernière. Le rite le plus significatif est celui de la substitution du malade : pour tromper le démon on étendait un animal sur le patient, par exemple un cochon de lait avec aspersion de son sang, purification par l'eau.

Un malade pouvait déduire de ses propres souffrances l'avenir qui l'attendait, c'est la pratique importante de la divination par les présages : examen des foies d'animaux, astronomie mêlée d'astrologie.

Il y a une reprise de la croyance sumérienne en la vie après la mort, sans rémunération spéciale des bonnes actions, sans espoir d'une victoire du bien sur le mal, qui font l'extrême tristesse de la vie religieuse, c'est là le drame de cette puissante civilisation.

On peut noter une pratique religieuse souvent abhorrée par Dieu dans la Bible : la prostitution sacrée : par la théologie de l'intermédiaire, le fidèle que « fréquente » la femme sacrée participe à l'état sanctifiée (au sens de « consacrée ») de l'être voué à représenter la joie créatrice et la fécondité divine. Plusieurs textes, comme le poème akkadien de Gilgamesh, révèlent les abus de ces pratiques, condamnant les turpitudes auxquelles conduisait le culte d'Ishtar, il en est de même pour la prostitution masculine.

* *Magistère : autorité morale, intellectuelle ou doctrinale établie de manière absolue.*

Hachette - le dictionnaire français – 1989.

** *Sacerdoce : dignité et fonction du ministre d'un culte.*

Les genres littéraires

- On retrouve l'anonymat, avec la réduction de la perspective historique.
 - Les poèmes mythologiques, dont « l'Enouma elish », « quand en haut », poème de la création du monde, où la création ne se fait pas ex-nihilo par la parole de Dieu comme dans la Bible, mais consiste à mettre de l'ordre dans le « chaos » pour arriver au « kosmos ».
- Créer signifie : donner une forme et mettre de l'ordre. L'homme est là pour servir les dieux.
- Les poèmes qui traitent de héros, comme la célèbre épopée de Gilgamesh, sous son vêtement sémitique. Son drame réside dans le fait qu'il ne peut échapper à la mort.
 - Les poèmes lyriques, dominés par des thèmes religieux.
 - Des écrits didactiques et sapientiaux, comme on en trouve dans la Bible (Proverbes, Ecclésiaste, Job).
 - Des fables, des entretiens d'animaux, à des fins moralisantes.
 - Une riche littérature en prose : textes historiques, annales, fastes, rapports, stèles commémoratives, textes linguistiques, écrits scientifiques (mathématiques et astronomie), textes économiques, documents juridiques.

Le droit est la forme type de la pensée mésopotamienne car il est présent dans toutes les manifestations de l'existence, au contraire de l'Égypte où il n'existe pas un seul code de loi. La loi concerne la vie publique comme privée, elle est religieuse, plaçant sur un même plan l'omission d'un acte du culte et le viol ou l'assassinat, conformément à cette unité dans la foi qui caractérise la pensée mésopotamienne.

Nous allons nous intéresser particulièrement au code d'Hammourabi (22) qui correspond à l'époque d'Abraham et qui est traversé par des similitudes avec la loi mosaïque. Hammourabi pourrait être le roi de Shinar dont il est question en Gen.14 : 1-9. Ur en Chaldée, dont est originaire Abraham, est mentionnée dans le code d'Hammourabi.

Dans sa forme, il suit le schéma des codes sumériens : prologue, énoncé des lois et épilogue, sans énoncé de principes généraux de droit mais un ensemble de cas isolés, chacun avec sa solution appropriée.

Elle concerne les hommes libres, les semi-libres et les esclaves.

Pour les premiers s'applique la loi du talion ; « œil pour œil, dent pour dent ».

Pour les autres, il y a des compensations, en général pécuniaires.

Le droit familial présente le père comme chef de famille.

Le contrat de mariage est rédigé par écrit.

La polygamie est admise, alors que la monogamie semble avoir été de règle en droit sumérien.

Le divorce est accordé pour certains motifs.

Le droit successoral est basé sur la succession légitime,

Le droit de propriété est développé et bien organisé, comme il sied à une société sédentaire.

On peut relever la punition des médecins en cas de mauvais résultats de leurs opérations.

Exemple : « Si un médecin a opéré un citoyen libre avec un couteau de bronze et s'il l'a tué...les mains lui seront coupées ».

Le droit ne s'appliquait que s'il y avait plainte. La preuve était fournie soit sous la forme documentaire, soit sous celle de témoignages, en l'absence de ces derniers on avait recours à l'ordalie.

L'époque d'Hammourabi représente un point culminant de la civilisation babylonienne et assyrienne.

Par rapport aux lois bibliques que nous avons retenues, nous pouvons noter dans le code d'Hammourabi :

- Une similitude de styles :

Liste de malédictions et de bénédictions pour ceux qui se plient ou non à cette loi. Les malédictions elles-mêmes : famine, soif, stérilité, infertilité, vaincus par les ennemis, maladies graves, épidémies, blessures incurables, rejet de Dieu (ou des dieux).

- Dans la Bible, la liste des bénédictions est supérieure à celle des malédictions, à l'inverse du code d'Hammourabi. Les similitudes entre les deux lois ne signifient pas nécessairement que la loi israélite ait été influencée par la loi babylonienne, mais plutôt que les deux lois dérivent d'une origine sémitique commune.

Ce code est donc une édicition de loi ayant trait à la vie quotidienne et s'adressant à toute les classes de la société. Il fait apparaître une société évoluée sur les plans artistiques et scientifiques, dissolue et matérialiste (le commerce, les affaires, représentent la préoccupation principale). Il est essentiellement utilitaire, dépourvu du sens de la personne humaine, dure vis à vis des pauvres, sévère pour ceux qui se montrent pitoyables à l'égard des esclaves. Ses faveurs vont aux grands, aux favorisés de ce monde.

Aucune loi n'est édictée particulièrement pour ce qui concerne l'hygiène, la maladie, l'alimentation.

L'art

L'art akkadien continue fidèlement les conceptions sumériennes. L'architecture continue à construire des temples et des tours de temple, le palais royal s'intègre à l'enceinte sacrée et en devient le centre.

Le statuaire babylonien et assyrien représente les figures statiques, érigées, presque impersonnelles des dieux.

Le triomphe de l'art babylonien est le bas relief.

La santé (23) (24) (25)

La Mésopotamie se situe entre les fleuves Tigre et Euphrate, les modifications saisonnières de leurs eaux entraînent des inondations qui laissent des eaux stagnantes type marécages. Les moustiques sont alors un vrai fléau et donnent des fièvres. Il existe des incantations pour se garantir des moustiques.

Le climat, très chaud le jour et refroidissant brutalement la nuit, favorise les infections pulmonaires. L'association chaleur, humidité des marécages et manque d'hygiène permet la propagation de grandes épidémies provenant d'Extrême-Orient, comme celles de peste et de choléra. La typhoïde et la variole existent à l'état endémique. La lèpre semble être fréquente.

D'autres pathologies sont retrouvées : lithiases urinaires, maladies hépatiques, affections intestinales (notamment liée à la consommation de fruits verts), maladies des yeux (mouches, soleil et vent), piqûres de scorpions, morsures de serpents.

Le régime alimentaire est à prédominance végétal, l'usage du poisson est courant, celui de la viande est restreint. Certains produits comme le vin et l'huile d'olive sont importés de l'Est.

On nourrissait aussi les dieux et les morts.

Il y a une infinie variété de poissons ; les habitants, dont la vie dépend du bon entretien des canaux, pêchent aussi. On consomme des crevettes.

Les légumes : - Les cucurbitacées ont la première place : pastèques, melons d'eau, concombres.
 - Légumineuses
 - dattes

Viande :

- .Volaille : canard et oie, œufs
- .Moutons et chevreau
- .Petits rongeurs
- .Duns (probablement des sangliers, donc du gibier)
- .Biches, gazelles,
- .Lièvres
- .Oiseaux : le francolin
- .Exceptionnellement du bœuf et du veau

Féculents :

.Le pain est en fait une sorte de bouillie d'orge, de millet ou d'amidonner (une sorte de blé), plus tard il pourra être levé au levain

Boisson :

- .Vin de palmier
- .Le vin issu du raisin est importé, on augmente son degré d'alcool avec du miel*, c'est une boisson de luxe pour les dieux et les grands.
- .Bière douce ou fermentée à base d'orge, blé, malt, dattes.
- Elle est fabriquée et commercialisée par les femmes.
- On voit dans certains mythes les dieux boire de la bière plus que de raison

Assaisonnement :

- .Sel**
- .Huile de sésame
- .Les épices, les aromates, sont connus et utilisés en cuisine. Des études ethnologiques montrent que l'usage de nourriture épicée augmente la température du corps favorisant une meilleure adaptation à la chaleur. Ils sont aussi utilisés en parfumerie, médecine et magie.

Laitages :

.Laitage de vaches : beurre, crème, fromages et même « lait en poudre » (boulettes séchées de petit lait + céréales pouvant être réhydratées).

Le lait se conservant mal, il n'est pas consommé tel quel ; la crème est également offerte aux dieux.

On retrouve les métiers de boulanger, brasseur, bouché, pâtissier.

** Le miel est une sève sucrée d'arbre ou de plante, retrouvé à la table des grands, offert aux dieux, présent dans la pharmacopée. Il est utilisé aussi comme conservateur.*

*** le sel est précieux, utilisé dans l'alimentation et pour la conservation, notamment de chair animale, il fait parti aussi de la pharmacopée.*

Les famines :

La Mésopotamie est une terre fertile, mais les famines par pauvreté personnelle, guerres et catastrophes naturelles, jalonnent l'histoire antique. Elles apparaissent dans de nombreux textes de présages ou de malédictions. Les catastrophes naturelles sont les crues, l'ensablement, les sauterelles, la salinisation, mais les guerres sont les plus fréquemment en cause.

Des textes mentionnent alors la vente d'enfants par leurs parents pour se nourrir, puis de

l'épouse, puis de soi-même. Dans les situations extrêmes, on voit apparaître du cannibalisme. Pour éviter un trop grand appauvrissement, le roi pouvait édicter des annulations de dettes et de leurs conséquences.

En agriculture, on pratiquait la jachère biennale.

La culture du lin permettait de constituer essentiellement la garde-robe des dieux et du matériel du culte. La meilleure qualité était importée d'Égypte.

Les médecins :

Deux personnages clefs s'occupent des malades de façon différente mais entièrement conjointe :

« a sù » : le médecin

« à sipu » ou « masmassu » : le magicien

Le médecin ne traite que les maladies à l'aide de simples « shammû », de produits minéraux (sels, pierres) et de produits animaux (dont le sang et les excréments), auxquels il ajoute des « pochettes porte-amulettes ». Il ne faut donc pas imaginer un médecin « laïc ».

Il fait appel au magicien qui pratique l'art divinatoire pour le diagnostic.

Pour le magicien, le traitement des maladies n'est qu'une de ses nombreuses fonctions. Il s'ajoute systématiquement au traitement du médecin, la compréhension qu'a celui-ci des causes d'une pathologie est « religieuse ».

La transgression d'un interdit devient ipso facto une offense à l'empire des dieux et entraîne un châtement. Les démons sont devenus les exécuteurs des dieux dans le domaine de la sanction (alors qu'à l'époque sumérienne, ils agissaient à leur fantaisie). Ainsi « mal de souffrance » en général et maladie en particulier, intégré au système religieux de l'univers, y avaient trouvé leur justification et aussi leur antidote issu de la magie : rites oraux et manuels, exorcisme.

L'« à sipu », « conjurateur » (des maux) ou « purificateur » (des souillures censées avoir provoqué l'irruption des dits maux) expulse le « mal de souffrance ».

Cette pensée amène à rechercher la faveur des dieux, par des rituels incantatoires pouvant même couvrir des interdits alimentaires.

Médecins et prêtres sont liés et appartiennent à la même famille. C'est pourquoi le code d'Hammourabi légifère sur plusieurs professions, mais pas celle des médecins, hormis les chirurgiens (la vieille distinction entre la noblesse comparative des deux professions remonte à loin!).

Les épidémies sont considérées comme une activité « dévoratrice » du dieu.

Pour allaiter les nourrissons, il est fait mention de nourrices, parfois recrutées parmi les prostituées sacrées. Le code d'Hammourabi punit de l'ablation des seins une nourrice qui laisse mourir un nourrisson pour en allaiter un autre.

Perception de l'origine de la maladie

- Naturelle : exposition au froid, au chaud, absorption de nourriture avariée, de grandes quantités d'alcool... Reconnaissance de la contagiosité de certaines maladies sans savoir clairement comment se fait la contagion (d'un point de vue moderne). Elle est perçue comme une intrusion dans le corps, nécessitant donc l'usage de purgatifs et d'émétisants.

- Punition des dieux : les possibilités d'offenser les dieux sont très nombreuses, elles sont volontaires ou involontaires, et les mésopotamiens vivent sous la menace constante d'une punition.

- La sorcellerie : d'après les textes, elle provient souvent de femmes étrangères mais aussi d'aliments, de boissons, d'objets particuliers. Les morts sous forme de « fantômes », peuvent aussi troubler les vivants, surtout si la famille a négligé de leur faire des offrandes, ou si le mort n'a pas été enterré (noyé...). Les démons, comme nous l'avons vu, sont en cause. On s'en protège par des amulettes, des incantations et des exorcismes.

Le diagnostic et le pronostic en fonction de la mantique :

La démarche diagnostique leur est étrangère ; elle procède d'une observation visant moins la maladie que son issue. Le médecin cherche à couvrir tout le champ d'observation, dans un ordre stéréotypé (droite, gauche, organes doubles, organes simples, couleur...), ceci faute de pouvoir procéder à une analyse véritable.

Le diagnostic est le plus souvent négligé pour mettre l'accent sur les symptômes dont il cherche à tirer immédiatement un pronostic, ceci tout au long de la maladie. Après quoi les symptômes sont groupés d'après leur nature (flux, vomissement...), sans aborder de front l'étude de l'entité pathologique elle-même. Sauf lorsque l'on aborde l'origine surnaturelle de la maladie, le diagnostic devient alors « étiologique » : Connaître la transgression qui a courroucé le dieu et permis ainsi la possession par le démon-maladie (examen de conscience, énumération des fautes non pas dans un but de repentance mais uniquement d'identification du démon en cause, interrogation des gens et des choses par le prêtre qui fait parfois appel à un autre spécialiste du diagnostic, le « bârû » : le devin).

Certaines maladies portent en elles la signature du démon. Parfois cette façon de faire n'aboutit pas et le destin entre en scène avec certaines mantiques particulières : hépatoscopie, naissances, rêves, astrologie...

Thérapeutiques

Les textes médicaux combinent souvent les deux types de traitement : médical et magique, puisqu'il répond logiquement aux causes : fléchir le dieu irrité, réconcilier le malade avec ce dieu, puis expulser le démon qui a pris possession de son corps. Le repentir n'intéresse pas le dieu, il faut réparer le désordre induit par la transgression d'un ordre « cosmique ». Ceci se fait par :

- Incantations : importance majeure du respect des morts dans la récitation impersonnelle des incantations. A partir du second millénaire (époque de Moïse), des instructions suivent immédiatement les incantations où se mêlent « médecine » et magie, par exemple : sauter un brasier, faire des libations aux dieux, écraser une chauve-souris, la mettre dans l'eau et boire l'eau et d'autres pharmacopées antidémoniaques (cataplasme, fumigation de substances nauséuses et dégoûtantes : cataplasmes fermentés et pourris, urines, excréments d'hommes ou d'animaux, plantes ayant passé sur une tombe, poil de chien noir, pièce de tissu sali par une menstruation, fumier de porc, excréments de gazelle...), lavage à l'eau lustrale.

- Sacrifices : il s'agit d'une sorte de leurre pour le démon. On place l'animal sacrifié (agneau, porc, chevreau, gazelle) sur le malade, ou parfois une image de forme humaine (statuette), proposant ainsi un autre habitat au démon, suivi de la destruction du leurre.

- La chirurgie était utilisée et légiférée : si l'intervention réussit, la rémunération est conséquente, si elle entraîne une mutilation ou un décès, le chirurgien est puni. On lui coupe le poignet ! Les interventions sont essentiellement ophtalmologiques ou orthopédiques*.

- La pharmacopée traditionnelle utilisait :

.Les plantes : hallucinogènes (pavot, opium, jusquiame, cannabis, mandragore, certaines solanées).

.Des substances animales : issues du porc, peau de caméléon, lézard (à manger), cataplasmes à la fiente de pigeon.

.Des minéraux.

.De l'alcool, de la bière.

** La circoncision n'était pas pratiquée en Mésopotamie bien qu'elle soit déjà très répandue dans d'autres régions du Proche-Orient.*

Santé publique ou prophylaxie

Bien qu'il soit difficile de parler de santé publique comme s'il y avait un bureau gouvernemental chargé de médecine préventive, la notion d'épidémie, aussi vague soit-elle, est attestée.

Dans les lettres de Mari du deuxième millénaire, il est clair que des mesures ont été prises pour essayer de contrôler la propagation de maladies apparemment contagieuses.

Un nombre important de lettres fait référence à des populations de villages entiers déplacés, généralement sur des lieux plus élevés pour éviter tout contact avec les populations malades.

Le degré de concentration humaine dans le palais royal favorisait la propagation de maladies infectieuses. Des lettres rapportent des mesures d'isolement, notamment de femmes malades, dans le but explicite d'éviter la contagion.

Les formes d'isolement sont variables :

.Ne pas boire dans la même coupe, ne pas s'asseoir sur son siège ou son lit, car cette maladie « s'attrape facilement ».

.Parfois l'isolement dans une pièce séparée et si les présages ne sont pas favorables, laisser mourir le malade pour tenter d'enrayer l'épidémie !

En y regardant de plus près, il semble que certaines maladies qui avaient toutes les apparences de la contagiosité étaient sûrement des mycotoxicoses, provoquées par la consommation de céréales contaminées par des moisissures toxiques (qui ne sont pas altérées par la cuisson). La preuve est nécessairement indirecte mais il est tout de même significatif que des textes mentionnent des troubles affectant hommes et animaux domestiques, notamment des bovins.

En effet, le foie des bovins est moins capable de traiter ce genre de toxines que celui des brebis. La description de l'état des taureaux malades est aussi compatible avec une mycotoxicose, notamment quand l'intoxication aboutit à une gangrène des extrémités.

Il ne s'agissait donc pas d'une maladie contagieuse, mais l'idée qu'une pathologie peut se propager fait tout de même son chemin.

Bien sûr, la magie se mêlait toujours à ces situations, des rituels et amulettes devaient prévenir la survenue d'épidémies. Si malgré cela elles se déclarent, on fait des prières publiques au dieu responsable et l'on met en place un « cordon sanitaire » qui consistait à séparer les villes atteintes de celles qui ne l'étaient pas encore en interdisant l'accès des régions saines aux malades et des régions atteintes aux gens sains.

Après l'épidémie, on consultait les présages pour savoir quand enterrer les morts, et on pratiquait exorcismes et lamentations pour purifier les régions contaminées.

Enfin, on a retrouvé dans quelques citées des systèmes d'égout consistant en conduits de terre cuite qui drainaient urine et fèces. On ne peut déterminer si les égouts ont été créés par mesure sanitaire ou dans un but esthétique, mais le résultat pratique peut avoir été une mesure sanitaire.

Conclusion

La médecine mésopotamienne est parmi les mieux documentée du monde ancien. Il n'est pas possible de dire, comme ce fût la tendance, qu'elle est le précurseur direct de la médecine « scientifique » moderne. La découverte de l'autonomie de l'individu n'a pas encore été atteinte, il n'existe pas encore d'indépendance de la pensée philosophique, scientifique et esthétique, mais une cohésion certaine unifie la société.

c) Les Egyptiens

Comme Hérodote l'a dit : « l'Egypte est un don du Nil ». C'est la « Terre Noire » grâce aux inondations périodiques du fleuve qui apporte la richesse agricole, jusqu'à trois récoltes par an.

Plus loin c'est la « Terre rouge », le sable aride après la limite atteinte par l'eau.

C'est pourquoi l'on compare la civilisation égyptienne à une civilisation d'oasis, immense, plus longue que large, encadrée dans le désert qui, en même temps, la protège. L'histoire y évolue d'une manière autonome et organique et le peuple y demeure en substance un et inchangé.

Ainsi s'épanouit l'une des civilisations les plus durables dont l'homme ait gardé le souvenir : elle s'étend sur trois millénaires d'histoire, ceci en continu.

C'est peut-être la raison pour laquelle l'Egypte Ancienne nous apporte une expérience humaine parmi les plus sereines, joyeuses et vivantes de ces temps ; c'est un sens de sécurité qui l'a permis.

Contrairement aux mésopotamiens dont les morts sont de misérables mangeurs de poussière, esprits désolés et inquiets, tourmentant les vivants, se trouve au centre de la pensée égyptienne la notion que l'au-delà renouvelle et perfectionne les formes de l'existence présente.

Les représentations des peintures des tombes anciennes exposent, d'une scène à l'autre, l'ancien égyptien projetant et renouvelant dans l'au-delà la vie prospère et gaie de son monde.

Historique

C'est sur la base de rapports, parfois circonstanciés, sur les expéditions militaires à l'étranger que l'on a pu se faire une idée de l'histoire générale du pays. Mais beaucoup de ces documents sont rédigés d'une manière indéniablement tendancieuse, enregistrant volontiers les victoires pharaoniques mais rarement ou jamais les désastres. Ainsi nous n'apprenons quasiment rien par ces documents de la période si humiliante de la domination entière des Hyksos.

C'est une explication de l'absence de référence au peuple hébreu (installé en Egypte durant cette période) et à sa sortie fracassante d'Egypte avec Moïse, tellement humiliante pour les égyptiens.

L'histoire de l'Egypte Ancienne nous montre la coexistence de deux forces opposées : l'une tendant au fractionnement du fait de l'extrême étendue en longueur du territoire, l'autre centralisatrice en raison de l'unité du fleuve.

Avant la période historique, la région était subdivisée en districts agricoles, ce qui plus tard restera un facteur d'autonomie locale en période de crise. Puis ces districts se confédèrent en groupes, qui, au seuil de l'histoire autour de l'an 3000, constituent deux royaumes : le Nord embrasse le grand delta du Nil et se jette dans la méditerranée, le Sud côtoie tout le restant du fleuve jusque vers sa première cataracte. Le Nord ainsi orienté vers la mer, échange avec les autres grandes civilisations entourant le bassin méditerranéen tandis que le Sud s'isole davantage dans le continent africain. Voilà pourquoi le titre officiel du pharaon est : « roi de Haute et de Basse Egypte ». Ce titre s'oppose à celui des mésopotamiens : « roi des quatre parties de la terre » accusant une politique de monarchie universelle alors que la politique égyptienne vise plutôt à renforcer les frontières et à les garantir.

On distingue trois grandes périodes dans l'histoire égyptienne : l'Ancien Empire, le Moyen Empire et le Nouvel Empire, séparés par des périodes de crise et suivi d'une décadence inéluctable.

L'unificateur des deux royaumes, appelé Menés puis Manéthon, commence l'Ancien Empire vers 2800-2200 avant Jésus-Christ ; la capitale, Memphis, est désormais unique. La notion de royauté est fixée. Alors qu'en Mésopotamie, le souverain est le plus souvent représentant du dieu sur terre, en Egypte le pharaon est lui-même un dieu incarné pour gouverner, la volonté divine s'exprime naturellement par sa bouche, sans qu'il soit nécessaire de chercher à l'interpréter, il n'y a plus qu'à lui obéir.

Cet état ne peut être qu'absolu et centralisé, la bureaucratie est pyramidale, le vizir en est l'élément le plus élevé, le représentant actif et l'exécuteur humain de la volonté du dieu incarné.

La pyramide est la sépulture dans laquelle le dieu-roi continuera de mener sa vie immortelle : le roi devient de ce fait l'objet et non plus le sujet de sa construction.

Sur ces sépulcres apparaissent des biographies avec un élément inusité en Mésopotamie : la personnalité du sujet (le « je »).

A partir de la Vème dynastie débute une lente crise, l'unité de l'Etat et l'autorité du souverain furent restaurés vers 2000 ans avant Jésus-Christ par les pharaons de la XIème dynastie.

Le mérite de ces pharaons est d'avoir réussi le grand assainissement du Fayoum, région de marais au sud de Memphis.

La domination égyptienne s'expand le long de la côte syro-palestinienne.

Vers 1800 avant Jésus-Christ, commence la deuxième période intermédiaire et le pays tombe sous la domination étrangère des Hyksos. Ils venaient des régions orientales, probablement des sémites comme leurs noms le laissent supposer, ce qui expliquerait le bon accueil fait à la tribu de Jacob. Ils se présentent comme des nomades dont le niveau de civilisation est plus bas que celui du pays qu'ils occupent.

De 1600 à 1100 avant Jésus-Christ, l'Egypte renaît à la phase la plus puissante de sa domination, c'est le Nouvel Empire. On peut comprendre que les égyptiens, craignant les tribus d'Israël qui sont devenues un petit peuple en son sein, aient voulu briser ces anciens amis des Hyksos en les réduisant en esclavage et en faisant mourir les enfants nouveau-nés de sexe masculin (Exode chapitre I dans la Bible).

L'Egypte atteint un état d'équilibre favorable à des échanges culturels nombreux et féconds. Les pharaons de la XVIIIème dynastie, notamment Thoutmès III (voir chronologie p. 27), édifient l'Empire égyptien d'Asie, toute la côte syro-palestinienne est subjuguée et la Mésopotamie est battue. A la mort de ce pharaon, l'Empire s'étend de la Nubie à l'Euphrate. Cette domination ne semble pas écrasante puisque les dynastes locaux ne sont pas supprimés, et surtout, on n'assiste pas à ces déportations en masse des populations qui rendront plus tard les assyriens si tristement célèbres.

Au moment où l'Empire est à son apogée, une crise interne d'ordre religieux vient freiner sa prospérité. Aménophis IV (qui devient Akhenaton), réagissant contre la suprématie du clergé de Thèbes et de son dieu Amon, retourne au culte ancien du Soleil qu'il concrétise par l'adoration du disque solaire : Aton. Le clergé combat cette réforme que le peuple ne comprend d'ailleurs pas et très vite, sa mémoire est condamnée. On a voulu voir dans cet épisode de l'histoire égyptienne la trace d'un monothéisme ayant pu inspirer Moïse. Cette hypothèse n'a aucun sens, doublement : Aménophis IV a continué à vénérer, outre Aton, les dieux Horus et Mnéris, d'autre part le monothéisme biblique n'est pas né d'une réduction de la pluralité à l'unité. Le « Peuple de Dieu » procède d'une façon différente du paganisme parce que sa conception même de Dieu est différente. Il a un sens aigu de la personnalité de

Dieu qui ne peut se réduire à un sacré impersonnel. Yahwéh est d'abord unique pour Israël avant d'être reconnu comme le Dieu unique du monde et de l'univers. Cette expérience religieuse est unique à cette époque (26). De plus, selon la chronologie longue, la plus probable, Moïse aurait vécu à une époque antérieure : sous Thoutmès III.

Vers 1300 avant Jésus-Christ, c'est l'avènement au trône de Ramsès II, le pharaon au très long règne et aux très nombreux monuments. L'Empire hittite d'Asie menace la conquête égyptienne, Ramsès intervient en force à Qadesh et contraint les hittites à signer un traité de paix qui nous est parvenu dans une double rédaction dans les deux langues. Ce document est significatif d'un droit international naissant, à l'origine duquel on trouve surtout la conception de l'histoire propre aux hittites. La fille de l'ennemi est donnée pour épouse au pharaon.

Autour de 1200 avant Jésus-Christ, les « peuples de la mer » détruisent à jamais l'empire hittite et mettent l'empire égyptien en mortel péril. Les pharaons résistent mais leur puissance en Asie est brisée. Désormais l'Égypte ne sera plus qu'un « roseau brisé » comme diront les assyriens avec mépris. Le « roseau brisé » agonise pendant plusieurs siècles, dans une alternance de crises et de rétablissements, mais le prestige de l'Égypte est bien fini. L'autorité religieuse se scinde et s'oppose au pouvoir politique. L'autonomie féodale renaît dans les districts, et enfin ce sont les conquêtes étrangères : d'abord les assyriens au VII^{ème} siècle avant Jésus-Christ, puis les perses en 525 avant Jésus-Christ et enfin Alexandre Le Grand, en -332, qui détruira à jamais la civilisation pharaonique.

La religion

« Les égyptiens sont extraordinairement religieux, bien plus que tous les autres hommes ». Ainsi s'exprime le célèbre voyageur Hérodote.

La religion égyptienne est une sorte de kaléidoscope, difficile à définir et à décrire, notre désir moderne de saisir un tableau est photographique et statique, alors que l'image qu'avait l'égyptien ancien est cinématique et fluide. Nous avons donc affaire à une grande variété d'idées, touchant parfois les mêmes dieux et les mêmes phénomènes. L'unité politique apparaît dans l'appropriation des divinités des districts vaincus, souvent en les reliant aux propres dieux du chef vainqueur, par des liens familiaux, généralement des triades telles que père-mère-fils, ou par fusion comme Amon-Ré.

Cette unité réapparaît dans le culte où nous trouvons une cohérence notable, substantiellement organisée. L'aspect des croyances mésopotamiennes est essentiellement statique, peu de dieux peuvent être reliés à une époque donnée.

En Égypte, l'aspect des croyances est intensément dynamique, tout est une histoire :

- Le culte des animaux a des origines dans la préhistoire égyptienne où les groupements humains avaient chacun leur totem : objet, plante, le plus souvent un animal protecteur.

- Quand débute l'histoire, la prédominance est donnée aux figures humaines, qui portent sur leur tête des symboles anciens ou qui conservent encore une partie du corps de l'animal (corps ou tête). D'autres sont d'apparence entièrement humaine.

- Enfin sont promues des divinités abstraites (exemple : Maat : La vérité), sans s'émanciper du mythe.

Sous cette religiosité vibre celle des classes populaires dont le culte s'adresse à de modestes demi-dieux ou aux génies protecteurs. La magie connaît un grand développement et sert essentiellement à chasser le mal. S'y associent des formules de malédiction à l'adresse de ceux qui violent les sépultures, et la magie sympathique : des figurines que l'on met en scène ou que l'on dépose dans le cercueil, ou même des textes, vont faire advenir l'intention qu'on leur prête.

Comme en Mésopotamie, une importance toute particulière est accordée au nom, prononcer le nom équivaut à créer, avoir un nom signifie posséder la vie.

En résumé, c'est une religion polythéiste, animiste, fétichiste, naturiste (conception religieuse de la nature), astrolâtre (soleil, étoiles) zoolâtre, anthropomorphique : le dieu est constitué, comme l'homme, d'un corps, d'un double (ka), d'une ombre, d'une âme, d'une force, d'un nom. Ensemble, ces éléments constituent sa forme divine. Il vit en famille. Entre eux les dieux forment un Etat à la tête duquel règne le roi Aton-Ré. Ils participent à toutes les qualités et à tous les défauts de la nature humaine. De cela découle l'idée que le ciel est conçu comme une terre.

La théologie égyptienne

Ce n'est pas par la logique, ni par les développements d'une foi quelconque, que le clergé parvint à formuler le résultat de ses spéculations ; c'est plutôt par des moyens assez rudimentaires qui montrent l'infériorité de la vie intellectuelle, notamment par de simples jeux de mots, par l'addition de désinences grammaticales, ou par confusion et assimilation de dieux comme nous l'avons vu.

Le culte et le clergé

Dans les cultes officiels on distingue : le culte des dieux locaux, celui des dieux étrangers, celui des rois, celui des héros divinisés après leur mort (comme Imhotep qui était, entre autres choses, médecin) et enfin, celui des morts. Le culte est axé sur le temple qui est la « Maison du dieu » et en abrite la statue.

Le clergé est nombreux et organisé, spécialisé en catégories (lecteurs, purificateurs, sacrificateurs, musiciens) et avec du personnel féminin (chanteuses, musiciennes, « concubines du dieu »). Leur chef est le grand-prêtre, premier prophète d'Amon. Le temple est aussi le centre de la vie culturelle, les scribes y copient, interprètent et rédigent les textes, et pharaon fait appel à leur sagesse. Prêtres et érudits forment ensemble « la maison de vie », foyer de l'activité religieuse et intellectuelle (on y enseignait notamment la médecine) ; les temples abritent aussi les dépôts de marchandises et les intendants chargés de l'administration.

Les deux aspects principaux du culte sont :

Le culte journalier accompli par le prêtre seul, où l'on retient ici qu'il y a des actes de purifications du roi-prêtre et du sanctuaire au moyen d'eau, d'encens, d'onctions avec plusieurs huiles et onguents ; et d'autre part, les grandes fêtes, à caractère saisonnier et agricole, qui exaltent la fertilité de la terre, où la statue du dieu est conduite en procession à travers villes et villages environnants. On y consomme plus de vin que pendant tout le reste de l'année.

Les égyptiens ont connu, à côté des offrandes ordinaires (légumes, fruits, objets divers, boissons, mobilier...), les sacrifices sanglants et les holocaustes. Ces sacrifices sont abondamment représentés sur les mastabas de l'Ancien empire. Ils sont reproduits à la basse époque avec des détails nouveaux. Ainsi, on pratiquera en Egypte le sacrifice humain, par exemple celui des ennemis, accompli par le roi ; puis le sacrifice d'un animal symbolique (tortue, rhinocéros, crocodile, âne...). On déposait les morceaux sur le feu de l'autel. En fait, ces actes sont purement symboliques, les animaux représentant tous les ennemis, et l'holocauste, leur destruction. Un culte était rendu aux animaux sacrés, assimilés à de véritables divinités.

Les hommes doivent aussi un culte au roi, on a nié qu'il lui ait été rendu de son vivant, mais dès leur règne le temple destiné au culte du roi était commencé.

Le culte des morts tient une place particulière. On peut dire que les égyptiens n'ont jamais vécu que dans la certitude de l'immortalité de l'âme et plus spécialement de la vie éternelle que mènerait l'âme après la mort corporelle, c'est ce qui justifie le parallélisme entre le culte des dieux et celui des morts.

Si nous voulions caractériser la civilisation égyptienne par un seul monument, ce serait une

tombe ; les grandes pyramides sont des tombes auxquelles sont annexés les temples funéraires.

Pour la première fois s'exprime une croyance en la rétribution future des actes accomplis durant la vie présente, prémices d'une foi intérieure. Après la mort, le défunt se présente devant le trône d'Osiris où il récite une confession négative des péchés, après quoi le cœur du défunt est placé sur une balance. Si l'on trouve qu'il est sans péchés, il est destiné au royaume des bienheureux, dans le cas contraire il est livré aux quarante deux juges (nommés « dévore-viscères », « mange les ombres »...!). Après la mort, le principe divin (Ka) du trépassé peut avoir envie de retrouver son corps, c'est pourquoi on pratique l'embaumement et la momification.

Cette idée d'une rétribution du bien et du mal a favorisé le développement de ce que l'on pourrait appeler une morale égyptienne, sans qu'elle soit codifiée. Le papyrus moral de Leiden donne un aperçu des thèmes de cette morale, ainsi que la sus-citée confession négative, les péchés à éviter sont : les péchés contre les dieux, contre le prochain (vol, faux témoignages, meurtre, mensonge, mépris des faibles, adultère, avortement...), contre l'intérêt général (notamment mettre un obstacle à l'eau d'inondation ou à l'eau courante).

En un mot, le respect du prochain est la vertu morale qu'on conseille d'acquérir ou de pratiquer. On recommandait le respect, la douceur, la prudence, la justice, la bonté dans la fréquentation des égaux et des inférieurs, la charité envers les déshérités, la bonté envers ceux que le sort vient frapper. Les vertus sociales se caractérisent par les devoirs des grands vis à vis des faibles.

A l'égard de la famille, les égyptiens cultivaient des sentiments les plus tendres pour entretenir l'union de tous les membres, la fidélité des parents et des enfants les uns envers les autres était une des principales vertus égyptiennes.

Enfin, on peut souligner certains devoirs que le particulier devait remplir envers lui-même, qui ne sont pas sans rappeler des paroles de l'Ecclésiaste dans la Bible : profiter des joies de la vie sans oublier les soucis de l'autre monde, pratiquer la sobriété, la modération dans les discours et les passions, l'amour du foyer et de la famille...

La notion d'inceste ne semble pas préoccuper les égyptiens car les mariages consanguins étaient courants, l'union du père et de la fille n'était pas immorale, le titre « taureau de sa mère » semble indiquer que des rapports intimes existaient entre la mère et le fils, considérés comme naturels.

La chasteté était appréciée, les jeunes hommes sont mis en garde contre les femmes faciles. Cet enseignement se donnait surtout pour le bonheur ici-bas et dans la crainte des troubles qu'entraîne tout dérèglement.

La littérature

La littérature égyptienne nous est parvenue sous forme d'inscriptions monumentales (murs de temples, statues, stèles, dans les tombes) et en partie sous forme de papyrus et d'ostraca.

Les textes historiques prédominent dans les inscriptions du premier genre, les belles lettres dans les documents de la deuxième catégorie ; c'est de leur état de conservation que dépend le degré de nos connaissances et nous avons tout lieu de croire que ce que nous savons ne représente qu'une faible partie de ce qui existait autrefois. De plus, la copie des textes anciens est une coutume bien moins développée en Egypte qu'elle ne l'était en Mésopotamie ; en revanche elle apparaît d'une plus grande richesse et d'une variété plus considérable, avec des genres nouveaux comme les cantiques d'amour, les chants de banquets, les romans et contes fantastiques, dont les thèmes sont essentiellement profanes.

La littérature mythologique est fragmentaire, souvent contradictoire. Les textes funéraires sont typiques des égyptiens anciens. Il n'existe pas un récit unique sur les origines, seul revient le thème de la petite colline originelle qui émerge du chaos des eaux, d'où surgit le dieu soleil, destiné à donner la

vie aux autres divinités. Il est difficile de ne pas rattacher cette conception aux traits dominants de la nature en Egypte.

D'ailleurs, la poésie lyrique se livre à une exploration intense de la nature avec une pleine conscience de sa beauté, apportant une joie que les mésopotamiens ont ignorée. Un autre genre très ancien et répandu est représenté par les écrits didactiques et sapientiaux, on peut lire dans l'un d'eux que les onguents sont un remède (pour le corps de l'épouse dont l'homme prendra soin avec amour). La narration s'est aussi beaucoup développée, et l'on trouve dans le célèbre roman de Sinouhé une idée de l'alimentation rêvée des égyptiens : sur une bonne terre, on se procure des figues, du raisin, du vin en abondance, du miel, de l'huile, des fruits de toute sorte, cueillis murs, de l'orge, du froment et du bétail de tous genres.

Lorsque Sinouhé rentre dans son pays, l'Egypte, il commence par procéder à des soins d'hygiène caractéristiques de ce qui se pratiquait alors; il se rase, se coiffe, « La vermine fut laissée au désert et les vêtements grossiers aux nomades » contre des ornements de lin, et il fut oint d'huile fine.

Il existe des écrits d'astronomie (très inférieurs au niveau des mésopotamiens), de mathématiques et de médecine.

Alors que nous avons ici pour objectif de comparer la loi de Moïse à celle des autres peuples environnants, il se trouve qu'en Egypte on n'a pas découvert jusqu'ici un seul code de lois, tandis que dans le reste de la région, la base du droit est le « culte ». Il nous faut supposer que la justice était fondée sur la parole du pharaon, tout en tenant compte de la coutume.

Des écrits révèlent qu'il existait à l'évidence une procédure judiciaire normale sans qu'il y ait de codification objective à laquelle le magistrat ait pu se référer. Étant lui-même dieu, le roi était constamment la source de droit qui, sans sa personne, ne pouvait avoir ni valeur, ni signification.

Trois éléments constituent l'ordre mondial : les dieux, le souverain et le peuple ; dieux et souverains s'identifient, et la sphère humaine n'a plus qu'à s'adapter harmonieusement à l'ordre unitaire qui la domine. A défaut de code, on a trouvé quelques décrets.

L'art

Ici aussi, l'artiste est poussé par des intentions éminemment pratiques, dans le cadre de la vie religieuse, il s'agit pour lui de créer la demeure et le sépulcre pour les dieux et les souverains, de fournir, par le moyens des statues, une possibilité à l'âme du défunt de revenir sous une forme concrète, d'évoquer (ou même, par magie sympathique, de favoriser) la vie future, par les bas-reliefs et par les peintures tombales. En Egypte aussi, l'art est conçu sous une forme essentiellement artisanale, donc collective et anonyme.

Dans le reste du monde oriental, les descriptions de la vie familiale et privée sont exclues de l'art ou presque, alors que c'est précisément là que l'art égyptien trouve l'une des sources les plus riches et les plus constantes de son inspiration.

Le problème fondamental de la première architecture mésopotamienne est le temple, celui de la première architecture égyptienne est la tombe. On peut observer dans le schéma architectural que les riches demeures rurales abritaient notamment : un foyer, des bains et des cuisines, ainsi qu'un jardin.

Le statuaire s'affirme en Egypte par un plein épanouissement, on y trouve un réalisme efficace mais aussi une fraîche élégance dans les thèmes les plus variés, un sens souriant et gai de l'existence, une propension à l'humour et au sourire qui n'apparaissent pas dans un art équivalent du reste de l'Orient Ancien.

La santé (27) (28)

Les égyptiens n'ont pas eu de science proprement dite, c'est à dire un ensemble de connaissances raisonnées et de lois basées sur l'observation objective et méthodique des phénomènes. Une tradition conventionnelle leur dictait ou leur inspirait les « lois de la nature », et leur tempérament conservateur les prédisposait à maintenir cet enseignement.

L'égyptien n'avait pas la mentalité philosophique ou raisonnante, nous devons donc seulement nous demander quelles notions les égyptiens avaient de l'homme, du monde extérieur, des choses. Deux sciences primaient : l'écriture et le calcul.

- La médecine : aux yeux des égyptiens, l'homme se composait du corps physique et de plusieurs éléments invisibles (voir chapitre sur la religion, le paragraphe sur la mort). Leur habitude de pratiquer l'embaumement leur donnait une certaine connaissance objective du corps qui est rapporté dans des livres de médecine ; mais leurs méthodes restent entachées de magie et la maladie était considérée comme produite par la présence d'un démon qu'on devait chasser par des exorcismes et des recettes appropriées.

On distingue essentiellement trois papyri à usage médical : Ebers, qui est plutôt un livre didactique, les Hearst médical papyri et le papyrus de Berlin destinés aux praticiens. Le papyrus Ebers est divisé en vingt cinq chapitres traitant des moyens de se protéger contre diverses affections, c'est un recueil de recettes qui s'intéresse particulièrement aux maladies ophtalmologiques, il propose aussi des formules magiques. Le papyrus Hearst a des tendances plus magiques que scientifiques à la manière du papyrus de Berlin. Il contient des remèdes, quelques diagnoses et des indications de soins à donner aux malades.

D'après ces ouvrages, on peut se faire une idée de la manière dont les égyptiens se figuraient le travail des organes.

Le cœur était le centre qui reliait les organes par diverses conduites, il est le siège de la pensée et de la vie. Les vaisseaux étaient de douze à quarante huit, deux à quatre allaient à chaque organe ou membre ; ils charrient le sang, les glaires, l'air, l'eau, la galle, la fiente, le sperme, l'urine. De leur état dépend la santé de l'individu selon qu'ils se refroidissent, s'échauffent, se raidissent ...etc., et les médicaments servent donc à les réchauffer, les refroidir, les amollir...etc. A l'état normal, ces vaisseaux provoquent des sentiments : mélancolie et colère, leur âge détermine la vieillesse (« on a l'âge de ses artères »). Soulignons la confusion des veines et des artères.

- La chirurgie : le papyrus Edwin Smith traite essentiellement de pathologies « externes » avec des descriptions anatomo-cliniques précises allant de la tête aux pieds et du simple au complexe. Les traitements des plaies et des fractures sont plutôt ingénieux et efficaces, adjoints à des prières et des incantations ; exemple : le traitement de la pelade : « Remède pour conjurer la pelade: O toi le lumineux qui ne bouge de ta place, celui qui combat la faute, Aton, prend garde à celui qui s'est rendu maître du sommet de la tête. Ces paroles sont à dire sur de l'ocre jaune, de la coloquinte, de l'albâtre, des graines appelées œil du ciel et sur du miel. Réduire en masse et appliquer sur la tête » (d'après G. Lefèvre, papyrus Ebers).

- La gynécologie : la gynécologie et les ouvrages didactiques que les médecins lui consacrent révèlent, dans une certaine mesure, les mœurs sexuelles de l'époque ; celles-ci paraissent assez libres dans l'Egypte Ancienne où les femmes jouissent d'une place importante (on note des femmes médecins, formées avec les hommes dans « les maisons de vie » des temples).

Si le mariage constitue le fondement de la famille, le concubinage n'en est pas moins pratiqué, l'adultère de la femme est passible de mort si elle n'a pas su garder le secret et, nous l'avons vu, les

différentes formes d'incestes sont tolérés voire même glorifiés quand il s'agit de la famille royale.

Comme partout ailleurs, la prostitution existait.

La gynécologie tient une grande place dans les préoccupations médicales des égyptiens. (29) Les grossesses souvent précoces (un texte présente une femme de vingt et un an ayant déjà sept enfants de son mari) comportent de nombreuses complications. On a pu ainsi identifier des prolapsus utérins, des métrites, des vulvites, des cancers utérins, combattus au moyen de pessaires, d'injections locales, de purgations et de fumigations aromatiques.

Des produits vaginaux anticonceptionnels étaient recommandés aux égyptiennes (recette : « gousse d'acacia, coloquintes, dattes, à broyer dans un demi-litre de miel. Un tampon en sera imprégné, à placer dans le vagin »).

L'avortement pouvait être envisagé « Pour des raisons très sérieuses » mais dans les confessions négatives du livre des morts, il est dit « ne pas brisé l'œuf couvé », expression utilisée pour parler du fœtus dans le ventre de sa mère.

A ce propos, une étude particulière a été faite (30) sur des fœtus humains trouvés dans des objets funéraires (obélisques, statuettes...) qui laisse à penser qu'un certain respect était attaché à ces petits êtres humains.

En revanche il ne semble pas que la détermination d'une gravité en cours ait jamais été recherchée (les femmes urinaient sur des sacs de graines et selon la façon dont elles germaient on déterminait « magiquement » le sexe de l'enfant. On sait aujourd'hui que les hormones présentes dans les urines d'une femme enceinte favorisent la croissance des plantes, il ne s'agissait pas en l'occurrence de faire un diagnostic de grossesse, mais de déterminer le sexe, ce qui n'a pas de valeur scientifique).

La durée de gestation n'est pas davantage établie avec certitude.

La stérilité, toujours dramatique, était traitée par des remèdes à base de bière, de lait, de dattes, d'herbes choisies, assortis de formules et charmes magiques.

Il existait manifestement des règles de pureté pour les femmes, elles se retiraient dans des locaux spéciaux appelés khéréryt, durant la période des menstruations.

L'égyptienne accouchait le torse droit, nue semble-t-il, assise quelquefois sur un siège spécial, agenouillée parfois, souvent accroupie sur quatre briques rituelles.

Après l'accouchement, la mère passait dans une sorte de pavillon, ou de préférence en dehors du lieu de vie commune, quatorze jours de « purification » rituelle. Ensuite il n'est plus question que de bien nourrir l'enfant qui était allaité pendant ses trois premières années de vie par sa mère ou par une nourrice (cette dernière pratique ayant l'énorme défaut de ne pas permettre la contraception partielle que procure l'allaitement).

Médecins et magiciens se relayaient ou se rencontraient (staff !) pour permettre à la mère d'accomplir cette tâche naturelle et, le cas échéant, traiter les seins malades. Le lait de femme « qui vient de mettre un enfant mâle au monde » est utilisé pour traiter le coryza mais aussi des ophtalmies (ce remède est passé en Europe par Hippocrate).

De rares passages dans les textes, faisant allusion aux « jeunes filles qui n'ont pas été coupées » pourraient laisser supposer qu'une sorte d'excision aurait existé pour les filles, actes parallèles à la circoncision des garçons. Toutefois les transports amoureux décrits dans les chants d'amour semblent, s'ils ne sont pas d'origine purement cérébrale, incompatibles avec une totale excision.

Les femmes lettrées pouvaient elles-mêmes consulter les papyrus médicaux contenus dans leur bibliothèque privée pour soigner les maux atteignant les leurs.

- La circoncision : depuis la plus haute époque, les égyptiens ont pratiqué la circoncision. Cependant cette coutume ne semble pas avoir été impérieuse, en tout cas sous le Nouvel Empire. Elle est représentée sur quelques mastabas de l'Ancien Empire. On ignore la raison exacte de cette pratique qui se retrouve à peu près chez tous les peuples sémitiques ; Hérodote nous apprend que tous les prêtres étaient circoncis, en revanche on a pu remarquer que le pharaon lui-même n'était pas toujours circoncis.

Contrairement aux hébreux, chez qui la circoncision se faisait au huitième jour, d'après les reliefs, nous savons qu'on la pratiquait sur des enfants d'une dizaine d'années ou même plus âgés, cela donnerait à penser qu'il s'agit d'un « rite de passage » à la puberté, qui intégrait le petit égyptien à la société des adultes. Elle restait un signe de reconnaissance vis à vis des libyens (et non des sémites d'Asie qui connaissaient les mêmes pratiques) car, après certaines batailles, les égyptiens vainqueurs émasculaient les cadavres non circoncis pour évaluer le nombre d'ennemis détruits.

- La pharmacopée : les médicaments étaient recueillis dans les trois règnes (minéral, végétal, animal). La plupart des recettes et des prescriptions ne résultaient pas de l'expérience humaine, mais bien de spéculations religieuses ; la magie et la superstition y avait une très grande part.

Les formes galéniques sont intéressantes : la majeure partie des médicaments sont des purgatifs et des diurétiques administrés sous forme de pilules ; on connaissait aussi les liniments, les potions, les fumigations, les inhalations, les massages, les onctions et un élixir ou panacée servant à guérir tous les maux.

Ils devaient être pris les « jours fastes » en quantité déterminée. On ne cherchait pas pourquoi ou comment un médicament peut fonctionner ; quand il y a des explications elles ne sont ni empiriques ni organisées mais plutôt métaphysiques.

Santé publique et prévention (31) L'idée de prévenir des maladies n'était pas étrangère aux égyptiens et les moyens qu'ils se donnaient pour cela étaient bien sûr corrélés à la perception qu'ils avaient de l'étiologie de la maladie, sans jamais oublier l'origine démoniaque prédominante.

La première idée est que toutes les maladies viennent essentiellement de la nourriture que l'on mange ; aussi les textes évoquent-ils souvent la modération dans l'alimentation et la boisson, l'abus étant le principal agent pathogène. La conséquence est que les égyptiens se purgeaient régulièrement pour rester en bonne santé, par des émétisants et des ablutions.

L'observation générale avait permis de constater que la putréfaction est associée à la mort, c'est pourquoi on enlevait les intestins lors des embaumements ; d'en conclure que la maladie, l'infection, provenaient des intestins où la nourriture était transformée en excréments. Le système digestif était donc potentiellement « cause de maladie » « whdur » (terme non traduit) provoquant la décomposition dans l'intestin.

Si on en débarrasse le corps, on peut arrêter le processus de putréfaction « whdur » qui pouvait se développer à l'intérieur du corps ou y entrer de l'extérieur et, une fois présent, adhérer aux matières fécales ou au pus, et voyager dans le corps via les vaisseaux, provoquant ainsi : abcès dentaires, plaies suppurantes, crampes d'estomac, infections oculaires, fièvres, désordres mentaux.

Les purgatifs et les lavements devaient débarrasser le corps de ces « whdur » avant qu'ils ne se répandent, associés à un régime approprié pour diminuer le processus de putréfaction. Les deux étaient vus comme des systèmes de prévention des maladies, de la même manière que les prières et les incantations contre ces fameux « whdur ».

On a pensé que ces « whdur » pouvaient être des vers. Cette idée est soutenue par l'importance que l'on donnait aux soins de l'anus comme base du maintien de la santé, ainsi qu'à de bonnes évacuations pour éliminer ces « whdur ». Chaque papyrus médical parle de l'anus, la plupart des ordonnances médicales donnent des purges, et des médecins spécialisés appelés « bergers de l'anus » (plus poétique que notre proctologue actuel!) donnaient des lavements et veillaient à ce que « whdur » ne s'accumule pas dans le corps.

De façon générale les maladies sont attribuées à :

- des déséquilibres diététiques ou intestinaux
- des vers, surtout helminthes
- des déchéances morales ou éthiques
- des forces occultes ou magiques
- des changements climatiques

Sans que l'un ait la prééminence sur l'autre.

Il faut croire que toutes ces pratiques avaient finalement une certaine efficacité puisque les médecins égyptiens étaient renommés dans tout l'Ancien Proche Orient et que lorsqu'un roi, ou quelqu'un de son entourage, était malade, il demandait à pharaon de lui envoyer un de ses praticiens, l'inverse n'est jamais observé.

L'égyptologue romancier Christian Jacq a affirmé lors d'une intervention accordée au journal « impact médecin » (32) que « l'Égypte n'a connu quasiment aucune épidémie. Le niveau d'hygiène était parfait : les salles d'eau étaient très nombreuses, les gens se lavaient le corps et les dents tous les jours, ils s'enduisaient d'onguents, ils se rinçaient les pieds avant d'entrer dans une maison et se rasaient avant d'aller au temple ».

Hérodote, le célèbre historien grec, n'avait-il pas dit de l'Égypte : « Tout est rempli de médecins ».

C. Jacq dit aussi « qu'il y avait une véritable politique de santé publique puisque l'on a découvert un décret royal de pharaon insistant sur l'absolue nécessité que l'ensemble de la population soit soignée, tant dans les villages que dans les villes, et que le niveau de médicalisation soit en permanence le meilleur possible ».

Certes toutes ces pratiques ne pouvaient qu'améliorer l'état de santé de la population. Nous connaissons l'envoûtement certain qu'exerce l'Égypte sur Monsieur Jacq et sur ceux qui lisent ses romans à la mode.

Ce peuple lointain, brillant et civilisé, joyeux de surcroît et affrontant la mort comme le commencement du bonheur, ne peut que séduire et réveiller au fond de nos âmes le rêve d'un paradis perdu, d'un monde où il fait meilleur vivre que le notre tout en lui ressemblant, peut-être à notre portée encore !

Mais des égyptologues moins romanesques font état d'une espérance de vie de quarante à cinquante ans et l'examen des corps a quand même révélé des maladies dont certaines ont pu évoluer de façon épidémiques : emphysème, tuberculose, péricardite, maladies des reins, lèpre, obésité, variole, maladies parasitaires, sont les principales.

Ils affirment que la propagation de la maladie était favorisée par des conditions sanitaires encore très pauvres. On a retrouvé dans quelques maisons des classes supérieures des latrines, ainsi que dans plusieurs tombes de la deuxième dynastie, les « whdur » étant sans doute encore un souci après la mort.

Une certaine politique sociale et la richesse naturelle du pays ont permis une égalité sanitaire. En effet, l'examen des restes de corps humains montrent peu de différences entre les classes sociales ou les périodes dynastiques, que ce soit pour le régime, la santé ou les types de blessures.

Pour conclure sur la trop fascinante Égypte, soulignons que nos distinctions entre « matérialisme expérimental » et pratiques « magico-religieuses », ainsi qu'entre magie et religion, relèvent d'un système de référence purement occidental et, en outre, récent. Que signifiaient ces termes pour un fellah ou un dignitaire de la cours sous Ramsès, alors que toute matière est d'origine divine et que tout phénomène obéit à une loi fixée par les dieux, à laquelle les lois des hommes doivent se

plier ?

Cette humilité devrait prévaloir à nos propres conceptions modernes de la médecine comme de tout le reste.

La médecine égyptienne a malgré tout édicté quelques préceptes d'hygiène et des principes thérapeutiques qui prévalent encore. Les influences de la médecine antique égyptienne sur d'autres pratiques, et dans d'autres pays, sont évidentes jusqu'à la médecine hippocratique (33)

d) Les Hittites

L'univers hittite a échappé à la pelle des archéologues jusqu'au début du XXème siècle, ce qui a fait douter certains de sa réalité historique malgré les textes bibliques qui les mentionnent à plusieurs reprises. Le français Charles Texier les a sortis de l'oubli en identifiant les ruines de Boghazkeny, en actuelle Turquie.

Jusqu'à environ 1500 avant Jésus-Christ, l'histoire s'est déroulée sous l'action de deux grandes forces motrices : les puissances égyptiennes et mésopotamiennes, « peuples des plaines » où naquit la civilisation. Maintenant le tableau se transforme : les populations des montagnes au Nord-est et celles des étendues désertiques du Sud convergent en direction du centre. Elles constituent de solides états qui entrent en compétition avec les puissances des vallées, c'est à eux que l'on doit la rencontre des forces opposées et leur synthèse ; on leur a attribué les termes de « catalyseurs de l'histoire », qui finalisent la physionomie historique de l'Orient Ancien, entité plus vaste et plus élevée que les différents éléments nationaux dont il se compose.

Il s'agit principalement de trois peuples : les kassites en Mésopotamie méridionale, les hourrites dans les régions septentrionales et les hittites en Asie Mineure.

L'influence de ces derniers a retenu notre attention.

De même que le terme de « sémite » désigne non pas une race, mais un ensemble de peuples marqués par un environnement similaire, une langue, une psychologie et une culture, de même les indo-européens dont font partie les hittites représentent un groupe linguistique culturel et humain aussi vaste que l'immense région qui les a façonnés : la steppe eurasiennne, de la Hongrie à la Mongolie, connus alors en Iran et en Inde sous le nom d'Aryens(34).

Sémites et Aryens, voilà qui n'est pas sans rappeler les pages les plus sombres de l'histoire du XXème siècle, et pourtant l'absence de notion de race, leur interpénétration, l'influence réciproque et bénéfique des uns sur les autres dans l'Orient Ancien, démontrent magistralement le non sens et même l'ineptie totale de la doctrine Nazie en la matière.

Ces indo-européens, pasteurs-éleveurs, nomades, apportent en l'an 2000 aux autres peuples, déjà vieux d'un millénaire de civilisation, la légèreté, la mobilité, la rapidité de leurs chevaux et de leur chars. Ils sont comme une jeune sève stimulante dont la rudesse bénéficiera de la culture des territoires qu'ils vont envahir.

Le pays de Hatti, au cœur de l'Anatolie, inspira le nom de Hittite donné à ce peuple.

Il s'y installa pour exploiter les céréales sauvages, le fer et le cuivre qui enrichissaient son sol.

De -1500 à -1200 avant Jésus-Christ, ces montagnards vont marquer l'époque de leur empreinte et de leur nom, en effet, de l'Anatolie au Haut Euphrate et à la méditerranée, ils se conduisent en maître en Syrie, à Chypre et à Babylone qu'ils conquièrent en 1595 avant Jésus-Christ.

Ils devinrent ainsi « les riverains des frontières de la mer » selon leur propre expression.

Historique

L'on distingue trois phases de l'histoire hittite :

1- L'Empire Ancien voit la construction et la consolidation de l'Etat en Anatolie. Du fait de leur nomadisme, la structure sociale est encore axée sur la prédominance d'une classe noble, restreinte, disposant des moyens qui assurent le succès militaire, le cheval a été domestiqué, c'est une révolution dans les moyens de transports. Les hittites jouèrent un rôle important dans son introduction en Orient. Cette domestication suscita une nouvelle invention : le char de guerre léger muni de roues à rayons*.

Le roi est issu de cette classe noble, Labarna serait, traditionnellement, le fondateur de cet Ancien Empire, subjuguant ses ennemis et étendant ses frontières jusqu'à la mer. Il établit ses fils comme gouverneurs dans les grandes villes. Foncièrement différent des souverains rencontrés jusqu'alors en Orient Ancien, le roi hittite est premier parmi ses pareils : son pouvoir est limité par le contrôle de l'assemblée de nobles qui lui confère son autorité. Pour la première fois, nous nous trouvons devant un pouvoir d'investiture humain : ni dieu comme en Egypte, ni représentant du dieu comme en Mésopotamie.

L'idée de domination politique aussi est différente : ni monarchie universelle à la manière mésopotamienne, ni colonisation à l'égyptienne, nous assistons plutôt à une sorte de fédéralisme sur le modèle du féodalisme intérieur : les hittites imposent des traités de vassalité et de protectorat aux peuples vaincus et par ce moyen, se les attachent.

Nous trouvons là une autre caractéristique de la pensée hittite : leur propension pour le droit international ; parallèlement, l'activité de diplomatie se développe avec le choix d'une langue unique d'échange : l'akkadien, et l'écriture cunéiforme s'impose dans toute la zone.

Vers 1530 avant Jésus-Christ, Moursil 1er entreprend une razzia qui le mène jusqu'à Babylone. Les particularités du pouvoir royal hittite s'accommodent de l'expansion du pouvoir politique, et amène une réforme institutionnelle imposée par le roi Télépînou : la succession héréditaire au trône, brisant l'arme la plus dangereuse que l'assemblée détenait.

**C'est seulement vers l'an 1000 avant J.C. que le cheval devint assez fort pour être monté.*

2 - Le Nouvel Empire naît sur ces bases ainsi jetées, permettant à l'Etat de prendre un plus grand essor. Il atteint son apogée sous le grand roi Souppilouliouma (1390-1346 avt J-C), la crise politico-religieuse en Egypte favorisera l'expansion des hittites en Haute-Mésopotamie et en Haute-Syrie jusqu'aux montagnes libanaises, créant ainsi les prémices du prochain choc des Empires.

Le titre du roi change, sous l'influence égyptienne, il est appelé « mon soleil », jusqu'à la divinisation du souverain après sa mort.

Les entreprises guerrières victorieuses se poursuivent, rédigées dans « les annales » d'un genre littéraire nouveau : établissement de causes à effets, recherche dans les pensées et les réflexions qui naissent des événements.

La rudesse et le manque d'organicité de certaines pages les situent à un niveau bien inférieur de la prose hébraïque, mais il s'agit bien d'une œuvre historique, au même titre que les pages bibliques. (35)

La bataille avec l'Egypte a lieu en -1296 à Qadesh ; l'issue reste indécise et se soldera par la signature d'un traité qui sanctionnera l'état de paix et d'équilibre qui s'est établi en Orient.

3 - L'époque néo-hittite représente l'héritage posthume de l'Empire, la survie de ses éléments ethniques au-delà de ses frontières. C'est une crise imprévue qui met fin à son existence : vers 1200 avt J-C. « les peuples de la mer », venus de Grèce et des îles Egée, déferlent sur l'Orient antérieur. Sous la poussée, l'Empire hittite s'écroule. L'Empire égyptien et l'Empire assyrien sont rejetés à l'intérieur de leurs frontières ; c'est la fin du moyen-âge de l'Orient.

Les hittites laissent toutefois derrière eux un curieux épilogue qui dura quelques siècles : de petits États, nés de plusieurs siècles de colonisation, pas toujours hittites ethniquement, échappent au sort de la métropole impériale et, de même que les royaumes naissants des hébreux et des araméens,

commencent à avoir une vie politique propre.

Un apport important des hittites fut le secret de la métallurgie du fer, découvert en Asie Mineure ou en Syrie vers les XIV^{ème} et XIII^{ème} siècles avt J-C., mais dont le secret fut jalousement gardé. Ce monopole participa longtemps à l'accroissement de leur supériorité.

Une conséquence technique et économique de l'effondrement de l'Empire hittite fut de hâter le passage de l'âge de bronze à celui du fer, le secret se divulguant alors progressivement, favorisant l'accession des civilisations à cet âge du fer dans lequel s'inscrit encore de nos jours notre industrie moderne.

La structure religieuse

C'est dans la pluralité des éléments que réside l'aspect typique de cette civilisation.

Les croyances de l'ancienne population indigène y ont leur place à côté de celles de la couche indo-européenne, on y trouve encore celles des autres peuples des montagnes, des voisins anatoliens, de populations mésopotamiennes, des égyptiens.

On note une sorte de tentative d'organiser le panthéon mais elle est plus conditionnée par l'unité politique de l'Etat que par un effort théologique du clergé. On a parlé de « fédéralisme spirituel » parallèle au féodalisme politique caractéristique de la civilisation hittite, qui allait jusqu'à la vénération de dieux étrangers auxquels on accorde un plein droit d'asile : « Ce sont les mille dieux des hittites qu'on ne peut plus appeler par leurs noms ; c'est une forme supérieure de polythéisme qui constitue l'opposition interne la plus profonde à la foi exclusive fervente en Yahvé qui, bientôt, exercera son action dans l'Asie Antérieure » (36)

La divinité caractéristique est le dieu de l'orage, il y en plusieurs, suivant les différentes localités. En effet, comme les mésopotamiens, les hittites adorent toutes les manifestations des forces de la nature sous leurs différents aspects et aussi des concepts moraux et abstraits. Parmi les forces cosmiques, l'importance principale revient au soleil, comme divinité mâle, mais c'est surtout la divinité féminine qui est en faveur, rencontrée surtout dans la déesse Ishtar, dont il est fait mention plusieurs fois dans la Bible.

Ces dieux sont en tous points semblables aux hommes mais plus puissants qu'eux et doués d'immortalité.

Il y a aussi les dieux du ciel ou d'en haut, des dieux de la terre ou du monde infernal, des dieux antiques dont la puissance est diminuée et qui sont convoqués comme témoins solennels. Des génies, bons ou mauvais, se distinguent de ces dieux anthropomorphisés. Ils envoient de cruels maléfices, de là dérive toute une littérature magique ; les bons sont invoqués comme protecteurs contre les influences mauvaises.

Les dieux accordent leur protection et des faveurs aux fidèles qui remplissent exactement leurs devoirs et ils poursuivent les autres de leur vengeance. La punition est inéluctable mais ne suit pas toujours immédiatement la faute, elle peut même atteindre l'innocent pour le coupable. Dans les pratiques magiques, on retrouve l'idée de l'animal sacrifié comme substitut de l'homme, caractéristique déjà relevée chez les assyriens et les mésopotamiens. Mais c'est alors la notion de leurre qui prédomine, tandis qu'en Israël il s'agit de faire justice.

Les dieux réglant souverainement le cours des éléments, il importe de connaître leur volonté, soit pour s'y conformer dans l'avenir, soit pour réparer une faute en leur donnant satisfaction. Pour obtenir des dieux ce que l'on désire, on agit sur eux par des opérations magiques et des incantations. La magie illicite est une faute grave. En cas de faute, il n'est pas défendu de plaider des circonstances atténuantes.

Le clergé est bien organisé, le personnel féminin ne fait pas défaut ; le roi, mais aussi, fait nouveau, la reine, y tiennent un rôle considérable. Ce rôle de la reine est interprété comme une preuve

de l'influence qu'elle exerce aussi sur la politique comme dans la vie de la cour.

Dans plusieurs documents, l'attention est attirée par des allusions à des sacrifices humains (37)

Le rite de la crémation des rois morts semble spécifiquement hittite, faisant d'eux des dieux. En revanche, pour le reste des hommes, ils continuent dans la tombe une vie amoindrie et presque végétative, pour laquelle leurs héritiers doivent fournir des provisions de nourriture et de boisson.

La littérature

Tout ce que nous savons provient pour l'essentiel d'une seule bibliothèque : celle de la capitale de l'Empire, Hattous, et encore, d'une seule partie.

Elle se présente sous l'influence prédominante de la Mésopotamie, par l'intermédiaire des hourrites, autre peuple des montagnes.

Une certaine rudesse contraste avec le raffinement et l'élaboration évoluée de la Mésopotamie depuis l'époque sumérienne, ce qui est naturel, les hittites n'étant pas eux-mêmes des créateurs.

On relève toutefois des formes littéraires originales : les annales et les traités qui créent des genres nouveaux et les portent au niveau les plus élevés qui aient jamais été atteints dans l'Orient Ancien. Parmi les écrits littéraires, une place de premier rang revient au genre épique mythologique, qui raconte les aventures et les luttes des dieux, dans une prose rude. Le cycle mythologique du dieu qui disparaît est la concrétisation la plus développée et la plus directe de la conception que l'Orient Ancien avait de la végétation. Il existe plusieurs versions, avec des personnages différents, prouvant que l'élément essentiel et primordial du mythe est constitué par l'événement qu'on y apporte et non les acteurs qui y participent.

La poésie lyrique se meut dans la sphère religieuse avec des hymnes et des prières. La mention de la défense des humbles y est habituelle.

On y trouve également un sens très vif de la culpabilité humaine et du pouvoir de la confession libératrice.

La littérature didactique et sapientiale semble manquer ; en revanche, comme nous l'avons déjà évoqué, la prose historique est franchement remarquable, sous la forme des annales et des traités.

On y voit se dessiner une faculté de raisonner en causes et effets, élaborant une pensée effectivement historique, en même temps qu'apparaissent les principes du droit international.

La littérature juridique reflète la structure et l'organisation de la société. Deux tablettes trouvées à Hattous forment notre connaissance bien partielle du code hittite. On n'y trouve ni le prologue ni l'épilogue qui forment une partie essentielle de ce genre littéraire en Mésopotamie.

Nous avons relevé quelques éléments intéressants à comparer avec la loi mosaïque : au total, deux cent articles nous sont parvenus datant des XVIème, XVème et XIIIème siècles avt J- C. :

Le principe du talion « œil pour œil, dent pour dent » est tout à fait inconnu des hittites.

En cas de meurtre, c'est le dédommagement qui est imposé, et non le châtement du coupable. Le meurtrier fournira des personnes de sa famille qui remplaceront le défunt. Plus tard, ce principe évoluera vers une compensation en argent, plus ou moins importante selon que le meurtre était ou non prémédité. Il en est de même en cas d'avortement provoqué accidentellement (l'avortement volontaire ne semble pas être envisagé).

Les « résidus » de la purification d'un homme doivent être brûlés, non par mesure d'hygiène

mais pour éviter d'en faire usage pour la sorcellerie.

La condamnation de la zoophilie est partielle : si elle a lieu avec un bovin, une brebis, un porc ou un chien, l'homme est condamné à mort mais le roi peut le gracier. S'il s'agit d'un cheval ou d'un mulet « il n'y a pas de scandale », mais l'homme ne devra toutefois plus entrer chez le roi. « Si un porc saillit un homme, il n'y a pas de scandale » !

Globalement, l'inceste est puni de mort mais il est restreint : mère, fille et fils (dont la sodomie), une femme et sa fille ou sa sœur.

L'adultère est généralement condamné à mort sauf si le mari gracie les coupables, ou le roi en dernier recours.

L'organisation sociale montre une nette séparation entre hommes libres et esclaves, avec quelques allusions à une condition intermédiaire. L'esclave a une valeur moindre mais peut exercer le droit de propriété.

Le droit familial reflète un régime patriarcal où la femme jouit d'une condition toutefois supérieure aux babyloniennes. On retrouve le système biblique du Lévirat.

Les types artistiques

L'art hittite est directement influencé par la Mésopotamie, mais également par l'Égypte, les Hourrites et la Syro-Palestine qui est intermédiaire entre les deux premières.

La nature du sol influence l'architecture : ici les montagnes rocheuses dominent, la pierre devient l'élément essentiel de la construction. Le noyau de vie organisée est la forteresse rupestre à partir de laquelle se développe la ville avec ses temples et ses palais. Le plan des temples hittites rappelle celui des mésopotamiens. Le montant de leurs portes s'affirme comme une expression caractéristique de l'art hittite, montrant des lions et des sphinx au museau précis et expressif d'un réalisme tout particulier. Comme dans tout l'Orient Antérieur Ancien, le bas-relief connaît un grand développement.

Médecine, sciences et alimentation

Les dieux punissent les hommes de leurs péchés, la punition la plus grave après la condamnation à mort est la maladie. Toute maladie a pour cause un péché, il faut donc délivrer le malade du péché commis par lui ou par un autre et le réconcilier avec la divinité irritée. De ce fait, la médecine hittite est essentiellement composée d'actes religieux. Parfois le péché est transmis à un animal qui sera sacrifié. Plus souvent, des opérations de magie sympathique, unies à des prières et des sacrifices, devaient guérir le patient.

On retrouve une notion d'impureté rituelle après l'acte conjugal par exemple, mais uniquement chez les membres du clergé qui doivent alors se purifier avant de remplir une fonction religieuse, sous peine de mort. Les étrangers sont également considérés comme impurs et exclus des temples. Des interdits protègent le roi et les dieux contre toute impureté, le roi et toute personne ou objet qui entre en rapport avec la divinité doit être saint (« souffi » : pur).

- L'alimentation : on cultive plusieurs sortes de grains, dont on tire le pain et des boissons fermentées, le pommier et la vigne.

Les animaux domestiques sont le cheval, l'âne, le mulet, le bœuf, le mouton, la chèvre, le porc, le chien, des oiseaux de basse-cour, les abeilles.

Un testament royal appelle à la modération en matière d'alimentation et de boisson en vue de garder le pouvoir et la paix : « Mon fils...tu ne boiras que de l'eau et ne mangera que du pain. Lorsque tu atteindras l'âge d'homme, tu mangeras deux ou trois fois par jour et tu te rassieras. Lorsque tu parviendras à la vieillesse, alors bois tout ce qu'il te plaira...quant à vous, mes principaux serviteurs...vous ne mangerez que du pain et ne boirez que de l'eau. Ainsi Hattousa demeurera éminent et mon pays connaîtra paix et tranquillité ».

L'ensemble de ce testament est remarquable par l'humanité des sentiments qu'il exprime, le ton délibérément laïc est absolument nouveau au Proche Orient Ancien : les dieux n'interviennent pas, les choses se règlent entre hommes. Une allusion est faite au respect des dieux en conclusion, mais semble de pure forme.

La magie, la sorcellerie et la divination touchent la religion, la médecine et l'observation des phénomènes naturels, et contribuent à l'évolution de certaines « sciences ».

Des aliments offerts aux dieux donnent aussi une idée de ce dont disposaient les hittites : pain de fleur de farine, figues, raisins, agneau et vin. Les porcs sont parfois sacrifiés aux dieux et servent, comme dans les autres pays (sauf en Assyrie où ils sont une abomination pour les dieux), pour des actes magiques.

e) Les Cananéens et les Araméens

Les Etats tampons

Ces peuples du désert s'étendirent depuis les marges des grandes étendues arabiques vers les terres fertiles environnantes, par rayonnement, dans une direction opposée à celle suivie par les peuples des montagnes, structurellement aussi.

Les peuples du désert sont présents dès le début de l'histoire, par opposition aux précédents. Les agrégats politiques qu'ils parviennent parfois à former n'ont qu'une cohésion réduite et leur force propulsive n'approche pas celle des grandes puissances alentour. Leur débouché principal et leur point de concentration essentiel est la zone côtière méditerranéenne orientale entre l'Égypte et la Mésopotamie.

Les conditions géographiques fixent pour cette région les prémisses de son histoire ; entre le désert et la mer, c'est un ruban parcouru de montagnes ravinées par des lits de fleuves et par des plaines ouvertes, ce qui donne nécessairement naissance à une mosaïque politique. De plus, située à mi-chemin entre la Mésopotamie, l'Anatolie et l'Égypte, au centre des voies de communication de trois continents, cette région est le lieu naturel des rencontres et des heurts entre grandes puissances.

Les organismes politiques régionaux sont nécessairement fragmentés dans l'espace et précaires dans le temps. Soumis à des influences opposées, ils sont fréquemment absorbés par une domination étrangère qui seule peut leur conférer une sorte d'unité. Comprimés entre des forces supérieures, ils forment des « Etats tampons », leur histoire est éminemment passive, affirmant par là une individualité qui ne manque pas d'être bien réelle.

Une dénomination d'ensemble représente la somme des composants, nombreux et toujours variés : la Syrie, au sens le plus large du terme, englobant toute la zone située entre l'Égypte et la Haute-Mésopotamie d'une part, entre la méditerranée et le désert d'Arabie de l'autre.

Il existe chez ces gens un lien ethnique, ce sont des sémites.

Une série de noms désignent les différents groupes de ces peuples, dont les plus courants sont les cananéens et les araméens, habitants sémites de la Palestine et de la côte phénicienne.

Les Cananéens incluent les Amorréens, les Moabites, les Edomites, les Ammonites et d'autres

fréquemment retrouvés dans la Bible.

L'histoire

Des origines jusque vers -1200 avt J-C., l'histoire de la Syrie Ancienne se déroule sous l'influence égyptienne. Puis des Etats autonomes se forment durant trois siècles. A partir de -900, l'expansion assyrienne s'impose. Au VIème siècle avt J-C., les babyloniens se substituent aux assyriens et la Syrie passe, à l'état de province, d'un Empire à l'autre. L'extrême nord gravite dans l'orbite politique et culturelle des peuples mésopotamiens, alors que l'extrême sud demeure sous l'influence égyptienne.

Les égyptiens, tout comme les hittites, contrôlent la zone soumise sans la coloniser, mais ethniquement leur pénétration est considérable, formant un secteur politico-culturel néo-hittite.

Les assyriens pratiquent une politique d'annexion directe par la transplantation en masse des populations, visant à déraciner toute indépendance. Complétée par la politique babylonienne, cela amène l'effondrement de la Syrie en tant qu'entité historique.

Des indices indirects permettent de penser qu'au moment où l'histoire commence (environ en -3000) les sémites se trouvaient déjà dans la région. Les puissantes murailles ceinturant les villes suggèrent un système de Cités-Etats, organisées contre les étrangers et les incursions des nomades des contrées avoisinantes. Les cités furent probablement gouvernées par des dynastes locaux.

Vers le IIème millénaire, apparaissent des noms amorréens (sémitiques aussi), créant une nouvelle stratification ethnique.

A l'époque de Mari succède l'intermède des Hyksos, puis la domination égyptienne reprend le dessus, mais les hittites poussent plus loin leur pénétration de sorte qu'au XIVème siècle avt J-C., la population syro-palestinienne présente un mélange de sémites pré-amorréens, d'amorréens, de hittites et de hourrites. Certaines lettres font mention à cette époque d'une population guerrière et dévastatrice appelée les Habirou, la similarité des noms a laissé penser qu'il s'agissait peut-être des hébreux sortis d'Egypte.

Vers -1200, « les peuples de la mer » s'abattent sur le Proche-Orient. Ils marquent la Syrie par la formation du petit État des Philistins sur la côte, et par un nouveau facteur ethnique indo-européen qui intervient dans le mélange déjà considérable des peuples qui habitent la région. Ils laissent les grands empires dans un état d'anéantissement, ou réduits à leurs frontières naturelles. Une série de peuplades sémitiques vient s'insérer dans le vide ainsi créé. Dans le sud, la prédominance revient au groupe des tribus israélites, conjointement aux madianites, aux édomites, aux moabites, aux ammonites sur les côtes ; au nord, ce sont les araméens qui prédominent.

L'organisation des nouveaux peuples reprend la forme d'une monarchie déjà en usage dans la région. Seul Israël fait exception au début avec sa confédération de tribus axée autour d'un centre religieux. Vers l'an 1000 avt J-C., la formation de la monarchie israélite fait éclater l'équilibre en sa faveur et la Syrie se trouve unifiée sous sa domination et sous son hégémonie. C'est l'Etat le plus grand et le plus autonome que la Syrie ait jamais connu. Vers la fin du Xème siècle avant Jésus-Christ, la monarchie israélite se scinde en deux : Juda et Israël.

L'invention de l'alphabet, vraisemblablement au début du IIème millénaire avt J-C. dans quelque endroit de la Syrie, représente incontestablement l'apport le plus considérable par lequel les peuples de cette région ont contribué au progrès humain.

La seconde moitié du VIIIème siècle avt J-C. marque le début de la chute des petits Etats

syriens. Quand en -586 Jérusalem tombe, l'histoire ancienne des juifs prend fin.

La structure religieuse

Les vestiges qui nous sont parvenus sont rares. On doit parler des religions de la Syrie.

Les principaux documents nous parviennent d'Ougarit et de la Bible.

Semblable aux autres religions de l'Orient Ancien, la religion des cananéens reflète un polythéisme naturaliste. On y trouve les mêmes caractéristiques que celles relevées précédemment en politique. On observe toutefois certains aspects typiques : il existe une fluidité déconcertante dans les caractéristiques des dieux et dans leurs attributs. Au lieu de noms propres, les noms communs abondent parmi les dieux. On a l'impression que le sens de la présence divine en un ou plusieurs endroits ne s'accompagne qu'accessoirement de l'individualité subjective du dieu.

Enfin, il existe des éléments d'une crudité considérable comme les sacrifices humains et la prostitution sacrée. Ils témoignent d'une certaine barbarie, d'une religion primitive, ce qualificatif pouvant résumer toutes les caractéristiques de cette religion.

Adolphe Lods (38) écrit qu'auprès de stèles formant un sanctuaire ont été trouvées de nombreuses jarres contenant des squelettes de nouveau-nés de moins de dix jours, immolés à la divinité du lieu. L'absence de trace de mutilation suggère que les petites victimes étaient enfournées vivantes dans les jarres remplies ensuite de terre fine fortement tassée.

Des restes de sacrifices humains, notamment des crânes, ont été retrouvés sous une sorte de banquettes en terre. Des corps d'enfants présentant des traces de feu ont été également mis à jour dans ce grand sanctuaire du Guézar.

On immolait encore des victimes lorsqu'on fondait une maison nouvelle dans le but de s'assurer une protection par l'âme de la victime, ou d'apaiser le génie sur le domaine duquel on empiétait. Ce sacrifice se pratiquait dans toute son horreur primitive : jeune fille de quinze ans déposée sous les fondations, jarre contenant un enfant déposée dans le mur lors de sa construction, jeune garçon scellé dans un mur.

Tout indique que la religion cananéenne avait un caractère orgiastique : les cérémonies du culte tendaient à provoquer chez les fidèles une exaltation violente, se frappant eux-mêmes pour faire ruisseler leur sang, ou immolant ce qu'ils avaient de plus cher.

Les personnes qu'on appelait par excellence les saints et les saintes, étaient les hommes et les femmes qui se livraient à la prostitution sacrée. Le but primitif de ces usages était sans doute d'amener, par un rite de magie sympathique, les puissances invisibles à s'unir à la terre et à assurer ainsi la fécondité du sol, la prolifération des troupeaux et l'accroissement du peuple lui-même, ainsi que de procurer au fidèle une union intime, conçue d'une façon très réaliste avec le dieu ou la déesse !

Ces détails terrifiants permettent d'admirer un élément de la « religion de Moïse » qui stipule que le Dieu d'Israël avait ces pratiques en « abomination ». On ne peut que se souvenir de ces paroles de l'Éternel à Abraham, lorsqu'Il lui promet qu'un jour ses descendants seraient héritiers de ce pays de Canaan : « l'Éternel dit à Abram : sache que tes descendants seront étrangers dans un pays qui ne sera pas à eux. On les réduira en esclavage et on les opprimera pendant 400 ans (allusion claire au séjour en Égypte)...ce n'est qu'à la quatrième génération qu'ils reviendront ici, car la faute des amorrhéens (= cananéens) n'est pas encore à son comble » (Genèse 15 : 13 à 16).

De nombreux siècles plus tard les hébreux, conduits hors d'Égypte par Moïse, et sous la direction militaire de Josué, détruiront ces sanctuaires cananéens où le mal était « porté à son comble », souvent avec ceux qui le pratiquaient.

Signalons également que ces faits terrifiants étaient assez uniques à l'époque de Moïse, les autres grandes civilisations ayant depuis longtemps substitué aux sacrifices humains des animaux, des

figurines ou des produits de l'agriculture.

Le panthéon syrien

Le dieu suprême des cananéens est « El » dont le sens commun est précisément celui de « dieu ». Les textes d'Ougarit le présente comme le souverain des dieux, mais il semble peu actif, contrairement au dieu Baal dont le sens commun est « maître » : dieu de l'orage mais aussi de la végétation par fusion des fonctions, il est une figure primordiale des religions orientales anciennes.

L'élément féminin du cycle végétatif, la grande déesse de la fécondité, son épouse, est Astarté. Ses caractéristiques sont aussi parfois attribuées à Anat ou à Ashérah (tous ses noms sont retrouvés dans la Bible), exemple typique d'une religion à laquelle organisation et centralisation ont fait défaut.

Entrent aussi dans ce panthéon les dieux nationaux protecteurs des différents peuples (exemple : Kamosh chez les moabites, Milkon chez les ammonites). Les divinités astrales ont une place réduite et sont souvent d'origine étrangère.

Le personnel sacerdotal apparaît assez bien organisé, divisé suivant ses fonctions : chef des sacrificateurs et des prêtres, sacristains, pleureuses, prostituées sacrées, devins. Les prophètes formaient un pivot.

Le lieu sacré n'est pas uniquement le temple mais souvent un sanctuaire à ciel ouvert près des arbres, de sources et surtout sur les collines : les fameux « hauts lieux » dont parle la Bible. Ils sont constitués d'une ou plusieurs pierres sacrées dans lesquelles on admet que le dieu local est présent, un autel et un petit enclos. On y pratique des sacrifices, oblations de vivres, d'animaux ou d'êtres humains.

Le culte des morts est attesté ainsi que la croyance en une survivance de l'âme après la mort.

Les genres littéraires

C'est majoritairement la littérature d'Ougarit qui a été retrouvée pour toute la zone cananéenne. Parmi de nombreux genres littéraires, domine le genre mythologique et épique, qui peut soutenir la comparaison avec la riche littérature des pays voisins.

Le plus grand poème mythologique a pour protagonistes le dieu Baal et sa sœur Anat, le noyau central est constitué par la mort et la résurrection de Baal, reprenant une fois de plus le mythe du dieu qui disparaît. L'adversaire de Baal y est personnalisé sous les traits du dieu des enfers Môt. Anat venge Baal en coupant, vannant, brûlant, moulant et semant Môt, le dieu des mois d'été qui détruit la fertilité amenée par les pluies printanières. Mais la fertilité revient et voilà que Baal retourne sur terre. Avec le retour du dieu, il pleut de l'huile et le miel coule.

Les épopées héroïques relèvent la notion chère au monde oriental de la descendance constituant une bénédiction des dieux, de la nécessité d'avoir des fils pour continuer la race.

Comme dans l'épopée de Gilgamesh, court cette notion de la fin inévitable à laquelle l'homme ne peut échapper.

- A partir du Vème siècle avt J-C., apparaît le roman moralisateur à situer dans les écrits sapientiaux, usant de la fable.

- On voit dans les écrits juridiques que le roi administre la justice.

- Le droit familial révèle les mêmes classes de la société babylonienne : les libres, les semi-libres et les esclaves. La condition de ces derniers est particulièrement bonne en comparaison de ce qu'elle était ailleurs et les affranchis pouvaient atteindre de hautes dignités.

- On est frappé par la place élevée occupée par la femme, on ne dispose pas de preuve de polygamie. En cas de répudiation, la dote est restituée. Sa capacité juridique est entière : des femmes

entement des procès, adoptent des enfants, signent des actes d'achats et de ventes.

- Le droit pénal apparaît très clément, la peine de mort est une seule fois prononcée pour trahison. Même pour des crimes très graves, on se contente de l'exil ou, s'il est refusé, de la prison.

Ougarit était une ville des plus prospères et des mieux policées : la vie y est somptueuse pour certains, aisée pour tous.

Les arts

Comme pour le reste de cette civilisation, sa nature est fragmentaire, sous la prédominance des influences étrangères. Les vestiges sont rares. L'aspiration concrète au grand art semble absente. Toutefois ce mélange crée une synthèse tout à la fois significative et nouvelle.

- L'architecture est d'abord celle de la forteresse pour défendre les centres urbains contre les attaques des nomades, dans une communauté de matériau : la pierre, si rare ailleurs.

- Outre les sanctuaires à ciel ouvert, les villes les plus importantes avaient aussi des sanctuaires clos, très simples, composés d'une cours avec l'autel, d'une antichambre et d'une chambre.

- En matière de sculpture, la grande statuaire anthropomorphe fait défaut, en revanche, on trouve un très grand nombre de statuettes petites, principalement de la déesse de la fécondité.

- La sculpture animalière se retrouve principalement dans les montants des portes, représentant des lions ou des sphinx.

- Le bas-relief connaît un grand épanouissement en Syrie.

- Et, fait nouveau à Ougarit, on y observe la présence de thèmes artistiques crétois et mycéniens.

Médecine, sciences et alimentation

Il est à présumer que l'action de la Babylonie était prédominante dans les choses de l'esprit. Les scribes étaient obligés d'en connaître la langue et d'en étudier la littérature.

Les lettrés cananéens, qui étaient plus ou moins les guides spirituels de leur peuple, se trouvaient ainsi initiés aux croyances religieuses de la Babylonie, sans doute aussi à sa science et à ses lois. Les contacts étaient également fréquents avec l'autre royaume voisin : celui des pharaons, mais aussi le Caucase et la Phénicie. Leurs « sciences » sont donc celles de tous ces peuples.

- Spécifiquement, on sait que la culture de la vigne et du figuier, déjà attestée en Palestine vers -2500 avt J-C., était très développée : on a retrouvé plusieurs pressoirs à huile et à vin, fort habilement agencés.

- On savait teindre les fils de diverses couleurs et les combiner en étoffes bigarrées.

- Les cananéens observaient des interdictions alimentaires : la chair du poisson, consacrée à Atargatis, leur aurait donné des ulcères. Ils sacrifient donc les poissons à la déesse et seuls les prêtres en mangeaient. Le porc était tenu pour impur par les uns et comme sacré par d'autres. L'idée des cananéens semble être qu'il serait dangereux d'introduire dans son corps la chair d'êtres doués de forces surnaturelles.

- Croyant que le mort continue de vivre dans la tombe, sa « demeure éternelle », on lui apporte de quoi se sustenter : du mouton, du lait.

- Sur le plan moral, les liens familiaux étaient très relâchés, l'autorité du père n'était pas respectée et il régnait dans la morale sexuelle une liberté allant jusqu'à la dépravation.

La découverte de ces civilisations aura peut-être davantage intéressé les habitués de la Bible que les néophytes. Elle permet néanmoins de comprendre le contexte dans lequel vivait Israël, les influences subies et les prises de positions, parfois en réaction à ce milieu, qui caractérisent les lois

mosaïques.

Comme nous allons le voir, malgré de nombreuses similitudes de forme, la doctrine biblique apparaît comme une exception d'autant plus troublante et originale.

Deuxième partie : LOIS et PREVENTION

**CHAPITRE 1 : Description des lois de Moïse pouvant être interprétées
comme des mesures de prévention sanitaire**

Le choix des lois pouvant être interprétées comme des mesures de prévention sanitaires s'est fait « à priori », sur la base de nos connaissances médicales, notamment en matière de prévention et de santé publique, et à l'aide de travaux déjà réalisés sur le sujet.

A - Les lois concernant l'hygiène :

1- Les lavages

Les ablutions sont fréquemment commandées par la loi ; il s'agit, dans la pensée de l'époque, d'un rite de purification dans lequel l'action de laver ou de se laver avait une portée symbolique. (39)

Elles concernaient le corps, tout ou partie, les vêtements ou des objets.

Ces ablutions se pratiquaient pour laver ce que la Bible appelle : l'impureté, c'est à dire l'état de corruption dû au Péché. Ce peut être le péché en général, c'est pourquoi les prêtres devaient se laver corps et vêtements, lors de leur investiture, mains et pieds chaque fois qu'ils officiaient (Exode 40 : 30 à 32, Lévitique 8 : 6).

Le grand sacrificateur se baignait entièrement avant et après la cérémonie du Grand Pardon (Lévitique 16 : et 24).

Les sacrificateurs et les prêtres, qui avaient contact avec des animaux (ou leur sang) sacrifiés pour les péchés du peuple ou d'un individu, sont généralement tenus de se laver ainsi que leurs vêtements (Lév. 6 : 20 ; 16 26 à 28) et parfois les objets dans lesquels ont cuits les victimes (Lév. 6 : 20).

L'autre situation de péché qui appelle ces ablutions est celle de la faute individuelle, par manquement volontaire ou involontaire à la loi divine.

Il s'agit alors d'une atteinte aux préceptes qui gouvernent un certain nombre de situations de la vie domestique et sociale. C'est à ceux-ci que nous allons nous intéresser ici.

L'eau employée était de l'eau courante (ou « eau vive ») et « pure » (Lév. 11 : 36 ; 14 : 5 ; 15 : 13). De manière générale, après tout contact « impur », il fallait se laver les mains (Lév. 15 : 11) mais encore tout le corps (Lév. 15 : 13), parfois ses vêtements (Lév. 15 : 5) et tout objet souillé (Lév. 15 : 12), certains devant être lavés une seconde fois (Lév. 13 :58) ou même trempés quelques temps dans l'eau (Lév. 11 : 32) ; les récipients en argile devant être cassés et les débris jetés hors du camp (Lév. 6 : 20).

a- Le lavage après contact avec un mort

La loi est très claire : tout contact avec un mort rend impur, que ce mort soit un être humain ou un animal. De très nombreux versets l'attestent.

Impureté par contact avec un cadavre d'animal	Impureté par contact avec un cadavre humain
<u>Lévitique</u> 5 : 2-3 11 : 8-24 à 28-29 à 40 <u>Deutéronome</u> 14 : 8 21 : 22-23	<u>Lévitique</u> 21 : 1 à 4 et 10 à 12 22 : 4 <u>Nombres</u> 5 : 1 à 4 6 : 6 à 12 19 : 11 à 22 31 : 19-20

Ces lois n'interdisent pas le contact avec un mort mais soulignent le fait qu'il rend impur et oblige à des rites de purification. Elles comportent des particularités à relever :

- Les prêtres n'ont le droit de se rendre impur que pour des morts de leurs ascendants et descendants directs (Lév. 21 : 1 à 4), quant au grand sacrificateur, il lui est strictement interdit d'avoir contact avec un mort quelconque, même s'il s'agit de ses propres parents (Lév. 21 : 10 à 12).
- Que signifie le « contact avec un mort » ?

D'après Nombres 19 : 14 à 16 : « lorsqu'un homme meurt dans une tente, quiconque entre dans la tente et quiconque se trouvait dans la tente est impur sept jours. Et tout récipient ouvert - dépourvu de fil d'attache - est impur. Quiconque dans les champs bute sur un homme tué par l'épée, ou sur un mort, ou sur des ossements humains, ou sur une tombe, est impur sept jours ». Le contact est donc soit direct quand on est dehors, soit indirect quand on est dans un lieu fermé, dans ce cas, même des récipients dont le contenu est en contact avec l'air sont impurs (le contenu étant le plus souvent alimentaire). Il est même précisé au verset 22 que « tout ce que touchera l'homme impur sera impur et la personne qui y touchera sera impure jusqu'au soir ».

En Nombres 31 : 19-20, il est fait état d'une situation particulière : les hommes d'Israël sont allés combattre les madianites et ont ramené des prisonnières et un butin, *ce que l'Eternel n'avait pas ordonné*. Aussi tous ceux qui ont eu contact avec un mort ou qui ont eux-mêmes tué un madianite doivent se purifier, de même les prisonnières et le butin doivent être lavés et les objets métalliques passés au feu. Toutefois, il n'est précisé nulle part que la guerre, ou le fait de tuer un ennemi, soit une cause d'impureté. Dans le cas présent, elle semble liée plutôt à la désobéissance, à moins que cette situation n'ait fait jurisprudence, nous ne savons pas.

Une autre loi concernant le contact avec un mort mérite d'être relevée : en Deutéronome 21 : 22-23, il est dit qu'après une condamnation à mort par crucifixion ou pendaison (« pendu au bois »), le cadavre devait être descendu et enterré avant la nuit afin « de ne pas rendre la terre impure ».

- Quelles sont les conséquences de cette impureté ?

L'isolement

Après contact avec un cadavre humain, la personne se tient hors du camp pendant sept jours (Nomb. 5 : 1 à 4 ; 31 : 19 – 20 ; 19 : 11). Après contact avec un animal mort, elle est isolée jusqu'au soir, de même pour quelqu'un ayant touché une personne ou un objet rendus impurs par un tel contact (Nomb. 19 : 22 ; Lév. 11 : 24 à 28). Cet isolement se transforme en exclusion pour quiconque ne se soumettant pas aux rites de purification (Nomb. 19 : 20).

La purification par le lavage

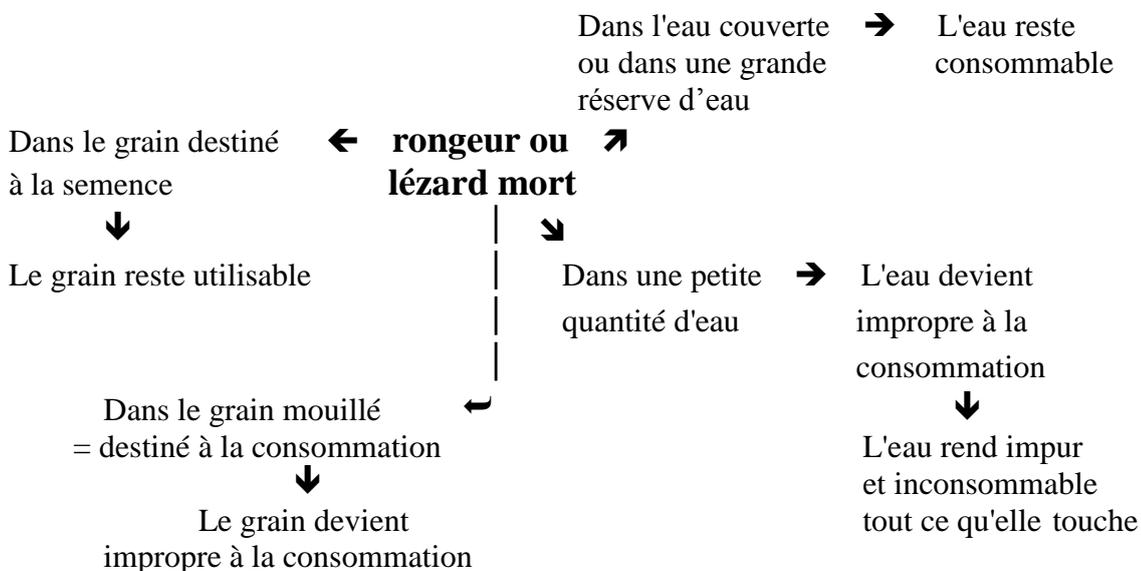
Lavage après contact avec un animal mort	Lavage après contact avec un cadavre humain	Lavage après contact indirect
<u>Lévitique</u> 11 : 29 à 40 11 : 24 à 28 17 : 15-40 <u>Nombres</u> 19 : 7 à 8	<u>Nombres</u> 31 : 24 19 : 19 (par aspersion d'eau « lustrale »)	<u>Nombres</u> 19 : 19

Il s'agit alors de laver son corps, ses vêtements et les objets ayant été en contact avec le mort.

Une seule fois suffit lorsqu'il s'agit d'un cadavre d'animal ou d'un contact indirect. Mais lorsqu'il s'agit d'un cadavre humain, l'attitude est particulière : le prêtre prépare « l'eau lustrale » en ajoutant les cendres d'une vache rousse sacrifiée à cet effet à de l'eau vive. Il en asperge l'homme impur le troisième et septième jour à l'aide d'une branche d'hysope, on ne peut donc pas vraiment parler de lavage du corps dans cette situation ; les vêtements, eux, seront réellement lavés.

Enfin, il est intéressant de noter que les sacrifices d'animaux exigeaient une grande propreté : l'animal destiné au sacrifice devait être lavé (Lévitique 1 : 9-3) de même que le sacrificateur après son office (Nombres 19 : 7-8 ; Lévitique 8 : 6 ; 16 : 4-26 ; Exode 29 : 4 ; 30 : 19-21 ; 40 : 12).

Un texte rend particulièrement bien compte des précautions que suscitait la mort d'un animal. On peut en résumer les principaux éléments ainsi :



b- Le lavage après contact avec un être vivant impur

Lévitique 15 : 5 à 12
15 : 21 à 27

Le contact avec le corps, les mains non lavées ou les crachats d'un homme ayant un écoulement génital rend impur et amène à laver son corps et ses vêtements.

Quiconque touche une femme qui a un saignement génital (règles, métrorragies, post- partum) doit également laver son corps et ses vêtements. Un homme qui couche avec elle devient impur de la même façon que la femme (pour sept jours).

c- Le lavage après contact avec des objets souillés

Lévitique 14 : 47
15 : 5-8
15 : 10-11
15 : 21-22-27
Nombres 31 : 20-23

Il s'agit là du lavage après avoir contracté l'impureté :

- Soit par un objet souillé en lui-même : Lévitique 14 : 47 « Une maison lépreuse (une maison atteinte d'une tache extensive malgré la reconstruction de la partie atteinte), auquel cas toute personne pénétrant dans cette maison devra laver simplement ses vêtements ».

- Soit par un objet souillé par contact avec une personne déjà impure, l'objet se présentant ainsi comme un vecteur dans le cadre : des écoulements de la verge, des saignements génitaux de la femme. Toucher un tel objet oblige à laver son corps et ses vêtements.

En Nombres 31 : 20-23, il s'agit simplement de laver les objets ramenés en butin de chez les madianites.

d- Le lavage après contact avec un être vivant impur

Lévitique 13 : 6
13 : 34
13 : 53-54
13 : 58
Lévitique 14 : 8-9
14 : 13
14 : 16-17
14 : 18
Deutéronome 23 : 12

Lévitique 13 concerne « la lèpre » et les maladies de peau sur lesquelles nous reviendrons plus loin. Notons simplement ici que lors d'un diagnostic de dartre et de guérison d'une teigne (du cuir chevelu ou sous la barbe), la personne doit simplement laver ses vêtements, tandis qu'après diagnostic de guérison d'une lèpre, elle doit laver son corps et ses vêtements avant de réintégrer le camp (Lévitique 14 : 8-9).

Lévitique 13 : 53-54 et 58 concerne les objets susceptibles d'être atteints d'une « lèpre », s'agit-il de moisissures, probablement mais nous n'avons aucune preuve formelle. Toujours est-il que si entre

deux lavages à sept jours d'intervalle la tâche s'est atténuée, l'objet est pur mais la tâche devra être arrachée sinon l'objet sera brûlé.

Les autres lois que nous citons ordonnent le lavage du corps et des vêtements sept jours après la guérison d'un écoulement génital pathologique, mais aussi après des pertes séminales nocturnes accidentelles et, pour l'homme et la femme, après des rapports sexuels.

2 - Les moyens de purification

a) L'eau

Il s'agit de l'eau vive dont nous avons parlé dans le paragraphe sur les lavages.

b) Le feu

Lévitique 13 : 47 à 57

Nombres 3 : 23

Deutéronome 4 : 23-24

En Lévitique, la loi ordonne de brûler tout vêtement de laine, de lin, de cuir, ou tout objet de cuir tâché de « lèpre » si celle-ci persiste après lavage et excision de la tâche.

En Nombres 31, tous les objets métalliques (or, argent, bronze, fer, étain, plomb) ou supportant le feu doivent être passés au feu pour être purifiés (il s'agit de butin ramener de chez les madianites).

Deutéronome 4 rappelle que la sainteté de Dieu est un feu dévorant, détruisant tout ce qui n'est pas pur à ses yeux.

c) Le rasoir

Lévitique 14 : 8-9

Nombres 6 : 9

8 : 7

En Lévitique 14, après le diagnostic de guérison d'une « lèpre », l'ancien lépreux doit procéder à tout un rite de purification qui consiste entre autre à se raser entièrement : poils, cheveux, barbe et sourcils.

Dans les deux chapitres des Nombres, il s'agit :

- D'une part, de celui ou celle qui a fait le vœu de se consacrer à l'Éternel un certain temps (Naziréat) et qui ne doit pas se raser pendant toute la durée de ce vœu sauf s'il a contact avec un mort.

- D'autre part de la consécration des lévites (prêtres du temple) qui doivent alors passer le rasoir sur tout leur corps.

d) La démolition

Lévitique 14 : 33-53

15 : 12

En Lévitique 14, une maison « lépreuse » doit être entièrement démolie et les gravats évacués hors de la ville dans un endroit « impur », ceci seulement si la tâche de « lèpre » réapparaît après destruction et reconstruction du mur atteint.

En Lévitique 15, les vases d'argile touchés par un homme atteint d'un écoulement génital doivent être brisés.

e) L'exclusion hors du camp ou de la ville

Lévitique 13 : 45-46

14 : 40-41

14 : 45

Nombres 5 : 1 à 4

12 : 4 à 15

14 : 30-31

31 : 19

Deutéronome 23 : 13 à 15

Ces passages rappellent que les lépreux, les personnes affectées d'un écoulement ou souillées par le contact avec un mort doivent être exclues du camp.

Lévitique 14 ordonne de jeter les gravats d'une maison « lépreuse » hors de la ville.

Deutéronome 23 demande de faire ses excréments hors du camp et de les enterrer dans un lieu prévu à cet effet.

Enfin Nombres 14 fait un parallèle avec toutes ces situations : la première génération des hébreux sortis d'Égypte mourra dans le désert et sera donc exclue du Pays promis en Canaan parce qu'il s'est rendu impur par son manque de foi (= de confiance) en l'Éternel.

f) Le sel

Lévitique 2 : 13

Toute offrande (animale, végétale...qui seront plus ou moins consommées) devait être salée.

D'autres textes bibliques, en dehors de la Thora, précisent ou font comprendre que le sel était considéré comme assainissant ou conservateur (2 Rois 2 : 19-22, Ezéchiel 16 : 4-9).

g) Autres

- **Les agents chimiques** : plusieurs textes bibliques, hors du Pentateuque, font mention de la « soude » ou de la « potasse » pour se laver et se purifier, notamment Job 9 : 30, dont le récit se situe pendant la période qui nous intéresse (également Jérémie 2 : 22).

- **Le temps**

Lévitique 14 : 8-9

15 : 5 à 7

12 : 2 à 5

Ces versets indiquent que le lépreux ne pouvait regagner sa tente avant le septième jour après le constat de sa guérison, qu'une personne « infectée » était impure jusqu'au soir malgré de nombreux lavages. On retrouve la notion de quarantaine imposée à la femme dans les suites de couches.

h) Yom kippourLévitique 16

Cette fête du grand-pardon est la représentation symbolique d'une « décontamination » du pays entier, du peuple, des sacrificateurs et même du temple, décontamination du péché bien sûr, mais dont le récit reprend des termes utilisés pour décrire ce que nous avons appelé des mesures d'hygiène.

3 – Le traitement des selles

Deutéronome 23 : 13-14

Lévitique 7 : 21

Exode 29 : 14

Lévitique 4 : 11

8 : 17

Nombres 19 : 5

Le texte de Deutéronome est très explicite : « Tu auras un certain endroit hors du camp et c'est là que tu iras. Tu auras un piquet avec tes affaires et quand tu iras t'accroupir dehors, tu creuseras avec et tu recouvriras tes excréments », ceci afin de maintenir la pureté du camp précise la suite du texte.

Lévitique 7 rappelle que tout contact avec une « souillure humaine » rend impur. Les autres références ont trait aux excréments des animaux sacrifiés, ils étaient brûlés en dehors du camp dans un lieu qui, exceptionnellement, sera considéré comme pur, mais celui qui a été en contact avec ces excréments avant de les brûler sera impur jusqu'au soir et devra se laver (Nb. 19 :5).

4 – Les scarifications

Lévitique 19 : 28

21 : 5

Deutéronome 14 : 1

Hormis la circoncision, signe de l'alliance avec Dieu et pratiquée au huitième jour de vie, toute atteinte volontaire à son corps était interdite ; incision, tatouage, taillade.

B - Les lois concernant l'alimentation et l'écosystème :1- Les animaux purs et impurs

La loi de Moïse indique précisément quels sont les animaux purs et impurs, c'est à dire propres ou impropres à la consommation.

Deux chapitres traitent particulièrement de cette question :

Lévitique 11

Deutéronome 14

Nous avons rapporté leurs caractéristiques et leurs noms dans deux tableaux. Le premier se rapporte à Lévitique 11 pour lequel nous relevons ici quelques particularités : la gerboise (ou daman) et le lièvre sont classés parmi les ruminants bien qu'ils n'en soient pas, puisqu'ils n'ont pas les quatre estomacs qui les caractérisent.

Dans le langage de l'époque, le terme faisait allusion non à l'anatomie mais au mouvement des mâchoires.

Les oiseaux impurs sont en général des oiseaux carnassiers, plusieurs se nourrissant de corps

morts et d'immondices.

En ce qui concerne les sauterelles, l'hébreu emploie quatre mots très mal connus, désignant soit quatre espèces différentes de sauterelles, soit quatre stades d'évolution de l'insecte.

Pour certains animaux impurs seules les caractéristiques sont données, nous proposons quelques exemples :

- Quadrupède marchant sur ses quatre pieds : ours
- Animaux aquatiques impurs : silures, anguilles : nageoires mais pas d'écailles ; coquillages, mollusques, crustacés : ni nageoires, ni écailles.

Les listes nominatives ne sont en fait pas exhaustives, ce sont les caractéristiques qui servent de référence.

Le deuxième tableau se rapporte à Deutéronome 14 et complète en partie le premier.

Animaux purs			Animaux impurs	
Classe (Lév.11)	Caractéristiques	Noms	Caractéristiques	Noms
Animaux terrestres	- ongles divisés (sabot fendu) + pied fourchu + ruminant		- seulement ruminant - seulement ongle divisé - il ne faut ni les manger ni toucher leur cadavre	- chameau - daman (ou gerboise) - lièvre - porc
Animaux aquatiques	- nageoires et écailles - dans les eaux, les mers, les rivières		- tous ceux qui n'ont pas de nageoires, ni d'écailles - il ne faut ni les manger ni toucher leur cadavre	
Oiseaux				- aigle, orfraie, milan et toute espèce de faucon - toute espèce de corbeau, corneille, autruche, chat-huant, mouette, toute espèce d'éperviers, hibou, plongeon (=cormoran), ibis, chouette, pélican, gypaète, cigogne, toute espèce de héron, huppe, chauve-souris
Bestioles ailées marchant sur quatre pattes	- ailes (+/-) - quatre pattes - jambes au-dessus de leurs pattes pour sauter sur la terre ferme	- toute espèce de sauterelle, criquets, grillons, locustes	- toute bestiole ailée qui a simplement quatre pattes	
Bestioles qui pullulent sur la terre ferme			tout animal qui rampe sur la terre : - ceux qui se traînent sur le ventre - ceux qui marchent sur quatre pieds ou sur un grand nombre de pieds	- taupe (ou belette ?) - grands lézards : gecko, lézard ocellé, lézard vert, lézard des sables, caméléon

	Animaux purs		Animaux impurs	
(Deut. 14)	Caractéristiques	Noms	Caractéristiques	Noms
Ruminants	- ongles divisés (sabot fendu) + pied fourchu + ruminant	- bœuf, brebis, chèvre, cerf, gazelle, daim, bouquetin, antilope, bœuf sauvage, chèvre sauvage	- seulement ruminant - seulement ongle divisé et fendu	- chameau, lièvre, gerboise, porc
Animaux aquatiques	- tout animal qui a des nageoires et des écailles		- tout ce qui n'a pas de nageoires et d'écailles	
Oiseaux		- tout oiseau pur		- aigle, orfraie, vautour, milan, faucon, toute espèce de vautours - toute espèce de corbeau, autruche, chat-huant, mouette, toute espèce d'éperviers, hibou, ibis, chouette, pélican, gypaète, plongeon, cigogne, toute espèce de héron, huppe, chauve-souris
Insectes («bestioles ailées»)			- toute bestiole ailée	
			- tout animal mort	

2 – Considérations générales sur l'alimentation

Outre les lois ayant trait à la consommation des animaux purs et impurs, nous trouvons un certain nombre d'autres préceptes relatifs à l'alimentation, notamment au sujet du sang, de la graisse et de l'allaitement.

La Thora distingue plusieurs étapes dans l'alimentation de l'homme :

- La période antédiluvienne où l'homme avait un régime végétalien : « Dieu dit : voici, je vous donne toute herbe qui porte sa semence sur toute la surface de la terre et tout arbre dont le fruit porte sa semence ; ce sera votre nourriture » Genèse 1 : 29. Le verset suivant (Gen. 1 : 30) déclare que le régime des animaux était strictement herbivore (« toute gerbe mûrissante »), du moins jusqu'à la rupture de l'alliance avec Dieu au jardin d'Eden.

- Après le déluge, Dieu autorise à l'homme un régime mixte : végétarien et carné avec déjà une restriction : le sang : « Tout ce qui remue et qui vit vous servira de nourriture comme déjà les végétaux, je vous donne tout. Toutefois, vous ne mangerez pas la chair avec sa vie, c'est à dire son sang » Genèse 9 : 3-4.

L'époque des patriarches nous fournit plus de détails :

.On se nourrissait des produits de l'élevage (la plupart des patriarches ayant une vie nomade ou semi-nomade) Genèse 12 :16 ; 18 : 7-8, 21 : 27 : moutons, chevreaux, bœufs, veaux, beurre, lait.

.Genèse 25 : 34 : pain et lentilles.

.Genèse 27 : 28 : céréales (blé)

.Genèse 43 : 11 « Un peu de baume, un peu de miel, de la gomme adragante et du ladanum, des pistaches et des amandes ».

En Egypte, la nourriture semble avoir été diversifiée : Nombres 11 : 4-5 : « Nous nous souvenons des poissons que nous mangions pour rien en Egypte, des concombres, des melons, des poireaux, des oignons et de l'ail ».

Dans le désert, légumes et fruits faisant défaut, le peuple d'Israël se nourrissait de la manne envoyée chaque jour de ciel par Dieu (Exode 16 : 14), de cailles (Exode 16 : 13), de gazelles et de cerfs (Deutéronome 12 :15), de girafes (Deutéronome 14 : 5) et de sauterelles (Lévitique 11 : 22).

En terre promise, Canaan, Israël jouit enfin d'une alimentation normale car il est entré « dans une terre ruisselante de lait et de miel » (Exode 3 : 8).

G. Khayiguian indique les différents aliments cités dans l'Ancien Testament : (40)

- Viandes : mouton, agneau, chèvre, chevreau, bœuf, veau
- Gibier ; cerf, gazelle, chevreuil, bouquetin, daim, chèvre sauvage, antilope, oryx
- Volaille : perdrix, caille, passereau, pigeon, tourterelle
- Certains poissons
- Sauterelles
- Céréales et légumineuses : froment, orge, épeautre, millet, lentilles
- Laitages (de chèvre, de vache, de brebis) : lait, crème, fromage
- Boissons : eau, vin
- Légumes frais : concombre, melon, poireau, oignon, ail, « herbes amères », coloquinte
- Fruits secs : figues, raisins, pistaches, amandes, olives, dattes
- Fruits frais
- Divers : miel, œufs, sel, levure
- Condiments : cumin, coriandre, menthe, fenouil, moutarde, câpres, safran, cannelle, vinaigre, huile
- La manne

Les fruits et les légumes pouvaient être mangés sans restriction : « La terre donnera ses fruits, vous mangerez à satiété et vous y habiterez en sécurité » (Lévitique 25 : 99) et la distinction entre ce qui était comestible ou non semblait bien établi : « Tu ne détruiras pas les arbres en brandissant contre eux la hache, car tu en mangeras le fruit...Mais les arbres que tu sais n'être pas des arbres portant des fruits comestibles, tu pourras les détruire et les couper... » (Deut. 20 29-20).

Le pain était aussi un aliment de base, qu'il fut levé ou non (Lév. 7 : 13 ; 23 : 17) : « Vous mangerez votre pain à satiété ... » (Lév. 26 : 5).

On préparait des gâteaux, des galettes à l'huile et des gâteaux secs : « Quand tu offriras une oblation de ce qui est cuit au four, ce sera des gâteaux de fleur de farine, sans levain, pétris à l'huile et des galettes sans levain frottées à l'huile » (Lév. 2 : 4 ; 7 : 12).

L'art culinaire était varié :

- Cuisson au four (Lév. 2 : 4)
- A la casserole ou sur le gril (Lév. 2 : 7 ; 7 : 9)
- Friture à la poêle (Lév. 2 : 5 ; 6 : 14 ; 7 : 9)

Les épis pouvaient être rôtis au feu et le grain nouveau broyé (Lév. 2 : 14). La nourriture était cuite dans un vase de terre (Lév. 6 : 21) et l'on savait que la cuisson permettait de conserver les aliments (Ex. 16 : 23).

La loi dit que tout homme doit pouvoir manger à sa faim et Deutéronome 23 : 25-26 autorise à se servir dans les champs : « Si tu passes par la vigne de ton prochain, tu pourras manger des raisins selon ton désir et t'en rassasier, mais tu n'en mettras pas dans ton panier. Si tu passes dans la maison de ton prochain, tu pourras cueillir des épis avec la main, mais tu ne passeras pas la faucille dans la maison de ton prochain ».

Les indigents avaient l'autorisation de glaner les épis oubliés par les moissonneurs : Lévitique 19 : 9-10 : « Quand vous moissonnerez vos terres, tu ne moissonneras pas ton champs jusqu'au bord et tu ne ramasseras pas la glanure de ta moisson ; tu ne grappilleras pas non plus ta vigne et tu n'y ramasseras pas non plus le fruit tombé ; tu les abandonneras au pauvre et à l'émigré ».

Deutéronome 24 : 19 à 22 : « Si tu fais la moisson dans ton champs et que tu oublies des épis dans le champ, tu ne reviendras pas pour faire la cueillette... si tu vendanges ta vigne, tu n'y reviendras pas pour grappiller...ce sera pour l'orphelin, l'émigré et la veuve ...».

a) Au sujet des viandes

Tout animal pur peut être consommé par tous mais dans certaines conditions :

Il est interdit de manger une bête trouvée morte ou déchiquetée au risque d'être impur jusqu'au soir. Cet interdit s'applique à tous : Exode 22 : 30 et Lévitique 17 : 15-16 et particulièrement aux sacrificateurs : Lévitique 22 : 8. Certaines restrictions semblent spécifiques aux prêtres, on voit par exemple en Exode 29 : 19 à 34 que, lors de leur investiture, un bélier est sacrifié. La queue, la graisse autour des entrailles, le lobe du foie, les deux rognons et leur graisse ainsi que le gigot droit doivent être brûlés. La poitrine et le gigot gauche seront mangés, cette viande est strictement interdite aux profanes. Les restes doivent être brûlés le lendemain « car se sont des choses saintes ».

En Lévitique 7 : 17-19, il leur est interdit de manger une viande sacrifiée il y a plus de trois jours, le texte précise : « C'est devenu de la viande avariée ; quiconque en mangerait porterait le poids de sa faute ».

La chair qui a touché quelque chose d'impur doit aussi être brûlée. Mais il est également spécifié que celui qui est impur pour une raison quelconque ne peut consommer de la viande du sacrifice de paix.

Lévitique 19 : 5-8 applique la même interdiction aux profanes : il est interdit de manger la chair d'un sacrifice de paix à partir du troisième jour, au risque d'être retranché de sa parenté (c'est à dire exclu de la communauté tribale et religieuse) ; pour ce qui concerne les animaux immolés pour un sacrifice de louange, c'est le jour même qu'ils doivent être consommés.

Ces restrictions ne semblent concerner que les sacrifices, puisqu'il est dit en Deutéronome 12 que l'on peut manger de tout gibier ou animal d'élevage dans toutes les villes, que l'on soit soi-même pur ou impur, sans qu'il soit donné de limite à la date de consommation. Il est toutefois permis de supposer que, instruits par les recommandations ayant trait aux sacrifices (notamment celles précisant qu'une viande est avariée le troisième jour et que son absorption peut avoir des conséquences), les israélites ne devaient pas conserver la viande au-delà de trois jours, mais aucune lois ne les y oblige.

Enfin une dernière particularité : il est recommandé à deux reprises (Exode 34 : 26 et 23 : 19) de ne pas faire cuire un chevreau dans le lait de sa mère.

b) Au sujet du sang

Dans la continuité de ce que nous venons de traiter, il convient d'aborder le sujet du sang à part, car de nombreux textes lui sont consacrés :

Genèse 9 : 3-4

Exode 21 : 28

Lévitique 7 : 26-247

17 : 2 à 4 et 10 à 14

19 : 26

Deutéronome 12 : 15-16 et 20 à 28

15 : 23

C'est en Genèse 9 : 3-4 que l'on trouve la première autorisation à manger de la viande, avec une restriction immédiate : il est interdit d'en manger le sang.

En Lévitique 17 : 10 à 14, Dieu lui-même explique cet interdit : « Si un homme, faisant partie de la maison d'Israël ou des émigrés venus s'y installer, consomme du sang, je me retournerai contre celui-là qui aura consommé le sang, pour le retrancher du sein de son peuple ; car la vie d'une créature est dans le sang, et moi, je vous l'ai donné, sur l'autel, pour l'absolution de votre vie ». En effet le sang procure l'absolution parce qu'il est la vie. « Voilà pourquoi j'ai dit aux fils d'Israël : Nul d'entre vous ne doit consommer de sang, et nul émigré installé parmi vous ne doit consommer de sang ».

« Si un homme, faisant parti des fils d'Israël ou des émigrés installés parmi eux, prend à la chasse un animal ou un oiseau qui se mange, il en versera le sang et le recouvrira de terre car la vie de toute créature, c'est son sang, celui qui en consomme doit être retranché ».

Ainsi ce liquide vital circulant dans le corps est si indispensable à son existence qu'il fait dire comme ici « La vie réside dans le sang » ou « Le sang, c'est la vie » (Deut. 12 : 23). Ce fait n'empêche pas la Genèse (2 : 7) d'attribuer la vie également au souffle de Dieu. Le sang représentait donc la vie, si sacrée pour Dieu que le sang d'Abel assassiné fut décrit comme criant vengeance de la terre à Dieu (Gen. 4 : 10). Après la première interdiction de consommer du sang, la loi suivante fut formulée : « Si quelqu'un verse le sang de l'homme, par l'homme son sang sera versé » (Gen. 9 : 6).

Selon la loi, la mort est la sanction du péché ; pour obtenir le pardon, il était indispensable de sacrifier la vie d'un substitut animal. Pour bien ancrer l'importance et la portée d'un tel acte, Dieu interdit formellement de consommer du sang, même celui des animaux tués à la chasse ou pour la consommation. C'est sans doute pourquoi, il est également interdit de manger des bêtes trouvées mortes (Exode 22 : 30 ; Lévit. 17 : 15-16 et 22 : 8) ou le bœuf qui est lapidé après avoir tué un homme (Exode 21 : 28). Mais la saignée de ces bêtes n'est pas considérée comme un sacrifice, en effet le seul lieu de sacrifice ou d'holocauste autorisé était l'entrée de la tente d'assignation (Lévit. 17 : 2 à 4), ceci afin d'éviter des pratiques hérétiques et idolâtres ; c'est dans le même esprit qu'il était interdit de manger au-dessus du sang comme le nécessitait certains actes magiques et incantatoires (Lévitique 19 : 26).

Tout le sang des animaux sacrifiés servait à faire l'expiation* sur l'autel (Lévitique 17 : 1 à 14 ; Deutéronome 12 : 27), ou à l'intérieur du sanctuaire sur le propitiatoire* (Lévitique 16 : 14 à 19). On en faisait aussi l'aspersion ou l'application sur la personne ou les objets que l'on voulait purifier (Lévitique 8 : 23,30 ; Exode 24 : 8). Par ce symbole, le sacrificateur disait en quelque sorte à l'Eternel : « l'homme (ou le peuple) que je représente aurait dû mourir à cause de son péché mais le sang que voici prouve qu'une victime a été offerte à sa place. Ta loi est satisfaite (ou ta justice). Veuille donc

pardonne selon ta promesse ». (41)

**Expiation : littéralement : couvrir. Un péché expié est un péché soustrait à la vue de Dieu, couvert ; puis plus tard par extension : ôter, effacer.*

**Propitiatoire : ce terme désignait le couvercle de l'arche, mais aussi le lieu et l'acte par lequel le sacrifice expiatoire rendait Dieu propice au pécheur.*

c) Au sujet des graisses

Lévitique 3 : 16

Lévitique 7 : 22 à 25

17 : 6

Exode 23 : 18

« Le Seigneur adresse la parole à Moïse : « Parle aux fils d'Israël : tout ce qui est graisse, de bœuf, de mouton ou de chèvre, vous n'en mangerez pas ; la graisse d'une bête crevée et la graisse d'une bête déchiquetée peut servir à tout usage, mais vous ne devez pas la manger. Assurément, quiconque mangerait la graisse d'une bête dont il aurait présenté quelque chose en mets consommé pour le Seigneur, celui-là, pour en avoir mangé, serait retranché de sa parenté » (Lévitique 7 : 22 à 25).

De façon générale, il était interdit de manger de la graisse de certains animaux. La graisse formant la partie la plus riche du corps de la victime, elle était toujours destinée à être offerte avant toute chose à Dieu lors des sacrifices où on la brûlait, il était alors formellement interdit de la manger, elle ne devait pas non plus être conservée (Exode 23 : 18).

Bien que Lévitique 3 : 16 affirme que « toute la graisse est l'aliment d'un sacrifice consommé par le feu, d'une agréable odeur à l'Éternel », on est en droit de penser qu'à cause de l'établissement en Canaan, et de la distance qui séparait la plupart des israélites du lieu où était l'autel, on abolit la prescription de brûler la graisse s'il s'agissait d'animaux tués pour être simplement consommés, en dehors de tout sacrifice.

En effet, Deutéronome 12 : 15-16 et 22 à 24, rappelle les animaux qui peuvent être mangés dans les villes, l'interdiction d'en absorber le sang, mais rien n'est spécifié concernant les graisses.

d) Au sujet de l'alcool

Nombres 6 : 20

Lévitique 10 : 9 à 11

Deutéronome 14 : 26

23 : 13

12 : 17

Genèse 14 : 18

21 : 20

9 : 21

Exode 29 : 39 à 41

Dès la Genèse on trouve des références aux boissons fermentées et notamment au vin. Celui-ci avait plusieurs usages :

- Rituel : il était offert avec l'holocauste quotidien (deux agneaux) que devaient faire les sacrificateurs (Exode 29 : 39 -41) et lors de la fête des moissons (Lévitique 23 : 13).

- Domestique : en Palestine, comme dans tous les autres pays méditerranéens, le vin léger fut de tout temps un élément des repas (Nombres 6 : 20 ; Deutéronome 14 : 26). On offrait du vin aux hôtes (Genèse 14 : 18) et l'on offrait la dîme du vin nouveau avant d'en consommer (Deutéronome 12 : 17).

Bien entendu les excès sont loin d'être encouragés, Genèse 9 : 21 décrit l'avilissement de celui

qui ne sait pas se modérer et les conséquences parfois dramatiques. L'usage des boissons fermentées était interdit aux sacrificateurs avant leur entrée dans le tabernacle pour des raisons précises :

- Etre à même de distinguer le sacré du profane
- Pouvoir enseigner le peuple correctement
- Eviter d'être saoul et d'offenser Dieu sans s'en rendre compte (Lévitique 10 : 9 à 11).

Ainsi le vin est une boisson digne d'être offerte à l'Eternel, dont la consommation n'est absolument pas interdite sauf aux sacrificateurs dans certaines situations, mais dont les excès sont dénoncés sans qu'une loi précise ne s'y rattache, hormis peut-être en Deutéronome 21 : 20 où la lapidation punissait le fils débauché et ivrogne impénitent, rebelle aux avertissements de ses parents. Dans ce contexte, il semble que ce soit davantage la rébellion à l'égard des parents que l'alcoolisme en lui-même qui était condamnée.

e) Au sujet de l'allaitement

Genèse 21 : 7-8

Exode 2 : 7
2 : 9

Il semble assez évident qu'il ne pouvait pas exister d'autre mode d'alimentation des nouveau-nés que l'allaitement maternel, et bien que l'on soit en droit d'imaginer une nourriture à base de lait animal la Bible n'y fait jamais allusion. Ces passages de la Genèse et de l'Exode nous indiquent que les mères allaitaient leurs enfants, ou que l'on recherchait une nourrice si elles étaient dans l'incapacité de le faire. Une fête était organisée à l'occasion du sevrage de l'enfant.

3 – Préservation de l'écosystème

Le respect de l'écosystème apparaît aujourd'hui comme un élément de santé publique important, c'est pourquoi nous avons jugé utile de lui faire une place dans ce travail. Nous l'avons intégré dans ce chapitre relatif à l'alimentation parce que les famines ou les troubles nutritionnels sont souvent les premiers marqueurs d'un dérèglement du système écologique, en tout cas les premiers à menacer notre vie.

Exode

22 : 29

Lévitique

19 : 19

19 : 23-24

22 : 27 à 29

25 : 2 à 7, 11-12, 20 à 22

Deutéronome

20 : 19-20

22 : 6-7

22 : 9 à 11

25 : 4

Trois thèmes principaux apparaissent :

a – Ne pas mélanger les espèces :

Lévitique 19 : 19 et Deutéronome 22 : 9 à 11, interdisent d'accoupler deux espèces de bétail différentes, de museler l'âne et le bœuf ensemble, de semer deux sortes de semences différentes dans un champ, ou une autre espèce de plante dans une vigne, et de tisser un tissu avec deux fibres dissemblables (exemple donné : laine et lin).

b – Le repos de la terre :

Dans Lévitique 19 : 23-24 ; 25 : 2 à 7, 11-12, 20 à 22, Dieu demande que lors de l'entrée dans la

terre promise, les israélites ne mangent pas des fruits des arbres qu'ils auront planté pendant trois ans, que la quatrième année, ils soient consacrés à l'Eternel, et qu'ils n'en consomment que la cinquième année. Ceci parce que les fruits resteront « incirconcis » pendant trois ans.*

Il ordonne également un sabbat pour la terre, c'est à dire qu'elle soit mise au repos (en jachère) toutes les septièmes années et tous les cinquante ans après l'entrée en Canaan, lors du jubilé. Cet ordre est accompagné de la promesse d'une récolte très abondante (suffisante pour trois ans) lors de la sixième année.

**Il est amusant d'observer qu'aujourd'hui une terre agricole exploitée de façon conventionnelle (avec engrais chimiques et pesticides) doit aussi rester trois années en « conversion » avant de pouvoir être classée en agriculture biologique.*

c- Respect du couple femelle/petits :

Lévitique 22 : 27 à 29, Deutéronome 22 : 6-7 et exode 22 : 29 ordonnent qu'un petit d'une vache, d'une brebis ou d'une chèvre reste au minimum sept jours auprès de sa mère avant d'être abattu (en général pour un sacrifice), interdisent de tuer la mère et le petit en même temps, et dans le même esprit, exigent que l'on ne prenne pas dans un nid les petits et la mère mais seulement les petits.

d – Textes non classés :

Deutéronome 20 : 19-20 demande que l'on ne détruise pas les arbres fruitiers après le siège d'une ville, seuls les autres bois pourront être utilisés pour fabriquer du matériel de guerre. Et Deutéronome 25 demande que l'on ne muselle pas le bœuf pendant qu'il foule le blé ; on devine que c'est afin qu'il puisse se nourrir en travaillant.

C – Les lois concernant la sexualité :

1 – La circoncision

Genèse

17 : 9 à 14 et 23 à 27

21 : 4

34 : 14 à 25

Exode

4 : 24 à 26

12 : 43 à 49

Lévitique

12 : 3

« Dieu dit à Abraham : « Toi, tu garderas mon alliance, et après toi, les générations qui descendront de toi. Voici mon alliance que vous garderez entre moi et vous, c'est à dire ta descendance après toi : tous vos mâles seront circoncis : vous aurez la chair de votre prépuce circoncise, ce qui deviendra le signe de l'alliance entre moi et vous. Seront circoncis à l'âge de huit jours, tous vos mâles de chaque génération ainsi que les esclaves nés dans la maison ou acquis à prix d'argent d'origine étrangère quelle qu'elle soit, qui ne soit pas de ta descendance. L'esclave né dans ta maison ou acquis à prix d'argent devra être circoncis. Mon alliance deviendra dans votre chair une alliance perpétuelle, mais l'incirconcis, le mâle qui n'aura pas été circoncis de la chair de son prépuce, celui-ci sera retranché d'entre les siens. Il a rompu mon alliance » (Genèse 17 : 9 à 14).

La circoncision consiste à enlever « chirurgicalement » le prépuce, opération qui se pratiquait à l'aide d'un silex (exode 4 : 24 à 26) et laissait les hommes souffrant pendant plusieurs jours (Genèse 34 : 14 à 25), aussi Dieu ordonne-t-il de la pratiquer au huitième jour de vie*. Elle est avant tout, chez les hébreux, le signe de l'alliance entre Dieu et son peuple, peuple entendu dans un sens assez large puisqu'il inclue tous les étrangers associés volontairement (Exode 12 : 48-49) ou non (Genèse 17 : 12 à 14) à la maison d'Israël.

S'associer par mariage à un incirconcis était considéré comme une infamie (Genèse 34 : 14 à 25), et il était interdit de participer à la Pâques si l'on n'était pas circoncis (Exode 12 : 43 à 49).

**On sait aujourd'hui que le huitième jour est le moment de notre vie où le taux de prothrombine est le plus élevé, ce qui limite les risques d'hémorragie lors de la circoncision. (42)*

2 – La femme dans le post-partum

Lévitique 12 :

a) Après un garçon

La femme est souillée pendant sept jours (comme lors de son indisposition : Lévitique 15 : 19).
Huitième jour : circoncision de l'enfant.

Elle demeure ensuite chez elle pendant trente trois jours et ne touche aucune chose sainte, ni ne va au sanctuaire.

Au total, elle est donc impure pendant quarante jours (état qui proscrit aussi les rapports sexuels).

b) Après une fille

La femme est souillée pendant deux semaines (quatorze jours, comme lors des règles : Lévitique 15 : 19).

Elle demeure ensuite chez elle soixante six jours.

Au total elle est donc impure durant quatre vingt jours.

c) Après une naissance

Après les quatre vingt ou quarante jours, la femme présente au sacrificateur, à l'entrée de la tente d'assignation :

- Un agneau d'un an pour l'holocauste.
- Un pigeon ou une tourterelle en sacrifice pour le péché.
- Ou, si elle manque de moyens : deux tourterelles ou deux pigeons (les unes pour l'holocauste, les autres pour le péché).

Le sacrificateur les offre devant l'Eternel et fait propitiation (c'est à dire le rite d'absolution) pour elle.

Elle devient alors pure de sa perte de sang.

3 – Les écoulements sexuels

Lévitique 15

a) Par maladie vénérienne

Lévitique 15 : 2 à 15 et 22 : 4

Nombres 5 : 2

« Quand un homme est atteint d'un écoulement dans ses organes, cet écoulement le rend impur » (v.2). Dans ses « organes » (autre traduction : dans sa chair) est un euphémisme pour les organes sexuels. La note de la T.O.B précise qu'il s'agit ici d'un écoulement consécutif à une maladie vénérienne.

Que cet écoulement soit extériorisé ou en rétention (« engorgé »), l'homme est impur tout le temps de la maladie.

Tout ce qu'il touche est rendu impur :

- Meuble pour s'asseoir.
- Lit pour coucher.
- Son corps, sa salive.
- La selle de son animal.
- Vase de terre ou de bois.

Conduite à tenir pour l'entourage :

- Ne pas toucher ce que le malade a touché, si quelqu'un le fait, il doit :
 - .Etre souillé jusqu'au soir.
 - .Laver ses vêtements.
 - .Se baigner dans l'eau.

- Les petits objets que le malade a touchés doivent :

- .Etre cassés pour les vases de terre.
- .Etre lavés à l'eau pour les vases en bois.

- Ne pas être touché par le malade sous peine d'être impur à son tour jusqu'au soir et de devoir laver ses vêtements et son corps.

En revanche si le malade s'est lavé les mains, il ne rend pas impur celui qu'il touche.

- Conduite à tenir après la guérison :

- .Compter sept jours puis
- .Laver ses vêtements.
- .Baigner son corps dans l'eau vive
- .Le huitième jour : offrir un sacrifice à l'entrée de la tente d'assignation.

-S'il s'agit d'un prêtre, il lui est interdit de consommer les offrandes saintes.

b) Par écoulement séminal

Lévitique 15 : 16-17 et 22 : 4

Deutéronome 23 : 11-12

Après un épanchement séminal

L'homme est souillé jusqu'au soir (et reste hors du camp) :

- .Doit baigner son corps dans l'eau.
- .Doit laver ses vêtements et cuirs en contact avec son corps.
- .Rentrer dans le camp au coucher du soleil.

S'il s'agit d'un prêtre, il lui est interdit de consommer des offrandes saintes.

Après un rapport conjugal

Exode 19 : 15

Lévitique 15 : 18

L'homme et la femme sont impurs jusqu'au soir.
Ils doivent se baigner dans l'eau.

c) A l'occasion des menstruations

Lévitique 15 : 19 à 24 et 18 : 19 et 20 : 18

Genèse 31 : 34-35

- La femme est impure pendant sept jours, elle rend impurs :
 - .Les meubles sur lesquels elle se couche ou s'assied.
 - .Ceux qui touchent ces objets ou son sang, jusqu'au soir (donc tenu de laver ses vêtements et de se baigner dans l'eau).
 - .L'homme qui couche avec elle et touche son impureté est impur pendant sept jours et rend impur son lit.
- Le cas des méno ou des métrorragies :
 - .La femme est impure tout le temps de l'écoulement.
 - .Les principes sont les mêmes que pendant les règles.
- A l'arrêt du saignement, la femme compte encore sept jours, ensuite elle est purifiée.
- Le huitième jour, elle offre deux oiseaux en sacrifice.

Cette notion d'impureté pendant les menstruations apparaît dès la Genèse et plusieurs passages du Lévitique interdisent clairement les rapports sexuels pendant la période de saignement.

4 – Grossesse et avortement

Genèse

1 : 26

16 : 2

30 : 23

35 : 17

Deutéronome

5 : 17

Exode

1 : 15 à 21

20 : 13

21 : 12-23

Lévitique

21 : 22-23

Si une descendance nombreuse était une bénédiction divine, la stérilité était considérée comme un châtement divin.

Des sages-femmes assistaient la parturiente.

Il n'existe pas de loi interdisant explicitement l'interruption volontaire de grossesse, non parce qu'elle est autorisée (il en est encore moins question) mais parce que cette interdiction tombe sous le sens :

Outre le sixième commandement : « Tu ne tueras point », que certains ne considèrent pas comme applicable à l'enfant avant sa naissance, la doctrine de la création s'oppose clairement à cette pensée : En Genèse 1 : 26, l'image de Dieu dans l'homme distingue la race humaine de toutes les autres créatures. Cette image ne dépend ni d'une capacité ni d'une qualité particulière. Loin d'être quelque chose qui se développe dans l'expérience humaine, elle fait partie intégrante de l'essence même de l'homme et rend toute vie humaine sacrée : « De votre sang, qui est votre propre vie, je demanderai compte à toute bête et j'en demanderai compte à l'homme : à chacun je demanderai compte de la vie de son frère. Qui verse le sang de l'homme par l'homme, par l'homme verra son sang versé ; car à l'image de Dieu, Dieu a fait l'homme » (Genèse 9 : 5-6).

Il est intéressant de noter que le verset suivant, adressé par Dieu à Noé et ses descendants, dit :

« Quand à vous, soyez féconds et prolifiques, pullulez sur la terre et multipliez-vous sur elle » (Genèse 9 : 7).

Le seul cas explicitement considéré par la loi est l'avortement provoqué par le heurt d'une femme enceinte lors d'une querelle entre deux hommes (Exode 21 : 23-23). Même dans ce cas « accidentel », la mort de l'enfant entraîne la mise à mort de l'homme en cause, celui-ci étant responsable des conséquences de ses actes ; le châtement est le même que pour un meurtre.

Ce passage se situe dans le contexte des versets 13 à 26, qui sont un développement du commandement général donné au verset 12 : « Celui qui frappera un homme mortellement sera puni de mort ». On comprend facilement que si le décès accidentel d'un enfant in utero entraîne la peine de mort, un « décès » par le fait d'une volonté délibérée tombe sous le coup de ce verset 12.

Un exemple du respect de la vie qu'engendre la foi en Dieu est donné par les sages-femmes des hébreux en Egypte. En effet, non content d'alourdir la servitude d'Israël, le Pharaon ordonne aux sages-femmes : « Quand vous accoucherez les femmes des hébreux, regardez le siège d'accouchement. Si c'est un garçon, faites-le mourir. Si c'est une fille, qu'elle vive » (Exode 1 : 16).

Ainsi Pharaon voulait faire mourir des enfants alors qu'ils étaient encore presque dans le ventre de leur mère. Mais « comme les sages-femmes avaient craint Dieu » (v. 21) elles n'exécutèrent pas cet ordre et Dieu les bénit. Le maître de l'Egypte n'hésita alors pas à demander à son peuple de pratiquer l'infanticide sur tous les garçons déjà nés.

5 - Les autres lois au sujet de la sexualité

La sexualité, donnée par Dieu à l'homme et à la femme comme bénédiction, est un des comportements humains le plus visiblement atteint par les conséquences du péché ; elle touche aux tréfonds de notre âme : l'homme et la femme ensemble sont à l'image de Dieu (Genèse 1 : 26-27) ; elle touche également à notre identité dans l'ordre créational, la femme étant tirée de l'homme pour lui être un vis-à-vis, une aide semblable à lui (Genèse 2 : 18 à 24) ; elle touche à notre besoin d'amour (Genèse 2 : 24 : « L'homme s'attachera à sa femme »), de joie et de plaisir (Deutéronome 24 : 5), à la procréation et donc à la vie (Genèse 3 : 30 : « L'homme appelle sa femme du nom d'Eve - c'est-à-dire la Vivante - car c'est elle qui a été la mère de tous les vivants »).

La tradition populaire colporte l'idée que l'acte sexuel est constitutif du péché originel, ou que depuis la désobéissance de l'homme au jardin d'Eden, la sexualité est devenue mauvaise. De telles idées n'ont aucun fondement biblique ; Dieu ne la condamne jamais, elle a même été joliment chantée comme savent le faire les orientaux dans le Cantique des Cantiques, livre inclus dans le canon biblique ; la question se pose alors : pourquoi tant de lois à son sujet ?

Si la sexualité n'est pas péché, l'introduction du péché dans la sexualité en fera un instrument de déséquilibre, de souffrance et de désordre redoutable du fait de l'importance de son rôle dans notre vie personnelle et dans celle d'une société humaine, rôle que nous avons exposé dans les premières lignes de ce paragraphe.

Aussi Dieu lui donne-t-il un cadre où elle pourra répondre à sa vocation et être une source de bénédictions.

Nous proposons une classification de ces nombreuses lois en quatre grandes catégories :

a) Le mariage

- Mariage : Genèse 2 : 24
- Lévitique 18 : 19-20
- 21 : 7-8
- Deutéronome 7 : 2 à 4
- 20 : 7

- Divorce : Lévitique 21 : 7 à 15
Deutéronome 24 : 1 à 4
- Adultère : Exode 20 : 14
Lévitique 18 : 19 - 20 ; 19 : 20-22
20 : 10
Deutéronome 5 : 18 et 21
22 : 22 à 27
23 : 3

b) La sexualité hors mariage

- Virginité : Lévitique 21 : 7 à 15
Deutéronome 22 : 13 à 21
- Viol : Exode 22 : 15-16
Deutéronome 22 : 28-29
- Prostitution : Lévitique 19 : 29
21 : 7 à 14
Nombres 25
Deutéronome 23 : 18-19

c) L'identité sexuelle

- Homosexualité: Genèse 13 : 13 ; 18 : 20-21 ; 19
Lévitique 18 : 22
Deutéronome 22 : 13 à 21
- Travestissement : Deutéronome 22 : 5
- Mutilations sexuelles : Deutéronome 23 : 2

d) Autres

- Inceste : Lévitique 18 : 5 à 18
20 : 11-12
20 : 14
20 : 17
20 : 19 à 21
Deutéronome 23 : 1
27 : 20 à 23
- Zoophilie : Exode 22 : 18
Lévitique 18 : 23
20 : 15-16
Deutéronome 27 : 20 à 23
- Abstinence sexuelle : Exode 19 : 15

- A part :
 .Stérilité : Lévitique 20 : 19 à 21
Deutéronome 7 : 14

.Infanticide-idolâtrie : Lévitique 18 : 21
 20 : 1 à 5
 20 : 21

Le mariage

En genèse 2 : 24, dans le jardin d'Eden, Dieu établit le mariage en ces termes :

« Aussi l'homme laisse-t-il son père et sa mère pour s'attacher à sa femme et ils deviennent une seule chair ».

Notons que Dieu n'a créé qu'une seule femme pour Adam et parle ici de s'attacher à une seule femme, la polygamie n'était pas dans l'ordre créational.

L'acte du mariage est donc simple : se détacher de ses parents pour s'attacher à une femme, qui est alors déjà sa femme. Dans l'Ancien Proche Orient, les fiançailles équivalaient au mariage. C'est l'acte sexuel qui scelle ce lien.

Moïse va statuer sur le mariage :

- . Il est interdit d'épouser la sœur de sa femme de son vivant, pour éviter les rivalités.
- . Les prêtres ne doivent pas épouser une femme prostituée, déshonorée ou divorcée.
- . Les israélites ne pouvaient épouser une femme ou un homme étranger à Israël sous peine d'être exterminés par la colère de Dieu.
- . Le fiancé est dispensé de combattre si une fiancée l'attend à la maison pour éviter qu'un autre ne l'épouse s'il venait à décéder.
- . Le jeune marié est exempté de service militaire et des affaires pendant un an « pour faire la joie de sa femme ».
- . Bien que la polygamie ne soit pas encouragée (Lévitique 18 : 18 ; Deutéronome 17 : 17), sa tolérance amènera Moïse à donner des lois assurant les droits des épouses de condition inférieure (Exode 21 : 2 à 11 ; Deutéronome 21 : 10 à 17).

Les lois concernant le divorce

Les prêtres ne peuvent épouser une femme divorcée : « Qu'ainsi il n'introduise pas une descendance profane dans sa parenté, car c'est moi, le Seigneur, qui le sanctifie ».

Le divorce et le remariage sont possibles pour l'homme comme pour la femme mais si cette dernière se remarie, elle ne pourra plus revenir avec son premier mari « C'est une abomination ».

Les lois concernant l'adultère

Elles s'appliquent aussi bien aux fiancés qu'à ceux qui ont consommé le mariage. L'adultère est expressément condamné par le décalogue. Il entraîne la condamnation à mort par lapidation de l'homme et de la femme surpris en flagrant délit. Même dans le cas d'une esclave fiancée, il s'agit d'un péché qui appelle une indemnisation et un sacrifice de réparation, ce qui était exceptionnel dans le contexte de l'époque.

Dans le Deutéronome, le décalogue précise même « Tu n'auras pas de visée sur la femme de

ton prochain».

La loi spécifie que si l'homme couche avec une jeune fiancée dans la campagne, seul l'homme mourra car il peut s'agir d'un viol, personne n'ayant pu entendre crier.

Enfin, un enfant né d'une liaison illicite est exclu de l'assemblée du Seigneur, ainsi que sa descendance même jusqu'à la dixième génération.

La sexualité hors mariage

Hormis le grand prêtre qui ne peut épouser qu'une femme vierge et de sa parenté, les veuves et les divorcées pouvaient se remarier.

La virginité n'est pas sublimée pour elle-même, elle n'est pas considérée comme un état supérieur, ce sont les relations hors mariage qui sont condamnées. En effet, si une femme n'est pas trouvée vierge par son mari, elle sera lapidée, considérant dans ce cas qu'elle s'est prostituée dans la maison de son père. En revanche si cette accusation est portée à tort, l'homme est puni.

Dans le cas d'un viol, nous avons vu que s'il s'agit d'une jeune fille fiancée, seul l'homme est condamné à mort et il ne doit être fait aucun mal à la femme.

Si la jeune fille est libre, l'homme est alors obligé de payer le prix de la dette, et si le père est d'accord, il doit l'épouser avec interdiction de divorcer.

A propos de la prostitution, toute relation en dehors du couple marié est considérée comme de la prostitution et entraîne la condamnation à mort par lapidation, s'il s'agit de la femme d'un prêtre, elle sera brûlée.

La loi fait plusieurs fois références, directement ou non, aux pratiques des cananéens pour lesquels la prostitution sacrée faisait partie du culte rendu à leurs dieux. Dans le même esprit, il est interdit de prostituer sa fille. Quant à amener le gain d'une prostituée en offrande à Dieu, c'est une abomination.

Un évènement particulier nous est rapporté en Nombres 25 qui illustre bien le « pourquoi » de cette loi : les israélites sont entraînés à la débauche par les filles de la région de Moab pour les amener à adorer leurs dieux et se livrer à la prostitution sacrée. Au fil du texte, il nous est dit que l'impureté sexuelle conduit à l'idolâtrie, ces crimes appellent une punition qui arrête le châtement de Dieu. L'ordre est donné d'attaquer les madianites qui ont voulu détourner les israélites du Seigneur par l'usage de la séduction. Cette dernière est présentée comme un moyen de faire chuter, ce qui est bien différent de l'amour.

L'identité sexuelle

L'homosexualité est clairement condamnée par Dieu dès la Genèse ; dans les villes de Sodome et Gomorrhe elle était pratiquée par tous les hommes et l'Eternel a détruit ces villes. La loi de Moïse la considère comme une abomination qui appelle la condamnation à mort.

Il en va de même pour le travestissement (d'homme en femme ou de femme en homme).

Pour bien montrer l'importance que l'intégrité de l'identité sexuelle représente, la loi interdit à un homme mutilé par écrasement des testicules ou ayant la verge coupée d'entrer dans l'assemblée du Seigneur.

Autres

L'inceste :

L'inceste, « tabou universel » (sauf en Egypte), est interdit et condamné de façon précise par la Bible. Il concerne la parenté directe (par le sang) mais aussi la parenté par alliance. Les termes employés sont : « Tu ne découvriras pas la nudité de... »

L'exposé est précis :

- Quelqu'un de ta parenté : père, mère, une femme de ton père, sœur ou demi-sœur, petite fille, fille d'une femme de ton père, tante paternelle ou maternelle, femme de ton oncle, belle-fille, femme de ton frère, une femme et sa fille ou la fille de sa fille ou de son fils.

Les condamnations sont aussi précises et sévères, exécutées par les hommes ou directement par Dieu lui-même :

- En cas d'inceste avec la femme de son père ou sa belle-fille : mise à mort de l'homme et de la femme.

- Si un homme épouse une femme et sa mère, les trois seront brûlés.

- Si un homme couche avec sa tante ou sa belle-sœur, le châtement vient de Dieu : ils mourront sans enfant.

- La malédiction repose sur celui qui couche avec une femme de son père, sa sœur ou demi-sœur, la mère de sa femme.

Lévitique 18 : 5 dit que « C'est en mettant ces lois et coutumes en pratique que l'homme a la vie ».

La zoophilie :

Elle est condamnée sans appel par Dieu qui maudit celui ou celle qui la pratique, elle est considérée comme une dépravation. L'homme ou la femme, ainsi que la bête, doivent être mis à mort.

L'abstinence sexuelle :

Hormis les relations hors mariage, l'abstinence sexuelle n'est pas considérée comme une vertu dans la Bible. Le seul cas où l'Eternel demande une abstinence temporaire se trouve en Exode 19 : 15 parce que le peuple va rencontrer Dieu lorsqu'il se manifestera sur le Mont Sinaï. Or nous avons vu qu'un homme ne pouvait entrer dans le tabernacle, c'est-à-dire dans la présence Dieu, après un rapport sexuel qui le rendait impur jusqu'au soir.

A part

La stérilité :

Elle est le signe de la malédiction de Dieu, ou de la bénédiction lorsqu'elle guérit. Aussi un couple stérile souffrait-il d'un véritable opprobre au milieu du peuple d'Israël.

L'Eternel proclame que ni le peuple, ni ses troupeaux ne seront stériles s'il obéit à ses commandements.

L'infanticide et l'idolâtrie :

Bien que sans rapport direct avec la sexualité, c'est au milieu des interdits la concernant que se trouve la loi contre l'infanticide, il est interdit de sacrifier ses enfants aux dieux. Une telle pratique entraînait la condamnation à mort par lapidation.

La divination est mise sur le même plan et appelle la même condamnation. Nous avons vu en Nombres 25 (paragraphe sur la sexualité hors mariage) le pourquoi de cette similitude : sexualité-infanticide-idolâtrie et divination sont des pratiques fréquemment associées dans les cultes païens.

En conclusion de ce chapitre nous remarquerons qu'en Lévitique 18 :26 Moïse explique pourquoi l'Éternel va chasser les habitants de Canaan : leurs pratiques sont en abomination à Dieu : adultère, viol, prostitution « sacrée », homosexualité, travestissement, inceste, zoophilie, infanticide, idolâtrie, divination.

L'histoire ne faisait que se répéter. En effet, les villes de Sodome et Gomorrhe, en pays de Canaan, avaient été détruites par le feu, condamnées par Dieu à cause de telles pratiques. Hormis Lot et sa famille, toute la ville y participaient, puisqu'il est dit « qu'il n'y avait pas même dix justes » (Genèse 13 : 13 ; 18 : 20-21 ; 19).

Nous nous étendrons plus spécifiquement sur les lois et pratiques de ces peuples, parallèles à celles d'Israël, dans le prochain chapitre. Nous avons conscience que ce sujet de la sexualité est un fil tendu entre morale et santé, l'une ne devant pas nécessairement servir de prétexte à l'autre.

Nous y marchons comme un funambule, nous souvenant qu'en réalité tout l'équilibre vient du balancier et non de nous, comme l'ont écrit puis chanté Louis Aragon et Jean Ferrat : Quel est ce balancier ?

C'est ce que nous essaierons de déterminer dans la discussion qui terminera ce travail. Appelons-le pour l'instant « le rôle de la loi », sans le préciser davantage.

C'est sans doute à cause de la grande fragilité de cet équilibre que son rôle est le mieux mis en évidence, voilà pourquoi nous avons pris le risque de développer ce dernier paragraphe sur la sexualité.

D – Les lois concernant les maladies « contagieuses » :

Nous reconnaissons bien le caractère anachronique de l'adjectif « contagieuses », c'est déjà une analyse. Toutefois il nous a semblé que cela tombait sous le sens. Nous l'avons donc gardé pour de simples raisons de classification, tout en sachant qu'il est discutable comme nous le verrons notamment en ce qui concerne la lèpre.

Nous aborderons la lèpre et la peste, les écoulements des organes sexuels ayant été traités avec les lois concernant la sexualité.

1 – La « lèpre » (43)

Nous sommes ici devant un problème nosographique pour des raisons linguistiques. En effet, le sens du terme hébreu traduit habituellement par « lèpre » nous est inconnu. Il s'agit du mot Tsara'ath, qu'il serait plus prudent de traduire par « maladie de peau ».

Toutefois, la majorité des traducteurs et l'usage ayant retenu le terme de « lèpre » c'est celui que nous utiliserons ici, tout en gardant en mémoire l'incertitude qui s'y rattache.

L'étude d'autres textes de l'Ancien Proche Orient nous éclairera peut-être sur la réalité de cette maladie, à savoir : est-elle la même que celle provoquée par le Bacille de Hansen ?

Trois termes sont utilisés pour décrire ces maladies de peau :

- S'eth: lésion saillante, tumeur.
- Sappachath: morceau de chair saillant sur le corps, dartre.
- Bahéreth: tache brillante.

Les lois sur la lèpre sont données en Lévitique 13 et 14 :

1 - La lèpre chez l'homme : 13 : 1-46.

2 - La lèpre dans les vêtements et les objets en cuir : 13 : 47-49.

3 - Les purifications après guérison : 14 : 1 à 32.

4 - La lèpre des maisons et sa purification : 14 : 33 à 53.

5 - Conclusion : 14 : 54 à 57.

a) Description : Lévitique 13 : 3

La lèpre est la « maladie » la mieux décrite par la Bible. Celui qui en est atteint est considéré comme impur.

Poil de la partie malade devenu blanc.
+ Mal plus profond que la peau de la chair
= Lèpre = impur.

Si doute : conduite à tenir (à chaque épisode il faut faire constater l'évolution par un sacrificateur).

- *Premier cas :*

Une tumeur ou tache se produit sans raison apparente ou par « contagion » sur les parties de la peau sans cheveux ni barbe (Lév. 13 : 4 à 8) :

Tache au même niveau que la peau, poil pas devenu blanc : séquestration de sept jours, si ce n'est pas étendu, séquestration pendant sept autres jours. Si n'est plus luisante et ne s'est pas étendue = dartre : pur après lavage de ses vêtements. Si recommence à s'étendre = souillé = lèpre.

- *Deuxième cas :*

La personne arrive avec une lèpre bien constatée (Lév. 13 : 9 à 11) :

Soit tumeur blanche, poils blancs sur la tumeur, chair vive (« chay' ») dans la tumeur = lèpre invétérée = souillé. Le malade n'est même pas mis en observation.

Soit la lèpre couvre toute la peau de la tête aux pieds, malade devenu tout entier blanc = pur. Si paraît de la chair vive = souillé = lèpre. Si chair vive redevient blanche = à nouveau pur (Lév. 13 : 12 à 17).

- *Troisième cas :*

La lèpre apparaît sur la cicatrice d'un abcès qui a été guéri (Lév. 13 : 18 à 23) :

Tumeur blanche, ou blanc grisâtre sur la cicatrice d'un abcès. Si creuse dans la peau, poil blanc = souillé, lèpre sur abcès, si même niveau que la peau, pas de poil blanc, devenu pâle, séquestration sept jours : s'est étendu = souillé = lèpre, si resté au même point = cicatrice = pur.

- *Quatrième cas :*

Lèpre apparaissant sur une brûlure (Lév. 13 : 24 à 28)

Apparaît sur une brûlure par le feu, tache blanc rougeâtre ou blanche plus profonde que la peau, poil blanc = lèpre dans la brûlure = souillé. Pas de poil blanc, même niveau que la peau, pâle, séquestration sept jours : s'est étendu = lèpre = souillé, pas d'extension, pâle = cicatrice de brûlure = pur.

- *Cinquième cas :*

Lèpre dans les cheveux ou dans la barbe (Lév. 13 : 29 à 37)

Place malade dans la tête ou sous la barbe, plus profond que la peau, poil rasé et grêle = teigne = lèpre des cheveux ou de la barbe = souillé.

Même niveau que la peau, poil normal ou anormal, séquestration sept jours : ne s'est pas étendu, même niveau que la peau = lavage des vêtements = pur.

Nouvelle extension = souillé (sans recherche de poil anormal). Même aspect et poil noir = guéri

= pur.

- *Sixième cas :*

Apparition de taches blanches sur la peau (Lév. 13 : 38-39)

Taches blanches sur la peau blanc pâle = éruption = « vitiligo » = pur.

- *Septième cas :*

Lèpre sur la tête chauve

Calvitie = pur (tête, front)

Sur calvitie : place blanc-rougeâtre, aspect d'une lèpre de la peau = lèpre = souillé.

b) Les conditions du lépreux : (Lévitique 13 : 45-46)

Il porte des vêtements déchirés (signe de deuil), se promène tête nue (signe de licence), barbe couverte (signe de deuil), doit crier devant lui : souillé ! Souillé ! Souillé ! (afin d'être évité), habite seul et hors du camp.

c) Purification du lépreux

Constatation de la guérison (si elle a eu lieu) :

- Par le sacrificateur

- Hors du camp

- Sacrifice (constitué de : deux petits oiseaux vivants et purs, du bois de cèdre, du cramoisi et de l'hysope) et aspersion du sang sur le malade guéri.

- La personne lave ses vêtements, rase tout son poil, se baigne, puis entre dans le camp et reste dans sa tente pendant sept jours.

Au septième jour : rasage des poils, cheveux, barbe et sourcils, lavage des vêtements, se baigne le corps = pur.

Au huitième jour : sacrifice (deux agneaux, fleur de farine, huile + une brebis d'un an) (si pauvre : un agneau et deux tourterelles ou deux pigeonneaux).

A l'entrée de la tente d'assignation = sacrifice de réparation, pour le péché, holocauste et oblation = pur.

d) Autres textes sur la lèpre

Lévitique 22 : 4

Nombres 5 : 1 à 4

12 : 10 à 15

Deutéronome 24 : 8 et 9

Ces textes précisent que les sacrificateurs et leur famille ne font pas exception à ces règles, ils rappellent l'importance de l'exclusion et soulignent que la lèpre peut être un châtement pour un péché caché.

De ce fait, cette maladie symbolisera, tout au long de la bible, le péché qui rend l'homme impur et l'exclut de la présence du Dieu Saint.

2 – La peste

Nombres 12 : 12

Deutéronome 28 : 21

La peste est présentée, sans autres détails, comme un châtement infligé au peuple d'Israël s'il désobéit aux commandements et aux lois données par Dieu. Une maladie toujours mortelle qui pouvait éliminer tout un peuple de la surface de la terre.

E – Conditions données par Dieu lui-même pour ne pas être « malade » :

A maintes reprises l'Eternel promet à son peuple de lui épargner des maladies ou de lui donner une bonne santé. Ces promesses sont toujours conditionnelles. Ce sont ces conditions que nous allons exposer maintenant.

A ces conditions s'ajoutent le respect du sabbat. Son observance est commandée de très nombreuses fois. Il apparaît dès la création et son importance est toujours maintenue :

Le sabbat = le repos :

Genèse 2 : 3

Exode 16 : 16 ; 19-30 ; 5 ; 23

20 : 8-11

23 : 10 : 12

31 : 12-17

35 : 2

Lévitique 19 : 3 ; 30

23 : 3

Nombres : 28 : 25

Deutéronome : 5 : 12-15

16 : 8 ; 13-15

Avant d'observer un peu plus en détail le contenu de ces lois, nous citons deux passages clefs qui résument bien les conditions données par Dieu pour une bonne santé et une vie longue et heureuse.

Ces textes sont à la fin de Pentateuque :

Deutéronome 30 : 15 à 20 : « Vois, je mets aujourd'hui devant toi la vie et le bonheur, la mort et le malheur, moi qui te commande aujourd'hui d'aimer le Seigneur ton Dieu, de suivre ses chemins, de garder ses commandements, ses lois et ses coutumes. Alors tu vivras, tu deviendras nombreux et le Seigneur ton Dieu te bénira dans le pays où tu entres pour en prendre possession. Mais si ton cœur se détourne, si tu n'écoutes pas, si tu te laisses entraîner à te prosterner devant d'autres Dieux et à les servir, je vous le déclare aujourd'hui : vous disparaîtrez totalement, vous ne prolongerez pas vos jours sur la terre où tu vas entrer pour en prendre possession en passant par le Jourdain. J'en prends à témoin aujourd'hui contre vous le ciel et la terre : c'est la vie et la mort que j'ai mises devant vous, c'est la bénédiction et la malédiction. Tu choisiras la vie pour que tu vives, toi et ta descendance, en aimant le Seigneur ton Dieu, en écoutant sa voix et en t'attachant à lui. C'est ainsi que tu vivras et que tu prolongeras tes jours, en habitant la terre que le Seigneur a juré de donner à tes pères Abraham, Isaac et Jacob ».

Deutéronome 32 : 45 à 47 : « Quand Moïse eut achevé de dire toutes ces paroles à tout Israël, il leur dit : « Prenez à cœur toutes les paroles par lesquelles je témoigne aujourd'hui contre vous, et ordonnez à vos fils de veiller à mettre en pratique toutes les paroles de cette loi ; cette parole c'est votre vie, et c'est par elle que vous prolongerez vos jours sur la terre dont vous allez prendre possession en passant le Jourdain » ».

Il est difficile d'exposer la substance de ces nombreuses références sans que cela soit trop fastidieux. Avec le dernier paragraphe de ce premier chapitre, nous touchons au cœur même de la question qui nous occupe : la loi mosaïque est-elle porteuse de mesures de protection sanitaire ? Autrement dit : ces lois ont-elles un lien « naturel » avec la santé ou ce rapport est-il indirect ?

Explicitons : nous entendons par « naturel » le fait que le lien entre une loi et ses conséquences sur la santé apparaît de façon évidente à « l'observateur médical » par un rapport de cause à effet direct

aux vues de nos connaissances actuelles (par exemple : une viande sacrifiée depuis plus de trois jours est avariée, il est interdit de la manger sous peine de maladie et de mort). Logiquement, lorsqu'un lien est fait, explicitement ou non, entre une loi et la santé ou la vie, mais que le rapport de cause à effet n'est pas signalé, nous parlons d'un lien indirect.

Il peut être indirect pour deux raisons :

- Soit parce que nos connaissances ne permettent pas de faire ce lien. Il nous faudra alors faire des recherches pour essayer d'établir s'il existe ou non (par exemple : les incestueux seront stériles).
- Soit parce qu'en effet il n'y a pas de lien « médical » ou « scientifique » entre la cause (la loi) et la conséquence (la santé ou la maladie, la vie ou la mort). Il s'agit alors d'une bénédiction ou d'une malédiction envoyée directement par Dieu d'une façon surnaturelle (par exemple : le feu du ciel tombe sur les débauchés).

C'est une classification que nous proposons pour orienter notre analyse de ces lois. Toutefois, n'oublions pas que nous étudions des textes avant tout « spirituels ». Cela signifie que là même où nous établissons un lien naturel entre la loi et la santé, il persistera toujours un lien surnaturel, ou spirituel. Si nous reprenons notre premier exemple, toute personne qui mange de la viande cuite depuis plus de trois jours ne tombera pas forcément malade, mais aux yeux de Dieu cette personne est impure et le jugement de Dieu est susceptible de s'abattre sur elle à tout moment. Dieu précise même en certains endroits qu'il fera en sorte que la mort ne soit pas naturelle pour que l'on comprenne bien qu'il s'agit d'un jugement de sa part sur un peuple pécheur (Nombres 16).

C'est donc en suivant cette classification que nous présentons maintenant les conditions données par Dieu lui-même pour ne pas être malade, ce qui servira également d'introduction aux prochains chapitres.

1 - Le lien peut être naturel entre la loi et la santé

Il n'y a que très peu de paroles de l'Éternel qui permettent de supposer un tel lien :

- Lévitique 22 : 9 où Dieu menace de mort les sacrificateurs s'ils mangent des bêtes déchiquetées ou crevées et s'ils ne se purifient pas après avoir été en contact avec un malade ou un mort.

- Nombres 11 où il nous est rapporté que le peuple, las de se nourrir chaque jour de la manne, réclame, avec beaucoup de plaintes, de la viande. Des cailles vont s'abattre sur le camp en très grande quantité. Les gens vont se précipiter dessus et un fléau va tomber sur eux : un grand nombre va mourir « la viande encore entre les dents ».

2 - Le lien est indirect

a) Il est déclaré surnaturel

- Exode 15 : 25-26 où il est dit que si le peuple obéit à la loi, l'Éternel ne lui infligera aucune des maladies infligées à l'Égypte car « C'est moi le seigneur qui te guérit ». Le médecin croyant est encouragé à ne jamais oublier ces paroles, l'homme soigne mais c'est l'Éternel qui guérit. Tels furent d'ailleurs les propos d'Ambroise Paré : « Je le pensais et Dieu le guérissait ».

- Nombres 16 est également un texte narratif qui nous raconte que le peuple contesta l'autorité de Moïse et Aaron. Les chefs de la révolte et une partie du peuple vont mourir d'une mort surnaturelle : voici les propos de Moïse : « A ceci vous reconnaitrez que c'est le Seigneur qui m'a envoyé accomplir tous ces actes et que je n'ai pas agi de mon propre chef : si ces gens là meurent de la mort de tout le monde, s'ils subissent le sort de tout le monde, ce n'est pas le Seigneur qui m'a envoyé. Mais si

le Seigneur crée de l'extraordinaire, si la terre, ouvrant sa gueule, les engloutit avec tout ce qui leur appartient, s'ils descendent vivants au séjour des morts, vous saurez que ces gens avaient méprisé le Seigneur ».

La terre s'ouvrit et engloutit les chefs de la révolte et leur famille et un feu jaillit pour consumer les deux cent cinquante prêtres révoltés.

- Deutéronome 32 : 46 et 47 : c'est Dieu qui fait mourir et vivre, qui brise et qui guérit. Au-delà de tout ce que nous pouvons entreprendre, la vie et la santé sont dans les mains de Dieu.

b) Le lien est indirect

- La première « prévention » apparaît en Genèse 2 : 16 et 17 : si l'homme ou la femme mange du fruit de l'arbre de la connaissance du bien et du mal il mourra.

- Dans l'Exode, le Lévitique et les Nombres, Dieu appelle les sacrificateurs, les prêtres et tout le peuple à respecter l'ordre du culte afin de ne pas mourir ; n'importe qui ne peut pas s'approcher de Dieu et ceux qui le peuvent doivent respecter certaines conditions, car personne ne peut subsister en présence du Dieu Saint : Exode 33 : 20b : « L'homme ne saurait me voir et vivre ».

Il s'agit de :

Exode 30 : 19

33 : 20

Lévitique 16 : 2

Nombres 4 : 17 et 20

8 : 19

18 : 3 et 22

Ces textes menacent de mort et de fléaux ceux qui ne respectent pas la sainteté de l'Eternel.

- Dans le Deutéronome, l'appel de Dieu est positif : c'est un appel à aimer Dieu pour vivre longtemps et être heureux.

Deutéronome 4 : 1 à 8

5 : 6 à 21

7 : 10

10 : 12 et 13

11 : 10 et 17

17 : 20

De cet amour pour Dieu devrait naturellement découler un amour pour sa parole, pour sa loi, et son respect amènera: le bonheur, la prolongation de la vie dans de bonnes conditions (dans le pays promis), les femmes ne seront pas stériles, les maladies seront éloignées (notamment celles connues en Egypte), la terre sera arrosée ce qui évitera les famines, le roi prolongera sa royauté pour lui et ses fils :

Deutéronome 4 : 40

6 : 1 et 2

7 : 15

10 : 12-13

11 : 10 et 17

17 : 20

Mais le non respect de ces lois appelle la malédiction, et celle-ci est parfois très précise, le peuple est alors menacé de : furoncles d’Egypte, abcès, gale, démangeaisons incurables, de folie, cécité, égarement d’esprit, de mauvais furoncles sur tout le corps et incurables, de blessures graves et tenaces, maladies mauvaises et tenaces, des épidémies redoutées en Egypte, de maladies et blessures qui ne sont pas même mentionnées dans ce livre de la loi, jusqu’à l’extermination des hommes. Des maladies atteindront hommes, bêtes et plantes : consommation, fièvre, inflammation, brûlures, sécheresse, variole, nielle.

La désobéissance et l’idolâtrie amèneront guerre, famine, malheurs, flèches, dard amer, animaux sauvages, bêtes venimeuses et mort, fièvre et consommation qui « épuisent les regards et grignotent la vie ».

Cette loi doit être transmise de génération en génération, car si les hommes se corrompent, même après plusieurs générations, ils mourront de mort rapide ou seront déportés, ceci dans un but : les amener à la repentance, alors la malédiction s’arrêtera :

Deutéronome 4 : 25-31
 8 : 19-20
 28 : 21-22 ; 27-28 ; 35 ; 59 à 61
 32 : 21 à 24

Lévitique 26 14-16 et 25

Des sentiments sont aussi condamnés : la jalousie, l’orgueil, les plaintes qui caractérisent surtout le manque de foi en l’Eternel et en ses promesses, ils entraînent la mort à plus ou moins long terme :

Nombres 14 : 26-33
 16

Deutéronome 17 : 20

Ceux qui entraînent le peuple à douter de Dieu sont condamnés très sévèrement : ils meurent de « mort violente devant l’Eternel » : Nombres 14 : 36-37.

Deux recommandations sont faites à Israël concernant les habitants de Canaan qu’ils vont envahir pour en prendre possession :

- Ne pas pratiquer leurs abominations afin de ne pas se rendre impur et être retranché du peuple : Lévitique 18 : 25-30.

- Les chasser tous sinon ils seront comme « des épines dans leurs yeux et des aiguilles dans leurs côtés » : Nombres 33 : 55.

Enfin une dernière recommandation est faite aux israélites par Dieu pour éviter qu’un fléau ne s’abatte sur eux : chacun doit payer une rançon pour sa vie lors des recensements. Un demi-sicle sert d’impôt pour les besoins du sanctuaire :

Exode 30 : 12

Godet et coll. (44) proposent l’explication suivante à cette curieuse recommandation : « Cette

redevance couvre la vie de l'individu, en ce qu'elle rend hommage à la faveur gratuite de Dieu qui non seulement a contracté alliance avec Israël en général, mais qui daigne appliquer le même privilège à chaque israélite en particulier ».

Et concernant le fléau : « Tout dénombrement est accompagné d'une tentation d'orgueil ; on compte sa richesse, et un sentiment d'orgueil peut facilement résulter de la vue de sa force.

Cette redevance avait pour but de faire contrepoids à ce sentiment d'orgueil qui aurait infailliblement attiré sur le peuple un châtement divin ».

Cette explication semble être validée par ce qui arrivera plus tard aux israélites lors du recensement entrepris par le roi David, relaté en 2 Samuel 24.

Nous terminerons ce chapitre par quelques mots relatifs au sabbat. La première mention de ce septième jour (le samedi dans notre calendrier hebdomadaire) est faite en Genèse 2 :1 à 3, il clôture les six jours durant lesquels Dieu créa l'univers : « Dieu bénit le septième jour et le consacra car il avait alors arrêté toute l'œuvre que lui-même avait créée par son action ».

Il s'agit dès lors du jour du repos divinement institué pour tous les hommes. La première mention pour Israël d'un septième jour de repos, consacré à l'Eternel, se trouve dans Exode 16 : 23 à 30. Cette ordonnance fut aussitôt après incluse dans le quatrième commandement du décalogue, avec le rappel exprès de la cessation de l'activité créatrice du septième jour. Dieu s'est arrêté en considérant et en bénissant toute l'œuvre accomplie ; l'homme est appelé à participer à cette bénédiction et à interrompre aussi son travail, en ce jour sanctifié. Le repos du sabbat est ainsi lié à l'accomplissement entier de l'œuvre de l'homme : « Tu travailleras six jours et tu feras tout ton ouvrage ». Son respect est mis sur le même plan d'importance que la crainte de ses parents et du sanctuaire. Il doit être suivi où que l'on habite.

D'autre part, selon Deutéronome 5 : 15, le sabbat rappelle la délivrance de l'esclavage de l'Egypte : le peuple peut se réjouir de la liberté que lui a accordée la puissante main de Dieu. Tous doivent avoir part à ce repos : parents, enfants, serviteurs, étrangers et même les bêtes de somme. Le sabbat devient un signe particulier de l'alliance perpétuelle conclue par le Seigneur avec Israël. Le décalogue défend, de façon générale, de faire un quelconque ouvrage ce jour là. On ne doit pas allumer de feu dans les maisons car les repas seront préparés la veille. Le fait de ramasser du bois est considéré comme une violation de sabbat. Les transgresseurs sont punis de mort. C'est le jour consacré à l'Eternel, on devait immoler dans le sanctuaire deux agneaux en plus de l'holocauste perpétuel des jours ordinaires, et les douze pains de proposition étaient renouvelés ce jour là.

Le sabbat était ainsi compté parmi les jours de joie d'Israël. Le peuple devait en faire ses délices et chercher particulièrement à faire la volonté de Dieu, à l'honorer, le glorifier et le sanctifier. En plus du septième jour, des cycles sabbatiques étaient consacrés au repos, à l'adoration de l'Eternel, à la proclamation de la liberté :

- Le premier jour du septième mois, dans ce même mois, le dixième jour et à partir du quinzième jour : une semaine qu'on passait sous les tentes (en souvenir de la sortie d'Egypte).

- Une année sabbatique chaque septième année, pendant laquelle la terre elle-même devait se reposer et les créanciers accorder une relâche à leurs débiteurs ; tout israélite tombé en esclavage recouvrait sa liberté.

- Enfin, le jubilé avait lieu la cinquantième année, après sept cycles d'années sabbatiques. A la fin de la quarante neuvième année, on sonnait de la trompette pour proclamer l'année de grâce. Le jour du Yom Kippour, on proclamait l'affranchissement de tous les israélites asservis à leurs compatriotes et le recouvrement de sa propriété familiale à quiconque, pressé par l'indigence, avait dû la vendre. L'année du jubilé, le sol devait rester en jachère bien que l'on sorte déjà d'une année sabbatique, Dieu avait promis, pour la sixième année, une récolte abondante qui suffirait aux besoins jusqu'à la

neuvième année.

Le sabbat est le dernier sujet que Dieu aborde avec Moïse avant de lui donner les tables de la loi écrites de son doigt (Exode 31 : 12 à 18).

CHAPITRE 2 : Comparaison entre les lois de Moïse pouvant avoir trait à l'hygiène et les lois et pratiques de l'Ancien Proche Orient

Dans ce chapitre nous aborderons les notions de santé et de maladie dans la Bible et chez les voisins d'Israël, puis l'influence des facteurs non israélites dans la constitution de la loi mosaïque, afin de mieux discuter ensuite des similitudes et des différences entre les lois mosaïques susceptibles d'avoir trait à la prévention et les lois et pratiques des autres peuples du Proche Orient Ancien et de l'Egypte.

A – Notions de santé et de maladie en Israël et au Proche Orient Ancien :

1 - Santé et maladie dans la pensée biblique

Toute question soulevée par la Bible, ou dont on cherche une réponse dans l'Écriture biblique, doit être examinée avant tout à la lumière du livre de la Genèse, tous les autres livres y faisant plus ou moins implicitement référence. C'est un leitmotiv qui reviendra souvent au cours de notre travail, parce que tenir compte de la cohérence des Écritures réduit considérablement les risques d'interprétations tendancieuses.

C'est effectivement dans les premiers chapitres de la Genèse que l'on trouvera très clairement la réponse à la question des sources de la santé, de la maladie et de la mort selon la pensée biblique.

Genèse 1 : 27 affirme : « Dieu créa l'homme à son image, à l'image de Dieu il les créa : mâle et femelle il les créa »

Si l'homme est à l'image de Dieu, il convient de poser la question de la « **constitution** » de **Dieu**.

« Toute maison a un constructeur ; or c'est Dieu qui est le constructeur de toutes choses » (Héb. 3 : 4).

« Tout a été créé par Lui et pour Lui » (Col. 1 : 16).

Il ne s'agit pas là d'une énergie, d'un principe, encore moins d'un mythe ou d'une idée, mais d'une Pensée, d'une Intelligence, d'une Volonté Souveraine, c'est à dire d'une Personne dont tout procède.

Le Docteur Paul Tournier écrit : « Ce qui distingue le Dieu de la Bible...c'est qu'il s'agit d'un Dieu personnel, d'un Dieu qui parle personnellement à l'homme, qui interpelle...c'est le Dieu personnel qui fait de l'homme une personne » (45)

En exode 3 : 14, Dieu lui-même se présente comme une personne en affirmant à Moïse qui lui demande : « Si ton peuple me demande : Quel est son nom (le nom de Dieu) ? Que leur dirai-je ? Dieu dit à Moïse : « Je suis » qui je serai. Il dit : « Tu parleras ainsi aux fils d'Israël : « Je suis » m'a envoyé vers vous ».

- Ce Dieu personnel est unique « Shma Israël Adonai Eloheinou, Adonai echad : Ecoute Israël, le Seigneur ton Dieu, le Seigneur est UN » (Deutéronome 6 : 4, et cité par Jésus dans Marc 12 : 29). Plus précisément, Il est UN, unifié : un seul Dieu en trois personnes :

- Genèse 1 : 2 : « L'Esprit (Ruah : le souffle) de Dieu planait à la surface des eaux » = Dieu Esprit.
 - Exode 3 : 2 : « L'Ange du Seigneur lui apparut dans une flamme de feu » = Dieu Fils.
 - Exode 33 : 20 : « Tu ne peux voir ma face, car l'homme ne saurait me voir et vivre » = Dieu Saint. En tant que créateur il est aussi le Père.
- Pour plus de détail sur ce sujet théologique délicat de la trinité, nous proposons de se référer à l'annexe I.

Nous avons souligné ici la trinité parce que, outre son intérêt théologique essentiel, elle révèle une caractéristique importante de Yahweh : un être de relation, relation qui se développe dans l'amour au sein même de la Trinité.

Ce Dieu trinitaire Père, Fils et Esprit est un et unique, personnel, et se caractérise par l'amour, fondement du monothéisme éthique : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » identique en son essence à cet autre commandement : « Tu aimeras l'Eternel Dieu de tout ton cœur, de tout ton être, de toutes tes forces, de toute ta pensée » (Deut. 11 : 13 ; 30 : 6 ; Matthieu 22 :36 à 40)

Nous sommes donc devant un Dieu unique, trinitaire et de relation, personnel et créateur, animé d'un amour saint et pourvoyeur de vie.

Pour la suite de notre rédaction sur la question de l'origine de la maladie dans la Bible, nous sommes largement inspirées du livre d'un éminent Docteur en théologie, le Professeur Henri Blocher, intitulé « Révélation des origines ». (46)

- Qu'en est-il de l'homme créé à l'image de Dieu ?

« Le dieu qui a créé l'univers et tout ce qui s'y trouve, lui qui est le Seigneur du ciel et de la terre... de lui nous sommes la race » (Actes 17 : 24 et 28).

Qu'entend par là l'apôtre Paul, et que veut dire l'auteur de la Genèse en affirmant que nous sommes créés « en image de Dieu » ?

- « La deuxième tablette de la Genèse (2 : 7) représente le privilège de l'homme comme la communication d'un « souffle », le terme employé : neshâmâ, est presque synonyme de celui de Genèse 1 : 2 : rûah, mais son usage est plus restreint : neshâmâ, rarement employé pour Dieu, évite toute idée d'émanation (nous ne sommes pas une partie de Dieu, nous n'émanons pas de lui, nous ne sommes pas Dieu) ; neshâmâ, utilisé pour l'homme et non pour la bête, désigne l'esprit de l'homme fait pour correspondre à l'Esprit de Dieu (Ruah) ».

Une image n'est qu'une image. L'image n'a d'existence que dérivée. L'image n'est pas l'original, l'image souligne la radicalité de sa dépendance...

L'homme est créé au sixième jour comme les animaux et Dieu assigne à tous en même temps leur nourriture. Dieu façonne également de la terre l'homme et les animaux, ainsi la Bible avertit l'homme de ses attaches dans le règne animal...

Le nom qui lui est donné : Adâm, indique le rapport à la terre : adâmâ, c'est le « terrien »... En notre langue aussi « homme » (homo = humain) vient d'humus et c'est la même racine qui donne « humilité » !

L'humilité précède la gloire. Si la proclamation « Dieu créa l'homme en son image » souligne sa dépendance de créature, son intention principale est de magnifier la générosité du Créateur qui l'a rendu si proche de la condition divine. Etre créé en l'image de Dieu, c'est le privilège de l'humanité qu'aucune créature ne partage. Cette singularité le désigne comme la créature d'élection.

Notons que Dieu a dit « faisons l'homme à notre image », le pluriel de souveraineté n'étant pas en usage en ce temps, il y a fort à penser que Dieu s'adresse à son Esprit, uni avec lui et distinct de lui

tout à la fois. Encore une lueur de la révélation trinitaire.

Le terme hébreu « Séléin », traduit par « image », signifie une image faite d'après l'original, une image ressemblante avec des traits analogues bien que non identiques. Cette image « représente » Dieu aux deux sens du verbe. Séléin définit davantage les relations constitutives de l'homme que sa nature. L'homme appartient au visible, comme il se doit à l'image, mais surtout il se définit par rapport à son Créateur, dont il sera la représentation créée, et ici-bas comme le reflet de sa Gloire.

Ceci éclaire l'interdiction de fabriquer des images de Dieu : Dieu a lui-même installé son simulacre dans son sanctuaire cosmique et veut qu'on lui rende hommage par le service de l'homme, du prochain, créé en son image. C'est probablement pourquoi Jésus-Christ a affirmé qu'aimer Dieu et aimer son prochain sont deux commandements « semblables ». Contrairement à ce qui avait cours en Mésopotamie et en Egypte, la Genèse affirme que c'est tout homme, et non le roi, que Dieu a fait à son image.

Si les premiers chapitres de la Genèse ne précisent pas par quels attributs l'homme ressemble à Dieu, tous ces éléments nous permettent de supposer que la transcendance de Dieu, son usage de la parole et la présence de son Esprit, auront leur reflet dans la créature humaine :

- La dualité de l'esprit-neshâmâ et du corps-âme propre à l'homme fait partie des thèses de l'anthropologie biblique. L'animal n'est que corps, il n'a pas de neshâmâ, bien que Dieu lui ait donné un « souffle » de vie : nefesh, traduit par « âme ».

Le neshâmâ est « la lampe du Seigneur », le siège de la conscience, il sert d'équivalent à la formule : « en image de Dieu ». Les animaux et les hommes ont un « nefesh », c'est pourquoi il sera interdit de verser le sang humain par le meurtre et de consommer le sang animal « car l'âme de la chair est dans le sang », ainsi le sang image le nefesh (réf : Gen 35 : 18 et Lévi. 17 : 11-14).

L'âme est donc ce principe vital qui donne vie au corps et lorsqu'il se retire, survient la mort physique. Certains ont vu dans cette trichotomie, corps-âme-esprit, une image de Dieu trinitaire. Mais cela ne nous semble pas exact :

- Le corps et l'âme sont indissociables, le nefesh ne pouvant survivre au corps ni le corps au nefesh. Beaucoup, comme Chr. Klopfenstein (47), identifie cette âme-nefesh à la vie psychique avec tous ses niveaux d'activités conscients (volonté, intelligence, sentiments, mémoire...) et inconscients (ça et surmoi). Nous pensons que c'est un peu restrictif, l'âme étant par dessus tout un principe de vie, peut-être cette forme d'énergie dont nous parlerons à propos de l'unité de l'homme. La vie psychique n'en serait qu'une facette. Freud espérait que les neurosciences permettraient un jour d'établir le lien entre soma et psyché. L'efficacité des traitements neurotropes sur la vie psychique, l'inhibition d'une certaine forme de conscience morale chez les personnes souffrant d'un syndrome frontal, le changement de comportement des lobotomisés... sont autant de preuves que la psyché procède du soma, de même que la réalité d'une vie psychique chez les animaux, moins élaborée que l'humain du fait d'une moins grande complexité du cortex cérébral.

- L'homme, malgré sa composition tripartite, en l'absence d'autrui, est seul. Dieu a d'ailleurs dit avant de créer la femme : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul ». Son âme et son esprit ne lui tiennent pas compagnie !

- Le Dieu trinitaire est certes « Un » (echad), unique même, mais pas seul. Il est uni en trois personnes : Père-Fils-Esprit. L'image qui illustrerait peut être le mieux cette réalité, bien qu'elle soit limitée dans son exploitation figurative, serait celle d'une famille : un père + une mère + un enfant = une famille, chacun portant en lui-même quelque chose de cette famille de la même manière que le Père, le Fils et l'Esprit sont chacun de nature divine. Il n'y a pas trois dieux, mais trois personnes de

nature divine qui forment ensemble un seul Dieu.

La Genèse veut donc affirmer la dualité de la constitution humaine, il s'agit de sa nature : à l'image de son Créateur son esprit se distingue réellement du visible, tandis que son corps en fait partie.

- L'homme est pourtant aussi une unité : Il n'est pas un mixte d'ange et de bête. L'esprit de l'homme n'est pas angélique mais terrien, en ce sens qu'il est créé par Dieu au même titre que son corps, ainsi l'intériorité et l'extériorité participent ensemble à la valeur de l'humanité. *Le corps de l'homme n'est pas une bête mais l'expression de l'esprit. C'est dans le visible que Dieu veut son image.*

En cela la pensée judéo-chrétienne primitive est très éloignée de la pensée grecque qui a tant influencé le catholicisme et le monde occidental, faisant de l'esprit une entité à part, très supérieure au corps. Le Nouveau Testament éclaire encore une fois ces réalités vétérotestamentaires : le corps devient le temple du Saint Esprit (I Corinthiens 6 : 19) et Paul insistera sur la résurrection future des corps (I Cor. 15), s'opposant ainsi à l'idée des grecs de Corinthe que l'on peut faire n'importe quoi avec son corps (comme se livrer à la prostitution par exemple) puisqu'il n'est que poussière, voué à la corruption de la mort.

Le corps, comme l'esprit, est appelé à être sanctifié, car l'un comme l'autre sont promis à la vie éternelle, à l'incorruptibilité. Si la Bible s'oppose à cette dichotomie de la philosophie grecque, pour autant elle n'adhère absolument pas au monisme qui caractérise les religions orientales (hindouisme surtout et bouddhisme) occidentalisées par le mouvement spirituo-philosophique du Nouvel-Age : pour elles, corps et âme et esprit sont une seule et même chose : énergie, et appartiennent à la nature divine. Si nous adhérons à l'idée que corps et âme puissent procéder d'une nature « énergétique », puisque la matière serait énergie au sens physique du terme, en revanche nous réfutons avec la Bible l'idée que Dieu et le « neshâmâ » humain serait de l'énergie ! Dieu est le créateur de l'énergie et Lui est d'une toute autre nature, dont il nous a donné « l'image » lorsqu'il nous a insufflé un esprit-neshâmâ, privilège immense qui distingue l'homme de l'animal et de tout le reste de la création.

Cependant, il est indéniable que le neshâmâ a une influence sur le corps-âme, à condition qu'il soit vivifié par le Ruah de Dieu. En effet, nous le verrons, notre esprit est considéré comme « mort » depuis la rupture de l'alliance originelle entre l'homme et son Créateur. Pour parler du corps-âme non animé par cet esprit, la Bible utilise les termes de : « chair », ou « homme naturel », ou « homme animal », ou encore « homme psychique ». Si le corps de l'homme n'est pas une bête parce qu'il est l'expression de l'esprit, il peut fort y ressembler lorsque cet esprit ne l'anime plus !

La différence essentielle est que cet esprit, même anesthésié par le péché, par la rupture d'avec l'Esprit de Dieu, reste sensible aux choses spirituelles, caractéristique strictement humaine que valide la pratique des religions depuis la nuit des temps.

Lorsque cet esprit, accueillant à nouveau celui de Dieu, se « réveille », ressuscite en quelque sorte, « l'homme animal » continue d'exister jusqu'à sa mort physique mais il est « éclairé » et transformé par la vie de l'Esprit, pouvant à nouveau vivre une relation avec Dieu et comprendre les choses spirituelles d'une façon qui n'est pas accessible à ceux dont l'esprit est encore « endormi ».

En cela aussi il y a unité dans l'homme créé : l'état de son esprit influence son corps-âme. C'était « le crédo-psychiatrique » de Frankl (48), le père de la psychiatrie existentialiste : la croyance inébranlable en la personnalité spirituelle du malade, même psychotique, ce que confirme Joseph Fulco Groner : « Même si un homme incapable d'une véritable expression humaine vit dans l'aliénation psychique la plus complète, son être d'homme, sa personnalité, en tant que donnée ontologique, persiste néanmoins toujours inchangée ».

En cela aussi il y a dichotomie : l'esprit-neshâmâ, s'il « demeure » dans le corps, ne peut soutenir une localisation dans les centres cérébraux ou ailleurs, il n'est pas de la même « nature ».

- La charge d'assujettir la terre semble être plus la conséquence de cette création en image de Dieu que sa définition.

Cette capacité royale n'autorise aucune tyrannie : l'homme est un prince vassal qui suivra les directions du Souverain, c'est-à-dire qu'il tiendra compte des lois créationnelles dans son administration de la terre. Ceci n'étant pas une mesure dictatoriale du Seigneur, à visée restrictive ou de domination, il n'y a d'ailleurs aucun interdit mentionné à ce sujet : l'homme est totalement libre dans le cadre établi par Dieu en vue de son bonheur.

- En nommant par la parole : Ainsi l'homme démontre son pouvoir de décoller des choses et de l'instant, et rend possible une pensée sur le réel. Toutefois cette parole n'est pas créatrice au même sens que celle de Dieu dans Genèse 1.

- Dieu créa l'homme a son image... mâle et femelle : Certains ont pensé que ce sont l'homme et la femme ensemble qui sont à l'image de Dieu, mais rien ne l'indique expressément. Il semblerait plutôt que la formule veuille enseigner que l'homme tout comme la femme participent également au privilège d'être en image de Dieu.

En revanche il y a dans la pro-création, par le biais de la sexualité - cette grâce mystérieuse faite à l'homme et la femme, mettre au monde un être-image de Dieu ! - Un reflet de la création divine.

L'homme et la femme sont séparément images de Dieu et ils le sont ensemble, en procréant comme il a créé.

« Il n'est pas bon que l'homme soit seul » (Gen. 2 : 18) déclare Dieu : ainsi, dès l'origine, l'être humain est un « être-avec », la vie humaine n'atteint sa plénitude que communautaire, nul n'est une île et chacun doit se découvrir le prochain de son prochain.

La sexualité humaine rend nécessaire l'être-avec. Tout individu, homme ou femme, doit renoncer à l'illusion qu'il serait autosuffisant, sa constitution l'appelle à la communauté.

Ainsi l'humain est en image de Dieu par son « neshâmâ » (esprit), qui implique à la fois une capacité de domination et la parole, il est un être relationnel, et l'homme et la femme ensemble sont « pro-créeurs ».

- Une alliance entre ce Dieu et l'humain : Cet humain là appartient à un ordre créationnel duquel est exclu le désordre, la corruption, la mort, le mal. Il y a entre Dieu et sa créature-image une alliance tacite, comme l'indique le nom de Yahweh (YHWH) dans Genèse 2, qui sera son nom d'alliance, de « mariage » avec Israël.

Nous retrouverons dans ce deuxième chapitre de la Genèse, la disposition des traités d'alliance entre vassal et suzerain.

Le texte évoque à la fois le bénéfice accordé par le seigneur et la fidélité requise du vassal. Le lien du pacte est Eden : « délice ». Un verger opulent fertilisé par un fleuve aux eaux opulentes qui en sort. Les avis sont partagés entre situer Eden dans un site géographique précis, ou voir dans ce texte des notions géographiques non littérales pour communiquer l'idée de terre primordiale, de lieu privilégié.

Qu'il suffise de savoir que Dieu, au commencement, a montré sa bonté à l'homme en ajoutant au don de l'être et de la vie des biens multiples pour son bonheur. Eden est le cadeau d'alliance. Dans cette alliance, Dieu donne pour mandat à l'homme d'en « cultiver le sol et de le garder ». (Gen. 2 : 15).

Cultiver, en hébreu littéral, se traduit par « servir ». L'usage de ce verbe prépare la condamnation de « ceux qui détruisent la terre » (Ap. 11 : 18). Non seulement l'homme commandera à la nature en obéissant à ses lois, mais il le fera pour le bien de la création même. Le jardin cultivé sera

comme un chant de louange au Dieu de la paix, de l'harmonie et de la vie. C'est le Seigneur qui a planté le jardin ; en servant le sol, l'homme fera les œuvres de Dieu après lui.

Il le « gardera » non pas d'un danger quelconque, mais au sens d'en être responsable.

Puis, traduction littérale : « Le seigneur Dieu... donna à l'homme cet ordre : de tout arbre du jardin, manger tu mangeras, mais de l'arbre de la connaissance du bien et du mal, tu ne mangeras pas, car le jour où tu en manges, mourir tu meurs ! » (Genèse 2 : 16-17).

Dans le premier cas « manger tu mangeras » : librement tu mangeras, à satiété et sans que te manque aucun des biens que j'ai créés. Tous les arbres du jardin représentent toutes les richesses de la terre mises à la disposition de l'homme. Dieu se révèle, dans cette première disposition, le Dieu de la grâce surabondante, à l'opposé du père castrateur de nos pauvres fantasmes, le père donateur dont la joie est dans le bonheur de l'homme. De même, le pacte originel stipule : tu ne mangeras pas...sinon « mourir, tu mourras ». Telle est la condition fondatrice et protectrice du bonheur de l'humanité. La créature libre approuvera librement son statut de créature pour continuer dans le bonheur.

Deux arbres dans le jardin correspondent aux clauses dans le contrat d'alliance :

L'arbre de la vie (Gen. 2 : 19) représente le don central parmi tous les dons faits à l'homme par Dieu : Dieu donne la vie. Il faut Sa vie, toujours renouvelée, pour savourer le reste.

Il n'est pas dit que le fruit de cet arbre donnait la vie éternelle, se serait céder à une pensée magique qui est étrangère au texte biblique. Il est plus probable qu'il représentait la communication incessante de la vie donnée par Dieu, et dont l'homme ne pourra plus bénéficier après la rupture d'alliance.

Différents passages bibliques (Prov. 3 : 18, Ap. 2 : 7 et 22 : 1 à 5, Ez. 47, 31, 28, Jean 7 : 37 à 39, Prov. 8 : 30) éclairent le sens du symbolisme : l'arbre de vie représente la communication avec Dieu, source de vie intarissable. Si l'arbre de vie est une figure, il faut en dire autant de son pendant : l'arbre de la connaissance du bien et du mal, qui concerne la seconde clause du pacte d'alliance.

Il figure la révolte ingrate contre les dispositions de Dieu, la prétention ridicule d'abolir la dépendance, l'abus désastreux du privilège de répondre librement à Dieu. Il figure l'égarément mortel et absurde. Si de la sagesse on doit dire avec les Proverbes (Prov. 3 : 18) : « L'arbre de vie, c'est elle ! », l'arbre de la connaissance du bien et du mal n'est autre que l'arbre de la folie. Une sorte d'anorexie spirituelle, qui refuse d'alimenter sa vie avec ce fruit, vital pour l'esprit, qu'est la communion avec Dieu. Il n'y a pas eu de « tentation » de la part de Dieu, l'arbre de la connaissance du bien et du mal est simplement une mise en garde qui établit la pérennité de l'Alliance : la condition du bonheur est de ne pas rompre cette alliance d'amour.

Devant ces deux arbres « L'homme et la femme étaient tous les deux nus et n'en avaient pas honte » (Gen. 2 : 25). Aucune convoitise ! Aucune angoisse !

- La rupture du contrat d'Alliance : Nous arrivons au cœur de notre sujet : si nous supposons qu'il puisse être question de prévention dans la loi mosaïque, c'est bien parce qu'il y a risque de maladie et de mort. D'où proviennent-elles ?

Genèse chapitre 3 relate l'évènement décisif : la rupture de l'Alliance établit entre Dieu et l'homme.

Deux phrases résument cette rupture :

L'une raconte l'acte de la révolte : l'homme et la femme ont mangé du fruit défendu. L'autre nous raconte la séduction fatale: l'homme et la femme ont cédé au serpent.

En Eden rien n'explique cette révolte. La liberté de la créature-image ne peut en aucun cas fournir d'explication. Créée toute bonne, elle n'avait aucune raison d'enfanter le mal. Le péché ne peut trouver de préface dans la liberté, car c'était la liberté du bien.

Il n'est pas possible de pécher tant qu'on demeure dans la connaissance de l'amour de Dieu. C'est cela que le serpent a joué : il ne pose pas une question (Dieu a-t-il réellement dit ?), il tord délibérément les faits pour faire douter Eve, non de la parole de Dieu, mais de sa bonté !

Le tentateur joue sur le clavier du désir (bon, agréable...) qui devient alors convoitise. C'est en doutant de la bonté de Dieu et en désirant mal un bien de la création que le premier coupable a péché. Impossible d'ignorer, quand on entre dans la narration, qu'un autre instille le doute, y fait lever la convoitise et incite à la désobéissance.

Le rôle de ce tentateur révèle :

- La faiblesse sous la fausse force de l'affirmation de soi, la révolte veut s'affubler des prestiges de l'héroïsme. Concrètement, le péché est défaite.

- Le renversement de l'ordre : l'homme avait à dominer sur les animaux, dont le serpent. Le péché s'accompagne d'une altération des harmonies originelles.

- L'aliénation : la présence d'un tentateur met en relief que le péché est étranger à l'être de l'homme, l'homme devient mauvais par « contamination » en quelque sorte.

Suggéré par cet autre, le tentateur, le péché est clairement, pour l'humanité, l'aliénation : la captivité d'un principe inhumain, l'infection parasitaire.

L'homme devient esclave d'un mal qui l'a contaminé et qui le domine.

Il a perdu sa liberté !

Faisons rapidement tomber une légende qui a la vie dure : rien dans les écritures bibliques en général, ni dans ce récit en particulier, n'indique que la faute commise par Adam et Eve serait d'ordre sexuel.

Quand au serpent, le contexte laisse à penser que, tout comme pour les deux arbres, il s'agit d'un sens figuratif pour parler du Diable, de Satan, comme l'indique clairement l'Apocalypse (12 :9).

Dans ce récit de la Genèse, Moïse a glissé une doctrine : au fond du péché se cache une prétention à l'autonomie à l'égard de Dieu ; il s'enracine dans le cœur par le doute et la convoitise ; il pervertit l'ordonnance des choses créées, il est autant faiblesse qu'arrogance et finalement il est bien une aliénation au profit d'une folie dont magie et divination ont longtemps été la manifestation, corrompant la vraie religion des hommes au sens littéral : religion signifiant « être relié » à Dieu.

Il nous paraît important ici de rappeler que, si nous acceptons que l'auteur de la Genèse utilise certaines figures (les deux arbres, le serpent...) pour exposer cette doctrine, nous ne pensons nullement qu'il s'agisse pour autant d'un mythe.

Les mythes sont des condensés de concepts de l'existence qui mettent « en scène des événements incarnant sous une forme symbolique...des aspects de la condition humaine » (Petit Robert). Ce n'est pas le lieu pour débattre du sujet, nous en proposons un petit développement en annexe II.

Cet exposé, qui peut apparaître ici comme digression théologique, est indispensable à la compréhension des concepts bibliques de santé, de maladie et de mort. Il nous éclairera aussi largement sur le sens de l'instauration des lois mosaïques et sur leur contenu. Les trois premiers chapitres de la Genèse forment en quelque sorte le fondement de l'édifice biblique, tout comme les Evangiles et le chapitre 8 de l'épître aux Romains en forment la clef de voûte.

C'est parce qu'il y avait alliance qu'il y a eu rupture, et c'est dans la rupture que la maladie, la mort et les lois trouvent leur explication :

- Les effets de la rupture de cette alliance entre Dieu et son Image, l'humain :

« Le jour où tu mangeras de l'arbre défendu, mourir tu mourras » (Gen. 2 : 17) autrement dit : c'est certain : tu mourras. L'apôtre Paul l'a formulé ainsi : « Le salaire du péché c'est la mort » (Rom. 6 : 23), établissant ainsi que *la définition biblique du péché c'est la rupture de l'alliance entre Dieu et l'homme*, toute forme d'acte jugé immoral n'en étant que la conséquence.

Ayant rompu son lien avec « la sagesse », l'homme devenu fou va connaître le mal et son cortège de misère, il se trouve perdu par son aliénation au mal, a besoin d'un guide extérieur à lui-même pour distinguer le bien du mal et pour prendre conscience de son esclavage qui fait de lui un être soumis à sa nature de « séparé », à sa folie, le rendant totalement incapable de vivre dans cette terre de liberté qu'est l'amour de Dieu. La loi, nous y reviendrons, sera ce « pédagogue » (=guide) selon le terme consacré par Paul.

- La mort : dans la Bible c'est le contraire de la vie - ce n'est pas le contraire de l'existence - : mourir ne signifie par cesser d'être, mais incapable désormais d'agir, entrer dans un autre état. C'est l'existence diminuée mais l'existence tout de même.

La chose est importante puisque mourir, c'est encore exister, d'autres altérations de l'existence pourront porter par extension le nom de « mort ». Si l'aboutissement de cela sera pour le corps-âme le retour à la poussière, l'esprit-neshama ne disparaît pas mais il est mort au sens qui vient d'être donné : il existe toujours mais son existence est altérée. Plusieurs textes issus de l'Ancien Testament l'illustrent très clairement (Ezéchiel 37) et dans le Nouveau Testament : « Nous qui étions morts sommes revenus à la vie...laisse les morts enterrer les morts... ».

La mort peut suivre le mal comme sa conséquence « naturelle », inéluctable, mais elle peut aussi être « démultipliée », une sanction infligée par Dieu, le Juge Divin, s'ajoutant au cours naturel des choses. Cette dualité se repère dans tout le Pentateuque et au-delà dans la Bible : certains éléments du cortège de la mort ont plutôt une allure d'effets « spontanés » de la faute et d'autres de punitions additionnelles.

C'est ainsi que nous les classerons :

1- L'effet : suivant immédiatement la désobéissance, la belle harmonie se brise et commencent :

- . La honte et la division.
- . La peur.
- . Les pauvres tentatives pour s'excuser.

La honte et la division :

La nudité insouciant signifiait la parfaite transparence, l'harmonie de tous les rapports : perdus.

Premier réflexe : se protéger par la dissimulation ; l'homme et la femme étaient des vis à vis, ils sont devenus des rivaux dans l'accès au statut ultime de divin, d'être indépendant. Il veut faire de l'autre sa créature, tentant parfois de sortir de cette guerre par la fusion indistincte.

Un outil de ce contrôle est d' « enjôler » (c'est à dire : mettre en geôle), c'est pourquoi ils tentent de couvrir leur nudité si vulnérable.

Rejetant son état de « créé », l'homme se trouve divisé en lui-même. Pour échapper à la honte d'avoir perdu la maîtrise, l'homme met, le mot en dit long, une tenue. La tenue vestimentaire révèle le besoin intérieur de se voiler. La différence sexuelle rappelle à l'homme sa dépendance à l'égard du sexe complémentaire, et indirectement la dépendance première de l'humain à l'égard de son Créateur, il a besoin de cacher la puissance de sa sexualité (il la maîtrise d'autant moins que le péché a bouleversé les hiérarchies de sa nature) qui contrecarre son projet d'autonomie quasi divine et qu'il ne maîtrise pas.

Pour limiter ses effets naissent les lois sur le mariage, la pudeur, l'inceste, la sexualité.

La peur :

Elle transite les rebelles à l'approche du Seigneur (Gen. 2 : 9-10). H. Blocher suggère que *le sentiment d'insécurité qui pénètre toute conscience serait toujours « peur du Seigneur », du « Méconnu »*, dont l'approche nous remet radicalement en question.

La peur fait fuir, pour tenter de se réfugier dans des biens matériels ou autres « assurances tous risques ».

La loi légifèrera sur la manière de s'approcher de Dieu (lois culturelles) et sur nos rapports au monde créé : idolâtrie, biens matériels (notamment celui d'autrui)...

L'excuse (donc la culpabilité):

L'homme et la femme éludent leur responsabilité en rejetant la faute sur autrui, le vin de leur amour a tourné au vinaigre ! Jusqu'au sous-entendu que Dieu lui-même est en faute.

La législation s'intéressera aux différents entre les personnes (tribunal) et aux blasphèmes (enfants-parents, hommes-Dieu).

2 - La sentence :

- Le serpent d'abord est maudit, manifestant que le Seigneur reste le maître, il lui fait « mordre la poussière ».

Une promesse pointée : sa stratégie pour entraîner les humains avec lui dans sa révolte contre Dieu, son dessein, sera déçu :

. Malgré sa chute dans le péché, l'être humain conserve une certaine horreur du mal, témoins toutes les législations du monde et les tentatives d'actes « humanitaires » pour soulager la souffrance et rendre heureux.

. L'échec final : le lignage de la femme lui écrasera la tête, allusion à l'œuvre de Jésus-Christ, d'abord sur terre puis de façon définitive lors du rétablissement d'un monde selon le cœur de Dieu.

- La femme reçoit le salaire du péché dans les deux relations caractéristiques de la féminité :

. La maternité : la grossesse et l'accouchement s'accompagnent de souffrance et de peine.

La bénédiction qu'est le pouvoir de procréer reste à l'humanité, mais s'y mêle l'amertume, sans doute pas uniquement physique.

. La relation au mari : « Tes désirs se porteront sur ton mari, mais lui dominera sur toi » (Gen. 3 : 16).

Là aussi le rapport de la femme à l'homme - de qui et pour qui elle est - subsiste mais perturbé. La destination de la femme, aide et vis à vis, tournera à sa propre caricature : l'homme exploitera le désir qui porte sa femme vers lui et en fera la chaîne d'une servitude, il dominera sur celle qui demande l'amour. La tyrannie masculine fait partie du cortège de la mort.

Dieu signale les conséquences de la perversion par le péché des rapports homme-femme, il ne commande pas qu'on œuvre dans ce sens, au contraire toute la Bible nous invite à combattre les

conséquences du mal.

Sur ces sujets, la législation portera sur les lois de pureté concernant la femme, la naissance et la sexualité.

- L'homme verra aussi son rapport à la terre altéré : là non plus, pas d'abolition pure et simple des dispositions créationnelles, l'homme continuera à cultiver le sol et à l'assujettir, mais avec peine, sa collaboration avec le sol désormais maudit sera conflictuelle.

Moïse statuera sur le travail, le repos, les moissons, le travail de la terre (jachère, sabbat...).

La Genèse ne précise pas dans quelle mesure la nature elle-même a été affectée par la défaite humaine. Il est certain que la perturbation touche avant tout la relation, à partir de l'affaiblissement et du dérèglement de l'homme lui-même. Par exemple, si l'homme était robuste, aucun microbe ne pourrait lui nuire mais ils collaboreraient, comme le fait encore une flore saprophyte équilibrée sur un terrain sain.

Si l'homme obéissait à son Dieu, il serait le moyen d'une bénédiction pour la terre, mais dans son avidité insatiable, dans son mépris des équilibres créationnels, dans son égoïsme, il la pollue, il la détruit, il fait d'un jardin un désert.

Dans le Nouveau Testament, Romains 8 (v.19 à 22) laisse toutefois entendre que la création toute entière a aussi été soumise aux effets de la rupture, à la corruption, et qu'elle soupire après sa restauration.

- Bien sûr la mort corporelle : le corps issu de la poussière de la terre et qui y retournera, est la manifestation ultime de cette rupture, ce qui n'était pas dans l'ordre créationnel.

Les lois de pureté concerneront donc aussi le rapport aux corps morts.

- L'exécution de la peine se réalise par deux démarches du Seigneur :

.Dieu chasse l'homme du jardin, le livrant à un monde indocile, faisant de lui un « déraciné ».

.Il lui barre le chemin de l'arbre de vie, ainsi l'homme est-il privé de l'aliment qui lui correspondait comme être en image de Dieu, c'est à dire la communion vivifiante avec la Sagesse divine, avec Dieu lui-même, il subira la loi de la poussière.

L'homme s'est bien fait berné par le serpent ; certes, il a acquis une certaine forme d'autonomie : alors que dans le bien, il recevait tout de Dieu, dans le mal, il est le premier, puisque le mal ne procède pas de Dieu. Or le mal n'est rien que la perversion de la réalité créée, et toute la réalité continue de dépendre de Dieu.

Ainsi la pseudo-divinité de l'homme, malgré son efficacité corruptrice, se révèle vanité, néant et fraude : l'homme, ce petit dieu prétentieux, insensé, n'est pas Dieu et ne le sera jamais : il ne peut que mourir.

Mais cela sous-entend que Dieu continue à être le Dieu des hommes, il y a encore un avenir. L'arbre de vie n'a pas été coupé, il est rendu inaccessible dans les conditions de la rupture, jusqu'à ce qu'une nouvelle condition soit offerte.

En confectionnant des habits dont il couvre l'homme et la femme, Dieu démontre qu'il veut rester le Dieu des pécheurs, pour leur bien et non pour leur mal. Dieu n'annule pas ce qu'il s'est passé, il couvre le péché et sa misère.

L'histoire est irréversible, mais Dieu y fera du neuf : là où le péché a abondé, la grâce surabonde. Adam, dans une très juste conscience de la portée des Paroles de Dieu, appelle à ce moment précis sa femme Eve : vie. Dieu a promis une persévérance têtue de la vie, il a promis un avenir, la rupture que l'homme a réalisé entre lui et son Dieu n'a rien changé à l'amour de ce dernier, qui va se déployer dans toute sa splendeur en aimant, non plus un juste, quelqu'un qui le mérite, mais

un pécheur. Il prépare déjà un « plan » qui permettra à l'homme de manger de nouveau de l'arbre de vie, de retrouver sa relation perdue avec son Créateur.

La loi, édictée pour un peuple choisi par Dieu pour refaire alliance avec l'humanité, sera une première étape de ce plan, une première grâce, faisant d'Israël un signe d'espérance pour toutes les nations. Comme en Eden, l'obéissance sera la condition de cette alliance.

Jésus-Christ ratifiera une nouvelle alliance partant de ce peuple juif préparé par la loi, pour s'étendre à tous les peuples non plus comme espérance mais comme une réalité à saisir maintenant, offrant ainsi « Grâce sur grâce » (Jean 1 : 16).

Ainsi, la souffrance, la maladie et la mort sont conçues, dans la pensée biblique, comme les conséquences de la rupture entre l'humain et son Créateur, rupture encore appelée péché. La maladie fait partie du « cortège de la mort ».

2 – Comparaison avec les autres peuples

Dans les chapitres ayant trait aux différentes civilisations proche-orientales, nous avons présenté ce qui caractérise ces peuples, notamment dans les domaines religieux, législatifs, médicaux et de l'hygiène en général. Nous reprendrons ici quelques éléments spécifiques en lien avec l'hygiène, pour les comparer aux pratiques israéliennes que nous avons détaillé dans le premier chapitre de cette deuxième partie.

Pour le théologien, la transcendance d'Israël vient de ce qu'il possède la révélation. Cette transcendance n'implique pas une coupure totale avec le vaste fond commun de cultures et de techniques qui a conditionné son histoire, on ne s'étonnera donc pas de retrouver dans la Bible des connaissances médicales et des procédés thérapeutiques en usage dans le Proche-Orient contemporain.

Mais la méthode comparative marque la limite de ces emprunts et détermine un point de rupture net : « Ce qui rend l'histoire de la médecine judaïque plus intéressante peut-être que d'autres peuples de l'Antiquité, c'est qu'on peut souvent constater comment et par quelles voies les conceptions et les traditions, pratiques et idées venues de l'extérieur, ont été abordées et pour ainsi dire filtrées à travers le système moral et législatif du judaïsme, et quelle fonction décisive et déterminante a exercé sur ce processus d'assimilation et d'élaboration sa conception monothéiste qui donne à la divinité seule le pouvoir de guérir » (49)

En Egypte aussi tous les dieux ont plus ou moins le pouvoir de guérir : Thot, Isis, Sechmet, Anubis, Neith et surtout Imhotep. Les centres médicaux ont d'abord été des temples, et les premiers médecins des prêtres, mais à cela s'ajoute quelque chose de fortement réprouvé par Moïse : la plupart des livres (papyrus Ebers...) comportent des recettes "pharmaceutiques" souvent fantaisistes et tournant volontiers à la recette magique, car les vrais remèdes, ceux qui s'attaquaient à la cause supposée du mal, étaient les incantations et les charmes. Seul le papyrus Smith, ayant trait à la chirurgie, n'utilise pas de formules magiques, sauf dans un cas désespéré. Un traitement rationnel est prescrit : réduction, immobilisation... mais aussi des pansements de viande fraîche dans les plaies !

Dans la médecine chaldéo-assyrienne, le médecin appartient à la classe des prêtres. Certaines divinités présidaient à la médecine : Ninurta et sa parèdre Gula, Ea, le dieu des eaux et des conjurations. C'est que tout l'art médical est imprégné encore une fois de magie, nous avons déjà largement insisté sur le fait que cette dernière est vivement condamnée par la Bible. Certaines caractéristiques peuvent paraître communes à la pensée hébraïque, comme le fait qu'un péché est la cause première de la maladie, sauf que la conception du péché est assez différente. Certes tous les êtres humains portent en eux une notion de bien et de mal, le second étant généralement à combattre.

Mais la référence à cette notion est bien autre. Nous avons étudié que le péché en Israël, en référence à la Genèse, est d'abord une rupture de la relation avec Dieu, un désir d'autonomie, et que la maladie fait partie du « cortège de la mort » résultant de cette rupture, l'immoralité et ses conséquences désastreuses, tant au niveau personnel que social, aussi.

Dans les civilisations polythéistes, dont la théologie anthropomorphe est avant tout mythique, le péché n'est qu'un acte, volontaire ou non, qui vient bouleverser l'ordre cosmique, établi par le destin auquel les dieux eux-mêmes sont soumis. Ainsi les prières, les sacrifices, les exorcismes et tous les rites incantatoires n'ont d'autres buts que de « ré-harmoniser » ce désordre, permettant la guérison. La désobéissance aux dieux n'est qu'un des éléments pouvant entraîner leur colère. Ce d'autant plus qu'il n'y a pas, comme en Israël, une Alliance établie entre la divinité et le peuple, ni de loi pour la sceller.

Dans l'Ancien Testament, la maladie est désignée comme un affaiblissement ou un amollissement, une misère ou un mal-être, ou encore, à la façon des akkadiens, un coup. Les idées de pureté et d'impureté n'équivalent pas à une préoccupation hygiénique nous l'avons vu ; Lévitique 15 traite des impuretés sexuelles mais en mêlant ce qui est maladie (vénérienne) et ce qui physiologie normale (écoulement de sperme).

Les causes naturelles de la maladie s'imposaient quand il s'agissait de blessures reçues au combat ou d'accident. Cependant la mentalité religieuse des israélites ne s'arrêtaient guère aux causes secondes.

C'est Dieu, en effet, qui est le commanditaire des maladies, du moins en apparence, le livre de Job nous montrant que Satan est l'exécutant, Dieu ne faisant que lui donner une autorisation, d'ailleurs limitée, Il reste le Souverain. Il est parfois dit que Dieu « livre » son peuple aux effets finalement naturels de la rupture, du péché donc. Ce qui semble n'être qu'une nuance a son importance, le Dieu de la Bible étant parfaitement Saint, donc séparé de tout mal, et Amour, ne peut engendrer le mal. Le mal pourrait être alors, comme l'a dit Einstein, l'absence de bien : Dieu retire sa main protectrice et Satan se déchaîne, la lumière se retire et les ténèbres envahissent, en l'absence de chaleur le froid nous sidère, si le Dieu de la vie s'éloigne, la mort avance.

Toutefois, par un effet de simplification du langage, Dieu est perçu comme l'auteur des maladies. Quand éclate l'épidémie on dit, comme à Babylone, que : « La main de Yahweh s'appesantit sur les gens. A sa parole la lèpre couvre subitement la main de Moïse » (Ex. 4 : 6).

La maladie qu'il envoie, ou qu'il permet, est un moyen de gouvernement et d'éducation : si cette maladie suppose un péché, les pieux, par ce détecteur, affineront leur conscience, un moyen pour conduire l'homme à la reddition totale, à une foi purifiée. Le but ultime étant d'éviter à son cher peuple de tomber dans ce qui fera son malheur, comme un père qui éduque son enfant en vue de son bonheur et qui utilisera parfois pour cela des moyens punitifs. *Ce n'est finalement pas l'obéissance servile qui est attendue, mais la confiance dans la bonté paternelle de Dieu, donc la foi.*

Ainsi, dans l'Ancien Testament, la souffrance est permise par un Dieu moral dont les interventions sont susceptibles de justification, elle est l'antipode de la fatalité tragique grecque. La religion biblique est exempte de la conscience tragique, ou du moins elle l'a surmontée.

La maladie est attribuée aussi parfois à certains êtres surhumains ou démoniaques, dont l'identification manque essentiellement de netteté. On peut distinguer trois sortes d'agents :

- Ceux qui appartiennent au monde angélique, exécutants de la volonté divine (comme « l'ange de la mort » qui exterminera les premiers nés des égyptiens, ce qui déterminera la fin de l'esclavage hébreu), il est aussi appelé le « destructeur ».

Le Satan, ange accusateur et malveillant envers les hommes, appartient à la catégorie ; c'est lui qui, avec la permission divine, frappe Job d'un ulcère.

- Les personnifications curieuses qui semblent sortir du Shéol (séjour des morts), mais on peut se demander si ce ne sont pas de simples images poétiques du fait du style littéraire des auteurs qui en parlent.

- Les démons, qui sont aussi des anges ayant pris le parti de Satan. Mais on ne voit nulle part que chaque maladie soit attachée à un démon comme c'est le cas à Babylone.

Les maladies peuvent être le fruit de sorcellerie ou résulter de l'énoncé d'une malédiction.

Le traitement des maladies

Ce sont les moyens propitiatoires : la santé est le meilleur des biens ici-bas (Eccl. 30 : 14, 16) ; dans la perspective de la rétribution temporelle elle récompense l'obéissance à Dieu. C'est donc à lui qu'on demandera la guérison car il est le médecin de son peuple, assortit d'une condition : « Si tu entends bien la voix du Seigneur, ton Dieu, si tu fais ce qui est droit à ses yeux, si tu prêtes l'oreille à ses commandements, si tu gardes tous ses décrets, je ne t'infligerai aucune des maladies que j'ai infligé à l'Égypte, car c'est moi le Seigneur qui te guéris » (Ex. 15 : 26).

Comme en Babylonie et en Égypte, la thérapeutique rationnelle n'est pas ignorée en Israël, d'autant plus que la magie n'y a pas de place. L'application du gâteau de figes sur l'ulcère d'Ezéchias (2 Rois 20 : 7) a été illustré par un traité phénicien de médecine vétérinaire du XV^{ème} siècle avant J.C., trouvé à Ras Shamra. Cependant, à l'ancienne époque, la médecine expérimentale semble cantonnée, comme en Égypte, à la chirurgie. Mais si l'on peut parler d'un caractère « irrationnel » du fait de la foi que l'hébreu est appelé à placer en Dieu pour sa guérison, il n'a pas de comparaison avec la pratique médicale emprunte de magie et de superstition qu'exercent les différents « praticiens » de l'Ancien Orient.

Quelques exemples en donnent l'illustration :

Des tablettes livrant des textes médicaux ont été découvertes en Syrie à Ras Shamra. Il semblerait qu'une tablette mythologique ait eut une fonction médicale, le mythe servant à garantir l'efficacité de la recette énoncée en fin de texte.

Une autre donne une recette thérapeutique qui consiste à « prendre, broyer ensemble et faire chauffer du fiel de bœuf, du vinaigre, du sel et une tête de serpent », elle s'accompagne aussi d'un épisode mythique.

Trois autres paraissent en revanche procéder du plus rationnel des empirismes, du moins dans les recettes proposées, ce qui ne signifie pas que l'administration du traitement ne s'accompagnait pas de rites magiques, ce qui était très probablement le cas. La plus précise est une formulation vétérinaire à l'usage des chevaux, difficile à traduire mais qui semble associer surtout des herbes, des laitues, des gâteaux de figes secs, des raisins desséchés, de la dresse.

Si la discordance entre les conceptions bibliques et extra-israéliennes de la maladie, de ses traitements et de la médecine, est assez évidente dans son essence, l'influence de facteurs extra-israéliens se fait néanmoins sentir dans leur expression, d'abord sur l'établissement des lois en général, ensuite sur certaines prescriptions particulières, dont nous retiendrons celles pouvant avoir trait à l'hygiène.

B - Influence des facteurs humains extra-israéliens dans la constitution du peuple hébreu et de ses lois :

Au regard de notre tour d'horizon des lois et pratiques des peuples de l'Orient Ancien, quelle a été leur influence sur l'établissement général des lois du Pentateuque ?

Après les premières étapes, faites à marche forcée pour échapper à la poursuite égyptienne, les tribus israéliennes menèrent, pendant cette pérégrination au désert, l'existence de pasteurs de petit bétail. L'arrêt au Sinaï fut un pèlerinage au lieu où Yaweh (Dieu) s'était révélé à Moïse et l'Alliance y fut conclue. Le séjour à Cadès fut un début de sédentarisation. Ainsi le groupement humain se constitue en peuple, d'abord par l'adhésion à une même religion, puis par l'établissement de lois communes, civiles et culturelles.

Dans cette évolution, des facteurs humains ont joué : les israélites entrèrent là en relation avec les madianites, qui avaient atteint un état social plus avancé et il est notable que les premiers cadres politiques et judiciaires du peuple s'instituèrent sur le conseil du madianite Jéthro, beau-père de Moïse (Exode 18). Les rapports établis avec cette population du Sinaï furent assez étroits pour engager certaines fractions à pénétrer avec les israélites en Palestine (Calébités, Qénites). Par contre, l'établissement de la nouvelle religion, qui devait rester jusqu'au bout celle d'Israël, ne trouve pas d'explication suffisante dans les influences étrangères et le milieu du désert.

Le Yahwisme se rattache davantage aux croyances des hébreux pré-israélites de l'époque patriarcales (Abraham, Isaac, Jacob) ; il a pu emprunter certaines formes aux cultes voisins, mais l'esprit qui les anime est radicalement nouveau, et cette éclosion d'une religion monothéiste est une évidence qui échappe aux explications de l'historien ; celui-ci s'arrête devant le mystère de la Révélation.

Rien n'oblige à admettre que Moïse ait créé de toutes pièces la législation à priori pour le peuple qu'il avait à conduire et à constituer à l'état de nation. Ce peuple n'était pas sans racine dans le passé ; par ses ancêtres il tenait de la Chaldée. Il ne s'était pas développé en Egypte, pendant plusieurs siècles, sans se plier à une loi coutumière réglant les rapports des hommes entre eux. Dans la terre égyptienne de Goshen, où ils étaient confinés sans presque aucun contact social et politique avec les égyptiens, les hébreux avaient très vraisemblablement des chefs et des juges (Ex. 2 : 14), par conséquent aussi, certaines lois auxquelles ils obéissaient. Il faut donc s'attendre à trouver, dans la législation mosaïque, un certain nombre de prescriptions déjà en vigueur parmi le peuple, consacré par l'expérience plus ou moins longue, et simplement codifiée et renouvelée par Moïse.

La Genèse suppose, déjà observées par les patriarches, des lois qui se retrouvent dans le code mosaïque. Le récit de la création a pour conclusion la mise à part du septième jour qui termine la création, et la semaine. On est d'autant plus fondé à penser que le repos sabbatique a été observé par les patriarches, que la formule même du décalogue : « Souviens-toi du jour du Sabbat pour le sanctifier » (Ex. 20 : 8) indique formellement le rappel d'une loi déjà en vigueur.

La distinction des animaux purs et impurs est connue avant le déluge (Gen. 7 : 2 ; 8 : 20). Moïse spécifie cette loi par rapport à l'alimentation.

Le lévirat (Gen. 33 : 8-9), des lois naturelles comme celle du mariage (Gen. 2 : 23-24), la pénalité contre le meurtre (Gen. 9 : 6) et la fornication (Gen. 38 : 24), et les lois positives comme la prohibition du sang (Gen. 9 : 4) et la circoncision (Gen. 17 : 10-14, etc.) ont également leur attache historique dans les temps bien antérieurs à Moïse. De même pour l'institution des sacrifices qui remonte aux premiers âges du monde (Gen. 4 : 3-4 ; 7 : 20).

La législation égyptienne ne paraît pas avoir eu d'influence appréciable sur le droit coutumier des hébreux qui vivaient à part sur la terre de Goshen, ni sur la législation mosaïque. Moïse a peut-être emprunté à ce pays quelques formes particulières de culte et l'idée d'un certain nombre d'objets qui devaient servir dans le sanctuaire.

Par contre, l'influence de la législation chaldéenne est devenue indéniable depuis la découverte de code d'Hammourabi, bien que ce monarque n'ait pas non plus créé de toute pièce sa législation,

influencé qu'il fut par le vieux code sumérien de Lipit Istar. Toujours est-il que ces lois, antérieures à Moïse d'environ cinq siècles, devaient être communes et observées par les ancêtres d'Abraham, originaires d'Ur en Chaldée (Gen. 11 : 28-31). Elles ont servi de base au droit coutumier de la famille d'Abraham, puis de ces descendants, et donc des hébreux établis en Egypte. Moïse les a ensuite transcrites en y apportant les modifications que Dieu lui inspira pour les conformer à la religion de ce peuple, et en vue de son futur séjour dans la terre de Canaan.

La législation mosaïque a conservé certains usages chaldéens, néanmoins des différences assez sensibles se manifestent dans les articles qui leur sont communs.

Le code babylonien est fait pour une société avancée, dont la centralisation administrative est très puissante, tandis que le code de Moïse s'adresse à un peuple aux coutumes plus primitives, proches de la vie nomade des ancêtres, plus simple à gouverner.

Sur certains points le code babylonien paraît plus évolué que celui des hébreux : il favorise davantage la monogamie, autorise la femme à demander le divorce, assure l'indépendance de la veuve vis-à-vis de ses enfants, fixe à trois ans seulement le service de celui qui s'est vendu comme esclave volontaire. Par contre, il permet au mari de vendre sa femme pour une dette, ce dont la pensée ne viendrait même pas à l'israélite, et qui est assez révélateur. Si du point de vue civil la loi de Moïse peut paraître en retard sur celle beaucoup plus ancienne d'Hammourabi, elle reprend sa supériorité au point de vue religieux et ne connaît ni certaines infamies morales, ni les ordalies superstitieuses, ni les pratiques magiques que sanctionne le code babylonien.

La loi mosaïque est essentiellement une loi théocratique ; elle place le peuple hébreu sous le gouvernement de Dieu. Le législateur agit au nom de Dieu (mais n'est absolument pas divinisé comme dans ces autres sociétés) et demeure en contact étroit avec Dieu pour l'accomplissement de son œuvre. C'est Sa volonté qui inspire toutes les lois, tant civiles que religieuses, qui les sanctionne et les maintient en vigueur.

Dans les codes étrangers, les lois civiles ne sont pas mises directement en lien avec les divinités, encore moins avec leurs projets. Tout en laissant aux hébreux les usages qui étaient traditionnels parmi les peuples sémitiques, la loi mosaïque avait pour but de faire d'eux une nation à part : « Si vous gardez mon alliance, vous m'appartiendrez entre tous les peuples, car toute la terre est à moi. Vous serez pour moi un royaume de prêtres et une nation sainte » (Ex. 19: 5-6).

Pour cela il était nécessaire que sa législation sépara nettement ce peuple des nations idolâtres alentours. De là des préceptes si formels sur la sainteté, la fuite de l'idolâtrie, le culte si minutieusement réglé, la pureté légale, devant conduire à l'état de pureté morale et saisissant l'israélite dans presque tous les actes de sa vie. Le caractère éminemment nouveau de l'esprit de ces lois dans le contexte de l'Ancien Proche Orient se prouve aussi par la difficulté qu'a eu Moïse à communiquer au peuple les volontés divines et à les faire admettre, concrétisées par les heurts fréquents avec ce « ramassis » (Nb. 11 : 4) d'hébreux encore mal formés. L'opposition à Moïse est un thème constant des récits du désert, qu'elle se présente sous forme politique ou religieuse.

Parmi les nombreux facteurs qui ont influencé la rédaction des lois (conditions géographiques, économiques, sociales et historiques) l'importance du religieux dans les sociétés du Proche Orient, et dans la société israélite en particulier, est l'indice qu'il faut chercher dans la religion l'élément principal intervenu dans la promulgation et la rédaction des lois.

C'est dans la nature du Dieu national qu'il faut chercher la clef de voûte de toute cette législation.

Il s'agit en premier lieu de sauvegarder l'Alliance conclue aux origines entre le peuple et son Dieu. C'est même cette perspective qui a présidé à la rédaction des grands ensembles législatifs et en a

assuré l'unité littéraire. Le code de l'alliance groupe un ensemble disparate de coutumes et de prescriptions avec comme entête une loi sur les sacrifices, qui les subordonne aux manifestations divines, et comme conclusion l'interdiction de jurer par d'autres dieux. C'est donc une préoccupation religieuse qui ouvre et clôt le code.

De même le Décalogue rituel d'Exode 34 est tout entier relatif au culte Yahwiste. L'introduction et la conclusion du code du Deutéronome montrent aussi qu'il a été compilé sous l'influence de préoccupations religieuses. Enfin l'ensemble du code sacerdotal est tout imprégné d'une idéologie yahwiste très stricte.

Or, la nature de Yahweh est d'être un Dieu traditionnel, spirituel et moral. Il a certes d'autres attributs, il partage certains d'entre eux avec les divinités qu'adorent les peuples voisins :

- Il est souverain, comme l'Anu mésopotamien et l'El de Ras Shamra d'Arabie.
- Il est puissant et fécond, comme Baal et Ishtar.
- Il est sage, comme Ea.
- Il est victorieux, comme Assur et Amon.
- Il est maître de la communauté qu'il dirige par un intermédiaire (prophète ou juge en Israël, le roi ailleurs), comme Ningirsu, Marduk ou Amon.

Mais le Dieu d'Israël a des traits propres :

- Traditionnel : ce n'est pas le Dieu du sol : c'est dès avant la conquête et l'installation en Canaan qu'Il a reçu les adorations de son peuple. Cela lui donne ce caractère traditionnel qu'il possède à l'encontre des « autres dieux ».

- Spirituel : il gardera toujours le caractère de cette force mystérieuse, même impérative, sous laquelle il s'était manifesté à Abraham (Gen. 12 : 11). Il ne sera connu longtemps que sous le nom de « Dieu d'Abraham, d'Isaac et de Jacob ». Quand, au temps de l'Alliance, il adopte le nom de Yahweh, c'est surtout en attribuant un sens nouveau à un vocable ancien.

Pour garder ce caractère d'invisibilité (spirituel au sens usuel du mot en français), de force (au sens hébreu du mot), Yahweh répugnera à toute représentation créée. Il sera présent, mais d'une présence spirituelle, qui ne se lie à un lieu que de son propre mouvement. Une bonne part de la législation s'explique par ce souci d'éviter tout ce qui incorporerait Yahweh à un lieu ou à une statue.

- Moral : Etre qui se révèle à la conscience humaine, ce Dieu enfin est un Dieu moral, donnée que le Décalogue marque fortement.

La vie humaine a un caractère sacré et le respect de Dieu entraîne le respect des droits du prochain. Tellement que la législation de Nombres 35: 31 refusera toute compensation pécuniaire pour un meurtre quelconque, alors que l'ensemble des législations étrangères tend à l'admettre et même à le rendre obligatoire. C'est le caractère moral de Yahweh qui s'y oppose.

La doctrine Yahwiste comprend, en premier lieu, la notion d'Alliance. Cette vieille notion sémitique ne joue guère de rôle dans la religion des voisins ou des cousins d'Israël où la divinité est parente, mais où le lien qui l'unit aux hommes est un lien de nature, non de volonté libre. Cette notion joue au contraire un rôle capital dans la religion d'Israël.

Les formules impératives du Décalogue démontrent que ce style relève d'un droit apodictique dont la source n'est pas cananéenne : le droit de l'Ancien Orient est en effet casuistique et non impératif.

En revanche, l'Egypte offre des textes qui permettent de comprendre comment un sémite, connaissant par tradition le Dieu d'Abraham, pouvait être amené à créer ce style. Le livre des morts du

Nouvel Empire égyptien contenait des protestations d'innocence ou confessions négatives (« je n'ai pas pillé, je n'ai pas été avide, je n'ai pas volé... je n'ai pas tué, je n'ai pas fait tuer, je n'ai pas mal agit envers quelqu'un, je n'ai pas diminué l'offrande du temple... »). C'est une des plus belles expressions de la morale égyptienne, demandant au mort de se justifier de ses fautes devant le tribunal d'Osiris. Mais Moïse, probablement ancien scribe en Egypte, ne s'arrête pas à une simple vue philosophico-religieuse sur l'au-delà, car il appartient à une ethnie où l'on croyait en un Dieu vivant donnant ses ordres ici-bas. Sous l'influence de cette tradition, il fait d'une protestation d'innocence après la mort un commandement impératif adressé aux vivants.

Une particularité de la loi israélite dans ce monde proche-oriental est la relation étroite qui existe entre la loi et l'alliance. Les lois bibliques sont faites pour une communauté de tribus liées à Yahweh ; leur législation ne s'explique pas par la constitution de l'Etat mais par le caractère sacral de la communauté des tribus. La source de cette législation est l'autorité de Yahweh, parce que c'est autour de lui et par lui que les israélites sont rassemblés. C'est le commandement divin qui donne à la loi sa valeur religieuse.

Le Décalogue culturel d'Exode 34 en est une démonstration : il faut observer les prescriptions qu'il contient pour être fidèle à l'alliance divine et éviter celle des cananéens ; le fondement de la loi ici est l'alliance et l'autorité divines.

Enfin nous avons trouvé intéressante cette observation d'A. Lods (50) qui s'appuie sur les écrits du savant assyriologue américain M. Clay, à propos de l'influence des récits mythiques mésopotamiens sur la rédaction de la Genèse :

Plusieurs des grands mythes babyloniens sur les origines du monde étaient à l'origine des légendes amorrhéennes, conçus en hébreu, et que les sémites d'Amourrou emportèrent avec eux d'Occident lorsqu'ils allèrent s'établir en Basse Mésopotamie ; ce serait le cas notamment pour l'histoire du déluge, la légende d'Etana, l'épisode de Humbaba dans l'épopée de Gilgamesh.

Certes, ces poèmes nous ont été conservés dans les langues de l'Assyro-Babylonie, mais d'après M. Clay ils présentent des hébraïsmes caractérisés, et les dieux qui y jouent un rôle sont tous des divinités « occidentales ».

La majeure partie du code d'Hammourabi serait ainsi également originaire d'Alep.

Ceci confirmerait notre hypothèse quand aux quelques similitudes entre ces poèmes mythiques et les récits bibliques de la Genèse : ces mythes pourraient être des « déformations » de l'histoire originale de la Genèse, à visée mythique, incluses dans la pensée polythéiste par des sémites ayant perdu le « contact » avec le Dieu unique et Tout Autre. On peut penser que de Noé à Abraham, puis d'Abraham à Moïse, le récit historique de la Genèse, aussi sous une forme en partie poétique, s'est transmis, puis a été retranscrit par le grand législateur avec l'aide de l'inspiration de Dieu.

Ainsi ce pourrait être le récit biblique de la Genèse, transmis oralement comme cela avait cours à l'époque, qui aurait influencé la rédaction des mythes mésopotamiens et non l'inverse.

W.F. Albright (51) observe également qu'il n'y a pas de parallélisme entre les deux premiers chapitres de la Genèse et les poèmes mythologiques d'Ugarit, Philonde bybloss, les légendes cananéennes et encore moins l'Egypte. Ce parallélisme existe avec la Mésopotamie, mais la Bible ne suggère aucun emprunt direct.

Aussi explique-t-on ce parallélisme de façon satisfaisante par le fait que l'histoire de la Genèse : création, Eden, patriarches antédiluviens, déluge, tour de Babel, a été transplantée par les hébreux du Nord Ouest à l'Ouest de la Mésopotamie avant le deuxième millénaire.

C - Comparaisons culturelles :

1- La pureté rituelle

La célèbre anthropologue Mary Douglas (52) définit ainsi la souillure:

« Si nous faisons abstraction, dans notre notion de saleté, du caractère pathogène, c'est-à-dire de la transmission de la maladie par des bactéries, nous retrouvons l'ancienne définition de la saleté comme « d'une matière qui n'est pas à sa place » ». Ceci implique deux préalables : un ordre de relations ordonnées et une contravention à cet ordre... La saleté est un effet secondaire de la mise en ordre et de la classification des matières, pour autant que la mise en ordre rejette les éléments inadéquats. Cette idée de la saleté nous conduit directement au domaine du symbole... la notion de souillure n'est donc que relative : vis-à-vis de la pollution notre réaction est une condamnation de ce qui pourrait affaiblir ou contredire des classifications appréciées. Par exemple : la nourriture n'est pas sale en soi mais il est « sale » de laisser des taches de nourriture sur ses vêtements.

L'impureté ou la saleté est ce qui ne doit pas être intégré (included) si l'on veut maintenir le modèle. »

Les notions mosaïques de pureté et d'impureté s'intègrent dans cette approche, ce qui permet d'affirmer « qu'il est légitime et important de maintenir la distinction en rapport avec la naissance et la sexualité : l'acte sexuel rend impur mais n'est pas considéré comme une faute, de même l'homme malade est impur sans être coupable du fait de sa maladie ».

En revanche, la désobéissance aux lois de pureté est une faute.

Wenham parle de « normalité » et « d'anormalité », cette dernière allant croissante selon les lieux, les personnes et les animaux. (53)

Il propose cet intéressant tableau :

		Vie				Mort
		Normalité		Anormalité croissante		Désordre total
Lieu	Lieu très saint	Autel	Cour du Tabernacle	Camp	Hors du camp	Shéol
Personne	Dieu	prêtres	prêtres avec défaut corporel	israélites	impurs (ex : lépreux)	mort
Animal		sacrificiel parfait	sacrificiel avec défaut	comestibles = purs	non comestibles (=impurs)	cadavres

Ces notions de pureté et d'impureté rituelles se retrouvent chez les peuples de l'Orient Ancien, des conditions particulières sont requises pour se présenter devant les dieux, comme l'illustre cet oracle mésopotamien :

« Si quelqu'un, lorsqu'il entre au temple de son dieu, a mâché un tamaris, a bu du vin et a mangé : il est pur (...). Si quelqu'un, lorsqu'il entre au temple de son dieu, s'est approché dans son rêve d'une femme, mais n'a pas eu une éjaculation : cet homme est propre, il n'y a rien de grave ; les signes pour fréquenter le lieu ne sont pas de mauvais augure ».

Un texte babylonien dit que le devin doit être « parfait pour ce qui est de son apparence et de

ses membres ». En Mésopotamie, le lépreux était qualifié d'impur. L'interdit culturel de la femme impure était commun à tout le Proche Orient Ancien. Le sperme, le sang menstruel et d'autres fluides sécrétés par les organes sexuels étaient considérés comme des matières extrêmement polluantes. D'après un aperçu divinatoire mésopotamien, il suffisait de toucher une « femme sous tabou » (pendant ses menstruations) pour se rendre impur durant six jours.

Bain et lessivage sont également de règle après la copulation en temps ordinaire aussi bien chez les israélites que chez les mésopotamiens et les hittites.

« Il faut souligner que l'impureté sexuelle n'a rien à faire avec une dépréciation de l'amour charnel. Les anciens moyens-orientaux n'ont jamais dévalorisé le corps ni réprouvé les pratiques de l'amour ; la souillure sexuelle résulte du contact avec certaines substances jugées sales. A cet égard, la précision qu'un rêve libidineux ne suffit pas à rendre l'homme impur, sauf s'il a été accompagné d'un écoulement de sperme, est révélatrice. On fait donc fausse route en interprétant les percepts de la pureté sexuelle comme autant des manifestations d'une mauvaise conscience » (54)

Tout comme elles se plaisaient à sentir la bonne odeur de l'encens brûlé, les divinités s'offensaient d'une mauvaise haleine. Ainsi aux jours des cérémonies religieuses, il fallait s'abstenir entre autre d'ail, d'oignons, de poireaux, de dattes, de certaines légumineuses, de poisson et de porc. Des textes conseillent de se purifier l'haleine avant de s'adresser aux dieux. Il semble bien que les tabous alimentaires de la Mésopotamie s'expliquent en partie par le souci d'éviter la flatulence, le fait de « lâcher un vent » portant atteinte à la pureté rituelle.

Tous les éléments de la pureté rituelle vus jusqu'ici se laissent expliquer par l'analogie entre l'étiquette religieuse et l'étiquette sociale, ce qui est en parfait accord avec l'anthropomorphisme de l'imaginaire en Mésopotamie. Paraphrasant un mot biblique à ce sujet, on peut dire que « les babyloniens se sont faits des dieux à leur image et selon leur ressemblance ».

On peut illustrer cette façon de voir par ce texte hittite tiré d'une instruction aux prêtres :

« Ne laissez s'arrêter aucun cochon ni aucun chien devant la porte du temple. Est-ce que d'ordinaire les sentiments des hommes et des dieux diffèrent ? Non ! Et par rapport à l'affaire dont nous traitons maintenant ? Non ! Leurs sentiments sont exactement les mêmes ! ».

Nous sommes bien sûr là très loin du Dieu Yahweh. Dans l'Ancien Testament, à la notion de pureté s'ajoute celle de sainteté, et s'il y a de nombreux points de contact entre les deux, il n'y a pas de similitude :

G. J. Wenham (55) explique bien cette distinction entre le saint et le profane, l'impur et le pur :
Ce qui n'est pas saint est profane.

Les choses profanes sont divisées en deux groupes : pures et impures.

Le pur devient saint quand il est sanctifié.

Les choses impures ne peuvent pas être sanctifiées.

Les choses pures peuvent devenir impures si elles sont polluées.

Les choses saintes peuvent être souillées et devenir profanes et impures puisque polluées.

Le saint et l'impur sont deux éléments qui ne doivent jamais être en contact. Par exemple, une personne impure ne peut pas manger des aliments saints consacrés par un sacrifice, sinon elle est exclue. Certaines choses sont impures de façon permanente et leur impureté est alors moins contagieuse. Par exemple les animaux impurs le restent mais ils ne rendent pas impurs à leur contact, il est simplement interdit de les manger.

D'autres sont impures temporairement et sont traitées plus sérieusement, elles réclament tous les rites de purification, sinon on risque d'être exclus de la communauté. Il y a différents degrés d'impureté et donc différents rites de purification. Par exemple, après un rapport sexuel on est impur

jusqu'au soir, puis, après lavage, on retrouve un état de pureté. Mais s'il s'agit d'un écoulement sexuel, on reste impur durant sept jours après l'arrêt de l'écoulement, puis le lavage amène le retour à l'état de pureté.

Certaines maladies de peau rendent impurs et nécessitent l'exclusion du camp pendant toute la durée de leur évolution. Selon l'auteur les raisons en sont théologiques et non hygiéniques : l'impur et le saint ne doivent pas se rencontrer (Lév. 7 : 20-21 ; 22 : 3).

Le camp d'Israël est saint, le tabernacle se tient au milieu avec la présence de Dieu. Pour cette raison, il est demandé (Nbr. 5 : 2-3) de mettre dehors toute personne impure ; négliger cela conduit à la mort car pollue le tabernacle. Tout ce qui est donné à Dieu devient saint (choses, animaux, jours, fêtes, personnes).

Un élément essentiel de cette doctrine est spécifique à Israël : l'impureté résulte de causes naturelles (ex: la maladie) ou d'actions humaines (ex: péchés) mais la sainteté ne peut pas s'acquérir par un acte rituel ou une attitude morale. Le Lévitique présente deux aspects de la sanctification : un acte divin et des actions humaines. Seul un peuple que Dieu appelle à être saint peut le devenir en réalité (Nbr. 16 : 7) : « Je suis l'Éternel qui te sanctifie » (Lév. 20 : 8, 21 : 8, 15, 23 ; 22 : 9, 16, 32).

Parfois la part divine et le côté humain sont mentionnés ensemble (Lév. 21 : 8, Ex. 20 : 8, 11), cette participation humaine ne constitue qu'un sacrifice, onction d'huile et autres dons. L'obéissance à la loi démontre la sainteté d'Israël, elle n'en est pas la cause. Ceci est très particulier, entièrement « extra-terrestre » dans la philosophie religieuse de l'époque. La pureté est l'état naturel de la majorité des créatures, *la sainteté est un état de grâce auquel les hommes sont appelés par Dieu*.

En résumé :

Chez les peuples orientaux anciens, l'impureté est donc la rupture avec l'ordre préétabli auxquels les dieux sont également soumis et dont ils sont les garants. Pureté et sainteté sont plus ou moins assimilées dans la notion de respect dû aux divinités sur des critères anthropomorphiques.

En Israël, l'impureté correspond aussi à une rupture dans cet ordre, avec quelques critères communs à la société contemporaine égypto-mésopotamienne, mais cet ordre est établi par le Dieu transcendant et Tout Autre, qui en est le maître et non l'exécutant. La sainteté est distincte de la pureté par le fait que cette dernière ne rend pas saint mais plutôt qu'elle manifeste l'état de sainteté donnée par Dieu lui-même, et dont l'obéissance de l'homme est le levier d'action.

Enfin, si sainteté et pureté ne sont pas totalement assimilables, la pureté est une image, à visée pédagogique, de la perfection du Dieu trois fois saint.

2- Les pratiques cultuelles à visée médicale

a) La magie

Lévitique 19 : 26 : divination, magie, manger quelque chose avec du sang ou « près du sang », autant de pratiques païennes interdites aux hébreux. On peut voir dans l'expression littérale « près du sang » une allusion à la coutume des zabiens qui, pour fraterniser avec les esprits auxquels la victime était consacrée, mangeaient sa chair en se groupant autour d'un vase renfermant du sang.

Nombres 23 : 23 : pas de devins ni de magiciens en Israël, *cet interdit est unique dans tout le monde antique*.

Plus précis est Deutéronome 18 : 10 et 11 : les pratiques des autres nations sont en abomination

à l'Éternel : la divination, la magie, l'augure et l'enchanteur, les charmeurs et ceux qui invoquent les morts ; mais en tout premier lieu, est condamné « celui qui fait passer son fils et sa fille par le feu ». Le texte précise que c'est à cause de ces choses que Dieu va déposséder ces nations de leur terre au profit d'Israël.

Comme nous l'avons précédemment exposé, des sacrifices humains par les cananéens, notamment d'enfants, ont été authentifiés par l'archéologie. C'est ce territoire de Canaan que les israélites vont conquérir.

Toutefois, Deutéronome 26 : 5 à 11 rappelle à son peuple ses origines : un père araméen, et sa situation d'étranger en Egypte il y a seulement quelques années. Dieu se présente déjà comme le Dieu de toutes les nations et appelle Israël à rester humble et reconnaissant envers l'Éternel.

« Les choses cachées sont pour l'Éternel notre Dieu, et les choses révélées sont pour nous et nos enfants à jamais, afin que nous mettions en pratique toutes les paroles de cette loi » (Deut. 29 : 29).

Ce qui importait aux peuples païens était d'être initiés aux secrets divins par des pratiques divinatoires et magiques. Par opposition, ce qui importe au peuple hébreu et à sa postérité, c'est de connaître la volonté divine déjà révélée dans la loi, afin de l'exécuter, cette révélation est suffisante.

b) La médecine

En Israël, la maladie et la santé dépendent de Dieu. L'hébreu ne sait pas distinguer la pureté rituelle de la propreté ou de l'hygiène puisqu'il vit globalement en Dieu. Mais les lois d'essence religieuse qu'il respecte l'obligent à ne pas manger de viandes avariées, à détecter dans ses selles des signes de maladie et à les enterrer, à laver régulièrement son corps, à respecter une certaine hygiène sexuelle et à isoler certaines malades. Le soldat est aussi soumis à des règles de pureté pour lui et pour son camp : Deut. 23 : 9 à 14.

Un événement en Exode 15 : 22 à 27 illustre bien cette nécessité d'avoir foi en Dieu et d'obéir à ses lois pour garder la santé : durant leur premier déplacement dans le désert, les israélites arrivent, assoiffés, dans un oasis dont les eaux amères sont imbuables. Ils murmurent contre Moïse, et Dieu indique une solution pour adoucir l'eau et la rendre potable, puis Il les conduit vers un lieu où ils vont trouver à boire, à manger et du repos. L'Éternel saisit cette occasion pour « éduquer » la foi de son peuple, en affirmant : « Si tu écoutes attentivement la voix de l'Éternel ton Dieu et que tu fasses ce qui est droit à ses yeux et que tu prêtes l'oreille à ses commandements et que tu observes toutes ses prescriptions, je ne mettrai sur toi aucune des maladies que j'ai mises sur les égyptiens ; car c'est moi l'Éternel qui te guérit ».

Il s'agit ici autant des maladies morales que physiques. Cette éducation exigera de la part d'Israël obéissance et foi en vertu de quoi Dieu s'engage à mettre à son service sa toute puissance miséricordieuse.

c) Lavages et usages rituels

Quelques uns sont communs aux hébreux et à d'autres peuples :

- L'eau lustrale : pour rendre la pureté aux hommes, aux objets, aux tentes, etc., souillés par le contact avec un mort, ou après guérison d'une maladie de peau ou de la lèpre des maisons.
- L'encens : qui dans la Bible s'élève en signe d'une prière permanente, tandis que chez les païens, il a pour but de chasser les mauvais esprits.
- Les sacrifices sanglants.
- L'ordalie, pratiquée par exemple à l'époque d'Hammourabi, permettait d'identifier un coupable en l'absence de preuve. Dans la Bible on fait boire à l'accusé de l'eau mêlée d'un peu de

cendre d'une vache rousse sacrifiée et consumée par le feu, il n'y a là aucun danger et le sacrifice préliminaire manifeste clairement que l'on attend de Dieu lui-même de faire justice, de révéler la vérité : si le ventre gonfle, on considère cela comme un signe de culpabilité. Dans le cas contraire, la personne est innocentée. Chez les akkadiens, on faisait boire au suspect, souvent une femme accusée d'adultère, du poison, ou bien on lui faisait traverser un fleuve en furie !

3 - Le « cortège de la mort » :

Nous avons classé sous ce terme tout ce qui, dans l'esprit des hébreux, rappelle d'une manière ou d'une autre la mort.

a) La femme accouchée (56)

Des prescriptions analogues à celles concernant la femme accouchée dans la Bible se retrouvent chez beaucoup de peuples anciens. (57)

Chez les Hindous, la naissance souillait la mère pendant dix jours et le père devait se purifier par un bain.

Chez les Parses, l'accouchée est impure ; elle vit à part pendant quarante jours, elle ne doit revoir son mari qu'au bout de quarante autres jours, quand à l'enfant il souille celui qui le touche et doit aussi être lavé.

Chez les grecs on évitait de s'approcher du lit de couches, ce qui était similaire aux romains, ainsi que chez les antiques asiatiques, africains et américains. Nous sommes là à des époques ultérieures à Moïse, il n'a pu subir leur influence. Toutefois elle souligne le caractère assez universel de cette impureté post-partum des femmes.

Les écoulements génitaux sont regardés comme une source d'impureté pratiquement à travers le monde entier.

Dans l'ancienne Egypte, la femme était impure à la fois durant ses menstruations mais aussi après l'accouchement.

La plus grande ressemblance est observée avec les rituels de naissance hittite : la femme est gardée isolée durant les deux derniers mois de sa grossesse. Au septième jour après la naissance, un sacrifice est offert (au huitième jour dans la Bible, où l'on présente l'enfant à Dieu au temple et où la circoncision est pratiquée).

Trois mois après la naissance l'enfant est pur si c'est un garçon, quatre mois si c'est une fille. Chez les hébreux c'est la femme qui est impure et qui redevient pure après un délai nettement moins long mais où l'on note cette curieuse similitude d'une durée supérieure pour la fille : quatre vingt jours, pour quarante jours si c'est un garçon, et des rites de purification doivent conclure ces temps.

Chez les hittites, le rituel prescrit est qu'un agneau, lavé et dressé de laine rouge, est placé dans les mains de la femme puis enlevé ; l'agneau représente l'enfant comme un substitut pour éloigner le démon. L'animal est à la place de l'enfant. En plaçant l'agneau dans les mains de la femme et en l'éloignant, on mime la naissance de l'enfant. Le lavage de l'agneau représente les rites de purification habituels sur l'enfant. Cette pratique n'a pas d'analogue israélien. C'est un exemple typique de magie sympathique, par substitution, dont la pratique a été « extirpée » d'Israël.

En somme, les deux cultures, biblique et hittites, affirment que l'impureté existe au moment de la naissance, mais leur sens d'exprime différemment :

Le rite biblique est simple, ne couvrant que la période post-natale et ne considère comme impure que la mère.

Les prescriptions rituelles hittites sont variées et compliquées, touchant à la fois la mère et l'enfant, sur une période qui couvre un temps prénatal et post-natal. Les méthodes de purifications hittites sont de nature purement magique (incantations...) qui est absente dans la conception même du sens de la purification en Israël.

b) Les écoulements sexuels et les menstruations (58)

La perte du sang vaginal et celle du sperme, les deux étant porteurs de « semence », signifie la diminution de la vie et, en l'absence de contrôle, la destruction et la mort. Ce qui s'oppose au Dieu d'Israël qui est « la source de sa vie » (Lév. 18 : 5).

Plus encore, dans la pensée Israélienne, le sang est l'archétype de la vie (Lév. 17 : 10-14 ; Deut. 12 : 23...). Ces suintements du corps n'étaient pas le travail des démons, comme chez les autres peuples, mais certainement un signe du « travail de la mort » (voir le chapitre sur le sens de la maladie dans la Bible : effets de la rupture). En particulier, la perte de semence dans les menstruations, c'est à dire l'absence de reproduction, donc de continuation de la vie, était associée avec la perte de la vie.

C'est probablement pourquoi Israël, le seul parmi tous les peuples, restreignait l'impureté liée à des conditions physiques seulement aux pertes de sang vaginal et de sperme et aux maladies de peau, manifestations visibles de l'approche de la mort.

Toutes les autres sécrétions corporelles (sueur, salive, blessures...) et excréments (urines, fèces) n'étaient pas tabous, contrairement à ce qui pouvaient l'être chez les peuples contemporains d'Israël, tels que les cheveux et les ongles coupés en Perse et en Inde, où l'enfant nouveau-né chez les hittites, en Egypte et en Grèce.

Dans l'ancienne Egypte, la femme était impure durant ses menstruations. En Babylonie la femme est impure lorsqu'elle a ses règles et contamine en plus ceux qui sont à sa proximité ; élément que l'on retrouve dans la Bible où ce qui touche la femme devient impur (lit, chaise...) et « contamine » ceux qui touchent à leur tour ses objets, à fortiori la femme elle-même.

Les éléments de similitudes apparentes ne sont en fait pas conçus de la même manière : ce qui rend impur dans les civilisations non israéliennes est la rupture d'un ordre cosmique, souvent associée à l'intervention de démons.

c) Les fèces humains

Sans être déclarés clairement impurs, puisqu'ils ne nécessitent pas de rituels de purification après leur émission, les fèces doivent être émises en dehors du camp : « tu auras un certain endroit hors du camp et c'est là que tu iras. Tu auras un piquet avec tes affaires et quand tu iras t'accroupir dehors, tu creuseras avec et tu recouvriras tes excréments », la raison en est donnée : « Car le Seigneur ton Dieu lui-même va et vient au milieu du camp ... et il ne faut pas que le Seigneur voit quelque chose qui lui ferait honte... » (Deut. 23 : 13 à 15).

La raison invoquée n'est pas l'impureté mais plutôt que les selles sont une chose « honteuse », on pourrait dire « sales ». Elles ne sont pas impures au sens habituel du terme, probablement parce qu'elles n'ont pas à voir avec la mort, au contraire, leur élimination est essentielle à la vie.

D'ailleurs, cette « position » particulière de selles se retrouve dans certains sacrifices, comme celui pour le péché (Lév. 4 : 3 à 12), où la graisse, après avoir été offerte à Dieu en holocauste (brûlée), est déposée dans un endroit pur hors du camp. Sur ces « cendres grasses » on fera brûler ensuite « la peau du taureau, toute sa chair y compris les pattes, les entrailles et la fiente, en un mot, tout le reste du taureau, il le fera porter hors du camp, dans l'endroit pur... ». La graisse qui entoure les entrailles est offerte sur l'autel.

Pour l'holocauste, les entrailles et les pattes sont lavées à l'eau avant d'être aussi consommées sur l'autel.

Concernant les sacrifices de paix et de réparation, rien n'est précisé au sujet des entrailles et de leur contenu.

En Inde, en Perse, chez les esséniens, les fèces étaient considérées comme impures. Nous savons que chez les hittites, leurs selles devaient être brûlées non pas par mesure d'hygiène mais pour éviter leur usage dans la sorcellerie.

Quelques uns des voisins d'Israël associaient l'impureté avec les forces de la mort, mais au sang ou au sperme étaient associés : des excréments, peau morte, ongles et cheveux coupé, ce qui n'est pas le cas en Israël.

d) La mort

En Egypte aussi, toute forme de dépérissement, de pourriture, était considérée comme impure, avec une exception notable : le corps mort. Bien au contraire, les tombes jouissaient du même statut de lieu saint que les centres de culte, les tombes étaient elles-mêmes des centres d'activités culturelles.

En Israël, la mort est la manifestation ultime de la déchéance humaine depuis sa rupture avec son Dieu, toucher un mort rend impur, le grand sacrificateur ne pouvait pas le faire même pour un membre direct de sa famille (parents-enfants), et les tombes étaient des lieux hautement impurs, toujours situées en dehors des villes.

L'universalité des tabous relatifs aux écoulements de sang vaginaux, de sperme et à la naissance nous amène toutefois à penser que pour tous les peuples, il y a un rapport avec la perte de vitalité et de vie et donc avec la mort.

Comme nous l'observons souvent, il se trouve que les religions païennes ont amalgamé ces réalités persistantes, dans une sorte « d'inconscient collectif », avec les pratiques magiques et les conceptions qui s'y rattachent, notamment concernant les démons.

Il semble que Moïse revient à chaque fois à la signification première, « purifiée » des influences païennes, de ces représentations du pur et de l'impur.

En Egypte, la préparation de la mort et de l'au-delà envahit le quotidien des vivants.

Le livre des morts fourmille de détails sur les jugements des trépassés, les rites moraux ou magiques pour gagner la grâce des dieux et le salut du fidèle, l'hypertrophie des rites funèbres, le luxe des tombeaux, les pyramides, les embûches rencontrées par le mort dans l'autre monde, les ruineux rites religieux, les rituels de momification, les pittoresques cortèges d'enterrement, l'obligation de relation du vivant avec le mort.

Tout cela est réduit à sa plus simple expression chez le peuple hébreu : l'homme issu de la poussière y retournera, les siens lui offrent une sépulture et portent le deuil.

Chez les cananéens la mort est personnifiée en un dieu : Môt, vainqueur sur les dieux de la pluie et de la fertilité.

Dans la Bible, Dieu est unique et Dieu de la vie (mais il ne personnifie pas la vie, encore une grande différence entre le récit biblique et la notion de mythe). La mort fait son œuvre par sa permission et de manière temporaire : en fin de compte Elohim (un nom de Dieu) engloutira la mort et la vaincra à jamais.

La mort, comme résultante de la rupture entre l'homme et son Créateur, est une abomination (« tamé ») ; l'homme, dans la sphère des vivants, ne doit pas approcher de son mystère qui appartient, comme toute vérité révélée, à Dieu seul.

L'idée que Dieu peut sauver l'homme de la mort est très ancienne chez les hébreux : Enoch (Gen. 5 : 24) et le prophète Elie ne sont pas morts mais furent enlevés vivants vers le ciel auprès de Dieu.

L'interdiction d'approcher un mort est totale concernant les sacrificateurs, même pour un parent immédiat. L'approche est autorisée pour le reste du peuple mais rendait impur et devait aboutir à des rites de purifications. La relation étroite que les sacrificateurs soutiennent avec l'Eternel leur impose des obligations plus strictes à l'égard de la pureté légale. Les prêtres égyptiens ne devaient pas non plus s'approcher d'un cadavre mais ils étaient les seuls, le culte des morts était à son apogée dans la culture égyptienne.

e) La lèpre (59) (60)

Le terme biblique utilisé est « Tsara'at », à la suite du grec Lépra et du latin Lepra ; mais les études lexicographiques d'une part, médicales d'autre part, ont abouti de façon convergente à la certitude que la Tsara'at vétérotestamentaire ne désignent pas la maladie qu'on appelle aujourd'hui la « lèpre » provoquée par le bacille de Hansen.

Il semble bien qu'historiquement la lèpre ne soit apparue autour du bassin méditerranéen que vers la fin du IV^{ème} siècle avant Jésus-Christ, rapportée probablement par l'armée d'Alexandre Le Grand au retour de sa campagne en Inde (- 326), donc bien après la rédaction du Pentateuque. Cette maladie nouvelle fut désignée en grec par le terme : le Phantiasis.

C'est au cours du moyen-âge que la confusion s'est faite entre éléphantiasis (lèpre de Hansen) et Lepra (maladies de peau) lorsque (au IX^{ème} siècle ap. J-C.) les deux termes grecs ont été malheureusement rendus par un seul et même mot : gudam, dans les ouvrages scientifiques arabes de la renaissance. La Renaissance n'a plus su faire ensuite les distinctions nécessaires, de sorte qu'aujourd'hui encore on désigne sous le nom de « lèpre » aussi bien la maladie de Hansen que les affections cutanées de l'Ancien Testament et du Nouveau Testament.

Si nous n'étions pas conditionnés par cette confusion de vocabulaire, une simple lecture attentive de Lévitique 13 et 14 nous montrerait bien que la tsara'at n'est pas la lèpre :

- Le mot s'emploie de manière non métaphorique pour des taches ou des moisissures apparaissant sur des objets inanimés.
- Appliqué à des êtres humains, il recouvre diverses affections de la peau nommées : dartre, boursoufflures, tache, teigne...
- La tsara'at est spontanément guérissable, contrairement à la maladie de Hansen avant la découverte des sulfones.

D'ailleurs, ce qui importe dans ces chapitres c'est moins le diagnostic médical que le diagnostic religieux. Le prêtre apparaît moins comme le spécialiste du « service d'hygiène » (des personnes ou des bâtiments) que comme le spécialiste des problèmes religieux ; il n'a pas pour tâche fondamentale de dire si la personne ou la chose contaminée est malade ou en bonne santé, mais de la déclarer pure ou impure, c'est-à-dire de décréter si elle est exclue ou non de la communauté cultuelle.

Si la personne, après une période d'impureté, est reconnue pure à nouveau, il incombera encore au prêtre de présider la cérémonie de purification rituelle qui la réintègrera effectivement dans la société et dans le culte.

En résumé, le Tsara'at ne pose pas d'abord un problème d'ordre physique ou médical, mais un problème de relations sociales et religieuses.

Nous pouvons ici faire déjà une distinction avec les pratiques égypto-mésopotamiennes où prêtres et médecins étaient le plus souvent une seule et même personne. Si par la suite la médecine devient plus « spécialisée », en Egypte surtout, distincte du prêtre, celui-ci intervenait toujours dans

« le soin » au malade par des incantations, exorcismes, divinations et pratiques magiques, associés aux traitements prescrits par le médecin, ce dernier se référant lui-même beaucoup à la magie pour fabriquer ses onguents, cataplasmes, potions et autres.

Le prêtre d'Israël ne cherche ni étiologie, ni pronostic, ni vraiment un diagnostic au sens médical du terme, il diagnostique uniquement l'état de pureté ou d'impureté. Il n'est d'ailleurs pas dit que ces personnes ne recevaient pas ensuite des soins « médicaux », c'est même hautement probable (le Nouveau Testament parle d'une femme impure à cause d'un saignement gynécologique chronique, « qui avait dépensé tout son argent auprès de nombreux médecins sans que ceux-ci ne parviennent à la guérir » (Luc 8 : 43). Mais il n'y a pas de confusion des rôles.

De même, il est certain que les familles priaient pour leurs malades, comme Moïse le fit lorsque sa sœur Myriam fut recouverte de la tête aux pieds d'une « Tsara'at » blanche. On verra également plus tard un officier araméen, Naaman, venir demander la guérison d'une tsara'at en Israël au prophète Elisée (II Rois 5) ; ce dernier, afin d'éviter toute confusion avec les pratiques magiques du pays d'origine du malade refuse même de le rencontrer. Il lui envoie seulement la consigne de se baigner dans le Jourdain, ce qui va d'ailleurs offusquer l'officier qui affirme ne pas avoir fait un aussi long voyage pour simplement se tremper dans un fleuve alors qu'il aurait pu faire la même chose chez lui. Sur les conseils de ses accompagnateurs, il finira par obtempérer et sera guéri. Il est évident qu'il fait alors bien la différence entre la magie et la guérison dont il est bénéficiaire puisqu'en retournant voir le prophète il reconnaît avoir été guéri par l'Éternel, le Dieu d'Israël, il ne considère le prophète ni comme un magicien, ni comme un prêtre exorciste ou devin.

La preuve finale est apportée par sa conversion spontanée à Yahweh et l'abandon de ses anciennes croyances.

Les hébreux ne devaient pas confondre prières exaucées par Dieu et efficacité de rites païens, ces derniers sont totalement interdits.

L'exemple du roi Ezechias, atteint d'une maladie mortelle, semble-t-il un ulcère infecté, montre aussi que l'intervention de Dieu n'exclue pas l'usage de traitements phytothérapeutiques, puisqu'il indique lui-même le médicament à base d'une pâte de figes. Mais là encore pas d'incantation ni aucune magie.

La tsara'at tient une place particulière dans les lois de pureté puisqu'elle excluait non seulement du culte, donc du tabernacle puis du temple, mais également du camp pendant la traversée du désert, puis des villes et des villages (après l'installation en Canaan, dans un lieu extérieur affecté à cet effet). Seules les désobéissances délibérées à certaines lois imposaient une telle sanction. Ceci parce que l'état des personnes atteintes de tsara'at évoque celui d'un cadavre (Nbr. 12 : 12) en décomposition et donc la mort, l'impureté ultime. La secte essénienne de Qumran, dans le Néguev israélien, utilisait couramment le terme de « mort » pour évoquer leurs diagnostics de maladies de peau.

Le général araméen dont nous venons de parler entrainé dans le temple du dieu Rimmon avec le roi, continuait à diriger l'armée et à vivre avec sa famille. Ce qui prouve que dans son pays la tsara'at n'était pas considérée comme impure.

Une lettre de Mari relate que lorsque le roi apprit qu'une femme de son harem avait contracté une maladie de peau, il ordonna : « ne laissez personne boire dans sa tasse, s'asseoir sur sa chaise, se coucher sur son lit...cette maladie de peau est contagieuse ».

La notion de contagion était connue, alors pourquoi Moïse n'a-t-il pas précisé que ce sont les gens atteints de maladies contagieuses qui devaient être mis en quarantaine ? Milgro pense que les règlements mosaïques n'ont pas un fondement médical mais rituel, d'autant plus que cette « exclusion » concerne aussi les objets, les vêtements, les maisons.

On retrouve quelques similitudes, dans les causes attribuées à ces affections, avec tout l'Ancien Proche-Orient où les maladies de peau en particulier sont considérées comme une punition divine, en Mésopotamie elle est appelée « La grande punition », il semble bien qu'elle rendait également impure et excluait la personne atteinte de la communauté des hommes, notamment en Babylonie.

On retrouve cette notion de punition en Perse. Mais le fait qu'elle punisse une offense d'ordre moral, au sens de désobéissance à la loi de Dieu, semble être une exception biblique, elle n'est en tout les cas pas attestée par les textes de l'Ancien Proche-Orient.

En fait cette association péché-maladie de peau ne se limite pas à l'Ancien Proche-Orient, c'est un phénomène universel, qui ne peut être confiné à une culture particulière, « l'expression refoulée des concepts de la psyché humaine » (61)

A l'évidence, beaucoup de récits de la Bible concernant la tsara't confirment l'origine dans une malédiction divine (Nbr. 12 : 9 ; 2 rois 5 : 27 ; 2 Chr. 26 : 18-21), et l'analogie avec la contrepartie mésopotamienne est attestée par la Bible elle-même (2 Sam. 3 : 25 ; 7 : 14), ainsi qu'avec l'Assyrie et l'Egypte, où les textes bibliques confirment qu'en effet les tsara'at dont souffrent ces pays sont bien des malédictions de Dieu à cause de leurs « abominations », idolâtrie, magie et pour certains, sacrifices humains et/ou de leurs méfaits à l'égard d'Israël.

Tous les exemples indiquent que ces maladies sont la conséquence d'une punition divine plutôt pour des crimes religieux, c'est-à-dire des manquements aux lois de Dieu, plutôt que pour des crimes civils, c'est-à-dire envers des hommes, bien que les deux se rejoignent fréquemment.

C'est la violation du traité d'alliance qui est déclarée sacrilège, méritant une punition exemplaire, la tsara'at évoquant comme nous l'avons vu, la mort. S'il est parfois question d'une punition pour faute morale, c'est toujours parce que celle-ci est considérée comme une violation des lois divines. La preuve en est que lorsque le « malade » est guéri, il retrouve son état de pureté, il doit offrir, outre le sacrifice de réparation, trois autres sacrifices : un sacrifice de purification, un holocauste et une offrande de céréales, chacun ayant une fonction expiatoire.

Ceci étant dit, la femme en post-partum, après quarante à quatre vingt jours d'impureté, offre aussi un holocauste et un sacrifice pour le péché, or la conception n'est pas considérée comme une faute dans la Bible, il s'agit au contraire d'une bénédiction de Dieu. C'est l'écoulement du sang qui rappelle la malédiction au jardin d'Eden où il est dit à la femme qu'elle accouchera dans la peine et la douleur. Peut-être aussi s'agit-il de « couvrir » l'enfant qui naît pêcheur, issu d'une lignée d'hommes et de femmes pêcheurs.

Tyndale conteste le fait que la lèpre de Hansen n'existait pas dans l'Ancien Proche Orient avant le passage d'Alexandre Le Grand.

Il reconnaît l'origine majoritairement admise de cette maladie en Inde et en Chine déjà aux alentours de - 4000 avt J-C., mais il affirme qu'elle était aussi connue en Mésopotamie au troisième millénaire avant Jésus-Christ et signale qu'un cas de lèpre a été démontré sur une momie égyptienne, originaire de Syrie-Palestine.

Cet auteur admet toutefois que si certaines descriptions faites dans Lévitique 13 et 14 peuvent correspondre aux différents types de maladie de Hansen, d'autres recouvrent de nombreuses affections cutanées telles que le psoriasis, l'herpès, le vitiligo...

Son idée est d'accréditer la thèse hygiéniste, en concevant la mise en quarantaine des personnes atteintes de tsara'at comme une mesure de prévention de la contagion, là où d'autres ne voient que des règles de pureté d'ordre strictement spirituel.

4 - Les aliments purs et impurs

a) Animaux purs et impurs (62)

La notion d'animaux purs et impurs est partagée par plusieurs peuples, certains sont communs à ceux considérés par la loi de Moïse, mais sans qu'il y ait de classification spéciale comme c'est le cas dans la loi. Cette communauté de pensée autour d'aliments purs ou non peut s'expliquer, dans la pensée biblique, par le fait que Noé, en entrant dans l'arche, dû prendre 7 couples d'animaux purs et 1 couple de chaque animal impur ; cette notion se serait ensuite transmise à toute l'humanité descendante de Noé. Mais encore une fois le sens premier de ces distinctions se serait perdu pour ceux qui ont également perdu le contact avec Yahwé.

Les arabes mangent le chameau mais les sabéens en regardent la chair comme impure. Les arabes mangent la gerboise mais n'en servent pas à leurs hôtes. Le lièvre est aux yeux des perses le plus impur des animaux, les arméniens et les syriens n'en mangent pas non plus. Ni la gerboise, ni le lièvre n'a les quatre estomacs des ruminants mais ils ont un mouvement particulier de la bouche qui a longtemps fait croire qu'ils rumaient. Moïse se conforme à la manière de voir et de parler de son temps, les classant parmi les ruminants, mais impurs car ne possédant pas de sabot fendu.

Un grand nombre de peuples de l'antiquité, égyptiens, arabes, phéniciens, syriens, habitant du Pont, regardaient le porc comme impur « parce qu'il se complait dans la fange, qu'il se repaît des plus dégoûtantes ordures et que sa chair favorise les maladies de peau ». L'aigle, impur en Israël, est en revanche regardé comme une friandise par les abyssins, en Syrie la chair du faucon est estimée comme haute en goût.

La chauve souris, malgré son odeur repoussante, était mangée par divers peuples de l'époque.

Le seul insecte considéré comme pur dans la loi est la sauterelle et encore devait-elle remplir certaines caractéristiques l'identifiant à l'animal volant strict ; ailes + pattes qui permettent de sauter, le saut associé aux ailes étant assimilé au vol. Ainsi, seules quatre espèces étaient pures. La plupart des peuples de l'Orient mangent certaines espèces de sauterelles mais ne touchent pas à certaines autres. Le plus souvent on commence par les sécher puis on les triture, on les frit dans du beurre ou on les mêle avec de la farine pour en faire des gâteaux.

Les sumériens utilisaient, notamment à visée pharmaceutique, un certain nombre de substances animales considérées comme impures par les hébreux telles que des peaux de serpent et des écailles de tortue. Des textes rapportent que le porc était consommé par la population et offert en sacrifice.

Plus tard, en Assyrie et en Babylonie, on nourrissait les dieux et les morts, la Bible interdisant, elle, tout rapport avec ces derniers. On y consommait aussi des crevettes, des petits rongeurs et du sanglier, autant d'animaux impurs pour les hébreux.

La graisse animale pouvait servir d'assaisonnement, alors qu'elle est réservée à Dieu comme un sacrifice consumé par le feu chez les descendants de Jacob. Des bières douces ou fermentées sont consommées ; même les dieux en buvaient, parfois plus que de raison, situation impossible à imaginer avec Yahweh, le Dieu transcendant et Tout Autre.

Le sang et les excréments d'animaux, hautement interdits dans la Bible, sont utilisés pour traiter les maladies. On peut aisément imaginer que les conséquences de ces soins seront plutôt dramatiques. Pour des raisons identiques, le porc pouvait être offert en sacrifice et des substances issues de cet

animal ainsi que des peaux de caméléons, des lézards qu'il fallait manger, des fientes de pigeons, servaient de médication. Tous sont interdits par Dieu et il est évident qu'il y avait là matière à prévention, surtout en ce qui concerne les déjections animales.

Le porc (63)

Le porc, dans la loi mosaïque, fait partie des quadrupèdes qui ne satisfont pas aux critères de pureté requis. Cet animal était connu et élevé en Mésopotamie depuis au moins 2500 avant Jésus-Christ, l'espèce en question était probablement *Sus Scrofa*. Des restes de cette variété ont été découverts dans les niveaux datant du vieil Age de Pierre du sous sol du Mont Carmel en Israël.

Cet animal sauvage était l'ancêtre du cochon domestique, qui apparaît dans des élevages égyptiens de la période de l'Ancien Empire (-2700 à -2200 avt J-C.). Des os découverts dans des niveaux plus récents à Gezer, datant du néolithique, indiquent que les hommes de cette époque élevaient et mangeaient déjà cet animal.

Des recherches dans d'autres sites palestiniens attestent clairement que d'autres successeurs des populations pré-sémitiques incluait la charcuterie à leur menu ! Il semble y avoir deux principales raisons à l'élevage du porc dans l'Ancien Proche-Orient :

1- L'animal, en fourrageant avec son groin pour trouver sa nourriture, aurait aidé les premiers éleveurs-cultivateurs à travailler le sol en l'ameublissant.

2- Les porcs digèrent et métabolisent toutes sortes d'aliments que ne mangent pas d'autres animaux domestiques, ce qui en rend l'élevage aisé. Ainsi, ils sont une source de protéines facile, d'autant plus qu'ils arrivent à maturité plus rapidement que beaucoup d'autres bêtes.

L'usage de la peau de cochon dans l'antiquité était très limitée, il est évident que la valeur de l'animal était dans sa chair.

Ils étaient également offerts en sacrifice, comme le démontrent les trouvailles faites dans le sous sol du sanctuaire de Tell El-far'ah (XVIIème et XVIème siècles avt J-C.) : de nombreux os de porcs qui sont à l'évidence les restes de sacrifices rituels.

En Babylonie aussi la chair des cochons était considérée comme sacrée et pouvait être mangée à l'occasion de certaines fêtes sacrées. Des pratiques similaires apparaissent tout au long de l'ancien empire égyptien.

Les os eux-mêmes ne pouvaient pas servir à n'importe quel usage.

Des ossements percés découverts à Taanach et à Megiddo suggèrent qu'ils étaient utilisés dans des rites divinatoires cananéens et pour la fabrication d'amulettes protectrices.

Pourquoi était-il impur dans la législation mosaïque ?

Pour séparer le peuple des pratiques idolâtres des cananéens et des égyptiens ?

Pour des raisons d'hygiène comme d'autres l'ont suggéré ?

Ou pour des mobiles spirituels au sens plus large que la simple prohibition du culte païen ?

Cuisson d'un chevreau dans le lait

On a retrouvé dans les textes Ougarit de Ras Shamra le « poème des dieux gracieux » avec cette prescription :

« Fais cuire un chevreau dans le lait,
Un agneau dans le lait caillé »

La Bible réitère par trois fois l'interdiction formelle de faire cuire un chevreau dans le lait de sa

mère (Ex. 23 : 19 ; 24 : 26 ; Deut. 15 : 21). Pour certains la découverte de ce texte confirmerait la pensée de Maimonide que cette prohibition condamnait un rite païen. (64)

Sans démentir cette hypothèse, d'autres auteurs ont avancé des raisons plus profondes sur lesquelles nous reviendrons.

Les insectes

Seules les espèces de sauterelles ayant quatre pattes permettant de sauter et des ailes sont autorisées à la consommation en Israël.

Elles étaient déjà consommées dans le Proche Orient depuis des millénaires. Une scène d'un banquet royal dans le palais d'Ashurbanipal (-669 -627 avt J-C.), le dernier grand roi assyrien, dépeint des servantes servant à manger aux invités des sauterelles piquées sur des bâtonnets.

Chez les peuples Proches Orientaux Anciens, ces notions d'impureté sont assez aléatoires, variables d'une époque à l'autre, motivées par la pensée magique. Dans la loi de Moïse, il s'agit de stigmatiser la notion d'intégrité : est pur ce qui appartient strictement à une classe. Par exemple le poisson appartient à la catégorie s'il possède des nageoires et des écailles, un poisson sans écaille se situe entre le reptile et le poisson, inclassable il est impur.

b- Le sang

Oliver Dumas (65) souligne que la notion d'identité entre le sang et la vie se retrouve chez divers peuples sémites. En effet, la Bible condamne sa consommation « parce que le sang c'est la vie ». P. Xella (66) fait remarquer que « la signification du sang et des rites afférents » doit se faire en fonction du principe de C. Lévi-Strauss : un élément de la culture d'une société et de sa langue se détermine en fonction de la structure d'ensemble de cette société, écologie, nourriture, démographie, comme « totalité organisée ». (67)

C'est donc par l'histoire concrète des religions et la place d'Israël dans ces cultures religieuses de l'Ancien Orient que l'on peut établir la signification du sang chez ces peuples. Etymologiquement, le terme hébreu dâm désignant le sang correspond parfaitement au babylonien « dâm » (u), ce qui ne nous surprend pas puisque, nous l'avons vu au chapitre précédent, la culture religieuse d'Israël naît dans un milieu sémitique mésopotamien où l'écriture cunéiforme babylonienne a dominé la Syrie-Palestine la plus grande partie du IIème millénaire avant Jésus-Christ.

Le terme semble appartenir au plus ancien patrimoine lexical qui fait du sang « le signe de la vie ». Dâm et Adam ont été rapprochés dans la langue sémitique par un jeu de mot à cause de la couleur rouge (Adom) commune au sang et à l'argile. Dans la lexicographie hittito-akkadienne, le sang se dit dâmu, parfois aussi adâmu, ce dernier pouvant également désigner un vêtement rouge, adammatu du sang noir et de la terre rouge foncée. A Ugarit et en hébreu, la racine 'dm évoque la couleur rouge.

Ces quelques exemples étymologiques nous éclairent sur le symbolisme religieux tiré du sang prébiblique, ils se sont ensuite développés suivant des lignes différentes :

En Akkadie, la couleur rouge fera désigner des résines et des exsudats comme «sang des dattes, des cyprès, des cèdres » et même le vin. On retrouvera dans la Bible l'usage du vin en libation à l'image du sang.

Toujours en Akkadie, l'huile et le miel, versés dans un bassin, peuvent représenter le sang ; le « Sang des arbres » est offert avec le vin comme boisson, et dans un texte ougaritique, il est question du « sang des oliviers », dans la Bible le « sang des vignes » c'est le vin.

Dans l'Egypte pharaonique, le sang évoque le rouge. Il ne jouera aucun rôle dans les questions

de meurtre et de sacrifices, mais il en a un dans la mythologie et la magie, c'est par exemple en répandant du vin sur le sol que l'on trompera la déesse Sekhmet avide de sang.

Nous sommes à l'opposé de la pensée biblique où « faire cracher le sang » désigne un meurtre et caractérise les sacrifices.

En Assyrie, le sang servait aussi dans les présages et l'interprétation des rêves.

Aussi bien en Egypte qu'à Sumer et à Ougarit, le sperme masculin est lié au sang, ainsi que les menstrues féminines et le liquide amniotique.

Le mot sang désignait aussi la consanguinité, la parenté, la descendance.

Dans le corps de l'homme et des animaux : dans ces sociétés non-israéliennes, le sang est signe de vie, il « coule » dans l'homme. Pour les hittites, les esprits mauvais et démons infernaux n'ont pas de sang comme les hommes et les animaux, aussi veulent-ils manger leur sang.

Le Dieu de la Bible, absolument pas anthropomorphique, n'a besoin d'aucune nourriture.

Dans ces mythes antiques, les hommes ont été créés du sang d'un dieu ou de dieux. Elément vital, le sang va jouer un rôle dans les rites de guérison fort marqués par la magie. Si le sang passe du rouge foncé au rouge clair, c'est un symptôme de maladie, mais le sang d'homme, de femme ou d'animal peut servir de remède. Le prêtre peut toucher le sang du malade, souvent en le faisant couler par une incision, pour l'en badigeonner, ou le verser sur lui ou l'en asperger.

Dans la Bible, le sang (des sacrifices) est comme « rendu » à Dieu, puisque c'est « la vie », « l'âme » de l'animal, et que toute vie appartient à Dieu.

Ce n'était pas seulement le cas lors des sacrifices, mais aussi pour toute bête tuée à de simples fins alimentaires : au temps du désert, on tuait l'animal dans le tabernacle, plus tard, une fois installé en Israël, il n'était pas concevable de faire venir tout le monde au temple de Jérusalem, mais le sang devait être répandu à terre. Afin d'éviter des déviations idolâtres, il n'y avait pas d'autre lieu pour offrir les sacrifices que le tabernacle puis le temple de Jérusalem.

Or D. McCarthy constatait l'absence de l'usage rituel du sang dans les offrandes et sacrifices proprement dits du monde oriental prébiblique. Cet usage est donc une spécificité biblique qui donne aux sacrifices un sens particulier à Israël.

Encore une fois, on peut observer à la fois cette similitude apparente (comme les autres peuples, les hébreux offrent des sacrifices à leur Dieu) et cette radicale nouveauté dans le sens et l'objectif attribués aux sacrifices.

Lorsque dans l'Orient Ancien le sang est aspergé sur les humains, c'est à visée thérapeutique dans un cadre de pratiques magiques. Dans la Bible ce sang provenant d'un animal pur, innocent et sans défaut, a un rôle purificateur à l'égard des fautes commises par l'individu ou par le peuple. Le châtement que ces fautes méritaient retombe sur l'animal innocent.

Dans les rituels d'alliance le sang est versé à terre et autour de l'autel et non sur les personnes, puis aspergé sur le peuple. Cette « purification » permet à Dieu de faire une Nouvelle Alliance avec son peuple, ce qu'Il n'aurait pu faire avec des êtres impurs, lui qui est Saint. Alliance Nouvelle après celle rompue au jardin d'Eden, mais provisoire car imparfaite : il faut sans cesse renouveler les sacrifices et le cœur de l'homme n'est pas transformé, le sang n'est qu'une « couverture » entre Dieu et les hommes.

Le fait que le sang, « la vie », doive être donné pour racheter l'homme, lui fait prendre

conscience de la gravité de son état de pécheur mais ne l'en délivre pas. De plus le projet de Dieu est de refaire un jour alliance avec « toutes les nations », Israël n'en est que le témoin dans l'attente d'une autre alliance, nouvelle, qui le concernera en premier lieu mais qui s'étendra à toute l'humanité et d'une manière cette fois parfaite, complète et durable : un seul sacrifice pour toute l'humanité et sans nécessité d'être renouvelée. C'est le sens que le Nouveau Testament attribue au sacrifice de Jésus sur la croix.

c) Le levain

Le levain est une pâte servant à déterminer la fermentation de la pâte fraîche. Chez les hébreux on se servait communément de lie de vin ou de vin doux pour provoquer la fermentation de la pâte.

Le levain le plus facile à obtenir et le plus habituellement employé chez les anciens était emprunté à de la pâte antérieurement levée. C'était celui qu'on utilisait en Egypte. Il semble que, la plupart du temps, les hébreux faisaient leur pain sans levain. C'est ainsi que procède Abraham et Gédéon vis-à-vis d'hôtes respectables (Gen. 19: 3 et Juges 6: 19), sans doute dans l'un et l'autre cas cela aurait pris trop de temps de préparer du pain levé, ce qui signifie qu'ils n'en n'avaient pas de disponible habituellement.

Aujourd'hui encore on trouve cette coutume dans certains villages d'Arabie, d'Egypte, de Syrie et de Palestine, de pétrir la pâte sans levain et de la faire cuire immédiatement. Ce pain sans levain ne vaut plus rien le lendemain, ils ne le font donc lever que s'ils ont besoin de le conserver plus longtemps.

Nous n'avons pas trouvé qu'il soit question d'impureté du levain dans les religions de ces contrées. En Israël, l'impureté n'est que temporaire et géographique :

Il faut plusieurs heures au levain pour produire son effet. C'est pourquoi les hébreux, sortis à la hâte de la terre d'Egypte, durent faire cuire des pains sans levain à leur première halte. Ils furent ainsi obligés de se nourrir de pains azymes, comme ils auront désormais à le faire chaque année durant la semaine de Pâques qui commémore cette libération de l'esclavage. Durant cette semaine, aucune trace de levain ne devait subsister dans les demeures ni dans tout le pays d'Israël. La raison principale qui faisait proscrire le pain fermenté durant cette période, et dans la plupart des offrandes, était que la fermentation implique une sorte de corruption. Les hébreux n'emportèrent pas de levain d'Egypte, ce qui signifie qu'ils laissèrent à l'Egypte sa corruption, sans en prendre rien avec eux quand ils partirent dans le désert.

Aux fêtes de la Pentecôte et dans les sacrifices d'action de grâce, on présentait des pains fermentés, mais ils n'étaient pas offerts sur l'autel.

5 - La sexualité

Dans presque toutes les coutumes païennes, l'activité sexuelle et le culte rendu aux idoles se confondent sous une forme appelée « prostitution sacrée », qui se situe davantage sur un plan métaphysique que moral : l'homme, par le biais de rapports sexuels avec la hiérodoule (prêtresse), communique avec les idoles qu'elle sert. Plusieurs auteurs antiques critiquent toutefois la dérive prévisible de ces pratiques vers un plan « immoral ».

Dans la loi mosaïque, de telles coutumes sont violemment condamnées. L'amour est restitué à sa vocation profonde : reconstituer l'unité de la personne humaine. La femme, issue de l'homme, revient à lui dans l'amour, qui se prolonge par le mystère de la procréation où l'enfant est « brodé » ou « tissé », dans le sein de sa mère.

De plus, à la différence des pratiques mésopotamiennes, les femmes israéliennes ne peuvent pas servir dans le temple en qualité de pontife. En revanche, elles participent aux liturgies et à l'entretien.

Les lois soulignent le caractère sacré des organes sexuels par l'importance sacramentelle de tout ce qui touche à la vie sexuelle et les multiples tabous qui l'entourent. Dans l'acte d'amour, entre autres choses, l'homme et la femme redeviennent « une seule chair » (Gen. 2 :24) et reflète l'image du Dieu source de toute vie.

Le milieu biblique a été constamment à la fois en relation et en contraste avec les cultures voisines, sémitiques et égyptiennes, puis, plus tard, grecques. Or, partout, les religions païennes sacralisaient le domaine de la sexualité par des mythes et par des rites fortement liés à ces derniers. Les mythes projettent au plan des divinités les diverses dimensions de la sexualité humaine : fécondité, amour, mariage, mais en les dissociant. « La sexualité humaine...trouve au plan du mythe la source profonde et la justification de sa sacralité » (68). Le couple de la déesse-mère, personnifiant la terre, et du dieu-père associé à l'orage et à la pluie, constitue l'archétype de la fécondité. L'amour-passion trouve dans les mythes d'Ishtar-Aphrodite-Vénus son archétype, où l'attrait sexuel de la femme a son expression première et sa source. Enfin, les noces ont dans les mythes des mariages divins leur archétype, comme par exemple celui de Nikkal et du dieu-lune à Ugarit.

Cette dissociation, en plusieurs mythes, des aspects essentiels de la sexualité (reproduction, amour-passion, mariage) est frappante et s'alimente au polythéisme. Des archétypes divins formés par les mythes on passe à leur insertion dans la vie des hommes par des rites qui leur sont étroitement liés en les reproduisant pour les humains. Ainsi se marque le rapport étroit entre le monde d'ici-bas et les dieux.

De nouveau une dissociation des éléments de la sexualité apparaît. La fécondité est le plus important: on la trouve dans la hiérogamie entre le roi et une prêtresse, par exemple lors du nouvel an sumérien: la dimension d'amour-passion, liée souvent à celle de fécondité, se vit dans l'union sexuelle avec des personnes qui sont au service de la divinité dans le sanctuaire. Ce pouvait être des hommes ou des eunuques avec lesquels se pratiquait la sodomie, ce qui est impensable pour Moïse.

C'est ce que la Bible appelle la prostitution sacrée.

Enfin, le mariage des dieux est parfois reproduit chez les humains, les théogamies pharaoniques en sont l'exemple classique.

En se plaçant dans l'optique des thèses de la Genèse, ce thème est sans doute un des plus significatifs dans la démonstration que les textes de la Genèse ne sont pas mythiques, ni dans la pensée de leur auteur, ni dans la lecture que nous devons en faire.

Le fait qu'il ne s'agisse pas d'un mythe change du tout au tout les façons de comprendre la sexualité humaine et sa relation à Dieu. Ainsi le culte avec ses rites exclue tout ce qui chez les voisins tolérait des pratiques sexuelles. Elles sont même vivement condamnées et cela dès l'origine du mosaïsme.

Une telle nouveauté n'alla d'ailleurs pas sans conflits ni parfois même, dans le peuple, sans retours en arrière, sans dissidences.

La lutte du Yahwisme contre les tendances religieuses syncrétistes d'un peuple soumis à l'influence du paganisme ambiant couvre toute la période de l'Ancien Testament.

Bien que Dieu soit parfois présenté comme de Père de son peuple, il s'agit à l'évidence d'une image parlant de l'amour que le Créateur porte à Israël. Ce dernier n'a pas de déesse-mère et Yahweh, point d'épouse.

Ce n'est pas à dire que la sexualité, détachée des mythes païens, perde tout son caractère sacré,

dans le sens où, pour approcher le Dieu saint, le domaine sexuel est soumis à certaines lois, mais au même titre que beaucoup de lois de pureté.

C'est en effet le culte de Yahweh qui est sacré, c'est à dire Saint, et tout l'homme doit être sanctifié pour le pratiquer, et ce dans toutes ses activités, y compris les activités sexuelles.

Si l'on se rapporte aux premiers chapitres de la Genèse, on peut dire avec Dion (69) : « En assurant la perpétuation de l'humanité, la fécondité octroyée aux deux sexes garantit la transmission indéfinie de la ressemblance divine (créé en image de Dieu) ».

De là découle la dignité de la sexualité, selon le plan de Dieu.

Façonné et animé, le premier Adam n'est pas androgyne : sa solitude apparaît comme un mal que seule la femme fera disparaître (Gen. 2 : 23).

Le fait que les animaux ne suppriment pas la solitude du premier homme (Gen. 2 :20) justifie la condamnation de la zoophilie.

Seule la femme sera pour l'homme un allié qui soit son homologue « Dieu veut pour l'homme une relation qui fonde une réciprocité, quelqu'un qui soit comme son vis-à-vis, à la fois semblable et différent » (70)

« Os de mes os, déclare Adam découvrant Eve, et chair de ma chair » (Gen. 2 : 23).

« Ils feront une seule chair » dit Dieu (Gen. 2 : 24).

« Une seule chair », cette expression désigne l'unité du couple, l'unité de deux êtres corporels dans toute la dimension que peut prendre l'attachement de l'homme et de la femme, l'union des corps n'est pas exclue mais ce n'est pas elle qui est visée au premier chef.

Les deux récits des origines qui ouvrent la Bible mettent Dieu en scène comme acteur principal, c'est lui qui crée, organise, forme le couple humain et, après la rupture de l'alliance, l'exclue de l'Eden; mais Lui, Dieu, n'a ni histoire, ni aventures sexuelles comme en ont les dieux païens. Dieu agit, parle et accomplit ce qu'il dit.

L'histoire du monde, dans laquelle se situe l'histoire humaine, commence en Genèse 1 à 3, mais sans histoire divine servant d'archétype à la manière des mythes païens, sans même un temps primordial : le monde et le temps qui sont envisagés sont les nôtres.

Le couple humain avec sa sexualité est au cœur de chacun des deux récits pour laisser entendre tout d'abord que la sexualité, voulue et créé par Dieu, est « très bonne » et que, dans le plan de Dieu, la rencontre de l'homme et de la femme est source de vie et de bonheur. Seul le mariage monogamique est l'arrière-fond de part et d'autre.

La rupture de l'Alliance de l'homme avec son Créateur perturbe l'harmonie du premier couple et a ses conséquences jusqu'au niveau sexuel.

Ainsi la réflexion biblique propose une vue idéale des rapports entre hommes et femmes, sexualité comprise, une vue considérée comme l'œuvre de Dieu. En ce sens on peut parler de sacralisation de la sexualité, mais combien éloignée de celle des mythes païens.

Genèse 3 donne l'explication par projection aux origines, et non par un mythe hors du temps, du drame vécu par le couple humain.

Une rédemption est annoncée. Les deux récits se complètent ainsi pour donner, non pas une utopie, mais une lumière pour aider le couple humain à retrouver, par la rédemption déjà promise, le vrai sens de son unité, de sa fécondité et de son amour. (71)

6 - La circoncision

La circoncision était pratiquée chez les anciens égyptiens en la personne des prêtres, les égyptiens la tenaient probablement des populations africaines d'Ethiopie avec lesquels leurs fractions méridionales étaient en contact.

Abraham, quoiqu'incirconcis, paraît avoir déjà connu cet usage, puisque Dieu, en lui ordonnant de l'adopter, ne lui donne aucune explication. Elle devient chez l'israélite, par l'ordre de Dieu, un acte religieux par lequel celui qui s'y soumet est spécialement consacré à Dieu avec toute la postérité qui naîtra de lui. Le peuple né d'Abraham devient donc par là « un royaume de prêtre, une nation sainte » (Ex. 19 : 6).

Tandis que chez les autres peuples elle se pratique vers l'âge où le jeune homme passe de l'enfance à l'âge adulte, le jeune israélite est consacré à Dieu dès sa naissance à l'âge de huit jours.

En Exode 4 : 24 à 26, Dieu envoie à Moïse une maladie qui met sa vie en danger, c'est son épouse Cippora qui comprend qu'il s'agit d'une punition parce qu'il n'a pas encore circoncis son dernier fils.

Elle se hâte de circoncire son enfant et touche les pieds de son mari avec le prépuce coupé pour obtenir sa guérison par ce signe d'obéissance, en disant « Tu es pour moi un époux de sang ». La tournure de phrase (« en parlant des circoncisions », donc de la circoncision en général est non de cet événement en particulier) laisse à penser qu'elle fait allusion à un diction en usage chez les peuplades arabes rapprochés d'Israël et par lequel elles stigmatisaient la circoncision en appelant les israélites des époux de sang, c'est-à-dire des hommes avec lesquels il ne faut pas s'unir si l'on ne veut pas se condamner à verser le sang de ses enfants.

Elle n'était pas non plus pratiquée en Mésopotamie.

Elle se pratiquait avec un silex, ce qui atteste la haute antiquité de la coutume. Les peuples d'Afrique et du Proche-Orient de l'époque la pratiquaient sous différentes formes.

En Egypte, plusieurs peintures et sculptures attestent aussi l'authenticité de l'usage, confirmée par l'examen des momies. Elle s'apparentait chez ces peuples à un rite de passage, souvent de l'enfance à l'âge adulte, tandis qu'en Israël, elle est un signe d'alliance entre l'homme et son Dieu et se pratique pour cela beaucoup plus tôt, au huitième jour de vie.

En Haute-Syrie, dans la vallée de l'Amouq, on a trouvé des statuettes représentant des mâles circoncis, datant de 2800 avant Jésus-Christ. (72)

L'origine de la circoncision est antérieure à Abraham. Elle paraît remonter en Egypte au moins jusqu'à la IV^{ème} dynastie, plus de 2400 ans avant l'ère chrétienne. Des peintures, des momies, des bas reliefs, des écrits l'attestent.

On a cru tout d'abord que la circoncision en Egypte était réservée à certaines castes, prêtres, astronomes, géomètres, savants, soldats...mais l'étude des monuments et des momies porte à croire qu'elle a été commune à tous les égyptiens, au moins dans les temps primitifs, et il est intéressant d'observer que sur les bords du Nil « ama » signifiait à la fois « impur » et « incirconcis ».

Il semble qu'elle n'était pas obligatoire.

Hérodote déclare formellement que les égyptiens « pratiquent la circoncision pour cause de propreté », mais il est plus probable que, d'assez bonne heure, ils attachèrent à la circoncision une signification religieuse

Elle existait aussi chez les moabites et les ammonites, qui la tenaient de leur père Lot, neveu

d'Abraham, ainsi que chez les édomites, descendants d'Esäü (frère du patriarche Jacob-Israël).

Elle a été encore en vigueur chez les ismaélites et toutes les tribus arabes qui l'avaient reçu de leur ancêtre Ismaël (Ismaël était le demi frère d'Isaac).

Si chez les hébreux les incirconcis étaient impurs, ce n'était pas parce que cet acte lui-même les rendait purs, mais parce que, comme nous l'avons dit, il est le signe de leur alliance avec Yahweh.

Plusieurs peuples pratiquaient cette opération, elle ne distinguait pas les israélites de tous les autres peuples, on ne peut pas non plus affirmer qu'ils la tenaient des égyptiens puisqu'elle était déjà pratiquée par Abraham. Ses descendants devant séjourner plus tard pendant des siècles en Egypte, il importait qu'ils ne soient pas traités comme une race inférieure et impure. Ils recevront donc la circoncision qui les mettra au même niveau moral que les égyptiens et qui en même temps les consacra à Yahweh.

7 - Les scarifications

1- Dans le deuil : chez beaucoup de peuples de l'antiquité on manifestait sa douleur, à la suite d'un deuil, en se déchirant le visage ou en se faisant des incisions aux bras. Cela s'accompagnait parfois de tonsure autour de la tête. Ces usages sanguinaires n'ont pas été constatés chez les égyptiens mais étaient en vigueur chez les arabes, en Syrie et en Canaan.

Moïse défend expressément aux hébreux de se faire des incisions dans la chair pour un mort, ou des stigmates ou des tatouages dans la peau ; cette prohibition est renouvelée à l'adresse des prêtres :

Lévitique 19 : 27 : la tonsure en rond, interdite, se pratiquait dans certaines tribus arabes en l'honneur d'une divinité.

Lévitique 19 : 28 : l'usage de scarifications et de tatouages à l'occasion d'un deuil, prohibé par la loi, était répandu chez les anciens philistins, babyloniens, arméniens, scythes, et plus tard romains.

2- Dans les cultes idolâtriques : la pratique des incisions était fréquente dans le culte des idoles, comme en Canaan lors du culte de Baal. Les prêtres syriens de la déesse Astarté se lacéraient les bras à l'aide de couteaux, se frappaient le dos les uns les autres avec des fouets et se mordaient les chairs, dans le but de faire ruisseler le sang.

Encore une fois, de telles pratiques sont totalement réprouvées par Dieu, d'abord parce qu'elles sont associées à un culte de faux dieux, ensuite parce le Seigneur transcendant ne leur ressemble en rien et surtout pas en se nourrissant de sang, également parce qu'aucun homme ne peut se racheter lui-même de ses fautes par ses souffrances, seul un innocent peut payer pour un coupable, or la Bible dit de l'homme : « Il n'y a pas de justes, pas même un seul » (Psaume 14 :3).

Par extension, bien sûr les sacrifices humains sont « une abomination devant l'Eternel », qu'il s'agisse d'adultes, de jeunes filles vierges ou d'enfants, pratiques que l'on retrouvait encore en Canaan à l'époque de Moïse, et qui semblent bien avoir existé dans l'ancien Sumer et à l'époque reculée des premières dynasties égyptiennes.

Ensuite, elles sont interdites parce que le Seigneur veut le bonheur de son peuple.

8 - Protection de la maladie

a) Les malédictions

Deutéronome 22 à 34 :

Sept maladies sont susceptibles de frapper l'homme désobéissant, le chiffre sept est le sceau de l'intervention divine :

Première série

Langueur
Fièvre
Inflammation
Sècheresse
Jaunisse
Charbon

Deuxième série

Quatre maladies éruptives : .ulcère d’Egypte
.hémorroïdes
.gale
.dartre
Trois maladies de l’esprit : .délire
.aveuglement
.égarement d’esprit

A propos de l’ulcère d’Egypte, on pense qu’il s’agit de l’anthrax ou du charbon, maladie commune chez les égyptiens et dont Dieu les frappera lors des dix plaies, ce sera la sixième.

Nous avons déjà développé le fait que ces malédictions viennent en rétribution de la désobéissance aux lois divines données par Moïse. L’obéissance permettaient d’en être protégé, non pas par une obéissance superstitieuse, mais comme manifestation de la foi, de la confiance que le peuple hébreu mettait en son Dieu.

b) Le serpent d’airain

Lors de fouilles archéologiques, plusieurs serpents d’airain ont été trouvés principalement sur le territoire de Madian, sans que l’on puisse préciser leur fonction, ainsi que dans des temples égyptiens à Timna (désert du Néguev en Israël) dédiés à la déesse Hathor, mais datant de l’occupation madianite entre le XIVème et le XIIème siècle avant Jésus-Christ.

Le rapprochement que l’on peut faire entre le serpent d’airain et les madianites à la suite de ces découvertes amène à s’intéresser aux rapports entre Moïse et les madianites.

Moïse était marié à Cippora, la fille de Jéthro, prêtre de Madian, où Moïse vécu plusieurs années (Ex. 2 à 4). Exode 18 retrace la rencontre de Moïse avec sa belle-famille au désert, puis Nombres 10 : 29-33 raconte la demande que fit Moïse aux madianites de lui servir de guide dans la traversée du désert.

On retrouve ce serpent plusieurs siècles plus tard, dans le temple de Jérusalem (2 Rois 18: 4) où il sera détruit par le roi Ezechias parce qu’il était devenu l’objet d’un culte, or la loi interdit formellement toute adoration de statues, d’images ou de la nature ; cet évènement souligne le fait que si Moïse a utilisé, sur un ordre divin, un serpent d’airain comme il s’en trouvait dans la région à cette époque, ce n’était pas à visée idolâtre. Solidement enraciné dans un culte non israélite et repris par la foi d’Israël, le serpent devient l’expression de cette foi et non un objet auquel on prêterait de façon superstitieuse des vertus surnaturelles comme dans les cultes voisins.

A nouveau on trouve cette « intégration » d’une coutume régionale mais dont le sens a été profondément modifié.

Venin des reptiles

Deutéronome 32 : 24 : il est présenté comme « une flèche » envoyée par l’Eternel comme une malédiction en cas de rupture de l’Alliance passée avec son peuple : Dieu s’est engagé à bénir les israélites et eux à se soumettre à la loi divine donnée pour leur bonheur et à être une lumière parmi les nations.

Les serpents étaient sacrés dans beaucoup de contrées, notamment en Egypte où leur venin était utilisé dans des rites divers.

En Israël, ils sont une malédiction, symbole de la condamnation qu'amène le péché. Ce que confirme le texte de Jean 3 où Jésus rappelle l'épisode du serpent d'airain élevé sur un poteau par Moïse dans le désert lors de la punition envoyée par Dieu : des serpents venimeux mortels ont mordu un grand nombre d'hommes, ceux qui lèveront leurs yeux vers le serpent d'airain seront sauvés de la mort. Jésus s'identifie à ce serpent d'airain : il s'est fait péché pour les humains, lui sans péché, et la condamnation qui reposait sur l'homme a été clouée, effacée à la croix lorsque son corps y a été élevé. Ceux qui lèveront les yeux vers la croix, autrement dit qui mettront leur foi dans son sacrifice, seront épargnés de la condamnation de la mort éternelle, c'est-à-dire de la séparation éternelle d'avec Dieu.

Ce récit du serpent cloué sur une perche à l'époque de Moïse a laissé aux médecins d'aujourd'hui leur emblème : le caducée.

c) Le sabbat

On perçoit dans le calendrier hébreu l'influence de l'Égypte : Luni-solaire, et de la Mésopotamie : la nuit est divisée en trois veilles.

Pour ce qui concerne le sabbat, le septième jour de la semaine qui correspond à notre samedi, il s'agit d'une institution tout à fait unique dans le monde antique. Il se fonde sur le devoir d'imiter Dieu qui, lui-même, se « repose » après avoir créé le monde. On entend par là qu'Il cesse de créer pour entrer dans sa création et peut-être en jouir, en tout cas s'en réjouir, peut-être parce qu'il a placé dans cette création la capacité à se reproduire, se transformer, s'adapter, évoluer...et c'est maintenant l'homme, son image, qui en a la jouissance et la responsabilité.

Et, comme Dieu, l'homme aussi se reposera le septième jour, pour consacrer ce temps à la joie en Dieu, aux sacrifices, à l'éducation du peuple et à la prédication. C'est un jour obligatoirement chômé : hébreux, étrangers, esclaves et serviteurs, animaux, choses, nature, y sont soumis.

Il est aussi le souvenir de la libération qui mit fin à l'esclavage en Égypte et le signe de l'alliance conclue par Dieu avec son peuple à cette occasion.

Pour résumer :

Si toutes les lois et pratiques des peuples polythéistes de l'Ancien Proche Orient sont imprégnées de pensée religieuse, il serait plus juste de dire : de pensée magique, elle n'en fait cependant pas un ensemble cohérent. Si ces cultures ont influencé la constitution du droit mosaïque dans sa forme, seule l'inspiration monothéiste en a fait une législation radicalement différente où la religion, la morale et le droit sont délibérément confondus.

Le gouffre qui les sépare est vertigineux. Pour les uns il s'agit d'organiser la société et d'être au mieux avec les dieux. Pour les autres un Dieu unique inspire et organise non seulement la vie sociale et religieuse mais façonne un peuple « Saint », c'est-à-dire mis à part pour Dieu, en vue du rétablissement universel de l'Alliance entre Dieu et les hommes, une idée totalement étrangères aux peuples non israéliens. Les points de contact se situent dans la forme que prennent les lois civiles et criminelles, et dans les racines les plus profondes d'une histoire originelle qui prendra la forme du mythe avec le polythéisme et celle de l'épopée historique dans la Genèse monothéiste.

Nous avons développé que souffrance, maladie et mort sont conçues, dans la pensée biblique, comme les conséquences de la rupture entre l'humain et son Dieu, rupture que l'on appelle péché.

Examinons maintenant si cette alliance qu'est la loi a pu être une grâce pour notre santé physique et psychologique, si elle a voulu être un bouclier limitant les effets mortels de la rupture de cette alliance édenique.

CHAPITRE 3: Analyse par risque de la validité scientifique des lois mosaïques dites « d'hygiène »

Deux questions ont initié ce travail, questions survenues à l'énoncé de deux hypothèses parfois avancées avec beaucoup d'assurance.

La première hypothèse consistait en l'idée que les cinq premiers livres de la bible ne serait qu'un pâle copie des grands mythes babyloniens, et que les lois édictées par Moïse seraient une sorte de plagia de celles ayant cours depuis longtemps en Mésopotamie. Quant à ses connaissances sur les lois de pureté supposées avoir trait à l'hygiène, le législateur et prophète hébreu les aurait tout bonnement rapportées d'Egypte, tel un grand initié des prodigieux secrets de ce fascinant pays !

En face des partisans décidés à légitimer leurs préjugés, un autre parti-pris, certes mieux disposé à l'égard de la Bible, mais aussi emprunt de quelques à priori, voit dans ces textes une révélation presque tombée du ciel, une sorte de corps étranger à tout ce qui pouvait déjà exister dans ce domaine ; il en veut pour preuve, entre autres, un supposé bénéfice de ces lois mosaïques en matière de prévention, totalement inégalé à l'époque. Quant au tenant d'une interprétation 100 % spiritualiste de la bible, ils rejettent cette dernière hypothèse sans plus de nuances.

Nous espérons avoir démontré dans les précédentes pages que Moïse n'avait sûrement rien d'un mage initié à des pratiques qu'il réproouve violemment, mais que la Bible est bien née dans un contexte culturel dont elle arbore hautement les couleurs, cependant qu'un certain nombre de caractéristiques la distingue nettement du mythe ; le monothéisme qui l'inspire est en effet, lui, totalement nouveau et donne à ces textes leur grande particularité et leur intérêt.

Il nous reste à voir si ces lois sont bien porteuses des potentialités préventives qu'on a voulu leur prêter.

A- Analyse :

Nous avons vu dans le chapitre précédent que la rupture de l'Alliance a provoqué la mort et tout un cortège de souffrances, de faiblesses, d'amoindrissement de la vie. La Bible identifie plus spécialement ce cortège dans la peine qui accompagne la procréation, que ce soit les écoulements de sperme, de sang menstruel ou du post-partum, les souffrances de l'accouchement, ainsi que dans tout ce qui rappelle la mort elle-même : le contact avec des cadavres, qu'ils soient humains ou animaux, les maladies de peau qui donnent qui donnent l'aspect d'un « enfant mort-né ».

1- Les lois qui ont trait à ce « cortège de la mort » sont celles le plus souvent identifiées à une volonté de prévention des infections :

a- Par l'interdiction d'avoir des rapports sexuels dans la période du post-partum et des menstruations.

b- Par l'impureté qu'entraîne une gonorrhée.

c- Par le traitement des selles: les enterrer hors du camp.

d- Par l'impureté que communique le contact avec un corps mort, qui oblige à un temps d'isolement et à des ablutions.

e- Par l'isolement des « lépreux », qui sont en fait des personnes atteintes de diverses maladies de peau, et par les ablutions que leur réintégration impose après guérison.

2- Par ailleurs, les lois qui ratifient plus spécifiquement la nouvelle alliance que Dieu établit avec son peuple, dont certaines sont aussi des lois de pureté relatives aux animaux purs et impurs, sont plus généralement considérées comme pouvant prévenir ce que nous appelons aujourd'hui des maladies de civilisation : maladies cardio-vasculaires, cancer, diabète, maladies auto-immunes et allergies, dépression physique et psychique :

a- Les lois alimentaires viennent en tête :

.Les animaux impurs comme le porc, les rapaces qui mangent des cadavres, les crustacés..., pouvant être à la fois pourvoyeur d'infections bactériennes ou parasitaires, ainsi que la consommation de viande avariée et de substances toxiques pour l'organisme. La richesse de certains de ces produits animaux en histamine favoriserait les réactions allergiques.

.L'interdiction de consommer le sang et les graisses préviendrait l'hyperuricémie, l'ingestion de toxines, et les complications supposées de l'hypercholestérolémie et de l'hypertriglycéridémie : maladies cardio-vasculaires, diabète et goutte.

.Très peu d'auteurs en revanche se sont penchés sur le régime antédiluvien strictement végétalien et même plus particulièrement folli-frugivore.

.La célèbre étude du Docteur Wineberg (*S.I. Mc Millen M.D., maladie ou santé à votre choix. 1980 ; p.23*) sur les femmes juives fréquentant sa clinique, qui présentaient statistiquement moins de cancers du col de l'utérus, a donné à la circoncision la réputation de protéger de cette maladie.

- b- Le Sabbat et les conditions données par Dieu lui-même pour ne pas être malade, auraient un effet protecteur sur les effets du stress, la vitalité physique, les risques de maladies psychosomatiques et psychiques comme la dépression immunitaire ou la dépression psychologique.
- c- Les lois sociales et familiales qui protègent la société, les capacités productrices de la terre, et l'équilibre personnel.

B- Classification par risque :

Nous identifions ainsi trois catégories de risques dont la loi mosaïque pouvait protéger le peuple hébreu si celui-ci l'appliquait et s'y soumettait « par la foi »:

1 - Risque infectieux et contagieux :

Lois concernées :

- la femme accouchée
- les écoulements sexuels et menstruations
- le traitement des selles
- le contact avec les cadavres
- la lèpre « tsara'at » ou maladies de peau
- les animaux purs et impurs
- les scarifications et certaines pratiques magiques
- la circoncision

2- Risque de maladies dites de civilisation : cancer, pathologies cardio-vasculaires, diabète, maladies auto-immunes, allergies, goutte :

Lois concernées :

- animaux purs et impurs, et l'interdiction de cuire un chevreau dans le lait de sa mère
- le régime pré diluvien et la manne
- le sang
- les graisses
- la circoncision

3- Risque de Syndrome d'Épuisement (ou « burnout ») et autres pathologies liées au stress et au manque de repos :

Lois concernées :

- le sabbat
- les régimes pré et postdiluviens
- les lois sociales et le droit familial

Chacun de ces risques pourrait faire l'objet d'une thèse tant le sujet est vaste. Aussi avons-nous choisi de n'en développer qu'un seul : le risque de maladie lié au stress et au surmenage, en particulier le Syndrome d'Épuisement.

Après avoir défini les notions de chronobiologie, de stress et de Syndrome d'Épuisement, nous nous pencherons sur l'éventuelle validité scientifique des lois mosaïques susceptibles de prévenir ces troubles. Si elle peut être démontrée, nous en proposerons une application dans la prévention et le traitement. Puis nous discuterons d'un sujet très débattu par les spécialistes (théologiens, médecins, sociologues, anthropologues, etc.) : l'objectif de ces lois. Étaient-elles en effet à visée hygiéniste ? Ou seulement spirituelle ? Les deux peuvent-elles s'associer ?

Troisième partie : TROUBLES LIÉS AU MANQUE DE REPOS

Introduction

Que reste-t-il aujourd'hui de ces cultures ? Quelle influence ont-elles dans les faits ? Peut-on en tirer encore un profit quelconque ?

Pour répondre aux deux premières questions nous pouvons schématiquement résumer la situation ainsi :

Trois grands modes de pensée caractérisent le monde actuel :

- Le plus primitif (au sens de « plus ancien ») : l'animisme, dont voici quelques exemples : Vaudou, chamanisme, hindouisme et ses « déclinaisons » comme le bouddhisme.

Le principe fondateur en est le MONISME : *le corps, l'âme et l'esprit sont une seule et même entité*, couramment qualifiée en Occident d'énergétique, plus ou moins soumise à des êtres spirituels (divinités, anges, démons, esprits des morts, fées...), jusqu'à des philosophies spiritualistes sans divinité dont le mouvement actuel du Nouvel Age est le représentant occidental.

C'est le mode de pensée qui prévalait dans les civilisations du Proche Orient Ancien que nous avons précédemment étudiées, exception faite du monde hébraïque.

- Le plus récent : la pensée grecque qui prend son essor en Occident aux alentours des IV^e -Ve siècles avec la naissance du catholicisme et son extension.

Elle est EXCLUSIVE, fonctionnant sur le mode de la DIVISION : *le corps et l'esprit sont séparés*, s'excluent l'un l'autre, avec une nette prééminence de l'esprit « psyché » sur le corps, ce dernier n'étant qu'un vil outil pesant. La notion d'âme est vague et secondaire. Le rationalisme qui en découle a fortement influencé l'humanisme du XVIII^e siècle.

C'est encore elle qui prévaut en Occident aujourd'hui.

- Non pas entre les deux, mais à part : la pensée hébraïque, déjà présente chez les sémites de la très ancienne Mésopotamie, bien avant la naissance d'Israël en tant que nation.

Elle est INCLUSIVE par la notion d'UNITE : l'âme (Neshama) d'une part, et le corps et l'esprit (Nefesh, équivalent de la psyché grecque) d'autre part, sont deux entités différentes, contrairement au monisme, mais qui ne s'excluent pas, au contraire de la pensée grecque. Elles s'influencent l'une l'autre, et sont, ou devraient être, unies, influencées, par un Esprit supérieur, Créateur et bon, source de toute vie : Dieu. Le nom de ce Dieu pourtant unique est au pluriel : Elohim. C'est le Dieu UN, uni. L'évolution vers une vision trinitaire de Dieu, amenée par la venue de Jésus-Christ, est donc naturelle à ce mode de pensée.

Bien sûr les frontières entre ces différents modes de pensées sont rarement aussi tranchées, surtout à notre époque de mondialisation où les influences réciproques sont nombreuses.

Il semble que la pensée hébraïque soit la plus stable, probablement du fait du corpus d'écrits unique que représente la Bible.

Dans cette dernière partie, nous allons certes étudier la pertinence éventuelle des lois de Moïse en matière de santé en suivant une méthodologie que nous voulons scientifique, donc rationnelle, dans un esprit qui s'apparente à la pensée grecque. Mais les textes et lois que nous allons explorer ainsi ont été conçus dans une pensée strictement hébraïque, ce qui n'est évidemment pas sans conséquence sur le résultat de notre étude, nécessitant que nous y revenions régulièrement, pour ne pas nous égarer dans des interprétations peut-être douteuses à l'égard des intentions réelles des auteurs. C'est pourquoi nous proposons maintenant une synthèse panoramique (de la Genèse à l'Apocalypse) de cette pensée avant d'aborder l'analyse du rôle potentiel de la loi pour notre santé au regard des connaissances scientifiques actuelles.

La pensée hébraïque ne se comprend qu'à la lumière des trois premiers chapitres de la Genèse. Ce livre

du « Commencement » introduit la Thora, ou Pentateuque. Il nous fait savoir que par le fait de sa Volonté, de sa Sagesse et de sa Parole Dieu donne naissance à l'univers, avec la terre et tous les êtres vivants. Parmi eux, l'humain semble le seul à recevoir un « Neshama », une âme, qui lui permet d'être en relation avec quelque chose, ou plutôt quelqu'un de la même nature, le « Ruah », le Souffle, l'Esprit de Dieu.

En cela l'humain est à « l'image de Dieu » (Genèse 1 :26)

Doté d'un corps et d'un psychisme adéquats, à savoir notamment un cortex particulièrement développé, il peut avoir « conscience » de cette relation privilégiée, en jouir, en vivre et en parler. En cela le corps-psyché et l'âme ne s'excluent pas, mais se complètent, selon le principe inclusif de la pensée hébraïque.

Ontologiquement l'homme « Adam » est de la même nature que l'animal, être créé de la terre « adama ».

Il peut entretenir éternellement son corps et son âme en se nourrissant à « l'Arbre de Vie » qu'est sa relation, sa communion directe avec Dieu.

Cette conscience privilégiée que lui donne son intelligence l'expose à un danger contre lequel Dieu le met en garde : la tentation de se nourrir au second arbre dénommé « connaissance du bien et du mal », alors qu'en se nourrissant de la seule présence de Dieu l'homme ne connaît que le bien.

La tentation est donc de se nourrir d'autre chose que de Dieu, c'est-à-dire dans les faits de ne plus alimenter son âme et donc de mourir, par une sorte d'anorexie spirituelle. Chose inimaginable pour l'être heureux et parfait qu'était l'humain, si le Diabolos (diviseur en grec) n'était venu lui faire miroiter qu'il avait un avantage à se séparer, se diviser, d'avec Dieu, à savoir devenir lui-même dieu, indépendant, souverain de sa vie.

Le résultat ne se fait pas attendre : quiconque croit pouvoir se passer de manger pour devenir un pur esprit comme Dieu, va rapidement mourir d'inanition.

L'âme de l'homme est morte, il ne lui reste que sa nature animale, et par le principe inclusif de l'unité, son corps devient aussi mortel : « poussière qui retourne à la poussière » (Genèse 3 :19).

C'est le « Drama » de cette scène, la chute dit-on, nous lui préférons le terme plus originel de Rupture. Dieu n'en reste pas moins Saint, c'est-à-dire parfait dans son amour envers sa création dont l'humain fait partie.

L'unité qui caractérise cette pensée hébraïque est clairement identifiée par le terme « Alliance ». Elohim, le Dieu de la Genèse, a pour objectif de rétablir cette alliance rompue. Le problème est que cet homme-animal qui est mort spirituellement ne comprend plus grand chose de Dieu, il en est maintenant si loin, si différent. C'est pourquoi Dieu met en action un plan éducatif en plusieurs étapes.

- Dans la première étape, Il livre l'être humain à lui-même, à son désir d'indépendance à l'égard de Dieu. C'est l'homme-animal, la « brute », mue par l'instinct de survie certes, mais aussi, à cause de son intelligence psychique supérieure, par la peur, la soif de pouvoir pour être comme Dieu ; l'égoïsme et la violence le conduisent à un état de déchéance inconnue des bêtes. Seuls quelques hommes, qui se transmettent le lointain souvenir du Dieu d'Eden, se restreignent dans leurs excès ; Noé en est le dernier représentant lors du déluge qui met fin à cette folie ; seul avec sa famille il y survivra.

L'arc-en-ciel symbolise alors le premier acte de l'Alliance: Dieu ne détruira pas l'humanité, ce n'est pas son projet.

Fort de cette expérience, l'homme a quelque peu compris que livré à lui-même il est perdu.

Mais comment se rapprocher de ce Dieu dont il a tellement besoin ?

Quels repères a-t-il pour distinguer le bien du mal ?

- C'est la deuxième étape : Dieu se choisit un peuple qui se caractérise par sa petitesse : quelques pasteurs nomades d'une tribu sémite, plutôt récalcitrante, un échantillon de l'humanité !

Il le met à part non parce qu'il est supérieur, mais pour en faire le témoin de son amour pour l'humanité.

Il lui en donne la preuve d'abord en l'arrachant à l'esclavage de l'Egypte à l'aide de Moïse (livre de

l'Exode), puis lui donne ce repère indispensable pour distinguer le bien du mal : la loi (livres du Lévitique, des Nombres et Deutéronome).

Dieu veut se tenir au milieu du peuple, d'abord dans le tabernacle, et plus tard dans le temple. Mais comment l'être humain, aussi dégradé, peut-il se tenir en présence d'un amour si pur et parfait, une perfection qui brûle tout ce qui est imparfait ?

Pour éviter cela, une vie qui sera consumée à sa place est mise entre l'homme et le Dieu Saint : celle d'un animal innocent et parfait physiquement, c'est le sens des nombreux sacrifices offerts chaque jour.

Cette deuxième étape vers l'Alliance renouvelée est celle de Dieu faisant alliance avec le peuple hébreu, les fils du patriarche Israël, scellée dans le sang des animaux.

Cependant, si la présence de Dieu se rapproche des hommes, elle reste la plupart du temps limitée à un peuple, qui n'en bénéficie qu'indirectement puisque seuls prêtres et sacrificateurs peuvent s'en approcher, et encore sous certaines conditions très contraignantes.

Le projet de Dieu va plus loin, il veut redonner à l'être humain la possibilité de se nourrir de l'Arbre de Vie, de sa Présence même, « la Shekina », pour que son âme ressuscitée retrouve la vie éternelle à laquelle il était destiné, comme l'accidenté en choc hémorragique qui, après une perfusion de sang, revient à la vie.

Mais qu'est-ce qui permettra à cette humanité impure de se tenir dans cette présence parfaite ?

- Dans une troisième étape, la réponse vient encore de Dieu, de façon très concrète pour Lui : il va créer un nouvel Adam, issu comme l'homme de la poussière, du corps mortel d'une femme, de l'animalité, mais avec une âme totalement pure puisque c'est lui-même, Dieu, qui va ainsi s'incarner en la personne de Jésus, le Messie, l'Oint de l'Eternel annoncé par les prophètes.

C'est ainsi que l'homme Jésus va volontairement mettre sa vie entre le Dieu Saint et l'humanité déchue. C'est son sang versé sur le poteau de torture de la croix qui va, non plus couvrir l'impureté de l'homme comme le faisait le sang des animaux, mais totalement l'effacer.

Il offre ainsi aux humains la possibilité d'être tous prêtres et sacrificateurs, d'entrer dans la présence de Dieu, de nourrir à nouveau leur âme à l'Arbre de Vie.

Le moyen vient de Dieu, il propose en quelque sorte de ressusciter l'âme en la perfusant avec le sang de Jésus, c'est le sens des paroles choquantes du Christ : « celui qui mange ma chair et qui boit mon sang vivra éternellement » (Evangile de Jean, 6 :54)

Ce cadeau est offert gratuitement par la bonté de Dieu à quiconque veut le recevoir, c'est l'objet de la Foi.

Cette réalité de la Présence de Dieu s'est matérialisée à la Pentecôte, après la résurrection de Jésus : l'Esprit Saint, le « Ruah » de Dieu, sa Présence même vient sur tous ceux qui reçoivent ce cadeau simplement en croyant que Jésus est bien le Messie, l'envoyé de Dieu, dans le sang duquel il signe enfin cette Alliance renouvelée avec l'humanité.

C'est ainsi que, comme le dit Jésus, « le salut vient des juifs » (Evangile de Jean, 4 :2) qui se trouvent être « une lumière pour les nations », vecteurs du plan d'amour de Dieu.

Mais force nous est de constater que si l'âme peut ainsi retrouver la vie, l'homme-animal qui a mangé de « l'arbre de la connaissance du bien et du mal » a hérité de cette connaissance du mal et de ses effets, à savoir qu'il commet encore le mal, même lorsqu'il est habité par l'Esprit, par la Présence de Dieu.

Déformé, comme par une aberration chromosomique, il a du mal à vivre selon cet Esprit, son corps étant toujours soumis à la loi de la poussière, à la mort.

- Une quatrième et probablement dernière étape est décrite par la Bible, en particulier dans le dernier livre « Révélation » ou « Apocalypse » : Dieu n'a pas renié sa création et son projet est de la ressusciter ; nouveaux cieux, nouvelle terre, nouveaux corps non soumis à la corruption de la mort, tel est le projet de Dieu. Selon ce dernier livre de la Bible, il s'accomplira lors du retour promis du Messie Jésus, cette fois sous une forme éclatante et évidente pour tous.

L'accomplissement des trois premières étapes de l'Alliance, promises et signées sur de longs siècles

(spécificité biblique), est comme un signe et une preuve que Dieu accomplira aussi cette dernière.

Chaque nouvelle étape rend la précédente caduque, ce qui ne signifie ni qu'elle la renie ni qu'elle l'efface.

Ainsi la deuxième étape, la loi, rend caduque le fait que l'homme et son créateur sont totalement séparés, mais elle n'annule pas l'état d'impureté de l'humanité.

La troisième étape, la croix, rend caducs les sacrifices d'animaux et la soumission à la loi comme moyen de s'approcher de Dieu, mais elle n'annule pas tout ce que cette loi révèle de la bonté de Dieu, de ce qui est bien et mal pour la société humaine. C'est ce qu'affirme Jésus en disant : « je ne suis pas venu abolir la loi mais l'accomplir » (Evangile de Matthieu, 5 :17)

De même que la dernière étape rendra caduque la nécessité de recevoir le salut par la foi, puisque « nous verrons le Seigneur face à face et nous connaîtrons comme nous avons été connus » (Epître I Corinthiens, 13 :12), mais elle n'annulera pas le fait que c'est par le sacrifice de Jésus que l'homme reçoit la vie éternelle.

C'est en nous penchant sur les écrits relatifs aux deux premières étapes de l'Alliance que nous nous proposons maintenant de voir s'ils sont susceptibles d'intéresser également le domaine de la santé.

Le sujet étant très vaste, comme nous le montre le relevé des lois pouvant y avoir trait, nous avons choisi de nous concentrer plus spécifiquement sur les lois qui concernent, de près ou de loin, le repos, et les maux que celui-ci pourrait prévenir. Ceci nous a paru pertinent pour notre époque où tout semble aller trop vite, où la vie s'accélère.

Qui parle de temps de repos, de pauses, parle de rythmes, nous allons donc nous intéresser de près à la chronobiologie.

Nous détaillerons ensuite un peu plus spécifiquement l'un des troubles induit par le manque de « repos » (au sens physique mais aussi psychique du terme) : le Syndrome d'Epuisement, le burnout anglo-saxon.

Puis nous comparerons les données de la science moderne en matière de prévention du Syndrome d'Epuisement avec ce que les lois bibliques nous proposent afin d'analyser leur éventuelle pertinence en matière de prévention.

Et nous finirons en proposant des applications pratiques, préventives et thérapeutiques à ces différents maux.

CHAPITRE 1 : Cas cliniques

Afin de donner corps à notre propos nous serons accompagnés de deux personnes dont la situation clinique est en lien direct avec cette étude. Il ne s'agit pas d'élaborer une preuve quelconque à partir de ces histoires de vie, mais d'illustrer un peu plus concrètement notre travail.

Nous allons présenter Hélène, la grecque, et Simon l'hébreu. S'ils ne sont en réalité ni grec ni juif, ils sont, par leur parcours, représentatifs de ces deux grands mode de pensée auxquels nous avons fait précédemment référence.

Une femme, un homme, grecque, hébreu, dans leur perception du monde et de la vie, ils ont tous deux travaillé dans la même grande entreprise de commerce international.

1- Simon

Lors de son embauche dans les années 80, Simon fait encore partie du « monde grec ». Il est jeune, en bonne santé, ses études d'ingénieur ont été intenses mais l'ont passionné. Elles ont été marquées par le décès brutal de son père, puis de son oncle, l'émotion ressentie, très forte, a été décalée dans le temps par rapport à l'annonce de la nouvelle.

Simon a une hygiène de vie relativement saine : il fait du vélo le week-end, évite la restauration rapide

type sandwich ou hamburger. Il ne consomme pas d'excitant : ni café, ni médicaments, rarement du thé, plutôt des tisanes. Il mange beaucoup de crudités, des grandes salades mixtes, fraîches, parfois de la viande ou du poisson mais pas quotidiennement, du fromage et des harengs séchés et salés typiques du pays dans lequel il travaille, des pâtes ou du riz, peu de fritures.

S'il n'a pas le temps de préparer ses repas, il mange au restaurant ou passe commande chez un traiteur, en gardant le même type de menu.

Il présente comme un élément négatif son instabilité affective de l'époque, en grande partie liée aux conditions de travail. Il sera particulièrement affecté par une trahison d'ordre sentimentale, bien qu'il considère ce choc comme ayant été de courte durée.

Concernant sa vie professionnelle, durant les premières années il est en France, travaille 10 à 11 heures par jour dans l'entreprise et généralement encore une heure chez lui, cinq jours par semaine.

Puis durant huit années son poste sera à l'étranger où il travaillera 12 heures par jour, et souvent encore deux heures supplémentaires le soir chez lui. Le rythme s'accélère, les responsabilités s'accroissent, comprenant des déplacements à l'étranger sur le continent américain et en Asie, avec des décalages horaires importants mais peu fréquents (environ une fois par an). Ces lointains clients doivent être joints régulièrement par téléphone tôt le matin ou tard le soir.

En revanche les voyages à travers l'Europe sont fréquents, environ tous les 15 jours, ils englobent généralement les week-ends. Sa vie ne s'organise plus qu'autour du travail.

La difficulté mise en avant par Simon est l'aspect multitâche de son travail : il est tout seul sur environ trois postes, soit le travail de trois personnes. Ce qui augmente considérablement la pression et le sentiment de stress, amenant une réelle frustration. Il reste pourtant passionné par ce qu'il fait, n'éprouvant pas de « ras-le-bol », ni aucune dépréciation de la part de ses employeurs. Sa motivation reste intacte.

Ce sont finalement des raisons budgétaires qui justifieront son licenciement. Simon pense que c'est un mauvais choix de la part de l'entreprise, une vision à court terme qui passe avant l'intérêt commercial général. Il est attristé que l'intérêt financier prime sur l'humain, mais n'en est pas davantage affecté personnellement, puisqu'il a déjà d'autres projets professionnels dans un tout autre cadre.

En fait, à vue humaine, le pire lui est déjà arrivé : la deuxième année de son poste à l'étranger, très fatigué par, pense-t-il, des années de travail intensif dans ses études, son emploi, et par son nouveau rythme, il consulte un médecin. Après analyses et orientation en hématologie le diagnostic de myélome multiple est confirmé. L'espérance de vie ne dépassait alors pas 2 ans selon les médecins rencontrés alors. En l'absence de signes cliniques ou biologiques graves on ne lui propose aucun traitement.

Simon explique qu'à ce moment précis son corps lui est apparu comme un montage fragile, et vide. L'échafaudage de toutes ses croyances s'est effondré, elles ont explosé, il réalise que ses croyances religieuses ne lui apportent rien. La perspective de la mort le terrorise.

Néanmoins il décide de n'en parler à personne d'autre que sa mère et son frère, dont il est très proche, et de poursuivre son emploi après trois semaines de repos, malgré la surcharge de travail.

Il met ce repos à profit pour dormir 9 à 10 heures par nuit et faire du sport dans la nature (marche, vélo) tous les jours. Il reprend ainsi très rapidement des forces.

Sur les conseils de la famille il consulte un naturopathe qui, comme beaucoup, s'est doucement glissé dans la pensée moniste, principalement en s'intéressant aux pratiques de santé orientales. Bien que son esprit « grec » n'ait jamais vraiment adhéré à ce système de pensée, cette approche lui fait « prendre conscience qu'il a une âme ».

Il va aussitôt mettre en pratique ce qu'il appelle des conseils de bon sens :

Manger varié, frais, biologique, à prédominance végétarienne (non stricte), ce qui se rapproche assez de ce qu'il faisait déjà

Faire une demi-heure de marche rapide par jour en plus du vélo le week-end

Et surtout réduire ses heures de travail, il passe ainsi de 90 heures par semaine à 50 heures.

Ce qui lui permet d'accroître raisonnablement ses heures de sommeil.

Simon a alors le sentiment d'avoir la clef, la réponse à son problème de santé.

Et en effet l'évolution du myélome multiple est stable, il se sent de mieux en mieux et relâche progressivement le suivi.

Lorsque son contrat de travail prend fin il a déjà commencé une formation de naturopathe, persuadé que « si les médicaments sont parfois utiles, la clef de la santé se trouve dans l'hygiène de vie ». Il est toutefois très mal à l'aise avec les pratiques qui accompagnent l'enseignement de ces règles d'hygiène, passant par des séminaires de yoga, de méditation, de pratiques religieuses orientales.

Il se sent confus, incertain face à cet avenir professionnel de naturopathe, qui lui a pourtant permis de recevoir sans déception l'avis de licenciement de son entreprise.

Il a le sentiment qu'il lui manque quelque chose.

Dans ce contexte, il fait une rencontre qui l'amène à ce qu'il appelle une véritable « conversion ». Il découvre le message du Christ et, convaincu, il s'ouvre à lui. C'est un engagement total, radical, qui transforme sa vie dans tous les domaines : « j'ai vu la lumière qui me manquait ». Sa maladie, qu'il percevait comme injuste et imméritée, est maintenant comprise comme un des multiples effets négatifs de la rupture entre l'homme et Dieu. Il réalise qu'il lui manquait un domaine « d'hygiène de vie » : la pureté. En particulier dans le domaine des relations humaines ; si elles sont impures, elles font des dégâts sur les autres et sur soi.

Il est alors envahi d'une paix qu'il qualifie de surnaturelle, ne venant pas de lui. Du point de vue émotionnel, sa conversion lui amène la paix, l'équilibre et la capacité à se décharger sur Dieu.

Il entre dans la pensée biblique, il devient « hébreu ».

Un suivi médical tous les cinq ans révèle invariablement que le myélome multiple est toujours là, mais sans complications. Simon rompt totalement avec l'aspect ésotérique de la naturopathie, tout en conservant ses bases physiologiques. Il conserve la même activité physique et une alimentation saine sans excès, hormis trop de sucreries lors des rencontres.

Il souhaite s'engager plus pleinement dans un ministère au service de Dieu, et fait une formation théologique dans un institut où l'alimentation est « nulle », où l'on travaille énormément, il dort peu, fait peu d'exercice.

Il y rencontre la jeune Dorcas, d'origine américaine, qui devient son épouse. Ils partent vivre quatre ans aux USA. Leur situation matérielle y est instable, il se sent souvent pressuré par le temps, les voyages, subit le stress d'une nouvelle vie de famille, de la recherche de travail à 40 ans, dans une culture différente de la sienne. Malgré cela sa vie lui semble toujours « merveilleuse » depuis sa découverte du Christ.

Le retour en France est très difficile. Simon se sent assez en forme, mais commence à faire des bronchites à répétition ; une petite anémie et un essoufflement apparaissent. Le couple avait projet de travailler dans une institution chrétienne qu'ils connaissaient bien. Mais ils vivent un énorme rejet, très difficile à gérer émotionnellement. Deux ans plus tard, avec deux jeunes enfants venus agrandir la famille, ils déménagent et commencent à réaliser leur projet, mais de façon indépendante. Durant un an et demi, ils vivent tous les deux un grand état de stress, principalement parce qu'ils sont très seuls pour une énorme charge de travail. Simon se trouve en « surmenage ».

Le myélome multiple flambe, résiste à la chimiothérapie et aux deux autogreffes de moelle réalisées à deux mois d'intervalle. Une réponse satisfaisante est obtenue sous Talidomid à petites doses, et se maintient à ce jour, au bout de quatre ans de ce traitement.

La vie de couple est pour lui un véritable soutien, malgré les différences culturelles et le grand écart d'âge. Simon considère que le départ était solide, pleinement validé par l'entourage, notamment familial. Leurs fondements sont identiques, en particulier sur le plan spirituel, une grande entente règne entre eux. Dans l'épreuve de la maladie, Dorcas est un puissant soutien pour son époux, une présence affectueuse. Lors des longues et difficiles hospitalisations, elle lui rend visite tous les jours. Les enfants sont aussi un soutien pour lui. Il se sent également soutenu par la prière de nombreuses personnes en France et à l'étranger.

A la différence de sa réaction lors du premier diagnostic de myélome multiple 20 ans plus tôt, la perspective de la mort ne l'effraie plus du tout, il est sûr d'aller « auprès du Seigneur ». Mais son amour pour Dorcas et leurs jeunes enfants le retiennent à la vie.

Ni lui, ni son épouse, ne ressentent d'amertume envers Dieu, à aucun moment. Pour lui, cette épreuve, qui l'a mené aux portes de la mort, l'a obligé à lâcher plus pleinement les rennes de sa vie, à ne plus mettre aucune espérance en lui-même, mais totalement en Christ.

Il présente le sens de sa vie comme étant le service de Dieu, à savoir témoigner de son amour, du Salut qu'Il offre en Jésus-Christ, pour permettre à d'autres de connaître Dieu comme lui le connaît. Sa devise est : « Sauvé (spirituellement parlant) pour servir ».

2- Hélène

Hélène a travaillé dans la même grande entreprise internationale qui emploie aujourd'hui plusieurs centaines de milliers de personnes. Elle a fait les mêmes études d'ingénieur, avec autant d'enthousiasme que Simon, et sera embauchée, après quelques années d'expérience dans d'autres maisons, à peu près à la même époque : une époque où les fondateurs impulsaient une très importante culture d'entreprise avec des valeurs telles que le respect des personnes, l'honnêteté : « gagnant-gagnant, on vous demande beaucoup, mais on vous donne aussi beaucoup », solidarité pour une cause commune : la réussite de l'entreprise, « ce n'était pas un bateau d'esclaves, mais une grande famille internationale ».

« Cette carrière, dit-elle, je l'ai menée avec force et conviction, ressentant beaucoup de satisfaction, mais aussi certaines frustrations et du stress. Un rythme de vie effréné, des voyages internationaux, une équipe d'hommes et de femmes répartie dans toute l'Europe, un rythme de travail qui faisait fief des fuseaux horaires. ».

Elle passe en effet alors trois semaines par mois dans d'autres pays d'Europe. Née d'une mère qui ne voulait pas d'enfant, elle est très mal à l'aise d'être enceinte à plus de trente ans, en pleine activité professionnelle, ne voulant pas confondre vie professionnelle et vie privée. Aussi est-elle surprise par le grand bonheur qui l'envahit à la naissance de son enfant, malgré un diagnostic de mucoviscidose qui s'avérera être un faux positif, dû à une légère prématurité..

Elle accepte de reprendre son travail après 4 mois, parce que son époux au chômage est disponible pour s'occuper de l'enfant.

Hélène et lui forme un couple solide, « une équipe » qui fait front ensemble face aux événements.

La reprise est difficile, elle a pour la première fois le sentiment d'un travail inachevé dans l'entreprise, associé à l'impression de mal faire son travail de mère, ce qu'elle n'avait pas du tout anticipé, elle est démotivée. Elle décide de prendre une année de congé parental qui lui procure beaucoup de joie.

Mais à son retour elle est placée à un poste subalterne, avec le sentiment « qu'on profite de la situation »

Elle obtient un congé systématique le mercredi pour être avec son enfant, son mari travaille à mi-temps, les problèmes de nourrice sont réglés, elle s'apaise et retrouve la passion de son travail.

Elle arrive à un poste de direction où elle ne compte pas ses heures (7h- 22h en moyenne), la direction change, son nouvel emploi l'amène à faire des plans de licenciements, rencontrer des avocats, des syndicats, c'est pour elle extrêmement difficile, même si elle tente de rester humaine, de traiter les employés au cas par cas, elle se sent très mal à l'aise vis à vis d'eux.

Elle doit alors gérer des téléconférences (par téléphone et ordinateur) sur trois continents à la fois, à travers plusieurs fuseaux horaires, donc à n'importe quelle heure du jour et de la nuit, 2 à 3 fois par semaine pendant plusieurs années, auxquelles s'ajoutent 1 à 2 voyages en Europe et 2 à 3 voyages en Amérique par mois, donc 16h de voyage et 9h de décalage horaire. De plus les conditions de voyage se dégradent, sans nuit à l'hôtel pour récupérer avant les réunions.

Les trois dernières années elle travaille en « job from anywhere » c'est-à-dire de chez elle, mais tenue par la laisse électronique du téléphone portable et des courriels auxquels il faut toujours répondre dans la demi-heure qui suit, y compris les week-ends. Elle a le sentiment de n'avoir fait que travailler durant les dix dernières années, sans relâche, même la nuit elle dort mal et réfléchit aux prochaines réunions. A cette pression permanente s'ajoute l'introduction d'une notation de la performance par l'entreprise.

Hélène résume ainsi son sentiment : « je vivais un tourbillon, une vie tournée vers le futur, toujours plus...avec moins... Plus de résultats, avec moins de personnes. Plus de bénéficiaires, avec moins de frais... Une pression sans relâche... : le monde dans lequel j'évoluais était un monde virtuel en accélération constante. »

Tout ceci sous le bien connu prétexte de la mauvaise conjoncture économique.

Néanmoins : « j'éprouvais une grande satisfaction personnelle, la fierté d'être une femme de pouvoir parmi des hommes, et j'avais le sentiment de devoir accompli, de travail bien fait, de réussite sociale : c'était mon moteur et il a tourné assez bien. »

Avec toutefois quelques ratés, ces années de travail enthousiasmant sont émaillées d'épisodes qualifiés de dépressifs, qui se résolvent avec des antidépresseurs durant quelques mois et une semaine de repos solitaire en montagne.

« Mais un jour, dur rappel à la réalité : si mon environnement de travail est virtuel, mon corps ne l'est pas, ma santé est bien réelle, et elle se met à flancher ».

C'est le moins que l'on puisse dire, puisqu'à l'occasion d'une mammographie de dépistage systématique on découvre un cancer du sein de stade II, avec une atteinte ganglionnaire. Tumoréctomie, chimiothérapie, radiothérapie, et durant tout ce temps Hélène continue à travailler, contre les recommandations de ses patrons. Car elle vient d'une famille où la maladie est une culpabilité.

Mais son corps ne semble pas accepter ce régime forcé, et des hémorragies utérines obligent à une hystérectomie totale. Et là, c'est l'effondrement, total lui aussi : fatigue, perte de poids, arrêt de travail pendant une année.

Hélène pense que c'est la conséquence de ne pas s'être arrêtée l'année précédente pendant le traitement du cancer.

Sa chef lui donne l'impression qu'elle attend de savoir si elle va s'en sortir pour prendre une décision pour son avenir. Elle prend conscience que depuis quelques années elle n'est qu'un pion dans l'entreprise à laquelle elle s'est donnée sans compter.

A la reprise, elle refuse des déplacements stressants à l'étranger et est ainsi mise en faute. Elle doit faire appel à un avocat, se battre pour être licenciée avec une juste rétribution pour son échelon et les services rendus. Elle est choquée de devoir partir sans aucune reconnaissance, et la rancœur persiste aujourd'hui encore envers une personne qui a été le maître d'œuvre de cette sortie « ridicule ».

A tout cela s'ajoute des difficultés scolaires et de santé pour son enfant.

L'écroulement est alors aussi psychologique, elle se sent anéantie, culpabilisée de ne plus pouvoir assumer ses responsabilités. Dépression, tentative de suicide ; sa carrière est finie : sa vie est finie. Le pire ayant été de faire la queue à Pôle Emploi avec des gens désabusés ; à plus de 50 ans elle sait que ses chances de retrouver un emploi sont quasi nulles.

La psychothérapie, un conseiller personnalisé à Pôle Emploi, les encouragements de son cancérologue, le rétablissement de son enfant, le soutien de son conjoint, vont l'aider à rebondir.

« Arrive alors un moment de grande réflexion sur mes valeurs propres, sur l'adéquation de mes valeurs à mon quotidien, sur ma vie en somme.

Le grain de sable qui a enrayé mon moteur me conduit à réfléchir à ma vie, à ce qu'elle fut, à ce qu'elle est et ce qu'elle pourrait être...Et... ce monde virtuel dans lequel j'ai évolué jusqu'à présent me paraît soudain incongru, comme si je venais d'atterrir : c'est alors toute la partie cachée de ma personnalité, de mes goûts personnels, de mes choix profonds qui remontent à la surface. »

Dans ses rares moments de liberté Hélène aimait créer. Elle entre dans un atelier de sculpture pour renouer avec son attrait pour la création artistique, et le travail de la terre l'envahit alors d'un sentiment de plénitude, elle est dans une bulle, absente à ses préoccupations. « Cette activité m'apporte un bonheur personnel, presque égoïste, immense, assez indescriptible dans les circonstances... S'opère alors le déclic, une poussée intérieure qui me laisse penser qu'il est enfin temps de réaliser ce qui me porte : la création artistique. Et mon esprit d'entreprise aidant, mon goût pour le contact humain persistant, je me fixe le projet de créer mon entreprise, une galerie-atelier d'art, qui me permettrait d'exposer et de donner des cours de modelage. »

Hélène veut faire bien ce qu'elle entreprend, elle a toujours envie de sortir de l'ordinaire, car c'est son ambition de réussir qui a été brisée par la maladie.

Ce qui l'en sortira, pense-t-elle, c'est de ne pas se contenter de la médiocrité. Elle se lance donc dans une licence d'arts plastiques à l'université par correspondance « à un moment de ma vie où cette formation correspond à un choix réfléchi, et non à une obligation d'une quelconque nature... »

Et ça marche !

Attachons-nous maintenant plus précisément à l'hygiène de vie d'Hélène :

- rythme de vie : nous l'avons bien compris, pendant plus de 20 années passées dans cette entreprise elle travaille 10 à 15h par jour, souvent le week-end, dort peu et mal, sans cesse sous la pression du téléphone portable et des courriels, souvent en déplacements, encaissant plusieurs décalages horaires par mois.

Le rythme est irrégulier mais structuré par un agenda plein et des horaires de rendez-vous qui s'enchaînent.

Hélène se fait d'ailleurs cette réflexion intéressante pour nous, que son malaise est profondément lié à la notion de temps : tant qu'elle était en activité et devait sans cesse regarder sa montre elle se sentait bien malgré la fatigue. A partir de la procédure juridique lancée pour son licenciement, elle se sent devant un grand vide : « pourquoi je me lève le matin ? », elle n'a plus de repères temporels, plus de planning, plus besoin de montre, plus de sens à sa vie.

- repos : une semaine ou deux en hiver en montagne pour faire du ski en famille, sans ordinateur et sans téléphone portable, tous les ans.

Une autre semaine de voyage dans des îles en couple

L'été une semaine en thalassothérapie au bord de l'Atlantique

Parfois quelques jours de vacances à l'occasion d'un déplacement professionnel, où son mari la rejoint, plutôt pour faire des visites, donc peu reposants.

Soit trois ou quatre semaines par an, non suivies.

Les week-ends ne sont pas respectés.

- sport : Hélène trouve le sport important pour équilibrer le stress de sa vie, elle pratique une demi-heure à une heure de sport une à deux fois par semaine (gymnastique, natation, danse), du ski tous les week-ends quand elle est chez elle l'hiver, et de la randonnée l'été aux mêmes conditions.

- diététique : du fait de son métier elle mange très souvent au restaurant sans être très attentive aux menus, boit un peu d'alcool aux repas mais jamais en dehors, et ne grignote pas, évitant ainsi le surpoids.

Les sandwichs constituent l'essentiel des repas de midi par manque de temps.

C'est seulement les soirs où elle se trouve à la maison qu'elle mange des repas « équilibrés ».

Elle ne boit pas de soda et consomme peu de sucre.

Ses boissons sont essentiellement constituées de cafés, au moins huit tasses par jour.

- pas de tabac, pas de contraception orale, pas de traitements médicamenteux, hormis lors des dépressions et de crises d'asthme induites par les périodes de gros stress.

- Le cancérologue établit un lien de cause à effet entre son rythme de vie effréné et les deux maladies qui l'ont successivement atteinte.

Aujourd'hui Hélène a changé d'hygiène de vie « par la force des choses » :

Depuis qu'elle a été malade elle est écœurée par la viande, les fritures, le gras, et les céréales l'attirent peu, de même que les laitages.

Son alimentation est essentiellement constituée de fruits frais et biologiques de son verger, de légumes frais et crus, de poisson et d'un peu de pain et de yaourt.

Elle a peu d'appétit mais n'est pas spécialement amaigrie.

Elle boit moins de café mais ne l'a pas supprimé, plus d'eau, et du thé vert pour ses vertus antioxydantes.

Elle a augmenté son activité physique puisqu'elle se déplace le plus souvent à pied, jardine, fait de la natation et de la danse.

Le sommeil, très mauvais durant la dépression, s'est beaucoup amélioré : 7 à 8h par nuit.

Elle a des week-ends complets mais toujours bien occupés : elle travaille ses cours, reçoit des amis, fait les beaux-arts, et parfois une simple promenade... « Toujours la peur du grand vide lorsque je m'arrête » !

Le traitement antidépresseur et anxiolytique est suspendu.

Sur le plan de l'étayage affectif elle trouve auprès de son époux un véritable « pilier » qui la porte, dont la présence est bienfaisante et les propositions généralement utiles et efficaces. « Nous formons, plus qu'un couple, une équipe où nous nous aidons réciproquement, nous nous sommes relayés pour

l'éducation de notre enfant, c'est un bon équilibre. » dit-elle après plus de trente ans de mariage. Sur le plan spirituel Hélène est grecque : elle croit en l'homme et défend des valeurs humanistes. Bien que convaincue de l'existence d'une force supérieure immatérielle à l'origine de l'univers, elle ne voit pas comment cette force pourrait interagir avec sa vie : « hélas ce n'est pas un soutien, je n'ai rien comme soutien lorsque je suis au fond du trou, rien ne m'accroche profondément à la vie ». Si ce n'est le plaisir d'aider autrui, ce qui n'est pas la moindre des choses. Mais Hélène ne se sent pas encore totalement sortie d'affaire, une certaine rancune persiste à l'égard de ses anciens employeurs, et ce sentiment de vide... Aujourd'hui, la dépression est revenue et l'oblige à reprendre un traitement.

Ces histoires de vie illustrent bien les effets d'un stress adaptatif, dont les mécanismes sont faits pour ne pas durer, car grands consommateurs d'énergie lorsque le stress se prolonge.

Nous voyons dans l'exemple de Simon l'importance donnée au régime alimentaire, à l'activité physique, de préférence en plein air, ainsi qu'au repos.

Comme l'a souligné Simon lui-même, il n'a jamais été prouvé que sa fatigue était due au myélome, lors du diagnostic il n'avait ni anémie, ni atteinte osseuse. La découverte de cette maladie a donc été quasiment fortuite, on ne sait pas depuis combien de temps elle évoluait puisque sa bonne santé n'avait jamais nécessité d'examens complémentaires.

En revanche la rapide récupération après seulement trois semaines de repos, l'optimisation de son niveau d'énergie par la diminution des heures de travail, l'augmentation du temps de sommeil, l'attention portée au respect plus régulier des week-ends, donnent à réfléchir sur l'importance des rythmes repos-activité.

Voilà qui illustre bien les deux modes d'adaptation de l'être humain aux sollicitations de son environnement :

1- une réponse à court terme pour les événements inattendus, c'est l'adaptation au stress que nous étudierons plus loin.

2- une programmation anticipatrice des événements attendus, tels que l'alternance jour-nuit, l'alternance des saisons, etc., par le biais de nos horloges biologiques.

C'est un domaine d'étude particulièrement développé par la chronobiologie sur laquelle nous allons maintenant porter notre attention.

CHAPITRE 2 : Notions de chronobiologie

«L'activité rythmique est une des propriétés fondamentales de la matière vivante » Alain Reinberg

Le prophète Jérémie (8 :7) parlait ainsi au peuple d'Israël de la part de Dieu :

« Même la cigogne connaît le moment de sa migration ; tourterelle, hirondelle et grive savent quand il faut revenir. Mais mon peuple ne connaît rien aux règles que j'ai établies »

Intuition, observation, temps, font que l'on commence aujourd'hui à bien connaître certaines de ces règles, même si l'on a toujours autant de difficultés à en tenir compte. Ce sont les causes et surtout les conséquences de ces résistances que nous allons tenter de mettre en évidence.

Au XVIIIème siècle, le botaniste Linné avait établi une horloge de flore, car il pouvait déterminer l'heure qu'il était selon l'ouverture ou la fermeture de certaines fleurs.

« -Quelle heure est-il s'il vous plaît ?

-Un instant, je vais demander à mon kalenchoe »

Linné n'est pas un auteur romantique, mais un des premiers chronobiologistes.

Le spécialiste français en la matière, le Pr Alain Reinberg, nous rappelle qu'il n'y a pas si longtemps l'anatomie et l'histologie ont précisé l'endroit où se situe tel ou tel organe, répondant à la question *où ?*

Peu après la physiologie a répondu au *comment* de leur fonctionnement ?

Reste une troisième grande question qu'il invite les médecins à se poser : *quand* fonctionnent-ils ?

En plus de notre organisation dans l'espace qu'est notre anatomie, il existe une anatomie dans le temps.

Car l'activité rythmique ne concerne pas seulement les fleurs, mais elle « est une propriété fondamentale de la matière vivante », donc bien sûr de l'homme.

Notre vie est soumise à des variations physiologiques, statistiquement significatives et reproductibles. Il s'agit de *rythmes biologiques* ayant un spectre de fréquences différentes. Ces variations qui réapparaissent après des périodes prévisibles peuvent être quantifiées par des approximations mathématiques, entre autre par une fonction sinusoïdale.

Il existe un chapitre de la biologie appelée *chronobiologie* qui s'attache à la description objective de la structure temporelle biologique.

A- Définition

La chronobiologie se définit comme l'étude de l'organisation dans le temps des êtres vivants, des mécanismes qui la contrôlent et des altérations qui peuvent la perturber.

On admet aujourd'hui que cette structure temporelle biologique caractérise les individus et, dans un organisme donné, les activités de systèmes d'organes, d'organes, de tissus, de cellules et d'éléments intracellulaires, jusqu'aux ultrastructures perceptibles au microscope électronique.

B- Caractéristiques

1- Paramètres fondamentaux

Les rythmes biologiques peuvent être caractérisés par plusieurs paramètres fondamentaux :

a) Eléments de mesure :

- La période : intervalle de temps mesuré entre deux épisodes qui vont se reproduire identiques à eux-mêmes au cours de la variation
- L'acrophase : sommet de la fonction, ou pic, ou zénith, qui sert à l'approximation des variations rythmiques prévisibles. L'espace de temps entre deux pics successifs représente la période T (lettre tau grecque)
- La bathyphase ou nadir : le creux de la variation
- L'amplitude : mesure de l'extension des variations rythmiques prévisibles.
- L'allure de la courbe
- Le mésor : niveau ajusté ou rythme moyen

La période du rythme d'une variable biologique peut être obtenue par l'analyse spectrale, fournissant une estimation de la période prépondérante fondamentale et de ses harmoniques.

On peut aussi l'obtenir, en condition expérimentale, par le biais de la connaissance du rythme des synchronisateurs.

Le « père » de la chronobiologie, le Pr Frantz Halberg, écrit (73) que « nous avons appris que l'atome, autrefois regardé comme indivisible, est sujet à la fission et à la fusion. Le domaine des variations

physiologiques peut aussi être scindé en *chromes* et unifié en *chronomes*. »

En fonction de la période prépondérante, la chronobiologie distingue trois grands domaines de rythmes :

b- Les rythmes circadiens :

du latin *circa* : environ, *die* : jour.

D'une période équivalent théoriquement à un jour de 24h, mais qui varie en réalité de 20 à 28h. Ce rythme apparaît dans nombre de fonctions qui concernent :

- Les influences exogènes de l'alternance du jour et de la nuit, avec leurs répercussions plus ou moins cycliques sous forme d'exigences sociales, de l'éclairage artificiel, de phénomènes électromagnétiques, de la température...

- Les cycles circadiens endogènes :

- cellulaires : par exemple le cycle ARN- formation d'ADN- mitose

- neuroendocriniens : exemple : cycle libérateur hypothalamique de CRF-ACTH-17 OH corticostéroïdes

- nerveux...

tous retentissent sur le repos et l'activité, la fatigue et la somnolence.

Les rythmes circadiens prédominants sont : la sécrétion de mélatonine (le meilleur témoin de la rythmicité circadienne), les variations de la température corporelle, et la sécrétion de cortisol.

c- Les rythmes ultradiens :

c'est-à-dire d'une fréquence plus rapide qu'un rythme circadien, donc d'une durée inférieure à 24h.

Par exemple :

- le sommeil lent et rapide (période moyenne de 90mn)

- rythme de l'activité électrique du cerveau (EEG)

- rythme de l'activité électrique du cœur (ECG)

- rythme respiratoire...

d- les rythmes infradiens :

d'une fréquence plus lente qu'un rythme circadien, donc d'une période supérieure à 24h. Parmi ceux-ci on distingue principalement :

- les rythmes circaseptains, d'environ 7 jours, et circasemiseptains de 3,5 jours.

- les rythmes circannuels d'environ 1 mois, par exemple les cycles menstruels féminins.

- les rythmes circannuels, ou saisonniers.

Une même variable biologique manifeste sa rythmicité dans plusieurs de ces domaines. Ainsi le cortisol a un rythme circadien avec, comme on le sait, un pic vers 8h du matin et un nadir vers 4h du matin, mais il a aussi un cycle circaseptain et circannuel.

Ce sont les fameux chronomes (*chronos* : temps, *nomos* : règles).

Le chronome est une entité *génétiquement* ancré, *synchronisée* par l'environnement socio-écologique et influencée, sinon *modulée*, par les perturbations magnétiques interplanétaires :

2- Une origine génétique

Une des premières démonstrations expérimentales de cette origine fut apportée par Bünning (université de Tübingen) : les haricots ont des rythmes circadiens de leurs mouvements. Par le jeu de la sélection, il fut possible d'obtenir des mutants qui différaient entre eux par leur période naturelle (par exemple 23 et 26h). Par des expériences d'hybridation, Bünning a montré que la valeur de la période naturelle se transmettait suivant les règles prédictives de la génétique classique.

Des expériences « hors du temps » (isolement temporel selon le protocole de libre cours, c'est-à-dire sans repère temporel d'aucune sorte, donc sans synchronisateur) sont menées par les biologistes allemands Jürgen Aschoff et Rutger Wever (1962) et par Michel Siffre (1962 et 1999 en France). Elles montrent que diverses fonctions humaines (physiologiques, cognitives ou comportementales) sont contrôlées par une horloge circadienne et circaseptaine, de période endogène en cours libre (24h09 mn en moyenne).

De nombreuses études montrent qu'un même gène peut contrôler plusieurs rythmes, mais aussi que la rythmicité circadienne est dépendante de plusieurs gènes.

En 1992 Michael Rosbash met en évidence des horloges circadiennes au niveau moléculaire (ARN messenger). En 1997, une étude révèle que la majorité des cellules possède une horloge moléculaire indépendante. En 2005, une horloge d'une cyanobactérie est reconstituée dans un tube à essai.

Certains de ces rythmes sont particulièrement « robustes » dans leur transmission génétique, tel celui de l'éclosion des drosophiles. Chez les drosophiles élevées en lumière constante, ce rythme persiste au-delà de la 700ème génération. A l'échelle humaine, cela ferait 17 500 ans.

Au-delà du gène, on a recherché s'il existait un siège anatomique de ces horloges, notamment circadiennes.

En 1960, l'Australienne Janet Harker a trouvé dans le cervelet des cafards des cellules qui régulent leurs horaires de promenade.

Les cafards d'Australie sortent le matin, ceux de Nouvelle-Zélande le soir. En branchant le cervelet d'un cafard de Nouvelle-Zélande dans l'abdomen d'un cafard d'Australie auquel elle avait enlevé le cervelet, le cafard d'Australie se mit à sortir le soir. L'horloge du cafard de Nouvelle-Zélande lui avait intimé l'ordre de sortir le soir par le biais de neurotransmetteurs. (74)

On entend par « horloge » un système construit par l'homme aussi bien qu'un système biologique capable d'indiquer par exemple l'heure dans l'échelle des 24h, le jour dans l'échelle du mois, le mois dans l'échelle de l'année et cela de façon prévisible, donc périodique. Ces gardes-temps fiables et précis sont une question de survie.

Pour être considéré comme une horloge il faut que l'organe :

- fonctionne de façon autonome
- impose sa rythmicité à d'autres fonctions biologiques ou physiologiques
- réponde aux signaux des synchronisateurs

C'est par exemple le cas, chez les mammifères, des Noyaux Supra Chiasmatisques (NSC), de la glande pinéale (ou épiphyse) sécrétrice de mélatonine toujours nocturne, et probablement dans le néocortex et le cerveau archaïque (limbique), différentes dans les hémisphères droit et gauche.

Il y aurait une hiérarchie dans la collaboration de ces horloges biologiques entre elles. Par exemple le NSC synchronise le rythme de sécrétion de l'ACTH, l'hypophyse à son tour contrôle le rythme de sécrétion du cortisol. Cependant, en l'absence de NSC et d'hypophyse, l'activité corticosurrénalienne se manifeste suivant un cycle circadien. Mais ces différents oscillateurs sont interconnectés, si bien qu'il existe une modulation de l'ensemble. Dans notre exemple, elle va jusqu'à moduler la rythmicité des enzymes hépatiques qui est sous le contrôle de l'activité corticosurrénalienne.

Cette horloge interne reliée à la rétine par les NSC permet de mesurer la photo-périodicité du temps, une discrimination entre les jours courts ou longs, entre les nuits courtes ou longues.

D'abord découvertes chez la mouche drosophiles, des recherches récentes ont montré l'existence, chez le poisson zèbre, d'horloges périphériques dans plusieurs cellules du rein et du cœur, reliées à des photorécepteurs à la surface de ces cellules (75). Ces horloges sont encore appelées oscillateurs.

3- Synchronisés par l'environnement : par des synchronisateurs

Nous citons A. Reinberg : « le rôle capital de l'alternance jour/nuit est implicitement reconnu par la Bible puisque la création du monde commence par la séparation de la lumière et des ténèbres. Sans minimiser les autres significations de ce geste, la création du jour et de la nuit met d'emblée l'accent sur les signaux de l'environnement capables de contrôler nos horloges internes. » (76)

Et de citer ce superbe passage du livre biblique de l'Ecclésiaste (3 : 1à15) :

*« Il y a moment pour tout et un temps pour chaque chose sous le ciel :
un temps pour enfanter et un temps pour mourir,
un temps pour planter et un temps pur arracher le plant,
un temps pour tuer et un temps pour guérir
un temps pour saper et un temps pour bâtir...
un temps pour aimer et un temps pour haïr...
je vois l'occupation que Dieu a donné aux fils d'Adam pour qu'ils s'y occupent.
Il fait toute chose belle en son temps,
à leur cœur il donne même le sens de la durée...
Ce qui est a déjà été, et ce qui sera a déjà été,
Et Dieu va chercher ce qui a disparu ». (allusion au jardin d'Eden, à l'arbre de vie, à l'éternité)*

« Un temps pour planter et un temps pour récolter » : nos ancêtres utilisaient des repères cosmiques temporels, précis et fiables, pour être en phase avec la nature dans la recherche et la production de nourriture. Les plus étranges monuments de nombreuses civilisations anciennes sont des horloges astronomiques (alignements mégalithiques, certaines pyramides...). Cultes solaires certes, mais aussi réponse aux questions : quand planter ? Quand récolter ? Quand chasser ? Presque toute la population était alors impliquée puisque 80 à 90% étaient des agriculteurs, jusqu'à la fin du siècle dernier.

A ce rythme cosmique annuel, lié à la rotation de la terre autour du soleil, se superpose le rythme cosmique nyctéméral lié à la rotation de la terre sur son axe. Et dans cette échelle de 24h nous retrouvons l'Ecclésiaste :

« un temps pour enfanter et un temps pour mourir ».

L'enfant sain naît vers 4h du matin (analyse temporelle sur 2 082 453 naissances) et l'adulte meurt vers 6h du matin (analyse de 432 000 morts naturelles, toutes causes confondues) ainsi que l'a montré M. Smolensky (université du Texas à Houston) »

Les études de la chronothérapie nous apprennent qu'il y a même un temps pour se soigner lorsque l'on est malade.

Reinberg prend délicatement le risque de poser la question : y a-t-il bien « *un temps pour aimer* » ? Plus précisément : pour faire l'amour.

La réticence vient du fait que, s'il est facile de prouver expérimentalement la réalité des rythmes de la reproduction, y compris l'activité sexuelle, chez les animaux, il est très difficile de le faire chez les humains.

On note objectivement qu'il existe une activité circannuelle endogène de l'activité des gonades, un rythme annuel de la testostérone, cette hormone n'étant toutefois qu'un des facteurs qui contrôlent le rythme de l'activité sexuelle.

Chez l'homme, on observe également une périodicité ultradienne de 8h de cette activité.

Le creux de l'activité sexuelle, comme celui de la testostérone, se situerait plutôt à la fin de l'été et au début de l'automne, coïncidant avec le maximum de sécrétion de cette hormone. Il s'agit là d'un phénomène adaptatif pour notre espèce : ainsi faisons-nous naître nos petits de préférence dans la douceur accueillante du printemps ; il est surprenant de constater que cela reste vrai malgré le contrôle des naissances.

Les êtres vivants reçoivent donc un certain nombre de signaux ou d'informations de l'environnement. Beaucoup de ces messages sont eux-mêmes rythmiques, car liés à la rotation de la terre, tels les signaux de début du jour : l'aube, et du début de la nuit : le crépuscule. Ce sont des synchronisateurs prépondérants (zeitgeber en allemand= donneurs de tempo), mais il y a d'autres signaux de la niche écologique qui ont une période de 24h : l'alternance bruit-silence, chaud-froid...

Pour l'humain, être essentiellement social, s'ajoutent des rythmes de nature socio-écologiques que sont les impératifs horaires de notre vie en collectivité, le synchronisateur prépondérant des rythmes circadiens de l'humain se résume par « métro-boulot-dodo »

Le « dodo » doit être correctement interprété : l'alternance veille-sommeil est un rythme circadien comme les autres plutôt qu'un synchronisateur, puisqu'il persiste dans des conditions d'isolement, et sa période naturelle en l'absence de synchronisateur est voisine de 25h.

Ce n'est donc pas le rythme veille-sommeil, ou l'alternance activité-repos qui créent les rythmes biologiques, les heures d'éveil et d'endormissement constituent en revanche des repères temporels intéressants pour savoir de quelle façon un humain est synchronisé.

On peut imposer à l'humain des périodes qui diffèrent de 24h seulement de plus ou moins 3h ; au-delà de 28h et en-dessous de 20h, cela ne fonctionne pas. Nos horloges biologiques n'obéissent plus et leur période est alors proche de la valeur naturelle de 25h. Cela donne déjà une idée des problèmes induits par le travail posté par exemple (rythme de travail sur trois fois huit heures)

Il est donc important de noter que les synchronisateurs ne créent pas les rythmes. Ce qui veut dire concrètement que l'on ne peut pas ajuster notre organisme à des rythmes qu'on lui imposerait, même régulièrement, c'est nous qui devrions ajuster nos rythmes de vie à celui de nos horloges internes.

Les synchronisateurs ont un double rôle :

- calibrer la durée de la période de nos horloges (à 24h pour les horloges circadiennes)
- maintenir à leur place physiologiques respectives les acrophases et les bathyphases de chacune de nos fonctions.

4- Modulés par les perturbations magnétiques

Celles-ci semblent marquer particulièrement les rythmes circaseptains, mais aussi circadiens et circannuels.

Halberg (77) le démontre par des études caractérisant la fréquence des maladies cérébrocardiovasculaires, qui ont toutes été validées statistiquement par la méthode du Cosinor, et ce pour des populations résidant à des latitudes et longitudes différentes.

Une étude impliquant plus de 6 millions d'appels d'urgence dans les hôpitaux moscovites a été réalisée, ainsi que des séries de plusieurs milliers de données physiologiques enregistrées automatiquement pendant plusieurs années.

L'influence des perturbations magnétiques interplanétaires est suggérée indirectement par des analyses de cohérence spectrale des courbes entre l'incidence géomagnétique Kp et la fréquence des infarctus, qui implique notamment des rythmes circaseptains.

Ceux-ci jouent peut-être un rôle médiateur par le biais de la glande pinéale, éminemment circaseptaine, puisqu'il semble que celle-ci soit sensible aux changements du champ magnétique.

Une composante d'environ 7 jours caractérise les variations observées, de manière statistiquement significative.

Pour résumer :

Les rythmes biologiques ont les mêmes propriétés chez tous les êtres vivants ;

Ils persistent en l'absence de signaux et d'informations temporelles périodiques ;

Ils font partie du patrimoine génétique ;

Ils sont générés par des horloges biologiques anatomiques et fonctionnelles ;

Ils fonctionnent chez tous les êtres vivants ;

*Ils sont ajustés par des synchronisateurs par effet de phase
Ou peuvent être désynchronisés par effet de masque ;
Ils sont modulés par les perturbations magnétiques interplanétaires.*

Ces rythmes biologiques s'observent depuis les êtres unicellulaires jusqu'aux organismes d'une complexité extrême comme l'humain.

t=24h est réalisé à partir des signaux que donne la rotation de la terre sur son axe en un lieu donné : ils se décalent selon que l'on s'approche des pôles ou de l'équateur, que l'on change d'hémisphère, ou que l'on traverse des fuseaux horaires vers l'est ou vers l'ouest, l'adaptation se faisant en quelques jours à quelques semaines selon les fonctions.

C- Définition et rôle des horloges biologiques

Pourquoi avons-nous besoin des rythmes et des horloges biologiques ?

Cette ubiquité des rythmes donne à penser qu'ils sont indispensables à la survie des individus et des espèces.

Alain Reinberg fait remarquer que c'est seulement à l'arrêt qu'une horloge est en état d'équilibre, « ce qui permet de dire que chez les êtres vivants il n'y a jamais d'équilibre. L'équilibre c'est la mort, parce que c'est la fin des échanges rythmiques... c'est l'oscillation qui est la règle et non pas l'équilibre ».

En effet les systèmes oscillants font preuve de souplesse et par conséquent d'adaptabilité aux circonstances (par rapport aux systèmes linéaires caractérisés par leur rigidité).

L'environnement terrestre nous sollicite de deux manières :

- par des événements inattendus, auxquels nous faisons face à l'aide d'un système de réponse à court terme. Ainsi manger des aliments sucrés déclenche immédiatement la sécrétion d'insuline.

- par des événements attendus, comme l'alternance jour/nuit quotidienne, ou l'alternance annuelle des saisons, ou celle de l'influence mensuelle des saisons. Pour y faire face nos horloges biologiques nous fournissent un système de réponse à long terme, comme une réponse anticipatrice de ces événements. Ainsi l'insuline dont nous parlons est sécrétée selon un rythme circadien avec, chez l'humain, un pic en mi-journée et un creux nocturne, ceci même après plusieurs jours de jeûne, et en période d'isolement en libre cours. Tout se passe comme si nos horloges biologiques « prévoiaient » que nous mangerions des aliments sucrés pendant le jour et peu ou pas pendant la nuit.

Ce rythme existe aussi pour le long terme avec un pic de sécrétion d'insuline en septembre et un creux en avril, comme si notre organisme « savait » que la nature nous apportera plus d'aliments sucrés vers la fin de l'été que vers la fin de l'hiver.

Le rôle des horloges biologiques paraît donc être, d'une part d'ajuster les êtres vivants aux variations périodiques de l'environnement terrestre et, d'autre part, de maintenir une organisation temporelle telle que les pics et les nadirs des différents rythmes se situent respectivement à des moments (heure, semaine, mois) optimaux.

Nous avons souligné que les synchronisateurs ne créent pas les rythmes, ces derniers étant endogènes et s'exprimant en fonction du tempo donné par nos horloges biologiques, elles-mêmes détectrices de la photopériodicité.

Nos modes de vie sont depuis un siècle de moins en moins influencés par les rythmes naturels, notre synchronisateur prépondérant étant d'ordre social, un social de plus en plus en décalage avec ces rythmes naturels du fait de la technique, principalement l'éclairage nocturne et les déplacements rapides (voiture, train, avion), mais également les moyens de conservation et de distribution des aliments...etc.

Or nous avons vu que l'on ne peut imposer aux rythmes biologiques des périodes qui diffèrent de plus de 4h autour des 24h habituelles, après quoi nos horloges n'obéissent plus.

Nos gènes n'ont pas eu le temps de s'adapter à ces changements sociaux, pas plus que les drosophiles

après « 17 500 ans » transposés à notre échelle de temps.

Ce qui veut dire concrètement que l'on va travailler alors que notre taux de cortisol est au plus bas, que l'on va manger sucré à l'heure où nos cellules pancréatiques répondent moins bien à la demande d'insuline...etc., etc.

A l'issue de ce petit exposé sur la chronobiologie, on comprend aisément que le non respect de nos rythmes biologiques sera très probablement générateur de multiples pathologies. Que se passera-t-il si l'on ne respecte pas cette injonction : « il y a un temps pour tout... » ?

A notre époque lorsque l'on parle du « chronos », du temps, nous vient immédiatement à l'esprit cette réalité quotidienne du monde occidental : nous allons trop vite, beaucoup trop vite, nous sommes débordés, sur-sollicités, en un mot : stressés ; *pour nos esprits, et souvent aussi pour nos corps, point de repos.*

Voici LE mot qui caractérise notre début de siècle : le stress.

Quelles réalités physiologiques et psychologiques définit-il ?

C'est à ces deux questions que nous allons tenter de répondre dans le prochain chapitre sous la formulation suivante :

Qu'est-ce que le stress ?

Le populaire « burnout », ou Syndrome d'Épuisement, n'est-il pas une de ses déclinaisons psychiques la plus fréquemment rencontrée ?

Puis dans le chapitre suivant nous essaierons de répondre à la dernière question de l'introduction à cette troisième partie : peut-on encore tirer profit de ces anciennes cultures mésopotamiennes, en particulier des lois mosaïques ? Cette « sagesse » a-t-elle une valeur scientifique qui puisse répondre à « la crise du temps » de notre société, à son besoin de repos ?

CHAPITRE 3 : *Le Syndrome d'Épuisement dans la littérature scientifique actuelle*

Nous avons choisi de parler en premier lieu de chronobiologie parce qu'elle touche aux mécanismes anticipateurs d'adaptation de l'humain et du vivant en général, à son environnement, ce qui nous semble être en lien direct avec l'intérêt de certaines lois de Moïse que nous détaillerons ultérieurement. Comme nous l'avons vu, la désynchronisation de nos rythmes biologiques peut être cause ET conséquence du stress.

Or c'est le stress qui est à l'origine du Syndrome d'Épuisement (SdE), le fameux « burnout » qui est devenu l'un des tableaux cliniques les plus médiatisés de notre culture. Toute la physiopathologie de ce syndrome passe par la physiologie du stress, et plus précisément du stress chronique, que nous étudierons en premier lieu, avant d'aborder le tableau clinique, les spécificités physiopathologiques, les facteurs de risque, et finalement l'analyse des moyens de prévention évalués et proposés jusqu'à aujourd'hui concernant le SdE.

A- Physiologie du stress

1- Cannon Walter Bradford (1871-1945)

Médecin physiologiste américain de la faculté de Médecine de Harvard, il est un pionnier, leader de l'étude de la physiologie de l'émotion. Il observe ainsi sur des animaux que : « les conditions favorables à une digestion convenable sont totalement abolies quand les sentiments négatifs, tels la frustration, l'inquiétude, l'anxiété ou les fortes émotions, telles la peur et la colère, prévalent ». (78)

Douleur physique et émotions psychiques provoquent les mêmes changements. Il prouve que les changements corporels provoqués par l'émotion sont dus à une augmentation de la production d'adrénaline. Dans sa théorie homéostatique de l'émotion, il donne à celle-ci le statut de processus réflexe de mise en alerte physiologique de l'organisme, donc un processus adaptatif, une déviation de

l'organisme par rapport à son état optimal, imposée par les circonstances.

L'émotion de peur est associée à un instinct de fuite, celle de colère à un instinct d'attaque ou de lutte. Les changements physiologiques ont pour but de permettre l'une ou l'autre, afin de ramener ensuite l'organisme à son état optimal et de refaire le plein d'énergie après que l'attaque ou la fuite ait permis d'éloigner la menace.

Mais ces modifications physiologiques taxent lourdement l'organisme, ce qui ne lui permet pas de prolonger l'effort au-delà de quelques instants, l'émotion intense provoquant déjà un épuisement. Lorsque ces modifications persistent trop longtemps elles se transforment en menace plutôt qu'en bénéfice. C'est ainsi qu'Engel (79) explique « les phénomènes de mort rapide et soudaine due au stress psychologique ». Ce « mécanisme d'urgence biologique » devient fatal lorsque la personne ne se sent plus capable de faire face et n'attend plus aucun changement ou aucune aide de quelque source que ce soit. La personne meurt d'un ensemble complexe « de renoncement et de capitulation » (« giving-up given-up complex »).

Cannon est le premier à utiliser le terme de stress en biologie. L'origine de ce terme est issue de la physique et désigne la contrainte exercée par un matériau.

Un organisme ne peut donc être soumis de façon durable à une menace sans qu'il n'entre dans une forme d'épuisement qui mène à la maladie, voire à la mort.

2- Hans Selye (1907-1982)

Médecin canadien, physiologiste, endocrinologue à l'Université McGill de Montréal, c'est lui qui a conféré au stress la popularité que cette notion a encore aujourd'hui.

Il observe que des animaux de laboratoire soumis à des agressions très diverses et très intenses (brûlures, injections d'extraits glandulaires et diverses substances toxiques, hémorragies, fractures, infections, exercices physiques jusqu'à épuisement, drogues à doses presque mortelles, froid, chaleur, rayons X, douleurs, etc.), présentaient à l'autopsie toujours la même triade :

1. Augmentation du volume de la corticosurrénale avec hyperhémie et sécrétion de granulations blanches
2. Atrophie du système lymphatique et du thymus
3. Ulcères gastroduodénaux

Ainsi que d'autres modifications non spécifiques : perte de poids, disparition des cellules éosinophiles dans le sang, modifications chimiques des tissus et des liquides organiques, principalement.

Il attribue cette triade à une réaction **non spécifique** de l'organisme, un effet d'adaptation visant à rétablir l'homéostasie perturbée par l'agent agresseur quel qu'il soit. C'est la **première théorie non spécifique de la maladie**.

On entend par non spécifique le fait que la réaction est la même quel que soit l'événement ou la personne qui le vit.

Selye adopte le mot stress habituellement employé en mécanique pour désigner les forces agissant contre une résistance.

Il désignera « la somme de tous les effets non spécifiques de facteurs pouvant agir sur l'organisme » ou « le dénominateur commun de toutes les réactions d'adaptation du corps » ou « un mode de réactions stéréotype de l'organisme aux exigences d'adaptation les plus diverses » ou encore « la réponse non spécifique de l'organisme à toute sollicitation » (Selye 1975).

Ces définitions indiquent clairement que le stress est bien l'effet, la « réponse », et non la cause qui, elle, est appelée « agent stressant », les deux étant encore aujourd'hui souvent confondus, y compris dans la littérature médicale.

Selye va démontrer que cette triade symptomatique est celle de la **réaction d'alarme**.

S'il y a possibilité de survie et que le stress se poursuit, elle est nécessairement suivie par une seconde phase : la **phase de résistance**. Les manifestations en sont toutes différentes, sinon diamétralement opposées.

Si l'on maintient les cobayes sous l'action des agents stressants, ils entrent dans une troisième période : la **phase d'épuisement**, dont les symptômes se rapprochent beaucoup de la réaction

d'alarme.

Le stress reste présent pendant ces trois périodes qu'il appelle : **syndrome général d'adaptation : SGA.**

Mais il n'est pas nécessaire que les trois stades interviennent pour parler de SGA. Au cours d'une vie normale nous passons tous fréquemment par les deux premières phases, lorsqu'il y a épuisement il n'est pas toujours total ni définitif, ce n'est que lorsque toute l'énergie d'adaptation est consommée que cela peut se produire et parfois conduire à la mort.

Selye recherche les mécanismes physiologiques en jeu dans le SGA, qui sont globalement ceux que nous connaissons aujourd'hui.

Un agent excitant : le « stresser », peut être animé (germe), physique (froid, effort intense), chimique (poison), lésionnel (blessure, lésion, trouble organique, infection), psychique (surmenage, émotion intense négative ou positive), électromagnétique...

On comprend bien qu'il est impossible d'éviter le stress, aussi notre organisme est équipé pour y répondre très rapidement afin de protéger la vie. La réponse systémique à l'agression, tant physique que psychologique, est donc un phénomène d'adaptation au changement favorisant la survie. C'est seulement son intensité et sa durée qui peuvent le rendre préjudiciable.

Le but de la phase d'alarme est de déclencher des adaptations métaboliques qui vont permettre :

- de mobiliser les réserves de substrats énergétiques favorisant la réaction (attaque ou fuite).
- de mettre en route les processus de réparation tissulaire (en cas de blessure lors de l'agression), donc de favoriser le développement des réponses inflammatoires et immunitaires.

La réponse de l'organisme au stresser met en jeu le système nerveux central, périphérique et endocrinien, selon trois phases.

3- Le Syndrome Général d'Adaptation

a) Prise en charge du stresser :

Les réponses métaboliques sont déclenchées par des médiateurs solubles produits localement aux sites d'agression, et par l'activation systémique de trois systèmes : orthosympathique, endocrinien, et immunitaire.

Elles sont coordonnées par le système nerveux central, principalement au niveau de l'hypothalamus et du tronc cérébral.

Cette action semble médiée par des stimuli nerveux provenant du cortex cérébral, de la formation réticulée et du système limbique (en particulier hippocampe et amygdale).

b) Le Syndrome Général d'Adaptation (SGA) :

1- Réaction d'alarme :

Elle stimule les organes impliqués dans la défense (appareil cardiovasculaire et respiratoire, foie et muscles) et inhibe les fonctions perçues alors comme secondaires : la digestion et la reproduction.

Elle se fait par deux voies :

. La voie adrénérgique :

« La réponse adaptative complexe initiale, qui se déclenche à la perception d'un danger quel qu'il soit, se produit en moins d'une seconde. Elle sollicite le système sympathique et médullosurrénalien »(80).

Les catécholamines (adrénaline et noradrénaline) sont libérées après une décharge d'acétylcholine par les terminaisons nerveuses du système sympathique autonome et dans la médullosurrénale.

Elles stimulent les mécanismes d'utilité générale pour répondre aux diverses demandes d'adaptation :

- .formation de glucose à partir du glycogène,
- .formation d'acides gras libres à partir des réserves de triglycérides des tissus adipeux,
- .accélération du pouls et augmentation de la pression sanguine pour améliorer la circulation dans les

muscles,

.accroissement du rythme respiratoire

.stimulation du système nerveux central pour améliorer l'oxygénation et la vigilance,

.accélération de la coagulation sanguine pour protéger des hémorragies en cas de blessure lors du conflit.

. *La voie du cortisol :*

Les stimuli nerveux entrant atteignent des cellules neuroendocrines principalement dans l'éminence médiane hypothalamique (ME). Tels des capteurs, elles transforment les signaux nerveux en messenger humoral : le facteur hormonal corticotrope (CRF).

Le CRF atteint le lobe antérieur par le système porte hypothalamo-hypophysaire. Il est ensuite transporté par les grandes veines de la tige pituitaire vers un second plexus capillaire dans l'hypophyse.

Le CRF provoque ainsi une décharge d'ACTH par l'adénohypophyse dans la circulation générale.

Atteignant le cortex surrénalien, l'ACTH provoque en quelques minutes la sécrétion de glucocorticoïdes essentiellement (cortisol ou corticostérone).

Ceux-ci induisent une glycogénolyse, fournissant une source d'énergie rapidement disponible pour les réactions adaptatives demandées par le corps.

Par ailleurs le cortisol est connu pour inhiber l'inflammation et les diverses réactions immunitaires, qui sont pourtant des réactions de défense des tissus. Il incite donc l'organisme à tolérer un agent potentiellement pathogène. De la même manière qu'il est responsable de l'involution thymicolymphatique, de l'éosinopénie et de la lymphopénie caractéristiques du stress aigu.

Les glucocorticoïdes relayent et amplifient l'action des catécholamines principalement au niveau énergétique en favorisant la production de sucre à partir de sources non glucidiques.

Ils stimulent la production de minéralocorticoïdes qui provoquent une rétention de sodium (et une excrétion urinaire du potassium), donc une augmentation de la masse volumique circulante favorisant à leur tour l'hypertension.

« Curieusement, les glucocorticoïdes sont nécessaires pour l'acquisition d'une adaptation principalement pendant la phase d'alarme, mais pas tellement pour maintenir l'ajustement au cours de la phase de résistance »(81). C'est pourquoi cette deuxième voie est classée par les spécialistes de la recherche sur le stress dans la phase d'alarme.

Ces réactions sont contrôlées par des mécanismes de rétrocontrôle inhibiteurs des glucocorticoïdes sur l'axe hypothalamo-hypophysaire.

Bruno Lacroix (82) souligne aussi l'activation d'autres hormones, notamment la DHEA qui augmente alors rapidement, induisant un effet antagoniste du cortisol.

- *Les effets de l'adrénaline :*

Il est intéressant de préciser les effets de l'adrénaline et de la noradrénaline sur les organes impliqués dans la défense de l'organisme face au stress car, en cas d'activations trop fréquentes, ils peuvent induire un certain nombre de pathologies :

- Effets cardiovasculaires et respiratoires :

.Élévation de la pression artérielle

.Élévation du débit cardiaque et redistribution de l'irrigation sanguine par un jeu de vasodilatation et vasoconstrictions en faveur des organes de défense (muscles striés, cerveau...) et au détriment d'autres viscères et de la peau.

.Élévation du rythme respiratoire et dilatation des bronches par relâchement des muscles lisses

.Contraction de la rate pour augmenter la quantité de globules rouges (et donc les apports en oxygène et la lutte contre les hémorragies)

- Effets métaboliques :

- .Élévation de la dégradation du glycogène en glucose dans les muscles et le foie, et renforcement de l'utilisation du glucose par le cerveau
- .Élévation de la dégradation des lipides dans les tissus adipeux pour produire de l'énergie
- .Élévation de la synthèse des catécholamines et réduction de leur catabolisme

- Effets sur le cerveau :

- .Activation des voies noradrénergiques issues du locus coeruleus afin d'augmenter la vigilance par leur impact sur le cortex et le système limbique
- .Libération centrale de bêta endorphines pour lutter contre la douleur (effet « shoot » recherché par les pratiquants de sports à haut risque : saut à l'élastique, en parachute....)

- Autres effets :

- .Relâchement des muscles lisses de la vessie (pour diminuer l'envie d'uriner), et réduction du péristaltisme intestinal.
- .Dilatation de la pupille pour améliorer la vision lointaine et nocturne.

2- Phase de résistance :

Nous l'avons vu, si le stress se maintient, cette phase succède à la précédente. C'est une étape d'adaptation, car aucun organisme ne peut être maintenu en permanence dans un état d'alarme.

Elle se caractérise par la disparition ou l'atténuation des premiers symptômes, le corps atteignant une adaptation optimale.

L'activité corticoïde, montée en flèche lors de la réaction d'alarme, retombe presque à la normale, à l'aide de mécanisme de régulation : rétrocontrôle inhibiteur de cortisol sur l'ACTH, production accrue de DHEA...

« En préservant la vie pendant la réaction d'alarme, le corps gagne le temps nécessaire au développement de phénomènes locaux spécifiques d'adaptation dans la zone directement touchée : mise à disposition des réserves énergétiques de l'organisme pour activer les enzymes des cycles de Krebs, activation locale de l'inflammation, de l'immunité (réparation, cicatrisation)...etc.

Au cours du stade suivant de résistance, cette région peut faire face à la situation sans l'aide des hormones d'adaptation... »

4- Phase d'épuisement

« ... Ces dernières prolongent la vie jusqu'à l'épuisement des mécanismes auxiliaires. » (83) Les symptômes que l'on observe lors de cette phase d'épuisement se rapprochent de façon frappante de ceux que l'on note au cours de la réaction d'alarme préliminaire.

À moins que l'organisme ne reçoive une aide d'urgence à partir d'une source extérieure, cette étape peut conduire à la mort.

a) Mécanismes :

Grâce à ses recherches, Hans Selye démontre que certaines maladies sont des « maladies de l'adaptation » ou « affections induites par le stress » « déterminées en première instance, non par l'action directe d'agents pathogènes, mais par des réactions démesurées ou anormales à leur agression. Elles sont dues soit à un excès de réaction défensives de l'organisme, soit au contraire à une passivité exagérée...c'est ainsi qu'une affection peut être le fait d'un agent qui serait bénin s'il n'avait amené l'organisme à fabriquer des hormones corticosurréaliennes en excès, ou au contraire en quantité insuffisante, ou encore sous forme inadaptée aux besoins... Nombreuses sont les réactions inflammatoires et immunitaires, ou les réactions agressives d'ordre psychique, qui s'inscrivent sous cette rubrique, lorsqu'elles sont provoquées par un stimulus inoffensif en lui-même ». Parmi les maladies d'adaptation, Selye range : « l'hypertension artérielle, des maladies de cœur et des vaisseaux,

des maladies des reins, de l'éclampsie, du rhumatisme et de l'arthritisme, des maladies inflammatoires de la peau et des yeux, des infections, des allergies, des maladies nerveuses et mentales (excitation suivie de dépression), des dérangements sexuels, des maladies digestives, des maladies du métabolisme, du cancer et de toutes maladies dues à un dysfonctionnement défectueux du système de résistance. » (84)

Bien que le stress soit une réponse stéréotypée non spécifique, elle peut avoir des manifestations différentes pour deux raisons : selon l'agent, mais aussi selon le sujet. La maladie déclenchée dépendra de ses prédispositions, soumises à l'hérédité mais aussi à son hygiène de vie. **C'est toujours le maillon le plus faible qui cédera**, pour l'un le cœur, pour l'autre l'estomac...

Selye distingue eustress, le stress agréable et recherché qui accompagne généralement le succès et la réussite (victoire du sportif après un effort musculaire intense, obtention d'un diplôme après un effort intellectuel), et détresse (dys stress) (frustration, comportement agressif ou inutile). Il remarque que les deux produisent les mêmes réponses non spécifiques caractéristiques des états de détresse : hyperkinésie, tachycardie, hypertension et insomnie.

Toutefois des chercheurs tels que Holroyd, Lazarus, Folkman, ont travaillé sur la physiologie de cette distinction entre émotions positives ou négatives face au stress. Ils ont observé que la menace (le dys stress) est associée à deux facteurs : l'augmentation des catécholamines dans le sang et la libération de cortisol ; tandis que le défi (l'eustress), perçu comme positif, n'est associé qu'à une augmentation du niveau des catécholamines. (85)

Si les catécholamines sont présentes dans toutes les formes de stress, en revanche il semble que le cortisol soit par excellence l'hormone du stress négatif, de la détresse. (86)

D'autres hormones sont modifiées au cours du stress : la prolactine augmente tandis que l'ocytocine diminue, des endorphines sont produites, les hormones gonadotropes sont souvent inhibées, l'hormone de croissance peut aussi être modifiée, la vasopressine augmente.

Nous retenons des travaux de ce grand chercheur l'absence de spécificité du SGA, que lorsque l'adaptation n'est plus possible il s'en suit une forme d'épuisement organique lié à des libérations continues de cortisol ayant des effets délétères à long terme, et que ce sont les prédispositions individuelles qui conditionnent le type de maladie que le stress peut induire.

b) La réponse métabolique du stress :

Ces réactions délétères de la surproduction de cortisol par l'organisme ont été particulièrement bien étudiées par les spécialistes des affections physiques aiguës graves (traumatismes, brûlures, chirurgie majeure, infection sévère, etc.), dont les victimes sont soumises à un stress particulièrement intense. Un tel stress n'est pas à éviter puisque, comme nous l'avons déjà dit, il provoque un ensemble de réponses physiologiques qui permettent une adaptation adéquate de l'organisme : une réponse métabolique qui permet de maintenir les fonctions vitales et de promouvoir les mécanismes de guérison. Les difficultés apparaissent lorsque le stress se prolonge, la réponse métabolique principalement orchestrée par le cortisol dépassant alors le but et entraînant d'importants effets secondaires :

Tous les composants de la dépense énergétique sont modifiés par l'agression :

- Mobilisation des lipides (pour l'apport énergétique tissulaire), de protéines (musculaires et autres) et de glycogène pour produire le glucose (fonctionnement du cerveau, métabolisme des tissus inflammatoires)

- Accès privilégié pour les tissus lésés aux substrats énergétiques en diminuant leur captation par d'autres organes de moindre importance vitale.

- Inhibition de la prise alimentaire spontanée, donc anorexie, vraisemblablement secondaire aux effets des cytokines sur le SNC, et à la synthèse de substances anorexigènes. Ce repos du système digestif favorise l'utilisation de l'énergie ainsi économisée pour le travail de réparation tissulaire (mécanismes recherchés lors des jeûnes thérapeutiques).

On comprend qu'une telle réponse (mobilisation des substrats endogène+anorexie) ne peut se prolonger car elle s'accompagne très vite d'une fonte tissulaire, l'épuisement des réserves entraînant rapidement une absence de réponse au stress, associée au développement progressif d'une défaillance multisystémique.

Si la guérison n'intervient pas dans un laps de temps relativement court, la mort est l'issue fatale. Pour prolonger les chances de guérison et donc de survie, on tente de maintenir les fonctions des systèmes vitaux par un support nutritionnel approprié.

Ce faisant, on maintient également le patient sous l'effet du stress de façon chronique, c'est-à-dire aux effets d'une production accrue de cortisol.

c) Les effets du cortisol :

- Effets métaboliques

Globalement le cortisol va agir sur le métabolisme cellulaire dans le sens d'une :

- . Dégradation des protéines en acides aminés afin de produire du glucose
- . Augmentation de la lipolyse
- . Diminution de la consommation du glucose par la peau et les viscères.

- Métabolisme énergétique :

la dépense de repos est augmentée proportionnellement au degré de stress

- Métabolisme des glucides :

- . Augmentation de la production de glucose par la néoglucogenèse (à partir d'acides aminés, de glycérol et de lactate), associée à une insulino-résistance des tissus insulinosensibles, qui entrave la captation et l'oxydation du glucose dans le muscle squelettique et le tissu adipeux, *qui se traduisent par une élévation de la glycémie.*
- . Élévation des sécrétions de glucagon et d'hormones de croissance.
- . Synthèse et sécrétion en cascade de cytokines pro-inflammatoires (TNF α , interleukine 1 et 6, prostaglandines, leucotriènes)

Les effets du stress sur la production endogène de glucose sont particulièrement frappants lorsqu'on l'étudie au cours d'un jeûne :

Chez le sujet sain non stressé, elle se situe entre 100 et 200g/h

Chez un patient polytraumatisé, elle est de 300g/h

Chez un grand brûlé, elle se situe entre 300 et 500g/h

- Métabolisme des protéines :

- . Accélération du turn-over des protéines par une augmentation à la fois de leur synthèse et de leur dégradation : diminution dans le muscle et diminution de l'albumine, augmentation dans le territoire splanchnique : accroissement de la PCR, du fibrinogène...
- . Augmentation de l'afflux des acides aminés (AA) intracellulaires.
- . Transformation des AA provenant des cellules musculaires en glucose, pour répondre à la demande accrue
- . Libération de glutamine, issue des mêmes cellules, pour servir la réplication des cellules immunitaires et la synthèse des bases puriques et pyrimidiques. Cette déplétion intracellulaire en glutamine stimule le catabolisme protéique dans les tissus extra hépatiques, aggravant le déficit protéique (signalons que la glutamine est l'AA le plus abondant dans notre organisme).

- Métabolisme des lipides :

- . Défaut d'activation de la lipoprotéine lipase, entraînant une altération de la clairance des VLDL, consécutif à l'insulinorésistance, ayant pour conséquence une élévation des triglycérides.
- . Stimulation de la lipogenèse de novo, d'abord par le TNF α (l'un des principaux médiateurs du stress), avec souvent stéatose hépatique (surtout si apport massif de glucose et carence protéique associée)
- . Inhibition relative de la cétogenèse hépatique à cause de l'hyperinsulinémie (réactionnelle à l'insulinorésistance)
- . Du fait de l'insulinorésistance, utilisation préférentielle des lipides comme substrats énergétiques.

- Résistance à la nutrition :

Elle est induite par les réponses neuroendocriniennes à l'agression. Elle se caractérise par une persistance du catabolisme tissulaire malgré les apports appropriés de substrats énergétiques : catabolisme protéique et néoglucogenèse persistent. On observe donc une lente érosion de la masse cellulaire totale et de la masse protéique musculaire et non musculaire. La balance azotée est négative. La masse grasse est maintenue chez les personnes en équilibre énergétique, elle diminue en cas d'apports énergétiques insuffisants et augmente lors d'hyperalimentation.

-Métabolisme hydrominéral : action minéralocorticoïde :

- . Stimulation de la réabsorption tubulaire du sodium, et donc celle de l'eau qui suit passivement
- . Stimulation de la fuite du potassium.

-Autres actions :

.Neurologiques :

Normalement, il existe des boucles de rétrocontrôle du cortisol qui, en se fixant sur les récepteurs cellulaires hypophysaires, inhibe sa sécrétion. En cas de stress prolongé, l'axe hypothalamo-hypophysaire amygdalien ne revient pas au repos, on observe des altérations fonctionnelles, mais aussi structurelles, du système nerveux central. Sur les neurones de l'hippocampe, le cortisol en excès provoque l'inhibition de la synthèse de BDNF. Celui-ci est un des principaux facteurs neurotrophique, il joue un rôle régulateur critique dans la neurogenèse, la survie et la plasticité des cellules neuronales, les glucocorticoïdes et l'interleukine 1 réduisent son expression. Par ailleurs le stress est associé à la diminution d'autres facteurs neurotrophiques et de croissance dans l'hippocampe (NGF : nerve growth factor, neurotrophine 3, VEGF : facteur de croissance endothéliale vasculaire), ce qui pourrait contribuer à la diminution de la neurogenèse adulte dans ce contexte. Ces altérations aboutissent à une atrophie hippocampique et des dendrites des neurones pyramidaux dans la région CA3 de l'hypophyse, ce qui *affecte la mémoire verbale et la mémoire en contexte*, particulièrement le contexte émotif, ainsi que l'humeur qui pourrait alors prendre un caractère dépressif. (87) (88)

- . Réduction de la réaction inflammatoire et immunitaire
- . Atrophie des tissus lymphoïdes
- . Augmentation du nombre de globules rouges, des plaquettes et des polynucléaires neutrophiles
- . Diminution des polynucléaires éosinophiles et des lymphocytes
- . Sur le système cardiovasculaire : potentialise les effets de l'adrénaline et donc renforce la contractilité myocardique et la vasoconstriction, ce qui se traduit par une augmentation de la pression artérielle systémique et une efficacité circulatoire qui assure un apport en oxygène et en glucose aux cellules.
- . Sur les muscles : augmentation de la force musculaire et diminution de la fatigabilité
- . Action gastrique : accroissement de la production de HCl et diminution de la synthèse des prostaglandines protectrices de la barrière muqueuse.
- . Stimulation du système nerveux central. (89)

d) Symptomatologie :

Les symptômes du stress physique chronique seront donc dépendants de la phase dans laquelle on se

trouve : alarme, résistance, épuisement.

Ils sont essentiellement ceux d'une sécrétion accrue et chronique de cortisol due à une diminution progressive du rétrocontrôle négatif qu'exercent les glucocorticoïdes sur l'axe hypothalamo-hypophysaire. Apparaît alors le cortège bien connu des traitements cortisoniques prolongés qui trouve son explication dans les phénomènes biochimiques que nous venons d'exposer. Ils sont une extension des propriétés du cortisol.

Voici les plus courants de ces symptômes :

- Surcharge adipeuse facio-tronculaire associée à une atrophie, et donc une faiblesse, musculaire
- Atrophie cutanée, rides, vergetures, mauvaise cicatrisation
- Perturbation des menstruations +/- hyperandrogénie, hypofertilité tant masculine que féminine, troubles de la libido
- Atteintes vasculaires et hématologiques : érythrose par polyglobulie, ecchymoses, hypertension artérielle modérée à sévère, atteinte des coronaires, athérosclérose et athérome
- Rétention hydrosodée, œdèmes
- Ostéoporose, douleurs osseuses, nécrose de la tête fémorale
- Troubles psychiatriques : troubles du sommeil, excitation, aboutissant parfois à une dépression grave
- Troubles mnésiques et cognitifs
- Augmentation de l'appétit
- Infections par affaiblissement de l'immunité, développements cancéreux
- HTIC bénigne
- Cataracte
- Retard de croissance chez l'enfant
- Prédisposition aux infections et au réveil d'infections anciennes (zona, herpès, tuberculose...)

Signes biologiques : troubles de la tolérance au glucose pouvant aller jusqu'au diabète de type II, hypertriglycéridémie, hypercholestérolémie, syndrome inflammatoire (CRP et fibrinogène accrus).

Ces observations nous ont aussi montré que le stress est un grand consommateur de glutamine, laquelle :

- . Compense les effets néfastes des glucocorticoïdes, principalement sur la réduction de la masse musculaire,
- . Augmente la production d'IgA dont le rôle est essentiel dans la protection contre les infections de la sphère respiratoire, génito-urinaire et digestive
- . Favorise la synthèse de l'hormone de croissance utile à la réparation des tissus
- . Aide à la dissociation des protéines pendant la digestion
- . Est produite par les cellules de la muqueuse intestinale mais sert également à leur renouvellement (au turn-over très rapide : environ 48h)

On peut facilement en déduire les nombreux troubles que sa carence induit : fonte musculaire, infections respiratoires (cryptosporidiose...), génito-urinaires et digestive (candidose...), troubles de la cicatrisation, maldigestion des protéines (rendant inefficace leur apport sous forme complexe telle les produits animaux, et entravant l'assimilation de la vitamine B12), malabsorption intestinale. Les deux dernières auto aggravant le processus.

Le stress est un syndrome non spécifique quel que soit le stresser, on s'attend donc à trouver les mêmes symptômes lorsque le déclencheur est psychique, ou plus précisément, en ce qui concerne l'humain, psychosocial. C'est ce que montrent de nombreuses études, lesquelles ont souligné des éléments qui nous intéressent particulièrement.

5- L'inhibition de l'action

Henri Laborit (1914-1995), médecin français, chirurgien, puis biologiste et pharmacologue, a développé la théorie de **l'inhibition de l'action**.

Ayant soumis des rats à des stimulations électriques plantaires plusieurs fois par jour durant plusieurs jours, il observe que si l'animal pouvait agir, c'est-à-dire fuir, il ne développait pas d'hypertension artérielle stable. En revanche, s'il ne peut pas fuir il développe rapidement un comportement d'inhibition motrice. Il présentera une hypertension stable, retrouvée encore plusieurs mois après l'interruption des séances.

Si l'on place deux animaux ensemble, qui ne peuvent pas fuir mais pouvant extérioriser leur agressivité en combattant, ils ne développent pas d'hypertension chronique. Il en est de même si, soumis à un électrochoc convulsivant, ils perdent la mémoire à long terme. **Cette mémoire est donc nécessaire à la mémorisation de l'inefficacité de l'action face à un stimulus nociceptif**. C'est donc elle qui est nécessaire à la mise en jeu du système d'inhibition motrice. (90)

Ainsi nos systèmes nerveux seraient programmés pour agir dans le sens qui nous permette de satisfaire nos besoins acquis (par l'apprentissage socioculturel), afin de maintenir notre structure.

Mais si l'organisme se trouve confronté à une situation qui va à l'encontre de sa recherche de plaisir (agression, punition, frustration, manque de gratification), qu'advient-il ?

Si elle est possible, la fuite répondra à la commande d'action du système nerveux.

Si elle est impossible ce sera l'agressivité défensive, la lutte qui sera provoquée.

Si la stratégie mise en œuvre est efficace pour la conservation du bien-être elle sera mémorisée et reproduite en cas de besoin.

Mais « si elle est inefficace...un processus d'inhibition motrice sera mis en jeu : c'est le système d'inhibition de l'action, permettant ce qu'il est convenu d'appeler ***l'évitement passif, qui est à l'origine de la réaction endocrinienne de stress*** et de la réaction vasoconstrictrice d'attente de l'action (contrairement à la réaction adrénalinique qui vasodilate la circulation musculaire, pulmonaire, cardiaque et cérébrale, pour permettre la fuite lors d'une réaction d'alarme). Il résulte de ce schéma que tout ce qui s'oppose à une action gratifiante...mettra en jeu une réaction endocrino-sympathique, préjudiciable, si elle dure, au fonctionnement des organes périphériques. Elle donne naissance au sentiment d'**angoisse** et se trouve à l'origine des affections dites **psychosomatiques** » (91)

L'inhibition de l'action aboutit donc à la libération de **cortisol** dans l'organisme, ce qui explique que pour Laborit « toute pathologie dépend de l'inhibition de l'action...le cortisol détruit le système immunitaire...sans système immunitaire vous faites des maladies infectieuses...une évolution cancéreuse...on retient l'eau et les sels...et (sous l'action de la vasopressine libérée en leur présence) le système vasculaire rétrécit avec une masse hydrique et de sang qui est augmentée...vous avez des hypertensions, des hémorragies cérébrales, des infarctus...la cortisone provoque des ulcères d'estomac. Donc toute pathologie infectieuse, tumorale, cancéreuse etc. tout ça dépend de l'inhibition de l'action. » (92)

« **la cause primordiale de l'angoisse c'est donc l'impossibilité de réaliser l'action gratifiante**, en précisant qu'échapper à une souffrance par la fuite ou par la lutte est une façon aussi de se gratifier, donc d'échapper à l'angoisse » (93)

En ce qui concerne spécifiquement l'homme, il peut, face à des agressions psychosociales, fuir aussi « dans l'imaginaire des drogues et des maladies mentales ou de la créativité » (94)

L'inhibition de l'action est le versant comportemental qu'il n'y a plus rien à faire pour échapper à une situation d'agression ou de souffrance face à un stress devenu chronique, exprimé par un profond sentiment d'impuissance. Son versant biologique est celui mis en avant par Selye de la libération continue de cortisol.

Son versant psychique pourrait être celui de la dépression ou de la soumission-résignation-abandon (dont nous reparlerons dans le SdE).

Sami-Ali affine ces formulations en disant que l'angoisse n'est pas l'impossibilité d'agir mais **l'anticipation de cette impossibilité**. (95)

6- L'unité psychosomatique

Laborit et Sami-Ali nous amènent ainsi vers une « psychologie de la santé », « discipline consistant en l'étude des facteurs et processus psychologiques jouant un rôle dans l'apparition des maladies et pouvant accélérer ou ralentir leur évolution ». (96)

Elle aborde les domaines de la psycho-neuro-immunologie et des facteurs de risque psychosociaux liés au cancer, aux maladies coronariennes et quelquefois à d'autres maladies physiques.

Elle confirme que plus un événement est perçu comme étant **hors de contrôle**, plus il est stressant. En termes d'inhibition de l'action, il a été prouvé que des femmes, en attente de résultats de biopsie, qui avaient durant leur vie subi de nombreux stress et qui y avaient réagi par un **sentiment de désespoir** avaient développé un cancer. (97) Notons que le sentiment d'impuissance-désespoir, c'est-à-dire une détresse sévère, n'est pas la même chose qu'un ensemble d'émotions négatives purement adaptatives et passagères à un choc. (98)

Ce sont les découvertes de Robert Ader (99) qui ont donné corps à cette notion d'unité psychosomatique, en prouvant que trois systèmes considérés jusque là comme distincts – endocrinien, nerveux et immunitaire – sont en fait reliés les uns aux autres :

Le cortex code les informations sous forme d'impulsions électriques, informations qui sont traduites par le système limbique qui les transmet au corps par l'intermédiaire de molécules messagères neuro-endocriniennes sécrétées par l'hypothalamus et l'hypophyse. « Il s'agit là de l'essence même de la communication entre l'esprit et le corps » (100)

C'est cette unité psychosomatique que nous retrouvons dans la Genèse où nous avons identifié ce corps-esprit dont nous parlons maintenant (le « néfesh », correspondant à peu près à la psyché grecque) mû par un instinct animal mais doté d'un cortex particulièrement développé.

L'âme (neshama) en revanche est à part, puisque ce n'est que lorsqu'elle vit, par une relation intime avec Dieu, qu'elle amène l'humain à agir sous son influence spirituelle. Elle peut, par le biais de la conscience, agir sur l'unité psychosomatique de l'homme, mais la réciproque n'est pas vraie puisque cette âme n'est pas mue par le corps mais par l'Esprit de Dieu.

Il est probable qu'avant la rupture d'avec Dieu, cette séparation était beaucoup moins nette, une des preuves de cela est que l'humain ne connaissait pas la mort physique tant que son âme vivait par sa relation avec Dieu.

Fermons la parenthèse pour revenir à notre unité neuro-endocrino-immunitaire. La fonction de régulation de l'hypothalamus sur le système immunitaire a été mise en évidence par Ader, Stein, Schleifer et Keller (1981), démontrant particulièrement que le stress influence le niveau des hormones corticostéroïdes, celles-ci modulent à leur tour les fonctions des cellules immunitaires, et en particulier l'inflammation. (101) Ces cellules immunitaires synthétisent à leur tour des neuropeptides identifiés par la neuroscientifique Candace Pert comme des substrats biochimiques de l'émotion. (102)

Les récepteurs neuropeptidiques ne sont pas limités au cerveau mais présents sur les cellules tissulaires du corps entier.

Ainsi « à l'encontre du point de vue traditionnel, selon lequel ce sont les neurones qui constituent le lien entre l'esprit et le corps, c'est en fait le système des molécules messagères et des récepteurs cellulaires qui est le plus fondamental et représente l'essentiel de la communication psycho corporelle » (103)

Toujours dans la ligne du principe d'inhibition de l'action, d'autres effets du stress ont été démontrés par Yehuda Shavit (104) telle la suppression de l'activité des cellules immunitaires NK lors de chocs prolongés intermittents, donc imprévisibles, ou lorsque ces chocs ne pouvaient être fuir ; tandis que l'activité reste normale lorsque les chocs sont prévisibles ou peuvent être fuir. Nous voyons encore une fois les effets, **non pas tant du stress lui-même, que de « l'impuissance apprise ».**

De nombreuses études chez l'homme ont montré que des dysrégulations immunitaires pouvaient persister plusieurs mois, voire plusieurs années après un stress ne pouvant être contrôlé.

Du point de vue biologique, les événements stressants chroniques ou sévères, et la détresse

psychologique qui y est liée, sont toujours marqués biologiquement par une élévation du cortisol, une diminution des cellules NK, une élévation des cytokines proinflammatoires IL-6.

Notons déjà ici que le contraire est observé quand la personne dispose de support social, ou un renversement en cas d'évènements et de sentiment positifs. Nous y reviendrons largement.

Si les troubles de l'immunité peuvent être mis en cause dans un certain nombre de maladies liées au stress, notamment dans les maladies infectieuses, leur importance est controversée en ce qui concerne leur rôle dans l'apparition de cancers. Il semble que les dysfonctions au niveau cellulaire doivent aussi être le résultat d'une expression génétique altérée. L'immunovirologue R. Glaser, la psychologue J. Kiecolt-Glaser et leurs collègues ont montré l'influence du stress et des facteurs émotionnels sur l'expression des gènes, en particulier une augmentation de proto-oncogènes initiateurs du développement malin des cellules et une altération des mécanismes de réparation de l'ADN. (105)

Des chercheurs américains ont également observé l'effet du stress sur les télomères d'un groupe de 58 femmes en bonne santé, dont les deux tiers sont mères d'enfants malades chroniques. Les résultats de l'étude montrent que la longueur des télomères est la plus courte et l'activité de la télomérase (enzyme réparatrice) la plus basse chez les mères qui perçoivent le plus fort stress. La longueur des télomères étant en lien direct avec la durée de vie de nos cellules, les chercheurs ont évalué que les chromosomes de ces mères stressées ont vieilli prématurément de dix ans.

Rappelons encore une fois l'importance de l'hygiène de vie dans les décompensations somatiques dues au stress chronique, *elles auront toujours lieu au niveau du maillon le plus faible de l'organisme.*

Nous avons tenu à faire ce long développement sur la physiologie, élargie, du stress, parce qu'il nous a permis de préciser un élément clef du Syndrome d'Épuisement (SdE) que nous allons aborder maintenant : le stress n'est pas tant dû au contexte en lui-même qu'à l'évitement passif (l'inhibition de l'action), qui, comme nous l'avons vu avec Laborit, déclenche la réaction endocrinienne de stress. Il est généralement induit par une lutte qui a duré trop longtemps sans mener à rien. « C'est ce sentiment d'impuissance et de désespoir qui se révèle pouvoir participer au déclenchement et à l'évolution péjorative d'un grand nombre de maladies organiques, cancéreuses, cardiaques, digestives et d'autres et non d'une en particulier. Seules les fragilités héréditaires ou acquises semblent déterminer la forme que prend la maladie organique. » (106)

Et lorsque le stress dure depuis trop longtemps nous arrivons à la phase **d'épuisement**, qui a donné son nom au fameux syndrome que nous allons maintenant étudier de plus près.

B- Définition et tableau clinique du Syndrome d'Épuisement

« En tant que psychanalyste et praticien, je me suis rendu compte que les gens sont parfois victimes d'incendie, tout comme les immeubles. Sous la tension produite par la vie dans notre monde complexe leurs ressources internes en viennent à se consumer comme sous l'action des flammes, ne laissant qu'un vide immense à l'intérieur, même si l'enveloppe externe semble plus ou moins intacte »

Herbert J. Freudenberg

1- Définition

a) De quoi parle-t-on ?

Le docteur Sonia J. Lupien, directrice du centre d'études sur le stress humain à l'hôpital Douglas au Canada, a établi que « le stress est le facteur déterminant à l'origine d'un burnout et le facteur le plus marquant chez ceux qui vivent une dépression. D'ailleurs, le stress explique 100% des cas d'épuisement professionnel et 50% des cas de dépression en milieu de travail. »

C'est pourquoi « détecter les personnes qui sont en état de stress chronique en milieu de travail aidera

à prévenir l'émergence des troubles qui y sont liés bien avant qu'ils n'apparaissent » (107)

Le Syndrome d'Épuisement (SdE) est l'équivalent français du Burn-Out anglo-saxon, que l'on pourrait traduire par le terme « consumé ». Comme nous l'avons vu dans la physiologie du stress, il correspondrait cliniquement à la phase d'épuisement de celui-ci.

Si cet épuisement peut être l'aboutissement de toute forme de stress, physique ou psychologique, de façon non spécifique, le SdE se définit préférentiellement dans le cadre de l'activité professionnelle. Et s'il commence à s'élargir à d'autres champs, par exemple la fatigue émotionnelle et physique des mères, c'est toujours en référence à l'activité humaine, et non à d'autres types de stressseurs comme la maladie, les accidents, le froid ou d'autres agressions directement corporelles.

Ceci rend la définition du SdE difficile, c'est pourquoi il y en a de multiples. Certaines s'attachent aux causes, d'autres aux symptômes, d'autres tentent d'intégrer plusieurs paramètres en plus de ces deux, comme la détresse morale qu'ils identifient au SdE :

« la détresse morale est la souffrance physique et psychologique qui est expérimentée lorsque les contraintes internes ou externes empêchent de suivre le cours de l'action que l'on croit juste »

Cette formulation a retenue notre attention parce qu'elle tient compte de ce que nous avons vu dans la définition du stress :

un stress négatif est appelé « détresse » (dys-stress).

Il se développe lorsqu'il y a à la fois contrainte (l'élément stressseur) et « inhibition de l'action » : « les **contraintes empêchent** de suivre le cours de **l'action** ».

Elle s'applique bien au SdE parce qu'il s'agit d'une détresse **morale**.

Et les conséquences seront caractéristiques des effets non spécifiques du stress : à la fois **physiques et psychologiques**.

Enfin elle dévoile les deux principaux facteurs de risque : des contraintes **externes** : l'environnement social, et **internes** : le terrain individuel « l'action que l'on croit juste ».

Violaine Guéritault (108) introduit une notion chère à la chronobiologie, celle du temps : « le burn-out désigne un état psychologique émotionnel et physiologique résultant de l'accumulation de stressseurs variés, caractérisés par une intensité modérée et un aspect chronique et répétitif... **le burn-out trouve ses racines dans le temps**, c'est-à-dire qu'il va se manifester en réponse à une quantité de stressseurs qui se répètent continuellement et s'inscrivent dans la durée. Le burn-out est ainsi quelque peu comparable au montant total d'une longue addition. »

b) Historique

Au début du XXe siècle l'expression « to burn oneself out » signifiait « travailler trop dur et mourir jeune », proche du terme japonais « karoshi » : mort par excès de travail.

Hans Selye en 1936, et X. B. Cannon en 1942, ont défini une physiopathologie du stress chez les infirmières, qui rappelle beaucoup le SdE.

Le concept d'état d'épuisement par le travail apparaît en France dans les années 50 avec les travaux de C. Veil pour décrire chez des professionnels des manifestations qui n'entrent pas dans le cadre nosographique classique. Mais c'est dans les années 70 que le terme burnout rencontrera le succès que nous lui connaissons plus que jamais aujourd'hui.

Il est d'abord employé pour caractériser l'état de travailleurs sociaux actifs dans des programmes de réinsertion de jeunes délinquants.

Le principal auteur des premières recherches sur le SdE professionnel est probablement le psychiatre et psychothérapeute Herbert Freudenberg. Dans l'article *Staff burnout* (109) il désigne par le terme *burn-out syndrome* un état d'épuisement dans lequel se trouve le personnel soignant des *Free Clinics*, qui sont très investis professionnellement et émotionnellement auprès de patients toxicomanes.

La définition qu'il donne alors de ce syndrome se place *du point de vue du patient* : c'est la perte de motivation d'une personne pour son travail, surtout lorsque sa forte implication n'a pas produit les résultats escomptés.

Freudenberg remarque quelques symptômes physiques : épuisement, fatigue, rhumes persistants, maux de tête, troubles gastro-intestinaux, insomnies.

Mais ce sont surtout les symptômes comportementaux qui retiennent son attention : des émotions qui submergent les individus, de la colère et de l'irritabilité, une incapacité à faire face aux tensions et aux situations nouvelles et une perte d'énergie. Il repère également des attitudes négatives comme le recours au cynisme, des attitudes de surenchère avec un déploiement d'activité inefficace, ou au contraire des stratégies d'évitement comme l'isolement, la perte de contact avec les collègues.

Il choisit cette belle métaphore pour expliciter le sens du terme *burnout* :

« *Le terme qualifie par exemple l'état d'une bougie qui, après avoir éclairé de longues heures, n'offre plus qu'une flamme désuète (ou ténue)* »

Il note que le SdE se développe quand les personnes ont une image idéalisée d'eux-mêmes (dynamiques, charismatiques) jusqu'à perdre le lien avec leur soi véritable.

Cette maladie est perçue comme « la maladie du battant », que Freudenberg et Richelson définissent alors ainsi :

« *Un état de fatigue chronique, de dépression et de frustration apportée par la dévotion à une cause, un mode de vie, ou une relation, qui échoue à produire les récompenses attendues et conduit en fin de compte à diminuer l'implication et l'accomplissement du travail.* » (110)

À la suite de Freudenberg, Christina Malash, chercheuse en psychologie sociale, a contribué à imposer le concept de SdE et à asseoir sa validité grâce à l'instrument psychométrique qu'elle a conçu avec S. Jackson et M. Leiter pour évaluer le SdE, et qui est encore le plus largement utilisé : le Malash Burn-Out Inventory ou MBI (en Annexe III a).

Elle complète les travaux de son prédécesseur en soulignant l'importance des *relations interpersonnelles* dans le SdE, situant davantage *les causes dans l'environnement professionnel*. Elle publiera les premières recherches empiriques systématiques sur le sujet.

Elle donne cette définition :

« Le burnout est un syndrome d'épuisement émotionnel, de dépersonnalisation et de réduction de l'accomplissement personnel qui apparaît chez les individus impliqués professionnellement auprès d'autrui ».

Elle caractérise ainsi le SdE par trois dimensions :

L'épuisement émotionnel

La dépersonnalisation ou cynisme

L'inefficacité professionnelle.

Ayala Pines ne limite pas le SdE aux professions aidantes, ni même d'ailleurs aux situations de travail. Elle l'a également recherché dans les relations de couple et au cours de conflits politiques ; d'autres s'intéresseront au SdE des mères de famille, à celui des parents d'enfants handicapés... Nous tenons à souligner ce fait, car il nous semble d'une extrême importance que le médecin généraliste soit également attentif au SdE extraprofessionnel, afin de ne pas traiter comme dépressives des personnes en SdE, d'autant plus que la prise en charge thérapeutique n'est pas la même, comme nous le verrons en évoquant les diagnostics différentiels.

D'après Susan Jackson « les définitions du burnout se complètent plus qu'elles ne s'opposent. On peut les regrouper selon qu'elles envisagent le burnout comme un état, celui de la personne atteinte, ou comme un processus, celui conduisant à l'état en question. »(111). Le processus correspondant plutôt à la physiopathologie de ce syndrome.

Les recherches se sont poursuivies et mettent progressivement à jour, en plus des éléments sus-cités, des *facteurs organisationnels* qui agissent sur chacune des dimensions du SdE, de ce fait celui-ci peut

atteindre l'ensemble des champs professionnels, et même plus largement l'ensemble de la population du monde occidental.

C'est pourquoi le SdE a été reconceptualisé pour être conçu comme une crise de relation **avec** son travail et non des relations au travail.

Le MBI reste un outil de référence, mais il a été complété et adapté (*Annexe III b*).

c) Non pas une mais des définitions :

Il n'existe en fait pas de définition très précise. La plupart dépendent essentiellement du tableau clinique, et un peu des causes observées.

Nous en proposons quelques-unes qui développent un tableau clinique intéressant pour le diagnostic que peut en faire un médecin :

Jesus Montero-Marin & Coll. (112) s'intéresse aux différents profils de ce syndrome :

« Bien que diverses définitions aient été proposées pour le SdE professionnel, la plupart des auteurs considèrent qu'il s'agit d'un phénomène unique : le résultat d'un stress chronique lié au travail » dans une tentative de s'y adapter ou de s'en protéger. Montero-Marin relève toutefois des profils différents de trois types, qui pourraient être le résultat de différentes façons de réagir au stress et à la frustration :

Frenetic= « frénétique »

Underchallenged= « sous-motivé »

Worn-out= « usé »

l'intérêt de cette classification est de proposer des thérapies spécifiques et de mieux prévenir.

- Le type « frénétique » travail de plus en plus jusqu'à épuisement. Le stress est à la mesure des efforts investis.

- Le « sous-motivé » est présenté avec une motivation insuffisante et doit faire face aux conditions de travail monotones et peu stimulantes, qui ne fournissent pas la gratification nécessaire pour rester motivé.

- « L'usé » abandonne lorsqu'il est confronté à trop de stress ou à trop peu de gratification.

T. Brühlmann (113) remarque que « tout le monde parle de burnout aujourd'hui, comme autrefois de la neurasthénie. Toutefois le SdE n'est ni un diagnostic psychiatrique, ni un concept clairement délimité scientifiquement. Les symptômes primaires sont constitués de l'épuisement émotionnel, des changements de comportement au travail et des performances amoindries. Certaines de ces causes peuvent être attribuées au *stress chronique* mais aussi à une *vulnérabilité propre* liée à la biographie et à l'*insignifiance générale de notre société*. »

Un Lacovides fait observer que les termes « faible niveau de satisfaction découlant du travail quotidien » reviennent dans presque toutes les définitions, c'est pour lui un point commun qualitatif entre SdE et beaucoup de dépressions cliniques. (114) Il nous semble qu'il existe une différence fondamentale entre les deux, celle de la cause : l'insatisfaction est la conséquence du SdE, tandis que la dépression est la cause de l'insatisfaction. C'est pourquoi l'anamnèse a tant d'importance lors de la consultation médicale.

Un Weber et A. Jaekel-Reinhard constatent aussi « l'absence de définition généralement acceptée du burnout, la plus courante s'alignant sur les caractéristiques du SdE : l'épuisement, la dépersonnalisation, la réduction des performances et de la satisfaction. Il est le résultat d'un stress chronique qui n'a pas été traité avec succès ». (115)

Malgré des efforts pour fonder ce concept sur des recherches empiriques, le SdE reste discuté en tant qu'entité à part entière. Il est possible qu'une telle profusion de définitions cache en fait un concept mal défini, un phénomène de société qui recouvre une grande hétérogénéité clinique. Pour nous, la

racine de ce concept est incontestablement le stress, c'est pourquoi nous avons tant insisté sur sa physiologie, laquelle, comme le plus souvent en médecine, nous donne à la fois les clefs de la prévention, du diagnostic et du traitement.

Le fait que le SdE se développe particulièrement dans le cadre du travail (qui peut ne pas être professionnel) et prend pied à la fois dans une personnalité psychologique individuelle et dans le contexte social « occidental », lui donne quelques caractéristiques spécifiques, en plus de celles propres au stress.

Nous allons donc tenter de proposer un tableau clinique spécifique, mais qui est loin d'être pathognomonique.

2- Tableau clinique

Le SdE professionnel est une maladie caractérisée par un ensemble de signes, de symptômes et de modifications du comportement en milieu professionnel. Des modifications morphologiques, fonctionnelles ou biochimiques de l'organisme du sujet atteint sont observées dans certains cas. Le diagnostic de cet état de fatigue classe cette maladie dans la catégorie des risques psychosociaux professionnels et comme étant consécutive à l'exposition à un stress permanent et prolongé.

L'épuisement professionnel peut donc entrer dans la catégorie du Trouble d'adaptation non-spécifié (F43-9) du DSM-IV. De découverte récente, l'intégration de ce syndrome dans les grands systèmes de classification (DSM-IV, CIM-10) n'a pas été faite, ce qui peut provoquer des désagréments pour les victimes dans un contexte légal.

On peut toutefois classer le SdE dans « surmenage » qui est côté Z73.0 dans la CIM-10.

La majorité des enquêtes rapportent un taux de SdE dans la population générale entre 15 et 25%.

Classiquement les manifestations du SdE recouvrent tout à la fois les symptômes et les conséquences : Nous nous sommes inspirés de la classification de Carol Cordes et Thomas Dougherty (116) qui distingue cinq catégories de symptômes : physique, émotionnelle, interpersonnelle, attitudinale, et comportementale.

Elles s'observent au niveau de l'individu, des interactions sociales et de l'organisation du travail.

Nous l'avons complétée avec quelques éléments épars trouvés dans d'autres références. Le SdE étant davantage un processus qu'un état, il est susceptible de s'exprimer différemment au cours de son développement chez un même individu selon la phase dans laquelle il se trouve. Sont mêlés symptômes et conséquences.

a) Sur le plan émotionnel :

- **Le sentiment de fatigue, d'épuisement**, de sensation d'être vidé, même pour des efforts minimes, est le symptôme le plus typique.
- Fatigabilité mentale
- Troubles du sommeil et grande fatigue au réveil caractérisent les SdE avancés. Ils peuvent être : des difficultés d'endormissement, une insomnie de milieu de nuit, parfois une hypersomnie.
- La fatigue ne disparaît pas avec le repos, elle est chronique.
- Difficultés à se détendre
- Inquiétude sur la dégradation de la santé physique et mentale
- Irritabilité, colères spontanées, pleurs fréquents
- Sentiment d'insécurité
- Anhédonie, degrés variables de dépression et d'anxiété

b) Sur le plan physique :

Une étude longitudinale de J. Wolpin auprès de 245 enseignants canadiens montre que l'apparition des symptômes somatiques ne peut être prédite qu'un an après l'apparition du SdE lui-même (117), les mêmes résultats sont constatés par Arie Shirom auprès d'enseignants israéliens. (118)

le SdE est associé à des plaintes symptomatiques telles que :

- Maux de ventre
- Douleurs musculo-squelettiques, en particulier le mal au dos, courbatures, douleurs musculaires
- Des désordres psychosomatiques tels que : ulcères, troubles gastro-intestinaux
- Transpiration, crises d'angoisse
- Céphalées de tension, migraines, sensations vertigineuses, impression d'instabilité globale
- Réduction des défenses immunitaires, infections plus fréquentes (rhumes prolongés, grippe, otite, sinusite...)
- Par rapport à un groupe contrôle, le rythme cardiaque est plus élevé au repos
- Parmi les conséquences, on observe fréquemment : troubles de l'alimentation avec obésité (augmentation de la masse grasse et diminution de la masse maigre), maladies cardio-vasculaires (hypertension, infarctus, accidents vasculaires cérébraux), diabète de type II. D'où l'importance de surveiller les marqueurs biologiques, qui sont ceux du stress lui-même et ceux des complications potentielles.
- Certains auteurs classent le cancer et la fibromyalgie parmi les conséquences possibles du SdE, ainsi que des maladies auto-immunes, immuno-allergiques, et des désordres hormonaux.

c) Sur le plan biologique :

- Symptomatique :

Taux de cortisol plus élevés dans la journée.

Cette assertion est très contestée. Sonia J. Lupien, professeure adjointe dans le département de psychiatrie de l'Université McGill (Canada) et spécialiste du stress humain souligne au contraire que « après 15 années d'études, les chercheurs ont trouvé des différences patho-physiologiques importantes entre les personnes qui souffrent de SdE professionnel et celles qui souffrent de dépression : les individus qui souffrent de burnout ne produisent pas assez de cortisol... À l'inverse, ceux qui souffrent de dépression en ont trop ». (119)

Une importante étude rétrospective turque, portant sur les travaux effectués entre 1991 et 2008 sur la question, trouve des résultats contradictoires. (120)

Dans le même pays, en 2008, une étude de cette équipe suggère que le BDNF (Brain Derived neurotrophic factor) faible pourrait contribuer à la neurobiologie du SdE et semble associé aux symptômes d'épuisement, y compris l'altération de l'humeur et des fonctions cognitives. (121)

Une équipe allemande observe une dysrégulation subtile de l'axe HHS (rétrocontrôle négatif accru) mais sans modification du profil basal du cortisol dans la journée. (122)

Mais l'observation la plus intéressante nous semble être la méta analyse d'une équipe hollandaise réalisée en 2011 portant sur 38 marqueurs, dont l'axe HHS, et qui conclue que les résultats sont contradictoires à cause de la grande hétérogénéité du SdE, ce qui explique l'incomparabilité des études. (123)

Nous avons vu dans l'étude du stress que la cinétique du cortisol varie selon la phase du stress dans laquelle se trouve la personne.

- Conséquences :

- . Élévation des taux de cholestérol, des triglycérides et de l'acide urique
- . Syndrome inflammatoire (CRP, fibrinogène) pouvant conduire à l'athérome
- . Anomalies de la glycémie et hyperinsulinisme pouvant aller jusqu'au diabète de type II
- . Anomalies à l'électrocardiogramme (régulièrement répertoriées, mais nous n'avons pas pu déterminer de quelles anomalies il s'agit précisément.)

- Diminution de la résistance électrique de la peau (réponse électrodermale)

Précisons qu'à l'évidence, il ne s'agit pas là de marqueurs du SdE, mais plutôt de risques de complications fréquemment observés.

d) Sur le plan attitudinal et comportemental :

Les manifestations s'observent chez l'individu, dans ses relations, et dans l'environnement de travail.

- Au plan individuel :

. Dans la phase préliminaire du SdE : grande activité, pratiques sportives mais mauvaise hygiène de vie par ailleurs, l'épuisement émotionnel semblant favoriser la consommation d'alcool(124), ainsi qu'une surconsommation d'excitants tels que le café, parfois des amphétamines ou même des drogues comme la cocaïne, et d'anxiolytiques.

. Puis, diminution des ressources psychologiques : chute de l'estime de soi, état de tristesse, désespoir, anxiété.

. Enfin, sentiment d'impuissance, troubles cognitifs (difficultés de concentration, troubles de la mémoire...)

- Au plan de la vie privée :

Le SdE a des répercussions sur la sphère familiale et plus généralement sociale.

. C. Malash note que le SdE favorise des *divorces*. (125)

. Tensions et attitudes négatives à l'égard du *conjoint*.

. Comportement « professionnel » à l'égard des *enfants* (effet de la dépersonnalisation)

. Isolement à l'égard des amis.

. Dépression.

. Taux anormalement élevé de *suicides*. (126)

Nous avons trouvé ces propos du Dr J.M. Colson dans la revue *médecins* (127) « Selon des études réalisées par le conseil national de l'Ordre des médecins en cours de réactualisation, près de 8% des décès des médecins serait dus à des suicides : un chiffre deux fois supérieur à celui de la population française. Ces suicides sont souvent dus à une forme d'épuisement professionnel, à cause de la surcharge de travail et de contraintes qui pèsent sur les médecins en poste, surtout dans les zones sensibles ou très rurales. La crise de la démographie médicale n'a rien arrangé. »

- Au plan du travail :

. Insatisfaction au travail.

. Diminution de l'engagement.

. Désir fréquent de quitter son emploi.

. Abandon effectif de l'emploi

. Détériorations des relations entre collègues, avec les clients ou élèves ou patients. Par exemple, les médecins à SdE élevé répondent moins aux questions de leurs patients, les négligent, ne discutent pas des différentes options de traitements, commettent des erreurs que l'on ne peut pas attribuer à leur manque de connaissances (128).

. Les prises de décisions sont coûteuses pour la personne épuisée, ces décisions sont impersonnelles, voire stigmatisantes.

Indécision et confusion caractérisent cet état.

En résumé, trois dimensions caractérisent le SdE :

1- L'épuisement émotionnel :

Il renvoie à l'appauvrissement des ressources du sujet. La personne, vidée nerveusement, n'a plus d'entrain et n'est plus motivée par son travail qui devient une corvée. Cela s'accompagne de

frustration et de tension, l'individu ne réalisant plus ce qu'il effectuait auparavant. Cette dimension est principalement liée au stress, parfois à la dépression. Il est perçu comme ayant un rôle central dans le processus de SdE.

2- La dépersonnalisation ou cynisme :

il s'agit de la composante interpersonnelle du SdE. C'est le développement d'attitudes détachées, négatives, cyniques, principalement dans le contexte du travail. Il s'agit d'une déshumanisation de la relation à l'autre (et non de la dépersonnalisation au sens psychiatrique qui est un trouble dissociatif). Cela peut aller jusqu'à une perception des personnes comme des adversaires ou des objets, voire même jusqu'à la maltraitance.

3- l'inefficacité professionnelle :

elle représente la dimension d'autoévaluation du SdE : sentiment d'incompétence professionnelle et de manque de réalisation personnelle dans le travail. Ce qui s'accompagne d'une diminution de l'estime de soi et du sentiment d'auto-efficacité, le sujet étant convaincu de son inaptitude à répondre aux attentes de son entourage.

Ainsi le SdE « définit une véritable pathologie sociale et nous avertit des dangers qui guettent le monde du travail » (129)

C- Physiopathologie et facteurs de risque du SdE

Il nous a semblé que le meilleur moyen de comprendre ce processus était de déterminer les Facteurs de Risque. Nous ne reviendrons pas sur la physiopathologie du stress, largement développée précédemment. Mais nous nous pencherons préférentiellement sur les stressseurs spécifiques du SdE. Ils sont principalement de deux ordres :

- Individuels :

- . Le terrain psychologique est le plus étudié dans la littérature
- . Les variables sociodémographiques

- Organisationnels

- Nous y avons ajouté un troisième volet : l'hygiène de vie

Le SdE peut être perçu comme un **état**. C'est ainsi que le conçoivent C. Malash et S. Jackson (130). Il partage trois caractéristiques essentielles :

1- Les éléments dysphoriques dominant, en particulier l'épuisement émotionnel et mental, manifesté par des attitudes négatives envers autrui et une diminution de l'efficacité et des performances.

2- Ce sont les attentes inappropriées et les exigences émotionnelles qui jouent les rôles majeurs dans l'étiologie.

3- Le SdE est causé par le travail (nous insistons sur le fait qu'il peut s'agir de toutes sortes de travaux, pas seulement professionnels), et frappe des individus « **normaux** ». Il n'est donc pas l'expression d'une pathologie individuelle.

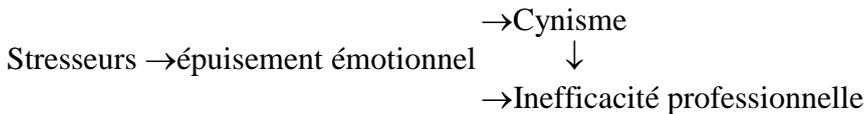
D'autres le conçoivent clairement comme un processus (131), pour W. Schaufeli et R. Enzmann il évolue ainsi :

- . Le SdE **début**e avec des tensions qui résultent de l'écart entre les attentes, les intentions, les efforts, les idéaux de l'individu et les exigences de la réalité quotidienne.
- . Le **stress** qui en résulte **se développe** graduellement. Il peut être ressenti consciemment par la

personne ou rester ignoré durant une longue période.

. La manière dont l'individu **fait face** à ce stress est cruciale pour le développement du SdE.

Une modélisation du SdE a été exposée par O. Andlauer (132) :



L'individu se détache de son travail en réponse au stress, il s'agirait donc d'un comportement défensif, d'une modalité adaptative.

Ce modèle évolutif permet d'envisager le dépistage des symptômes précoces qui sont ceux de l'épuisement émotionnel.

Aujourd'hui les spécialistes s'accordent donc sur le fait que le SdE :

. Prend sa source dans l'environnement du travail ;

. Est le résultat d'une interaction entre les stresseurs interindividuels ou organisationnels et des facteurs individuels.

. Et que sa nature peut changer si la nature des pressions qui s'exercent sur la personne change aussi.

Il évolue selon 4 phases qui ne sont pas sans rappeler celles du stress, si ce n'est que la phase d'épuisement cristallise les symptômes sur la cause : le travail :

1- Phase d'alarme : le stress persistant cause l'apparition de réactions caractéristiques indiquant la présence de stresseurs ;

2- Phase de résistance : les stresseurs persistent malgré la disparition physique des réactions caractéristiques de la phase d'alarme, le métabolisme s'adapte à la situation et le corps devient plus résistant ;

3- Phase de rupture : l'exposition continue aux stresseurs crée une rupture entraînant la réapparition des réactions caractéristiques de la phase d'alarme tout en les rendant irréversibles sans traitement approprié ;

4- Phase d'épuisement : les défenses psychologiques (et souvent physiques) sont dérégées, rendant la personne émotionnellement invalide et dans une perpétuelle angoisse.

1- Les facteurs de risque individuels

Lee et Aschford (133) ont évalué que les facteurs individuels ne représentent que 40% des causes du SdE, ils ne sont donc pas suffisants pour provoquer ce syndrome à eux tout seuls. Ce qui est très important, d'une part pour ne pas aggraver le phénomène par une culpabilisation totalement inappropriée, d'autre part pour le choix et l'efficacité des outils de prévention et de thérapie.

a) Le terrain psychologique :

Historiquement il a été le premier repéré, avant que l'accent soit mis sur les causes environnementales. Il revient en force depuis les années 2000 où le travail ne fait plus vivre les mêmes valeurs que dans les années 70, et la réussite professionnelle n'est plus l'objet des mêmes représentations.

Ce sont aujourd'hui des motifs davantage *centrés sur soi* qui sont devenus prioritaires : statut social, argent, ou simplement la nécessité de trouver un emploi et de le garder. Par exemple des enquêtes révèlent que les jeunes infirmières américaines valorisent davantage l'aspect économique que leurs aînées (134), les valeurs de jeunes médecins sont davantage tournées vers leur vie privée que celles de leurs collègues plus anciens plus portées sur l'engagement social (135).

D'après le modèle transactionnel récent de Lazarus et Folkman (1984) les caractéristiques individuelles jouent un rôle essentiel dans la réaction au stress. En effet, l'évaluation d'un stressor varie d'un individu à l'autre : défi permettant d'exercer ses compétences pour les uns, menace pour les autres.

La réaction au stress varie également selon les capacités à faire face aux exigences et selon les ressources que l'on cherche à mobiliser : aptitude à contrôler la situation, à mobiliser le soutien des collègues et à utiliser efficacement ce support.

Dans la sphère attitudinale, on s'intéresse à l'écart entre les attentes du sujet et la réalité du travail, le risque augmentant proportionnellement à l'importance de cet écart.

Les variables sociodémographiques entrent aussi en jeu : le sexe, l'âge, le statut matrimonial.

On cherche donc à identifier à la fois les facteurs de risque qui peuvent déclencher le SdE et les ressources individuelles qui peuvent freiner sa progression.

Les traits de personnalité suivants ont été souvent mis en évidence comme facteurs de risque de SdE, dans un contexte de travail stressant. En termes techniques, Lee et Aschford (1996) parlent de perfectionnisme dysfonctionnel, d'introversivité, de faible estime de soi, de rigidité cognitive, de dispositions attributionnelles avec lieu de contrôle externe, et de névrotisme.

Ce qui peut être interprété de la façon suivante :

- Manque d'estime de soi : ces personnes ont tendance à vivre les objectifs comme des absolus, et si elles n'arrivent pas à les atteindre, elles le vivent comme un échec personnel, favorisant un sentiment d'incompétence. Or les recherches montrent que le manque objectif de compétence est rarement en jeu dans les cas de SdE.

- Difficultés à poser des limites dans un contexte de surcharge de travail.

- Attentes élevées envers soi-même

- Responsabilités à l'extérieur du travail, notamment avoir à prendre soin de quelqu'un de plus ou moins dépendant : enfants, parents, proche

- Le travail est le centre de sa vie

- Perfectionnisme dans tous les aspects du travail, sans discrimination des priorités (par exemple : ne pas distinguer une priorité d'une prétendue urgence)

- Conscience professionnelle élevée : on observe que ce sont souvent les employés les plus performants qui décompensent lorsque la pression monte. Ces personnes ont du mal à laisser les problèmes de travail de côté en rentrant chez elles.

- Difficultés à déléguer ou à travailler en équipe.

- Le névrotisme se définit comme une tendance générale à éprouver des affects négatifs tels que : peur, tristesse, gêne, colère, culpabilité, dégoût. Selon plusieurs enquêtes, il agirait comme un facteur de vulnérabilité prédisposant au SdE.

- À l'inverse l'endurance, les personnes endurantes sont moins sujettes au SdE.

- Le style de « coping », c'est-à-dire de moyens d'ajustement : les réactions au stress, passives ou défensives, seraient un facteur de risque de SdE, tandis que des réactions actives et de confrontation seraient associées à des niveaux inférieurs de SdE.

Selon la perspective existentielle, la cause de l'épuisement se trouve dans le besoin des gens de croire que leur vie a un sens, qu'ils font des choses utiles et importantes. Le père de la psychologie existentielle, le psychiatre Frankl, estimait que « l'aspiration à trouver un sens à sa vie est la principale force de motivation de l'homme », ce qui serait pour l'humain une façon de faire face à l'angoisse que provoque sa propre mortalité. Comment devenir un « héros » ? Le choix dépend de l'arrière-plan culturel, les deux réponses les plus fréquentes sont : dans le travail, et dans l'amour. Le travail prend la forme d'une vocation, si les gens échouent c'est qu'ils ne font aucune différence dans ce monde, ils finissent par s'éteindre après une phase d'impuissance-désespoir.

C'est ce que semble avoir connu Simon lors de son retour des USA. Deux choses l'ont alors aidé à rebondir, et même à rester en vie : l'amour de sa famille, et son abandon total à la bonté de Dieu en laquelle il croit.

Pour se consumer (burnout) il faut avoir été en feu !

b) Les variables sociodémographiques :

- Le sexe :

Un dossier de presse établi par l'Assurance Maladie (137) fait mention des chiffres suivants concernant les personnes exerçant une profession libérale :

. Les femmes ont un taux de suicide de 22,4/100 000 (pour un taux d'ensemble femmes de 11,8/100 000), soit le taux le plus élevé de l'ensemble des catégories socioprofessionnelles (J. C. Chesnais-Ined 2007)

. Les hommes ont quant à eux un taux de suicide de 29,5/100 000 (pour un taux d'ensemble hommes de 36,2/100 000)

Bien que les femmes travaillant en libéral se suicident plus que les autres femmes (ce qui est l'inverse pour les hommes), elles se suicident proportionnellement beaucoup moins que les hommes.

Le suicide n'est heureusement pas le seul critère de SdE, mais il en est une des issues les plus dramatiques, et les femmes semblent mieux résister à celle-ci.

. Selon plusieurs études, la dépersonnalisation serait plus fréquente chez les hommes.

- Ces statistiques nous montrent que le secteur professionnel est aussi un élément à prendre en considération. Bien qu'à l'heure actuelle, du fait d'une certaine forme de récession économique, tous les secteurs puissent être concernés, le palmarès revient aux professions « aidantes » à forte implication sociale : enseignants, milieu médical, travailleurs sociaux, avocats...

Toujours d'après ce dossier de l'Assurance Maladie, un avocat sur deux est en situation de détresse psychologique et 47% des médecins libéraux présentent des symptômes de SdE. Ces chiffres sont effrayants !

Le statut de mère (qu'elle soit parallèlement en activité professionnelle ou au foyer) semble aujourd'hui un énorme facteur de risque de SdE. Violaine Guéritault (138) qui a particulièrement étudié cette question sur deux continents (européen et américain) remarque que tous les facteurs de risque de SdE professionnel s'appliquent aux mères :

. Surcharge de travail, travail multitâches

. Absence de contrôle ou contrôle limité,

. Imprévisibilité des situations,

. absence (ou faible niveau) de récompense ou de reconnaissance pour le travail accompli (pour notre société « ce n'est pas un travail puisqu'il n'y a pas de rémunération »),

. Absence de soutien moral et social (isolement),

. Valeur personnelle assignée par l'individu pour son travail,

. Absence de formation appropriée en vue d'accomplir les responsabilités qui sont confiées,

. Peu de possibilités de ressourcement (disponibilité 24h/24, 365 jours par an, week-end compris).

(p.46)

« La société attend une performance exemplaire de la part des mères sans que leur soient accordées les ressources nécessaires pour répondre à cette attente » (p.11)

La confusion entre SdE et dépression est alors fréquente, ce qui rend les traitements assez inefficaces.

Dans la préface, François Lelors donne une des raisons centrale de ce phénomène, qui semble récent dans notre société : « Pendant des centaines de milliers d'années, les femmes... ont élevé leurs enfants au milieu d'une communauté de sœurs, tantes, grand-mères et grandes filles ; à l'échelle de l'histoire de l'humanité la famille nucléaire – des parents seuls face à leurs enfants dans un lieu clos – est une nouveauté qui vient d'apparaître, presque en même temps que les psychiatres ! »

-L'âge :

Le SdE serait davantage fréquent chez les travailleurs les moins expérimentés, donc généralement les

plus jeunes. Le risque est celui d'un cercle vicieux puisque ceux qui connaissent un SdE tôt dans leur carrière seront amenés à quitter plus rapidement leur travail et resteront donc inexpérimentés. Les travailleurs plus âgés sont alors vus comme des « survivants », phénomène appelé « healthy worker effect » dans les pays anglo-saxons. (139)

- Le contexte culturel :

.Selon l'institut national de recherche et de sécurité, un tiers des travailleurs européens se plaignent de problèmes de santé liés à un travail stressant.

Et d'après l'OMS, les pays où les dépressions liées au travail étaient les plus nombreuses en 2010 sont :

1- Les Etats-Unis

2- L'Ukraine

3- La France.

. Un niveau élevé d'éducation est aussi un facteur de risque.

- Le statut matrimonial :

« On peut vivre dans un monde magnifique si l'on sait comment travailler et comment aimer » écrit Tolstoï dans une lettre à Valérie Arsenyev en 1856.

Virginie Poncelet (140) rapporte de nombreuses études sur l'influence du statut matrimonial, qui s'étendent du champ des maladies somatiques à celui des maladies psychiques. Une étude sur l'interaction du genre, du support social et la réponse cardio-vasculaire *au stress* a conclu que « les hommes mariés sont en meilleure santé. »

« C'est précisément quand la perte de maîtrise, le sentiment d'impuissance, touche à la relation à un proche dont on attend la reconnaissance (plutôt qu'aide matérielle ou information) que le danger pour la santé est le plus grand. »

Plus que le stress objectif, c'est le **stress perçu** qui est un facteur de risque de SdE, aussi Virginie Poncelet écrit-elle : « peut-être faudrait-il développer un nouveau concept-noyau en psychologie de la santé qui lierait stress perçu et impasse relationnelle (pour la relation qui a été la plus investie) en une seule variable. »

« L'épuisement mental ou psychique arrive préférentiellement lorsque l'agent stressé est avant tout relationnel »

« ce qui rend encore une fois illusoire le rêve de personnalité spécifique pour des maladies spécifiques », telle que le SdE par exemple, il y a obligatoirement d'autres facteurs en cause. Ce qui nous amène à la deuxième grande catégorie de facteurs de risque du SdE : l'environnement professionnel et ses ressources, c'est-à-dire les facteurs organisationnels, qui représenteraient les 60% restants de causes de SdE.

2- Les facteurs de risque organisationnels

On étudie là l'influence du contenu de l'activité et

L' influence de contexte dans lequel cette activité se déroule

a) Le contenu de l'activité :

Les variables reflétant le contenu de l'activité sont par exemple : la surcharge de travail, le rythme des tâches à effectuer, la pression du temps, les horaires longs et/ou imprévisibles, un travail monotone et peu stimulant avec des procédures standardisées, les doubles contraintes (être « coincé » entre les règles ou les attentes de l'entreprise et la réalité du travail).

Ils peuvent être facteurs de SdE principalement parce qu'ils sous-tendent tous une réalité subjective : l'impossibilité de contrôler son activité.

Ce serait cette **perte de contrôle** qui induirait la fameuse « inhibition de l'action » fabricante de stress,

comme l'a démontré Laborit. Et pour être plus précis et plus exact, c'est l'**anticipation** apprise, mémorisée, de cette perte qui lance le processus de SdE.

Ces critères sont tout à la fois objectifs et subjectifs, dans la mesure où c'est la perception qu'en a le sujet qui crée l'anticipation. Aussi longtemps que la perception est positive les risques sont faibles (mais pas nuls : un travail de cette intensité peut consommer beaucoup d'énergie et préparer ainsi le terrain d'une décompensation ultérieure). Lorsque la perception devient négative, l'anticipation est anxieuse, génératrice de stress, le processus de SdE a **déjà** commencé. Un patient qui commence à se plaindre de ce type de conditions de travail doit être très vite repéré et pris en charge pour tenter d'interrompre ce processus et éviter l'épuisement total et les complications somatiques graves.

Un professeur de psychiatrie écrivait : « *écoutez vos patients, ils vous donnent leur diagnostic* »

b) Le contexte de l'activité :

Le contexte de l'activité est également essentiel, mais beaucoup moins bien défini, ce qui est aisément compréhensible lorsqu'il touche aux analyses macro-organisationnelles, c'est-à-dire : la structure de l'institution dans laquelle le sujet travaille, l'organisation hiérarchique, le style de management, l'implication décisionnelle offerte aux employés dans l'entreprise... etc.

Les entreprises montrent peu d'empressement à laisser le chercheur s'interroger sur l'influence du mode de management sur la santé des employés, certaines d'entre elles allant jusqu'à prôner la gestion des ressources humaines par le stress (141).

Les variables micro-organisationnelles sont donc mieux étudiées, mais leur rôle n'est pas toujours bien défini. Il s'agit par exemple de : l'isolement et le manque de soutien social, le conflit entre vie familiale et vie professionnelle, l'insécurité et les formes et menaces nouvelles du travail.

3- Outils diagnostiques

C'est pour aider au diagnostic qu'a été établi le MBI qui fait référence aux trois dimensions classiques du SdE : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel réduit. Il a été complété par le BCSQ-12 (Burnout Clinical Subtype questionnaire, 12 items) pour prendre en compte les variables micro-organisationnelles (en particulier les dimensions de la surcharge, du manque de développement et de la négligence). (Annexe III)

Ce modèle se focalise sur le degré d'adéquation entre les facteurs individuels de la personne et les différents domaines de son environnement de travail. Plus cette correspondance est faible, plus il y a de probabilités que cette personne soit en SdE. Selon ses auteurs, Malash et Leiter, cela s'apparente à un « contrat psychologique » entre la personne et son travail.

Autrement dit, c'est l'interaction entre les demandes et les ressources qui détermine l'impact de l'environnement de travail sur le développement de SdE. Plus l'écart entre les deux s'accroît, plus le travailleur a de risques de se trouver en situation d'épuisement professionnel.

4- Diagnostics différentiels

Le SdE a dès le départ été séparé des affections psychologiques inter-psychiques telles que la dépression, d'autres maladies sont aussi à différencier de ce syndrome. Précisons toutefois que plusieurs d'entre elles peuvent en revanche être la conséquence directe, une complication, du SdE, même si elles demandent néanmoins un traitement spécifique.

En particulier, le lien entre SdE et dépression a fait l'objet de nombreuses controverses :

- Pour les uns le SdE serait une forme subsyndromique du syndrome dépressif majeur
- Pour d'autres le syndrome dépressif majeur serait une complication du SdE
- Une étude développe le concept de « dépression professionnelle » à cause du chevauchement entre la dépression et la dimension d'épuisement émotionnel du MBI.

Les études récentes (années 2000) sur la plasticité cérébrale révèlent un lien entre stress chronique et dépression. La plasticité cérébrale a été démontrée par la théorie de la neurogenèse qui met fin au

dogme classique selon lequel la population neuronale était constituée de manière définitive par les cellules post-mitotiques.

Nous avons vu que le stress chronique diminue l'expression de plusieurs facteurs neurotrophes et de croissance dans le système nerveux central (BDNF, VEGF, FGF-2, neurotrophine 3) qui se traduit par une réduction du volume hippocampique, des troubles mnésiques, cognitifs et thymiques.

Pour A. Ronson, qui étudie les perturbations de l'adaptation au cancer, « les manifestations du stress se traduisent par des symptômes anxieux et dépressifs qui peuvent atteindre une intensité pathologique sous la forme de la dépression majeure ou du syndrome de stress post-traumatique. » (142)

L'association des deux syndromes (stress et dépression) vient du fait que l'on observe pour chacun les mêmes troubles de production des facteurs neurotrophiques et la même réduction hippocampique. De plus la régulation de la neurogenèse est corrélée à la réponse aux antidépresseurs dans les modèles animaux de dépression.

La morphologie hippocampique ainsi que la neurogenèse sont affectées par l'hypercortisolémie et l'altération de la transmission sérotoninergique, elles mêmes associées aux épisodes dépressifs caractérisés. (143)

Si donc il est possible d'établir une distinction clinique entre le stress chronique et la dépression, les deux sont intimement liés dans leur genèse physiopathologique.

Nous reproduisons ici le tableau comparatif du mémoire de Montgomery (144) qui peut être utile au praticien :

Diagnostic différentiel	Syndrome d'Épuisement
<p>Stress Conséquence directe de stressseurs professionnels. Le sens du travail n'est pas central</p> <p>Est passager ou chronique</p> <p>Peut toucher tout type de travailleur</p> <p>N'est pas forcément accompagné d'attitudes négatives envers autrui</p> <p>Le support social et les stratégies d'adaptation peuvent être médiateurs entre stress et SdE</p>	<p>Rôle important du sens du travail dans l'apparition du syndrome</p> <p>Est la conséquence d'une exposition à un stress persistant de longue durée</p> <p>Touche avant tout les personnes qui accordent beaucoup d'importance au travail</p> <p>Attitude négative envers les collègues, clients, patients...Cynisme</p> <p>Le support social et les stratégies d'adaptation peuvent être médiateurs entre stress et SdE</p>
<p>Dépression Asthénie émotionnelle et humeur Dysphorique</p> <p>Étendue à tous les aspects de la vie</p> <p>Caractérisée par une perte du goût des choses et de la vie</p> <p>Plus faible estime de soi, défaitisme, moins grande vitalité</p> <p>Les antécédents de dépression peuvent faciliter le SdE</p>	<p>Épuisement émotionnel et humeur dysphorique</p> <p>Lié essentiellement au travail</p> <p>Conservation du goût des choses dans les aspects de la vie autres que le travail</p> <p>Estime de soi et réalisme plus grands, et vitalité plus forte que dans la dépression</p> <p>Le SdE peut se compliquer d'une dépression</p>

<p>Fibromyalgie Liée à une longue exposition au stress, à une intoxication</p> <p>Douleurs musculo-squelettiques</p> <p>N'a pas nécessairement d'origine dans le travail</p>	<p>Lié à une longue exposition au stress</p> <p>La douleur physique n'est pas un symptôme central</p> <p>Apparaît dans le travail</p>
<p>Fatigue chronique Fatigue générale</p> <p>Apparaît suite à une tension psychique ou un stress de longue durée, ou certaines affections virales, intoxication...</p> <p>Pas d'origine systématique dans le travail</p>	<p>Chronique, la fatigue émotionnelle s'associe à la dépersonnalisation et à la perte d'accomplissement</p> <p>Apparaît suite à une tension psychique ou un stress de longue durée</p> <p>Lié au travail</p>
<p>Workaholisme Les « workaholiques » passent énormément de temps au travail, ils sont réticents à se distancier ou se désengager de leur travail, et ils fournissent un travail qui va au-delà de ce qui est attendu de leur part, au point que la vie privée s'en trouve affectée</p> <p>Importance du travail et du sens qui lui est donné par la personne</p> <p>Peut conduire au SdE car l'implication excessive dans le travail peut épuiser les ressources</p> <p>Peut être un facteur de risque de SdE</p>	<p>Le SdE touche les personnes qui ont de fortes attentes envers leur travail</p> <p>Importance du travail et du sens qui lui est donné par la personne</p> <p>L'épuisement propre au SdE est incompatible avec une forte implication dans le travail</p> <p>Le SdE n'est pas forcément dû à un « workaholisme »</p>

5- L'hygiène de vie

Nous avons été surprise de découvrir le peu d'intérêt porté à l'hygiène de vie dans le SdE, que ce soit comme facteur de risque, de prévention ou de traitement.

Cela est d'autant plus étonnant qu'il est bien établi que le stress est la cause de ce SdE.

Or, nous l'avons vu, le stress est un phénomène physique, que le stresser soit de nature psychosocial ou organique.

Il est un grand consommateur d'énergie, et c'est l'épuisement des réserves alimentant la production de cette énergie qui provoque la rupture.

Il existe donc une consommation accrue de ces réserves qui induit rapidement des carences, d'autant plus que notre mode de vie occidental est classiquement déjà source de *carences*, et que le stress induit une *résistance à la nutrition*.

Lorsque l'on parle d'hygiène de vie, il s'agit bien sûr de nutrition, mais aussi de repos et de sommeil donc de rythmes biologiques, d'exposition à la lumière, de mouvement, c'est-à-dire d'activité physique, et d'oxygénation.

Nous les aborderons en détail dans les prochains chapitres (analyse des lois de Moïse et propositions

préventives et thérapeutiques), puisque nous touchons là au cœur de notre sujet.

Mais s'il y a une nutrition du stress dont nous reparlerons, il existe également des effets de la nutrition sur le stress, qui trouvent leur place dans ce chapitre en tant que facteurs de risques.

Très schématiquement on peut dire qu'il existe essentiellement deux grandes causes de pathogénie :

1- Les carences : d'apport, ou par surconsommation, ou par mal absorption.

2- L'intoxication : exogène, ou endogène lors d'un métabolisme défaillant ou débordé.

Les prédispositions génétiques peuvent elles-mêmes être modulées par ces deux facteurs. Ce qui s'applique à la santé de façon générale s'applique également au stress, et au SdE.

a) Les carences :

Il existe en quelque sorte une nutrition du stress, c'est-à-dire des besoins plus importants qu'en temps normal, qui concernent certains nutriments particulièrement consommés pour répondre aux processus d'adaptation au stress.

Quels sont les nutriments qui peuvent venir à manquer ?

- À l'évidence et avant tout les hydrates de carbone, mais pas n'importe lesquels.

Nous avons vu qu'il existe une résistance à l'insuline entretenant un hyperinsulinisme. L'apport de sucres raffinés et concentrés (blanc, cassonade, sirop de glucose ...), totalement dépourvus de fibres, ont un index glycémique maximum, ce qui signifie qu'ils accroissent encore, et brutalement, la sécrétion d'insuline, avec un effet rebond dans le quart d'heure qui suit : une hypoglycémie réactionnelle. Le cerveau ne pouvant être privé de sucre plus de 10 mn sans subir des dommages irréversibles, une réaction de stress est aussitôt déclenchée pour faire remonter au plus vite la glycémie à l'aide du cortisol et d'autres hormones.

Si ce processus vient s'ajouter au stress chronique d'une personne en SdE, il accélère la survenue de la phase d'épuisement.

En revanche l'apport d'hydrates de carbone sous toute autre forme est vital :

« Chez le patient agressé nourri, la proportion de la dépense énergétique couverte par l'oxydation des acides gras diminue au profit de celle des glucides **exogènes**...une nutrition isocalorique contenant 75% des calories sous forme d'hydrates de carbone, induit une stimulation des oxydations glucidiques » (145)

75%, retenons ce chiffre impressionnant, nous y reviendrons dans le prochain chapitre. Leur association à des fibres, donc sous forme végétale, évite les phénomènes d'effet rebond, en particulier par l'amélioration de leur index glycémique.

Ce glucose peut être fabriqué à partir d'autres substrats, c'est le principe même de la physiologie du stress : maintenir les taux de glucose, dont la demande est terriblement accrue. Mais, dans ce cas, les déchets métaboliques produits peuvent avoir, par accumulation, des effets secondaires délétères pour l'organisme. Mieux vaut utiliser le carburant pur que ses dérivés.

Le glucose sert à la synthèse d'ATP : glycolyse – cycle de Krebs – phosphorylation oxydative (= chaîne respiratoire). Ainsi une molécule de glucose produit environ 36 à 38 molécules d'ATP (non stockables). Cela se fait à l'aide de multiples processus enzymatiques qui fonctionnent à l'aide :

- D'acides aminés : certains sont essentiels, d'autres sont synthétisés par notre organisme. Il faut donc non seulement une alimentation fournisseuse d'AA, ce qui n'est généralement pas un problème en Occident, mais également de bonnes capacités digestives. Or, au cours du stress, il y a une résistance à la nutrition, avec notamment une réduction des sécrétions des glandes digestives, une diminution des capacités d'hydrolyse des protéines complexes, un ralentissement du péristaltisme intestinal, et une baisse de l'absorption intestinale (favorisée par la fuite de glutamine, une inflammation chronique, une perturbation de la flore intestinale, le tout dû au stress chronique) (146) (147). Les produits animaux ne seront donc peut-être pas la meilleure source d'AA puisqu'ils sont alors sous une forme très complexe. Parallèlement les sources d'AA simples sont le plus souvent sous-représentées: les légumes, algues,

noix diverses, jus de légumes...

- De vitamines: seules les vitamines K, B12 et H sont partiellement synthétisées par la flore intestinale, qui est souvent perturbée dans les situations de stress chronique. Les plus utilisées pour la production d'ATP sont les vitamines du groupe B, essentiellement présentes dans les aliments complets (légumes, fruits, céréales, levures, algues) et crus ou cuits en dessous de 110°C. Or l'alimentation moderne est principalement à base de produits raffinés (farine blanche dans le pain, les pâtisseries ...), et la cuisine « fast-food », les plats préparés, la cuisson au four micro-onde, sont pauvres en ces produits pourvoyeurs de vitamines B ou favorisent leur destruction.

- De minéraux et oligo-éléments: calcium, magnésium, potassium sont les plus représentés, mais tous sont nécessaires à un fonctionnement optimum. Les laitages, très consommés en Occident, sont certes riches en calcium, mais avec un rapport phosphore/calcium trop élevé, perturbant l'assimilation cellulaire du calcium et favorisant son dépôt sous forme minérale dans les tissus périphériques (artères, tendons, articulations...). Les légumes crus et les noix, très riches en calcium, mais avec une balance phosphore/calcium plus favorable à son assimilation (sous forme organique), sont sous représentés. Du fait des cultures intensives les sols sont appauvris en magnésium, comme l'avait prouvé le chirurgien Delbé, et en oligo-éléments, la principale source d'engrais se faisant sous forme NPK (azote, phosphore, potassium: 3 minéraux au lieu des 92 présents dans la table de Mendeleïev et nécessaires aux organismes vivants). Ces mêmes sols, stérilisés par toutes sortes de pesticides, ont une activité bactérienne réduite. Or ce sont les bactéries, et certains microchampignons, qui favorisent l'ionisation des minéraux et leur utilisation par les plantes, ainsi que la synthèse de vitamine B12. Ces modes agricoles sont des causes supplémentaires de carence.

b) L'intoxication :

Nous avons signalé que le stress s'associe à l'accroissement de la consommation d'alcool, celui-ci présentant des effets anxiolytiques. Il nous semble inutile de nous étendre ici sur les méfaits bien connus de l'alcool sur la santé, au-delà d'une certaine consommation quotidienne, qui a été évalué à deux verres de vin par jour pour les femmes, et 3 pour les hommes.

Hélène et Simon ont eu la prudence de s'en abstenir. Mais l'étude vue précédemment, qui établit une surconsommation d'alcool chez les médecins en SdE par exemple, est préoccupante.

L'effet euphorisant de l'alcool consommé en petite quantité pourrait s'expliquer par l'accroissement de la production d'ocytocine qu'elle provoque. En revanche, au-delà des doses admises comme non toxiques, les effets s'inversent, au profit des hormones du stress. Ainsi l'alcool aggrave l'état de SdE. (148)

Le café est sans doute le produit le plus consommé par les personnes en état de stress, pour ses effets stimulants. Il permet de diminuer temporairement la sensation de fatigue grâce à la caféine.

Or la caféine élève les niveaux de cortisol, augmente l'anxiété et la dépression: « l'augmentation de l'ingestion quotidienne de caféine est associée à des niveaux plus élevés de symptômes d'anxiété chez les patients sains et psychiatriques ». (149)

Elle favorise la fuite de nutriments tels que le calcium, le magnésium et les vitamines B, tous nécessaires à l'adaptation au stress et à la synthèse d'ATP.

La caféine provoque une résistance à l'insuline, déjà existante dans les situations de stress.

La consommation de café, de thé et de boissons gazeuses très sucrées favorise aussi la déshydratation. Des études de l'American Diet Association ont montré qu'une déshydratation s'accompagnant de seulement 2% de perte de poids corporel suffisait à réduire les capacités mentales et physiques, tandis qu'une consommation d'environ 8 verres d'eau par jour, pour un adulte, réduit le sentiment de morosité.

Nous avons vu qu'Hélène, pensant que son contexte professionnel ne se prêtait pas à se promener avec sa bouteille d'eau, croyait s'hydrater en buvant du café, qui par ailleurs lui donnait un regain apparent d'énergie par l'effet excitant de la caféine. Il a été établi que l'effet diurétique du café correspond à trois tasses d'eau pour une tasse de café. C'est pour cela que certaines maisons proposent un grand

verre d'eau en accompagnement du « petit noir ».

Le sucre ajouté accroît encore ce phénomène par effet osmotique.

Ainsi Hélène non seulement se déshydratait en buvant ses huit cafés ou plus par jour, mais de surcroît privait son corps de précieux nutriments.

Finalement, boire du café ou prendre un quelconque excitant lorsque l'on est en état d'épuisement à cause du stress revient à « fouetter un cheval fatigué », ce qui, on le sait bien, aboutit à la mort de l'animal. La stimulation induite par le café n'est pas le fait d'un apport énergétique mais d'un accroissement du stress, et par conséquent des dépenses énergétiques ; sur un organisme déjà épuisé on précipite ainsi la chute.

Nous croyons pouvoir formuler l'hypothèse que les quelques états qualifiés de dépressifs qu'a connus Hélène au cours de sa carrière, et qui se résolvaient en huit jours de repos et quelques semaines d'antidépresseurs, n'étaient en fait que des « mini-burnout », des signaux d'alarme qui l'obligeaient à s'arrêter quelque temps pour refaire le plein d'énergie.

Le sucre : nous entendons par là le saccharose ou le fructose sous forme concentrée et donc raffinée (en poudre, dans les pâtisseries ou confiserie, confitures, sodas...). Les Dr V. Griffin, E. Neblett et E. Kissinger (150) vont jusqu'à parler « d'automédication » par les sucres. En effet, le glucose, en favorisant l'entrée du tryptophane dans le cerveau, a un effet euphorisant par le biais d'une augmentation de la sérotonine. Mais ces sucres raffinés ne l'élèvent que sur une très courte durée, phénomène suivi, comme nous l'avons vu, d'un effet rebond : hyperinsulinémie- hypoglycémie-stress : libération d'adrénaline, de cortisol, de vasopressine.

En revanche les études montrent que les glucides complexes (féculents non raffinés) ou dans des aliments riches en fibres (fruits principalement) sont associés à des niveaux plus soutenus de sérotonine dans le cerveau.

Les adolescents américains dont les sucres raffinés représentent 40% de leur ration calorique quotidienne sont des jeunes en état de stress constant, prédisposés quelques années plus tard au SdE au moindre stress surajouté.

Les effets neurologiques des sucres raffinés entraînent une addiction qui maintient, voire accroît leur consommation. Les fuites de minéraux, surtout de magnésium, que cela induit accélère l'épuisement de l'organisme.

Les protéines animales : il ne s'agit pas de faire ici l'apologie des régimes végétariens, mais de souligner les avantages douteux des régimes hyperprotidiques très en vogue actuellement. Selon une étude, toujours présentée par le Dr Griffin et ses collaborateurs, les individus subissant de fortes contraintes, potentiellement stressantes, avaient plus d'énergie et une meilleure prédisposition à diminuer le stress après un repas riches en glucides et faible en protéines qu'après un repas riche en protéines et faible en hydrates de carbone. Les régimes à haute teneur en protéines et à faible teneur en glucides sont associés à de moins bonnes performances sur les tâches sollicitant la flexibilité mentale, et à des niveaux supérieurs d'irritabilité, d'anxiété et de dépression. Une des raisons évoquée pour expliquer ces phénomènes serait l'apport massif de l'acide aminé tyrosine. Nécessaire à la synthèse de dopamine et de noradrénaline, qui contribuent à améliorer l'humeur et la sensation d'énergie, la tyrosine à des niveaux très élevés à chaque repas entraîne une chute de la sérotonine, associée à la dépression, des troubles alimentaires, de l'insomnie entre autres problèmes.

Les effets à long terme d'une alimentation riche en viande, œufs et produits laitiers sont ceux d'un stress métabolique prolongé favorisant les maladies cardiovasculaires, inflammatoires et le diabète de type II, souvent associées à une déficience cognitive et à un risque accru de démence.

45g de protéines par jour pour les femmes et 55g pour les hommes est la dose moyenne admise. Or un petit morceau de poulet, un steak (type hamburger), deux morceaux moyens de fromage et un yaourt apportent environs 120g de protéines. Cet apport se fait souvent au détriment des glucides, et des antioxydants trouvés plutôt dans les fruits et légumes crus. De plus, ils induisent un surmenage des reins pour éliminer les métabolites des protéines, souvent aussi du foie car ces aliments sont gras, et une fuite du calcium osseux utilisé pour tamponner l'acidose du métabolisme de ces mêmes protéines.

Le problème semble différent avec la plupart des protéines végétales, d'abord parce qu'elles sont moins abondantes et souvent sous une forme moins complexe, ensuite parce qu'elles sont associées à beaucoup d'hydrates de carbone, à des minéraux favorisant l'effet tampon, et à moins de lipides. Nous y reviendrons bien sûr dans la prévention et le traitement du SdE.

La consommation de produits animaux s'accompagne la plupart du temps d'un apport en chlorure de sodium important, au-delà de 0,5g/jour il induit une fuite de potassium, une déshydratation intracellulaire et une hyperhydratation des secteurs extracellulaires.

Les graisses saturées présentes dans ces produits accroissent l'inflammation due au stress, en particulier par le biais des interleukines.

Le tabac : parce que la cigarette apporte un sentiment de réconfort, de détente et une plus grande concentration, elle est souvent « l'amie » des gens stressés. Or la nicotine réduit l'appétit et « brûle » plus vite les calories (c'est pourquoi les gens qui arrêtent de fumer ont tendance à grossir). Stimulante du système orthosympathique, le même qui provoque la sécrétion de cortisol et d'adrénaline, elle favorise la libération de vasopressine qui augmente probablement la concentration et l'utilisation des calories (151). On comprend aisément que ces deux aspects ne peuvent qu'aggraver l'état de stress et la dénutrition des sujets en SdE.

Résumé :

Les facteurs de risques de SdE sont donc personnels (terrain psychologique et facteurs sociodémographiques), organisationnels (fonctionnement d'entreprise, « valeurs » de la société occidentale), et « hygiénistes » (prédisposant à une moindre résistance au stress : désynchronisation des rythmes biologiques, malnutrition et autres).

D- Les moyens de prévention du syndrome d'épuisement dans la littérature scientifique : analyses et méta-analyses

Le Syndrome d'Épuisement plonge ses racines dans le terreau du stress, son développement dépendra de ses composantes intrinsèques (personnelles et organisationnelles) et de « substrats » environnementaux » (l'hygiène de vie).

Est-il possible d'éviter la rupture et la chute qu'est l'épuisement ? Autrement dit : peut-on agir sur le terreau ? Sur les composantes intrinsèques ? Sur les substrats environnementaux ?

La réponse à la dernière question apparaît assez évidente, car de prime abord la plus facilement réalisable. Et pourtant, en nous penchant sur la littérature scientifique nous avons découvert que l'hygiène est aussi, en matière de prévention, le parent pauvre. Il semble pourtant que ce soit en appliquant ces mesures simples (repos, activité physique, nutrition) que Simon a pu éviter le SdE au début de sa carrière professionnelle.

Ce sont principalement les composantes intrinsèques qui intéressent, dans ce que l'on appelle les stratégies d'ajustement, ou d'adaptation, le « coping » anglais.

Dans l'approche transactionnelle du stress, Lazarus et Folkman ont défini le coping comme « ces efforts de changement cognitifs et comportementaux développés pour gérer les demandes externes spécifiques et/ou internes jugées comme dépassant ou surpassant les ressources propres de l'individu ».

Que propose la littérature scientifique aujourd'hui en matière de prévention du SdE ? Nous nous sommes intéressés à plusieurs méta-analyses, ou de simples études, qui nous semblent résumer les principaux outils offerts.

En 1998, Floru et al. (152) constatent que les moyens proposés pour prévenir et atténuer le SdE ou réduire ses conséquences sont de deux ordres : d'une part des actions centrées sur l'environnement de travail, d'autre part des actions centrées sur l'individu.

Les actions sur l'environnement du travail cherchent à réduire les stressseurs à la source : augmentation

du nombre de personnel, répartition des tâches, développement d'un soutien de la part de collègues plus expérimentés, amélioration d'une supervision, création d'un groupe de parole.

Les actions centrées sur l'individu tentent d'améliorer les capacités d'adaptation : techniques de relaxation, de gestion du temps et de remédiation cognitive, différents types de psychothérapies (surtout analytiques, cognitives et comportementales), la pratique d'un sport est conseillée par certains auteurs.

Dans cette analyse, on retient que :

- La qualité de l'encadrement, particulièrement la direction, est un facteur protecteur
- Le soutien social et professionnel est étudié. Le soutien social pouvant provenir de quatre sources : les supérieurs hiérarchiques, les collègues, le conjoint, des proches. Il est démontré que ce sont les supérieurs hiérarchiques qui, par leur soutien, ont une influence sur le SdE.
- La supervision clinique est souvent mise en avant comme élément protecteur, mais cette influence n'est pas clairement démontrée.
- Il en est de même pour les psychothérapies personnelles : elles n'auraient pas d'effet protecteur, mais cela demande à être confirmé.

On pourrait donc en conclure que les approches et soutiens individuels sont de faible incidence si l'environnement du travail n'est pas touché, en particulier si l'employé ne se sent pas soutenu par sa hiérarchie, principalement la direction.

En 2001, une méta-analyse de Van Der Klink et al. (153), portant sur 48 études (n=3736), montre une efficacité des interventions sur le stress au travail. Elle distingue :

- 1- Les interventions de type cognitivo-comportemental
- 2- Les techniques de relaxations
- 3- Les programmes multimodaux (avec différentes techniques et cibles)
- 4- Les interventions sur l'organisation du travail.

Ces dernières, portant sur l'organisation du travail, ne montrent pas d'effet sur la réduction du stress professionnel. Les auteurs de cette méta-analyse mettent en avant « la difficulté de généraliser ces études au niveau clinique, car la plupart sont conduites avec des volontaires qui n'ont pas consulté pour une souffrance. »

La conclusion est qu'à leur connaissance, « il n'existe pas d'interventions validées spécifiquement pour prévenir ou traiter l'épuisement professionnel ».

W. Van Rhenen et al. (154) étudient l'efficacité à court et long terme de deux programmes de gestion du stress visant à la prévention du SdE au travail. L'un était axé sur la cognition, l'autre combinait exercice physique et relaxation. Les deux ont révélé un impact positif sur les plaintes psychologiques, l'épuisement et la fatigue, tant à court terme qu'après six mois de suivi. *Nous remarquons ici que des propositions en matière d'activité physique et de relaxation sont plus faciles à proposer par le médecin généraliste qu'une approche cognitive, pour une efficacité à priori similaire.*

Une étude anglaise rapportée en 2003 (155) s'est penchée spécifiquement sur les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) lors d'interventions fondées sur la gestion du stress au travail. Elles prennent la forme d'une formation psychopédagogique.

Les plus courantes combinent la restructuration cognitive, la relaxation et la résolution des problèmes. Elles fournissent des instructions sur la façon de modifier le contenu dysfonctionnel des cognitions (lié au stress) et comment réduire l'excitation émotionnelle désagréable. D'importantes études ont conclu que de telles interventions sont généralement efficaces.

Les nouvelles TCC mettent davantage l'accent sur l'acceptation et la thérapie de l'engagement, un protocole qui favorise l'acceptation plutôt que le changement (PMI-ACT). Cette étude a obtenu des preuves solides que les bénéfices rapportés par les employés qui ont participé au protocole PMI-ACT sont médiés par une augmentation de l'acceptation psychologique. Ces bénéfices ont été particulièrement observés sur les facteurs de stress liés au travail, tels que les sentiments de faible

contrôle et de manque de soutien. L'acceptation modère la relation entre le contrôle et le stress lié aux résultats. Le contrôle du travail a été amélioré chez les employés qui avaient de hauts niveaux d'acceptation.

Les thérapeutes de l'engagement en matière de TCC observent qu'il est nécessaire de s'engager dans différents domaines de la vie afin de pouvoir disposer en tout temps d'une ressource dans l'un ou l'autre des quatre principaux domaines de l'activité humaine :

- 1- Performance et travail
- 2- Activités sociales et relations
- 3- Corps et esprit
- 4- Culture, intellect et vécu émotionnel

Si l'engagement porte uniquement sur la performance et le travail, c'est un facteur prédisposant au SdE.

Une importante méta-analyse a été réalisée en 2002 par une équipe espagnole (156), qui souligne la pertinence d'une intervention préventive, parce que des stratégies d'adaptation adéquates peuvent être d'une grande aide pour éviter l'apparition et le développement du SdE au travail.

Trois méthodes d'adaptation ont été identifiées :

- Actifs cognitifs : c'est la gestion de l'évaluation des événements potentiellement stressants
- Actifs comportementaux : les efforts visant à gérer les éléments observables d'une situation stressante
- L'évitement, le refus de faire face à une situation problématique ou stressante.

Les auteurs font une distinction essentielle entre :

- Les stratégies axées sur les problèmes (CO=stratégies d'adaptation par le contrôle) : elles tentent de répondre directement à la situation stressante
- et celles visant à faire face à l'émotion (ES=stratégies de soutien affectif) : elles essaient de modérer la réponse émotionnelle à des événements stressants.

De façon générale, il apparaît que les premières (CO) sont plus efficaces. Toutefois cette efficacité dépend des possibilités de contrôle des situations ou de changement des facteurs de stress dans l'environnement. Si ces possibilités sont faibles, on obtient l'effet inverse de celui recherché : une exacerbation des effets indésirables du stress au travail. Dans de tels cas, ce sont les stratégies visant à faire face à l'émotion qui porteront les meilleurs fruits.

C'est pourquoi plusieurs chercheurs ont réalisé des études sur l'adaptation souple, à savoir évaluer le degré de contrôlabilité des situations, et proposer des stratégies axées sur les problèmes lorsqu'il y a un réel potentiel de contrôle, et plutôt des stratégies axées sur la gestion des émotions dans le cas contraire. Cette souplesse jouerait un rôle clé dans la réalisation de stratégies d'adaptation efficaces. C'est ce que cette méta-analyse a tenté d'étudier.

Elle a analysé un modèle dans lequel une relation réciproque a été établie entre deux éléments centraux du SdE : l'accomplissement personnel et l'épuisement émotionnel, dans des situations impliquant des modèles d'adaptation déterminés par le degré de contrôle sur le stress au travail et les émotions individuelles. Les résultats montrent que la relation supposée entre ces deux éléments n'est pas à double sens. À savoir que si l'accomplissement personnel aurait bien tendance à réduire l'épuisement émotionnel, l'inverse n'est pas vrai : l'épuisement émotionnel n'a pas d'impact significatif sur l'accomplissement personnel.

L'épuisement émotionnel et le faible accomplissement personnel émergent lorsque les stratégies d'adaptation sont inadéquates, donnant lieu à des sentiments de dépersonnalisation.

On comprend ainsi que les résultats obtenus par cette étude sont en faveur des stratégies d'adaptation basées sur le contrôle (CO) puisque l'impact de l'accomplissement personnel sur l'épuisement émotionnel est supérieur à celui de l'épuisement émotionnel sur l'accomplissement personnel.

Les techniques ayant recours au non-contrôle, à l'évitement, au soutien affectif (ES) seront réservées aux situations où il n'y a pas suffisamment de possibilités de contrôle sur le lieu du travail, ainsi qu'à certains types de personnalités, sachant que l'impact sur l'accomplissement personnel sera faible, mais

positif et significatif sur l'épuisement émotionnel et la dépersonnalisation. Ce sont des situations fréquemment rencontrées dans les milieux professionnels à caractère social.

« Partir d'une approche orientée vers la prévention de l'épuisement professionnel et du stress au travail permet de proposer un changement intéressant à l'égard de la conceptualisation du SdE comme un état psychologique négatif : consacrer plus d'attention à l'étude des potentialités de fonctionnement optimal des êtres humains plutôt qu'à leurs déficits et pathologies, ce qui a traditionnellement constitué l'approche prédominante dans la psychologie... En somme, plutôt que d'essayer d'éviter l'épuisement émotionnel par une approche purement palliative, il semble bien préférable et rentable de tenter de fournir des éléments individuels et organisationnels pour atteindre une plus grande réalisation personnelle au travail, tels que l'autonomie et le pouvoir de décision pour l'utilisation individuelle des ressources et des compétences. »

La première partie de cette conclusion : « consacrer plus d'attention à l'étude des potentialités de fonctionnement optimal des êtres humains plutôt qu'à leurs déficits et pathologies, ce qui a traditionnellement constitué l'approche prédominante » ne devrait pas s'appliquer uniquement à la psychologie, elle intéresse toute la médecine, somatique, psychosomatique ou psychologique. Cela est permis par l'étude de la physiologie et de la physiopathologie.

Une étude du Dr Spickard et al. sur le SdE des médecins généralistes et spécialistes, parue dans la revue JAMA (157) conclue que les éléments suivants peuvent être des facteurs de prévention du SdE des médecins :

-Sur le plan individuel : favoriser le bonheur à travers les valeurs et les choix personnels, c'est-à-dire passer du temps avec sa famille et ses amis, avoir une activité spirituelle ou religieuse, prendre soin de soi (nutrition, exercice, nous ajoutons : repos), adopter une vision philosophique et saine des événements (par exemple être positif), avoir un conjoint soutenant.

-Professionnellement : maîtriser sa charge de travail, donner du sens à son travail, se fixer des limites, avoir un mentor et une administration soutenant.

C'est la seule étude « académique » que nous ayons trouvée qui fasse clairement mention de l'hygiène de vie (hormis quelques articles faisant allusion à l'activité physique) et de la vie spirituelle.

Selon l'Observatoire de la Vie au Travail, en 2010, 65% des salariés se sentaient très exposés au stress. Les conséquences du SdE ont un coût important pour la société et pour les entreprises. Dès lors qu'il est question de finances, beaucoup de gens vont s'intéresser au problème, les médecins bien sûr, mais aussi l'Etat qui délègue des commissions d'enquête, les journalistes, et les mutuelles par exemple. La MGEN consacre ainsi un article à la prévention du stress au travail dans son magazine mensuel (158). « Après la dramatique vague de suicides à France Télécom, la nécessité de prévenir les risques psychosociaux en entreprise s'est définitivement imposée ». Une contrainte réglementaire pousse les entreprises au dépistage, au diagnostic et à la prévention de ce risque. Il y est question de « libérer la parole » par des questionnaires adaptés et précis, confidentiels et interrogeant tous les salariés, individualisés aux entreprises. Ceux-ci devront être ensuite analysés par des spécialistes, puis traduits en actions de prévention, et enfin suivis d'évaluations au long cours. A l'heure actuelle, selon le baromètre Congrès HR 0210, les risques psychosociaux ne constituent une priorité que pour 5% des Directeurs des Ressources Humaines. En attendant les résultats de l'enquête de 2011, les précédentes éditions faisaient mention d'une augmentation des horaires atypiques, d'un nombre croissant de maladies professionnelles malgré une diminution des accidents du travail, et enfin le rôle prépondérant des nouvelles technologies sur la charge mentale (e-mail, téléphones portables, etc. qui créent cette laisse électronique qu'a connue Hélène jusqu'à son domicile, et qui imposent un sentiment d'urgence permanente par une obligation implicite de réponse immédiate).

Le SdE fait paradoxalement vivre beaucoup de monde : réalisateurs d'enquête, analystes, statisticiens, « groupes projet », qualitatifs, psychologues... Certes, tous importants chacun dans leur fonction.

Mais les procédures proposées sont longues, et peu accessibles au médecin généraliste ou au psychiatre libéral qui rencontre dans son cabinet un patient exposé au risque de SdE, ou déjà en état d'épuisement lié au stress. Si ce sont là les seules approches possibles, il y a pour le médecin, et pour le patient, une perte de contrôle sur la situation hautement pathogène pour l'un comme pour l'autre. Or « le sentiment de contrôle s'est révélé associé à l'issue favorable de diverses maladies »(159). Il y a peut-être moyen, à notre humble échelle, de rendre ce sentiment au patient en lui donnant quelques outils de prise en charge de sa santé, en attendant, ou parallèlement à l'intervention des spécialistes en entreprise (lorsqu'il s'agit d'une entreprise...).

C'est bien ce que nous avons l'intention de développer, après avoir résumé ce survol des moyens de prévention actuellement proposés. Il n'est probablement pas exhaustif, la littérature sur le sujet étant pléthorique, mais nous espérons que l'utilisation de méta analyses déjà réalisées comme outils de recherche aura quelque peu pallié nos limites.

Résumé

On est donc « petit à petit passé d'une appréhension du sujet en fonction de caractéristiques stables de sa personnalité pour évaluer la façon dont il réagissait à un événement stressant, à une appréhension de sa façon de faire face (« coping ») à une situation aversive au moment où elle se présentait ».(160)

Diverses stratégies d'ajustement ont alors été répertoriées, classées différemment selon les auteurs :

- Stratégies centrées sur la réduction de la tension émotionnelle liée au problème, ou stratégie centrée sur la résolution du problème
- l'évitement (activité de substitution) versus la vigilance ou l'engagement (recherche d'informations, plan de résolution du problème)
- Les activités cognitives apparentées au déni (prise de distance par la distraction, exagération des aspects positifs d'une situation, sous estimation des aspects négatifs, etc.)
- Les efforts comportementaux actifs.

On a cherché à savoir quelles stratégies étaient les plus efficaces, en tous cas sur la santé émotionnelle :

- l'évitement est plus efficace à court terme (de 0 à 3 jours après l'événement stressant). Il évite d'être débordé par l'émotion et faciliterait le travail psychique permettant l'assimilation progressive de la réalité. Il est plus adapté aux situations incontrôlables.
- les stratégies actives sont plus efficaces à long terme (à partir de 2 semaines après), elles le sont surtout si l'événement ou la situation est contrôlable par le sujet.

Une des limites de cette perspective « stratégie d'ajustement » est qu'elle ne tient pas compte des possibilités d'ajustement de l'individu, elle présuppose qu'il est « conscient de l'agression, qu'il l'a correctement évaluée et qu'il souhaite s'en défaire ou la contrôler » (161). Cette extrême rationalité de type « calculateur-évaluateur », une sorte « d'homo-computer », ne tient pas compte de la réalité pathique de l'humain, de ses réalités inconscientes et ambivalentes, de sa compétence sociale, à savoir sa capacité à chercher et à obtenir l'indispensable soutien social.

« L'intrication psychosomatique se joue dans la sphère des éprouvés et non dans la sphère mentale. Dans la sphère mentale...la re-présentation est une possibilité donnée à l'homme d'une prise de distance par rapport à l'éprouvé...mais elle n'est pas l'éprouvé...sans perdre cependant de vue que la capacité représentative de l'homme peut profondément subvertir et influencer ce qui s'éprouve (sur le mode de l'atténuation ou de l'aggravation) et que dans ce sens elle ne peut être laissée de côté pour penser la liaison psychosomatique. » (162)

Dans le même esprit divers modérateurs sont à prendre en compte :

- Stress perçu plutôt que stress objectif
- Contrôle perçu
- Soutien social perçu

-Stratégies d'ajustement

C'est leur interaction qui détermine leur répercussion sur l'état de santé émotionnelle et physique (ce dernier est peu évalué)

« Ainsi on peut avoir un score de stress perçu élevé et un score de détresse faible si l'on bénéficie d'un soutien social important » (163)

« L'activation physiologique induite par la situation agressive est d'autant plus faible que la prévision et le contrôle comportemental sont meilleurs et que le sujet bénéficie d'une attitude positive de la part de son entourage » (164)

C'est ainsi que « les psychosociologues observent que certains individus pourtant soumis à des stress fréquents ne sont que rarement malades alors que d'autres, vivant sans stress apparents, le sont souvent. Si les événements stressants n'expliquent pas entièrement la différence de susceptibilité à la maladie, alors il faut interroger d'autres variables. » V. Poncelet (2007) met alors en avant le soutien social, suggérant que c'est l'impasse relationnelle la plus investie qui, en l'absence de possibilités de contrôle, génère un stress pathogène sur le plan émotionnel (SdE), jusqu'à présider à l'apparition d'une maladie somatique grave, ce qu'elle a brillamment démontré dans sa thèse.

Nous regrettons que cette réalité somatique ne soit pas davantage considérée dans les conséquences du SdE. Il semble que le concept de « burnout » ait évincé celui, plus ancien et identique, du « golden boy syndrom », le SdE des traders, qui avait été repéré par ses complications somatiques : immunodéficience et cancers principalement, Une sorte de SIDA du stress.

Nous pourrions faire une synthèse de toutes ces informations par la formule suivante :

Situation de stress + Sentiment d'abandon-inexistence et impuissance-désespoir (perception d'une absence de soutien social et d'une perte de contrôle) + maillon faible organique (génétique, environnemental, mauvaise hygiène de vie) = SdE et/ou pathologie somatique.

Car « l'ensemble des réactions biologiques auquel donne lieu un stress chronique peut mener à la décompensation somatique dans l'endroit le plus faible de l'organisme. C'est le fameux épuisement auquel font référence Cannon et Selye. » (165)

Conclusion

La plupart des propositions préventives parlent de « gestion du stress » et non de prévention du SdE. Peut-être serait-il donc plus juste de parler de « syndrome de stress professionnel » ou de « syndrome de stress au travail » (ce dernier permettant d'élargir les champs concernés), ou plus simplement encore de « syndrome de stress », plutôt que de SdE ou de Burnout qui se veut une pathologie à part entière propre au travail professionnel mais dont, nous l'avons vu, la définition reste imprécise, et le concept même controversé en tant qu'entité pathologique spécifique. Ce flou peut s'expliquer par une volonté erronée de faire du SdE une pathologie dont le stress serait la cause, mais se distinguant de celui-ci. Dans les faits cela ne fonctionne pas, et c'est bien le stress que l'on cherche à prévenir, ou ses effets que l'on cherche à traiter lorsqu'il a atteint la phase d'épuisement. Les mères au foyer, les enfants des orphelinats roumains, les étudiants, des ministres du culte religieux... pourront développer exactement les mêmes symptômes en dehors de tout cadre professionnel, et avoir besoin des mêmes mesures préventives et thérapeutiques : celles concernant le stress.

Nous voulons toutefois relativiser notre propos en soulignant un grand mérite de la tentative de création de ce concept, celui d'avoir pris en considération la réalité de la souffrance de certains travailleurs à cause du stress professionnel qu'ils endurent, et d'avoir ainsi alerté les chefs d'entreprise, les médecins du travail et les pouvoirs publics de la nécessité de réagir d'abord par des mesures de prévention, ensuite par une reconnaissance des personnes atteintes et de leur besoin de soins.

Ce que nous regrettons c'est qu'à trop vouloir en faire un concept nosographique nouveau et spécifique, on a en fait engendré un flou qui se retrouve dans les définitions du SdE qui n'en sont pas tout à fait. Cela brouille les pistes thérapeutiques et préventives, et exclue tout un pan de la société qui

peut tout autant souffrir de ce syndrome de stress, au risque de le priver de soins appropriés : ceux concernant le stress et ses effets psychologiques et somatiques.

Force nous est de reconnaître la justesse des propos de Bruno Lacroix lorsqu'il écrit que « au-delà du stress, c'est à notre civilisation qu'il convient de faire un procès. Il est communément admis qu'à notre époque, les stimuli sont trop nombreux et trop intenses, les demandes faites à l'organisme trop exigeantes. La vitesse, la compétition, l'environnement dénaturé et l'excès de stimulations psychiques (informations médiatiques et communications téléphoniques) sont des agents stressants. » A l'instar de la journaliste Martine Laronche qui observe dans un article du monde de septembre 2010, que « les nouvelles technologies, censées libérer du temps, contribuent à cet emballement du rythme de vie ».

B. Lacroix fait cette analyse intéressante : « Hier ne survivaient que les plus forts, demain ne demeureront que les plus sages ». Sans verser dans un passéisme nostalgique et idéaliste, nous souhaitons nous pencher sur cette « sagesse » ancienne que sont les lois bibliques, qui, aux dires de plusieurs médecins, vétérinaires, psychologues, agriculteurs, théologiens... pourraient avoir un intérêt pour notre époque stressée et épuisée, et peut-être nous aider à mieux nous adapter aux nombreux stressés de notre temps, à prévenir les effets d'un stress chronique, voire même à restaurer ses victimes, si toutefois ces lois se révèlent valides au regard de la science actuelle, ce que nous allons maintenant tenter d'établir.

CHAPITRE 4 : De la prévention du stress dans les lois mosaïques ? Analyse au regard de nos connaissances scientifiques actuelles

Parmi les nombreuses lois susceptibles d'avoir trait à l'hygiène que nous avons présentées dans la première partie de ce travail, nous avons retenu celles potentiellement protectrices à l'égard du stress. Cette sélection a été réalisée sur la base des deux précédents chapitres qui concernaient la chronobiologie, la physiologie du stress et le syndrome d'épuisement. Il s'agit des lois relatives au repos, à la nutrition et à la vie sociale.

A- Lois relatives au repos

Les lois ayant trait au repos concernent les différents sabbats : hebdomadaire et annuels.

1- Le sabbat biblique

« Dieu acheva au septième jour toute l'œuvre qu'il avait faite, Il arrêta (certains traduisent : Il se reposa de toute son œuvre) au septième jour toute l'œuvre qu'il faisait.

Dieu bénit le septième jour et le consacra car il avait arrêté toute l'œuvre que lui-même avait créée par son action » (Genèse 2 :2-3)

Comme tout dans la Bible, les lois trouvent leur raison d'être dans les trois premiers chapitres de la Genèse, le Sabbat faisant référence à ce texte sur la cessation de l'activité créatrice de Dieu.

Le terme « Shabbat » vient d'un verbe hébreu signifiant : cesser.

La première mention de l'institution pour Israël d'un septième jour de repos se trouve dans Exode 16 :23 à 30 : « ...c'est là ce que le Seigneur avait dit : Demain, c'est sabbat, jour de repos consacré au Seigneur... Considérez que si le Seigneur vous a donné le sabbat, il vous donne aussi, le sixième jour, le pain de deux jours. Demeurez chacun à votre place. Que personne ne sorte de chez soi le septième jour. »

Le « pain de deux jours » fait référence à la manne, ce « pain » descendu du ciel pour nourrir le peuple durant la traversée du désert. Elle devait être ramassée chaque jour, sans faire de réserve, sauf le

sixième jour où l'on en ramassait une double ration, afin de ne pas avoir à le faire le jour du sabbat, le septième jour.

Le repos, ce jour-là, doit être complet, on ne sort pas faire ses courses, et l'on mange les restes de la veille : « Demain c'est sabbat...cuisez ce qui est à cuire, faites bouillir ce qui est à bouillir. Ce qui est en trop déposez-le en réserve jusqu'au matin » (v.23), pas question non plus de passer la journée du sabbat devant les fourneaux !

Il semble que cette façon de considérer le septième jour comme un temps de repos pour tous soit une spécificité israélienne. « Le terme *sabattu* se trouve en cunéiforme sur les tablettes babyloniennes ; il semble désigner un jour néfaste et s'applique aussi bien au 14e, 19e, 21e et 28e jour du mois lunaire qu'au 7e jour. De toute façon, les Babyloniens avaient une « semaine » de 5 jours. Si le roi devait s'abstenir de certaines choses lors du « sabattu », les autres Babyloniens continuaient à travailler. Certains contrats découverts à Mari, sur l'Euphrate, montrent aussi que les gens de Mari travaillaient de façon continue, sans rompre le 7e jour. Ainsi le sabbat israélite n'est pas d'origine mésopotamienne. De plus il n'est pas lié aux phases de la lune. » (166)

« Cette ordonnance fut aussitôt incluse dans le 4e commandement du décalogue, avec le rappel exprès de la cessation de l'activité créatrice le 7e jour (20 :8-11 ; 31 :13-17). Dieu s'est arrêté en considérant et en bénissant toute l'œuvre accomplie ; l'homme est appelé à participer à cette bénédiction et à interrompre ainsi son travail, en ce jour sanctifié. Le repos du sabbat est ainsi lié à l'accomplissement entier de l'œuvre de l'homme : « Tu travailleras 6 jours et tu feras tout ton ouvrage. » D'autre part dans Deutéronome 5 :15, le sabbat rappelle la délivrance de l'esclavage de l'Egypte : le peuple peut se réjouir de la liberté que lui a accordée la puissante main de Dieu. Tous doivent avoir part à ce repos : parents, enfants, serviteurs, étrangers, et même les bêtes de somme (v.15). Le sabbat devient un signe particulier de l'alliance perpétuelle conclue par le Seigneur avec Israël (Exode 31 :13, 16-17). » (167)

Dans la pratique il est défendu de faire aucun ouvrage ce jour là, et il est précisé de ne pas allumer de feu dans les maisons, car les repas ont été préparés la veille ; ramasser du bois le 7e jour est une violation du sabbat qui entraîne la peine de mort, de même qu'il est interdit de transporter des fardeaux. On considéra par la suite que voyager et trafiquer (vendre ou acheter) en ce jour était contraire à la loi de l'Exode (Néhémie 10 :31-32 ; 13 :15-21 ; Amos 8 :5)

Ce temps de repos n'est pas synonyme d'ennui, il est au contraire compté parmi les jours de joie d'Israël (Nombres 10 :11 ; Osée 2 :13), le peuple devait en faire ses délices et chercher particulièrement à faire la volonté de Dieu, à le sanctifier, l'honorer et le glorifier, en évitant de suivre ses mauvais penchants et ses propres voies.

Dans le sanctuaire, deux agneaux étaient immolés ce jour-là, en plus de l'holocauste perpétuel des jours ordinaires.

En plus des rythmes hebdomadaires, sont prescrits des cycles sabbatiques :

- *Le 7e mois* : 1er jour, 10e jour, et à partir du 15e jour une semaine que l'on passait sous les tentes, c'est la fête de Soukkot (Lévitique 23 :24 à 41)

- *Une année sabbatique chaque 7e année*, pendant laquelle la terre devait se reposer (jachère), et les créanciers accorder un relâche à leurs débiteurs ; tout israélite tombé en esclavage (en général pour payer des dettes) recouvrait sa liberté.

- *Le jubilé avait lieu la 50e année*, après 7 cycles d'années sabbatiques, c'est « une année de grâce » (Lévitique 25 :8-16). Elle suivait donc immédiatement une année sabbatique. On proclamait, le 10e jour du 7e mois l'affranchissement de tous les israélites asservis à des compatriotes, et le recouvrement de la propriété familiale à quiconque, pressé par l'indigence, avait dû la vendre. L'acquéreur n'avait en fait payé qu'un usufruit proportionné à la durée de son occupation temporaire (jusqu'au jubilé). Cette loi ne s'appliquait pas aux maisons encloses dans les villes fortifiées (sauf celles appartenant à des lévites), considérée comme indépendantes des parts de la terre de Canaan allouée primitivement aux familles.

- Cette année du Jubilé le sol devait rester en jachère quoiqu'il l'ait déjà été pendant la précédente année sabbatique. Dieu avait promis des récoltes suffisamment abondantes durant ces années de

jachère.

La captivité était prédite parmi les malédictions en cas de violation de la loi, notamment du sabbat, captivité durant laquelle la terre du pays d'Israël allait jouir des sabbats dont elle avait été frustrée (Lévitique 26 :34-43).

Le respect du repos sabbatique est donc une loi fondamentale dont la violation pouvait entraîner la peine de mort à l'échelle individuelle, et des malédictions à l'échelle nationale.

« Repos » de Dieu, repos des humains, des bêtes et de la terre, un repos qui concerne non seulement le corps par la cessation de toute activité fatigante, mais aussi l'esprit puisque l'on se détourne de ses préoccupations habituelles pour se souvenir de la bonté de Dieu, et s'en réjouir. Un temps où la famille peut se retrouver à la maison, où la mère n'étant pas tenue aux tâches ménagères est plus disponible, de même que les hommes qui ne travaillent pas. Cette disponibilité est d'autant plus grande que l'on sort peu, sur de courtes distances : pas de (super)marchés ouverts, pas d'aller-retour sur la journée au ski, dans la foule des centres villes ou dans les parcs de loisir !

Un temps où les gens se retrouvent au temple, dans un moment de commémoration qui consolide la cohésion nationale, et à plus petite échelle l'amitié, et qui consolide surtout la foi, cette confiance apaisante en ce Dieu libérateur et bienveillant.

2- le sabbat hebdomadaire

Il n'est pas nécessaire de démontrer la pertinence d'un tel repos dans la prévention des effets du stress. Mais ce rythme de repos doit-il être de sept jours ? Ce rythme a-t-il un fondement scientifique ? Pourrait-il être différent ?

Nous avons vu en chronobiologie qu'outre les rythmes circadiens, l'étude fine des variations des paramètres biologiques et des sécrétions hormonales révèle encore d'autres rythmes plus lents, hebdomadaires, mensuels et même annuels. Selon le Pr. Halberg, « le rythme circaseptain, d'environ 7 jours, est particulièrement important puisqu'on le détecte même chez l'algue *Acetabularia* qui existerait sur terre depuis plus de 500 millions d'années. Cela signifie que notre semaine de 7 jours, qui est aussi celle de la Genèse biblique, est inscrite dans le patrimoine génétique des êtres vivants. »

Une telle affirmation mérite un minimum de démonstrations. Cette découverte intervient après celle très documentée des rythmes circadiens, et a fait l'effet d'un coup de tonnerre dans un ciel bleu dans les milieux scientifiques tant elle était inattendue.

Nous tenons ici à remercier les Professeurs Reinberg en France et Halberg aux USA pour le temps qu'ils nous ont généreusement consacré par téléphone et par courriel, ainsi que pour les précieux articles qu'ils nous ont fait parvenir. Ce sont les pères de la chronobiologie, leur attention nous a honorée. Leurs recherches ont bien sûr été soumises à la plus grande rigueur scientifique. Nous en profitons pour préciser que la science des rythmes biologiques (la chronobiologie) n'a rien à voir avec le charlatanisme des biorythmes, les deux sont aussi dissemblables que l'astronomie et l'astrologie.

Pour répondre à la question d'un éclairage scientifique à la nécessité de se reposer un jour sur sept, nous avons exploré les rythmes circaseptains sous quatre aspects :

- 1- Sont-ils d'origine endogène ou environnementale ?
- 2- Comment sont-ils générés ?
- 3- Comment les repérer ?
- 4- Le non respect des rythmes septénaires a-t-il des effets sur la santé ?

a) Les rythmes circaseptains ont-ils une origine endogène ou environnementale ?

C'est la question qui a soulevé le plus de contestations, ce qu'a remarqué le Dr J. Falcon auquel nous avons également eu la chance de pouvoir poser nos questions. Il est chercheur au CNRS sur l'impact de l'environnement sur la régulation neuroendocrine des animaux aquatiques et s'est intéressé à la chronobiologie parce qu'il est bien établi que les fonctions endocrines sont rythmiques. Il a travaillé dans les années 90 avec le Pr Halberg sur des tissus épiphysaires in vitro durant plusieurs semaines. Le

Professeur a déduit des résultats l'existence de rythmes septénaires, mais la communauté scientifique spécialisée a mis en question ses méthodes d'interprétation.

Le Dr Falcon souligne la difficulté de travailler sur l'humain, notre rythme hebdomadaire étant pour lui un puissant synchronisateur qui pourrait induire des rythmes circaseptains biologiques qui n'existeraient peut-être pas autrement. Le fait est que ces rythmes ont été peu étudiés. Est-ce parce qu'ils sont effectivement difficiles à démontrer ? Ou est-ce une méfiance de cette même communauté scientifique à l'égard d'un éventuel parti pris d'ordre religieux ? Car dans ce domaine la neutralité est rare, autant du côté des « croyants » que de leurs opposants.

Il faut bien le reconnaître, comme le souligne le Pr Reinberg : « Sept est un chiffre magique et symbolique, ce qui incite à la prudence... Sept est biblique : création en 6 jours suivis d'un septième, le sabbat, saint par excellence puisqu'il couronne l'achèvement de l'œuvre dans la perfection... 7 branches du chandelier, 7 esprits sur la tige de Jessé, 7 ans pour la construction du temple... 7 prêtres soufflant dans 7 trompettes firent, le 7e jour, 7 fois le tour de Jéricho pour que s'écroulent les murailles... Dans le Nouveau Testament, hérité du judaïsme, on retrouve le festival des 7, dans l'Apocalypse : 7 lettres, 7 églises, 7 étoiles, 7 esprits de Dieu, 7 sceaux, etc. Ce chiffre est retrouvé dans d'autres traditions : à Sumer 7 planètes connues associées au soleil, en Grèce avec les cérémonies septénaires du culte d'Apollon, 7 îles mythiques des Hespérides, 7 portes à Thèbes, chez les Égyptiens... dans la tradition islamique : 7 cieux, 7 mers, 7 portes, etc., en Chine, en Inde, en Amérique précolombienne... Comme nul ne sait pourquoi cette avalanche de 7, il est indiqué de commencer par supposer que les rythmes biologiques de 7 jours n'existent pas. Et s'ils existent il est tentant de supposer qu'ils reflètent les habitudes sociales liées aux cycles des semaines (religieuse) comportant un repos hebdomadaire. » (168)

C'est donc du côté des organismes vivants non humains qu'il faut nous tourner dans un premier temps.

Dans le monde végétal : (article communiqué par le Pr Halberg)

Une étude germano-américaine a mis en évidence un rythme circaseptain et circasemisepain de croissance cellulaire de l'algue *acetabularia* nucléée et anucléée en réponse à des changements de cycles lumière/obscurité : dans des conditions d'éclairage et de température identiques quatre expériences ont été menées à des saisons différentes durant 30 jours à chaque fois. Les cellules ont été exposées 12h/24 à une luminosité de 2500 lux, et 12 autres heures dans l'obscurité. Chaque bocal (14) subissait un changement de rythme d'exposition différent, seul un bocal témoin ne subissait pas ces changements. L'expérience a montré que ce sont les cellules nucléées qui subissaient un changement de rythme tous les 7 ou 15 jours qui avaient un niveau de croissance maximal, à une exception près : l'étude réalisée en plein été (août), ce qui permet de penser qu'il existe aussi des modulations circannuelles, ce qui n'est pas étonnant, on en observe de telles pour la sécrétion d'insuline chez l'homme par exemple. Pour les cellules anucléées (par l'intervention des expérimentateurs), la croissance était plus fréquemment maximale lorsque les changements avaient lieu tous les 3-4 jours plutôt que tous les 7 jours. Ces résultats indiquent qu'il existe chez l'algue verte unicellulaire *acetabularia* un rythme d'environ 7 jours et que l'extraction du noyau donne un multiple de la fréquence circaseptaine. Les auteurs notent qu'un rythme identique a été trouvé pour le niveau de glutathion des plaquettes anucléées humaines. (169)

Dans le monde animal :

Le Pr Reinberg nous fait part d'un rythme de ponte de sept jours chez une araignée. (170)

Dans une étude brésilienne (171) le sperme d'un étalon a été prélevé durant 36 mois presque tous les jours, à la même heure. L'analyse des données a montré des périodes statistiquement significatives de sept jours pour le volume, la motilité et la concentration des spermatozoïdes.

Chez la souris on observe une augmentation de rejet d'allogreffe de rein, de pancréas ou de cœur au bout de 7 jours puis tous les 7 jours suivants (j15, j21, j28...) quel que soit le jour de l'intervention

(dans ces expériences : lundi, mercredi ou vendredi). (172)

Un cycle similaire a été observé dans le rythme de mortalité de souris infectées par la malaria, ces animaux mourraient préférentiellement le 7e, 14e, ou 21e jour. (173)

Des rats vivants dans des conditions standard et exposés à la lumière 12h par jour, ont été tués à 8h sur 17 jours consécutifs. Les analyses ont trouvé une oscillation circaseptaine de la corticostérone, du cholestérol total et des triglycérides. (174)

Un rythme septénaire de la composition de l'hémolymphe a été trouvé chez les abeilles (175)

F. Halberg signale aussi des circaseptains caractérisant la croissance du procaryote *E. coli*, la luminescence de l'unicellulaire *Gonyaulax polyedra*, le temps de survie de *Musca autumnalis* soumis à des changements répétés du régime de lumière, l'oviparité de l'insecte *Folsomia candida*.

Ainsi, les rythmes septénaires, bien que souvent de plus faible amplitude, semblent effectivement se retrouver dans ce monde végétal et animal qui n'est pas régi par notre semaine de 7 jours, laissant à penser qu'ils sont endogènes, et intéressent tout le vivant.

Qu'en est-il chez l'homme ?

Les plus connus des rythmes septénaires concernent les phénomènes liés à l'inflammation et à l'immunité :

Le même phénomène que chez la souris d'augmentation du risque de rejet d'allogreffe de rein ou de cœur au 7e, 14e, 21e, et 28e jour après l'intervention chirurgicale est observé chez l'homme, quel que soit le jour de l'intervention. (176)

Des recherches réalisées par L. Pöllman, en Allemagne, concernant les oedèmes post-chirurgie maxillo-faciale retrouvent également un rythme septénaire.

Ces faits donnent à penser que les phénomènes inflammatoires et immunitaires, qui sont souvent liés, varient suivant une période de sept jours qui se surajoute à leur période circadienne. (177)

Des études longitudinales ont aussi mis en évidence des rythmes de 7, 21 et 28 jours pour la température corporelle et diverses sécrétions hormonales de l'homme et de la femme, entre autres les excréments urinaires de métabolites du cortisol et de la testostérone.

Nous rapportons ici deux études particulièrement significatives :

Une étude portant sur 16 années d'évaluation des 17-cétostéroïdes et du volume de la diurèse chez un adulte sain, qui avait un rythme de 5 jours et demi de travail par semaine, une demi-journée de repos le samedi et une journée complète le dimanche : une période prédominante d'environ 7 jours apparaît dans l'analyse spectrale des rythmes de l'excrétion des 17-CS aussi bien que dans ceux du volume urinaire. Le sommet (acrophase) du rythme circaseptain de 17-CH excrétés se situe vers le milieu du dimanche, et celui du volume urinaire le mercredi vers midi. Une désynchronisation circaseptaine du rythme de l'excrétion de 17-CS a été observée au cours de cette étude à l'occasion d'un traitement prolongé par la testostérone : le rythme de 7 jours a continué d'exister, mais il n'était plus synchronisé avec la vie sociale du sujet, comme si ce rythme était en libre cours. Le fait que l'on puisse observer une désynchronisation d'un rythme circaseptain est en faveur d'un rythme intrinsèque, endogène (donc génétique) avec possibilité de synchronisation. On observe en effet ici une synchronisation sociale d'un rythme qui existe en libre cours. (178)

L'autre étude a été menée avec la NASA par des équipes américano-italiennes sur une femme en bonne santé en isolement social sous-terrain durant 14 semaines.

La pression artérielle et la fréquence cardiaque ont été mesurées automatiquement par monitoring, et la température corporelle orale et axillaire manuellement.

Durant la deuxième semaine, en l'absence de synchronisateurs externes, la période circadienne est entrée en libre cours, passant de 24 à 24,49h. Les rythmes circadiens endogènes déjà bien connus pour ces trois variables ont été observés, mais est également apparu un rythme circaseptain de la fréquence cardiaque, avec une période moyenne de 176,31h (mini : 169,9, maxi : 183,3h), que l'on peut affirmer

être en libre cours, sachant que la période moyenne d'une semaine sociale normale est de 168h, les valeurs sont proches mais la différence est statistiquement significative. (179)

À l'issue de telles expériences F. Halberg écrit :« Pendant l'isolement prolongé hors du temps : non seulement les circadiens mais aussi les circaseptains continuent d'osciller en libre cours avec une période proche mais statistiquement significativement différente de 24h et 7 jours respectivement, malgré la présence de stimuli appliqués toutes les 4 heures pendant une partie de l'expérience. De retour au sein de la société après 4 mois d'isolement sous terrain, les circadiens se sont rapidement resynchronisés alors que la composante circaseptaine de la pression sanguine et de la fréquence cardiaque continuait son libre cours. » (180). F. Halberg nous a fait savoir par courriel (14/12/2011) que ces circaseptains se sont finalement resynchronisés sur le rythme social lorsque cette femme a eu à nouveau des menstruations, à l'aide d'un traitement.

Dans cette étude allemande, il a été démontré que la modification d'un synchronisateur entraîne des effets pathogènes sur une période de 7 jours/ 14 (181): « les fonctions vitales humaines telles que le métabolisme, les défenses immunitaires et le système végétatif sont soumises aux rythmes annuels d'indice de lumière. A ceux-ci se superposent les rythmes semi annuels, les rythmes d'une durée de 7 et 14 jours et des variations de l'état de santé jour après jour (« interdiurnal »)...ces variations de l'état de santé sont causées en été par les rares jours sombres, et en hiver par les rares jours lumineux. Un jour lumineux réduit, durant une moitié d'un rythme de 14 jours (donc 7 jours) l'amplitude des rythmes diurnes, tandis qu'il les augmente pendant l'autre moitié (7 autres jours). La cause de ces réactions contraires serait une différence de sensibilité entre deux horloges internes au synchronisateur (« zeitgeber ») qu'est la lumière. » Il s'agirait d'une désynchronisation des horloges telle qu'on peut l'observer lors de voyages transméridiens.

Des recherches ont été menées au Canada (182) sur l'effet de l'organisation des rythmes veille-sommeil dans la consolidation des nouveaux apprentissages, le rôle des rêves a été suggéré. Deux types de rythmes ont un effet sur la consolidation de la mémoire par les rêves : une incorporation immédiate des événements du jour précédent, et une incorporation différée d'environ une semaine ; « les résultats sont compatibles avec la possibilité qu'un rythme circaseptain soutienne l'incorporation (de la mémoire) par le rêve, et que ce rythme serve les fonctions d'adaptation socio-émotionnelle et la consolidation de la mémoire. » Les auteurs observent que les femmes se souviennent davantage de leurs rêves lorsque le stress est croissant, à l'inverse des hommes qui s'en souviennent mieux lorsque le stress décroît. Ce qui laisse entendre que ce rythme circaseptain sur l'effet des rêves joue un rôle important dans la gestion du stress.

Si les rythmes circaseptains sont généralement de faible amplitude, ils sont en revanche de grande amplitude pour ce qui concerne les rythmes de 7 jours de la pression artérielle des nouveaux nés à terme.

Il est intéressant de noter que cette amplification de rythme circaseptain est retrouvée chez les cancéreux ; serait-ce parce que les cellules malignes retrouvent justement des propriétés embryonnaires ?

Si l'on se penche sur les situations pathologiques, dans ce même ouvrage F. Halberg souligne le fait que la fréquence des problèmes cérébrovasculaires varie selon des rythmes circadiens, circaseptains (peut-être en lien avec un rythme de 7 jour du fibrinogène) et circannuels.

Une amplification des rythmes circaseptains a été notée chez des cancéreux traités par chimiothérapie, notamment pour les taux de CA125 salivaire et urinaire, l'UGP (urinary gonadotropin peptide), et l'excrétion de certains électrolytes urinaires. Ces composantes de 7 jours ne sont pas synchronisées avec la semaine sociale.

Au Japon, une amplification du rythme circaseptain de la pression artérielle (minima, maxima et moyenne) a également été observée chez les personnes dépressives, comparativement à des sujets non déprimés, avec une hausse le lundi matin (183).

Un certain nombre de maladies sont connues pour leurs rythmes septénaires : la fièvre typhoïde (incubation de 7 à 14 jours, fièvre d'ascension progressive en 4 à 7 jours, diminution progressive de la fièvre en 2 à 7 jours sous traitement, rechute possible 10 à 14 jours après l'arrêt du traitement) ; la polysérite récurrente (« maladie périodique ») où les épisodes inflammatoires surviennent tous les 7 à 10 jours ; le rhume qui évolue en 7 jours jusqu'à la guérison spontanée ; incubation de deux semaines de la varicelle...

Les études de chronopharmacologie ont mis en évidence qu'un traitement n'a pas le même effet selon l'heure à laquelle il est administré, mais aussi selon le jour d'administration surtout en pathologie cancéreuse où il semble y avoir aussi une incidence des rythmes circaseptains : selon l'heure, mais aussi le jour d'administration du traitement l'efficacité ainsi que la toxicité varient énormément. Sur des modèles animaux, on peut même passer, à dose égale, d'un effet thérapeutique à un effet léthal.

C'est à l'appui de tous ces résultats de recherches qu'Alain Reinberg répond « à la question pertinente : avons-nous des rythmes septénaires (endogènes) ? Cela ne fait aucun doute. » (184)

b) Comment les rythmes circaseptains sont-ils générés ?

« Qu'il existe des rythmes circadiens et saisonniers n'a rien de surprenant dans la mesure où l'adaptation d'êtres vivants aux rotations de la terre sur elle-même et autour du soleil sont impliqués. Mais qu'il existe aussi des périodicités de 7 et 21 jours est pour le moins étrange car elle ne répond pas à un phénomène cosmique. Cette curieuse rythmicité pourrait s'expliquer par un phénomène de battement, une hypothèse formulée par Simon Folkard et que nous avons reprise avec différentes équipes de recherche... La coexistence de rythmes de périodes voisines (environ 21 et 24h) est génératrice de battements qui se manifestent suivant une troisième période d'environ 8 jours... La coexistence de plusieurs périodicités chez un même sujet légitime d'envisager des phénomènes de battement conduisant à des rythmes de 7, 14, 21 et 28 jours. Notons que la période de ces rythmes peut être influencée par des facteurs de l'environnement, avec des différences liées au sexe, ce qui laisse présumer une origine génétique. » (185)

c) Comment repérer les rythmes de 7 jours ?

Ils sont repérés par l'analyse spectrale des données dont on cherche à évaluer la périodicité.

Leur caractère endogène et l'influence de l'environnement sont testés par des recherches sur le monde végétal et animal, et chez l'humain en période d'isolement.

d) Le non respect des rythmes septénaires a-t-il une incidence sur la santé ?

La question pourrait également se poser ainsi : la division du temps en semaines de 7 jours correspond-il à un besoin biologique ?

Est-il nécessaire de se reposer un jour sur sept, et peut-on prouver qu'il est préjudiciable à la santé de ne pas le faire ?

Les expériences qui permettraient d'y répondre sont de deux types : empiriques et scientifiques.

Nous l'avons vu, les expériences scientifiques sont plus probantes dans le monde non humain qui ne subit pas l'influence du rythme social hebdomadaire.

Un article nous a semblé intéressant pour la question qui nous occupe. Il s'agit de recherches sur la mouche *Musca autumnalis* (18 mois, 7500 mouches) soumise à des changements d'exposition à la lumière à intervalles variables. Les changements de durée d'exposition avaient lieu de tous les deux jours à tous les 11 jours, en passant par tous les intermédiaires. Il s'agissait à chaque fois de prolonger le temps d'obscurité de 6 heures. Ces changements ont affectés la durée de vie des mouches de façon drastique. C'est lorsque les changements avaient lieu tous les 2 ou 9 jours que la mortalité augmentait le plus ; selon l'analyse spectrale, le maximum de mortalité est observée tous les 7 jours, donc selon un rythme circaseptain.

En revanche, c'est lorsque les changements avaient lieu tous les 5-6 jours que l'on observait la plus

grande augmentation de la durée de vie. Les auteurs en concluent que si certaines manipulations des synchroniseurs sont dangereuses et raccourcissent la durée de vie, d'autres sont au contraire bénéfiques et la prolongent. (186)

Il importe donc de repérer quels types de manipulations sont potentiellement dangereux ou bénéfiques.

Nous avons déjà fait part d'une expérience de J. Haker (187) sur des cafards dont le cervelet régule leurs horaires de promenade : le matin pour ceux d'Australie, le soir pour ceux de Nouvelle-Zélande. En détruisant le cervelet de l'un pour lui greffer celui de l'autre on intervertit les horaires de promenade.

J. Haker eut l'idée de laisser son cervelet au cafard d'Australie tout en lui greffant celui du cafard de Nouvelle-Zélande dans l'abdomen. Voici notre cafard avec deux horloges, donc deux ordres différents : sort le matin et sort le soir. Ce cafard a rapidement développé des tumeurs cancéreuses abdominales, dont il est mort. Cette expérience illustre une conséquence grave de la désynchronisation d'un rythme biologique.

Une petite définition s'impose : qu'entend-on par désynchronisation ?

Il s'agit d'un état où deux variables rythmiques (ou plus), antérieurement synchronisées, ont cessé de présenter les mêmes relations de fréquence et/ou d'acrophase, et montrent des relations temporelles différentes des relations habituelles.

La cause de la désynchronisation peut-être externe : modifications de l'environnement, par exemple voyages transméridiens au-delà de 4 fuseaux horaires, travail posté ; la cause peut également être interne : vieillissement, certaines maladies : dépression, cancer du sein, des ovaires, de la prostate (probable rôle des hormones).

Quelle qu'en soit la cause, la désynchronisation s'accompagne de signes atypiques tels que : fatigue, mauvaise qualité du sommeil, mauvaise humeur, troubles de l'appétit. Ils peuvent être corrigés par le traitement de la désynchronisation.

Si l'homme, comme cela a été démontré, a un rythme du cortisol et des systèmes immuno-inflammatoires (probablement lié à celui du cortisol) de 7 jours, peut-il vivre sans tenir compte de son « anatomie temporelle » comme l'appelle Alain Reinberg, aller à l'encontre de ses rythmes biologiques propres, et ne pas en subir de conséquences ?

La question nous intéresse d'autant plus que *les recherches faites chez l'humain mettent justement en évidence des rythmes de sept jours pour le cortisol, l'hormone d'adaptation au stress par excellence.*

Nous n'avons pas trouvé d'études s'attachant spécifiquement à rechercher les effets d'un non-respect des rythmes circaseptains, on peut seulement supposer, à la lumière des précédentes recherches, qu'il serait délétère au même titre que le non-respect des autres tempos donnés par les horloges biologiques. (La pathogénie d'une désynchronisation des rythmes circadiens a en revanche été largement étudiée).

Les éléments de preuves que le non-respect des rythmes circaseptains est pathogène pour l'homme sont essentiellement empiriques.

Le premier fait référence à l'histoire, il a été exposé par l'historien P. Couderc (188) :

Dans sa volonté de laïciser autant que faire se peut la société française, notre grande révolution de 1789 a tenté de modifier la semaine « religieuse » de 7 jours en décadi : une semaine de dix jours. Mais il s'est trouvé que même les hommes les plus laborieux ne pouvaient pas travailler neuf jours sans repos. On a alors tenté une division en quintidi : une semaine de 5 jours, le résultat ne fut pas meilleur, au bout de quatre jours, on n'avait pas suffisamment travaillé pour avoir besoin de repos. Très rapidement il a fallu revenir à la semaine de 7 jours.

140 ans plus tard, à l'issue de la révolution bolchevique en Russie, les Soviétiques ont aussi tenté d'abolir la semaine de 7 jours dans le but de s'affranchir de l'influence judéo-chrétienne. Ils ont imposé une semaine rotative de 5 jours (20% des travailleurs étaient successivement de repos tous les 5 jours). La baisse de la production fut telle après 11 années de ce rythme (1929-1940) que Staline rendit au peuple soviétique sa semaine de 7 jours.

Des constats du même type ont été faits en Angleterre durant la seconde guerre mondiale.

Si nous sommes aujourd'hui revenus à la semaine de 7 jours avec un repos d'au moins une journée par semaine, un certain nombre de professionnels, avec les moyens technologiques modernes, sont amenés à travailler 7 jours sur 7, c'est ce qu'a connu Hélène qui parle de « laisse électronique » : téléphone et ordinateur portables, se soldant fréquemment par un épuisement physique, et pouvant aller jusqu'au Syndrome d'Épuisement professionnel que nous avons étudié.

Une étude sur les rythmes hebdomadaires a été demandée par la société Shell à Reichstett en Alsace, dans le cadre du travail posté : la rotation des postes fait que 1/5e à 1/6e de l'activité a lieu la nuit, avec un décalage de huit heures. La question était de savoir si la rotation rapide était préférable à la rotation hebdomadaire.

Subjectivement, après six mois, 80% des opérateurs sont tombés d'accord pour adopter une rotation rapide tous les 2 ou 3 jours plutôt que tous les 7 jours.

L'explication chronobiologique est que les rythmes biologiques sont moins perturbés par une rotation rapide parce qu'ils n'ont pas le temps de s'ajuster complètement, rendant le retour à la situation normale plus facile. Les résultats de cette étude sont confirmés par la recherche.

On peut donc en déduire que 7 jours représente un cycle biologique complet.

Si, en faisant le choix de rotations rapides, on ne respecte pas ce cycle complet dans le cadre du travail posté, un dyschronisme apparaît (décalage anormal entre les différents rythmes biologiques, par exemple entre celui de la température corporelle et celui du rythme veille-sommeil).

Les mêmes troubles sont observés avec les phénomènes de « jet-lag », de décalage horaires, liés aux voyages aériens longs courriers, lorsque le décalage est supérieur ou égal à 6 heures.

On sait par exemple que l'ajustement au niveau des rythmes prend 2 à 4 jours pour le sommeil, 5 à 10 jours pour la température corporelle, 2 à 3 semaines pour le cortisol, avec des variations individuelles. Certaines personnes, pour des raisons génétiques, supporteront assez bien ces dyschronismes (qui n'en sont pas moins constatés chez elles), mais la majorité va développer une intolérance. Celle-ci s'installe brutalement, sans prévenir, après six mois comme après six ans de travail posté (ou chez les personnes subissant de nombreux jet-lag, comme ce fut le cas pour Hélène), en quelques mois. Les troubles prennent un caractère chronique et sont généralement inguérissables si la personne ne passe pas rapidement en travail de jour. En revanche ils sont réversibles si les mesures nécessaires sont prises sans tarder.

Il est intéressant de noter que les signes cliniques de l'intolérance au travail posté sont ceux du fameux Syndrome d'Épuisement :

Fatigue permanente non améliorée par le repos et allant en s'accroissant

Troubles du sommeil, subjectifs : impression d'avoir mal dormi et pas assez, et objectifs : réveils fréquents, nécessitant plus de 15 mn pour se rendormir

Troubles du caractère : colères injustifiées, disputes pour des raisons mineures, mauvaise humeur, sentiment d'être inefficace

Troubles digestifs : douleurs épigastriques, ulcères gastroduodénaux

Utilisation continue de somnifères totalement inefficaces, et donc inutiles pour atténuer les symptômes (ils ne devront donc pas être prescrits !)

Troubles des défenses immunitaires

Risques cardio-vasculaires

Obésité, troubles endocriniens

Sur-risque chez la femme.

Chez les personnels navigants (avion) avec de nombreux jet-lag on observe parfois une disparition des règles chez les femmes et une impuissance chez les hommes.

Le dyschronisme est presque toujours présent quand il y a dépression. Mais les antidépresseurs sont inefficaces sur le dyschronisme du travail posté et sur ses symptômes (ce qui ne signifie pas qu'ils sont sans effet sur les symptômes de la dépression elle-même). (189)

Les adipocytes du tissu adipeux viscéral sécrètent la leptine, hormone intervenant dans la régulation de l'appétit en le diminuant par effet de satiété à distance des repas. Cette leptine subit aussi un rythme nyctéméral : elle augmente la nuit, entraînant une résistance à l'insuline. Ainsi le travail posté induit des troubles métaboliques.

Le CIRC (Centre International de Recherche contre le Cancer) a reconnu le travail posté comme cancérigène probable : la restriction de sommeil est à l'origine d'une insulino-résistance et d'altérations de la réponse immunitaire, conséquences de la perturbation de la synthèse de mélatonine. Or *le caractère cancérigène de la résistance à l'insuline avec hyperinsulinisme est abondamment démontré par la littérature scientifique (190)*, d'autant plus si le système immunitaire est altéré comme dans les désynchronisations.

Tout comme les problèmes liés au travail posté, le rythme scolaire hebdomadaire a fait l'objet de nombreuses recherches, en particulier la variabilité des rythmes attentionnels.

Un rythme circadien endogène semble assez évident. En revanche, pour certains auteurs, il ne semble pas y avoir de bases scientifiques suffisantes pour affirmer l'existence d'un rythme hebdomadaire. Lorsque la semaine est de 5 jours complets (du lundi au vendredi) comme en Espagne, les performances sont bonnes le lundi, puis augmentent significativement jusqu'au vendredi où elles sont optimales, elles sont les plus basses le jeudi et s'accroissent doucement le vendredi. Les auteurs pensent que cela est dû à un effet d'entraînement de l'apprentissage (et non à un rythme endogène), sans toutefois donner d'explication à la baisse marquée du mercredi. (191)

En France, sur une semaine de 4 jours (mercredi, samedi et dimanche chômés), le lundi est le jour des moins bonnes performances, le jeudi après-midi pour les petites classes et le vendredi matin pour les plus grandes sont les meilleurs jours. Il est communément observé et donc admis que la coupure du week-end se répercute négativement le lundi, ce qui serait en faveur de l'hypothèse d'un effet d'entraînement, il faut un certain temps pour « faire redémarrer la machine », hypothèse renforcée par le fait que ce phénomène est atténué lorsque les enfants ont des activités extra scolaires le samedi ou le dimanche. Nous sommes cependant surpris que cet effet ne se répercute pas sur le jeudi après la coupure du mercredi, bien au contraire. Aux vues des résultats des études espagnoles qui notent une nette chute des performances le mercredi, la coupure actuellement pratiquée en France pourrait paraître bénéfique, mais le problème semble alors se répercuter au lundi matin. Le fait que cette perturbation s'atténue lorsqu'il existe des activités extra scolaires le week-end nous ramène à la précédente observation historique : une semaine de 5 jours actifs ce n'est pas assez, (mais au-delà de 6 jours c'est trop). Ce qui pose donc clairement la question de la nécessité d'une activité 6 jours durant et d'un repos le septième jour (ce qui correspond à l'ancien rythme scolaire du secondaire ; école du lundi au samedi, avec des demi-journées de pause le mercredi et le samedi après-midi, mais généralement consacrées aux devoirs). Un certain nombre d'études (192) ont d'ailleurs établi que les performances mnésiques sont meilleures après un week-end d'un jour et demi comparé à un week-end de deux jours. Ce qui nous ramène à notre semaine biblique : **Le repos du sabbat est ainsi lié à l'accomplissement entier de l'œuvre de l'homme** : « **Tu travailleras 6 jours et tu feras tout ton ouvrage.** »

Pour Alain Reinberg (1998) ces phénomènes sont « un renforcement des rythmes septénaires par les jours de la semaine et le dimanche. De nombreux chercheurs (H. Montagner, F. Testu, C. Lambert, P. Lecomte, A. Lancry, N. Guérin) ont confirmé qu'il existe chez l'enfant comme chez l'adulte des rythmes septénaires de processus cognitifs... les plus mauvaises performances se situant le lundi... si la rupture est « aggravée »- ce que réalise la semaine de 4 jours- le lundi devient un jour désastreux, un effet qui ne surprend pas les chronobiologistes... Le découpage arbitraire de la semaine en deux parties, avec trois jours de repos, est une absurdité. »

Encore une fois ces rythmes seraient bien endogènes, synchronisés et non pas créés par l'activité des jours de la semaine et le repos hebdomadaire.

Le non-respect de ces rythmes entraîne ici des troubles cognitifs. Notons que curieusement il s'agit dans ce cas d'un non-respect dans le sens de « trop de repos », ce qui rappelle l'échec de la tentative

soviétique d'instauration d'un quintidi. Cela signifierait que si l'organisme a besoin de se reposer un jour sur 7, il est aussi conçu pour avoir une activité suffisamment intensive les 6 autres jours.

Nous pouvons donc conclure avec Alain Reinberg que c'est la confirmation de « l'existence de rythmes septénaires qui nous a conduits à reconsidérer la division du temps en semaines. L'idée nouvelle est que ces rythmes pourraient être la cause (et non pas le résultat) de cette périodicité sociale et religieuse. Dans cette hypothèse, la cyclicité de sept jours, d'origine biologique, est probablement renforcée par l'instigation du repos hebdomadaire...Sept est peut-être un chiffre magique. Cela ne m'empêche pas de penser que la **division du temps en semaines apparaît comme un besoin biologique humain** ». (1998)

Pour conclure ce quatrième point, nous proposons l'analyse suivante :

Pour les auteurs que nous citons, il existe des rythmes septénaires dans le monde vivant, qui ne sont pas synchronisés par des rythmes cosmiques clairement identifiables à ce jour.

Dans le monde végétal, l'instigation d'un rythme septénaire favorise la croissance.

Dans le monde animal et humain le rythme circaseptain du cortisol, qui nous intéresse spécialement, est identifié.

On observe chez les animaux qu'un stress chronique, qu'il soit lié à des modifications de l'environnement, à des stimuli répétés, ou à des agents infectieux, a souvent un effet létal dont l'acrophase se situe au 7^e jour.

Le non-respect des rythmes de repos hebdomadaires chez l'homme entraîne une désynchronisation des horloges biologiques, dont l'effet est pathogène dans de nombreux cas.

Nous émettons l'hypothèse, au regard de nos connaissances en physiologie du stress et de ces observations cliniques et scientifiques, qu'il est indispensable de respecter ce rythme circaseptain du cortisol. À savoir qu'il serait nécessaire de se reposer un jour sur sept, de façon régulière, ce repos favorisant la remontée du cortisol le 7^e jour, et peut-être son efficacité (comme l'indique l'étude longitudinale sur le dosage des 17-cétostéroïdes urinaires humains). En l'absence de repos les moyens de l'organisme pour répondre au stress, notamment le cortisol, sont diminués par épuisement, ce qui peut expliquer la mort des animaux le 7^e jour lorsqu'ils sont soumis à un stress depuis déjà 6 jours. On peut aussi expliquer de cette manière l'augmentation des rejets de greffes et des oedèmes postopératoires le 7^e jour, par épuisement des effets du cortisol.

Ces hypothèses pourraient être éclairées par des expériences de laboratoire, il ne nous semble pas qu'il y en ait eu réalisées dans cette perspective.

Fort heureusement la médecine n'a pas toujours attendu les preuves scientifiques de ses observations empiriques pour soigner ou prévenir la maladie. Puisqu'il est démontré que nous avons des rythmes de 7 jours, et que le non-respect du repos hebdomadaire est pathogène, point n'est besoin d'en connaître les rouages biologiques pour en tenir compte.

La surprise est qu'il paraît tout aussi nécessaire d'être actif les 6 autres jours de la semaine puisqu'il semble que trop de repos ne soit pas plus bénéfique. L'homme, à l'image de son Créateur, serait fait pour « accomplir une œuvre », en 6 jours aussi.

e) L'activité aussi :

Cette dernière observation semble confirmée par les études sur l'intérêt de l'activité physique dans la prévention du stress, et du SdE en particulier.

Dans une thèse de recherche, Sandrine Gruau a démontré que l'activité physique modifie les rythmes circadiens des personnes âgées (193) à condition que les exercices musculaires soient suffisamment intenses, de façon à obtenir une VO₂ max. supérieure à 60%. Un exercice intense en milieu d'après-midi chez un sujet entraîné améliore le sommeil : diminution de la latence d'endormissement, augmentation de la durée de sommeil totale, augmentation des durées des stades 3 et 4 du sommeil (sommeil lent profond ; ondes delta). Le sport régule également la température corporelle centrale.

Le Pr K. Uvnäs Moberg (194) observe que l'exercice diminue la tension artérielle et le taux des

hormones de stress, en fournissant de l'ocytocine, ce que des études sur des animaux confirment : chez des rats « sportifs », l'activation des nerfs sensitifs dans les muscles et les articulations libère de l'ocytocine dans le cerveau, augmentant la production de certaines endorphines, ce qui indique une connexion entre ces deux systèmes.

Le Pr Reinberg (195) propose comme traitement des désynchronisations un exercice diurne adapté et soutenu de 30 à 90 mn par jour, en journée, de préférence dehors.

Nous remarquons qu'aussi bien Hélène que Simon ont observé une nette amélioration de leur état lorsqu'ils se sont mis à pratiquer du sport quotidiennement plutôt qu'une à deux fois par semaine, et souvent en extérieur : marche, vélo...

Ici nous ne résistons pas au plaisir de partager de très encourageantes recherches sur ce sujet. Nous avons vu dans la physiopathologie du stress que sa chronicité et son intensité provoquaient un blocage des télomérases, et ainsi une accélération des processus de vieillissement, jusqu'à dix années « perdues » dans l'étude sur les mères d'enfants handicapés.

« Une nouvelle hypothèse fait son chemin parmi les chercheurs étudiant les athlètes vétérans...deux études récentes portant sur des coureurs d'âge moyen laissent supposer que leur entraînement intensif au fil des années a protégé leurs chromosomes. Il semble que la pratique d'un sport stimule la production de télomérase, une enzyme permettant d'entretenir et de **réparer** les extrémités des chromosomes où sont stockées les informations génétiques nécessaires à la division cellulaire...Les études réalisées par le Pr Tarnopolsky à l'Université McMaster de Hamilton (Ontario) montrent que les exercices de résistances en particulier, semblent activer les cellules souches musculaires dites satellites, ce qui permettrait à l'organisme de régénérer les mitochondries : c'est ce qu'on appelle un déplacement de gènes...la pratique d'un sport chez les seniors permettrait de faire reculer le compteur : après 6 mois d'entraînement à raison de deux séances hebdomadaires d'exercices de force, Tarnopolsky a montré que la signature biologique, physiologique et génétique d'un muscle âgé avait « rajeuni » de 15 à 20 ans...Il y a cinq ans un coureur de 73 ans a réalisé le marathon le plus rapide de l'histoire. Interrogé sur le secret de sa réussite, il expliqua qu'il courait tous les jours, lentement...le muscle est un bon indicateur de l'état de santé de l'organisme en général car il contient des biomarqueurs du vieillissement : modification dans sa structure, sa biochimie et les protéines qui le composent. Ces marqueurs indiquent la détérioration des capacités du corps humain à résister au stress. Stress extérieur (infection...) ou interne (déchets métaboliques...) » (196)

Nous sommes fait pour être actifs, et il est très encourageant d'apprendre que le vieillissement lié au stress n'est pas une fatalité irréversible : activation de la télomérase, déplacement de gènes, rajeunissement musculaire...grâce à l'activité physique intense, nous avons envie d'ajouter : activité intense 6 jours par semaine, suivie d'une journée de complet repos.

Par ailleurs, l'exercice physique renforce les structures neuronales et facilite les transmissions synaptiques. Il restaure la production de BDNF, et d'autres neurotrophines (NGF, FGF-2) mais de façon plus temporaire et moins robuste que pour le BDNF. Nous avons vu qu'un lien a été établi entre stress, augmentation du cortisol et dépression, où l'on observe les mêmes troubles de la neurogenèse que dans le SdE. Un des mécanismes importants des antidépresseurs est la restauration du BDNF dans le cerveau. Or, il a été prouvé que l'exercice, via la restauration du BDNF, a la même particularité sur la plasticité cérébrale. (197)

3- Les sabbats annuels

Le repos offert par la loi mosaïque concerne également des cycles sabbatiques mensuels, annuels... Nous n'avons pas cherché à savoir s'il existait des rythmes biologiques de 7 ans, mais nous sommes penchée sur la question des vacances, susceptibles d'avoir un intérêt dans la prévention du stress.

Dans la Bible, ces périodes de repos sont présentées sous forme de fêtes de signification spirituelle et commémorative parfois, ce sont généralement des temps de réjouissance et de détente familiale et populaire. On comptabilise ainsi 69 jours de repos par an.

a) Des vacances pour les humains en général :

J. De Bloom & al. ont tenté de faire une méta analyse de l'effet des vacances sur la santé, le bien-être et l'épuisement, et combien de temps cet effet perdure après la reprise du travail. 7 études ont été sélectionnées et examinées. Les résultats suggèrent que les vacances ont un petit effet positif ($d=0,43$), mais que ces effets disparaissent dès après la reprise du travail ($d=-0,38$). Mais surtout, ces recherches ont démontré que le sujet a été très peu étudié, par conséquent la contribution des vacances sur la santé demeure incertaine. Des modèles de recherche solides, qui intègrent des mesures répétées pré, inter et post-vacances sont à proposer et à réaliser (198).

Nous ajoutons qu'il serait intéressant de se pencher également sur le contenu de ces vacances : lieu, voyage, si oui : fatigabilité du trajet, activités vs repos, temps de sommeil, alimentation, en famille ou non, maintien d'une « laisse électronique » ou non...

Car il est indéniable que dans notre société, les loisirs étant devenus un objet de consommation façon « toujours plus », les congés ne sont pas toujours des temps de vrai repos.

Quoi qu'il en soit, nous observons que la France, championne mondiale du nombre de jours de vacances, est également la championne de la consommation d'anxiolytiques et hypnotiques, et en troisième position dans le palmarès du SdE, ce qui n'est pas en faveur d'un bénéfice évident des vacances ! Ou bien nous ne savons pas profiter de ces temps de repos...

Encore une fois l'étude des enfants en situation d'apprentissage est la plus riche d'enseignement pour répondre à nos questions. Les rythmes biologiques incluent des rythmes psychologiques : variations périodiques des comportements, de l'activité intellectuelle et de la vigilance, modulés eux aussi par les synchronisateurs naturels (ex : alternance veille-sommeil) ou artificiels (ex : calendrier scolaire). La « chronopsychologie » a été principalement étudiée par Hubert Montagner et François Testu (Université de Tours).

Ils observent que la charge de travail (journée de 8 à 13h imposée aux enfants et adolescents) est plus importante en hiver alors que les performances psycho motrices sont les plus faibles, ce que nous avons déjà étudié en chronobiologie. Il faudrait pourtant associer les rythmes scolaires aux rythmes biologiques : l'idéal pour un écolier de 6 ans par exemple : il ne devrait pas travailler plus de 4h par jour en tout (9h30-11h30 ; 14h-16h), et sur 210 à 220 jours par an, contre les 182 jours actuels. Lorsque l'on ajoute au temps de cours celui des devoirs à la maison, la durée de travail des enfants est supérieure à celle d'un adulte !

Ainsi nos enfants, et probablement nous aussi, travaillent trop chaque jour avec trop de vacances. Il faudrait diminuer la charge journalière en l'étalant sur plus de jours et diminuer ainsi les congés scolaires. Notre système scolaire présente clairement une répartition déséquilibrée des jours de congés et des jours de classe.

Les conséquences de cette inadéquation des rythmes naturels et scolaires sont :

Troubles du sommeil avec déficit chronique, obésité, troubles comportementaux, hyperactivité, déficit de l'attention, repli sur soi, maladies plus fréquentes...

Les études montrent qu'une véritable récupération ne s'effectue qu'au bout de 5 jours minimum, ce n'est qu'après une semaine que les rythmes se stabilisent et que l'enfant installe un nouvel équilibre (nous retrouvons cette notion de cycle complet de 7 jours).

F. Testu souligne que pour qu'ils soient récupérateurs de la fatigue, les congés doivent durer 2 semaines, l'une pour se déshabituer de son emploi du temps scolaire » (on ne dit pas à quoi sert la seconde, peut-être à consolider la resynchronisation). Donc les petites vacances sont trop courtes et les grandes sont trop longues.

Les 2 périodes de l'année de grande fatigue pour les élèves correspondent aux rythmes circannuels connus (ils concernent donc aussi les adultes) : fin février-début mars, et fin octobre-début novembre.

Le rythme le plus adéquat serait : 7 semaines de cours- 2 semaines de congés. (199)

C'est à peu près le rythme proposé par Moïse, par exemple la fête de Pâques dure 7 jours, à la période creuse du printemps en mars-avril, et est suivi, 7 semaines plus tard, de la fête des moissons. Durant la période difficile du début de l'automne (octobre-novembre) a lieu la fête des tabernacles qui dure

également 7 jours. Nous avons été nous-même surpris de l'extrême corrélation entre les conclusions de ces études des rythmes biologiques scolaires et le calendrier biblique, d'autant plus que l'on ne peut pas taxer l'éducation nationale française d'un parti pris religieux!

Une étude des universités de Liège et de Namur a permis de lister les bénéfices de l'application de tels rythmes (200):

Pour l'élève : une plus grande motivation pour le travail scolaire, mais aussi pour d'autres activités (sport, musique...), une amélioration des résultats scolaires pour certains, une diminution de la violence, une amélioration du respect de soi et des autres.

La raison invoquée pour cette réussite est que le respect de ces rythmes biologiques diminue le stress.

Pour l'enseignant : diminution de la fatigue, diminution du stress, meilleures conditions de travail : régularité dans la répartition journalière, hebdomadaire et annuelle des temps scolaires, augmentation des temps de concertation (limite le risque de SdE), évolution des pratiques pédagogiques.

Un effet positif est aussi constaté dans les relations école-familles.

Il est également conseillé aux familles d'éviter que le rythme du week-end soit trop en décalage avec celui de la semaine : garder à peu près les mêmes rythmes de coucher et de lever avec un temps de sommeil suffisant (par exemple, un enfant de 7-8 ans a besoin de plus de 10h par nuit).

En effet, l'adolescent qui se trouve en état de privation de sommeil essaie de compenser pendant les week-ends par des réveils tardifs, ces couchers et levers tardifs pendant les jours chômés vont aggraver les difficultés d'endormissement pendant les jours scolaires et conduire à des rythmes veille-sommeil irréguliers, source de désynchronisation. La pratique d'une activité sportive un des deux jours du Week-end facilite ce réveil pas trop tardif.

Il est conseillé de garder une journée sans activité extrascolaire pour jouer, rêver... ce qui rappelle le respect du sabbat biblique, et souligne que le repos n'est pas uniquement celui du sommeil.

Ainsi il semble donc bien que les rythmes sabbatiques annuels correspondent aussi à des réalités biologiques. Un vrai repos hebdomadaire, des congés de 7 ou 14 jours aux périodes des nadirs (creux) de nos fonctions biologiques, et une activité physique journalière suffisante 6 jours par semaine et en été, semblent préférables à des rythmes anti-physiologiques suivis de longues vacances dont le bénéfice n'a pas été démontré, au contraire.

Peut-être ces temps prolongés de congés sont-ils devenus nécessaires pour des raisons thérapeutiques dans une société malade du stress (nous y reviendrons), mais il semble que la loi de Moïse ait aussi prévu des temps de pause dans la vie avec l'instauration d'années sabbatiques tous les 7 ans.

b) Des vacances pour la terre :

Au cours de cette année sabbatique la terre était laissée en jachère, les serviteurs, les mercenaires et même les animaux étaient en repos. On se contentait de ramasser ce que la terre produisait spontanément, et qui, selon la promesse divine, devait être largement suffisant. Ce qui n'est pas étonnant pour qui s'intéresse un peu aux pratiques agricoles :

Avant que les engrais chimiques n'autorisent la culture intensive, la pratique de la jachère était indispensable à la pérennisation des cultures sur une même terre. En effet, les plantes puisent leurs ressources alimentaires dans le sol, lesquelles finissent par s'épuiser. Pour pallier à cela on laissait la terre au repos, parfois après y avoir semé des engrais verts qui, en se décomposant dans le sol, l'enrichissent en carbone, en azote et en une multitude d'autres composés auprès desquels nos apports chimiques NPK sont terriblement pauvres. Ce qui ne lasse pas d'inquiéter les spécialistes comme Claude et Lydia Bourguignon, microbiologistes des sols à l'INRA, qui analysent les terres, essentiellement agricoles :

« Pour eux le sol est littéralement la base de tout : « Etymologiquement, « humanité », comme « humilité », provient de « humus », c'est là qu'est la vie, le bouillon primordial (en hébreu : « adam » signifie homme, et « adama » terre, note perso.). Le sol contient 80% de la biomasse animale de la

terre... Les plantes ne savent pas se nourrir toutes seules dans la terre. Grâce à leurs racines plongeantes, elles donnent du sucre (issu de la photosynthèse) aux micro-organismes qui, en retour, transforment les éléments minéraux et organiques pour les rendre assimilables par la plante. Il y a un dialogue constant entre la plante et le sol, à condition que celui-ci soit vivant. » (Or l'abandon de la jachère appauvrit les sols en minéraux, et les produits phytosanitaires types fongicides et insecticides tuent la microfaune souterraine, les semences OGM ont aggravé ce phénomène puisque leurs modifications génétiques leur permettent de tolérer de très fortes doses de ces produits). Selon les Bourguignon, qui ont fait des études partout sur la planète, seulement 1% des sols de la planète est encore « en bon état »... » Depuis qu'ils cultivent la terre, les hommes ont causé la désertification de deux milliards d'hectares, dont un milliard au seul XXe siècle ». Les causes de ce désastre sont « les méthodes de l'agriculture intensive et l'utilisation à outrance des engrais et produits dits phytosanitaires. »

Pour sortir de cette spirale infernale, le couple Bourguignon (et bien d'autres spécialistes) proposent la réduction progressive de l'utilisation des produits chimiques, l'abandon du labour, l'instauration de rotation de cultures et l'implantation d'un couvert végétal entre deux cultures (l'équivalent de notre jachère biblique), qui étouffe les mauvaises herbes, protège de l'érosion et nourrit la terre. Ces méthodes diminuent légèrement les rendements, de 10 à 20% (mais il y a surproduction de nombreux produits en Europe), mais permettent à l'agriculteur de réduire ses coûts (en machine, main-d'œuvre et produits), donc de dégager des bénéfices équivalents, voire supérieurs, et surtout elles redonnent vie à la terre, santé à celui qui la cultive, et goût aux produits cultivés. Car « à quoi ça sert de faire du rendement, du volume, si les légumes sont insipides, bourrés de flotte et sans valeur nutritive » déclarent-ils dans cette interview au magazine Le Monde. » (201).

Nous ajouterons que le sujet nous préoccupe aussi en tant que médecin, car cet appauvrissement de la valeur nutritive des aliments n'est pas sans conséquence sur notre santé, comme nous en avons discuté dans le chapitre sur la physiopathologie du stress.

c) Des vacances pour les bêtes :

La question ne se pose plus trop aujourd'hui pour le travail des animaux, les véhicules motorisés les ayant largement remplacés, bien qu'il y aurait aussi à dire sur les élevages intensifs qui favorisent un certain nombre de maladies dangereuses pour l'homme comme certaines zoonoses (grippe aviaire, formation de nouveaux virus tel celui de la grippe H1N1 par la mise en présence sur une même zone d'élevage intensif de volailles et de porcs, eux-mêmes fragilisés par ces conditions d'élevage...), la « maladie de la vache folle » et son monstrueux corollaire humain : la maladie de Kreutzfeld-Jacob, parce que l'on a voulu intensifier la production de lait ou de viande en donnant des farines animales à des herbivores...le respect des animaux comme la Bible nous y invite serait probablement bénéfique aussi aux hommes.

d) Des vacances pour les serviteurs en particulier :

Cette année sabbatique donnait aussi du repos aux serviteurs, aux mercenaires, et plus ou moins à tout un chacun. Il n'existe à notre connaissance aucune société aujourd'hui qui ait inscrit ce genre de pratique dans sa législation, pas même l'état d'Israël actuel. Toutefois dans ce pays, il est commun qu'après le baccalauréat et les trois années de service militaire qui suivent (deux pour les filles), les jeunes partent durant une année entière en voyage à l'étranger avant d'entreprendre leurs études. Aux vues du nombre de prix Nobel que ce petit pays engrange, de leurs performances dans de nombreux autres domaines (hautes technologies industrielles, techniques agricoles, informatique, médecine...), cette rupture dans le rythme des études et du travail ne leur semble pas préjudiciable. Le même genre de pratique, prendre une année sabbatique dit-on, est encouragée, ou au moins connotée positivement, dans les pays anglo-saxons comme l'Australie, les USA et la Grande-Bretagne, même parmi les travailleurs actifs. Peut-être cela est-il à mettre en lien avec le maintien d'un certain dynamisme des mentalités dans les entreprises, dans des pays où par ailleurs les congés annuels sont moins longs que

chez nous.

Ce ne sont là que des hypothèses qui mériteraient aussi d'être étudiées de plus près : y aurait-il un intérêt, pour la santé individuelle mais aussi pour le rendement au travail et pour l'économie, à donner moins de jours de congé par an, mais à offrir une année sabbatique tous les 7 ans ?

Il reste à souligner l'attention que la Bible invite à porter aux employés, fussent-ils des esclaves à cette époque, ce qui rend cette loi d'autant plus remarquable : il ne s'agit pas de se reposer en exploitant un subalterne.

e) Des vacances pour l'organisme :

Parmi ces rythmes sabbatiques nous souhaitons faire un dernier focus sur la fête du jour des expiations, ou grand pardon, le « Yom Kippour » qui a lieu de 10^e jour du 7^e mois, le lendemain d'un jour de sabbat. C'est une cérémonie de confession et d'expiation, marqué par un jeûne de 24 heures.

La question du jeûne est très vaste, mais elle nous a intéressée dans le cadre de la gestion du stress. Bien sûr que dans le contexte biblique le sens premier de ce jeûne est de s'humilier et de mettre ce jour à part pour Dieu. L'effet psychologique de rupture est très puissant lorsque l'on interrompt une habitude aussi bien ancrée et rythmée que celle de manger deux à trois fois par jour, avec tout ce qu'un repas peut apporter de plaisir, de convivialité, en plus de son intérêt nutritif. C'est un moyen de prendre du recul sur sa vie et les événements du quotidien largement aussi efficace qu'une semaine de voyage à l'étranger (et beaucoup moins coûteux !), nous pouvons en témoigner avec de nombreuses autres personnes.

24 heures de jeûne ne représente absolument aucun danger pour les êtres humains, surtout au-dessus de l'âge de 12 ans. Mais il est fréquent que des enfants plus jeunes, lors d'une maladie aigüe, refusent de manger toute une journée sans aucun préjudice, cette anorexie transitoire semblant même jouer un rôle dans le processus de guérison.

C'est ce qu'observent Luc Tappy et ses collaborateurs qui ont rédigé l'article sur la nutrition et le stress dans les situations pathologiques aiguës graves (202) dont nous avons parlé dans l'étude du métabolisme du stress.

Ils observent que « l'ensemble des adaptations métaboliques induites par le stress (mobilisation de substrats endogènes + anorexie) permet de maintenir les fonctions vitales et de promouvoir les mécanismes de réparation. Une telle réponse ne peut cependant exister que pendant une période limitée dans le temps, car la poursuite de la mobilisation de substrats s'accompagne rapidement d'une fonte musculaire. » D'autant plus que le stress diminue les effets bienfaisants du jeûne. Il est intéressant de noter que cette journée annuelle de jeûne pour Yom Kippour intervient après une journée de sabbat, de détente et de repos, donc hors stress.

« Une lipogenèse nette et une accumulation de graisses intrahépatiques ont été observées chez des patients (en situation de stress physique) soumis à une nutrition parentérale hypercalorique riche en glucose. Des données récentes indiquent que la lipogenèse de novo...n'est pas active chez le patient agressé non nourri...Chez le patient non nourri, l'oxydation des lipides endogènes couvre la majeure partie des besoins énergétiques (mais dont le bénéfice est faible en situation de stress) », au profit donc des muscles qui seront épargnés dans un premier temps. La même chose est observée chez le sujet sain : « l'arrêt de prise alimentaire entraîne des adaptations métaboliques remarquables permettant une survie prolongée en épargnant les protéines endogènes. » Ces adaptations sont en fait celles du stress : « elles sont secondaires à une diminution de sécrétion d'insuline, associée à une stimulation modérée des hormones de stress (glucagon, cortisol, hormone de croissance)...la baisse de l'insuline permet une stimulation de la lipolyse et en particulier de la cétogenèse hépatique. Il s'ensuit une élévation des corps cétoniques qui deviennent le substrat préférentiel du cerveau où ils remplacent les hydrates de carbone...Simultanément le jeûne diminue l'activité sympathique globale, ce qui contribue à une diminution des dépenses énergétiques...ces adaptations permettent chez le sujet normal une épargne protéique substantielle lors du jeûne et un allongement considérable de la tolérance au jeûne. Elles sont altérées par le stress...mais on peut admettre que ces réponses métaboliques sont bénéfiques à court

terme pour lutter contre une agression aigue (mais elles peuvent compromettre la survie à long terme si elles se prolongent par l'absence de prise alimentaire) »

Il est donc évident qu'un jeûne court, de 24 heures ici, ne pourra qu'être bénéfique soit pour prévenir le stress chez des personnes en bonne santé, soit pour en limiter les effets chez quelqu'un de stressé. D'autant plus que dans le cadre d'un stress d'origine psychologique, tels les syndromes de stress au travail, la prise de recul que favorise ce temps « à part » et la diminution de l'activité sympathique globale travailleront de concert pour abaisser le seuil de stress, et cela sans aucun danger.

Pour des personnes ayant la foi, ce phénomène d'apaisement est renforcé par la libération que procure le pardon offert à l'occasion de cette fête particulière.

Cette question du jeûne nous introduit dans le chapitre suivant : les effets potentiels de la nutrition sur le stress, telle qu'elle est proposée dans les cinq premiers livres de la Bible.

B- Lois relatives à la nutrition

1- Les lois alimentaires bibliques

Dans le Pentateuque, les lois relatives à la nutrition évoluent en trois temps :

- 1- la loi originelle, encore appelée créationnelle
- 2- la loi postdiluvienne : du déluge à la sortie d'Égypte avec Moïse
- 3- la loi donnée à Moïse dans le désert du Sinaï

Les lois originelles se trouvent dans le premier chapitre de la Genèse (v. 29 à 30) :

« Dieu dit (à l'homme, le 6e jour de la création) : voici, je vous donne toute herbe qui porte sa semence sur toute la surface de la terre et tout arbre dont le fruit porte sa semence : ce sera votre nourriture.

A toute bête de la terre, à tout oiseau du ciel, à tout ce qui remue sur la terre et qui a souffle de vie, je donne pour nourriture toute herbe mûrissante (ou herbe verte). »

Il s'agit donc pour l'être humain d'un régime strictement frugi-folivore, sans produit animal.

Les animaux étaient totalement herbivores.

Après le déluge, alors que Noé et sa famille sortent de l'arche à l'aube d'une nouvelle humanité, Dieu autorise la consommation de viande avec une restriction concernant le sang :

« Tout ce qui remue et qui vit vous servira de nourriture comme déjà les végétaux, je vous donne tout. Toutefois vous ne mangerez pas la chair avec sa vie, c'est-à-dire son sang. »

L'homme est autorisé à être omnivore à condition de saigner les animaux qu'il consommera.

Nous savons qu'à l'époque de Moïse peu de peuples pratiquaient encore cela, mais le sang gardait une valeur magique, et était parfois consommé lors de rituels religieux.

Après la sortie des hébreux du pays d'Égypte, Dieu maintient l'autorisation de manger de la viande, toujours en la vidant de son sang par saignée au moment de l'abattage (sauf les poissons et les sauterelles), assortie de nouvelles restrictions concernant la graisse (elle doit être brûlée sur l'autel des sacrifices car elle est offerte en holocauste à l'Éternel), et surtout les espèces : certaines sont déclarées pures, et peuvent être consommées, d'autres, impures, sont interdites.

Les animaux purs, que nous avons détaillés au chapitre dédié se caractérisent par le fait de leur « intégrité d'espèce » : ils appartiennent strictement à une catégorie : ruminant, poisson, oiseau, tout ce qui est « ambigu » est impur. Par exemple les poissons doivent avoir des écailles et des nageoires, les batraciens qui ne sont ni des poissons ni des animaux terrestres stricts sont impurs, de même les anguilles qui ne sont ni poisson ni serpent.

Les mammifères comestibles doivent être des ruminants, mais aussi avoir le sabot fendu, ainsi le cerf est mangeable mais pas l'âne.

Leur régime alimentaire participe aussi à cette classification : les charognards, qui se nourrissent de cadavres, sont impurs, ce qui est logique avec le reste de la loi, le contact avec un mort rendant aussi impur pour quelque temps.

Nous l'avons expliqué : la loi de Moïse sépare, distingue le parfait de l'imparfait, le pur de l'impur, le bien du mal, le saint du profane, et par l'application de ces lois elle sépare le peuple d'Israël des autres peuples.

C'est un puissant outil pédagogique pour faire prendre conscience à ce peuple de l'état d'impureté de l'humain, de son extrême éloignement du Dieu Saint.

L'intérêt hygiénique de ces lois a été largement exploré par de nombreux auteurs, nous voulons ici nous concentrer autant que possible sur leur éventuel intérêt dans la prévention et le traitement du stress, puisque nous avons vu que l'on observe à la fois des effets du stress sur l'assimilation des nutriments et leur métabolisme, et des effets de la nutrition sur nos capacités d'adaptation au stress.

Les deux principaux troubles métaboliques observés concernent l'augmentation des triglycérides et du cholestérol d'une part, et la résistance à l'insuline et l'hyperinsulinisme d'autre part.

Les pathologies associées sont les troubles cardio-vasculaires, l'obésité avec perte de masse maigre, le diabète de type II, et l'on a démontré que le cancer est aussi concerné, de même que la maladie d'Alzheimer que l'on commence à qualifier de diabète de type III (203).

Se développent également : une grande fatigue, d'abord par dyschronisme, mais aussi par carences, des perturbations immunitaires avec susceptibilité accrue aux infections, allergies et manifestations auto immunes, un accroissement des risques de cancer, des troubles neuropsychiques principalement de type cognitifs, et enfin un vieillissement prématuré.

Le problème majeur dans ce domaine est que le stress induit à la fois une résistance à la nutrition et une surconsommation par l'organisme de la plupart des nutriments.

La question est donc de savoir si les différents types d'alimentation présentés dans le Pentateuque sont en mesure de favoriser une meilleure adaptation au stress et ainsi d'en prévenir ses effets pathogènes, ou de les contrer une fois qu'ils sont installés.

Pour répondre à cette question, il nous faut préciser quels sont les besoins de l'organisme pour s'adapter au stress.

2- la nutrition du stress

L'influence physiologique de certains nutriments sur le stress, l'anxiété et la dépression est principalement en rapport avec les besoins nutritionnels du système nerveux central. Ils sont nombreux, nous en avons retenu les principaux :

a) Le complexe vitaminique B :

- La vitamine B1 : nécessaire au métabolisme des glucides (transformation du pyruvate en acétyl CoA). Sa carence produit anorexie, faiblesse musculaire (déjà présente dans le stress à cause du cortisol), dépression, irritabilité (comme dans le SdE). Ces symptômes disparaissent lors de la réintroduction alimentaire de la B1.

Elle facilite la transmission de l'influx nerveux

- B2 : intervient dans le cycle de Krebs et le cycle respiratoire par transfert d'électrons

- B3 : élément des coenzymes de la glycolyse et des phosphorylations oxydatives

- B5 : utile à la synthèse du CoA qui agit sur le métabolisme des glucides et des acides aminés

- B6 : nécessaire à la synthèse des neurotransmetteurs (GABA, sérotonine), permet la synthèse de vitamine B3 à partir du tryptophane (ce qui signifie qu'une carence en B3 induira un détournement de l'utilisation du tryptophane au détriment de la sérotonine). La B6 joue un rôle bénéfique dans le traitement de la dépression prémenstruelle.

- B9 : utilisée avec le coenzyme de la synthèse de la méthionine, de la choline et de l'ADN. C'est donc une vitamine qui préserve lors du vieillissement.

- B12 : elle participe à l'intégrité du système nerveux, en particulier de la myéline, au métabolisme des

acides nucléiques et à la synthèse de la méthionine

Les carences en B9 et B12 peuvent entraîner des syndromes psychiatriques.

b) La vitamine E :

Elle maintient l'intégrité des membranes cellulaires en exerçant un puissant effet antioxydant contre l'oxydation par les acides gras saturés

c) Les minéraux :

- Le calcium organique est nécessaire à la perméabilité membranaire, à la transmission des influx nerveux et aux activités enzymatiques
- Le phosphore est très important dans les processus de phosphorylation nécessaires à la production d'énergie, aux signalisations, aux activités nerveuses, aux synthèses d'acides nucléiques
- Le magnésium intervient dans de nombreux coenzymes de la conversion de l'ATP en ADP (transfert d'énergie)
- Le potassium est nécessaire à l'homéostasie, à la formation du potentiel membranaire
- Le zinc est utile à la formation de nombreuses enzymes
- Le sélénium, avec la vitamine E, protège les membranes lipidiques des radicaux libres
- Les oligoéléments sont des catalyseurs enzymatiques utilisés dans les cascades enzymatiques.

d) Le glucose :

C'est LE carburant de notre organisme, indispensable à la synthèse d'ATP.

Il favorise, pense-t-on, l'entrée du tryptophane dans le cerveau, donc la synthèse de la sérotonine, raison pour laquelle un apport adéquat d'hydrates de carbone est souvent associé à une meilleure humeur.

Des métabolites du glucose comme le fructose phosphorylé influencent la manière dont le glucose est métabolisé par les cellules neuronales. Il existe deux voies du métabolisme du glucose :

- La glycolyse
- La voie des pentoses phosphates : c'est la voie préférentielle des cellules neuronales en présence de fructose phosphorylé car elle est productrice de CoE NADPH. Ce CoE est important pour activer le glutathion, puissant antioxydant à l'activité anticonvulsivante reconnue.

Glucides, lipides et protides peuvent tous être utilisés par l'organisme comme source d'énergie. Les neurones dépendent presque exclusivement du glucose. Au repos, il consomme 60% du glucose de l'organisme, les réserves cérébrales ne couvrent ses besoins au repos que pour 10 mn (les corps cétoniques peuvent prendre le relais, mais pas dans l'urgence).

e) Les lipides :

Il y a un renouvellement quotidien de 10% des phospholipides cérébraux. Ils ont des propriétés d'amphiphilie permettant par exemple l'organisation des membranes cellulaires en bicouches lipidiques. Leur association aux acides gras poly insaturés (AGPI) permet de maintenir une fluidité membranaire cellulaire optimale.

Les phospholipides procurent une résistance maximale à l'oxydation des lipides, des AGPI en particulier, dont ils favorisent la pénétration dans les cellules.

Le cholestérol participe à la synthèse de nombreuses hormones, en particulier stéroïdiennes.

f) Les acides aminés :

Ils sont indispensables à la synthèse des neurotransmetteurs. Ces derniers sont classés en plusieurs catégories selon leur origine :

- Les amines biogènes synthétisés à partir d'acides aminés : noradrénaline, dopamine, sérotonine, histamine
- Les acides aminés : acide gamma amino butyrique (GABA), glycine, glutamate, aspartate
- Les neuropeptides : endorphines, cholécystokinine, substance P, somatostatines
- Autres : acétylcholine, ATP

Dans les situations de stress, qu'il soit d'origine psychique ou physique, la consommation de tous ces éléments est accrue.

Mais surtout, les carences sont déjà, par elles-mêmes, génératrices d'un stress physiologique, et cause d'une moins bonne adaptation aux divers stressseurs que nous rencontrons.

La question est donc de savoir quel type d'alimentation sera le plus à même de pourvoir à ces besoins, et dans le contexte qui nous intéresse, lequel des trois types de régime serait le mieux adapté aux besoins humains ? Les changements proposés par les différentes lois successives correspondent-ils à une évolution de nos besoins, ou au contraire à une dégradation de notre condition ?

Le principal changement concerne l'autorisation de consommer des produits animaux ; il nous faut donc savoir si l'homme a besoin de lait, d'œuf, de poisson et/ou de viande pour vivre, si cet apport lui a été bénéfique, notamment pour survivre dans un environnement stressant, et si l'exclusion du sang est un « plus » en cas d'alimentation omnivore.

3- Manger ou entrecôte ?

Au cours de nos recherches nous avons pris conscience qu'il est très difficile de répondre à une telle question en l'état actuel de nos connaissances. Nous avons dû suivre plusieurs pistes : la première s'intéresse tout à la fois à la paléanthropologie et à l'anatomophysiologie comparée avec les grands primates, la seconde considère les recherches scientifiques récentes concernant notre physiologie et les effets de l'alimentation sur la santé.

a) Paléanthropologie et anatomophysiologie comparée :

Parmi les centaines de singes catarrhiniens (d'Afrique, d'Asie et d'Europe) et platyrrhiniens (d'Amérique du Sud), les gorilles, les orangs-outangs et les chimpanzés sont les plus proches de nous. Nous partageons avec ces derniers 98,4% de notre matériel génétique codant (90% seulement si on tient compte des gènes non codants), ce sont des frugivores/omnivores qui consomment en moyenne, selon les espèces, 5 à 13% de leur ration calorique sous forme de produits animaux, principalement des insectes et de petits mammifères. Pour le reste leur régime alimentaire se constitue avant tout de fruits riches en hydrates de carbone et quelques oléagineux (noix diverses, noix de coco...), puis de jeunes pousses et feuilles tendres, et enfin de fleurs et de miel, rarement des graines, des écorces et des rhizomes.

Anatomiquement les orangs-outangs semblent plus proches de nous que les chimpanzés (dentition, longueur de l'intestin/taille corporelle, volume du foie et donc capacités enzymatiques...), leur alimentation est majoritairement constituée de fruits et de légumes, les produits animaux ne représentent que 2 à 5% de leur ration alimentaire, essentiellement sous forme d'insectes (avalés le plus souvent par inadvertance avec les plantes) et parfois quelques œufs.

Les gorilles mangent surtout des feuilles vertes, fibreuses, nécessitant un colon plus développé que le nôtre. Il est toutefois notable qu'avec seulement 1 à 2 % de produits animaux (surtout des insectes présents sur les végétaux) leur masse musculaire soit si impressionnante.

Avec 89 à 97% de végétaux, la teneur en micronutriments (vitamines, minéraux...) des primates sauvages est 4 à 5 fois supérieure aux apports conseillés pour les humains ; bien que la biodisponibilité des produits d'origine végétale soit réputée moindre que pour les produits animaux les dosages montrent que les quantités réellement absorbées restent largement supérieures aux valeurs considérées comme optimales chez l'humain.

Ces apports élevés peuvent s'expliquer par le fait que le régime est constitué de grandes quantités de végétaux, de surcroît sauvages, lesquels sont plus concentrés en nutriments que les plantes cultivées ; ils sont aussi consommés crus, de nombreuses substances sont ainsi conservées et gardent une meilleure biodisponibilité puisqu'elles restent sous une forme organique. L'auteur de cette étude explique que l'abondance de ces micronutriments, en particulier les antioxydants, permettrait de réduire la toxicité inhérente à la consommation à forte dose de plantes sauvages, celles-ci contenant de nombreux composés chimiques potentiellement toxiques lorsqu'ils sont consommés en grande quantité. Ce chercheur déduit de cette hypothèse un intérêt probable pour l'homme de l'augmentation des apports en vitamines et minéraux antioxydants dans la lutte contre les nombreux polluants véhiculés par l'environnement actuel (204).

Ces observations et de nombreuses autres attestent que des mammifères, très proches de nous tant sur le plan génétique qu'anatomique et physiologique, vivent en pleine santé avec une alimentation pouvant être à 97% végétale.

Cela signifie-t-il qu'elle ne pourrait pas l'être à 100% ? Autrement dit, est-ce un instinct de survie, une nécessité vitale, qui pousse les primates à manger des produits animaux, même si c'est en petite quantité ?

Notons que pour certains d'entre eux, il s'agit le plus souvent d'une ingestion involontaire comme nous l'avons souligné précédemment. Mais qu'en est-il des autres ?

Pascal Picq, le célèbre paléanthropologue au collège de France, rappelle que rechercher et consommer différents types de nourritures est plutôt rare chez les mammifères. Pour lui « être omnivore s'apprend car de tels régimes impliquent des adaptations sociales et cognitives complexes. Donc, d'un point de vue adaptatif, avoir des régimes omnivores dépasse les questions fondamentales de physiologie, de métabolisme et de diététique. »

Les mammifères, dont nous faisons partie, ne sont donc pas omnivores par nécessité physiologique, cette remarque est extrêmement importante.

Dans ce cas quelles peuvent être les raisons de l'omnivorisme ? Pascal Picq lors des 50èmes JAND (Journées annuelles de nutrition et de diététique) a donné un exposé assez complet sur les régimes alimentaires de l'homme : origines, évolution et coévolution, qui va grandement nous aider à répondre à cette question :

- Les régimes alimentaires des singes :

Les études comparatives du régime des primates dégagent une tendance générale en fonction de la taille corporelle : plus la taille augmente plus la consommation de protéines sous forme animale diminue, et plus la consommation de fruits et surtout de « protéines vertes » (feuilles) augmente. À cet égard l'homme moderne fait exception : le plus corpulent en taille après les gorilles, il maintient un régime omnivore avec une composante carnée importante ; cela peut laisser supposer qu'il s'agit là d'un comportement inadapté à sa physiologie.

Les espèces mangeuses de feuilles (folivores) possèdent un cerveau plus petit que les espèces frugivores (mangeuses de fruits), ce qui correspond aux besoins physiologiques : plus le cerveau est développé plus la demande en hydrates de carbone augmente.

De plus le frugivorisme nécessite un développement cognitif supérieur à celui des folivores, le goût ayant un rôle gustatif et de plaisir il motive des activités de collecte pour la recherche de nourritures de bonnes qualités nutritives, caloriques et gustatives, en revanche il ne permet pas d'écarter des nourritures potentiellement toxiques (alors que c'est le cas chez les folivores). Ceci nécessite des capacités d'apprentissage par l'éducation et l'imitation, et donc un contexte social et cognitif interactif avec des notions de plaisir, d'échanges, d'interdictions...

Dans une interview au journal le Monde (205) P. Picq affirme que « chez les chimpanzés, la viande n'apporte pratiquement rien dans leur régime alimentaire » (du point de vue des besoins physiologiques).

- Le régime des espèces disparues :

Ces espèces se caractérisent par leurs capacités à utiliser des outils, ce que font encore aujourd'hui les chimpanzés qui peuvent utiliser des pierres pour casser des noix, des tiges pour chercher des termites, des sandales qu'ils se confectionnent pour grimper sur des troncs épineux, des petites sagaies pour chasser, autant d'actions révélatrices de l'intelligence individuelle et sociale de ces animaux. « Les activités les plus complexes s'organisent autour de la nourriture : recherche, accès, partage, échange, négociation, association... » qui sont tous des comportements appris.

Le régime des chimpanzés se compose de nourritures collectées dans des milieux forestiers humides. Les espèces disparues (Toumaï, Australopithèques) sont soumises à des modifications climatiques, ou s'éloignent de ces milieux vers des milieux arborés plus secs et plus saisonniers. Ces changements obligent à des modifications alimentaires qui incluent des nourritures en moyenne plus coriaces : légumineuses, noix, parties souterraines : bulbes, tubercules, rhizomes, oignons, racines, qui leur permettent de traverser la saison sèche.

Ceci s'accompagne inévitablement d'un appareil masticateur puissant : mégadonte. La consommation de graminées est très peu probable en raison de leur caractère saisonnier et des problèmes que posent leur collecte, leur mastication et leur digestion.

Les hominoïdes types habilis et rudolfensis ont allégé les contraintes masticatrices en consommant davantage de viande. L'auteur remarque que c'est grâce à leur cerveau plus développé qu'ils ont pu s'adapter de cette manière au manque de végétaux facilement comestibles, il s'oppose ainsi à l'idée que ce serait la viande qui aurait favorisé le développement du cerveau. C'est en fait l'inverse qui s'est produit : de meilleures capacités cognitives ont permis l'exploitation habile des charognes dont ils découpaient les carcasses à l'aide d'outils tranchants et percutants.

« La sélection de leurs régimes ne se fait pas sur l'ensemble des nourritures consommées, mais sur celles qui permettent d'assurer leur survie pendant les périodes difficiles, comme les saisons sèches. » La viande ne serait donc pas l'aliment préférentiel (un cerveau développé a surtout besoin de sucre) mais une nourriture de survie, c'est l'intelligence qui a permis l'adaptation.

- *Le régime des hommes de la préhistoire :*

« Les singes sont restés autour de la bande des tropiques... parce qu'ils dépendent toute l'année des ressources en nourritures végétales... L'homme a pu s'affranchir de cette contrainte et investir des écosystèmes de plus en plus éloignés de la bande des tropiques grâce à sa faculté d'assurer un approvisionnement efficace en viande, la seule nourriture disponible en toutes saisons et sous toutes les latitudes... mais surtout grâce à la domestication du feu et à la cuisson... la viande crue ou cuite se digère aussi bien... en revanche la cuisson rend plus faciles à mastiquer et plus digestes les parties souterraines des plantes, notamment leur amidon. Grâce à la cuisson, les hommes sont les seuls frugivores/omnivores capables d'accéder à des nourritures protégées chimiquement (NP : par exemple la pomme de terre toxique crue).

Quand au cerveau, son développement et son fonctionnement dépendent peu des apports nutritionnels et caloriques dispensés par la viande...

Le cerveau est l'organe qui consomme le plus d'énergie, plus d'un cinquième de notre métabolisme quotidien chez l'adulte, plus de la moitié chez le jeune enfant. L'invention de la cuisson relâche cette contrainte physiologique forte... par un apport considérable... de calories – notamment de glucose - ... cela ne signifie pas que la cuisson entraîne le développement du cerveau, mais qu'elle fait sauter une contrainte...

Par un curieux effet de mode, on lit et entend que pour recouvrer une bonne santé, il faudrait revenir au régime alimentaire des hommes de Cro-Magnon (NP : régime dit paléolithique : laitages, œufs, viande en abondance et de préférence crue, légumes et un peu de fruits et de miel)... Les populations humaines actuelles qui vivent près du cercle arctique dépendent principalement des ressources animales (viande, poisson), car il n'y a pas ou très peu de nourritures végétales comestibles sous ces latitudes... Hier comme aujourd'hui, il existe un gradient latitudinal qui décrit la part respective de l'alimentation

carnée ou végétale dans le régime des populations humaines de chasseurs/collecteurs. De l'équateur au cercle arctique, la part de l'alimentation carnée passe d'un quart à la totalité...L'arrivée des humains en Europe est évaluée à 38 000 ans. Cela signifie que ces populations venues du sud avaient des régimes incluant une part importante de nourriture végétale. » Il n'existe donc pas UN régime paléolithique, mais DES régimes, qui varient selon les latitudes, c'est-à-dire selon les nourritures disponibles.

- Le régime de l'homme depuis l'agriculture :

« Les plus grands changements affectant le régime alimentaire interviennent avec les inventions des agricultures...des populations se sédentarisent de plus en plus et apprennent à domestiquer des plantes et des animaux. Ces processus de néolithisation passent par une réduction drastique de la diversité des ressources alimentaires au fil des millénaires...jamais les populations humaines n'ont été confrontées à de telles pressions de sélection sur leur régime et leur système digestif, pressions dues aux activités humaines...

Si les plats traditionnels des différents foyers de néolithisation contiennent une diversité de végétaux dont la combinaison fournit les huit acides aminés essentiels (NP : il est ici question de plats végétariens: céréales + légumineuses = méthionine + lysine, par exemple : riz - lentilles en Inde, blé - pois chiches en Afrique du Nord, maïs - haricots rouges en Amérique du Sud, maïs aussi céréales + carottes...) ce n'est pas parce que ces populations avaient une sorte de « savoir ancestral » comme prétendent des nutritionnistes naïfs, mais parce que toutes les populations ayant faits d'autres choix ont tout simplement disparu...La coévolution des dernières décennies n'est pas forcément darwinienne. Les changements « évolutifs » connus depuis un demi siècle sont la conséquence de l'amélioration des conditions de vie et d'hygiène dans les pays développés, ce qui a permis d'exprimer des variations phénotypiques jusque-là atténuées – augmentation de la stature, grande longévité, obésité – pour un pool génétique qui n'a pas changé en si peu de temps (NP : on peut émettre l'hypothèse qu'il a pu en être de même pour les coévolutions des précédents millénaires...). » Encore une fois les protéines d'origine animale n'ont donc rien à voir avec ces changements.

« En simplifiant, ceux qui possèdent des gènes favorisant la tolérance aux nourritures choisies auront plus de chances de laisser une descendance viable que ceux qui ont des gènes qui les rendent allergiques ou mêmes incapables de se nourrir. De tels processus ont joué tout au long des derniers millénaires et partout dans le monde. Aujourd'hui la mondialisation de nos habitudes alimentaires sur le modèle nord américain confronte les populations humaines à de sérieux problèmes de nutrition...Manger autant de viande, de graisses et de sucres n'a jamais existé » au cours de l'histoire humaine, « sans oublier les changements de nos modes de vie dits modernes. Nous sommes entrés dans une phase de mal-bouffe et de mal-évolution. Pour répondre à ces problèmes, il n'est pas inutile de connaître les régimes des singes et de nos ancêtres et leur évolution. Mais les solutions ne résident pas dans le retour naïf à des régimes ancestraux...le plus souvent perçus au travers de clichés erronés. »

On comprend ainsi que les espèces qui ont disparu se sont éteintes lorsqu'elles n'ont pas pu s'adapter à de nouvelles conditions ou lorsqu'elles n'ont pas eu le temps de migrer vers des contrées plus favorables, situation proche de ce que vit l'homme moderne qui subit des changements rapides et inadaptés à sa physiologie. Le fait que ces changements se fassent à l'échelle mondiale menace l'espèce humaine. Il y a nécessité pour nous protéger de réagir comme l'homme a toujours fait : en utilisant nos capacités cognitives bien développées, auxquelles s'ajoutent aujourd'hui une expérience et une connaissance, notamment en sciences, de grande valeur. Nous l'avons déjà appliqué dans le domaine de l'hygiène, ce qui a transformé l'espérance de vie en Occident.

L'obstacle majeur à ce changement est la puissance des enjeux économiques ; nous entrons là dans un autre débat qui n'a pas sa place ici, mais dont il peut être utile d'être conscient afin de ne pas en être dupe et d'agir avec justesse.

A ces mêmes JAND de 2008, le très compétent Jean-Paul Laplace, membre de l'académie de

médecine, directeur de recherche à l'INRA en physiologie digestive, nutrition et neurophysiologie, a obtenu le prix Delessert pour son article intitulé « l'homme victime de son cerveau ? », brillant exposé de notre physiologie neurodigestive, dans lequel il écrit : « Ces 300 ml de capacité crânienne supplémentaire (par rapport aux primates) et le développement d'un néocortex ne sont-ils là que pour servir une étrange faculté de construire un environnement inadapté ? Mais quelles que soient les illusions qui les animent, *les hommes ne sauraient échapper aux contraintes biologiques qui agissent à leur insu*. Et nous n'avons d'autre choix que de ne pas outrepasser les limites de la plage d'adaptation de l'équilibre dynamique entre les grands acteurs de notre physiologie ».

Pour résumer, ce que montre l'étude des hominoïdes c'est que la consommation de produits animaux, de céréales et de légumineuses, et la pratique de la cuisson sont liés à des besoins adaptatifs selon les circonstances géographiques et climatiques, adaptations permises par le développement cérébral et cognitif.

Elle montre également que les hominoïdes dont nous faisons partie sont avant tout des frugivores/folivores et crudivores avec peu ou pas de produits animaux. Un tel régime semble non seulement tout à fait viable, mais même parfaitement adapté à leur physiologie, à condition que les apports en fruits et feuilles vertes soient suffisamment variés afin d'apporter tous les nutriments nécessaires, notamment les huit acides aminés essentiels, les quels sont tous présents dans les légumes de façon équilibrée.

A ce stade de nos recherches nous sommes plutôt en accord avec le régime « créationnel » de Genèse 1 :29.

Si l'étude de l'alimentation des primates et de nos ancêtres nous donne de précieuses indications, il nous faut toutefois la confronter à nos connaissances en matière de physiologie pour tenter de répondre à la question du régime le mieux adapté à l'humain.

b) Physiologie et nutrition

La physiologie confirme-t-elle que nous sommes avant tout des frugivores/folivores/crudivores ?

Ou bien a-t-elle suffisamment évolué pour tolérer parfaitement ce qui est considéré comme une alimentation d'adaptation et de survie, à savoir : les produits animaux en grande quantité (supérieure à 5 ou 10% maximum de la ration calorique), les céréales et les légumineuses, et les aliments cuits ? Ou, comme nous l'avons précédemment formulé : Les changements proposés par les différentes lois successives correspondent-ils à une évolution de nos besoins, ou au contraire à une dégradation de notre condition ?

- *La physiologie :*

Développer en détail la physiologie de la digestion serait pour le moins fastidieux et pas forcément très parlant. Nous avons préféré nous pencher sur les travaux de synthèse d'auteurs de renom et dont les ouvrages font actuellement référence en la matière, tel que le livre de « physiologie appliquée à la médecine » de Samson Wright (206).

La question que nous posons ici avant tout est celle de la qualité des protéines que nous avons besoin d'ingérer : est-ce que les protéines d'origine végétale sont suffisantes ou un apport de protéines animales est-il indispensable, ne serait-ce qu'en petite quantité ?

Nous savons qu'au cours de la digestion les protéines complexes sont transformées en composés de plus en plus simples, essentiellement par hydrolyse : albumones, peptones (dans l'estomac : pepsine-HCl), puis polypeptides (duodénum : trypsine, chymotrypsine, suc pancréatique), et enfin acides aminés (aa) libres (intestin grêle : peptidases). Ce sont ces aa qui sont absorbés par les capillaires de la paroi intestinale pour rejoindre la circulation générale après passage par le foie via la veine porte.

Pour les auteurs de l'ouvrage sus cité « il est certain que les acides aminés libres, sans protéines ni peptides, suffisent parfaitement à assurer les besoins de l'organisme, comme en témoignent les expériences faites avec des rations qui ne comportent que des acides aminés » (p.527)

Les dites expériences ont été menées par W.C. Rose, « démontrant qu'un régime assurant une croissance normale pouvait être obtenu à partir d'un mélange de substances relativement simples et chimiquement définies, dans laquelle des acides aminés synthétiques purs remplaçaient complètement les protéines » (p. 529)

« C'est ainsi que des hommes en bonne santé (et héroïques) ont pu vivre pendant plusieurs mois en consommant un régime dépourvu de composés azotés à l'exception de quantités connues d'aa purs de synthèse. En faisant varier ces quantités, on a pu déterminer les 8 aa dits essentiels, indispensables chez l'adulte dans les conditions normales ; si un seul de ces aa manque le bilan azoté devient négatif, en même temps qu'apparaissent des troubles...lesquels disparaissent rapidement si l'on ajoute à la ration l'aa manquant. Il s'agit de : valine, leucine, isoleucine, thréonine, méthionine (qui peut aussi être transformée en cystéine), phénylalanine (qui peut aussi être transformée en tyrosine), tryptophane, lysine...En période de croissance ou d'agression physiologique (stress) histidine et arginine doivent aussi être apportés, le pouvoir de synthèse de l'organisme étant dépassé dans ces situations. » Lorsque tous les autres aa sont fournis en quantité suffisante, la quantité journalière minimale nécessaire est de 0,3 à 1g, l'apport « de sécurité » devant être d'environ le double, sous la forme naturelle lévogyre.

« Dans les conditions utilisées par Rose, on peut maintenir l'équilibre azoté en ajoutant à l'apport quotidien « de sécurité » en aa (1,4g d'azote (=N) au total) la quantité étonnamment faible de 2,5g de N sous forme de glycine (aa non essentiel). » (p.530)

Les aa sont apportés par l'alimentation, mais aussi par les tissus endogènes lors des processus de catabolisme et anabolisme appelés « turnover des aa », l'ensemble constituant le pool des aa. « On ne peut faire aucune distinction fonctionnelle entre le sort des aa apportés par l'alimentation et le sort de ceux qui proviennent des tissus. A partir de ce pool commun des aa, les cellules puisent en fonction de leurs besoins les matériaux qu'elles vont incorporer à leur structure...chez l'homme, le turnover protéique suppose la dégradation et la resynthèse de 80 à 100g de protéines tissulaires par jour » (dont une grande partie provient des aa endogènes) (p.528)

Nous retenons ici que ce ne sont pas les protéines alimentaires qui sont utiles au métabolisme humain, mais les acides aminés qu'elles fourniront, peu importe leur origine (animale, végétale ou même synthétique pourvu qu'ils soient sous forme lévogyre). Ces aa forment un pool commun avec les aa alimentaires et ceux d'origine endogène, ce qui signifie que l'organisme trouvera ce dont il a besoin même si chaque repas n'apporte pas toujours tous les aa. Il est toutefois important que tous les aa essentiels soient régulièrement fournis, de préférence chaque jour.

De façon plus générale voici ce que nous apprend Samson Wright sur la nutrition humaine :

« A priori les protéines d'origine animales sont considérées comme étant de haute valeur biologique et celle d'origine végétale de faible valeur biologique. Mais il faut remarquer qu'il s'agit là d'une discussion académique ; nous ne mangeons pas telle ou telle protéine animale ou végétale ; nous mangeons des ALIMENTS...chacun d'entre eux étant fait d'un mélange de plusieurs protéines. Ce qui est important c'est la valeur en acides aminés...l'analyse chimique n'est pas le seul critère de la valeur biologique d'une protéine, parce que nous savons peu de choses sur le rôle que peuvent jouer des proportions différentes en aa des constituants alimentaires protéiques...

Pour l'adulte, il est souhaitable que l'apport quotidien ne soit pas inférieur à 0,8g/kg de poids, dont une partie sous forme de protéines animales...il est toutefois vrai que l'équilibre azoté, ainsi qu'un état physique et mental excellent, ont pu être obtenus pendant de longs mois avec des régimes ne contenant pas plus de 30 à 40 g de protéines par jour (NP : soit, pour un régime de 2000 calories, 120 cal., c'est-à-dire 6% de la ration journalière, comme dans le lait maternel)...il s'agissait de protéines de haute valeur biologique (animales)...D'autres expériences ont pu montrer qu'il était possible de maintenir l'équilibre azoté avec des rations de 30 à 40g de protéines exclusivement d'origine végétale (céréales, pommes de terre et autres légumes et fruits)...

Il est apparu une tendance regrettable à lier les termes de protéines de haute valeur biologique à celles d'origine animale, et de basse valeur à celles d'origine végétale. Il s'agit là d'une grave erreur...Avant de reléguer les protéines végétales dans la deuxième classe, il faut se rappeler que de nombreux

animaux construisent leurs muscles, c'est-à-dire la viande à laquelle nous attachons tant de prix, à partir des protéines d'une herbe dédaignée : Nabuchodonosor (roi perse, cité dans la Bible) s'est nourri d'herbes pendant toute une période de sa vie, et la tradition affirme que d'autres l'ont fait depuis... Beaucoup de personnes habituées à un régime riche en aliments d'origine végétale voient leur efficacité au travail diminuer s'ils en sont privés...

La composition d'un régime normal moyen en Europe est à peu près la suivante : protéines : 100g (410 cal.), lipides : 100g (930 cal.), glucides : 400g (1640 cal.). Contenu calorique total : 3000 calories environs. Les habitudes gastronomiques et culinaires sont liées à ce schéma diététique et sont aussi difficiles à modifier que tout autre habitude. Mais il n'y a aucune raison physiologique pour qu'elles ne puissent changer. »

Il apparaît donc que l'homme adulte peut vivre en excellente santé avec un apport de protéines de provenance exclusivement végétale ne représentant que 6% de la ration calorique journalière, à condition bien sûr que cette dernière soit corrélée aux besoins (en moyenne 2300 calories pour une femme, et 3200 pour un homme), et que les végétaux soient diversifiés.

« Rubner et Atwater démontrèrent que chez le nourrisson 7% seulement des calories totales absorbées concernent la construction de la matière de l'organisme, chez l'adulte 4% seulement des calories consommées sont effectivement incorporées à l'organisme. 93% des calories chez le nourrisson et 96% chez l'adulte alimentent la consommation d'énergie. Le lait maternel se distingue par son extrême pauvreté en protéines (6% en moyenne, pourtant en période de croissance maximale). La protéine est donc le fournisseur d'énergie le plus défavorable entre toutes les substances nutritives. En calculant toutes ces calories en protéine, cela signifie pour l'adulte de taille moyenne un besoin quotidien de protéines de 30g, or nous lui en donnons habituellement 120g. Nous surchargeons donc inutilement l'organisme de 90g de protéines, soit 369 cal., qui travaillent avec une perte d'au moins 40%... Les feuilles vertes peuvent fournir plus avantageusement que la viande les aa nécessaires » (207)

Concernant les lipides, nous lisons, toujours dans l'ouvrage de référence de Samson Wright, que « l'apport maximal de graisse par le régime pour un Japonais avant la deuxième guerre mondiale semblait être d'environ 30g par jour », soit de l'ordre de 10% pour un régime à 2000 calories. Précisons que ces japonais détenaient le record de longévité dans le monde, et en bonne santé de surcroît.

Les besoins en acides gras à longue chaîne (ALA, oméga 3 et 6) sont faibles lorsqu'il n'y a pas ou très peu d'apports en graisses saturées et « trans », ils sont alors bien pourvus par les végétaux, notamment les légumes. Une étude publiée dans la revue JAMA a même montré qu'il existe un risque accru statistiquement significatif de cancer du sein en consommant des AG oméga-3 contenus dans le poisson, et ce pour une consommation n'augmentant que de 0,1% les calories totales ingérées. (208)

Pour un bon métabolisme des graisses, le glucose est indispensable, sous peine d'acidocétose, telle que l'on peut l'observer en situation pathologique de diabète insulino-dépendant.

En cas d'insuffisance d'apport en glucides, les lipides serviront à produire de l'énergie, et si les lipides manquent aussi ce sont les protéines qui seront utilisées à cette fin.

Notre organisme fonctionne donc avant tout au glucose, les aa servent principalement à « construire » le corps en période de croissance, à entretenir l'organisme, voir à fabriquer un peu de muscle, à l'âge adulte, ainsi qu'à la synthèse d'enzymes nécessaires à tous les métabolismes et au travail de détoxination hépatique.

Le glucose est également nécessaire à la synthèse des aa non essentiels, et il peut servir à la fabrication de réserves de graisse si les apports dépassent la consommation.

Les lipides sont essentiellement nécessaires à l'entretien des membranes cellulaires, à la synthèse de certaines hormones, et à la constitution de réserves énergétiques surtout si l'on vit dans des contrées froides où l'on n'est pas sûr de trouver suffisamment d'hydrates de carbone.

La conclusion de ces recherches est qu'un régime peut être parfaitement équilibré, et sans doute au plus proche des besoins physiologiques, en se répartissant de la façon suivante :

6 à 10% de protéines

10 à 15% de lipides

75 à 80% de glucides

pour une ration calorique adaptées aux besoins.

C'est exactement ce qu'apporte le régime frugi-folivore des grands primates (fruits en abondance, légumes, légumes tendres et graines de tournesol ou courge pour l'humain, noix diverses, avocats...).

Les effets d'un tel régime peuvent être actuellement étudiés sur une population de 2500 personnes, depuis trois générations, ce qui permet d'appréhender aussi d'éventuelles conséquences sur la fertilité, le développement des enfants, les risques ou bénéfiques à long terme.

Il s'agit de la communauté de Kfar Hashalom à Dimona en Israël. Ces noirs originaires de Chicago ont émigré en Israël en 1969 où ils vivent en kibboutz. Souhaitant se conformer aux instructions alimentaires données à l'homme en Genèse 1 :29, ils ne consomment aucun produit animal : ni viande, ni lait, ni poisson, ni œuf, mais seulement des végétaux : fruits, légumes, légumineuses, céréales uniquement complètes, sucre brun complet et miel, le sel est très peu utilisé depuis 1980. Ils produisent eux-mêmes beaucoup de leurs aliments, de qualité biologique.

Ce régime est suivi rigoureusement.

Des études américaines et de la faculté de médecine de l'université de Vanderbilt concluent que : « ils jouissent d'une excellente santé, bien meilleure que la moyenne nationale » (209).

6% d'entre eux souffrent d'hypertension artérielle contre 30% chez les afro-américains, et seulement 5% sont obèses contre 50% des femmes et 32% des hommes noirs américains.

Les familles ont de nombreux enfants, dont la croissance et le développement psychomoteur sont normaux, il n'y a donc pas de problème particulier de fertilité.

Un jeune thérapeute de 34 ans, « qui semble en avoir 20 », signale qu'une carence en vitamine B12 est parfois apparue dans le passé, mais qu'elle a disparu depuis que la levure de bière* a été incorporée au régime de la communauté (ladite levure doit être cultivée sur mélasse enrichie en B12, la levure elle-même ne produisant que quelques analogues inactifs).

**La FAO considère que la levure de bière fait partie des meilleures sources de protéines alimentaires avec la spiruline*

2500 personnes totalement végétaliennes depuis trois générations et jouissant d'une excellente santé, supérieure à la moyenne occidentale, voilà qui mérite d'être souligné.

Nous avons soulevé ici le problème majeur que peut poser ce type de régime, et qui pourrait mettre en doute son caractère « physiologique », c'est celui de la vitamine B12.

. Vitamine B12 :

Théoriquement elle n'est fournie que par les produits d'origine animale, et les B12 analogues d'origine végétale n'auraient pas une très bonne biodisponibilité.

La B12 est synthétisée par des bactéries et des levures, dans les sols et dans le tube digestif des animaux, y compris dans celui de l'homme. Elle est absorbée dans la partie terminale de l'iléon après avoir été complexée dans l'estomac au facteur intrinsèque (FI) qui l'isole des protéines animales. Au niveau de l'iléon, en présence de calcium organique, le FI se détache et permet le passage de la vitamine dans le sang.

Il existe aussi un passage passif, c'est pourquoi on ne préconise plus aujourd'hui d'injection de B12 en cas de défaut de FI (nombreuses et dangereuses réactions anaphylactiques), mais un traitement per os continu (500 à 1000 g/jour, passage passif d'1% de la dose ingérée) (210)

Les besoins sont très faibles (1microg par jour, 2microg maximum pour les femmes allaitantes), les stocks hépatiques suffisent pour 3 à 6 ans sans apports.

Les recherches ont prouvé que les plantes qui poussent dans des sols sains et dotés d'une bonne

concentration de vitamine B12 (c'est-à-dire riches en bactéries et levures) absorberont facilement ce nutriment. Cependant que les plantes qui poussent dans des sols morts (non biologiques) auront une déficience en B12 (211)

« En outre, nous vivons dans un monde tellement aseptisé que nous entrons rarement en contact direct avec les micro-organismes qui produisent la vitamine B12. A un moment donné, nous tirions notre vitamine B12 de légumes qui n'avaient pas été totalement débarrassés de la terre » (212)

Cela ne signifie pas que l'on doit manger des aliments pleins de terre, mais il y a possibilité de choisir entre des légumes « stérilisés » par maints lavages et produits, poussés dans des sols eux aussi stérilisés par de multiples pesticides, et des végétaux cultivés sur des terrains fertilisés biologiquement et simplement rincés à l'eau. Ainsi la terre et les éventuels parasites sont supprimés et restent quelques bactéries bien utiles.

« Dans les années 1950, une étude a été menée pour chercher pourquoi un groupe de végétaliens Iraniens ne développaient pas de déficience en B12. Il a été découvert qu'ils fertilisaient leurs sols avec du compost issu de déjections humaines, et qu'ils ne nettoyaient pas leurs végétaux avec trop d'attention, et ainsi obtenaient la vitamine par la contamination de la bactérie... Les végétaliens qui utilisent des productions de leur jardin qui ne sont pas lavés avec excès peuvent obtenir des quantités usuelles de la vitamine par cette méthode... L'eau peut aussi contenir de la B12. » (213)

On peut conclure que le risque de carence en B12 des régimes végétaliens semble davantage un problème de modernité que de physiologie, et ne réfute donc pas le fait qu'un régime strictement frugivore soit bien adapté à la physiologie humaine.

De plus, on observe de nombreux cas de carence chez des omnivores qui ne présentent ni insuffisance d'apport, ni maladie de Biermer. Il existe à cela deux explications :

- Les fréquents défauts de sécrétions exocrines (pancréas, bile) ou Syndrome de Non digestion (NDB), ou de non-dissociation de ses protéines porteuses (mauvaise digestion mais pas de problème d'absorption), de découverte récente. Cela représente 61% des causes de carence (214).
- La cuisson prolongée et/ou à forte température, ainsi que les aliments réchauffés (pratique courante aujourd'hui avec les fours micro-ondes et l'alimentation type « snack »), qui fait disparaître la B12.

Ceci nous conduit au dernier volet de cette question sur la physiologie de la nutrition humaine : la cuisson.

. La cuisson :

Nous avons vu que l'humain pourrait se nourrir exclusivement de végétaux sans que cela ne lui nuise d'aucune manière, et que l'apport de produits animaux, tout comme d'aliments cuits, sont essentiellement le fait d'une nécessité adaptative à un milieu pauvre en fruits et feuilles comestibles. La cuisson des tubercules, de feuilles plus dures, puis de céréales et de légumineuses, indigestes crues, ont permis de pallier le manque.

L'agriculture, qui représente un appauvrissement de la diversité alimentaire, fut néanmoins précieuse pour les humains vivant en dehors des zones tropicales, car elle a permis le stockage des denrées, assurant, avec les produits animaux, un apport calorique suffisant en période hivernale. Les famines furent alors davantage le fait des guerres que des intempéries.

C'est encore ainsi qu'une grande partie de l'humanité survit dans de nombreuses régions du monde, et il n'est pas question de remettre en cause cette réalité.

Est-ce à dire que les aliments cuits nous soient aussi bénéfiques que les aliments crus ? L'humain s'est-il parfaitement adapté à la cuisson ?

JP Laplace, lorsqu'il envisage la dérive de la santé traduite par « l'épidémie » mondiale d'obésité, de diabète...etc., rappelle que nous sommes certes humains, « mais néanmoins animaux, dont le physiologiste cherche à savoir s'il serait imparfaitement organisé ou incapable de s'adapter suffisamment à certaines situations. »

Il démontre que nos capacités d'adaptation et de régulation en matière d'alimentation sont grandes :

« les aliments sont eux-mêmes susceptibles d'intervenir activement en induisant des variations de l'expression des gènes (induction ou répression), ils peuvent éventuellement les faire muter, activer ou inhiber l'activité d'une enzyme ou d'un récepteur ». C'est par exemple le cas des populations d'Europe consommatrices de lait dont 75% des adultes possèdent l'enzyme lactase capable de digérer le lactose, alors qu'elle disparaît habituellement chez l'enfant à partir de 7-8 ans. Au Moyen-Orient où le lait est généralement consommé caillé, rendant la lactase inutile, cette enzyme est rare chez l'adulte.

À l'évidence, quelques millénaires de cuisson prouvent que nous nous y sommes adaptés, et qu'elle a permis la survie de millions d'hommes.

Mais lorsque l'on compare les effets du cru et du cuit sur l'organisme, il devient moins certain que la cuisson soit avantageuse d'un point de vue strictement physiologique. Les preuves de cela sont nombreuses, nous en avons retenu quelques-unes qui nous ont paru significatives :

- L'hyperleucocytose postprandiale :

Lorsque l'organisme est agressé par un corps étranger qu'il considère dangereux, le système immunitaire s'active, notamment en mobilisant un nombre accru de leucocytes. Leur valeur normale se situe entre 7000 et 10 000/ml.

Les travaux de Paul Kouchakoff à l'Institut de Chimie clinique de Lausanne laissent supposer que le corps reconnaît les aliments cuits comme des envahisseurs nocifs en révélant que le phénomène de leucocytose post prandiale, considéré comme physiologique, ne se déclare qu'après la consommation d'aliments cuits ou traités industriellement, jamais avec le cru :

les plus forts taux de leucocytose sont provoqués par le sucre raffiné, le vinaigre et l'alcool, un plat de charcuteries fait passer les leucocytes à 15 ou 20 000 en quelques minutes, pour les légumes cuits elle passe aussi à 15 ou 20 000 mais plus lentement, s'ils sont cuits à la cocotte minute elle dépasse 20 000, elle augmente légèrement avec des légumes cuits suivis de crus, elle ne se modifie pas avec des aliments crus précédant des légumes cuits. Les légumes et fruits crus ne déclenchent pas d'hyperleucocytose. De façon générale ce phénomène ne se déclenche pas si la diète contient au moins 80% de végétaux crus. (215)

Les travaux en bioélectronique de Louis-Claude Vincent donnent une explication à ces résultats, explication qui valide l'effet délétère de la cuisson. En mesurant pour chaque aliment le pH, le ρ (résistivité : inversement proportionnelle à la concentration en minéraux), et le rH2 (potentiel d'oxydoréduction), on observe que la cuisson crée une alcalinisation, une oxydation et une fuite des minéraux, ce qui signifie en termes de chimie une destruction des vitamines et la création de radicaux libres, facteurs à long terme de maladies de dégénérescence. Or les mêmes travaux ont établi qu'un aliment vitalisant (= favorisant la vie) est acide (pH inférieur à 7), réduit (rH2 inférieur à 21) et de faible résistivité, il est donc riche en protons et en électrons, ainsi qu'en minéraux ionisés. « L'idéal serait de pouvoir se nourrir d'aliments crus puisqu'ils sont tous réducteurs...la cuisson entraîne toujours une oxydation (par perte d'électrons) » (216)

Les légumes (cresson, pissenlit) et surtout les légumes racines (carottes, radis, céleris, betteraves) et les bulbes (oignons et ail) entrent spécialement dans cette catégorie, et favorisent donc la restauration de la santé en cas de pathologie de dégénérescence. Les fruits sont plutôt situés en zone d'entretien de la santé : acides mais moins réducteurs et moins minéralisés que les légumes ; ils sont indispensables par leur richesse en sucres rapidement assimilables, en eau vitale et en vitamines. Le mode de culture change aussi beaucoup ces mesures, l'agriculture industrielle faisant perdre une grande partie de ces qualités aux végétaux, mais toutefois moins que la cuisson.

- La cuisson détruit la majorité des précieuses vitamines, mais aussi d'autres substances antioxydantes comme les flavonoïdes.

À titre d'exemple pour la banane plantain, consommée le plus souvent cuite dans plusieurs pays d'Afrique, les taux pour 100g du cru au cuit passent de :

vitamine C : 20mg à 3mg, B1 et B2 : 0,05 à 0,01, B3 : 0,7 à 0,3.

« L'un des points les plus intéressants concernant les flavonoïdes est qu'ils semblent encore plus actifs lorsqu'un organisme est stressé. Ceci a amené les chercheurs à supposer qu'un de leurs effets

principaux doit être de corriger les très grandes fluctuations dans les fonctions corporelles lors de maladies ou de circonstances critiques. » (217). Or ils sont principalement présents dans les aliments crus.

Les polyphénols, presque exclusivement présents dans les végétaux, sont impliqués dans la prévention de nombreuses maladies dégénératives telles que cancers, maladies cardiovasculaires, ostéoporose, maladies inflammatoires, la cuisson diminue leur potentiel d'activité. Dans les pathologies cancéreuses leur efficacité a été démontrée à tous les stades de la cancérogenèse : agents bloquants au stade de l'initiation, agents supprimeurs de tumeurs aux stades de promotion et de progression (218).

Si l'organisme s'est adapté à la digestion d'aliments cuits, la cuisson ne l'en prive pas moins d'éléments indispensables à sa protection, favorisant une dégénérescence évitable, handicapante et parfois mortelle.

- L'être humain étant hétérotrophe, il n'assimile les minéraux que sous forme organique, ionisée. La cuisson ramène la plus grande partie des minéraux sous une forme inorganique, mal utilisée par nos cellules. Ils ont tendance à précipiter et à se déposer dans le système urinaire, mais aussi sur tous les fascias, tendons, articulations...ainsi que le long des parois vasculaires, surtout si celles-ci sont endommagées par l'oxydation due aux acides gras « trans » et à la carence en antioxydants, ce que produit la cuisson.

Ainsi le magnésium, surconsommé en situation de stress, manque chez la plupart de nos contemporains, favorisant une mauvaise adaptation au stress et des troubles chez ceux qui y sont exposés.

- Les protéines dénaturées : la cuisson des protéines avec les hydrates de carbones produit des molécules de Maillard (qui donnent cette délicieuse odeur au poulet rôti ou au pain frais !), lesquelles sont connues pour leur pouvoir mutagène et donc cancérigène.

Certains acides aminés chauffés sont modifiés dans leur structure moléculaire, pouvant les rendre inutilisables ; dans une viande cuite au-dessus de 110°C la lysine (aa essentiel) et la cystéine sont détruits, la glutamine est sérieusement endommagée.

Dans le lait, 10% des protéines du petit-lait sont dénaturées par la pasteurisation, 70% par les traitement UHT, et 75% par la stérilisation en bouteille. Les protéines cuites du lait, de la viande, de la volaille et des œufs se lient avec des minéraux rendus ainsi inutilisables.

Le toxicologue L. Bjeldane de l'université Berkelay en Californie a prouvé que les œufs et le bœuf cuits contenaient des substances provoquant des mutations génétiques des bactéries ainsi testées, d'autant plus que la cuisson est longue et à température élevée.

Des enzymes, telles que la phosphatase du lait, sont détruites par la pasteurisation, rendant la plus grande partie du calcium insoluble. (219)

- Les graisses : lors de la montée en température les graisses insaturées voient leurs acides gras « cis » hydrogénés en forme « trans », non assimilables, toxiques ou même cancérigènes tel le malonaldéhyde, comme l'a démontré le Dr R. Kurkela de l'Université d'Helsinki. (220)

- Les cellules et les capillaires possèdent une « capacité sélective » leur permettant d'attirer ou d'éloigner les substances qui leur sont nécessaires ou au contraire nuisibles. Cette capacité est le résultat de tensions chimiques et micro-électriques antagonistes entre les cellules d'un organisme vivant, ces tensions disparaissent à la mort. Plus les tensions sont fortes et les antagonismes intenses plus la vitalité est grande. Leur diminution entraîne une perte de la capacité sélective qui affecte le métabolisme et la reproduction cellulaires, ainsi que les capacités de transferts des nutriments, favorisant leur stockage dans le milieu interstitiel. Ce dépôt tissulaire provoque une baisse des échanges, donc la réduction du métabolisme avec le cortège pathogène consécutif : dégénérescence, développement de bactéries dans les tissus et dommages génétiques.

A l'Université de Vienne des chercheurs ont montré que les aliments crus augmentent régulièrement la capacité sélective en accroissant les potentiels électriques entre les cellules des tissus et le sang des capillaires, ce qui a pour effet d'améliorer l'apport sanguin et l'assimilation cellulaire des nutriments,

ainsi que l'utilisation de l'oxygène et l'élimination progressive des dépôts interstitiels (221), ce qui peut être corroboré par les mesures bioélectroniques dont nous avons parlées.

Des études au microscope ont permis de constater des changements anatomiques et histologiques des capillaires : leur forme redevient normale après seulement trois semaines de régime cru, et leur structure histologique se normalise totalement en 1 à 3 ans. (222)

- La flore intestinale :

L'acidité des fruits frais et la présence de certaines fibres favorise le développement d'une flore intestinale utile et non pathogène (saprophyte). Ce faisant la flore indésirable est amoindrie, surtout si les produits animaux sont supprimés. En effet, ces derniers favorisent le développement d'une flore de putréfaction, laquelle produit notamment des substances cancérigènes à partir des acides biliaires, et libère de grandes quantités d'ammoniaque irritant pour l'intestin (223). La question n'est pas sans importance pour la santé en générale, et le stress qui nous intéresse plus particulièrement ici, c'est ce que révèlent plusieurs études très récentes (224) rapportées dans la rubrique scientifique du journal Le Monde en mars 2012 : nous hébergeons dans notre intestin un écosystème composé de bactéries 10 fois plus nombreuses que nos cellules corporelles, soit environ 10 milliards. La composition de cette flore est assez semblable chez tous les humains, elle se répartirait en trois entérotypes seulement. Ce microbiote forme un organe non palpable de presque 2kg qui assure des fonctions essentielles pour l'hôte qui l'héberge : participation à la conversion des aliments en nutriments et en énergie, synthèse de vitamines, maturation du système immunitaire.

Cette dernière fonction est bien établie, et il a été prouvé que le microbiote des enfants asthmatiques diffère de celui des enfants sains, et qu'il existe un risque accru de survenue d'asthme en cas d'administration d'antibiotiques aux premiers âges de la vie ou pour les enfants nés par césarienne (qui n'ont pas « profité » de la flore vaginale maternelle pour former la leur). Et voici que l'on est en train de prouver que cette flore a un impact sur les fonctions cérébrales et le comportement, et réciproquement. Ainsi la modification de la flore de souris par un traitement antibiotique induit un comportement anxieux, une élévation du BDNF (protéine impliquée dans la croissance et la survie des neurones, on observe le même phénomène en cas de stress chronique) dans l'hippocampe et l'amygdale, respectivement impliqués dans la mémoire et l'apprentissage.

Deux souches de souris ayant un comportement différent et des microbiotes différents : les unes sont timides et anxieuses, les autres ont tendance à explorer leur environnement. Elevées en milieu stérile, on intervient leur flore intestinale, résultat : les comportements s'inversent aussi.

Mais l'axe intestin-cerveau est bidirectionnel : on induit un modèle de dépression chez des souris par ablation des bulbes olfactifs ; rendues anxieuses et très sensibles au stress, ces animaux voient leur flore intestinale s'altérer, et le taux intracérébral de CRF augmenter (neuromédiateur du stress libéré par l'hypothalamus). Si l'on injecte ensuite du CRF à ces souris la flore se modifie encore. Pour le Pr Collins « ces nouveaux résultats permettent de penser que les perturbations de la chimie du cerveau observées chez les patients souffrant de pathologies neuropsychiatriques, comme l'autisme, la dépression et la schizophrénie, peuvent modifier...la composition de la flore intestinale ». Ceci est d'autant plus intéressant que l'inverse est vrai. Par exemple, une pathologie psychiatrique est observée chez 60 à 85% des patients souffrant de Syndrome du Colon irritable (SII). Chez une souris atteinte du même type d'inflammation intestinale chronique modérée, l'administration de probiotiques (identiques aux bactéries intestinales « bénéfiques ») peut normaliser le comportement et la chimie du cerveau.

En pédiatrie, chez les enfants souffrant de DIR (douleurs intestinales récurrentes, 15 à 45% des enfants d'âge scolaire), on trouve des proportions anormales de certaines espèces bactériennes. En réponse à ce problème, le Pr Versalovic souhaite « développer de nouvelles stratégies de manipulation microbienne par des interventions nutritionnelles...afin de renforcer et favoriser les populations microbiennes bénéfiques ou celles capables de résister à la maladie » (associées à l'administration de probiotiques et d'antibiotiques. Certains le pratiquent déjà avec des probiotiques et des huiles essentielles).

Or il a été prouvé qu'une alimentation crue riche en fruits favorise le développement de ces bactéries bénéfiques, apparemment bénéfiques aussi en situation de stress.

-Une alimentation crue favoriserait la distinction par le système immunitaire du soi et du non-soi (*Kenton*), ce qui peut être intéressant dans les pathologies auto-immunes, mais aussi dans le stress qui perturbe ces facultés de reconnaissance.

-On pourrait aussi parler du bénéfice des fibres, des hormones végétales, des enzymes végétales, de la chlorophylle qui ne se distingue de l'hémoglobine que par son noyau magnésien (au lieu du fer) et peut corriger des anémies, des champs électromagnétiques de la photosynthèse... tous altérés par la cuisson et pourtant nécessaires à nos organismes.

De nombreux médecins en ont fait la preuve depuis des siècles en proposant des régimes crus à leurs patients avec grands succès face à beaucoup de pathologies, à commencer par Hippocrate lui-même qui préconisait l'alimentation comme première médication dans cette célèbre formule : « que ton aliment soit ton médicament », Carton, Bircher-Benner, Gerson (qui aurait soigné avec succès le célèbre Dr Schweitzer d'un diabète, et son épouse d'une tuberculose très évoluée), Seignalet du CHU de Montpellier et bien d'autres. Leurs positions parfois un peu radicales les ont souvent rendus suspects à leurs confrères plus académiques, ce qui est regrettable car à l'évidence leurs connaissances en physiologie sont des plus sérieuses et leur expérience porte sur des milliers de cas, rendant leurs travaux dignes d'intérêt et de respect.

Voici un résumé de l'essentiel de leurs observations sur les effets d'une alimentation allant de 75 à 100% de végétaux crus selon la gravité des cas, certains intégrant aussi des laitages crus :

. Effets de première ligne (au bout de quelques jours) :

Amélioration de la digestion

Guérison de constipations rebelles ou de diarrhées aiguës et chroniques

Régulation de l'appétit et de la soif

Diminution des insomnies et de la nervosité

Amélioration de l'équilibre acido-basique tissulaire

Diminution des colibacillooses

.Effets de deuxième ligne (quelques semaines) : surtout circulatoires :

Augmentation de la force systolique

Augmentation de la réserve énergétique du muscle cardiaque

Normalisation de la pression artérielle dans l'hypertension comme dans l'hypotension

Amélioration de la vasotonicité des capillaires

Diminution des stases, cyanoses, varices...

.Effets de troisième ligne (quelques mois ou années) :

Principalement sur les glandes hormonales qui nous intéressent particulièrement dans le Syndrome d'Épuisement : Mc Carrison a montré qu'une hypovitaminose s'accompagnait d'une hypertrophie des glandes surrénales et d'une atrophie des autres glandes, ce que semble produire toute forme de surmenage (225). Cette situation se normalise à long terme avec le régime.

Élimination de l'acide urique

.Effets de quatrième ligne :

Changements anatomiques et histologiques des capillaires, des dents et des os.

.Effets de cinquième ligne :

Effet curatif sur les infections chroniques et aiguës

Sur les cancers : préventif et curatif, diminution des douleurs et des besoins en antalgiques morphiniques

Et sur de nombreuses autres pathologies dégénératives ou immunitaires

Les personnes atteintes de cancers qui se sont faites soigner à l'aide de ce type de régime avaient pour la plupart suivi un traitement allopathique classique au préalable. Beaucoup sont venus à la diététique

soit parce que leur cancer était de mauvais pronostic, soit parce qu'ils échappaient au traitement. Les médecins sus cités ne sont ni des gourous ni des charlatans, ils se sont formés sur les bancs de la Faculté, et n'ont fait qu'apporter humblement leur contribution à une science qu'ils ont apprise, admirée et reconnue.

. Les céréales et les légumineuses :

Nous pensons utile de faire une mention particulière des céréales et des légumineuses. Les céréales fournissent aujourd'hui la majorité des apports caloriques dans presque toutes les régions du monde, le plus souvent sous forme raffinée : farine blanche de blé dans tous l'Occident (pain, pâtes, pâtisseries, semoule...), riz blanc dans toute l'Asie, maïs en Amérique du sud, et sorgho, millet, orge... complets, en Afrique. Elles sont généralement associées à des légumineuses qui équilibrent l'apport en acides aminés (pois chiches, lentilles, haricots secs, arachides...). Nous l'avons dit, ce sont de formidables sources de calories, végétales de surcroît, sous forme d'hydrates de carbone, suffisamment riches en protéines pour pouvoir se passer d'apports animaux, aisément transportables, et stockables sur de nombreux mois, voire années, à un prix généralement abordable. Ces bienfaits sont incontestables, et nous ne voulons en aucun cas les remettre en question.

Ces réalités, salvatrices pour de très nombreuses personnes, ne signifient pas forcément que ce soit un aliment idéal pour l'humain si l'on se place d'un strict point de vue physiologique.

Tout d'abord au regard de ce que nous venons d'exposer sur la cuisson : ces graines ne sont pas comestibles crues, pas en grande quantité, du fait de leur richesse en amidons très complexes, en fibres ligneuses et en substances antinutritionnelles. C'est la raison pour laquelle les primates n'en consomment presque pas.

La cuisson rend ces sucres plus digestes, et il semble que notre organisme se soit bien adapté à leur digestion ainsi transformés.

Mais toutes ces graines contiennent des glycoprotéines appelées lectines, en grande quantité. Ces molécules, inaccessibles à nos enzymes, ont été reconnues comme source d'inflammation et de toxicité pour les cellules, principalement par leur capacité à se lier à elles, spécialement dans l'intestin, perturbant le renouvellement de la muqueuse. Ceci favorise le « leaky gut », ou syndrome de l'intestin poreux, cause d'allergies ou d'intolérances alimentaires, et suspecté de favoriser certaines maladies auto-immunes (coeliaque, Crohn, thyroïdites, arthrites...), ainsi que les colites fonctionnelles.

Ces graines, d'autant plus qu'elles sont souvent raffinées et cuites, sont pauvres en nutriments. Elles contiennent des molécules opioïdes, certes en petite quantité, mais suffisante pour générer une certaine dépendance, surtout chez les personnes sensibles génétiquement, et donc une tendance à la surconsommation.

Mais le problème majeur qui nous intéresse ici est qu'elles sont acidifiantes pour l'organisme, ce qui est un élément aggravant en situation de stress. Pourquoi ?

Le pH du sang ne pouvant varier que très légèrement (de grands écarts menacent rapidement la vie), tout un ensemble de mécanismes sont mis en place pour préserver son équilibre : tout d'abord dans le tube digestif pour neutraliser le bol alimentaire, ensuite par le foie par diverses enzymes nécessitant oligoéléments et vitamines, puis dans le sang lui-même à l'aide de divers systèmes tampons utilisant en particulier des minéraux, et enfin par les poumons et les reins qui éliminent les acides restant. S'ils sont trop abondants et/ou que les vitamines, oligo-éléments et minéraux sont insuffisants, le foie et les reins peuvent être débordés, l'organisme peut avoir à puiser des tampons dans les réserves osseuses. Si malgré tout cela on n'aboutit pas rapidement à des formes d'acides éliminables, cet excès est alors expulsé dans le tissu conjonctif pour y être stocké, faisant du mésoenchyme le plus important système tampon.

Plusieurs situations peuvent le solliciter, en particulier les carences citées, et la surcharge par excès d'apport associée aux acides provenant de la vie cellulaire. Ainsi peut apparaître une acidose tissulaire chronique, se manifestant progressivement par un certain nombre de symptômes dont voici les principaux : fatigabilité matinale, perturbation du sommeil entre 1h et 3h, pyrosis, boulimies, constipation, migraines, peau du visage grasse, langue chargée dans sa partie postérieure, mauvaise

haleine, sympathicotonie (système du stress), transpiration des pieds, sueurs froides, moindre résistance au froid (rhumes fréquents), douleurs musculaires (trapèzes), bronchite chronique avec mucus abondant, leucorrhées, manque d'entrain, amertume au travail (comme dans le SdE) ; de manière plus globale l'acidose tissulaire se solde par un accroissement des inflammations, un ralentissement du métabolisme, une déminéralisation, un affaiblissement général de l'organisme, une sensibilité accrue au stress, une diminution du seuil de la douleur et une accélération du processus de vieillissement.

De façon générale, toute maladie chronique s'accompagne d'un état d'acidose tissulaire, plus particulièrement certaines : rhumatisme, diabète, affections rénales et vésicales, Basedow, cancers et leucémies.

Le stress est un grand pourvoyeur de cette production acide endogène, en particulier par les décharges d'adrénaline et le cortisol lui-même.

On comprend alors qu'en situation de stress, il faudra éviter de surcharger l'organisme par un apport excessif d'acides exogènes. Les acides proviennent surtout de la digestion des protéines. Il existe chimiquement deux types d'acides :

Les acides dits « volatils » (ou « faibles », ou « organiques ») : acides citriques, oxaliques, pyruviques, acétylacétiques...qui proviennent de la dégradation des protéines végétales et se transforment en acide carbonique, éliminé par les poumons sous forme d'acide carbonique. Leur élimination est rapide et adaptable (13 000 à 15 000 nmol H+/jour).

Les acides dits « non volatils » (ou « forts » ou « minéraux ») : acides urique, sulfurique, phosphorique, provenant de la dégradation des protéines animales, éliminés par le rein. Leur élimination est lente et peu adaptable (100 nmol H+/jour).

Il faudra donc diminuer les apports protéinés, en restant aux doses adaptées à l'activité et à l'âge, et en particulier les aliments « fournisseurs d'acides », c'est-à-dire tous les produits animaux (viande, poissons, blanc d'œuf, fromages forts et fermentés) et les légumineuses. Les aliments très acidifiants sont : sucre blanc, farine blanche et ses dérivés (pain, pâtisserie, pâtes...), thé, alcool, café, chocolat, bouillons gras.

D'une manière générale, les viandes et les œufs, les céréales et les légumineuses en grande quantité, sont acidifiants, le lait est neutre, les légumes et les fruits sont alcalinisants (hormis l'asperge, l'artichaut et les choux de Bruxelles).

Notre nourriture devrait comporter au minimum 80% d'aliments alcalinisants, et pas plus de 20% d'acidifiants. Mais en période de stress, quel qu'en soit la cause, approcher les 100% d'alcalinisants est optimal pour compenser la production endogène accrue d'acides.

Il paraît donc évident que la cuisson est une stratégie alimentaire de survie, intéressante pour son apport énergétique, à laquelle notre système digestif s'est adapté, mais la digestion et l'apport calorique, certes essentiels, ne sont pas tout. Les pertes et dénaturations induites par la cuisson paraissent bien avoir des répercussions délétères sur notre santé, privant notre organisme d'éléments indispensables à son bon fonctionnement et à sa protection. Les nombreuses pathologies de dégénérescence dont nous souffrons, et que nous considérons comme inéluctablement liées au vieillissement, pourraient probablement nous être épargnées en augmentant la proportion d'aliments crus et donc en diminuant les produits cuits.

Dans l'absolu, l'alimentation la plus bénéfique à l'homme semble bien être le régime frugi-folivore crudivore de la Genèse (1 :29).

Pourtant Dieu a autorisé la consommation d'animaux et de produits dérivés en plus des végétaux après le déluge. Cela constitue-t-il un « plus » en matière de santé ?

- Viandes et produits animaux :

Les études sur la question sont pléthores. Nous avons eu la chance de découvrir un ouvrage dont l'auteur, non content de faire une excellente revue de la littérature sur la question (environs 750

références bibliographiques, scientifiques pour la plupart, avec des revues aussi sérieuses et prestigieuses que le Lancet, le New England Journal of Medicine...), a été sollicité par le gouvernement américain et deux célèbres instituts de recherche sur le cancer pour réaliser une étude de terrain sur les effets sanitaires de l'alimentation, probablement la plus grande étude réalisée à ce jour, la fameuse « China Study ». Chercheur avertit des limites des observations statistiques, il a complété les hypothèses déduites de cette enquête par des recherches de laboratoire, conformes aux normes scientifiques actuelles : objectives, contrôlables, reproductibles...etc., combinant ainsi recherche élémentaire et recherche appliquée.

« Le rapport Campbell » (226), a été qualifié de « grand prix de l'épidémiologie » par le New York Times, c'est la synthèse de plus de 35 années de recherches, mise à la portée du public. L'auteur, Colin Campbell, est fils d'éleveur, convaincu des bienfaits et de la supériorité des protéines animales qu'il consomme depuis sa tendre enfance du petit-déjeuner au dîner, comme la plupart des Américains. Aujourd'hui Professeur émérite du département de biochimie nutritionnelle à l'Université Cornell, il a participé à la découverte de la dioxine.

Alors mandaté pour enquêter sur le probable pouvoir carcinogène de l'aflatoxine, ses recherches l'ont amené aux Philippines où il coordonnait un projet de réduction de la malnutrition infantile dans les populations pauvres. Il y fit une sombre découverte : les enfants disposant d'un régime riche en protéines animales, donc issus de familles aisées, étaient les plus menacés par le cancer du foie attribué à l'aflatoxine.

Il a croisé cette observation avec un surprenant rapport indien : les chercheurs avaient administré une dose élevée d'aflatoxine à deux groupes de rats, puis le premier groupe a reçu un régime contenant 20% de protéines (caséine), dose fréquemment ingérée par les humains en occident, 100% des rats ont développé un cancer du foie. Le deuxième groupe ne reçut qu'à peine 5% de protéines, aucun de ces rats ne développa d'hépatocarcinome. Ce résultat de 0 à 100 est rare en laboratoire.

Campbell s'est empressé de vérifier ce résultat : « ce que nous avons découvert était stupéfiant : les régimes pauvres en protéines empêchaient l'apparition du cancer dû à l'aflatoxine, peu importe la quantité de ce carcinogène absorbé par les animaux. Même après l'apparition du cancer, un régime pauvre en protéines bloquait de façon significative l'évolution de la maladie...*en fait, la preuve de la toxicité des protéines alimentaires était si évidente que nous pouvions à volonté provoquer ou arrêter l'évolution du cancer en modifiant simplement la quantité de protéines dans la nourriture...*Mais ce n'est pas tout. Nous avons découvert que les protéines n'avaient pas toutes des effets carcinogènes. La caséine (87% des protéines du lait de vache) augmente la prolifération cancéreuse à tous les stades. Et quelles étaient les protéines qui ne provoquaient pas de cancer, même absorbées à dose massive ? Les protéines provenant des plantes (blé, soja). » D'autres études ont confirmé cette découverte avec d'autres types de cancers tels que le cancer mammaire chez des souris génétiquement prédisposées, le cancer du pancréas... Pour ce chercheur, « aucun doute ne peut subsister : la protéine du lait de vache est un promoteur exceptionnellement puissant de cancer chez les rats ayant ingéré de l'aflatoxine. Le fait que cet effet de promotion se produit quand le pourcentage de protéines se situe entre 10 et 20%, pourcentage communément ingéré par les rongeurs et les humains, rend l'effet de cette protéine particulièrement alarmant. »

La grande force de la démonstration de Campbell est d'avoir pu confronter ses découvertes à l'une des plus vastes études, peut-être la plus vaste, sur les liens entre alimentation, mode de vie et maladies :

La « China Study » permit d'établir 8000 associations statistiquement significatives entre les différents facteurs alimentaires et leurs répercussions sur la santé. Cette étude a été réalisée en collaboration avec l'Académie Chinoise de Médecine Préventive, le Dr Junshi Chen a dirigé plus de 200 professionnels sur le terrain en Chine. Partant de l'extraordinaire travail de sondage organisé par le dirigeant chinois Chou En-lai en 1970, (sondage qui visait 12 types de cancers sur 96% des citoyens), qui permit l'établissement d'une carte sanitaire très utile, l'étude de l'équipe de Campbell porta sur 65 comtés de 24 provinces (sur 27), 130 villages et 6500 adultes et leurs familles. Les questionnaires sur l'alimentation et le mode de vie ont été assortis d'enquêtes et de prélèvements de sang et d'urine. 367 variables ont ainsi pu être étudiées, les détails sont consultables dans l'étude originale de 896 pages. (227)

« Les résultats des expériences faites sur les animaux avec les protéines animales et les conclusions de la vaste étude sur les habitudes alimentaires des humains concordaient absolument ... Ces découvertes prouvent que les maladies cardiaques, le diabète et l'obésité peuvent être résorbés grâce à un régime approprié... que l'alimentation influence incontestablement le développement de différentes formes de cancer et de maladies auto-immunes, la santé des os et des reins, ainsi que des problèmes de vue (cataracte, DMLA) et de mémoire (troubles cognitifs, Alzheimer)... Le régime alimentaire qui se révéla à maintes reprises capable d'inverser l'évolution de ces maladies ou de les prévenir est un régime à base d'aliments complets d'origine végétale » (228)

En effet, l'étude de l'alimentation en Chine permis de tirer quelques leçons :

« Aux USA, 15 à 16% de la totalité des calories proviennent des protéines, et jusqu'à 80% de ces dernières sont d'origine animale. En Chine rurale, seulement 9 à 10% de la totalité des calories proviennent des protéines, et seulement 10% de ces protéines sont d'origine animale (NP : soit 1% des protéines totales)... Les tableaux comparatifs montrent que beaucoup plus de calories, moins de gras, moins de protéines, moins d'aliments d'origine animale, plus de fibres alimentaires et beaucoup plus de fer sont consommés en Chine... Deux groupes de maladies émergent : celles de la pauvreté quand l'apport alimentaire est insuffisant et l'hygiène mauvaise, essentiellement des maladies infectieuses et parasitaires, et les maladies de la prospérité lorsque l'alimentation est abondante et riche en produits animaux et en gras : cancers, diabète, maladies coronariennes surtout. »

« A notre surprise, nous avons découvert qu'un des plus grands précurseurs des maladies occidentales était le cholestérol (NP : précurseur n'est pas synonyme de cause, c'est un bio-marqueur) : *quand le taux de cholestérol est bas, le taux de maladies cardiaques, de cancer et d'autres maladies occidentales est bas aussi, même lorsque ce taux se situe en dessous de ceux considérés comme sécuritaires en Occident*... En Chine, les taux élevés de cholestérol LDL étaient aussi associés aux maladies occidentales... Plusieurs études (Framingham...) ont associés une augmentation du taux de cholestérol aux aliments d'origine animale alors que, sans presque aucune exception, les aliments d'origine végétale ont été associés à une baisse du taux de cholestérol, et chose surprenante et notable : le gras saturé et le cholestérol alimentaire font augmenter le taux de cholestérol, mais à un degré moindre que les protéines animales. Par contre, les aliments d'origine végétale... aident à faire baisser le taux de cholestérol fabriqué par le corps ... même de petites quantités d'apport en protéines animales en Chine rurale augmentaient le risque d'apparition de maladies occidentales ».

Concernant le cancer du sein des études ont montré qu'il était associé à la consommation de gras animal, non de gras végétal. « En Chine, la consommation de gras était seulement une indication de la consommation de protéines animales... et l'on y a prouvé que la réduction d'apport en gras de 24 à 6% était associé à une diminution du risque de cancer du sein en particulier, mais aussi du cancer en général... L'apport élevé en fibre alimentaire est aussi associé à un taux de cholestérol plus bas ».

La même chose a été démontrée à propos du cancer du pancréas dans une publication du Journal de l'institut National du Cancer (229): une forte consommation de viande rouge et de produits laitiers accroît le risque de cancer du pancréas de 23% minimum et jusqu'à 43% selon les études.

« Lorsque le niveau de vitamine C dans le sang était bas, les familles étaient plus prédisposées au cancer... Le taux de cancer était 5 à 8 fois plus élevé dans les zones où l'ingestion de fruits était le plus bas... idem pour les maladies coronariennes, l'hypertension et les accidents vasculaires cérébraux... les taux de cancer de l'estomac étaient plus élevés lorsque le taux de bêta carotène était bas... des études ont démontré que l'apport de vitamines de synthèse ne produisait pas le même effet... si vous voulez prendre de la vitamine C ou du bêta carotène mangez des fruits et des légumes à feuillage vert foncé (NP : voilà qui rappelle notre fameux régime frugi-folivore)...

Il existe une foison de preuves scientifiques voulant que le régime alimentaire le plus sain à adopter soit à haute teneur en hydrates de carbone non raffinés et non traités tels que les fruits, les légumes et les céréales complètes... l'apport moyen en calories, par kg de masse corporelle, était 30% plus élevé chez le chinois le moins actif que chez l'américain moyen ! Pourtant sa masse corporelle était 20% plus basse... dans un régime à haute teneur en protéines et en gras les calories se transforment plus volontiers en gras, tandis que lorsqu'ils en sont pauvres (donc riches en hydrates de carbone) les calories se perdent plutôt sous forme de chaleur corporelle...

La croissance du corps est en général associée aux protéines, et les protéines végétales fonctionnent aussi bien que les protéines animales...

Nous avons aussi découvert que les gens porteurs du virus de l'hépatite B et consommant beaucoup de produits animaux avaient un taux de cholestérol plus élevé et plus de cancers du foie que les gens ayant le virus et consommant des aliments d'origine végétale. Les études sur les animaux et les humains concordent parfaitement. »

En première conclusion de cette vaste étude en Chine, appuyée par des recherches en laboratoire et toute une littérature scientifique, Campbell écrit : « Aujourd'hui les résultats des expériences faites par les chercheurs du monde entier prouvent que la nourriture bonne pour prévenir le cancer l'est également pour prévenir les maladies cardiaques, l'obésité, toutes les formes de diabète, les cataractes, la dégénérescence maculaire, la maladie d'Alzheimer, les dysfonctions cognitives, la sclérose en plaque, l'ostéoporose et d'autres maladies (l'auteur propose pour chacune d'entre elles une étude spécifique et plusieurs références bibliographiques sérieuses, ainsi que des explications physiopathologiques). Qui plus est, ce régime alimentaire peut être bénéfique pour tout le monde, peu importe les prédispositions génétiques ou personnelles de chacun...il s'agit d'une alimentation composée uniquement d'aliments entiers d'origine végétale...Les humains sont-ils sensés manger autre chose, puisqu'il est prouvé qu'une telle nourriture est bénéfique à autant de maladies différentes ? je prétends que non. » (Campbell)

L'auteur propose 8 principes sur l'alimentation et la santé :

N°1 : la nutrition, c'est la combinaison des activités d'innombrables éléments nutritionnels, le tout étant plus grand que la somme de ses parties

N°2 : les suppléments vitaminiques ne constituent pas une panacée

N°3 : il n'existe pratiquement aucun aliment d'origine végétale qui ne fournisse pas mieux les mêmes nutriments que ceux fournis par les aliments d'origine animale

N°4 : A eux seuls, les gènes ne déterminent pas la maladie. Ils ne le font que lorsqu'ils sont activés, l'alimentation jouant un rôle crucial dans la détermination de ceux qui le seront, qu'ils soient bons ou mauvais

N°5 : l'alimentation peut substantiellement contrôler les effets adverses des substances chimiques nocives

N°6 : l'alimentation qui prévient la maladie dans ses premiers stades (avant le diagnostic) est aussi celle qui arrête ou inverse la maladie dans ses stades ultérieurs (après le diagnostic).

Ici ce sont des recherches sur l'humain qui ont démontré par exemple qu'un mélanome même avancé pouvait être atténué ou inversé par des modifications du mode de vie, que l'évolution d'une polyarthrite chronique ainsi que d'une sclérose en plaque peuvent être ralenties par la nutrition.

N°7 : une alimentation qui est vraiment bénéfique pour une maladie chronique sera bénéfique pour la santé sur tous les fronts

N°8 : une bonne alimentation génère la santé dans tous les domaines de notre existence, puisque tout est interconnecté dans le vivant

Nous avons bien compris que la bonne alimentation en question est faite de végétaux complets uniquement, nous ajoutons : de préférence crus, et dépourvue autant que possible de tous produits animaux : viande, poisson, lait et œuf, ou ne dépassant pas 5% de la ration calorique pour les omnivores inconditionnels. Campbell ne fait pas la promotion du végétarisme en général (qui inclut des produits animaux comme le lait et les œufs), mais pour une bonne santé il conclut plutôt à un régime végétalien (sans viande ni poisson, mais aussi sans lait ni œufs) naturellement faible en gras, assorti d'exercice physique. Sa position n'est pas éthique mais sanitaire.

L'impact économique de cette étude pourrait être tel qu'elle a bien sûr suscité de nombreuses critiques. Nous en avons retenu une en particulier parce qu'elle est en rapport direct avec les effets du stress : résistance à l'insuline, hypertriglycéridémie, et pathologies associées de type « pays riches » ou « maladies de civilisation » : diabète, maladies cardiovasculaires, cancer, dysfonctionnement immunitaire. La critique souligne le fait que ce type de maladies semble surtout favorisé par

l'hyperglycémie chronique, induite par une résistance à l'insuline, plutôt que par les protéines animales.

Une étude du NHANES (Third Nation Health and Nutrition Examination Survey) (230) révèle que toute augmentation de 50mg de glucose par dl de sang correspond à une augmentation de 22% des risques de mortalité par cancer. Une étude autrichienne portant sur 140 000 adultes a associé des taux de glycémie élevée à de multiples cancers chez l'homme et la femme : foie, sein, vessie, vésicule biliaire, lymphomes non hodgkinien, thyroïde. Un article de 2009 de Nunes et Silva corrèle le glucose plasmatique élevé aux lésions athérosclérotiques des artères coronaires, même en tenant compte des autres variables. Ceci est mis en lien avec un hyperinsulinisme par résistance à l'insuline, l'insuline ayant un effet stimulant sur la croissance de ces lésions. Il n'a pas été trouvé de preuve d'association entre fractions lipidiques et maladie des artères coronaires.

Une étude de Brunner et Coll. associe résistance à l'insuline, stress oxydatif et formation d'agents de glycation à l'accélération de l'athérosclérose quand le glucose est seulement légèrement augmenté.

Dans l'étude chinoise de Campbell, les plus grands consommateurs de protéines animales se trouvaient le plus souvent en zone industrialisée, où les gens sont davantage sédentaires. Or l'activité physique diminue la résistance à l'insuline.

Les mécanismes de l'insulinorésistance sont les suivants :

Elle siège essentiellement dans le tissu musculaire (où sont stockées et catabolisés 70% des glucides)

Elle dépend de plusieurs composantes :

- Génétiques : sur le transport et la synthèse du glycogène dans le muscle
- Vasculaire : une moindre densité capillaire dépend de la sédentarité et de la génétique
- Lipido-membranaire (récepteurs) par altération de la signalisation intracellulaire du messenger insuline.
- Et surtout la composante métabolique : compétition entre glucose et acides gras. En cas d'excès de graisse, notamment dans le muscle, la cellule musculaire consomme préférentiellement les acides gras et « refuse » le glucose, ce qui se traduit par une insulinorésistance et un hyperinsulinisme pour « forcer » la barrière

Dans le foie, on observe la même insulinorésistance parce que le métabolisme des glucides diminue la sensibilité à l'insuline et donc la consommation de glucose. Cela peut entraîner une stéatose hépatique. L'ensemble se traduit par une diminution du glucose intégré dans les tissus et organes habituellement sensibles à l'insuline : muscle, foie, tissu adipeux et endothélium, et biologiquement par une hyperinsulinémie, considérée comme un état de prédiabète.

Dans l'obésité, les cellules adipeuses produisent des facteurs pro-inflammatoires qui aggravent la résistance à l'insuline, laquelle aggrave l'obésité, favorisant le cercle vicieux inflammation-lipolyse. Car c'est la lipolyse qui libère les acides gras du foie et de la graisse périviscérale, et ce sont ces acides gras qui favorisent l'insulinorésistance.

Ces acides gras sont issus des triglycérides, lesquels s'amassent sous l'influence de l'insuline lorsqu'elle est sécrétée en quantité importante lors d'apports brutaux et massifs de glucides, donc non pas de lipides mais de glucides à index glycémique élevé, à savoir tous les sucres concentrés, en particulier le saccharose (sucre blanc ou roux présent dans de nombreuses préparations). Le fructose sous forme de sirop de maïs ou de blé, utilisé aussi par l'industrie alimentaire, favorise aussi la stéatose hépatique et le phénomène d'insulinorésistance qui l'accompagne.

L'implication directe des lipides alimentaires sur la sensibilité à l'insuline n'est pas prouvée chez l'homme, des apports entre 20 et 40% de la ration calorique n'ont pas d'effet immédiat sur cette sensibilité. *En revanche*, ils entraînent un effet indirect de résistance à l'insuline par deux mécanismes : augmentation de la corpulence et donc de la masse grasse, et résistance des membranes cellulaires à l'insuline lorsqu'elles deviennent trop riches en acides gras saturés (AGS), qui sont de plus oxydés s'ils manquent d'éléments protecteurs (fournis essentiellement par les fruits et légumes frais : zinc, sélénium, vitamine C, E, bêta carotène). Si l'on augmente alors les apports en acides gras insaturés (AGI), la sensibilité à l'insuline s'accroît à nouveau en trois semaines (temps nécessaire à la modification des membranes cellulaires).

Citons, à l'appui de ces observations, une étude randomisée américaine de Barnard et Coll. démontrant

qu'un régime végétalien pauvre en gras a permis une diminution du poids corporel, laquelle a favorisé une augmentation de la sensibilité à l'insuline et une amélioration de la santé cardiovasculaire chez des diabétiques de type II, effets supérieurs à un régime antidiabétique conventionnel. (231)

L'alimentation la plus dangereuse est celle riche en AGS associé à du saccharose ou très riche en fructose concentré. De plus la présence de protéines dans un repas diminue la réponse glycémique. Enfin « l'excès d'acides aminés, en particulier la leucine (et les autres AA ramifiés), pourrait avoir un impact sur le métabolisme cellulaire. Il serait partiellement à l'origine de l'insulinorésistance. Si on compare les données obtenues sur le métabolisme glucidique de sujets consommant un apport protéique normal (0,7g/kg/j) par rapport à un groupe de sujets ayant une consommation nettement plus élevée (1,8g/kg/j), il est constaté une augmentation de la réponse insulinique à un stimulus glucose chez les sujets forts consommateurs de protéines, avec une tendance à la production hépatique de glucose et une résistance à l'action de l'insuline, modeste mais significative quelles que soient les techniques de mesures utilisées. » (232)

Notons qu'il s'agit d'acides aminés et non de protéines animales.

Or dans une publication de C. Campbell, en collaboration avec Schulsinger D.A. (233), on découvre que finalement, lorsque l'on a complété les protéines de blé par l'acide aminé déficient lysine, on obtient les mêmes effets que la caséine sur l'évolution des cancers hépatiques dus à l'aflatoxine. De plus, lors d'apports en protéines inférieurs à 5%, les rats ne développaient certes plus de cancer, mais ils étaient atteints d'autres effets toxiques de cette substance, tout simplement parce que leur foie devenait incapable de synthétiser suffisamment d'enzymes pour se désintoxiquer de l'aflatoxine, ils perdaient également l'appétit et leur croissance s'arrêtait. Il faut préciser que les rats sont en croissance toute leur vie (environs deux ans) et qu'il a été établi que de ce fait leurs besoins en protéines sont supérieurs à celui des humains.

Que conclure de tout cela ?

Que nos pathologies de civilisation paraissent essentiellement causées par l'insulinorésistance. Que celle-ci est induite par une alimentation riche en aliments à index glycémique élevé, associée à trop de graisses saturées et à un apport massif de protéines. Ce qui caractérise exactement notre alimentation occidentale.

Que les protéines animales en elles-mêmes, dans ce contexte, ne semblent pas plus dangereuses que celles d'origine végétale, MAIS elles le deviennent par les graisses saturées qui les accompagnent, et par le fait qu'elles sont rapidement trop abondantes. De plus les acides résultants du métabolisme des protéines animales s'accumulent facilement dans l'organisme et ont été associés à plusieurs pathologies dégénératives.

Que trop de protéines est dangereux, mais pas assez l'est aussi. Les différentes études, qu'elles concernent la paléanthropologie, la physiologie, l'épidémiologie ou les recherches en laboratoire, tendent vers un taux idéal se situant entre 6% (chez l'adulte) et 10% maximum.

En dessous les processus enzymatiques de détoxification sont insuffisants, la croissance n'est plus assurée, au-dessus elles favorisent les processus cancéreux, la résistance à l'insuline et les pathologies qui en découlent, ainsi que le stress.

La critique de départ concernant le rapport Campbell, qui oppose la résistance à l'insuline aux protéines animales dans l'incidence des maladies de civilisation, n'est donc pas tout à fait juste, les deux étant en fait puissamment liées.

Campbell ne s'est donc pas trompé sur le danger des protéines d'origine animale, mais il doit préciser que trop de protéines est dangereux quelle que soit leur origine, que les AGS d'origine végétale le sont aussi lorsqu'ils sont sous forme trans (fritures) ou hydrogénés, et que c'est l'association de tout cela à des produits alimentaires concentrés, à index glycémique élevé, qui sera le plus pathogène. Les taux de cholestérol élevés, qu'il a identifié comme biomarqueur des pathologies dégénératives et cancéreuses, diminuent de façon significative lorsque l'on diminue de 13% l'index glycémique moyen dans un régime : diminution du cholestérol total, du LDL cholestérol et des triglycérides (234).

Il devient essentiel de préciser que les fruits et les légumes, bien que riches en glucides, notamment en fructose pour les fruits, n'ont à ce jour jamais été associés au processus d'insulinorésistance, ni au syndrome métabolique qui l'accompagne souvent. Toutes les études épidémiologiques suggèrent au contraire que la consommation élevée de fruits et légumes est associée à une diminution du risque d'insulinorésistance et de syndrome métabolique (235), de même que l'apport de fibres par le biais des céréales complètes et plus encore des légumineuses. (236)

Ce qui n'est pas surprenant pour toutes les raisons évoquées précédemment, et en particulier parce que légumes secs, fruits frais et légumes verts ont un index glycémique bas, à la différence des farines blanches, féculents et édulcorants raffinés qui ont un index glycémique élevé. La présence de fibres en abondance permet un apport glucidique dans le sang étalé dans le temps, de façon à éviter les hyperglycémies post-prandiales pouvant provoquer, à la longue, une insensibilité des tissus à l'insuline, par le biais des mécanismes que nous venons de développer. De plus les fibres sous forme de fructo-oligosaccharides fermentent dans le colon et sécrètent ainsi des propionates qui inhibent la lipogénèse hépatique, permettant de diminuer l'insulinémie. C'est une des raisons de l'absence de toxicité du fructose des fruits (lequel fructose n'entraîne pas non plus d'hyperglycémie).

Quel est le régime qui apporte facilement ce taux « sécurisé » de protéines ?

Une équipe anglaise a étudié les effets d'un régime végétalien sur l'apparition et la prévalence du cancer et des maladies cardiovasculaires (237), elle a pour cela fait une méta analyse de plusieurs enquêtes sur les quantités de protéines consommées selon les trois grands types de régime :

Les végétaliens (incluant des frugi-folivores crudivores) mangent 10 à 11% de protéines, les végétariens (ovo-lactés) en mangent en moyenne 12%, et les omnivores 14 à 15%.

Les végétaliens qui ont en moyenne 10,5% de l'apport calorique total sous forme protéique en consomment environ 50g/jour (55,5 pour les hommes, 45 pour les femmes), soit à peu près 0,8g/kg/jour, ce qui correspond tout à fait aux normes établies par différents organismes (OMS, FAO, ONU, AFFSA en 2008) : 0,66 à 0,83g/kg/jour (238). Une des études s'est penchée sur la répartition des acides aminés essentiels, et a conclu qu'il n'y a pas de risque de déficit azoté dans un régime végétalien avec de bas apports protéiques (10%) parce que les niveaux d'AA essentiels sont adéquats.

Au regard de ces recherches les produits animaux pourraient donc être consommés sans trop de risque pour la santé s'ils sont en petite quantité, environ 5% des apports caloriques totaux, sachant que d'autres protéines seront amenées par les produits végétaux. Le problème des aliments concentrés en protéines comme la viande, les œufs ou les laitages, est qu'ils induisent une tendance à en manger plus que nécessaire, donc trop d'AA et trop d'AGS.

Si l'on se penche non plus sur la pathologie mais sur les populations saines, ayant une espérance de vie élevée sans maladie dégénérative ni cancer (Hunza de l'Himalaya, certains aborigènes d'Australie avec alimentation traditionnelle, habitants de l'île Japonaise d'Okinawa, Kitavans de Malaisie...), on observe un terrain de convergence en matière alimentaire, c'est-à-dire :

Absence de glucides raffinés, absence d'édulcorants raffinés ou concentrés, absence d'huiles hydrogénées, absence ou rareté des céréales, absence d'aliments « pratiques » (pré-cuisinés), faibles quantités d'aliments d'origine animale, abondance d'aliments nutritionnellement denses (par opposition aux calories vides des produits raffinés), surtout des fruits et légumes frais, majoritairement crus, cuisson à basses température le plus souvent (bouilli, mijoté).

Une étude de Linberg et all. a montré qu'une alimentation type « régime crétois », *mais sans les céréales*, améliore la tolérance au glucose et diminue le tour de taille plus efficacement que l'alimentation de type « méditerranéenne ».

C'est également ce que l'on retrouve chez l'ensemble des médecins qui ont obtenu de très bons résultats sur les maladies cardiovasculaires uniquement en modifiant la diététique (sans traitement médicamenteux ni chirurgie), plusieurs ont fait des études randomisées, leurs références se trouvent dans la bibliographie du rapport Campbell. Ces régimes ont en commun :

- . Une diminution des aliments de provenance animale
- . La suppression des farines raffinées et des céréales enrobées de sucre, des boissons sucrées, des huiles végétales, du riz blanc et des glucides transformés, des produits pré-cuisinés, du sucre et de ses

dérivés sous forme concentrée, des aliments frits (y compris féculents frits).

L'un d'eux, J. Fuhrman, remarque qu'un végétarien qui supprime la viande, mais qui mangerait de tous ces aliments ici déconseillés, serait en bien plus mauvaise santé qu'une personne consommant un peu de produits animaux et de grands volumes de fruits frais, de légumes et de haricots.

Le même auteur établit que « plusieurs études scientifiques montrent une forte association entre la consommation de farine blanche (pâtes, pain) et diabète, obésité, maladies cardiovasculaires... Les grains complets de la famille céréalière sont l'aliment le moins dense en nutriments, et ils ne permettent pas une protection puissante contre ces maladies qui puisse être apparentée à la protection scientifiquement observée avec les fruits, légumes, haricots, noix et graines (tournesol...) crues. »

Notons qu'il y a d'autant plus besoin de nutriments protecteurs qu'il y a apports de produits animaux dont les métabolites acides sont toxiques pour les tissus de l'organisme, et dont les graisses saturées trop abondantes le sont pour les membranes cellulaires.

Le blé, consommé en abondance en Occident, est très riche en protéines (environ 12%), qui viennent s'ajouter aux quantités déjà pléthoriques d'acides aminés dans les produits animaux.

Pour finir avec cette remise en question de nos modes alimentaires, des recherches sur les origines du cancer (239) mettent en évidence qu'il est faux de dire que le cancer est aussi vieux que le monde : « Jean Dastugue et Marie-Antoinette de Lumley, directeurs de recherche en anthropologie et paléopathologie au Centre national de la recherche scientifique (CNRS), remarquaient en 1983 l'inexistence de néoplasies malignes au paléolithique... en tout cas de localisation osseuse... Selon Mirko Grmek, ancien titulaire de la chaire d'histoire de la médecine à l'école pratique des hautes études, le cancer et bon nombre de maladies infectieuses n'existaient pas dans les conditions primitives et le premier cas avéré remonterait au début de l'ère chrétienne » avec le développement de l'agriculture. Ils rapportent un écrit du Dr Albert Schweitzer (240) qui affirme n'avoir trouvé ni cancer ni appendicite dans les populations d'Afrique Equatoriale qu'il soignait. Ces pathologies sont apparues lorsqu'ils ont commencé à adopter les habitudes culinaires des blancs qu'ils côtoyaient ; on ne pouvait alors pas incriminer des facteurs de pollution environnementale, mais uniquement l'alimentation. Cette dernière n'était même pas de type snack, mais seulement enrichie en céréales, en produits animaux et en sucres concentrés.

Si donc l'alimentation industrialisée a une grande part dans les pathologies, carences et autres facteurs de mauvaise adaptation au stress qui nous touchent, ainsi que les céréales dans leur ensemble, si la viande n'est donc pas à elle seule l'ennemi à abattre, elle n'en reste pas moins un produit peu adapté à notre physiologie, dont la consommation en quantité « non toxique » est très difficile dans nos pays riches du fait de son abondance et de sa tendance addictive.

La revue de l'Alliance Végétarienne a publié un amusant article intitulé : « l'ultime preuve ? »

Il se penche sur notre récit biblique du déluge, rappelant qu'avant le déluge les hommes étaient végétaliens et vivaient en moyenne 900 ans. La situation se dégradant : « à longueur de journée, le cœur de l'homme n'était porté qu'à concevoir le mal » (Gen. 6 :6), Dieu prend la décision d'envoyer le déluge dont il n'épargnera que Noé et sa famille ; avant cela il prononce cet arrêt sur la durée de vie de la nouvelle humanité : « mon Esprit ne dirigera pas toujours l'homme, étant donné ses erreurs : il n'est que chair et ses jours seront de 120 ans » (Gen. 6 :3).

Après le désastre annoncé, Dieu fait avec Noé une nouvelle alliance assortie d'un nouveau commandement : l'autorisation de manger des animaux en plus des seuls végétaux jusqu'alors consommés, ils deviennent donc omnivores.

Or, le texte biblique est précis, le passage à une durée de vie de 120 ans ne se fait pas brutalement, mais progressivement : Noé vivra 950 ans, son fils Sem, qui aura connu les deux types de régimes, vivra 600 ans, son petit-fils Arpaxad 438 ans, et ainsi de suite jusqu'à Jacob 147 ans et Joseph 110 ans. Pour les auteurs, l'homme a progressivement perdu le bénéfice de l'alimentation végétalienne originelle, et les modifications génétiques néfastes dues à la consommation de produits animaux ont fini de « raccourcir notre ticket » !

Pour alimenter cette hypothèse, un article de la prestigieuse revue Nature : plusieurs études animales

ont laissé penser que la réduction de l'apport calorique journalier d'environ un tiers améliorerait la longévité aussi d'un tiers en ralentissant le processus de vieillissement et en favorisant la santé (diminution des pathologies cardiaques et cancéreuses).

Mais une série d'expériences sur les drosophiles (mouche du fruit) a montré qu'une simple variation dans le mélange d'acides aminés de leur alimentation affecte la durée de vie : une faible consommation de méthionine favorise la longévité ou inversement : une forte consommation raccourcit la durée de vie. Or, dans les tables d'analyse, les aliments les plus riches en méthionine sont, en tête de liste : la viande, le poisson et les produits laitiers. Viennent ensuite deux aliments végétaux : les noix du Brésil et les graines de courge, puis le sésame et les germes de blé. Les taux sont donnés pour 100g. Il est rare de manger 100g de noix du Brésil ou de graines de courge au cours d'un repas, mais on mange facilement 100g de viande ou de poisson, souvent assortis de fromage ou de yaourt.

« Même si la mouche des fruits n'a pas la même apparence que les humains, de nombreuses découvertes au sujet de sa biologie de base peuvent être extrapolées aux humains. Le Dr Piper qui a mené ces études précises que « ce travail a été mené sur des mouches, mais des résultats similaires ont été constatés chez les souris. Si nous obtenons les mêmes effets sur les humains, alors le message sera d'éviter les taux élevés de méthionine ». (241) En termes de nutrition cela signifie : éviter les produits animaux.

Il ne s'agirait bien sûr pas de se passer de cet acide aminé, d'ailleurs indispensable à la formation de toutes les protéines, enzymes, antioxydants...etc., mais de se contenter des apports minimaux nécessaires, tels que les végétaux peuvent les fournir.

En réduisant les apports caloriques on réduisait forcément les taux de méthionine, mais si l'on peut obtenir le même résultat en mangeant à sa faim, c'est plus satisfaisant, et surtout plus physiologique.

Cette explication « végétarienne » du raccourcissement de la durée de vie des humains (période de la Genèse à l'Exode) à cause de l'introduction de produits animaux dans l'alimentation ne serait donc peut-être pas absurde. Ce qui ne veut pas dire que ce soit là la seule explication, ni que le retour à une alimentation végétalienne permettrait aux générations futures de vivre à nouveau 900 ans !! Il est peu probable que l'alimentation puisse à ce point modifier nos gènes qu'elle lèverait le programme de longévité qui y est inscrit.

En revanche, si elle favorise une vieillesse en bonne santé, cela peut devenir intéressant de vivre quelques années de plus !

C'est peut-être ce qu'ont voulu dire les chercheurs américains qui ont déposé dans le journal « Lancet Oncology », une étude sur « la Fontaine de Jouvence » (242), cette étude a porté sur 24 hommes atteints de cancers de la prostate. Le protocole consistait en un régime totalement végétalien (sans aucun produit animal) composé d'aliments complets, de fruits et de légumes, où les lipides ne devaient pas excéder 10% de la ration calorique, associé à 30 mn de sport 6 jours par semaine, et une heure de relaxation par jour. Ceci a abouti à une augmentation de la télomérase de 29%, ce qui a pour effet de ralentir le processus de vieillissement.

Nous avons vu que dans le stress chronique il y a un ralentissement de l'activité de cette enzyme qui se traduit par un raccourcissement des télomères et un vieillissement prématuré.

Ces recherches confirment nos observations sur le repos, l'activité physique 6 jours par semaine, et le régime végétalien.

Le hasard de nos lectures nous a fait découvrir des observations similaires, déjà dans les années 50. Tannenbaum et Silverstone ont étudié l'influence de l'alimentation sur les souris hybrides C3H qui développent spontanément des cancers du foie. L'augmentation de l'apport de lipides de 2 à 20% accroît les niveaux de formation d'hépatocarcinomes de 37 à 53%. Une diète à base de riz n'accélère pas la formation des cancers, tandis qu'une nourriture à base de caséine l'augmente franchement. Enfin, l'acide aminé méthionine a le même effet que la caséine » (243). Une seule étude pour résumer toutes ces découvertes !

On peut légitimement se demander pourquoi des études datant des années 50, si largement confirmées

par de très nombreuses autres depuis les années 80, sont si peu exploitées dans le domaine de la prévention, et encore moins dans celui de la thérapeutique. Le mot « nutrition » semble encore trop souvent associé uniquement au diabète et à l'obésité, et pour le reste à la formule « recettes de grand-mères » ou « si ça vous fait du bien, faites comme vous voulez... ». Il n'est pas certains que les nombreux hommes et femmes qui travaillent toute leur vie dans les plus sérieux instituts de recherches, et qui publient dans les plus prestigieuses revues scientifiques, se retrouveraient dans ce genre de formules quelques peu ironiques, et méprisantes pour leurs compétences avérées. Quelques progrès se font néanmoins sentir grâce à des personnalités comme celle du Pr Henri Joyeux, aux écrits du médecin psychiatre et chercheur en neurosciences feu David Servan-Schreiber, et d'autres dont la médiatisation stimule les sollicitations du public envers les médecins pour inclure la nutrition dans les protocoles thérapeutiques des maladies graves. Notons que ces auteurs ne s'opposent pas à un régime partiellement omnivore. Les thèses présentées ci-dessus sont celles des tenants du végétalisme, qui sont controversées par d'autres scientifiques.

- Lois sur le sang et les animaux impurs :

Saigner les animaux ne change probablement pas grand-chose à l'affaire, les problèmes étant davantage lié aux protéines en général, même celles du lait, des poissons et des œufs que l'on ne saigne pas !

En revanche la viande saignée se conserve mieux, et l'évitement des charognards, de la plupart des animaux carnivores, de fruits de mer...etc., tous plus facilement porteurs ou vecteurs de maladies, était sans doute un élément protecteur pour la santé. Mais cela n'apporte rien à notre question sur le régime le plus favorable à l'homme, notamment pour s'adapter au mieux au stress, ou pour se soigner de ses effets.

La conclusion est donc qu'en matière d'alimentation, les apports de la loi Mosaique au sens propre, c'est-à-dire celle donnée dans le désert du Sinai, ne sont pas particulièrement bénéfiques à l'homme. Le sociologue J. Soler a bien démontré que, dans l'ancienne alliance, la consommation de viande est connotée négativement, un résumé de son étude peut-être lu dans l'épilogue de notre travail. Encore une fois, la loi limite les effets de la perversion humaine, elle lui donne un cadre, et souligne ainsi que le meilleur se trouvait avant la rupture, dans le jardin d'Eden, lorsque l'humain était en parfaite communion avec son Créateur, dans un état que nous sommes incapables de rétablir nous-mêmes. La loi donne un cadre à nos débordements destructeurs, mais si elle ne ramène pas à cet état antérieur, en revanche, elle prépare à ce rétablissement.

Il serait illusoire de croire, comme quelques uns le pensent ou l'espèrent, que le retour à un régime originel rendrait à l'homme sa condition première, « paradisiaque », la perversion est en lui, pas dans l'alimentation. Celle-ci n'en est que l'expression, et comme l'a souligné Jésus (Matthieu 15 :11), ce n'est assurément pas notre façon de manger qui libère de la déchéance et réconcilie l'homme avec Dieu.

Néanmoins, connaissant les bienfaits de cette alimentation originelle qui semble toujours aussi bien adaptée à notre physiologie, il ne nous est pas interdit d'en tenir compte pour favoriser notre santé physique, et réagir au mieux à un environnement devenu souvent agressif.

Mais d'autres facteurs entrent encore en jeu, que nous retrouvons dans certaines lois sociales de Moïse, dont l'impact psychologique n'est pas négligeable, et dont l'intérêt face au stress et à la maladie a aussi été démontré par la science moderne.

C- Lois sociales relatives à la famille

Nous avons découvert au cours de nos recherches que des éléments relatifs à la vie familiale et amoureuse pouvaient avoir un impact non négligeable sur les effets sanitaires du stress. Or ces

observations viennent en écho de lois bibliques ayant trait à ces sujets, essentiellement au mariage et à la sexualité.

1- Les lois bibliques

Nous avons bien établi que toute la loi de Moïse légifère sur la base de ce qui existait en Eden, avant la séparation entre l'humain et son Dieu. Elle tente ainsi de restreindre les effets de cette division.

Dans le plan divin initial : « l'homme laisse son père et sa mère pour s'attacher à sa femme, et ils deviennent une seule chair » (Genèse 2 :24).

L'acte sexuel : « faire une seule chair », valide alors cette union (bien que le sens étymologique de « faire une seule chair » soit plus large que la simple union sexuelle), il n'y a pas d'autre institution pour le mariage ; « faire l'amour », l'expression est significative, c'est se marier. Cette union se fait entre un seul homme et une seule femme. C'est ce que rappelle le prophète Malachie (2 :14 à 16) dans ce beau texte où Dieu condamne les pratiques adultères et le divorce qui devenaient courants parmi son peuple :

« Le Seigneur a été témoin entre toi et la femme de ta jeunesse que, toi, tu as trahie. Elle était pourtant ta compagne, la femme à laquelle tu es lié ! Et le Seigneur n'a-t-il pas fait un être UNIQUE, chair animée d'un souffle de vie ?... Que personne ne soit traître envers la femme de sa jeunesse. En effet, répudier par haine, dit le Seigneur, le Dieu d'Israël, c'est charger son vêtement de violence, dit le Seigneur le tout puissant. Respectez votre vie. Ne soyez pas traîtres. »

Il est touchant de lire ici que respecter l'engagement du lien conjugal c'est respecter sa propre vie.

Ainsi partenaires multiples, polygamie, prostitution, adultère et divorce ne font pas partie du projet original.

La rupture avec le Créateur menace l'unité du couple. Le divorce en est l'expression la plus évidente. Une autre consiste à ne plus faire « une seule chair » mais « plusieurs » par des rapports sexuels avec plusieurs partenaires, la question de savoir si c'est avant ou pendant le mariage ne se pose pas puisque dans la pensée créatrice de Dieu l'acte sexuel est synonyme de mariage.

La loi de Moïse veut limiter cette division du couple à l'aide des prescriptions suivantes :

- . Le mariage devient une institution : il se contracte entre deux personnes devant témoins.
- . Les relations hors mariage sont qualifiées de prostitution, laquelle est condamnée.
- . L'adultère est condamné à mort.
- . La polygamie est tolérée sous certaines conditions.
- . La séparation doit s'accompagner d'une lettre de divorce qui libère officiellement le partenaire.

Plus tard, lorsque les pharisiens demanderont à Jésus s'il est permis de divorcer, il leur répondra en citant ce verset de la Genèse : « N'avez-vous pas lu qu'au commencement, le Créateur fit l'homme et la femme et qu'il dit : c'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère et s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair ? Ainsi ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair. Que l'homme ne sépare donc pas ce que Dieu a uni. »

Ce à quoi les pharisiens répondent en demandant « pourquoi donc Moïse a-t-il prescrit de donner à la femme une lettre de divorce et de la répudier ? »

Jésus leur répond : « C'est à cause de la dureté de vos cœurs que Moïse vous a permis de répudier vos femmes ; au commencement, il n'en était pas ainsi. » (Matthieu 19 : 3 à 8)

Tout est dit : la dureté des cœurs ; le divorce en est une expression criante ; la sexualité en est une autre, parlante aussi. Depuis la rupture, elle peut toujours manifester l'amour et l'unité, mais hélas aussi toute la perversion du cœur humain : endurcissement, égoïsme, violence...qui s'accompagne inmanquablement d'un cortège de souffrances.

Lorsque Jésus dit que « le sabbat a été fait pour l'homme, et non pas l'homme pour le sabbat », il veut signifier que l'homme n'a pas été fait pour servir la loi, mais c'est la loi qui a été donnée pour servir l'homme, pour son bonheur.

En d'autres termes, la Bible ne parle pas de morale mais d'amour, lequel se manifeste dans l'unité avec Dieu et entre ses créatures.

Il n'est pas besoin d'études scientifiques pour prouver une évidence hélas trop commune, à savoir que les blessures affectives sont parmi les plus grandes sources de souffrances. La littérature, qu'elle soit romanesque, poétique ou scientifique, sur les conséquences psychiques et psychosomatiques de ces souffrances est surabondante. Nous exposons trois études qui ont retenu notre attention par le lien qu'elles font à la fois avec notre sujet sur le repos, le stress et le SdE, et ces lois bibliques.

2- Sexualité et stress

Nous savons que pendant longtemps, précisément jusqu'à la découverte de la pilule contraceptive, la sexualité hors mariage était condamnée par la morale pour une simple raison : le risque de grossesse. Etre mère célibataire posait de graves problèmes de survie à une époque où les femmes n'accédaient que très rarement à des activités professionnelles, donc à une rémunération financière.

On pourrait penser qu'aujourd'hui, ces dangers pouvant être évités à la fois par la contraception et par l'accès des femmes au monde du travail, la sexualité peut être vécue sans problème avec des partenaires multiples, en dehors de toute forme d'engagement à long terme.

Le Pr K. Uvnäs Moberg a publié un ouvrage qui met à la portée du public les intéressants résultats de ses recherches sur l'ocytocine. Cette hormone nous a particulièrement intéressée pour son activité « antistress », puisqu'elle s'oppose point par point aux effets du système orthosympathique qui est stimulé en situation de stress pour permettre la sécrétion des hormones d'adaptation.

L'ocytocine stimule le système parasympathique, qui favorise l'apaisement et le contact social, chez l'humain comme chez l'animal. Elle favorise notre mémoire « sociale » : « Notre capacité à reconnaître une personne rencontrée auparavant est partagée par les animaux. Cette reconnaissance est accélérée par un traitement d'ocytocine, ainsi que l'aptitude à la rencontre et la tendance à avoir des préférences ; la possibilité d'attachement, lorsqu'une mère apprend à reconnaître et à préférer ses petits en est une variante...Lors d'une expérience sur des mulots, une femelle recevant une piqûre d'ocytocine lorsqu'elle se trouvait devant un certain mâle, non seulement le reconnu par la suite, mais en exprima la préférence...Nous n'oublions pas une personne rencontrée sous le signe de l'ocytocine ; quelqu'un avec qui nous avons vécu un rapprochement particulier, une relation amoureuse, par exemple, restera « spécial » à tout jamais. » (244)

Voici une illustration « littéraire » de cette expérience : l'écrivain Israélien Amos Oz raconte de sa si belle écriture, dans son livre autobiographique « histoire d'amour et de ténèbres », qu'il a connu ses premiers émois sexuels avec une femme aux yeux rieurs et taquins. Une trentaine d'années plus tard, marié et père, il croit la revoir, elle est en train de pousser une vieille femme sur une chaise roulante. Mû par une impulsion profonde, il se précipite vers elle et l'embrasse sur les lèvres. Devant sa jeunesse et sa surprise, il comprend qu'elle ne peut pas être celle qu'il pense. En fait elle n'est que la fille de la femme aux yeux rieurs, laquelle se trouve maintenant dans la chaise roulante, avec des yeux tristes!

Certaines prospections épidémiologiques ont révélé que les couples qui se sont mariés vierge divorcent rarement (245) (246), les explications neurobiologiques de K. Uvnäs Moberg peuvent en partie expliquer ce constat : il est plus facile de construire un lien fort et durable lorsqu'il n'y a pas eu plusieurs autres rencontres marquées par l'incertitude et le stress.

Les conclusions de la Pr Kuvnäs Moberg à propos d'études sur l'orgasme chez les humains sont intéressantes pour notre propos : « Certaines études sur les êtres humains ont montré l'essor du taux d'ocytocine dans le sang des deux sexes lors des rapports sexuels, pour atteindre le maximum pendant l'orgasme...Ces effets de l'ocytocine sont tout de même influencés par le contexte de la rencontre sexuelle. Plus il y a de tension et de danger, plus la vasopressine est présente, susceptible de créer une réaction de stress. Un exemple extrême qui mérite attention est l'activité sexuelle sous le signe de la violence ou de la douleur, où l'orgasme peut apporter le calme dans l'immédiat, mais où le corps n'en garde pas moins le souvenir d'une agression. Cette réaction active le mécanisme lutte-ou-fuite : augmentation de la tension artérielle, tension musculaire, réponses émotionnelles diminuées, désensibilisation au touché. Nous savons en général que le lien avec l'autre est renforcé en faisant l'amour. Les mères de tous les temps ont prévenu leurs filles des dangers des relations sexuelles en

dehors d'une situation culturellement acceptable, de peur d'une grossesse non souhaitée ; à la lumière des effets de l'ocytocine, il faudrait peut-être ajouter un avertissement de plus. La pilule peut prévenir une grossesse, mais il n'y a pas de pilule pour prévenir les liens intimes grâce à l'ocytocine. Il y a toujours un risque que les liens émotionnels seront puissamment tissés avant que les partenaires en sachent assez long de leur relation pour juger de leur compatibilité...Au début, chaque rencontre sexuelle comprend un élément de stress mais à la longue, une relation sexuelle solide favorise le sentiment de sécurité et la réduction de l'anxiété chez les partenaires. Les envois répétés d'ocytocine évoquent les effets, à long terme, du système calme et contact (parasympathique). C'est par ces effets que l'activité sexuelle influence favorablement la santé : équilibre nutritionnel, récupération, mise en réserve des ressources biologiques. Des études statistiques indiquent que les relations sexuelles durables contribuent à prolonger la vie des mâles (les femmes ont trouvé d'autres moyens de s'approvisionner en ocytocine). Par ailleurs, les relations sexuelles avec un étranger, la prostitution, par exemple, comportent une certaine dose de danger, quelque chose que le corps enregistre en initiant une forme de la réaction de stress lutte-ou-fuite au lieu de la réponse calme-et-contact. C'est alors que les effets bénéfiques de l'ocytocine se trouvent contrecarrés. Il se peut que la monogamie et le tabou culturel contre l'infidélité y trouve, au moins en partie, une base d'adaptation biologique. » » (p.148-150)

Ainsi les relations sexuelles avec des partenaires multiples favorisent le stress, tandis que le mariage et la fidélité seraient des choix « antistress » bénéfiques pour la santé.

Le but des lois mosaïques sur le mariage et la sexualité est avant tout la constitution d'une société structurée, favorable à une croissance démographique dans un contexte sécurisant.

Ces études pourraient aussi leur attribuer un rôle protecteur sur la santé psychique et physique : des relations sexuelles durables avec un partenaire unique seraient apaisantes et favoriseraient ainsi la santé ; à contrario des relations courtes, avec des partenaires différents, seraient sources de tensions, et de problèmes physiques liés au stress ainsi entretenu. Cette conclusion est réservée, sachant qu'il est quasiment impossible d'en faire une démonstration strictement scientifique.

3- Mariage, stress et pathologies organiques

La sexualité n'est bien sûr pas la seule explication aux bienfaits sanitaires d'une relation solide et durable. La qualité affective du lien est essentielle, Virginie Poncelet en a fait l'éclatante démonstration dans sa thèse de psychologie très documentée. Au chapitre X, elle développe les apports de la recherche expérimentale sur le lien entre stress/détresse et pathologie organique. Nous avons déjà exploité une partie de ce travail dans notre chapitre sur la physiologie du stress.

Après avoir défini le stress et présenté ses effets sur l'organisme et la santé (incluant le cancer sur lequel elle travaille), elle s'attache au cœur des travaux de Laborit : le concept d'inhibition de l'action. Ce concept rejoint les récits de vie de personnes atteintes de cancer qu'elle a patiemment et laborieusement interrogé et écouté.

Elle remarque que « cette inhibition de l'action est liée à l'apprentissage par l'organisme qu'**il n'y a plus rien à faire** pour échapper à une situation d'agression ou de souffrance. C'est l'apprentissage d'une impuissance vécue radicalement. L'inhibition de l'action de Laborit c'est le versant comportemental d'une réaction possible de l'être humain face à un stress qui se chronicise, qui ne cesse pas. Son versant biologique est bien celui déjà mis en avant par Selye de la libération continue de cortisol. Son versant psychique pourrait être celui de la dépression ou de la soumission-résignation-abandon...Sami Ali...affine...en disant que l'angoisse n'est pas l'impossibilité d'agir mais l'anticipation de cette impossibilité. La dépression ne s'installe que quand l'impossibilité d'agir se prolonge. »

Puis elle aborde la psychologie de la santé qui pose la question de nos capacités d'ajustement au stress : pourquoi n'avons-nous pas tous les mêmes possibilités d'ajustement ? Le soutien, ou support social perçu est un élément de réponse, puisque les études épidémiologiques ont mis en évidence un taux de mortalité plus élevé chez les personnes isolées que chez les personnes vivant en couple ou

disposant d'un réseau social proche, pour des expositions au stress équivalentes.

Des études psychosociologiques mettent en évidence l'influence du statut matrimonial. Il s'étend du champ des maladies somatiques à celui des maladies psychiques : la convalescence est plus rapide lors de troubles cardio-vasculaires pour les hommes soutenus par leurs épouses ; le mariage est protecteur de la dépression tant pour les hommes que pour les femmes ; chez les personnes de plus de 50 ans, lors du décès d'un conjoint, la mortalité du survivant durant la première année de deuil est 2 à 12 fois plus élevée que celle des personnes mariées du même âge, et la probabilité de décès augmente de 25% pour l'homme et de 5% pour la femme. Perdre une épouse a un effet négatif sur la santé et prédit une mort plus précoce davantage chez les hommes que chez les femmes. Une étude sur l'interaction du genre, du support social **et la réponse cardio-vasculaire au stress** a conclu que « les hommes mariés sont en meilleure santé parce qu'ils épousent des femmes. Les femmes ne profitent pas tant du mariage ou ne souffrent pas tant de la séparation...parce que le soutien qu'elles gagnent ou perdent est le soutien moins efficace d'un homme », messieurs, à bon entendeur salut !

Ce qui est attendu d'un proche est davantage de la reconnaissance qu'une aide matérielle ou des informations (qui ne sont pas inutiles pour autant).

Dans les études de guérisons dites « remarquables », où le pronostic vital est engagé à court terme « maintes fois nous avons constaté la toute puissance du lien conjugal, de l'amitié dévouée, des actes désintéressés, de l'amour inaltérable...*l'univers affectif du malade est peut-être le facteur de guérison le plus déterminant et le plus universel*...tout au long de notre travail d'enquête sur les guérisons remarquables, nous avons pu vérifier que l'entourage des malades constitue une médication puissante. La plupart des gens (guéris) étaient mariés depuis plus de 20 ans, et 41% depuis plus de 30 ans, pourcentage étonnant pour un échantillon en ces temps de divorce...Hirshberg et Barasch citent des études qui montrent le pouvoir curatif incontestable et même mesurable des liens affectifs...Une étude menée à l'école de médecine de Nebrask sur 256 personnes âgées en bonne santé a montré que la fonction immunitaire était plus élevée chez les personnes engagées dans une relation de forte intimité...Susan Silberstein...a eu l'occasion d'observer ce qu'elle appelle « non des rémissions spontanées mais des miracles gagnés de haute lutte », qui peuvent avoir lieu lorsque ces personnes « acceptent le diagnostic mais refusent le pronostic...ont au moins une relation particulièrement épanouissante avec un être aimé. »...Une meilleure activité des cellules NK chez des patientes cancéreuses était liée à une haute qualité du support émotionnel de conjoint... » L'ensemble des réactions biologiques auquel donne lieu un stress chronique peut mener à la décompensation somatique dans l'endroit le plus faible de l'organisme (génétique + hygiène de vie +/- environnement). C'est le fameux épuisement auquel font référence Cannon et Selye, et qui ne manque pas d'évoquer également...un épuisement mental/psychique quand l'agent stresser est avant tout relationnel...Il est frappant de constater dans les études expérimentales réalisées la force biologique du lien relationnel. »

« Dans chacune des 25 histoires de vie (de patients souffrant de cancers), l'analyse de la période précédant de quelques années l'apparition du cancer mène au constat récurrent de la conjonction de trois éléments indicateurs d'une souffrance psychique importante :

Rupture(s) existentielle(s)

Sentiments d'inexistence et d'abandon

Sentiments d'impuissance et d'épuisement

« l'apparition ou la réapparition du cancer dans une vie semble pouvoir être mis en rapport, en relation, avec une souffrance psychique du type suivant : le sujet éprouve des sentiments d'inexistence et d'abandon dans un contexte de rupture de la trame existentielle tissée et investie jusque-là, rupture qu'il ne parvient pas à réduire et qui le confronte à des sentiments d'impuissance ou d'épuisement après un temps prolongé de lutte (NP : mécanisme du SdE). »

Ces ruptures existentielles touchent fréquemment au couple. Le terme « épuisement » vient en remplacement de celui de « désespoir » choisi par les théoriciens de la psychologie de la santé, parce que la personne ne perd jamais tout à fait espoir face à la situation qu'elle connaît mais se sent impuissante ou épuisée. » Le sentiment d'existence s'inscrit toujours dans la rencontre avec les autres.

Si ces recherches très sérieuses soulignent la force du mariage pour s'adapter au stress et réagir au

mieux à ses effets, elles ne lui attribuent pas de pouvoirs magiques. Des études ont par exemple montré que « la discorde maritale, stressor interpersonnel persistant, a été associée avec une fonction immunitaire affaiblie...le lien entre les relations personnelles et la fonction immunitaire est l'une des découvertes les plus robustes de la psychoneuroimmunologie. »

Et, « à cause de la dureté du cœur de l'homme », le divorce est hélas parfois incontournable. Mais il n'est pas non plus la planche de salut souvent espéré, car il s'agit bien d'une « rupture existentielle », grave et lourdement pathogène pour l'être tout entier.

Si les mariages de plus de 20 ou 30 ans sont si puissamment « thérapeutiques », c'est bien parce que les partenaires ne se sont pas résignés face aux conflits que génère inmanquablement la vie de couple, mais qu'ils ont donné à l'autre cette « reconnaissance » vitale, et la priorité à la construction patiente de leur unité : « ainsi ils ne sont plus deux, mais ils sont une seule chair » (Jésus dans Matthieu 19).

Le mariage, particulièrement protégé par la loi de Moïse, pourrait donc bien être protecteur des effets du stress, mais encore une fois cette loi a dû s'adapter aux limites d'un cœur humain effrayé et égoïste en y introduisant la possibilité de la polygamie et du divorce. C'est Jésus qui encouragera plus tard à revenir au meilleur : « au commencement, il n'en était pas ainsi »

4- Enfants, famille et stress

Dans la pensée créatrice le couple a deux principales raisons d'être :

- « il n'est pas bon que l'homme soit seul, je lui ferai un vis à vis semblable à lui », c'est ce que nous venons d'explorer.

- « croissez et multipliez », le couple est le berceau d'une descendance. Si ce berceau ne leur assure pas la sécurité nécessaire, matérielle mais surtout affective, les enfants subissent aussi un stress qui a également été largement étudié. Une de ces études est frappante par sa similitude avec les effets d'un stress chronique sur les mères d'enfants handicapés.

La revue *Molecular Psychiatry* (247) a publié en 2011 une étude portant sur une observation de 10 années auprès d'enfants d'orphelinats roumains. Elle suggère que les effets du stress infantile pourraient être visibles dans leur ADN à mesure qu'ils grandissent, induisant des modifications pouvant affecter leur santé future.

Selon cette étude, les enfants qui ont passé leurs premières années de vie dans ces orphelinats ont des télomères plus courts que les enfants qui ont grandi dans des familles d'accueil, d'autant plus qu'ils s'y trouvaient avant l'âge de 4 ans et demi. Les télomères courts sont associés à une série de maladies chez les adultes, allant du diabète à la démence.

Pour le Dr S. Drury, « cela montre que d'être placé dans des institutions affecte les enfants jusqu'au niveau moléculaire. »

L'équipe de chercheurs affirme que de nombreux aspects de la santé d'un enfant peuvent s'améliorer s'ils sont déplacés d'un établissement vers un environnement familial. Ce qui n'est pas forcément en lien avec la longueur des télomères. On ne sait pas encore si ces changements peuvent permettre une « repousse ».

Les études sur les effets du sport chez les personnes âgées montrent que c'est possible, notamment parce qu'il stimule l'enzyme réparatrice télomérase.

Les recherches du groupe Hovatta de l'Université de Helsinki suggèrent aussi que des télomères raccourcis pourraient ne pas l'être de façon définitive : « les études faites chez l'adulte ont montré que la longueur des télomères de certains individus augmente au fil du temps, ce qui tend à se produire chez les personnes qui ont des télomères plus courts dès le départ. »

Pour l'épanouissement et le bon développement d'un enfant, rien ne remplace une famille structurée, pas même une institution qualifiée pour s'en occuper. L'absence de ce berceau affectif et sécurisant est une source de stress dont les effets sont graves sur le long terme.

Il est bien sûr formidable de constater que pour les enfants, comme pour les adultes atteints de cancer

(paragraphe précédent), les dégâts sont réversibles par un retour au projet créateur de Dieu tel qu'on le découvre dans la Genèse.

Conclusion

Cet exposé montre qu'au regard de nos connaissances scientifiques actuelles, ces trois principes bibliques du Pentateuque, ou Thora, concernant le repos, l'alimentation et la vie affective, ont toujours un intérêt dans la prévention du Syndrome d'Épuisement et des effets du stress en général.

Nous avons démontré que les lois de Moïse prennent leur source dans le jardin d'Eden avant la rupture entre les humains et leur Créateur. Mais ces lois étant, comme nous l'avons vu, limitées par les capacités réduites de l'humain à les vivre, devons-nous les appliquer telles qu'elles nous sont proposées par Moïse ?

Si « le meilleur » se trouve en amont des lois du Sinaï, dans les principes créationnels des premiers chapitres de la Genèse, est-il possible d'y revenir ? Qu'est-ce que cela suppose concrètement ?

Ce sont ces questions que nous allons explorer dans le prochain chapitre.

CHAPITRE 5 : Analyse d'une possible actualité à l'application de ces lois

Le texte de la Genèse met en évidence les trois principales conséquences de la rupture avec Dieu : la division, la peur et la mort.

La peur est au centre : à la fois peur parce que les hommes sont séparés du Créateur et les uns des autres, le monde devient menaçant, même pour les animaux, c'est pourquoi nous partageons avec eux un même système de défense, d'adaptation au danger, le système lutte-fuite.

Et peur de la mort, la menace suprême, contre laquelle ce système de réaction de stress tente de nous protéger temporairement, d'en reculer l'échéance, de nous donner le temps de nous reproduire pour que la vie se perpétue malgré tout sur terre.

Pour que ce système soit performant, il faut lui donner certaines conditions :

Pour qu'il réagisse efficacement : nutrition, repos et activité physique

Pour qu'il ne se chronicise pas : relations affectives.

Nous avons pu montrer que ces lois sont bonnes d'un point de vue sanitaire, et en particulier pour favoriser les capacités d'adaptation au stress, **parce qu'elles sont physiologiques**.

Dans quelle mesure sont-elles applicables, en particulier en ce début de XXIème siècle, alors que nous ne vivons plus dans le jardin d'Eden ?

A- Le repos

Le repos est clairement le domaine d'application le plus évident, sa nécessité est attestée sans aucun conteste, et des mesures ont été adoptées en conséquence :

Sous la pression des rythmes biologiques, semble-t-il, quasiment toutes les sociétés ont adopté un rythme de repos de sept jours, avec un jour chômé tous les vendredis dans les pays de culture musulmane, tous les samedis dans les communautés juives et en Israël, et tous les dimanches dans les régions de culture chrétienne.

Là où nous devons probablement revoir notre copie concernant ce repos hebdomadaire, c'est sur ce que nous faisons de cette journée. Dormir plus longtemps peut nous rassurer si nous avons beaucoup d'heures de sommeil « en retard », mais nous avons vu que le bénéfice n'est pas certain, il est préférable d'essayer de trouver notre besoin individuel de sommeil et s'y tenir régulièrement.

Le maximum de bénéfice est retiré de ce jour de pause lorsqu'on ralentit concrètement son rythme de vie : éviter de prendre la voiture sur de longues distances, de faire ses courses, de répondre aux courriels, de s'occuper de ses affaires professionnelles, certains décident même de ne pas répondre au téléphone, éviter de recevoir trop de monde et de préparer des repas « monstres », de faire le ménage

en grand et le repassage de la semaine...etc. Le sport intensif devrait être réservé aux jours de la semaine pour les adeptes, tout comme les sorties en boîte de nuit et autres activités très stimulantes. L'idée que nous avons largement débattue est qu'il est indispensable de mettre ses surrénales au repos un jour sur sept. Un moment entre bons amis (qui n'habitent pas à trois heures de voiture !), une promenade en famille dans un parc, une forêt, un bois, au bord d'un lac ou de la mer, éventuellement en vélo si l'on ne cherche pas à dépasser son dernier record, la lecture de ce bon livre que l'on n'a jamais le temps de lire, etc., sont des activités restauratrices. A chacun de trouver ce qui lui convient. Pour ce qui est des spectacles, tout ce qui nous apaise est bienvenu, mais cela nécessite un petit effort de sélection, un certain nombre de films et de jeux vidéo ayant pour premier objectif de « faire monter l'adrénaline ». A titre d'exemple, Bruno Lacroix (248) rapporte que lors de test de résistance au stress, on a observé que dix minutes de « TV reality show » suffisent à submerger l'organisme de molécules de stress, au-delà de ce temps, de l'acétylcarnitine doit être apporté pour protéger les neurones. Notons que certaines images du journal télévisé sont tout à fait de l'ordre du « reality show ». Il est donc préférable d'éviter le dernier « Massacre à la tronçonneuse n°X » et la soirée « Hard Metal Rock », et même les informations télévisées, si l'on veut retirer un réel bénéfice de ce jour de repos ! Beaucoup ont la chance de bénéficier d'un week-end de deux jours, il leur est donc possible d'en choisir un pour la détente, et de consacrer l'autre aux joies du shopping et des bains de foule, ou à l'entraînement pour le tour de France !

Des congés annuels sont aussi offerts. La sagesse voudrait que, lorsqu'on a le choix, on les prenne aux deux périodes de grands creux observés en chronobiologie : fin octobre-début novembre, et fin février-début mars, sur une durée d'un minimum de 7 jours (14 serait idéale), 9 si l'on doit voyager, les jours de déplacement n'étant pas du repos, et en évitant les décalages horaires de plus de 5 heures.

En France, les périodes de vacances scolaires correspondent généralement à ces moments. Encore une fois, nos rythmes biologiques demandent que, dans ces périodes, nous abaissions autant que faire se peut notre seuil de stress, les activités de détente devraient donc être favorisées, il n'est peut-être pas indispensable de visiter *tous* les monuments historiques, les musées, les parcs d'attraction, les lieux remarquables durant ces quelques jours !

La chronobiologie nous a aussi appris que les vacances d'été devraient être mises à profit pour un repos intellectuel et une plus grande activité physique, c'est plutôt là que l'on visitera toutes les merveilles naturelles, architecturales et de loisir si le cœur nous en dit. Tandis que les vacances d'hiver devraient profiter au repos physique avant tout, à la création artistique et à la vie intérieure.

Dans notre hexagone, la pratique qui consiste à prendre une année sabbatique n'est ni très développée, ni très bien vue par les employeurs. De plus, certaines professions s'y prêtent difficilement, bien qu'aujourd'hui des personnes, et souvent même des familles, de toutes catégories socioprofessionnelles, prennent la décision de « s'arracher » à leurs obligations durant une année, la motivation étant le meilleur moyen de rendre la chose possible. Certains ont rédigé des livres ou réalisé des films pour raconter cette expérience, qui devient une aventure : Paris-Istanbul en camping-car, le tour de France en roulotte en famille, Marseille-Jérusalem à pieds, une année dans un village africain, les îles des Caraïbes en voilier...etc. Il est des situations de vie où ce genre de décision peut être salvatrice, pour la santé du corps, de l'esprit, et parfois de la famille. Lorsque les deux étapes précédentes (repos hebdomadaire et annuel) ne sont plus respectées depuis longtemps, que l'individu, ou la famille, se sent au bord de la rupture, du fameux « burnout », une année sabbatique peut être sérieusement envisagée, et sera certainement plus bénéfique que des mois d'arrêt de travail (qui prouveront, à notre corps défendant, que nous sommes « remplaçables ») avec une santé dégradée, ou qu'un divorce.

Ces lois bibliques sur le repos sont donc déjà reconnues comme nécessaires, et les moyens de les mettre en application sont normalement offerts par les lois françaises. C'est à nous d'en faire un bon usage. Il est certain que les sollicitations sur notre lieu de vie sont permanentes : téléphone, télévision, courriel, ordinateur, voiture...et rendent ce choix de vie plus difficile qu'à l'époque où l'on avait de

toute façon rien d'autre à faire qu'un pique-nique en famille avec le vieux veuf du voisinage, ou que de goûter une tarte aux pommes chez grand-mère.

Ce qui est imposé, il nous faut maintenant en décider. Mais lorsqu'on a pris goût à ce temps de pause, le bénéfique est si évident qu'il est ensuite difficile d'y renoncer...

B- La nutrition

Force nous est de constater une fois de plus que nous ne vivons plus en Eden, et que la majorité d'entre nous n'habite pas sous les tropiques où fruits et légumes sont disponibles toute l'année.

Nous avons pris le risque de démontrer qu'une alimentation végétale et crue serait idéale pour l'humain, ce qui est conforme à l'état originel tel qu'il est donné dans le premier chapitre de la Genèse.

Nous n'avons pas nié l'utilité indéniable de l'alimentation carnée et de la cuisson, dans les régions éloignées des tropiques, pour leurs apports caloriques, et les bienfaits des graines cultivées que sont les céréales et les légumineuses dans la diminution des risques de famine.

De plus, chaque contrée a développé tout un art culinaire qui a aussi donné un aspect convivial au temps des repas, ils sont encore aujourd'hui au centre de beaucoup de rencontres, de fêtes et d'activités, sans parler du plaisir gustatif, plaisir tel qu'il est devenu parfois source d'une véritable addiction. Disons le : il y a de la culture dans un curry indien, un tajine marocain, une paella sévillane, une daube provençale, et même un hamburger américain dont la composition ne s'imposerait pas au premier chimpanzé venu !

La question que nous posons n'est pas de savoir s'il serait socialement judicieux de se passer de ces plats plus ou moins délectables selon les goûts, mais si cela est matériellement possible et réaliste d'un point de vue nutritionnel, et dans quelle mesure ce serait nécessaire.

Messieurs Picq et Laplace ont insisté sur le fait que c'est grâce à leur intelligence que les primates ont ajouté des produits animaux à leur alimentation, et qu'ils ont fait usage d'outils. Les humains ont fait de même en y ajoutant la cuisson puis l'agriculture. Ces pratiques se sont le plus souvent imposées lorsque les fruits et les légumes venaient à manquer pour des raisons géographiques et/ou climatiques. Ce sont des choix PAR DEFAUT.

Les produits animaux, les céréales et la cuisson sont donc des moyens qui permettent la survie dans un environnement plus ou moins hostile, notre système digestif s'y est adapté, mais au détriment d'une partie de nos besoins et de nos capacités physiologiques. La conséquence est qu'au fil d'une vie la santé se détériore, non par simple processus de vieillissement, mais par accumulation de carences et d'intoxications ; ce qui aboutit à une mort prématurée, précédée d'une qualité de vie amoindrie par différentes pathologies de dégénérescence. Il semblerait que ces conséquences puissent aussi se répercuter sur les descendants, au fil des générations.

Sachant cela, nous pourrions mettre encore à profit notre intelligence et les performances technologiques dont nous disposons pour nous rapprocher d'un régime répondant mieux à nos besoins physiologiques, et favoriser ainsi une amélioration de notre santé.

1- Approvisionnement

Nous n'habitons pas tous sous les tropiques, mais nous en importons les produits très facilement, le meilleur exemple en est la banane, qui plus est très nourrissante d'un point de vue énergétique au point qu'elle tient lieu de pain (donc de céréales) dans certains pays. Il est possible de trouver ces produits toute l'année en changeant de zone d'approvisionnement, et il est rarement nécessaire de les chercher très loin. Les palmiers commençant où s'arrêtent les oliviers, nous trouvons dattes et noix de coco au sud de la méditerranée, les olives, mais également avocats, mangues, anones, agrumes, au nord (Espagne, Italie...), et aussi au sud.

Les légumes sont maintenant disponibles toute l'année grâce à la culture sous serre, sans oublier les herbes sauvages extrêmement riches en acides aminés équilibrés. Beaucoup d'ateliers « découverte »

sont proposés pour apprendre à distinguer celles qui sont comestibles de celles qui sont toxiques, afin d'éviter la salade ciguë – digitale !

L'ortie, dont nos grands-mères faisaient volontiers des soupes, est par exemple très intéressante et facile à trouver de mars à novembre, même en région parisienne. Sa composition nutritionnelle est exceptionnelle (les quantités sont données pour 100g de feuilles) : la feuille d'ortie contient en forte quantité 18 acides aminés, dont les 8 essentiels en proportions harmonieuses : 5 à 8% de protéines, 9 à 13 mg de fer, de 400mg à 2 g de potassium, de 7 à 400 mg de magnésium, 60 mg à 3,4 g de calcium, 0,9 à 1087 mg de zinc, 0,5 à 1,59 mg de cuivre, 14 mg de vitamine E, 212 mg de vitamine B9 (folate), 3 mg de manganèse, ainsi que du sodium, du bore, du sélénium, des caroténoïdes, des vitamines B1, B2, B3, B6, de la vitamine C, de l'iode, du chrome, de la chlorophylle, de la silice, des flavonoïdes, et des enzymes rares : sécrétine (favorise l'activité pancréatique), de la choline acétyl-transférase (synthétise l'acétylcholine). L'association du bore au calcium facilite l'assimilation de ce dernier ; l'association fer, vitamine C et cuivre est aussi excellente pour l'assimilation du fer.

Il est donc aujourd'hui aisé de disposer de produits frais toute l'année, et donc éventuellement possible de nous passer de produits animaux si on le désire.

2- Conservation :

L'agriculture est née pour pallier à la nécessité de chercher sa nourriture, pour une population de plus en plus nombreuse. L'avantage des graines est qu'elles se conservent, ce qui a permis de limiter les risques de famine.

Nous disposons actuellement de moyens de conservations des produits frais, qui ne nécessitent ni salaison, ni fumage, les deux sont très toxiques (en particulier cancers de l'estomac), ni cuisson ou stérilisation.

Chambres froides et réfrigérateurs sont le meilleur choix, car ils appauvrissent très peu les aliments, seule la durée limitée de conservation nécessite un renouvellement fréquent de l'approvisionnement.

Vient ensuite le séchage, connu depuis longtemps pour les dattes, les figues, abricots, raisins, tomates...mais qui peut se faire avec tous les fruits et les légumes. La conservation est excellente, et la dénaturation faible si l'on ne dépasse pas les 40°C pendant la durée du séchage. Des entreprises le pratiquent à grande échelle, mais il existe des appareils ménagers de très bonne qualité, où l'on peut régler la température à 40°C, avec un nombre suffisamment important de plateaux pour pouvoir réaliser des stocks. Pour encore mieux les garder, il est possible de les mettre sous vide à froid, avec de petits appareils conçus à cet effet.

La fermentation est une méthode de conservation connue de longue date, mais qui présente l'inconvénient de nécessiter une quantité importante de sel, l'usage doit donc en être restreint.

La congélation abîme un peu la structure des fruits et légumes, les feuilles sont immangeables crues avec ce procédé de conservation. Il est en revanche bien adapté aux petits fruits rouges : fraises, groseilles, framboises, mûres...

Nous avons donc la possibilité de stocker des produits frais, ou qui gardent les qualités du frais, ce qui peut nous permettre de nous passer de céréales et de légumineuses, et donc de cuisson.

3- Apport calorique :

La principale raison d'être de la cuisson était d'accroître l'apport calorique par des végétaux riches en calories mais indigestes crus, ou nécessitant une mastication difficile et prolongée. Ce sont essentiellement les légumes racine très riches en fibres, et les graines trop riches en amidon.

Nous avons répertorié quatre principaux moyens de pallier à ce problème.

- Le premier, nous en avons déjà parlé, consiste à se nourrir en abondance de fruits frais, riches en hydrates de carbone, aujourd'hui aisément disponibles grâce aux importations qui s'ajoutent aux

productions locales, et de quelques salades de légumes tendres assaisonnées d'avocats, de purée d'oléagineux, de citron ou de jus de légumes.

- Le second est certainement le plus fantastique d'un point de vue nutritionnel, car il apporte à la fois l'énergie calorique et les micronutriments nécessaires à la vie, ce qui peut être très utile à notre époque. (En effet, nous nous nourrissons essentiellement de calories dites « vides » : du gras, des protéines et des hydrates de carbone, raffinés, hydrogénés, etc., dépourvu de nutriments dits « vitalisants » : vitamines, minéraux, oligoéléments, antioxydants, essences, chlorophylle...)

Il s'agit des jus frais de légumes, de légumes et de fruits. Nous ne parlons pas de jus pasteurisés en bouteille, qui sont cuits du fait de ce système de conservation. Nous parlons de jus fraîchement pressés. La classique centrifugeuse n'est pas le meilleur outil pour cela : elle déchiquette les aliments puis les projette à très grande vitesse sur un tamis qui, par effet de centrifugation, expulse le jus. Les deux processus, déchiquetage et centrifugation, produisent une très grande montée en température, et une oxydation importante, l'une et l'autre faisant perdre une grande partie du bénéfice des produits frais, avec en plus un mauvais rendement sur la quantité de jus. Il est préférable d'utiliser un extracteur de jus, qui fonctionne à l'aide d'une ou deux vis, lesquelles tournent à faible vitesse (80 tours/mn), afin d'écraser les produits qui sont ensuite filtrés par compression, avec un excellent rendement. On obtient ainsi les calories, des nutriments et la précieuse eau.

Celle-ci est sous forme colloïdale, aux propriétés hydratantes et drainantes nettement supérieures aux eaux « stagnantes » des bouteilles ou du robinet. C'est cet effet qui est recherché lors des cures thermales où l'eau est récupérée au griffon (à la source) et bue immédiatement. La création de tourbillons par les eaux vives (sources, rivières, cascades) engendre une forte production d'électrons qui explique qu'une rivière se dépollue à mesure qu'elle coule, ce phénomène électromagnétique permettant de repousser les polluants sur les berges (où des plantes filtrantes se chargent de terminer le travail de dépollution).

Dans les végétaux, l'eau est sous la même forme pour la même raison : sa richesse en électrons, les minéraux s'y trouvant sous forme ionisée, encore appelée organique. C'est ce qui explique sa facilité à entrer dans les cellules et à drainer les déchets métaboliques qui s'y trouvent, comme dans le flot d'une rivière, et le caractère organique des minéraux qui deviennent ainsi biodisponibles (tout comme ceux des eaux de source bues au griffon).

Il est bon d'associer dans ces jus des légumes (concombres, céleri branche, épinard, laitue, mâche, orties, pissenlit, pourpier, blettes, chou, persil, concombre...) pour leur richesse en nutriments et en acides aminés équilibrés, des légumes racines (carottes, betteraves, petites quantités de radis, patates douces...) pour l'apport calorique et aussi en nutriments, et des fruits tels que les pommes et les agrumes (orange, citron, mandarine) pour adoucir le goût et compléter l'apport énergétique et vitaminique. L'approvisionnement doit être abondant, on peut commander des caisses chez un épicier (avec souvent une petite réduction sur le prix), et conserver les produits dans un grand réfrigérateur, ou dans un garage, une cave, une terrasse, un pallier de porte non chauffé...

Une preuve scientifique des bienfaits des jus frais a été récemment publiée par l'American Journal of Medicine, démontrant que la consommation d'un verre de jus de fruits et légumes plus de trois fois par semaine faisait diminuer le risque de maladie d'Alzheimer de 76% (249). Voilà qui est très motivant !

- Le troisième moyen d'augmenter l'apport calorique en évitant la cuisson est celui dont nous avons aussi déjà parlé : le séchage. Les fruits secs, qu'ils soient doux (abricots, dattes, figes, bananes...) ou oléagineux (amandes, noix, graines de tournesol, de courge, noix de coco...), sont très riches en calories et en nutriments. Leur digestibilité est améliorée par un trempage de quelques heures dans un peu d'eau.

- Enfin les mixeurs (blenders anglo-saxons) permettent de broyer des fruits ou des légumes et de réaliser de délicieuses soupes crues, dont le gaspacho espagnol est le représentant le plus connu. Les purées réalisées sur une base de bananes (bananes – fruits rouges, banane – ananas...appelées « smoothies » par nos amis anglophones) sont aussi très nutritives ; et sur le plan gustatif une purée de pêches au basilic, ou une salade de melon à la verveine valent bien les meilleures tartes !

Il existe maintenant dans la plupart des grandes villes des bars à jus, où l'on peut faire un délicieux et copieux repas comprenant un grand verre de jus, une belle salade de crudités et un « smoothie », aussi nourrissant et plus bénéfique sur le plan nutritionnel et sanitaire que le coca – hamburger – cookie – café du restaurant fast-food voisin...

4- Apports protéiques et autres nutriments :

Les besoins en protéines n'étant physiologiquement que de 6 à 10%, et ceux en acides gras de 10 à 15%, ils sont aisément comblés par les fruits oléagineux qui sont riches en l'un et l'autre, viennent ensuite par ordre décroissant les légumes, les légumes et les fruits. Avec les moyens exposés ci-dessus, ils peuvent être facilement consommés en abondance et pourvoir à nos besoins aussi bien que les produits animaux, les graines et légumes cuits, sans en avoir les inconvénients.

Deux produits d'origine végétale sont considérés parmi les meilleures sources de protéines par la FAO, il s'agit de la levure de bière et de la spiruline.

La levure, étant formée de cellules à noyau, apporte des purines, 46% de protéines, soit 2,8g pour une simple cuillère à café. Elle est très riche en vitamine B. Egalement riche en sodium (naturellement), elle est appréciée saupoudrée sur des salades, ou dans des pâtés végétaux crus, où elle apporte un petit goût de fromage.

La spiruline est une micro algue d'eau douce, consommée autrefois par les aztèques, et récemment encore par les habitants (Kanembous) du pourtour du lac Tchad, jusqu'à ce qu'il soit trop pollué. Elle contient 65% de protéines, la plupart sous forme d'acides aminés libres, dont tous les acides aminés essentiels, avec une répartition équilibrée. Elle est par ailleurs riche en fer (112mg/100g), en acides gras essentiels (dont l'acide gammalinoléique, présent dans le lait maternel), tout le complexe des vitamines B (la B12 y est abondante, mais avec une faible biodisponibilité semble-t-il), des antioxydants puissants (bêta-carotène, phycocyanine, chlorophylle), elle peut être consommée sans inconvénient par les adultes, femmes enceintes ou allaitantes, et les enfants. Elle est actuellement produite par de nombreuses ONG dans les pays où sévissent des famines, dans le cadre de programmes de renutrition, permettant un apport protéique beaucoup moins onéreux et plus accessible matériellement que les protéines animales. Elle est aussi cultivée en France et disponible dans le commerce. La forme en paillettes séchées est la plus savoureuse. Certains scientifiques sont convaincus que la fameuse manne biblique était de la spiruline. (*Annexe V*)

Les oléagineux et les légumes sont de plus très riches en calcium et magnésium, ainsi qu'en silice qui semble aussi importante que le calcium à la santé des os et des articulations.

Les légumes, surtout si elles sont consommées sous forme de jus, apportent beaucoup de fer, de même que les dattes. Dans la grande « China study » de Campbell, il a été observé « qu'il n'y avait aucune évidence prouvant que l'augmentation de fibres alimentaires empêchait l'absorption du fer dans le corps. En fait, nous avons découvert l'effet contraire...l'hémoglobine augmentait quand il y avait un apport accru de fibres alimentaires...Les aliments riches en fibres...s'avèrent riches en fer. Autrement dit, plus la consommation de fibres est grande, plus l'apport en fer est grand. L'apport en fer en Chine rurale était étonnamment plus élevé (34 mg/jour) comparé à l'apport moyen américain (18 mg/jour). Il était en outre beaucoup plus associé aux aliments d'origine végétale qu'à ceux d'origine animale...Cela se traduit par des taux statistiquement plus significatifs d'hémoglobine...Lorsque les taux de fer et d'hémoglobine étaient bas, cela était généralement dû à une maladie parasitaire associée. » (250)

5- Les enfants :

Une note spéciale doit être rédigée à propos des enfants. L'exemple de la communauté des hébreux noirs de Dimona montre qu'ils peuvent tout à fait suivre ce genre de régime. Il faut simplement être vigilant sur plusieurs points : un nourrisson a besoin de lait, de préférence de lait maternel, jusqu'à l'âge de trois ans minimum. Le petit enfant a besoin de plus que 15% de lipides, les purées d'amande (par ailleurs riches en calcium), les avocats, les oléagineux, devront être proposés à volonté. La prise

de poids doit être surveillé pour s'assurer que l'apport calorique est suffisant ; la spiruline et la levure de bière cultivée sur milieu enrichi en vitamine B12 devront compléter leur repas pour être certain que l'apport en acides aminés essentiels est assuré, et qu'il n'y aura pas de carence en B12. Le même suivi pédiatrique que pour le reste de la population infantile est de toute façon recommandé.

Il est donc possible, au XXIème siècle, de suivre les préceptes nutritionnels de la Genèse, peut-être même plus que jamais auparavant.

Nous n'avons pas tenu compte ici de l'aspect social de l'alimentation, qui pourrait être l'obstacle majeur à une telle diète. Nous en reparlerons dans les propositions thérapeutiques.

6- Exemple et analyse nutritionnelle de repas végétalien cru :

Si l'on applique les observations de la chronobiologie, il ne faudrait pas déjeuner avant 10h, et choisir des produits riches en hydrates de carbone le matin, gras et protéinés à midi, et à nouveau sucrés à partir de 17h.

Voici un exemple très simple de ce que peut comporter un tel menu :

Au lever : 250ml de jus d'orange fraîchement pressé

A 10h : un « smoothie » (purée de fruits mixés) composé de 4 bananes et 200g de framboises congelées

A 12h : un jus de fruits et légumes fraîchement pressé comprenant :

- 120 ml de jus de carottes (environ 5 carottes)
- 45 ml de jus de betterave (1/4 de grosse betterave)
- 75 ml jus de céleri branche (3 branches)
- 90 ml de jus d'épinards (200g)
- 5 ml de jus de citron (1/4 de citron)
- 150 ml de jus de pommes (4 ou 5 pommes)

soit environ 500 ml de jus

A 13h : une grande salade de crudités avec :

- un avocat
- 200 g de chou rouge râpé finement
- 100 g de mâche
- 100 g de poivron rouge émincé
- une vingtaine de tomates cerise
- une poignée de persil et du jus de citron
- 2 cuillères à café de spiruline (qui peut être mangée à part, selon les goûts)

Cette salade peut être saupoudrée d'algue marine Nori rouge en paillettes pour un apport d'iode.

A 17h : une pomme et une poignée de raisins secs (environ 40 g)

A 20h : Une belle salade de fruits composée de :

- 2 bananes
- 1 grosse mangue
- 5 fruits de la passion
- 2 figues sèches

On obtient ainsi un total d'environ 2200 calories, comprenant 7% de protéines, 15% de lipides, et le reste sous forme de glucides, soit 78%.

Nous avons choisi le fer pour en calculer les apports, nous obtenons avec un tel menu un taux de 26 mg, l'apport journalier recommandé étant de 10 mg pour les hommes, et 20 pour les femmes, il reste une belle marge. De plus 4,3 mg sont apportés par les jus, sans aucune fibre, donc très bien absorbés. Sa biodisponibilité est encore optimisée par les grandes quantités de vitamine C et de cuivre présents dans ces végétaux crus.

Sur le plan de l'organisation, les gens qui travaillent peuvent préparer le smoothie de 10h, le jus de midi et la salade du déjeuner le matin. Il existe des boîtes et des bouteilles qui peuvent être mises sous vide avec le simple système d'aspiration manuelle connu pour les bouteilles de vin. On peut encore parfaire leur conservation jusqu'à la consommation en les plaçant dans un petit sac isotherme.

A propos des algues marines, nous avons suggéré ici d'en saupoudrer sur la salade. Plusieurs variétés sont comestibles et commercialisées dans notre pays, fraîches ou sèches. Leur teneur en iode est bien plus importante que celle des poissons et crustacés ; quelques grammes d'algues sèches suffisent à fournir les apports quotidiens recommandés. Elles sont également plus riches en protéines que les plantes terrestres. Toutefois nos capacités à digérer ces protéines n'est pas encore bien établie. Les japonais, qui en consomment depuis plusieurs siècles, possèdent dans leur microbiote intestinal une bactérie qui fabrique une enzyme permettant la digestion des protéines des algues rouges (type Nori), bactérie que nous ne possédons pas, ou pas encore ! On peut donc penser que l'apport protéique des algues marines est faiblement biodisponible, de même que la vitamine B12 qui s'y trouve en abondance. En revanche l'apport minéral semble intéressant. Baignant en milieu marin elles comportent tous les éléments de la table de Mendeleïev. Elles sont notamment très riches en calcium, en moyenne 20 fois plus que le lait de vache, ce qui permet un apport conséquent pour de petites quantités.

Cet exemple de menu confirme que ce type d'alimentation est tout à fait possible aujourd'hui dans notre pays, à la fois techniquement, et sans risque de carences, bien au contraire.

C- La vie affective

Dans ce domaine aussi, nous avons constaté que ce qui avait cours avant la rupture en Eden était meilleur que la loi. Celle-ci a pour but de rappeler ce qui est bon dans le domaine familial, et encore une fois de limiter ce qui nous en détourne, à la fois par des encouragements : « ta parole est une lumière sur mon sentier » dit le psalmiste (Psaume 119 :105), et par la répression des débordements considérés comme trop dangereux pour la stabilité sociale.

L'amour conjugal d'Eden est-il applicable aujourd'hui ? D'après les écrits néotestamentaires, c'est un grand « OUI », surtout si nous sommes soutenus par l'amour inconditionnel de Dieu, car il y a beaucoup d'obstacles en nous-mêmes à la réalisation de cette belle unité.

Mais si le repos et la nutrition peuvent entrer dans un protocole de prévention et de soin, il est délicat d'y introduire la vie affective.

Tout au plus le médecin peut-il pudiquement encourager les couples à chercher de l'aide auprès de conseillers conjugaux si le besoin s'en fait sentir. Il est de son ressort de faire part au compagnon de vie de la personne malade des besoins de cette dernière, des moyens dont il peut disposer pour l'aider au mieux, de la nécessité et des effets de ce soutien. Un certain nombre de patients sont solitaires : célibat choisi ou subi, veuvage, divorce, séparation. Si une famille, ou des amis proches les accompagnent, ces personnes peuvent bien sûr bénéficier des mêmes informations.

En plus de ce rôle déontologiquement limité de médiateur, le soignant a deux autres outils à sa disposition : son propre engagement dans la relation thérapeutique, et les équipes de soutien psychologique.

Nous allons en quelques phrases revenir à la thèse de Virginie Poncelet. Elle y parle de guérison de cancers avant tout, mais nous avons porté une grande attention à son travail, parce qu'elle présente cette maladie (comme quelques autres) comme l'aboutissement d'un cheminement qui passe par un stress chronique, marqué par l'anticipation de l'impossibilité d'agir, suivant les travaux de Selye, Cannon et Sami-Ali sur le stress. Il ne s'agit pas d'attaquer le cancer de front, mais sa cause profonde : le stress. Ce stress se développe par manque d'étayage affectif, ou plus exactement par le sentiment qu'à la personne d'être affectivement abandonnée, et impuissante à changer le cours des choses ; la maladie correspond souvent avec une sorte de capitulation : « impuissance – désespoir », après une lutte (=stress) qui a duré trop longtemps. Le type de maladie développée dépend des zones de fragilités constitutionnelles (génétiques) et acquises (hygiène de vie et environnement).

Nous avons vu que dans les « guérisons remarquables » étudiées, le rôle du mariage, et donc du conjoint, est primordial, lorsqu'il offre cette reconnaissance affectueuse vitale.

Mais d'autres peuvent apporter ce soutien indispensable : « ces personnes (guéries « miraculeusement ») ont au moins une relation particulièrement épanouissante avec un être aimé, un professionnel de la santé, un ami, un groupe de soutien ou un thérapeute... ». Marty parle de la nécessité d'un *lien thérapeutique* qui vienne « revitaliser » le sujet malade, constatant qu'il y a « un lien entre sédation d'une maladie et trouvaille d'un nouveau lien relationnel pour le sujet ».

Ce lien doit pouvoir déconstruire l'idée que se battre n'a plus d'intérêt parce que l'on n'est pas entendu, il a pour but de faire baisser le niveau d'impuissance – désespoir. Si le transfert est positif et sain, la simple relation au médecin peut être suffisante, sans forcément conceptualiser les mécanismes d'action de cette relation.

Si ce n'est pas le cas, une intervention spécialisée pourra être proposée au patient avec un psychologue, un psychiatre, ou une équipe de soutien spécialisée, afin d'aider le sujet à faire « un patient travail de mise en sens entre présent et passé, pour pouvoir s'en dégager et se représenter sa vie présente comme différente de sa vie passée et ouvrant des possibilités neuves à partir de choix nouveaux » ; autrement dit : amener le patient à réaliser que ce qui a généré le sentiment d'impuissance – désespoir n'a plus lieu d'être aujourd'hui, ou peut être envisagé autrement, en trouvant du sens à la vie ailleurs que dans le lien investi inutilement, ou en investissant ce lien différemment. Les personnes atteintes de cancer qui ont accepté de suivre ce genre de thérapie ont plus souvent guéri que celles qui n'en ont pas bénéficié. On peut considérer qu'il y a là un biais de recrutement : celles qui ont bénéficié d'un soutien psychologique avaient encore l'espoir que quelque chose change, et l'énergie pour investir une thérapie ou une relation thérapeutique. Mais le raisonnement à suivre n'est peut-être pas aussi linéaire qu'il y paraît : tant que la personne ne fait pas le choix conscient de la mort (qui consisterait à refuser toute forme de soins, ou en un acte suicidaire) c'est qu'elle espère encore un changement. La qualité de la relation médecin – malade est souvent déterminante dans l'acceptation que fera le patient d'être accompagné vers un tel changement de perspective de vie.

Pour faire le lien avec les textes du Pentateuque qui ont suscité ces recherches, rappelons que le Dieu de la Bible est un Dieu trinitaire, il y a des relations au sein même de Dieu entre ces trois personnes que le Nouveau Testament a identifiées comme le Père, le Fils et le Saint Esprit, et ils sont unis, ils sont un : « shma Israël Adonai Eloheinou, Adonai Echad » : écoute Israël le Seigneur notre Dieu, le Seigneur est UN. Et il a créé l'homme à son image : avec un esprit (Neshama) pour faire un avec Lui, et Il a créé l'homme et la femme ensemble à son image : pour qu'ils fassent un l'un avec l'autre. Faire un dans l'amour, que ce soit l'amour conjugal, familial, amical, communautaire...etc., est donc dans la nature même du Créateur, bibliquement c'est le sens de la vie, ce qui explique peut-être que la division soit plus pathogène que tout autre chose, et la réunification si puissamment thérapeutique.

C'est pourquoi Jésus dira : « Je prie afin que tous soient un, comme toi, Père, tu es en moi, et comme je suis en toi, afin qu'eux aussi soient un en nous ». (Jean 17 :21)

Est-ce que ce principe est applicable aujourd'hui ? Il est heureux que l'on puisse y répondre positivement depuis toujours, mais il est évident que ne n'est pas sans difficulté parce qu'il nous met devant une réalité insécurisante : notre dépendance les uns à l'égard des autres, alors que rien n'est moins sûr pour nous que « l'autre ».

C'est pourquoi les auteurs bibliques nous parlent d'un autre principe, le principe spirituel, que nous aborderons en épilogue de cette étude.

A l'aide des connaissances scientifiques dont nous disposons, nous avons pu analyser les lois du Pentateuque et trier ainsi celles qui sont protectrices à l'égard du stress, et applicables aujourd'hui. Nous allons maintenant tenter d'en tirer partie dans le cadre de propositions à visée préventive et thérapeutique à l'égard du Syndrome d'Épuisement.

CHAPITRE 6 : Protocole de prévention et de traitement du Syndrome d'Épuisement

A la lumière de ces recherches, que peut-on proposer pour prévenir le syndrome de stress et pour traiter ses conséquences pathologiques ?

Tout d'abord il existe globalement trois domaines d'application : le stress en entreprise, le stress des professions libérales, et le stress dans la vie privée. Bien que les grandes lignes soient les mêmes, les moyens à mettre en œuvre varient de l'un à l'autre.

D'après nos recherches sur PubMed, aucune étude n'a été réalisée spécifiquement sur le traitement du syndrome d'épuisement professionnel, ce que signalent aussi d'autres spécialistes de la question. Les études portent plutôt sur l'une ou l'autre expérience dans un domaine particulier, par exemple les effets d'un type d'exercice physique sur la sécrétion du cortisol, ou d'une méthode psychothérapeutique sur la dépersonnalisation. Nous avons donc dû rassembler plusieurs de ces données, les associer à nos connaissances de la physiologie et de la physiopathologie du stress, et les comparer aux nombreux travaux existants édités par des spécialistes du SdE, pour proposer quelques outils de prévention et de traitement. Nous avons souhaité les rendre avant tout accessibles au médecin généraliste. Nous présenterons toutefois brièvement ce qui est proposé classiquement aux entreprises, le praticien pouvant éventuellement orienter ses patients vers les organismes intervenant en milieu professionnel. Bien sûr, nous y avons intégré les apports issus de l'étude des lois de Moïse qui nous ont semblé compléter ce qui existe déjà.

A- Prévention du Syndrome d'Épuisement

1- Prévention du SdE en entreprise

L'INRS (Institut National de Recherche et de Sécurité) est un organisme de référence en la matière. Il propose des outils scientifiques, techniques et médicaux dans le domaine de la prévention des risques professionnels. Il travaille en collaboration avec le CNAMTS, les Caisses Régionales d'Assurance Maladie, la Caisse Générale de Sécurité Sociale, et des services de l'Etat. Il met au service des personnes chargées de la prévention dans les entreprises (chefs d'entreprise, médecins du travail, CHSCT, salariés) un savoir faire pluridisciplinaire.

Un dossier sur la prévention du SdE est mis à disposition des entreprises. Celles-ci sont invitées à considérer qu'il y a des facteurs de stress pathogènes dans leur fonctionnement, et à y réagir, lorsque les trois signaux d'alarme suivant apparaissent :

- Augmentation de l'absentéisme
- Collaborateurs se plaignant d'être fatigués
- Démotivation des équipes.

En résumé du chapitre sur le SdE, rappelons que le stress au travail naît d'un déséquilibre entre ce que l'on demande à une personne et les ressources dont elle dispose. Les causes de ce déséquilibre se trouvent dans :

- Le contenu du travail à effectuer (surcharge ou sous charge, exigences qualitatives excessives, monotonie...)
- L'organisation du travail (répartition ou planification inadaptée, imprécision, exigences contradictoires, mauvaise communication, précarité...)
- Les relations de travail (manque de soutien et/ou de reconnaissance, surtout de la part de la direction, isolement, management peu participatif...)
- L'environnement physique (bruit, chaleur, manque d'espace...)
- L'évolution sociologique (accroissement de l'utilisation des techniques de communication à distance : ordinateurs, téléphones portables..., individualisation de l'activité, exigence ou agressivité de l'entreprise...)
- La situation macro-économique (compétitivité, mauvaise santé économique de l'entreprise...)

Tous ces éléments confrontent les personnes à des contraintes *durables*, qui sont source de stress chronique, lequel est un facteur de risque de pathologies graves.

Le stress au travail n'est pas un problème individuel, mais le symptôme d'un problème dans l'organisation du travail.

Dans un premier temps, les manifestations du stress chronique seront physiques (de type « fonctionnelles »), émotionnelles et intellectuelles (troubles de la mémoire, concentration...), avec des répercussions sur le comportement.

S'il se prolonge encore, apparaissent des maladies graves : cardiovasculaires, musculo-squelettiques, dépression, diminution de la résistance aux infections, voire cancers et pathologies auto-immunes. Il favorise aussi la survenue d'accidents du travail.

Pour prévenir le stress chronique, il faut évaluer le niveau du stress dans une entreprise, sur plusieurs critères :

- Le fonctionnement de l'entreprise :
 - . Temps de travail : nombre de jours d'absence, d'heures de travail atypiques
 - . Mouvement du personnel : taux de turn-over, postes non pourvus
 - . Activité de l'entreprise : défauts de production, retards de livraison
- Santé et sécurité :
 - . Accidents de travail : augmentation des taux et de la gravité
 - . Maladies professionnelles : troubles musculo-squelettiques...
 - . Malaise psychologique : crises de larmes, consommation de psychotropes... (Surtout constatés par la médecine du travail)
 - . Service de santé : augmentation du nombre de consultations médicales, de demandes de déclarations d'inaptitude...

On considère que le niveau de stress est alarmant lorsque l'on commence à constater un accroissement de la violence entre les salariés eux-mêmes et/ou entre les salariés et les usagers, une augmentation du harcèlement, des suicides ou des tentatives de suicide.

L'article L.4121-1 du code du travail oblige les employeurs à assurer la sécurité physique et mentale de ses employés en s'appuyant sur des principes généraux de prévention des risques. Ils sont donc tenus :

- d'évaluer les risques
- de combattre le risque à sa source
- d'adapter le travail à l'homme (et non l'inverse)
- de planifier la prévention.

Dans ce domaine, il n'y a pas de solutions toutes faites. Les solutions de prévention à mettre en œuvre sont à définir en fonction des ressources internes et de la réalité des conditions de travail de l'entreprise. La prévention du stress au travail est efficace si :

- On informe et fait participer le personnel à cette initiative
- On met en place un groupe projet
- On est prêt à faire évoluer l'organisation du travail
- On s'engage dans la durée (par opposition à la réalisation d'un diagnostic sans suite).

Ce qui signifie que les méthodes qualifiées de gestion *individuelle* du stress (gestion des émotions, relaxation, résistance au stress...) ne permettent pas de s'attaquer *aux causes réelles* du stress, elles risquent même de masquer et de différer la nécessité d'agir sur les conditions de travail.

L'INRS propose donc une démarche de prévention du stress au travail en six étapes :

1- Etablissement d'un pré-diagnostic, à partir de données immédiatement disponibles : recueil des indicateurs de fonctionnement de l'entreprise et de santé des salariés (voir ci-dessus les critères d'évaluation du stress dans une entreprise)

2- Mise en place d'un groupe projet : il accompagne la démarche de prévention (information des salariés, participation aux choix des outils d'investigation, formulation de pistes d'action...). Il comprend :

- un membre de la direction
- des représentants du personnel
- des acteurs de santé au travail
- des salariés des différents secteurs de l'entreprise.

3- Diagnostic approfondi :

- . Identification des sources et de l'intensité du stress
- . Secteurs concernés
- . Outils : questionnaires, entretiens, observations, intervenants extérieurs spécialisés (CRAM, Aract : agence régionale d'amélioration des conditions de travail, cabinet conseil), consulter.

4- Restitution des résultats : communiqués aux différents acteurs de l'entreprise.

5- Elaboration et mise en œuvre d'un plan d'action :

- . Défini en fonction du diagnostic
- . Propre à l'entreprise
- . S'attaque au stress par des actions concrètes :
Adapter les situations de travail aux capacités et ressources des salariés
Clarifier les rôles et responsabilités de chacun
Permettre l'expression et le développement des compétences.

6- Evaluation des résultats : en suivant l'évolution des indicateurs pris en compte dans la phase de pré-diagnostic.

2- Prévention du SdE pour les professions libérales

Les questions que doit se poser une entreprise sur son organisation de travail et l'usage de ses compétences doivent aussi se poser à l'échelle individuelle, ou de la micro-entreprise que peut représenter un cabinet d'avocat, un garage de réparations automobiles, un cabinet infirmier, un atelier de menuiserie, un cabinet médical... etc.

Mais il est très difficile de prendre du recul avec sa propre activité, l'autoévaluation étant en elle-même un facteur important de stress. L'isolement est donc le problème majeur. C'est pourquoi il ne faut pas hésiter à faire appel à des organismes d'accompagnement professionnel (dites de « coaching »).

Par exemple, l'organisme ADESA s'est spécialisé dans l'accompagnement des médecins généralistes travaillant en libéral. Pour les aider à prévenir le stress, il leur propose :

- Un bilan de compétence, afin de réévaluer leurs domaines d'excellence
- De sortir de l'isolement
- Des actions de prévention sur trois niveaux :
 - . Apprendre à travailler sur la bonne distance, c'est-à-dire à prendre du recul
 - . Améliorer l'organisation du travail
 - . Repérer les difficultés ou les conflits.

En ce qui concerne les médecins libéraux, un ensemble de facteurs a été repéré comme facteurs de risque de SdE :

- Une faible démographie médicale
- Le cloisonnement des acteurs de soins
- La médiocrité de l'accès aux soins médicaux pour la population locale
- L'incertitude sur l'avenir de l'organisation du système de santé.

Sensibilisé à ces difficultés et aux risques qui les accompagnent, l'Etat encourage la création de maisons de santé. Elles organisent un panel de soins, primaire et complet, qui permet :

- de travailler en équipe
- l'égalité d'accès de la population à des soins de qualité
- des interventions adaptées aux problèmes du territoire
- une accessibilité aux professionnels après les interventions
- la rupture de l'isolement des professionnels de santé
- une formation interprofessionnelle
- une appropriation en équipe des référentiels de soin
- une amélioration et une accélération de la communication
- la prévention de la « dépression de la blouse blanche » (burnout)

Trois mesures entrent spécifiquement dans le cadre de cette prévention :

- le recrutement du personnel nécessaire
- une équipe pluridisciplinaire
- un secrétariat médical composé d'au moins deux secrétaires, chargées d'organiser et de gérer la maison de santé de 8h à 20h, elles ont pour rôle:
 - . D'assurer les relations entre professionnels et patients
 - . D'assumer le maximum des tâches administratives
 - . De permettre aux professionnels de soin de se consacrer à leur domaine de compétence.

Dans les expériences déjà conduites, la réponse est excellente. Les détails concernant ces maisons de santé sont consultables sur : www.has-sante.fr

3- Prévention du SdE non professionnel

En réalité, les moyens qui prévalent pour les entreprises et les travailleurs libéraux prévalent aussi à l'échelle individuelle. Le problème est qu'ils sont encore plus difficiles à mettre en œuvre, il n'existe pas d'organisme de « coaching » pour les mères au foyer, les ministres du culte (pasteurs, curés...), les travailleurs bénévoles, les parents d'enfants handicapés...etc.

En revanche il existe très souvent des associations qui permettent à ces personnes de se rencontrer, de partager leurs expériences, de se soutenir, et de trouver des aides dont elles n'avaient pas toujours connaissance.

- Le soutien social :

C'est le premier versant de la prévention, nous avons souligné son rôle prépondérant comme « tampon » des effets du stress. Plus les personnes sont isolées, plus il faudra les encourager à rechercher une association adaptée à leur activité : association de jeunes mamans, association de parents d'enfants handicapés, la plupart sont spécifiques du type de handicap, lieu de retraite spirituelle et d'écoute, club de randonnées où l'on peut échanger...

Il est parfois nécessaire de rappeler à l'entourage que les activités « non-professionnelles » sont aussi un travail, qui mérite respect et gratification.

Il est indispensable de trouver des moments de qualité avec les proches, famille et/ou amis, même si certains jours ils seront de courte durée.

- L'organisation :

Ce qui se pratique à l'échelle professionnelle peut se travailler individuellement, avec l'aide des

partenaires d'une de ces associations, ou d'un thérapeute. Cela consiste à :

- . Être à l'écoute des symptômes physiques et psychologiques liés au stress
- . Une fois le stress détecté, en découvrir les causes
- . Réfléchir, si possible avec le conjoint, ou des intervenants extérieurs (auxiliaire de vie, agent de service, personnel soignant à domicile, le conseil d'église...), à l'organisation des activités, afin de trouver des changements profitables
- . Se fixer des objectifs réalistes et gratifiants
- . Dresser une liste des tâches prioritaires, et connaître à peu près le temps requis pour leur accomplissement
- . Apprendre à dire « non » de temps en temps (sans se justifier, donc sans aggraver !...)
- . Tenter de préciser l'objectif des tâches et évaluer les moyens d'y parvenir

4- L'hygiène de vie

Ce sont toutes les mesures que nous avons étudiées dans les deux précédents chapitres, qui permettront à l'organisme de s'adapter au mieux au stress, et ainsi de résister à ses effets pathogènes. Elles s'adressent à tous : travailleurs en entreprise, travailleurs indépendants, personnes en activité non professionnelle.

a) L'activité physique :

un exercice régulier, d'au moins 30 minutes par jour, *6 jours par semaine*, fait diminuer les taux d'hormones du stress et facilite le sommeil. Il est préférable qu'il soit pratiqué en plein air chaque fois que cela est possible. Selon les capacités et les goûts, cela peut aller de la simple marche rapide, à la course à pied, en passant par la natation, le vélo, la danse...etc.

b) Le repos :

il s'agit de faire d'abord chaque jour de petites pauses, ne serait-ce que de 5 minutes, entre les différentes activités.

Nous avons vu qu'il est impératif de prendre une journée de repos un jour sur sept, le même chaque semaine lorsque c'est possible, car il synchronise le rythme septénaire du cortisol. Mais si pour des raisons professionnelles ce n'était pas possible, il est préférable de prendre un jour de repos décalé que pas du tout.

Ce jour est l'occasion de développer des moments de qualité avec les proches, moments un peu plus prolongés que le reste de la semaine.

Son but est de se soustraire aux contraintes habituelles et à toute fatigue inutile : déplacements longs, en voiture ou autre, fréquentation des supermarchés, de la foule, activités intensives (y compris sportives), émotions violentes (certains films, informations télévisées...), grands préparatifs culinaires pour beaucoup de monde...etc.

Nous attirons l'attention sur les dangers des téléphones et boîtes de courriels. Ces outils sont fort utiles, mais il faut apprendre à les gérer : « le téléphone a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le téléphone ! ». Il est donc recommandé d'essayer de s'en passer durant ce jour de repos, et d'apprendre à en gérer l'usage les autres jours. Cela est essentiel pour les professionnels qui, autrement, peuvent n'avoir jamais de vraies coupures, comme c'était le cas pour Hélène ; mais les non professionnels ont aussi intérêt à se discipliner pour choisir des plages horaires attribuées aux courriels, à l'écoute des boîtes vocales et aux appels téléphoniques. Car l'interruption incessante des tâches en cours est un facteur de stress non négligeable.

Le rythme idéal de vacances est de 7 jours minimum, tous les deux mois environ, ce qui correspond à peu près aux congés scolaires. Pour ceux qui ne peuvent bénéficier d'autant de congés, il est conseillé de les prendre au moins aux périodes des creux physiologiques : fin octobre – début novembre, et fin février – début mars, en veillant à ce qu'il s'agisse de *vraies* vacances, c'est-à-dire où on limite les

contraintes au maximum. Il est tout à fait adapté à la chronobiologie de se reposer physiquement en hiver au profit des activités « intellectuelles », et de faire le contraire en été.

c) L'alimentation :

Nous avons vu que certains produits peuvent contribuer au stress, comme une trop grande consommation d'excitants : café, thé, sucre, alcool, chocolat, ainsi que le tabac.

L'alimentation occidentale classique aggrave, quant à elle, les effets métaboliques pathogènes du stress. Il s'agit d'une surabondance de graisses saturées (produits animaux et fritures, graisses hydrogénées), d'édulcorants raffinés et concentrés, de céréales raffinées et de protéines (animales et céréalières).

Cette même alimentation est cause de carences du fait du raffinage, de la rareté des fruits et des légumes frais, et de l'appauvrissement des terres par les méthodes agricoles intensives, industrielles et chimiques. Ces carences empêchent l'organisme de s'adapter au stress, et favorisent un épuisement plus rapide.

Comme nous l'avons démontré, il semble que l'alimentation la plus adaptée à l'être humain soit crue, à base de fruits et de légumes tendres. Si quelques rares personnes ont choisi ce mode alimentaire et semblent très bien s'en porter, la « raison sociale », ainsi que les habitudes gustatives, la rendent difficile à mettre en application intégralement.

Pour une personne en bonne santé, qui perçoit le besoin de se protéger du stress auquel elle est soumise, ou qui désire simplement préserver son capital santé, voici ce qui peut lui être proposée, compatible avec la vie sociale :

Une alimentation crue à 75 ou 80% semble protéger des effets néfastes de la cuisson (251) dont est témoin le niveau d'hyperleucocytose post prandiale. Des fruits et légumes variés doivent y être prédominants, les produits animaux et les céréales rares. Un grand verre (250ml) par jour de jus de fruits et légumes fraîchement pressés (non pasteurisé) est recommandé pour son extrême richesse en micronutriments sous une forme hautement assimilable et biodisponible, ce qu'aucun complément alimentaire ne saurait égaler.

Concrètement, cela peut ressembler à la répartition suivante :

- . 250ml de jus frais au lever
- . Un petit déjeuner de fruits frais en abondance, comprenant des bananes dont la richesse en amidon les apparentes aux « sucres lents », ce qui permettra de ne pas avoir faim jusqu'au déjeuner
- . Un repas de midi composé d'une grosse salade de crudités de saison et de légumes, avec quelques oléagineux (noix ou graines crues, avocats, olives), complété par un apport protéique soit sous forme de produits animaux en faible quantité (au choix : un œuf, un filet de poisson, une part de fromage, une petite portion de viande), soit sous forme végétale : spiruline, levure de bière, oléagineux plus abondants.
- . Une collation de fruits vers 17h si besoin
- . Un dîner composé d'une salade verte ou de fruits en entrée, suivis de légumes cuits à l'étouffée (en potée) ou à la vapeur, accompagnés soit de féculents (pommes de terre, patates douces, manioc), soit d'une petite portion de céréales, complètes ou semi-complètes selon les goûts, et/ou de légumineuses (pain, riz, pâtes, lentilles, pois chiches...).

Les repas plus festifs devraient être réservés aux occasions spéciales, en moyenne une fois par semaine, ou un jour de week-end comme cela se pratiquait jusque dans les années cinquante.

B- Le traitement du Syndrome d'Épuisement

Les propositions thérapeutiques que nous développons maintenant sont entièrement basées sur les recherches en chronobiologie et sur la physiopathologie du stress que nous avons exposé dans les précédents chapitres. Nous ne justifierons donc pas systématiquement nos choix, nous ferons simplement quelques rappels des principaux éléments fondateurs.

Nous avons expliqué que le SdE n'est en fait pas une entité bien définie, que les niveaux d'épuisement varient en fonction du stade auquel se trouve le patient qui consulte, mais que de manière générale il se caractérise par un effondrement des capacités d'adaptation au stress : les réserves permettant la production d'énergie sont quasiment épuisées, les taux de cortisol sont bas, les glandes surrénales étant dans l'incapacité d'en produire.

Les buts et la logique du traitement sont clairs : rétablir des réserves, maintenir les surrénales le plus possible au repos pour permettre à la fois le stockage des ressources énergétiques et le rétablissement de leurs capacités sécrétoires. Donc, tout ce qui est repéré comme faisant baisser les niveaux de cortisol est intéressant, car bien que les taux soient déjà bas, on cherche à ce que les surrénales restent au repos le temps nécessaire à leur restauration. Ce temps est fonction du statut génétique de la personne concernée, de la gravité des carences et de l'intoxication éventuelle, du degré d'épuisement de ses surrénales. Cette période est difficile à anticiper, seul un suivi régulier du patient permettra d'évaluer la gravité et de constater les progrès.

Comme nous l'avons vu dans le chapitre dédié à l'étude du SdE, celui-ci est caractérisé par trois dimensions qui évoluent successivement, généralement sur plusieurs années :

- L'épuisement émotionnel
- La dépersonnalisation (ou : cynisme)
- La diminution de l'accomplissement personnel (démotivation, abandon)

La prévention, qu'elle intéresse les entreprises, les libéraux, ou les particuliers, doit intervenir idéalement en amont de ces trois dimensions. Elle concerne l'organisation du travail, la sortie de l'isolement, et l'hygiène de vie. C'est ce que nous venons de voir.

Si les personnes consultent pour un de ces trois effets du stress, c'est que l'on est déjà en aval de la prévention proprement dite, les mesures à prendre sont alors d'ordre thérapeutique.

L'objectif est, bien entendu, la restauration de la santé, la reprise de l'activité, professionnelle ou non, mais d'une façon nouvelle, qui ne mène pas à l'épuisement.

Comme l'indiquent les termes « syndrome d'épuisement », l'organisme est épuisé, à plat. Il a donc besoin d'être revitalisé, rechargé, et d'une certaine manière « reprogrammé ».

Les moyens dont nous disposons sont les suivants : repos, psychothérapie, nutrition et thérapies associées.

1- Le repos

L'arrêt de travail est souvent nécessaire. Sa durée varie selon l'intensité de l'épuisement.

Trois semaines est le minimum, cela correspond au temps nécessaire à la resynchronisation des rythmes biologiques, lesquels sont profondément perturbés par le stress, comme nous l'avons exposé.

Le SdE est une maladie grave, il a été démontré qu'en l'absence de prise en charge adaptée, il aboutit à la mort, que ce soit par défaillance psychique (suicide) ou physique (pathologies graves). On ne traite pas ce genre de « fatigue » à coup de vitamines, de stimulants et d'anxiolytiques, ce qui équivaldrait à fouetter le cheval fatigué, et à le conduire assurément au trépas !

Il est donc fréquent que le SdE nécessite des arrêts maladie longue durée, allant de un à trois ans. Parfois les dégâts sont irréversibles et le retour à une activité professionnelle « normale » sera impossible, d'autres solutions devront être envisagées : travail à temps partiel, poste adapté, voire mise en invalidité, assorties d'une allocation d'adulte handicapé.

On comprend qu'il est préférable d'arrêter une personne trois semaines, que de forcer l'organisme jusqu'à l'irréversible. D'autant plus que les très longs congés rendent ensuite la reprise du travail plus difficile encore.

Les personnes en SdE du fait d'activités non professionnelles auront plus de difficultés à bénéficier de repos. Il faudra impérativement trouver des solutions : aide ménagère pour les mères au foyer, séjour en maison de repos, développement d'aides à domicile pour les parents d'enfants handicapés, leur permettant notamment de sortir *régulièrement* de la maison pour des moments de détente, soutien

scolaire à domicile pour les enfants en grande difficulté scolaire...

Cependant, ce repos, bien qu'indispensable, est insuffisant pour régler le problème et éviter les rechutes. C'est ce que l'on constate dans le témoignage d'Hélène. D'une part, elle ne bénéficiait que d'une semaine de repos lorsque la « dépression » commençait à la guetter, et d'autre part ce repos ne s'accompagnait d'aucune modification de son hygiène de vie, ni de ses conditions de travail.

En revanche Simon a été arrêté trois semaines, aidé par un thérapeute, et une famille soutenant, il a su profiter de ce temps pour mettre en place les changements qui s'imposaient dans son hygiène de vie et de travail, et a pu ainsi poursuivre une activité professionnelle très intense, et ce malgré un myélome multiple qui est ainsi resté non évolutif.

Il est intéressant de noter que cette maladie a décompensé lorsque, après plusieurs années de relatif abandon de son hygiène de vie (rythmes biologiques, activité physique, alimentation), il a vécu une rupture existentielle très grave pour lui : le rejet de ses « frères ». Nous retrouvons là exactement le tableau de la physiopathologie et des facteurs de risque de SdE avec décompensation grave vers des pathologies somatiques potentiellement mortelles.

Dans le parcours d'Hélène, on note une perturbation importante des rythmes biologiques (nombreux « jet lag », manque de sommeil, non respect des jours de repos du fait de la « laisse électronique »), une hygiène alimentaire insuffisante en micronutriments, des arrêts de travail trop courts lors des décompensations qualifiées de dépressives, l'ensemble pouvant avoir favorisé le développement d'un cancer. A ce moment là, elle a « fouetté sa monture ». Et c'est aussi à l'occasion d'une rupture existentielle que le SdE a décompensé vers un cancer puis une dépression chronique.

Pour l'un comme pour l'autre, c'est la rupture de la relation la plus investie qui a précipité le développement de la maladie, sur un terrain prédisposé, peut-être génétiquement, et fragilisé par une mauvaise hygiène de vie. Pour Hélène, il s'agissait de la relation à son travail, pour Simon de son attachement à sa communauté ecclésiale.

Le rejet inattendu, et perçu comme profondément injuste, réveille des peurs profondes fondées sur des rejets plus anciens, et surtout sur les souffrances qui les ont accompagnés.

On entre dans le deuxième aspect essentiel de la prise en charge du SdE : la dimension psychologique.

2- La psychothérapie

En effet, le repos seul ne guérit pas le SdE.

Nous avons vu que le stress et le développement du SdE sont liés au sentiment de perte de contrôle sur sa vie ou son activité.

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus couramment employées, elles ont pour but d'aider la personne à changer l'attitude adoptée jusqu'alors face aux agents stressants, attitudes qui se sont révélées nocives. Cela se fait en agissant sur les processus cognitifs acquis et sur les comportements qui en découlent. Pour certains, ces TCC pourraient même agir sur l'impuissance apprise, la fameuse anticipation anxieuse de la perte de contrôle, la vraie responsable du stress et de son cortège morbide. Les différentes études abordées dans les précédents chapitres montrent toutefois une efficacité très relative de ces approches si elles ne sont pas associées à un étayage affectif suffisant.

De plus, il a été souligné que le stress au travail est avant tout un problème d'organisation, personnelle ou de l'entreprise. Si l'on se situe dans la perspective d'une reprise de travail, il devient alors logique de prendre contact avec le médecin du travail pour prévoir, avec les responsables de l'entreprise, un réaménagement de l'organisation et des relations de l'employé, et peut-être l'intervention de spécialistes de la prévention du stress professionnel (psychologue du travail, psychologue organisationnel, spécialiste en gestion des ressources humaines...); rappelons qu'il s'agit d'une obligation légale pour les chefs d'entreprise.

Si le patient travaille en libéral, il aurait avantage à prendre contact avec un organisme d'accompagnement professionnel ou coaching.

Pour les non professionnels, des moyens de soutien doivent être recherchés en fonction des besoins spécifiques.

Voici quelques questions à se poser :

- . Quelles sont les sources de stress dans mon travail ?
- . Pourquoi ces situations me stressent-elles ?
- . Quelles peurs ou perceptions m'ont empêché de passer à l'action pour tenter de changer la situation ?
- . Quels changements pourrais-je apporter à mon travail pour vivre moins de stress ?
- . Quels changements mon employeur pourrait-il apporter ?
- . Quelle importance j'accorde à mon travail ? Laquelle aimerais-je lui donner ?
- . Mon travail me convient-il ?

Parfois la solution passera par le changement du milieu de travail, ou même par une réorientation de carrière.

Mais si l'on est à un stade avancé de SdE, c'est-à-dire face à une pathologie lourde que l'on pense être favorisée par une rupture existentielle, le travail doit se faire plus en profondeur.

En premier lieu, on aidera le patient à repérer les personnes « soutiens » dans son entourage : conjoint, parent, ami, voisin, thérapeute...

Ensuite, il aura besoin de réfléchir aux processus anciens qui l'ont amené à cet état d'impuissance/désespoir – abandon/inexistence, qui semble fréquemment en cause dans les décompensations somatiques. Le Dr en psychologie V. Poncelet insiste sur le fait que tout ne se jouerait pas uniquement grâce à un travail sur les traumatismes infantiles : « j'ai cru à un moment pouvoir spécifier une enfance marquée déjà soit par des sentiments d'inexistence/abandon soit au contraire par une forme d'hyperprésence parentale mais je crois qu'il s'agit là d'une fausse piste. Cette insistance sur l'enfance des sujets peut d'ailleurs parfois avoir quelque chose d'agaçant alors que tout peut sans cesse se rejouer dans les âges ultérieurs. » Ce sont les psychothérapies d'inspiration analytique qui se sont le plus polarisées sur une étiologie infantile des maux psychiques.

Ce qui favorise le processus de guérison, c'est de « ne pas laisser la maladie là comme un corps étranger qui frappe de façon absurde et auquel on ne comprend rien... C'est rendre un certain sentiment de maîtrise au patient sur ce qu'il se passe dans son corps... Les personnes qui ont connu la rémission pendant un temps relativement important au cours de leur vie, au point que certains ont pu se dire guéris, semblent être celles qui ont retrouvé – par divers chemins – le sentiment de la valeur de leur existence, le sentiment de pouvoir s'inscrire dans la vie... Il est important de pouvoir mettre à jour, en tant que thérapeute, les représentations et images aggravant ou créant chez le sujet le sentiment d'inexistence et tâcher de construire avec le sujet des représentations et images plus pacificatrices de sa situation. » (V. Poncelet) Les thérapies de type existentialiste (Frankl) ou relation d'aide (Rogers) seraient peut-être les plus adaptées à cette problématique. N'oublions cependant pas que de très nombreuses études ont montré que ce qui est thérapeutique avant tout, c'est la qualité du lien et du transfert entre le patient et le thérapeute.

L'auteure que nous venons de citer précise que, si un lien peut être fréquemment établi entre stress, souffrance psychique et maladie somatique grave, « je suis certaine qu'il ne s'agit pas d'un facteur suffisant et que des fragilités organiques héritées ou acquises (agressions cancérogènes par exemple) sont nécessaires pour que l'apparition de la maladie (le cancer dans son étude) soit rendue possible. »

Dans ce domaine, nous avons déjà parlé du besoin de repos. D'autres domaines de l'hygiène de vie nécessitent d'être mis en œuvre pour favoriser la guérison du SdE et parfois de ses conséquences somatiques.

3- La nutrition

Philippe Rice, de la Moorhead State University, écrit dans une étude sur le stress et la santé : « Bien manger est tout aussi important que la gestion du stress parce que la vulnérabilité au stress augmente avec la mauvaise alimentation ». (252)

Les hormones du stress induisent à la fois une augmentation du catabolisme et un ralentissement de l'anabolisme. La consommation augmente, et les capacités de digestion, d'assimilation et de stockage

diminuent. Le métabolisme s'oriente vers le stockage et l'utilisation des graisses, productrices de triglycérides engendrant une résistance à l'insuline qui perpétue ce cercle vicieux, tandis que parallèlement l'usage préférentiel des corps cétoniques par défaut d'apports glucidiques suffisants se traduit par une fonte de la masse maigre.

Trois tableaux peuvent se présenter au médecin chez un patient en SdE:

.La fonte musculaire et l'augmentation de la masse grasse sont proportionnelles : poids stable mais affaiblissement

.Augmentation de la masse grasse supérieure à la fonte musculaire : surcharge pondérale, souvent accompagnée d'un syndrome métabolique caractéristique

. Diminution à la fois de la masse grasse et de la masse maigre, en général aux stades avancés de la maladie, c'est la situation la plus préoccupante.

Ce phénomène est aggravé par le fait que le stress modifie les comportements alimentaires qui s'orientent vers les sucres concentrés et le gras.

Nous proposons une petite synthèse des principaux éléments déjà étudiés dans les précédents chapitres, et qui orienteront nos propositions diététiques pour les personnes souffrant d'un SdE symptomatique : Nous avons vu, dans l'article de Tappy et Coll. sur le stress et la nutrition dans les pathologies graves aiguës, qu'un jeûne court a des effets bénéfiques sur ce cercle vicieux métabolique.

Les recherches en bioélectronique de l'ingénieur Louis Claude Vincent ont mis en évidence que les aliments restaurateurs de la santé sont les légumes racines.

Les besoins en glutamine et en arginine sont considérablement accrus, de plus ces AA ne sont plus correctement synthétisés en période de stress, leur carence auto-aggrave la pathogénie du stress (notamment la maldigestion protéique).

Les protéines complexes ne sont plus digérées correctement, leur assimilation s'en trouve très diminuée.

Les hormones du stress sont acidifiantes pour l'organisme, ce qui entretient aussi le stress chronique et la fatigue.

La consommation accrue de glucose par l'organisme détourne l'usage des AA vers la néoglucogénèse. « Chez le patient agressé nourri, la proportion de la dépense énergétique couverte par l'oxydation des acides gras diminue au profit de celle des glucides *exogènes*...une nutrition isocalorique contenant *75% des calories sous forme d'hydrates de carbone*, induit une stimulation des oxydations glucidiques » (253)

Ceci malgré la résistance à l'insuline qui limite l'usage du glucose par les cellules.

De nombreux micronutriments sont surconsommés et viennent rapidement à manquer (vitamines, minéraux et oligoéléments, autres antioxydants...), aggravant le stress oxydatif.

De façon générale, le stress induit une résistance à la nutrition.

Il faut donc apporter les macronutriments sous des formes les moins complexes possibles, donc libres, en particulier les acides aminés, les micronutriments doivent être abondants, le régime isocalorique à prédominance glucidique (75%), et alcalinisant.

C'est exactement ce que peut apporter un régime cru riche en feuilles vertes et en fruits.

Le problème majeur posé par le stress concernant la nutrition est l'hypercatabolisme protéique. Il faut pourvoir à un apport protéique dans des conditions de mauvaise digestion et de surconsommation.

La spiruline apporte 65% de protéines avec tous les AA dans une répartition équilibrée et sous une forme hautement assimilable, elle a permis de sauver la vie de nombreux enfants dénutris, notamment de ceux souffrant de carence protéique et dont les capacités enzymatiques digestives étaient déjà trop épuisées pour tirer profit de produits animaux.

Le Professeur Bertin, nutritionniste au centre hospitalier Universitaire de Reims, a obtenu des résultats similaires avec des extraits foliaires de luzerne (EFL). En effet, la luzerne, ou alfalfa, est très riche en protéines, en acides aminés essentiels (notamment la lysine, le tryptophane et la thréonine, souvent déficitaires dans les régimes essentiellement à base de céréales et pauvres en protéines animales des populations démunies dans les pays en voie de développement), en acides gras poly-insaturés, en

vitamines et en oligoéléments. Les extraits foliaires sont réalisés à partir du jus obtenu par extracteurs et concentré par évaporation. Les doses recommandées pour des populations carencées sont à peu près les mêmes que pour la spiruline : 5 à 10g chez les enfants, 15g chez les adultes. Ces petites doses sont suffisantes pour compléter en protéines une alimentation par ailleurs végétalienne. « Deux études contrôlées ont été réalisées récemment. L'une s'est faite avec 10g d'EFL versus 15g de lait en poudre, chez des enfants de 3 à 5 ans, au Pérou. Suivi médical et biologique (hémoglobine, protidémie, albuminémie, créatininémie et transaminase) ont été réalisés pendant un an. La croissance staturo-pondérale a été similaire entre les deux groupes. La dénutrition par carence en protéines, révélée par l'hypoprotidémie et l'hypoalbuminémie, a été corrigée plus rapidement dans le groupe EFL que dans le groupe lait en poudre, *ce qui signifie que l'absorption des protéines des extraits foliaires de luzerne et leur efficacité nutritionnelle, sont meilleures que celle des protéines du lait*. Il n'y avait plus aucun enfant anémié dans le groupe EFL à 3 mois et un an, alors que l'anémie était présente à l'inclusion chez 33% des enfants, par contre le lait n'a pas eu d'effet significatif sur les taux d'hémoglobine ».

La deuxième étude a été réalisée en Inde au Rajasthan, où l'on a comparé l'effet de 10g d'EFL versus 60mg de fer en comprimé chez 60 adolescentes anémiées. Les taux d'hémoglobine à trois mois étaient similaires, avec une bien meilleure tolérance des EFL sans arrêt de la consommation (contrairement au groupe sous comprimés). La surprise vient du fait que les EFL ne contiennent que 4 à 5 mg de fer, pour un résultat identique à la prise de 60mg de fer. La multitude des cofacteurs présents dans les EFL en est une explication probable (en particulier vitamine C et cuivre).

Les observations de nombreux centres médicaux rapportent des résultats similaires, toujours accompagnés d'une nette amélioration de l'état général (diminution des problèmes respiratoires, de l'anémie, des diarrhées et des œdèmes chez les enfants de la province de Yatenga où sévit le Noma ; remontée du poids, de la vitalité, diminution des candidoses, de l'anémie et des œdèmes chez des malades du SIDA au Bénin ; progression pondérale importante, regain d'énergie, chez des enfants souffrant de Kwashiorkor, de marasme et du SIDA au service de soins intensifs pédiatriques du CHU de Brazzaville au Congo ; en RDC le Dr Bonnet qui suit l'apport des EFL dans 11 hôpitaux ou centres de santé écrit : « Environ 10% des mal nourris graves meurent. Or, l'adjonction d'EFL à leur régime permet de diminuer ce taux de mortalité, tandis que l'état général assure un véritable confort qui autorise un élargissement plus rapide du régime alimentaire, du fait de la régression de la diarrhée et de l'anorexie notamment. » (254)

Si nous nous attardons sur ce genre d'étude, c'est parce qu'elle met en avant l'excellente biodisponibilité des végétaux verts, supérieure à celle des produits animaux dans les situations de perturbation des processus de digestion et du métabolisme des protéines, comme c'est le cas dans le SdE. Le fer, et probablement de nombreux autres micronutriments, sont beaucoup mieux assimilés, et nécessitent donc des apports moindres.

C'est un jeu d'enfant de réaliser des pousses de luzerne chez soit dans des bocaux, que l'on peut ensuite ajouter à des salades ou à des jus frais.

Nous avons vu que les besoins en glutamine et en arginine sont accrus, or 280g d'épinards apportent 1g de glutamine, 70g de graines de tournesol apportent 3g de L-arginine et 1,5g de L-glutamine. On peut réaliser des pâtés végétaux en mixant des épinards crus avec des graines de tournesol, et un peu d'ail. L'ail a la propriété d'inhiber l'action du cortisol.

Les amandes et les noix sont aussi riches en glutamine.

Idéalement, il faudrait mettre les graines sèches (tournesol, noix, amandes...) à tremper la veille de leur consommation. Le trempage relance les processus végétatifs, fait disparaître les facteurs antinutritionnels (type acide phytique...), permet de consommer cru des produits qu'il faut habituellement faire cuire (comme le blé en grain), car leur digestibilité est nettement accrue par le fait que les processus végétatifs dissocient les nutriments complexes en nutriments simples : protéines en acides aminés, lipides en acides gras, amidon en sucres simples. La biodisponibilité des minéraux est accrue, et les taux de vitamines augmentent prodigieusement lors de la germination.

Les jus sont aussi un moyen d'obtenir un produit « pré-digéré », ils permettent d'avaler en abondance des tubercules comme les carottes, les patates douces, les betteraves, mais aussi des légumes (blettes, épinards, orties, pissenlits, laitues, pousses de luzerne...), et même des amandes ou des graines de

tournesol trempées. Leur biodisponibilité est telle que l'on ne peut pas se baser sur les AJR (Apports Journaliers Recommandés) classiques pour en évaluer la bonne quantité.

Les AA de 10g de spiruline seront totalement assimilés et mieux utilisés, comparativement à un verre de lait par exemple. C'est ce que montrent les études sur les EFL.

Comme nous l'avons démontré dans le chapitre précédent, un régime riche en fruit peut pleinement pourvoir aux besoins caloriques, et permettre d'atteindre les 75% de glucides nécessaires au rétablissement d'un métabolisme physiologique en situation de stress chronique et important. Les fruits ont l'immense avantage, pour la pathologie qui nous préoccupe ici, d'apporter des sucres simples, donc aisément biodisponibles, en abondance, avec de surcroît un index glycémique bas du fait de la présence de fibres, et d'une proportion importante de fructose. Distillé progressivement, le fructose a le temps d'entrer dans la chaîne hépatique de la néoglucogenèse et ne sera donc pas stocké sous forme de triglycérides (contrairement au fructose concentré en poudre, et à celui des sirops de blé et de maïs utilisés en quantité dans les sodas et de nombreuses préparations sucrées industrielles : biscuits, gâteaux...etc.). Le fructose ne faisant pas intervenir l'insuline, il limite l'hyperinsulinisme observé en situation de stress chronique, cause de la grande pathogénie de ce syndrome.

Voici donc ce que nous pourrions proposer à une personne épuisée par un syndrome de stress au travail, après lui avoir donné les informations nécessaires à sa motivation, et lui avoir conseillé de se procurer un extracteur de jus à vis unique (et non une centrifugeuse) :

Pour les plus motivées : une première journée de jeûne à l'eau (1,5 à 2 litres sur les 24 heures)

Puis deux jours de diète aux jus, type cure Rohsäft, connue en Allemagne comme « une des antidotes les plus puissantes contre le stress et la fatigue » (255): boire par petites gorgées tout au long de la journée des jus de pommes – carottes – épinards, plus ou moins persil, tournesol trempé, pousses de luzerne, betteraves, un peu de gingembre, de racine de curcuma (puissante activité anti-inflammatoire), d'ail... au moins un litre.

Ces trois jours ont pour effets de rompre le cercle vicieux de la résistance à la nutrition, comme cela a été prouvé (Tappy 2000), et de relancer le métabolisme à l'aide de nutriments hautement biodisponibles.

Il serait bon de poursuivre ensuite avec le régime cru que nous avons proposé, dont la répartition horaire des macronutriments tient compte de nos connaissances en chronobiologie de la digestion :

- Fruits en abondance le matin vers 10h.
- A 13h : Salade de crudités avec des apports lipidiques (avocats, olives, graines oléagineuses...) et protidiques (graines oléagineuses, noix diverses, feuilles vertes, pâtés végétaux épinard - tournesol...) d'origine végétale, enrichie de 15g de spiruline pour les adultes (soit environ une cuillère à soupe)
- Un goûter de fruits frais et/ou secs (raisins secs, dattes...) dans l'après-midi
- Dîner avec une grande salade de verdure parsemée de pousses de luzerne, et fruits en abondance, incluant des bananes, leurs sucres « lents » favorisant la production de sérotonine et un bon sommeil. Il est préférable d'éviter les assaisonnements gras (huile végétale) le soir, ils provoquent une chasse biliaire qui a généralement lieu vers 3 ou 4h du matin (256), et qui réveille volontiers ces personnes au sommeil souvent déjà perturbé.
- Le matin après le réveil, puis vers 11h, 15h et 18h, préparer et boire un grand verre de 250ml de jus de fruits et légumes fraîchement pressés, soit un litre par jour.

On trouve maintenant des livres de recettes de cuisine crue qui permettent de faire des plats tout à fait appétissants, et qui aident les gens à mettre en route ces grands changements dans leurs habitudes culinaires. « L'énergie du cru », un ouvrage de Leslie et Susannah Kenton aux éditions Jouvence, nous paraît bien adapté par son approche saine, scientifique, modérée (le régime proposé inclus 25% d'aliments cuits et quelques produits animaux cuits également), et pour les petits conseils pratiques simples à mettre en œuvre.

Idéalement, ce régime devrait être poursuivi jusqu'au complet rétablissement. Mais si cela paraît trop

difficile au patient, on peut lui conseiller de le suivre au moins 10 jours, puis de remplacer les fruits du soir par des légumes cuits comme dans le régime préventif. Dans la mesure du possible, il serait préférable d'éviter les produits animaux et les céréales. Dans tous les cas de figure, il est important de continuer à consommer les quantités de jus frais suggérées et de la spiruline.

Etant donné le volume de produits végétaux consommés, il est préférable de choisir une qualité biologique, pour autant que le budget le permette. Les supermarchés proposent aujourd'hui des fruits et légumes biologiques à des prix raisonnables.

Pour les personnes profondément et durablement épuisées, ce régime est un outil *thérapeutique* réellement efficace, et même nécessaire au rétablissement d'une santé correcte.

A ce trépied essentiel repos – psychothérapie – alimentation, il est généralement utile d'ajouter quelques outils thérapeutiques qui soutiennent et favorisent le rétablissement.

4- Thérapies associées

a) L'activité physique :

Plusieurs études ont montré le bénéfice de l'activité physique sur le stress et ses effets pathogènes, en particulier sur la résistance à l'insuline.

Les études du Pr Reinberg l'ont amené au constat que l'activité physique est un puissant synchronisateur des rythmes biologiques lorsqu'ils sont perturbés, notamment par le stress.

Chez ces personnes épuisées, l'activité doit être douce et d'intensité progressive, sans jamais forcer, le but n'étant pas de prouver ses aptitudes physiques, ce qui serait un facteur de stress supplémentaire. Il ne faut en aucun cas forcer le seuil de ses capacités ressenties.

Comme toujours, cette activité doit avoir lieu chaque jour, six jours par semaine.

Chacun trouvera la plus adaptée à son état et à ses goûts. De manière générale, il est conseillé de commencer par de la marche, à la vitesse maximum tolérée. Le froid étant un des plus puissants stressseurs physiques, il est impératif de beaucoup se couvrir en zone géographique ou en saison froides.

Un autre intérêt de la marche est qu'elle a lieu dehors. La lumière du soleil a un effet synchronisateur puissant.

Des études ont montré que des expositions répétées au soleil auraient les mêmes effets généraux sur l'organisme que le sport régulier : (257)

Effets de plusieurs mois d'entraînement physique ou de séries d'expositions au soleil :

Rythme cardiaque ↓

Rythme respiratoire ↓

Acide lactique sanguin après effort ↓

Fixation et transport de l'oxygène par le sang ↑

Endurance, énergie et force ↑

Tension artérielle ↓

Glycémie ↓

Tolérance au stress ↑

Ainsi, pour les gens complètement épuisés, au point parfois de ne pouvoir faire de marche, les bains de soleil devant une fenêtre *ouverte*, à l'abri du vent (et des regards !! pour une tenue la plus légère possible...) sont très bénéfiques pour retrouver des forces.

Nous ne développerons pas ici l'intérêt associé des UV solaires pour la synthèse de vitamine D, si ce n'est que cette vitamine, outre son action sur la fixation du calcium, fait diminuer les facteurs de l'inflammation produits au cours du stress. De nombreux articles scientifiques démontrent son intérêt dans la protection contre le cancer, et son bénéfice pour le système immunitaire.

Pour les personnes un peu plus toniques, le trampoline à élastiques (les ressorts sont trop durs) est à la

fois complet et très doux, le bénéfice est simultanément musculaire et cardio-vasculaire. On peut se procurer du bon matériel à usage domestique dans les magasins de sport, ou en ligne sur le web. Lorsque le niveau d'énergie s'améliore, il est intéressant de prendre un abonnement dans une salle de sport (ou de s'équiper du matériel adéquat : poids, bandes élastiques, DVD...) pour pratiquer deux à trois fois par semaine *des exercices en résistance*, pour leur effet sur l'activation des télomérases qui réparent les effets du vieillissement prématuré induits par le stress chronique, et pour leur capacité à stimuler la production et l'activité des neurotrophines (BDNF, NGF, FGF-2...), surtout s'il y a des troubles mnésiques, de la concentration, cognitifs, et/ou des symptômes dépressifs. La gymnastique Pilates, par exemple, est douce, physiologique et efficace.

Pour les personnes en arrêt de travail, et qui ont la chance d'avoir un jardin, des études ont également montré l'efficacité du jardinage dans la récupération suite à un stress.

Dans l'une d'elles, trente personnes ont été soumises à un stress psychosocial, qui a augmenté chez tous les participants les niveaux de cortisol et a diminué les niveaux d'humeur positive. Puis la moitié a pratiqué 30 mn de jardinage à l'extérieur, et l'autre moitié est restée lire à l'intérieur. Les deux activités ont contribué à la récupération du stress, mais elle était beaucoup plus marquée chez le groupe qui s'était adonné au jardinage, avec un retour aux taux antérieurs à l'exposition au stress psychosocial. Ce qui n'était pas le cas dans le groupe lecture. (258)

Pour ceux que l'idée séduit et qui n'ont pas de jardin, il est possible de louer un petit terrain en périphérie des villes, contacts sympathiques assurés !

b) Les massages :

Les massages ont un réel intérêt thérapeutique, du même ordre que l'ingestion de molécules chimiques. Car il ne s'agit pas d'offrir simplement au patient un instant de bien être, mais de stimuler la sécrétion d'ocytocine, dont l'activité s'oppose point par point à celle des hormones du stress. La plupart des thérapeutiques visant à améliorer le SdE agissent en freinant l'activité cortisolique, alors qu'ici il s'agit, en plus, de stimuler une autre fonction qui aura une action positive, et pas uniquement de simple freinage, sur le métabolisme notamment.

Dans un ouvrage de vulgarisation sur ses travaux concernant l'ocytocine (259), la Pr K. Uvnäs Moberg décrit une réponse physiologique qui est tout le contraire de la réaction lutte – fuite du stress. Dans cette dernière, nous avons largement observé que « toute l'énergie du corps est rendue disponible pour nous défendre d'un éventuel danger, qu'il soit réel ou imaginaire. Il y a augmentation de la pression artérielle, et le système digestif, y compris le stockage des nutriments, se trouve quasiment au point mort... Notre organisme nous fournit un « super carburant » interne sous forme d'hormones et d'autres messagers chimiques : les neurotransmetteurs ou neuromédiateurs du stress...L'autre système, le système calme – contact, est aussi important pour la survie que le système d'effort – stress »

La réaction de stress, et les sécrétions d'hormones du stress, dépendent du système nerveux végétatif orthosympathique, tandis que le système calme – contact dépend du parasympathique.

L'auteure observe que « lors des recherches sur le système nerveux autonome, on découvre que seulement 10% des études traitent du système parasympathique qui concerne le repos et la croissance. Les 90% restants sont consacrés à la partie orthosympathique qui régit la défense et le stress. La prédominance de l'idéal de la performance et de la réussite au sein de notre culture, pourrait expliquer l'orientation de la recherche actuelle...Avec le système calme – contact, au lieu de s'abreuver de l'éternel « super carburant » (NP : justement pas éternel), notre corps nous offre un nectar de guérison. » Nectar au combien précieux pour les personnes souffrant de stress chronique, car il leur donne exactement ce dont elles ont besoin à ce moment là : « il aide le corps à récupérer, à guérir, à grandir ; il transforme la nourriture en énergie et la stocke en vue d'une utilisation ultérieure...L'aptitude qu'il offre à apprendre et à résoudre des problèmes est plus grande que sous l'influence des états de stress...pour rester en bonne santé, les deux systèmes doivent s'équilibrer. »

C'est en 1906 que le chercheur anglais Sir Henry Dale a découvert dans l'hypophyse l'ocytocine, qui

accélère l'accouchement, elle stimule également l'allaitement, favorise la relation entre la mère et ses petits, et la création de liens (bonding). C'est un neuromédiateur produit dans le SNC et une hormone circulante dans le sang.

Enfin, « l'ocytocine se libère facilement chez l'homme comme chez la femme par un toucher chaleureux et régulier », ce que réalisent les massages. D'autres informations, internes ou externes, peuvent déclencher sa sécrétion, mais *le toucher semble être une des sources les plus efficaces*.

L'ocytocine déclenche et alimente un système de coordination et de modulation des réactions en chaîne qui agit par voie sanguine et cérébrale. Elle subit l'influence de certains neurotransmetteurs connus, tels que la sérotonine, la dopamine et la noradrénaline. »

« J'espère que ce mécanisme sera bientôt accueilli en tant que système physiologiquement distinct et *actif*, et non seulement comme l'absence de stress. Son action peut contrecarrer les effets d'un état constant de stress et de tension. Le cerveau peut opérer une « marche arrière » et se mettre à travailler autrement pour atteindre un état de détente, de repos et de guérison *sans* faire appel aux médicaments ou aux technologies sophistiquées. »

« A l'opposé de la réaction lutte – ou – fuite, la réaction calme – et – contact se distingue par une baisse de la tension artérielle et du niveau de cortisol. L'appétit aurait tendance à augmenter, et la digestion (surtout l'absorption et le stockage des nutriments) deviendraient plus efficaces. Il y aurait une augmentation de la circulation sanguine dans la peau et les muqueuses et une diminution dans les muscles. Il est intéressant de noter que beaucoup de ces changements s'opèrent immédiatement *mais peuvent perdurer*... la libération d'ocytocine est déterminée essentiellement par des nerfs conduisant au noyau paraventriculaire, portant des informations du monde extérieur (peau) et de l'intérieur (utérus, intestins)... L'importance de la production est également influencée par des informations provenant du bulbe olfactif, du cortex cérébral et du tronc cérébral... Il y a aussi des sécrétions locales (ovaires, testicules, cœur, parois vasculaires)... Certains neuromédiateurs inhibent sa transmission (GABA, enképhaline, bêtaendorphine, dynorphine), d'autres la stimulent (glutamate, cholécystokinine, polypeptide intestinale vaso-active). Des neurones contenant de la sérotonine stimulent la libération de l'ocytocine... la hausse de la sérotonine augmente indirectement le taux d'ocytocine circulante... Le dispositif contrôle de la sécrétion de l'ocytocine est inhabituel, il n'y a pas de rétrocontrôle, au contraire, elle active les récepteurs qui continuent à en stimuler la sécrétion... L'ocytocine est rarement le dernier maillon de la chaîne de réactions, mais fonctionne en altérant ou en modulant les activités des autres systèmes majeurs. Ce sont ces systèmes qui opèrent en boucle rétroactive pour réguler la production d'ocytocine... Dans les expériences sur l'animal, elle agit comme un anxiolytique, favorisant la sociabilité, l'accouplement, rend plus attentionné, améliore la mémoire sociale, augmente le seuil de réaction à la douleur (donc la soulage), favorise l'apprentissage... Les effets à long terme de l'ocytocine ne peuvent pas dépendre de son influence directe, car sa demi-vie plasmatique est très courte. *Ses effets persistants sont plutôt dus à l'influence durable qu'elle exerce sur les autres messagers à l'œuvre*. L'hormone féminine œstrogène renforce l'effet de l'ocytocine. L'ocytocine favorise les processus de digestion en améliorant la sécrétion des sucs digestifs et les hormones favorisant le stockage (gastrine et cholecystokinine pour les premiers, somatostatine et insuline pour les secondes) ce qui améliore la croissance... elle favorise la division cellulaire par stimulation de facteurs de croissance, elle maintient la perméabilité cellulaire et ainsi les échanges... elle réduit la rétention d'eau en favorisant l'excrétion rénale du sodium et en diminuant le goût pour le sel... elle accélère la cicatrisation et provoque des réactions anti-inflammatoires... Le rapprochement social qu'elle initie provoque la libération d'encore plus d'ocytocine. »

Cet exposé révèle clairement combien cette hormone s'oppose au stress, et même en contrarie les effets.

L'intérêt des massages est évident pour les personnes en SdE. Ils contribueront largement à la restauration de toutes leurs fonctions. Ils doivent être poursuivis *journallement* pendant une période relativement importante (en générale d'un minimum de 10 à 15 jours) avant que le bénéfice en soit ressenti car « ses effets se font sentir après un certain délai où la vigilance prolongée (le stress) assure la « sécurité » d'un animal ou d'un être humain avant qu'ils ne baissent la garde et s'apaisent. »

L'autre raison est que l'ocytocine produit ses effets « à long terme, créant une condition physiologique diamétralement opposée au stress. L'activité dans le système orthosympathique est alors restreinte ; il y a diminution de la tension artérielle et du taux d'hormones de stress. Le système parasympathique s'active pour réduire le rythme cardiaque et augmenter la digestion et la mise en réserve des nutriments. »

Une fois les effets recherchés ressentis (baisse de l'anxiété, meilleur sommeil, diminution des douleurs, amélioration de la thymie, reprise de poids chez les gens amaigris, augmentation de la force musculaire...), les massages pourront être espacés à environs tous les trois jours, puisqu'il y a un effet d'autostimulation de l'ocytocine par elle-même, et que c'est surtout « sa propension à activer certains mécanismes physiologiques qui favorise les effets antistress à long terme ». Il faut simplement entretenir ce mécanisme par des massages de « rappel ».

Dans le témoignage d'Hélène, on observe un grand bonheur après l'accouchement, et la baisse évidente de son niveau de stress, qui lui ont valu quelques difficultés à se remotiver au moment de la reprise de son activité professionnelle. Sans vouloir limiter les raisons de ce bonheur à des mécanismes purement physiologiques, on peut toutefois légitimement supposer que la forte sécrétion d'ocytocine due à l'accouchement et à l'allaitement, ainsi que son auto-entretien par les nouveaux liens créés avec son bébé, y sont pour quelque chose.

Quel type de massage et combien de temps ?

Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi une formation particulière pour pratiquer les massages qui stimuleront l'action de l'ocytocine. Il s'agit d'exercer un toucher doux et régulier. Un conjoint, ou une personne de confiance, peut donc y pourvoir facilement.

« Lors de stimulations douloureuses appliquées à des rats en état de veille, des caresses sur le ventre les rendaient moins sensibles à la douleur et moins peureux. La vitesse de quarante passages à la minute, pendant un peu moins de cinq minutes, était le plus efficace. »

Chez l'adulte, un massage doit durer entre 20 et 30 minutes pour être durablement efficace, de préférence corps entier, mais on peut se contenter de choisir certaines parties du corps (dos, ventre, pieds et jambes...).

Bien sûr il doit être réalisé dans une atmosphère chaude : « un toucher agréable et une bonne chaleur activent la réponse calme – et – contact. » (Le froid est un grand facteur de stress).

Il a été démontré, notamment en milieu hospitalier, que l'adjonction d'huile essentielle de lavande potentialise l'efficacité des massages, nous en reparlerons. (260) (261) (262)

Si le patient n'a personne qui puisse lui rendre ce service, l'efficacité des massages est telle qu'il nous semble justifié de lui prescrire des séances chez un masseur kinésithérapeute. La fréquence des douleurs musculo-squelettiques dans le SdE est un argument de prescription.

Fiche thérapeutique pour les massages :

Massages journaliers de 20 à 30 minutes, de préférence corps entier, par un toucher cutané doux et régulier, avec une huile végétale enrichie en huile essentielle de lavande (mélange à 10%), dans une atmosphère chaude, jusqu'à amélioration des symptômes, puis tous les trois jours.

c) Les activités artistiques :

Comme Hélène l'a constaté, les activités artistiques ont démontré, recherches scientifiques à l'appui, leur activité antistress.

Un groupe de chercheurs japonais s'est intéressé aux effets de certaines activités artistiques sur les taux de cortisol et le niveau d'anxiété. Les participants à cette étude n'étaient pas des professionnels, mais avaient tous une expérience de 12 à 15 ans dans leur activité respective.

Les activités étaient, au choix : jouer du piano, modeler de l'argile, faire de la calligraphie. Un groupe témoin gardait le silence.

Pour chacune des trois activités, les niveaux de cortisol et d'anxiété étaient diminués après l'activité comparativement aux mesures antérieures à l'activité.

Le piano était l'activité qui présentait la diminution du cortisol la plus importante.

Les auteurs en concluent que la musique a un impact significatif sur les mesures physiologiques et psychologiques, et pourraient avoir des implications dans l'éducation musicale scolaire. (263)

Et nous surenchérissons pour dire que, toutes ces activités étant efficaces, on ne peut que conseiller aux patients en SdE de découvrir, ou de reprendre, une activité artistique qui les attire. La création de liens sociaux renforçant l'efficacité, surtout pour les personnes en arrêt maladie prolongé.

Peut-être pour certains l'occasion de se réconcilier avec l'instrument de musique délaissé à l'adolescence...

Rappelons un phénomène bien connu : la simple écoute de certaines musiques classiques, en particulier de Mozart, est capable de faire chuter rapidement la cortisolémie. (B. Lacroix) Voilà de quoi faire un usage utile des petits lecteurs MP3 régulièrement dans la journée (par exemple, durant la marche).

Cet effet sur les taux de cortisol a aussi été mesuré avec certaines techniques de relaxation, telles que l'autotraining de Schutz.

d) Les médications :

- Traitements allopathiques :

Il ne semble pas y avoir de traitement médicamenteux du SdE.

Les benzodiazépines sont fréquemment prescrites, mais ne sont pourtant pas recommandées : malgré l'action hypnotique de certaines d'entre elles, comme nous l'avons vu précédemment elles n'ont aucun effet sur la synchronisation des rythmes veilles – sommeil perturbés par le stress, ni sur la récupération. Qu'elles soient hypnotiques ou anxiolytiques, leurs effets d'altération de la mémoire (surtout chez l'homme) et de l'attention sélective (principalement chez les femmes) les contre-indiquent dans le SdE où ces fonctions sont souvent dégradées, notamment par le fait de l'atteinte hippocampique. (264)

Bien que les antidépresseurs prescrits sur le long terme puissent, de façon générale, avoir des effets néfastes similaires sur la mémoire et la vitesse d'exécution, la question se pose différemment pour eux. Nous avons vu dans le chapitre sur la physiologie du stress, combien le stress chronique et la dépression sont intimement liés : le stress induit une atrophie hippocampique en altérant le support trophique et la neurogenèse dans l'hippocampe et l'hypophyse, ce qui pourrait être à l'origine de la dépression.

Or, la stimulation de la neurogenèse est démontrée pour les inhibiteurs de la recapture de la sérotonine, les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la noradrénaline, les tricycliques, les inhibiteurs de la monoamine oxydase, les inhibiteurs de la recapture de la monoamine et la sismothérapie. Cette dernière est l'inducteur de neurogenèse le plus rapide et le plus efficace des traitements antidépresseurs.

Les troubles mnésiques, cognitifs et de la concentration doivent être évalués en neurologie si le patient, ou l'entourage, s'en plaint. S'ils sont modérés et qu'il n'y a pas de dépression associée, il n'est pas utile de se précipiter sur ces petites molécules déjà trop largement prescrites. En revanche, si les troubles sont sévères, et/ou, s'il y a une dépression avérée et *confirmée par une consultation psychiatrique*, leur intérêt peut être discuté.

En fait, il n'est pas discutable si la dépression est moyenne à sévère, mais si elle est légère, ou s'il n'y a que des troubles neuropsychologiques, il y aurait plusieurs options. Rappelons que le SdE *n'est pas une dépression*, elle en est *parfois* une complication ; la prescription quasi systématique d'antidépresseurs n'est absolument pas justifiée, les effets secondaires de ces traitements pouvant même aggraver le stress et donc l'épuisement.

De plus, il faut savoir que la restauration de la rythmicité du cortisol pourrait être indispensable à l'action efficace des antidépresseurs (265), ce qui explique peut-être que l'on a considéré ces produits comme inefficaces et inutiles dans le SdE, même en cas de dépression, puisqu'il y a une résistance à leur effet. Dans ce cas, les prescriptions d'hygiène de vie qui viennent d'être proposées prennent d'autant plus d'importance, ce ne sont pas des options, car lorsqu'il y a une dépression sévère avec résistance aux antidépresseurs, le risque suicidaire est élevé, il en va de la vie du patient.

Ces différentes mesures ont un effet certain dans le rétablissement des rythmes du cortisol, en particulier : le repos aux rythmes proposés, l'activité physique, surtout en plein air, et la renutrition.

En cas de résistance, nous savons que la sismothérapie a traditionnellement son indication. Toutefois, aujourd'hui, la stimulation magnétique transcrânienne répétée (rTMS theta burst) est probablement une excellente indication dans les dépressions consécutives au stress chronique, s'accompagnant de troubles cognitifs, et résistantes aux traitements classiques ; elle module les systèmes glutamatergiques et gabaergiques, et elle favorise l'expression des gènes de synthèse des neurotrophines (BDNF, VEGF...) dans l'hippocampe et le gyrus dentelé (266). Pour cette raison, elle est indiquée dans les troubles cognitifs, les démences, maladies d'Alzheimer et de Parkinson, et dans le stress post traumatique. Depuis octobre 2008, elle a été validée par la FDA comme une thérapeutique antidépressive en monothérapie, ouvrant la voie à une pratique en routine de cette technologie(267). Elle se distingue par son caractère non invasif, sa souplesse d'utilisation, la rareté et la bénignité des effets secondaires (contrairement à la sismothérapie agressive, avec des effets secondaires potentiellement dangereux, et qui nécessitait une anesthésie générale) ; elle consiste à donner des stimulations magnétiques transcrâniennes à très haute fréquence (50Hz) avec une intensité à 80% du seuil moteur. (268)

Rappelons que l'activité physique en résistance apporte les mêmes bénéfices que les antidépresseurs et les thérapies magnétiques sur les troubles neuropsychologiques (cognitifs, mnésiques et de la concentration), par le même mécanisme d'action : l'augmentation de la plasticité cérébrale, en particulier dans l'hippocampe.

- *Traitements phytothérapeutiques :*

. Les huiles essentielles (HE) :

De nombreuses recherches sur l'efficacité de certaines huiles essentielles dans le stress et ses conséquences sont répertoriées sur PubMed. Nous en avons retenu quelques unes qui nous ont semblé pertinentes pour notre sujet.

Bien que ces produits soient en vente libre, il est préférable de les manipuler avec prudence, ce sont des substances très concentrées, dont l'activité thérapeutique est indéniable, et la toxicité possible à certaines doses, ou pour certaines essences, notamment celles riches en lactones qui peuvent être neurotoxiques, elles ne feront pas partie de l'arsenal thérapeutique antistress que nous proposons ici. Il est préférable que les préparations soient prescrites par le médecin traitant, en rappelant que ces substances doivent être tenues hors de portée des enfants.

Certaines HE montrent d'excellentes activités destressantes, relaxantes, voire sédative. Elles agissent à différents niveaux :

SNC : en particulier les aldéhydes terpéniques comme les citrals de la verveine citronnée (*Lippia citriodora*) ou les esters terpéniques de la camomille romaine (*Chamaemelum nobile*).

SNA : les esters aromatiques exercent leurs propriétés relaxantes soit en inhibant le système orthosympathique, soit en stimulant le parasymphathique, certaines combinent les deux effets.

Dans les composants calmant l'orthosympathique on trouve beaucoup d'esters, comme par exemple la lavande vraie (*lavandula augustifolia*), le lavandin super (*lavandula hybrida super*), et les esters nitrés de l'essence de mandarine (*citrus reticulata*).

Parmi les composants activant le parasymphathique la marjolaine des jardins (*origanum majorana*) a probablement le plus d'impact sur la mise au repos de l'organisme.

Certains alcools monoterpéniques sont des modulateurs nerveux, agissant comme stimulants ou

calmants en fonction de l'état de la personne, c'est le cas de la lavande vraie qui est préconisée en massage pour faciliter l'endormissement et mieux gérer les problèmes d'endormissement.

La lavande vraie est sans doute l'HE la plus étudiée dans le domaine du stress, selon les recherches répertoriées sur PubMed dont nous avons parlées, elle a réduit les douleurs (269) et le stress postopératoire de patients ayant subi une cardiectomie, elle a diminué l'anxiété de patients admis en soins intensifs, de femmes en dialyse et de volontaires placés en chambre d'isolement(270). Elle a réduit l'agitation de sujets souffrants de démence (271) (272) (273) et l'agressivité de patients Alzheimer (274). Elle a contribué à réduire l'anxiété de patients chez le dentiste (540 cas) (275) (276). Plusieurs équipes asiatiques, en particulier japonaises, ont mesuré une réduction de certains marqueurs du stress (cortisol par exemple) et de la pression sanguine sous l'effet de l'HE de lavande vraie. Elle a favorisé le sommeil et traité l'insomnie de personnes dépressives ou pas (277) (278) (279). Sa diffusion aérienne a augmenté la concentration de jeunes sujets au travail, les capacités cognitives et l'humeur sont aussi améliorées par ce procédé (280). L'efficacité de l'HE de romarin semble en revanche supérieure pour réduire le stress lié aux examens (281).

Quelques rares HE sont contre indiquées par voie cutanée ou respiratoire du fait de leur pouvoir irritant et caustique, nous en avons tenu compte dans les prescriptions proposées ici. Il faut utiliser des HE chémotypées (HECT), celles qui sont vendues en pharmacie devraient obligatoirement l'être.

Les préparations que nous suggérons maintenant sont empruntées au Dr Dominique Baudoux, pharmacien toxicologue, spécialiste des HE et auteur de plusieurs ouvrages dans ce domaine (282), nous recommandons aussi le livre à usage médical des Dr D. Pénéol et P. Franchomme « l'aromathérapie exactement » (283).

Les voies internes et externes doivent être associées :

- Stress, agitation, nervosité :

HECT Petit grain bigarade (*Citrus aurantium ssp aurantium*) : 3ml

HECT Lavande vraie (*lavandula angustifolia*) : 2ml

HECT Mandarinier zeste (*Citrus reticulata*) : 5ml

. Par voie interne : 2 gouttes du mélange sous la langue dans un peu de miel, 3 fois par jour

. Par voie externe : 4gttes du mélange dans un peu d'huile végétale (noisette, sésame...) sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale... 3 fois par jour

- Anxiété, angoisse, peur :

HECT Marjolaine des jardins (*Origanum majorana*) : 3ml

HECT Litsé citronnée (*Litsea citrata*) : 2ml

HECT Ravensare (*Ravensara aromatica*) : 5ml

. Par voie interne : 2gttes du mélange sous la langue dans un peu de miel, 3 fois par jour

. Par voie externe : 4gttes du mélange dans un peu d'huile végétale (noisette, sésame...) sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale... 3 fois par jour

Insomnie, dépression nerveuse :

HECT Ylang-Ylang extra (*Cananga odorata*) : 1ml

HECT Camomille noble romaine (*Chamaemelum nobile*) : 2ml

HECT Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) : 2ml

HECT Oliban (*Boswellia carterii*) : 2ml

HECT Romarin CT verbénone (*Rosmarinus officinalis CT verbenone*) : 3ml

. Par voie interne : 2gttes du mélange sous la langue dans un peu de miel, 3 fois par jour

. Par voie externe : 4gttes du mélange dans un peu d'huile végétale (noisette, sésame...) sur le plexus solaire, la voûte plantaire, la colonne vertébrale... 3 fois par jour

On peut y associer une diffusion aérienne, à l'aide d'un diffuseur à micro-diffusion froide (vendus en pharmacie), 20mn deux fois par jour de lavande vraie ou de lavandin super pour calmer le stress, et le soir dans la chambre à coucher pour favoriser le sommeil (après un massage), alors associée à des HE

de mandarine, d'orange ou de petit grain bigarade.

Pour les massages, il existe des préparations d'huiles végétales enrichies d'HE, les plus recommandées sont celles à la lavande avant toute autre, à la fleur d'oranger et à la rose de Damas.

Enfin, pour les personnes profondément épuisées, l'HE basilic var. basilic régule l'activité des surrénales et favorise la restauration de leurs fonctions. Cette observation s'est faite dans un premier temps « dans les suites d'épisodes infectieux sévères, durant lesquels les surrénales ont été fortement sollicitées » (284). Prescription de 3 gouttes dans un peu d'huile végétale à masser au niveau des reins trois à quatre fois par jour pendant plusieurs mois, avec une semaine de fenêtre thérapeutique tous les 21 jours.

. Les plantes adaptogènes :

« Contrairement aux stimulants, comme la caféine qui épuise l'organisme, les adaptogènes augmentent l'énergie disponible sans post-effet de « crash métabolique », l'organisme résiste mieux au stress et a plus d'endurance, favorisant la vigilance, l'efficacité et le sommeil.

L'éleuthérocoque sensibilise les récepteurs glucocorticoïdes hypothalamiques et périphériques aux effets du cortisol et d'autres hormones surrénales. De cette manière, il aide l'organisme à donner une réponse adaptée au stress avec des quantités de cortisol plus faibles que celles qui, sans lui, auraient été nécessaires...

Le Rhodiola rosea est l'un des plus puissants adaptogènes. Des études, russes pour la plupart, montrent une pléthore d'effets positifs (nous avons retenu ceux qui nous intéressent ici) : amélioration de la mémoire et des performances physiques et mentales, effets antifatigue, antistress et antidépresseur, augmentation de la production d'énergie, de la synthèse des protéines et de l'activité anabolique, réduction ou prévention des dommages cardiaques liés au stress, protection contre l'atrophie du thymus lié au stress, et surtout : augmentation de la réserve des surrénales en cortisol, sans causer leur hypertrophie. » (285)

« En situation de stress, la DHEA physiologique apporte une protection contre un surplus de cortisol. Des études scientifiques montrent qu'un taux effondré de DHEA-S est un bon marqueur et le signe d'un épuisement de la glande surrénale (Hunt et al., 2000 ; Beishuizen et al., 2002). *Le Magnolia officinalis* améliore le rapport DHEA/cortisol. En deux semaines, il diminue de 37% le taux de cortisol élevé et augmente parallèlement le taux de DHEA de 227%. Le rapport cortisol/DHEA des personnes en situation de stress chronique diminue rapidement chez tous les sujets sous *Magnolia officinalis* dans l'étude de La Valle et Hawkins. » (286)

Enfin, *la racine d'astragale* a été très sérieusement étudiée, comme l'indique un article référencé par PubMed (287), pour son intérêt comme activateur des télomérases, permettant une réduction significative du pourcentage des télomères courts, en particulier lors de stress dû à des infections chroniques à CMV. De plus il favorise l'activité immunitaire. Réduction des télomères et baisse de l'immunité caractérisent le SDE, cette plante sera donc intéressante en cas d'infections à répétition et/ou de troubles mnésiques et cognitifs.

- *Micronutrition* :

Si après un mois de régime nutritionnel correctement suivi (notamment en ce qui concerne la prise régulière de jus frais de fruits et légumes, et de spiruline) il n'y a aucune amélioration notable, on peut proposer quelques compléments alimentaires. Il est souhaitable de demander au préalable un petit bilan sanguin dosant en particulier les vitamines B, le calcium, le magnésium intracellulaire, le zinc (le bilan

métabolique ayant déjà dû être réalisé au moment du diagnostic de SdE).

Selon les résultats, on peut proposer :

Vitamine C, vitamines B, zinc, magnésium.

Si l'on suspecte un syndrome de l'intestin poreux (intolérances alimentaires, allergies nouvelles, syndrome de l'intestin irritable), la prescription de L-glutamine est nécessaire:

2 gélules à 200mg 3 fois par jour pendant 1 mois (ou 3 mois, suivant la clinique).

Le curcuma, par sa puissante activité anti-inflammatoire, potentialise l'efficacité de la glutamine, surtout s'il est proposé sous forme phosphorylée : 2gél. 2 fois par jour pendant 1 mois, puis 1gél. 2fois par jour durant encore 2 mois.

e) Prise en charge des complications :

La gravité du SdE se caractérisant par ses complications, il est indispensable de pratiquer un examen clinique complet et un bilan biologique pour dépister leur éventuelle présence : maladies cardiovasculaires et hypertension, syndrome métabolique et diabète de type 2, infections chroniques (sinusite, caries...) et aiguës, cancer, dépression, crises d'angoisse et attaques de panique, maladies auto immunes et allergies, troubles musculo-squelettiques...

Ceci afin d'orienter le patient vers le spécialiste approprié, et lui permettre d'être traité au mieux ; ce qui ne devrait pas empêcher le médecin généraliste de continuer le suivi de la personne pour le SdE.

5- Prévention des rechutes

Lorsque l'état de santé du patient s'améliore, il faudra discuter avec lui de son retour à ses activités antérieures. Si son état permet d'envisager un retour dans la même activité professionnelle, il sera nécessaire de prendre contact avec le médecin du travail attaché à l'entreprise, ou avec un spécialiste de l'accompagnement des professionnels en libéral, pour mettre en place un programme de prévention des rechutes, similaire à celui que nous avons proposé en première partie de ce chapitre, qui donne aussi des pistes pour les non-professionnels.

Si la reprise n'est pas possible, il faudra évaluer avec la personne les différentes possibilités qui s'offrent à elle en fonction des séquelles du SdE (réorientation professionnelle, temps partiel, poste adapté, statut d'adulte handicapé, aide à domicile...)

C- fiche thérapeutique du Syndrome d'Épuisement à l'usage du praticien et des patients :

- Arrêt de travail d'un minimum de trois semaines +/- aide adaptée (aide ménagère, maison de

repos...)

- Orientation vers un psychothérapeute conseillée
- Régime optimal (Si perçu comme trop contraignant par le patient, se reporter au régime « préventif ») :
4 verres par jour de 250ml de jus de fruits et légumes fraîchement pressés à l'aide d'un extracteur à vis unique
10h : fruits frais en abondance
13h : grosse salade de crudités de saison + oléagineux + pâté végétal composé de graines de tournesol (ou amandes, noix... préalablement trempées une nuit) et d'épinards (ou plantes sauvages : orties, amarante...) + 15g de spiruline (environ 1 c. à s.)
17h : fruits frais ou secs
19h : salade verte (de préférence sans huile, avec un jus de citron ou de tomate) + pousses d'alfafa
fruits frais comprenant des bananes
- Activités physiques :
Si la personne est trop fatiguée : bains de soleil 30mn par jour.
Pour ceux qui le peuvent, ou après amélioration de l'asthénie :
marche 30 mn par jour minimum +/- trampoline (ou autre activité « cardiotraining ») 6 jours par semaine
Exercices en résistance 3 fois par semaine 30mn
+/- jardinage
Garder un jour fixe de repos par semaine
- Massages :
avec une huile végétale à l'huile essentielle de lavande vraie, dans une atmosphère chaude, 20 à 30mn tous les jours jusqu'à amélioration des symptômes (minimum 10 à 15 jours), puis 3 fois par semaine
- Activité artistique régulière à la maison ou en atelier
Ecoute de musique classique, Mozart ou Bach de préférence, quelques fois dans la journée
- Prescriptions complémentaires seulement en cas de nécessité (huiles essentielles, plantes adaptogènes, micronutriments)
- Orientation vers un spécialiste selon les complications somatiques ou psychiatriques si besoin
- Mesures de prévention des rechutes.

CONCLUSION GENERALE

Dans notre monde qui va toujours plus vite, une plainte incessante nous parvient, qui a commencé comme un murmure, puis s'est amplifiée progressivement, jusqu'à devenir aujourd'hui un bruit presque assourdissant, en tout cas menaçant : « nous sommes stressés, et nous voici épuisés, épuisés parfois à en mourir ».

Certains cherchent le repos dans diverses substances : drogues, alcool, psychotropes, sucre...

D'autres, convaincus qu'il s'agit d'un mal typiquement occidental, se tournent vers le lointain Orient dans l'espoir d'y trouver une source d'apaisement et de bien-être, peut-être même de bonheur : yoga, méditation, ashrams, retraites spirituelles, chamanisme... fleurissent abondamment dans nos contrées.

Ce n'est pas notre propos ici de discuter du bien fondé de ces pratiques.

Mais familière d'un ouvrage, oriental lui aussi, d'un Orient plus « Proche », ouvrage qui parle de repos, de paix, de vie, nous nous sommes demandé si ce qu'il en dit serait encore pertinent pour nos sociétés modernes. Il s'agit de la Bible où, dès le premier chapitre, il est question de repos, Dieu lui-même s'étant reposé de ses œuvres le sixième jour de la création. Puis il y est question de « stress » : division, peur, culpabilité, mort ; et de tentatives de réponses à ce stress par l'instauration de lois, des lois données à Moïse sous l'inspiration du même Créateur.

Ce sont ces lois que nous avons voulu explorer dans les cinq premiers livres bibliques, de la Genèse au Deutéronome. Et nous avons souhaité le faire avec le regard d'un médecin, d'un médecin généraliste, sous l'éclairage de la science de ce début de XXI^e siècle.

La Bible ne se présente pas comme un livre scientifique, aussi avons-nous pris le temps d'en présenter les grandes lignes, puis, par un travail rétrospectif, de souligner les lois qui pouvaient avoir une valeur hygiénique. L'hygiène est le socle de la prévention, c'est essentiellement grâce à elle que l'espérance de vie a presque doublé en un siècle. Assainissement des eaux, en particulier pour les rendre potables, lavage, notamment des mains, traitement des déchets, des cadavres, isolement et déclaration des maladies contagieuses, gestion des stocks alimentaires, apports caloriques suffisants, équilibre nutritionnel, repos, activité, travail, influence de l'équilibre social, familial et affectif, connaissance de la physiologie depuis l'observation macroscopique jusqu'aux mécanismes moléculaires, sont autant de choses qui ont contribué à la santé et à la vie.

Or, beaucoup des lois bibliques portent sur presque tous ces facteurs, aujourd'hui considérés comme fondamentaux dans le domaine de la prévention. Il nous fut donc aisé de les repérer.

Bien que ces textes soient considérés comme étant d'inspiration divine par les croyants Juifs et Chrétiens qui s'y réfèrent, ils s'inscrivent dans un contexte historique et culturel. Nous avons eu la curiosité de savoir dans quelle mesure les pays du Proche Orient Ancien qui entouraient Israël ont pu influencer la rédaction de ces cinq premiers livres de la Bible. Nous avons mis en évidence qu'Israël n'est pas une nation « extraterrestre », elle s'inscrit complètement dans son contexte culturel et vivait en interaction avec les sociétés qui l'entouraient.

On a beaucoup parlé de l'influence de la Mésopotamie, et, dans une moindre mesure, de l'Égypte, sur la rédaction des textes bibliques, et nous avons vu qu'elle est incontestable. Mais nous avons pu souligner que l'inverse est probablement vrai : la culture sémite, très ancienne, a également fortement influencé ces pays, en particulier leurs mythes. La tradition orale ayant largement précédé l'écriture, on peut émettre l'hypothèse que les textes bibliques fondateurs sont issus de récits transmis oralement depuis très longtemps, lesquels ont pu influencer les traditions des autres pays du Proche Orient Ancien, les similitudes entre les textes bibliques et les autres traditions pourraient aussi s'expliquer de cette manière.

En ce qui concerne les lois proprement dites, nous relevons trois éléments principaux :

- Dans leur forme, beaucoup d'entre elles se rapprochent de ce que l'on trouve aussi en Mésopotamie et en Égypte.
- En revanche, les lois dites de pureté, que nous avons identifiées comme pouvant avoir trait à l'hygiène, semblent assez spécifiques à Israël, en tout les cas pour la majorité d'entre elles. Le sabbat est une spécificité biblique.

- La différence majeure se trouve dans la spiritualité qui les inspire. Le monothéisme du peuple hébreu en est bien sûr la pierre angulaire, c'est une vision radicalement différente, nouvelle et totalement unique dans ces temps anciens. Nous avons vu qu'il n'a pas grand chose à voir avec ce que l'on a appelé à tort la tentative de monothéisation de la religion égyptienne par le pharaon Akhenaton. Pour ce dernier, il s'agissait de donner la prééminence à une divinité sur toutes les autres, et d'adorer un élément de la nature, en l'occurrence le soleil.

A contrario, la foi d'Israël se place, non pas dans un dieu parmi d'autres, mais dans un Dieu unique, affirmant qu'il n'en existe qu'un. Ce Dieu n'est ni une représentation de la nature, ni anthropomorphique, il est Esprit, transcendant, Tout Autre, Créateur. L'homme est appelé à adorer le créateur et non la créature : ni le cosmos, ni la nature, ni les humains ne peuvent être divinisés.

Cela a de multiples conséquences, parmi lesquelles une qui nous intéresse plus spécialement pour son influence sur la science : les pratiques magiques sont rigoureusement interdites. Le Dieu unique est le maître du monde qu'il a créé, et c'est à Lui seul que l'on s'adresse pour agir dans ce monde. Il est demandé à l'homme de respecter la création, d'en prendre soin, de l'observer, de la découvrir et de s'en émerveiller en adorant celui qui en est l'Auteur, afin d'en tirer le meilleur profit.

Les spécialistes pensent que cette vision du monde physique et spirituel a favorisé une science de l'observation rationnelle, telle qu'on la conçoit aujourd'hui. Le Moyen Age en donne la preuve par les contraires : c'est lorsque la religion a fait un retour à la pensée magique qu'un obscurantisme dévastateur a étendu son ombre sur l'Europe, notamment dans le domaine des sciences. La lecture de la Bible était d'ailleurs interdite, seuls quelques moines continuaient d'en faire des copies dans les monastères. La levée de cet interdit, et son expansion dans le domaine public grâce à l'imprimerie, a participé à faire reculer l'ombre.

C'est peut-être pourquoi il ne nous a pas paru aberrant ni anachronique de proposer une étude scientifique de certaines de ces lois. Le sujet était très vaste, nous devons à la sagesse de quelques-uns de nos pairs d'avoir choisi, parmi elles toutes, celles qui n'avaient trait qu'à un seul sujet. Pour des raisons que nous avons argumentées, notamment son extrême actualité, nous avons choisi de traiter du repos et de la prévention du stress.

Les lois bibliques ayant trait au repos se trouvent dans le thème du sabbat : repos tous les sept jours, toutes les sept semaines, tous les sept ans, tous les 49 ans (7x7ans). Cette rythmicité nous a amené à nous intéresser à la chronobiologie, qui est l'étude des rythmes biologiques. Nous avons découvert qu'il existe bien un rythme biologique de sept jours, et que celui-ci n'est pas induit par nos rythmes hebdomadaires de repos, mais qu'au contraire, nos semaines de sept jours sont nées de rythmes septénaires endogènes, génétiques, appelés rythmes circaseptains.

Le manque de repos est un facteur de stress organique évident, comme à l'inverse le stress trouble notre repos. Nous avons donc approfondi la physiologie du stress, et le syndrome d'épuisement qui est l'aboutissement d'un stress devenu chronique, ce qui nous a permis de connaître les facteurs de risque de ce syndrome, et ainsi de distinguer les autres lois qui pouvaient avoir un intérêt pour le prévenir : les lois relatives à l'alimentation et à la vie sociale et familiale.

En éclairant ces trois domaines législatifs par des recherches scientifiques, nous avons fait quelques observations dont certaines, il faut le dire, ont été pour nous de réelles découvertes, parfois même des surprises.

Ainsi il est apparu que si le repos est à l'évidence nécessaire, c'est bien d'un repos tous les sept jours dont nous avons besoin, en particulier à cause du rythme circaseptain du cortisol, le non-respect de ce rythme est apparu comme nettement pathogène. L'étude des rythmes scolaires, éclairés par la chronobiologie, a également montré la nécessité d'un repos toutes les sept semaines, plus particulièrement à deux périodes de l'année, qui correspondent aux fêtes juives ordonnées par Moïse, et qui duraient une semaine, exactement le temps nécessaire à la restauration des rythmes biologiques perturbés par le stress. Nous n'avions pas anticipé cette découverte, ni son corollaire, à savoir que notre physiologie est conçue pour être physiquement active six jours sur sept, la manque d'activité à ce

rythme ayant aussi des effets délétères pour notre santé.

La plus grande surprise est venue de l'étude sur les lois alimentaires. Il est apparu que les lois du Sinaï proprement dites, concernant la distinction entre animaux purs et impurs pour la consommation, ainsi que l'exclusion du sang, n'avait qu'un intérêt très relatif pour notre santé, et quasi inexistant dans la prévention du stress. En revanche, nous avons découvert qu'il semble, en l'état actuel de nos connaissances, que le régime le plus adapté à la physiologie humaine, à la prévention et plus encore au traitement du syndrome d'épuisement, soit celui donné dans le premier chapitre de la Genèse, dans le jardin d'Eden : un régime cru constitué uniquement de fruits et de légumes verts, de feuilles tendres, à l'exclusion de tous produits animaux, évitant aussi les céréales et les légumineuses puisqu'elles ne sont digestes que si elles sont cuites.

Dans notre monde de produits raffinés, transformés, concentrés, de prêt à consommer, de snack et de fast-food, c'est quasiment révolutionnaire !

Enfin les lois relatives à ce que nous avons qualifié de relations affectives sont celles qui nous ont le plus touché, d'abord parce qu'elles parlent de relation, d'amour, et de foi, mais aussi par leur portée préventive et thérapeutique. Nous n'avons pu que survoler l'extraordinaire pouvoir du lien affectif, et d'une vie amoureuse stable et durable, avec le sentiment qu'à la fois tout a déjà été dit sur le sujet, et que pourtant tout reste à découvrir, comme une galaxie dont on aurait identifié la plupart des étoiles mais qu'il nous reste à explorer. Nous espérons que ce modeste travail contribuera à stimuler cette exploration.

Il nous fallait savoir si ces découvertes sont applicables à nos vies quotidiennes. Dans l'absolu, il semble bien que oui, mais une réalité s'est faite jour tout au long de notre étude, l'obstacle majeur à notre santé ne se trouve pas dans une potentielle difficulté intrinsèque à leur application, mais dans la nature complexe de l'être humain, que la Bible définit comme pervertie. Tout en nous aspire à la vie et à la santé, et en même temps une force de destruction nous pousse vers la mort, et ce, même lorsque nous sommes convaincus de ce qui est bon pour nous.

Nous n'en avons pas moins proposé un petit protocole de prévention et de traitement du syndrome d'épuisement, qui tient compte à la fois de ce qui est actuellement répertorié dans la littérature scientifique, et des apports de l'étude de ces lois. Les deux approches se confondent souvent, avec toutefois quelques spécificités apportées par ces dernières, et dont il nous semble que l'intérêt n'est pas négligeable.

Nous pouvons donc répondre maintenant à la question initiale : La loi de Moïse est-elle porteuse de mesures de prévention, particulièrement en matière de stress ?

Elle ne l'est pas totalement en ce qui concerne la loi du Sinaï, parce qu'en tenant compte des défaillances de l'esprit humain elle maintient des habitudes non physiologiques ; mais elle le devient pleinement si l'on considère les lois créationnelles des trois premiers chapitres de la Genèse, tout simplement parce que celles-ci sont totalement physiologiques, elles nous rappellent ce pour quoi nous sommes faits, nos besoins fondamentaux, que ce soit en matière de repos et d'activité, d'alimentation, ou de relation.

Il n'aurait pas été honnête de notre part de travailler sur un livre comme la Bible sans tenir compte de son message essentiellement spirituel. Cela nous a paru d'autant plus intéressant, que le thème central de la Bible tourne autour de la problématique que nous venons d'évoquer : cette ambivalence de l'être humain concernant son attrait pour la vie et sa tension vers la destruction et la mort. La Bible en situe l'étiologie dans la rupture entre l'humain et son Créateur, relatée de façon plus ou moins allégorique dans les premiers chapitres de la Genèse. Tout l'Ancien Testament, ou Tanakh, révèle les effets de cette rupture, ainsi que la nécessité, et pourtant l'impossibilité pour l'humain d'y échapper. Le Nouveau Testament, ou Nouvelle Alliance (ou Alliance Renouvelée), offre le « remède » : la réconciliation de l'humain avec son Créateur, lequel, répondant à notre incapacité à revenir vers Lui, vient Lui-même à nous en s'incarnant dans une chair d'homme, en la personne de Jésus. La Bible se termine par le livre de l'Apocalypse, ou « Révélation », qui révèle le projet de Dieu : re-crée le

monde, nouveau, où les nations se nourriront, comme dans le jardin d'Eden de la Genèse, des fruits et des feuilles d'un arbre de Vie Eternelle, cet arbre étant une allégorie de la présence même de Dieu.

Bien que sortant du champ strict de la médecine, nous avons souhaité terminer par cette approche spirituelle, parce qu'elle se présente comme la source du vrai repos, encore appelé la paix, à laquelle nous aspirons tant, et qui est le thème central de notre travail puisqu'elle est le contraire du stress.

Certains spécialistes en théologie réfutent toute valeur médicale, ou même hygiéniste, aux textes bibliques. À l'aide de cette étude, nous pensons avoir montré que cette position est un peu réductrice. La position inverse le serait tout autant ; nous reconnaissons pleinement que ce n'est certainement ni l'objectif, ni le sens premier de ces écrits. Bien qu'elle soit traversée de récits historiques, allégoriques, épiques, poétiques, et même d'informations d'intérêt hygiénique, la Bible se présente avant tout comme un livre spirituel, aussi proposons-nous, dans l'épilogue qui suit cette conclusion, de nous pencher sur la portée spirituelle des lois que nous avons étudiées.

Le Professeur Joyeux rappelait, lors d'une conférence à Aix en Provence le 02 mai 2012, ce que nombres de grands scientifiques ont humblement constaté : chaque découverte nous fait réaliser l'immensité de notre ignorance. Comme la plupart de nos consœurs et confrères, nous souhaitons soulager quelque peu les souffrances de nos contemporains et contribuer à leur bien-être par la pratique de la science médicale, mais face à l'ampleur de la tâche et de notre ignorance, nous voulons rester modeste et curieuse, grandir dans cette science mais ne pas y croire comme l'on croit en Dieu.

Nous finirons donc par une note non pas scientifique mais poétique ; la poésie, la musique, l'art et la foi nous transportent au-delà de la connaissance et de l'ignorance, pour nous donner un aperçu de la Beauté et de la Vie qui n'a pas besoin d'être expliqué pour nous être communiqué.

Une image nous a souvent accompagnée au cours de ce travail, celle d'un couple d'Aras bleus survolant une forêt équatoriale. Ces splendides oiseaux tropicaux passent chacun leur vie en compagnie d'une seule et même compagne, et ne se nourrissent que de fruits sauvages, ces comportements font d'eux des animaux paisibles et pacifiques, reposants en quelque sorte, réunissant en eux ces trois lois créationnelles que sont le repos, l'alimentation originelle et le lien amoureux.

Est-ce parce qu'au moment du drame de la rupture entre l'humain et son Créateur ils volaient suffisamment haut pour ne pas en subir trop les effets ? Ou est-ce parce qu'ils vivent au-dessus de la canopée, loin de la terre des hommes, et si près du ciel ? À moins qu'ils ne soient des messagers de Dieu, une « Bible vivante », envoyée à ceux qui ne la lisent pas...

EPILOGUE : LE REPOS SPIRITUEL

Pour ouvrir le débat, il nous a paru utile de préciser le message de la Bible sur cette question du repos. Ce point de vue ne s'impose pas, il a pour but de nous éclairer sur le sens que la Bible elle-même veut donner à ces lois.

La Bible se présentant comme un livre dont la portée est avant tout spirituelle, il nous restait à poser la question du sens spirituel des lois que nous avons choisi d'étudier, et de l'éventuelle contribution de ce sens à notre « repos ».

C'est en nous penchant sur ce que Moïse, les prophètes et Jésus en disent eux-mêmes que nous allons tenter de répondre à cette question.

Sachant bien qu'elle ne peut faire l'objet d'une étude scientifique, ni d'une prescription médicale, nous proposons de l'aborder en épilogue, indépendant du reste de notre étude. Sa lecture n'est pas indispensable à la compréhension de ce travail, mais il nous semble qu'elle l'enrichit, et qu'elle en est l'aboutissement logique, l'objet de notre étude étant, comme nous l'avons dit, un ouvrage spirituel.

1- Le sens des lois du Sinaï

Léon Tolstoï fils a écrit une nouvelle intitulée « le prélude à Chopin », qui fait écho à la fameuse « Sonate à Kreutzer » dont son célèbre père est l'auteur, laquelle a fait l'effet d'une bombe dans toute l'Europe de la seconde moitié du XIXe siècle. Le mariage y apparaît comme une « prostitution légalisée » et les femmes ne feraient que se venger des hommes en agissant sur leurs sens. La sexualité ravalerait l'homme au rang d'un animal, pervers de surcroît, elle serait l'expression la plus manifeste du combat entre la chair et l'esprit que mènent les croyants. Tolstoï ne voit qu'une solution à ce mal : l'abstinence sexuelle et le célibat, donc s'abstenir de procréer.

Tolstoï fils réagit vivement à cette « solution », qui aurait pour finalité l'extinction de l'humanité, ce qu'il considère comme n'étant pas dans le projet de Dieu : « Le but de notre vie est de servir raisonnablement non pas la mort, mais la vie. De servir l'infini perfectionnement de la vie et le bonheur des gens sur terre. On ne peut se perfectionner qu'en avançant, et avancer en suivant les lois immuables du mouvement que nous donne la nature (l'auteur parle ici des pulsions sexuelles comme issues de la nature pour favoriser la reproduction et la vie). Peut-être atteindrons-nous – à des niveaux beaucoup plus hauts encore de perfectionnement humain et social – à la fraternité et à l'égalité des hommes sur terre, mais les lois de la nature resteront, elles, immuables, toujours les mêmes. Le problème est juste de ne pas les pervertir (souligné par nous), de les comprendre convenablement et de les éclairer de la joyeuse raison divine qui est en nous. » (288)

Pour éviter cette perversion Léon Tolstoï fils propose la chasteté jusqu'au mariage, lequel devrait être précoce pour la faciliter, monogame, et donc marqué du sceau de la fidélité.

Égalité, fraternité, raison, action...notre auteur est encore plein de son voyage en Europe occidentale. Si nous sommes en désaccord avec les moyens de perfectionnement qu'il envisage, en revanche nous le rejoignons totalement sur les lois de la nature : elles sont d'ordre créational, donc à priori bonnes, au minimum neutres, et immuables. Le problème n'est pas dans la nature mais dans l'homme qui la pervertit. C'est en tous cas ce que semblent dire les premiers livres de la Bible : l'homme, séparé de son Créateur, se trouve livré à son instinct animal, et ce dernier est perverti par ce désir qui s'est emparé du cœur humain : se faire dieu, dieu de lui-même et dieu des autres, ce qui se traduit par l'égoïsme et la soif de pouvoir, de domination, de possession : guerre, domination sur la femme, polygamie, esclavage...mais aussi par l'idée de faire mieux que le Créateur en revisitant la nature : synthèse de nouvelles molécules utilisées de manière intempestive, fission et fusion des atomes, organismes génétiquement modifiés...

Les lois de Moïse ont pour objectif, entre autres, de ramener l'homme aux lois créationnelles. Et encore ne le fait-elle que de manière partielle, c'est-à-dire en tenant compte « de la dureté du cœur de l'homme » (Matthieu 19 :8) : la guerre, l'esclavage, la polygamie, la consommation de viande (qui ne

semblait pas faire partie du projet initial) sont « tolérés » mais aussi encadrées par la loi pour en limiter les méfaits.

Ce faisant la loi mosaïque révèle la perversion de l'homme et son incapacité à simplement respecter ce qui est bon pour lui : les lois naturelles ; c'est là un autre objectif de la loi.

Nos recherches, dans les chapitres précédents, ont abouti à ce constat : la loi de Moïse est une loi de nature : non pas au sens où elle serait issue des lois naturelles, mais par le fait qu'elle est édictée en tenant compte des réalités « naturelles », animales, qui animent l'homme, et que c'est à cette nature qu'elle s'adresse. Si on la respecte, elle « nous protège de tous les maux dont sont affectés les Egyptiens » (Exode), c'est-à-dire des souffrances qu'induisent le non-respect, ou simplement la méconnaissance de ces lois divines. Et il est en effet probable que le respect de ces lois tant alimentaires que sociales limiterait les souffrances de l'humanité, notamment le stress et son morbide rejeton qu'est le syndrome d'épuisement que nous venons d'étudier.

Ne nous méprenons pas sur nos intentions : nous ne cherchons nullement à faire une pseudo démonstration scientifique de la pertinence d'une bonne morale, ou même hygiène de vie, judéo-chrétienne. Tout simplement parce que l'histoire a largement prouvé qu'un tel objectif est voué à l'échec, ce qu'a également démontré l'apôtre Paul dans ses épîtres aux Romains et aux Galates.

L'humain ne va accepter de s'intéresser à ces lois que dans la mesure où elles sont nécessaires à sa survie, ce que démontre Selye en présentant la réaction de stress « défense-fuite » comme une nécessité vitale tout à fait instinctive et animale. Et il n'a pas tort en affirmant qu'il n'y a que Jésus pour prôner un amour désintéressé : « Un code d'altruisme universel serait hautement immoral, car il pourrait amener des personnes à s'intéresser davantage aux autres qu'à elles-mêmes. Bien sûr, « aime ton prochain comme toi-même » est un commandement plein de sagesse, mais, comme initialement exprimé, il est incompatible avec les lois biologiques. » Car pour lui « les scientifiques ont trouvé suffisamment de preuves pour justifier d'essayer de développer un code de conduite uniquement basé sur les lois de la nature...L'homme, comme l'animal, se doit d'être égoïste afin de thésauriser un capital d'énergie qui lui permettra de répondre aux besoins futurs...l'homme a une envie incontournable de travailler égoïstement pour des choses qui peuvent être stockées en vue de renforcer son homéostasie dans les situations imprévisibles auxquelles la vie peut le confronter. »

De cette observation, il tire une sorte de philosophie de vie qui répondrait à la question : « quels sont les ingrédients d'un code d'éthique qui accepte l'égoïsme et le travail de thésaurisation personnelle de son capital comme moralement correct ?

- 1- Trouver son propre niveau de stress (tolérable), et non se soumettre à celui imposé par la société
- 2- Être un égoïste altruiste. Ne pas essayer de supprimer l'instinct naturel de se soigner d'abord. Nous sommes des êtres sociaux donc nous avons intérêt à rechercher le bien d'autrui pour obtenir un haut niveau de sécurité, parce que personne ne veut détruire une personne qui lui est utile.
- 3- Il revisite le verset « aime ton prochain comme toi-même » en affirmant que si l'on doit reconnaître que tous les voisins sont aimables il est impossible d'aimer sur commande, on peut au mieux essayer de gagner l'amour de son prochain

Mais avec tout le respect que nous devons à ce grand chercheur, nous nous permettons de souligner que même cette simple idée de respecter nos besoins « animaux » est encore une illusion, à cause de la perversion qui a atteint l'humain depuis qu'il s'est séparé de son Créateur. D'ailleurs Selye est amené à le reconnaître lui-même : « franchement, en regardant en arrière, je réalise que je n'ai pas toujours réussi à suivre cette philosophie à la perfection, mais cela a été dû à mes lacunes (souligné par nous), et non à cette philosophie. » (289)

Les comportements alimentaires et sexuels sont de bons exemples de cette perversion : d'après Selye et de nombreux auteurs scientifiques, mais aussi philosophes, romanciers et simples mortels, la sensation de plaisir a pour but de nous emmener vers ce qui est bon soit pour nous individuellement, soit pour la survie et la perpétuation de l'espèce, et à l'inverse la douleur, le dégoût, vont nous protéger de ce qui menace la vie. La sexualité, comme certains aliments, vont donner du plaisir afin de

permettre et la reproduction et la survie de nos corps.

Mais « l'homme-dieu » a concentré le sucre, tué et grillé, et aujourd'hui élevé dans des conditions dénaturées, moult animaux, planté des hectares de monocultures en affamant des populations locales, etc., pour satisfaire son plaisir de manger (et non plus son besoin), ce qui ne serait pas un problème si ce n'était au détriment de la santé et de la vie.

Le même « homme-dieu » a prostitué femmes et hommes, et même des enfants, a voulu des femmes vierges pour ne pas avoir à s'encombrer des enfants d'autrui, puis leur a donné une contraception pour jouir sans s'engager dans une relation potentiellement procréatrice (nous ne parlons pas ici de l'intérêt de la contraception pour la régulation des naissances, dans le cadre de la famille constituée), sans tenir compte d'éventuelles séquelles psychologiques et affectives, voire physiques; il a mis en images publiques la femme nue comme un objet sans âme pour vendre des voitures, du parfum ou du café...

Ces formes de plaisirs typiquement humains n'ont plus pour but la vie, et ils mènent bien à différentes formes de destruction, comme le résume cette formule lapidaire à propos de l'alimentation par exemple : « le sud de la planète meurt de faim et le nord de trop manger ».

Donc se soumettre à la loi pour vivre mieux, c'est certainement un bel objectif, mais aussi une parfaite utopie. Dieu Lui-même n'était pas dupe, si nous osons dire, Lui qui a tenu compte de nos limites dans la promulgation même de ces lois.

Et ceux qui ont tenté de s'y plier et d'y soumettre les autres, quelle que soit la religion ou même l'idéologie politique, se sont rétrécis, rabougris, presque déshumanisés dans l'intégrisme ou le totalitarisme.

Cette loi est-elle mauvaise pour autant ?

Nous espérons, par ce modeste travail, avoir démontré que non, au contraire, elle est infiniment bonne, mais, d'une part, elle n'est pas « pleinement » bonne parce qu'elle a dû se limiter à nos propres limites, et d'autre part et par-dessus tout, elle ne nous donne pas la force de surmonter notre perversion pour la vivre avec joie, dans la confiance, sans se ratatiner dans l'intégrisme ou le totalitarisme :

« Il y a abolition de la règle précédente (de Moïse) à cause de son impuissance et de son inutilité, puisque la loi n'a rien amené à la perfection » (Hébreux 7 :18-19)

Elle dit ce qui est bon, mais elle ne nous change pas. Pour reprendre les termes de Tolstoï Junior : « le problème est de ne pas les pervertir » (les lois de la nature).

Il nous semble qu'il en frôle le moyen en ajoutant : « mais de les éclairer de la joyeuse raison divine qui est en nous. »

Encore faut-il qu'elle soit en nous ! Et si elle n'y est pas, comment l'y faire entrer ? Et doit-on se contenter des lois de la nature ? L'humain n'aspire-t-il pas à plus que cela ?

Selye dit que si l'homme aime et protège ceux qui lui font du bien, c'est uniquement dans son propre intérêt. Si l'on extrapole son raisonnement aux faits, dans le monde animal la poule qui sera brûlée lors d'un incendie en couvrant ses petits de ses ailes ne le ferait que pour permettre à son espèce de survivre, et si elle éprouvait à ce moment-là un quelconque sentiment affectueux pour ses propres poussins, ce ne serait encore qu'un moteur que la nature aurait « inventé » au fil du temps pour éviter la destruction des espèces.

Et si on continue à appliquer son raisonnement au monde des humains, le résistant de la dernière guerre n'aurait pas lutté contre les forces destructrices du nazisme par le fait d'un amour désintéressé pour l'humanité, ou pour le peuple juif livré à la pire barbarie, mais pour assurer sa propre survie et celle de son espèce...

Voilà une compréhension de l'homme-animal, mu par son simple et naturel instinct de survie, par des phénomènes physiologiques purs, qui fait voler en éclats les belles images d'héroïsme et les sentiments les plus nobles de ceux qui sont allés parfois jusqu'au sacrifice !

Et toute une branche de la neurobiologie actuelle s'affaire à nous démontrer que nos sentiments, nos émotions, nos crimes même, ou nos actes de bravoure, ne sont que le fait de neuromédiateurs, récepteurs, gènes et substances hormonales en tous genres, programmés plus ou moins heureusement pour faire de nous ce que nous sommes. Et cela est difficilement contestable : syndrome frontal,

lobotomie, destruction d'un hémisphère cérébral, et nous voici avec un rigolard désinhibé, un robot, un hypersensible très spirituel...

Alors que reste-il de nos idéaux de liberté, de libre-arbitre, d'amour ?

N'avons-nous d'autre choix que d'être des animaux « éduqués » à l'aide d'une loi de nature, au risque de l'intégrisme moralisateur, ou de nous soumettre à l'esclavage de nos perversions dans une totale amoralité : jouir avant tout quitte à en payer le prix de notre vie et de la vie d'autrui ?

Les plus chanceux à cette roulette du hasard de la génétique tenteront un heureux mélange : jouir sans trop déranger l'ordre naturel. Est-ce là la seule alternative ? Être en quelque sorte un esclave consentant plutôt que rebelle...

C'est sans doute le moindre mal : beaucoup de loi assaisonnée d'un peu de perversité pour donner du goût à la vie !

Est-ce bien là ce que souhaitent ceux qui s'offusquent des discours de certains religieux qui ne voient dans l'acte sexuel qu'un moyen de reproduction et interdisent l'usage de toute forme de contraception, qui prônent le célibat à vie comme seul moyen de s'élever au-dessus de notre animalité à l'instar de Tolstoï père ?

Sont-ils dans l'illusion ceux qui revendiquent de pouvoir « faire l'amour seulement par amour », n'est-ce là qu'un peu de sel de perversité pour donner du goût au cadre légal du mariage ?

La question centrale devient : la perversité est-elle le seul moyen d'élever l'humain au-dessus de sa condition animale, l'équilibre pour la survie ne dépendant que du dosage de ce dangereux sel ?

Il semble que pour l'homme-dieu, l'homme qui veut se faire dieu sans Dieu, il n'y ait en effet pas d'autre alternative. L'homme-dieu, dans cette configuration, n'est qu'un animal pervers.

Nietzsche, Sartre, Camus et les écrivains de l'absurde, relayés par les philosophies du Nouvel Âge, les généticiens et neurobiologistes modernes, qui chacun à leur façon prêchent dans ce sens, donnent beaucoup de travail aux psychiatres, c'est assurément une profession d'avenir !

Car si l'on en croit le psychiatre existentialiste Frankl, l'humain est habité du besoin fou de donner un sens à sa vie, et il semble que de s'assurer une descendance qui ait des chances de survivre ne lui suffise pas.

Est-ce que ce sont seulement ses quelques millimètres de cortex cérébral supplémentaires et, par eux, le refus conscient de sa finitude qui poussent l'homme à la transcendance ?

Ou est-ce la mémoire, inscrite peut-être jusque dans nos gènes, d'autre chose ?

Certains osent penser que dans l'affection que des animaux peuvent manifester entre eux ou à leur maître, dans l'amour qui traverse le cœur humain pouvant aller jusqu'au sacrifice de sa vie, et tout simplement dans la biologie protectrice des réactions de « défense-fuite » ou « calme-contact », il y a l'empreinte du Créateur, car s'Il est bien créateur, toute sa création porte sa marque d'une manière ou d'une autre, l'humain en particulier qui a été « créé en image de Dieu » (genèse 1 :27). Il y a de la gratuité en tout, de la grâce, même si cette « empreinte » a été cachée et la grâce trop souvent dénaturée.

Tel un négatif de pellicule argentique des anciens appareils photographiques, qui a besoin d'un bain spécial pour révéler la véritable image, notre âme, ce « neshama » de la Genèse, serait encore en négatif, invisible et inactive, attendant de révéler ce qu'elle est : l'image de Dieu.

Cette âme endormie depuis la rupture avec Dieu attend sa résurrection pour vivre avec son Créateur, dont elle est l'image, dans une relation d'amour gratuite, libre de l'esclavage de la perversité, relation qui n'annule pas la réalité d'un corps animal mais qui l'habite pour en faire l'outil d'expression de cet amour. Ce corps n'est alors plus entièrement soumis à la dictature perverse de l'homme petit dieu de lui-même, mais devient le temple de cette âme qui communique avec l'amour vivifiant de l'Esprit de Dieu.

Le bain révélateur ne peut pas venir de la pellicule, il vient de Dieu lui-même. C'est le sang de Dieu fait homme, de Jésus, homme comme Adam (adama en hébreu= la terre), tiré de la terre, du ventre « animal » de la femme, mais exempt de toute perversité parce qu'il est resté en communion, en dépendance vitale avec Dieu Père dont il est issu. Il va souffrir non pas du fait de sa propre chute

comme ce fut le cas pour Adam et toute l'humanité qu'il engendre et représente, mais parce que pur de toute déchéance, il peut prendre celle de l'humanité sur lui, et en subir les effets dans un corps animal : la mort. C'est tout le sens de la crucifixion.

« ... le premier homme Adam est devenu âme vivante. Le second Adam est devenu esprit vivifiant.

Mais ce qui vient d'abord, ce n'est pas le spirituel, c'est l'animal ; suit le spirituel.

Le premier homme, tiré du sol, est terrestre ; le second homme (Jésus), lui, vient du ciel » (1 corinthiens 15 : 45-47)

Si la pellicule de l'humanité est sombre de ses perversions, de ses multiples prostitutions à ses petits dieux dictateurs, de ses souffrances dans les affres de cet esclavage, elle porte pourtant en elle cette merveilleuse image qui attend d'être révélée.

« Et de même que nous avons porté l'image de l'homme fait de poussière, nous porterons aussi l'image de celui qui est venu du ciel » (suite des précédents versets : v.49)

Et c'est cet amour totalement gratuit, généreux, dont la force de pardon efface toute souillure et la peur du vide, c'est cet amour du Christ manifesté à la croix qui a ce pouvoir révélateur pour tous ceux et celles qui acceptent de s'y plonger.

Cet amour dangereux du point de vue de Selye parce qu'il n'est pas assez égoïste. Et en effets les « nouvelles lois » que Jésus donne dans le sermon sur la montagne (Matthieu 5 à 7) dépassent, sans les renier, « les lois de nature » de Moïse. Jésus dit : « Si votre justice ne surpasse celle des pharisiens (des gardiens de la loi de Moïse) vous n'êtes pas dignes du royaume de Dieu ».

Quelques exemples de cette « justice », de ces nouvelles lois édictées par le Christ :

« Si quelqu'un te force à faire un mille avec lui fais en deux.

Celui qui dit « imbécile » à son frère est un meurtrier.

Celui qui regarde une femme en la convoitant a déjà commis l'adultère.

Si quelqu'un veut te prendre ton manteau donne lui aussi ta tunique.

Bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous persécutent, aimez vos ennemis.

Si l'on te frappe sur une joue tend l'autre (en d'autres termes ; répond à la haine par l'amour). »

Jésus ne dit plus « aime ton prochain comme toi-même » mais « aimez-vous les uns les autres comme *je* vous ai aimé... (C'est-à-dire) en donnant votre vie pour ceux que vous aimez » (Jean 15)

Aujourd'hui des philosophes, des maîtres spirituels qui prêchent que nous sommes des êtres divins, autrefois des idéologues tels que Carl Marx, et bien d'autres, tentent de persuader et eux et nous que l'on peut tendre vers cela en se passant de Dieu, et à fortiori de Jésus-Christ. Il nous semble, au regard de nos recherches pour la réalisation de ce travail, que c'est faire bien peu de cas d'hommes tels que Selye ou même Darwin et tant d'autres chercheurs qui démontrent brillamment le caractère animal de l'homme dont l'instinct de protection de sa vie prendra toujours le dessus sur tout autre considération.

C'est aussi mépriser plusieurs millénaires d'histoire de l'humanité dont la perversité a toujours mis en échec les plus belles vellétés de transcendance. Le mieux qu'elle ait pu faire est de se rapprocher des lois de nature, indispensable à sa survie, toujours plus ou moins assaisonnée de son sel dénaturé.

Comme Selye l'a démontré, ce que Jésus a vécu (jusqu'à la croix), ce qu'il propose et même demande de vivre est irréalisable, et a d'ailleurs été considéré comme « scandale pour les juifs, et folie pour les grecs » (1 Corinthiens 1 :23)

Jésus ne se leurre pas non plus puisqu'il ajoute : « ce qui est impossible aux hommes est possible à Dieu » (Luc 18 :27)

Ce qui signifie que c'est seulement dans la sécurité que procure l'amour indéfectible et totalement pur de Dieu que l'humain trouve, soutenu par l'Esprit de Dieu, la force et la joie d'aimer à son tour de cette manière « folle ».

Cet amour n'est pas une illusoire projection des désirs de l'homme sur le ciel, comme Freud le pensait, mais un événement historique bien concret, qui s'est manifesté en Palestine il y a 2000 ans par la mort ignominieuse du Christ sur une croix, supplice romain bien connu et bien réel, et par sa résurrection

dont ont témoigné des centaines de personnes (au minimum 500 à l'époque), sans se contredire, et dont témoignent jusqu'à ce jour des millions d'hommes et de femmes dont la vie a été transformée par ce « bain révélateur », par cet amour et la présence de l'Esprit même de Dieu qui accompagne l'accueil de l'amour divin manifesté en Jésus-Christ.

Tout ceci a déjà été brillamment exposé il y a 2000 ans par l'apôtre Paul :

« Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ, qui ne vivent plus conformément à leur nature animale mais conformément à l'Esprit.

En effet, la loi de l'Esprit qui donne la vie en Jésus-Christ m'a libéré de la loi du péché et de la mort, car ce qui était impossible à la loi parce que la nature humaine la rendait impuissante, Dieu l'a fait : il a condamné le péché dans la nature animale de l'homme en envoyant à cause du péché son propre fils dans une nature semblable à celle de l'homme pécheur.

Ainsi la justice réclamée par la loi est accomplie en nous qui vivons non selon notre nature animale mais conformément à l'Esprit...

La nature humaine animale tend à la révolte contre Dieu, parce qu'elle ne se soumet pas à la loi de Dieu et qu'elle n'en est même pas capable...

Si Christ est en vous, votre corps, il est vrai, est mort à cause du péché, mais votre esprit est vie à cause de la justice.

Et si l'Esprit de celui qui a ressuscité Jésus habite en vous, celui qui a ressuscité le Christ rendra aussi la vie à votre corps mortel par son Esprit qui habite en vous » (Romains 8 : 1 à 11)

La réponse à la question du sens de la loi se résumerait donc ainsi :

Historiquement la loi mosaïque établit et structure, par un code civil et religieux, l'existence d'un nouveau peuple : Israël.

Par sa spécificité, elle met Israël à part des autres peuples et des cultes religieux de ses contemporains.

La loi de Moïse serait une loi de nature : retour partiel aux lois créationnelles : on ne mélange pas ce que Dieu a séparé, et on ne sépare pas ce qu'Il a uni.

Elle cherche ainsi à encadrer et limiter les effets de la perversion humaine.

Ce faisant elle révèle d'autant plus cette perversion en montrant l'incapacité des humains à même respecter ce qui est bon pour eux.

Elle permet ainsi à l'homme de comprendre qu'il est dans l'incapacité de s'approcher de Dieu, que sa dimension spirituelle est éteinte, en « négatif », et que seul Dieu peut le libérer, éveillant l'attente messianique.

L'application des lois culturelles rend toutefois possible la présence de l'Esprit de Dieu au milieu du peuple, ces lois sont une préfiguration de ce que Jésus le Messie accomplira pour réconcilier l'homme avec son Créateur.

Cette réponse ne se veut pas exhaustive, elle ne prend en considération que les éléments analysés dans ce travail de thèse.

2-L'accomplissement messianique de ces lois

a) Une loi du cœur

Les lois que nous avons étudiées étaient gravées sur des tables de *pierre* avant d'avoir été recopiées sur des parchemins, puis imprimées sur du papier. Mais le projet de Dieu, selon les prophètes, est qu'elles deviennent des principes spirituels, qu'elles prennent *chair*.

« Je mettrai ma loi au dedans d'eux, dit l'Eternel, *je l'écrirai dans leur cœur* ; et je serai leur Dieu et ils seront mon peuple.

Celui-ci n'enseignera plus son prochain, ni celui-là son frère, en disant : connaissez l'Eternel ! Car

tous me connaissons.

Car je pardonnerai leur iniquité, Et je ne me souviendrai plus de leur péché. » (Jérémie 31 : 33-34)

L'apôtre Paul affirme l'accomplissement de cette prophétie de Jérémie en Jésus le Messie, qu'il résume ainsi dans une lettre à l'église de Corinthe : « vous êtes manifestement une lettre de Christ, écrite par notre ministère, non avec de l'encre, mais avec l'Esprit de Dieu, *non sur des tables de pierre, mais sur des tables de chair, sur les cœurs* ». (II Corinthiens 3 :3).

Nous venons de voir que la loi de Moïse encadre le mal, mais elle ne donne pas le moyen d'en être libéré, c'est pourquoi en Israël l'attente messianique de ceux qui aimaient Dieu était si forte, car c'est une promesse de libération de ce mal. *La personnalité du Messie attendu et son œuvre sont clairement exprimées par le prophète Esaïe au chapitre 53* (texte complet en annexe V)

Une lecture attentive des évangiles révélera que cette prophétie s'est accomplie point par point en Jésus-Christ, ce que veulent confirmer des millions de vies qui disent avoir été transformées par son Esprit encore aujourd'hui.

Ces personnes tendent à vivre non plus simplement la loi de Moïse, mais le projet d'Eden que Jésus a exposé dans son célèbre « sermon sur la montagne ». Il n'est pas venu abolir la loi mais l'accomplir dans toute sa perfection, dans l'esprit du « Royaume de Dieu ». Les quelques extraits suivants sont très significatifs, à chaque fois Jésus cite la loi de Moïse, puis il montre comment elle doit se vivre dans cet esprit :

« Vous avez entendu qu'il a été dit aux anciens : tu ne tueras pas ; celui qui tue est passible de jugement.

Mais moi, je vous dis que quiconque se met en colère contre son frère est passible de jugement ; que celui qui dira à son frère « raca* ! » mérite d'être puni par le sanhédrin* ; et que celui qui lui dira « insensé ! » mérite d'être puni par le feu de la géhenne...

Vous avez appris qu'il a été dit : tu ne commettras pas d'adultère.

Mais moi, je vous dis que quiconque regarde une femme pour la convoiter a déjà commis un adultère avec elle dans son cœur...

Il a été dit : que celui qui répudie sa femme lui donne une lettre de divorce.

Mais moi, je vous dis que celui qui répudie sa femme, sauf pour cause d'infidélité, l'expose à devenir adultère, et que celui qui épouse une femme répudiée commet un adultère.

Vous avez encore appris qu'il a été dit aux anciens : tu ne te parjureras pas, mais tu t'acquitteras envers le Seigneur de ce que tu as déclaré par serment.

Mais moi, je vous dis de ne jurer aucunement... Que votre parole soit oui, oui, non, non ; ce qu'on y ajoute vient du malin.

Vous avez appris qu'il a été dit : œil pour œil, et dent pour dent.

Mais moi, je vous dis de ne pas résister au méchant. Si quelqu'un te frappe sur la joue droite, présente aussi l'autre.

Si quelqu'un veut plaider contre toi, et prendre ta tunique, laisse-lui encore ton manteau.

Si quelqu'un te force à faire un mille (1,5 km), fais en deux avec lui.

Donne à celui qui te demande, et ne te détourne pas de celui qui veut emprunter de toi.

Vous avez appris qu'il a été dit : tu aimeras ton prochain, et tu haïras ton ennemi.

Mais moi, je vous dis : aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, et priez pour ceux qui vous maltraitent et qui vous persécutent...

Soyez donc parfaits comme votre Père céleste est parfait ». (Matthieu 5)

**Raca* : vide (en hébreu)

**Sanhédrin* : tribunal religieux juif

Il semble assez évident qu'il est impossible à l'humain de vivre cela par ses propres forces, que seul l'Esprit même de Dieu peut l'y aider puisqu'il s'agit d'être « parfaits comme le Père céleste », à savoir

Dieu. Pour cela il est nécessaire que l'Homme ait été rendu pur par le sacrifice de Jésus, et sécurisé par un tel amour.

Car d'après le texte biblique, c'est de l'amour de son Créateur que l'esprit humain a besoin par dessus tout autre, le seul qui soit totalement inconditionnel, gratuit, que l'on appelle de ce beau mot de GRACE. Amour que ses disciples sont appelés à incarner. Le Sermon sur la montagne en indique l'application concrète au travers des quelques exemples donnés par Jésus. Il ne s'agit ni d'une liste limitative, ni d'une nouvelle loi à suivre à la lettre, mais d'un état d'esprit généré par la réconciliation des hommes avec leur Dieu, un esprit de grâce. Car « la lettre tue, mais l'Esprit vivifie » (II Corinthiens 3 :6).

C'est pourquoi Jésus ne fait aucune allusion ni au respect du sabbat, ni à la manière de manger, car ce qui manifeste la présence de l'Esprit de Dieu dans un cœur, c'est l'exercice de la grâce. Ni l'alimentation, ni le repos ne feront revivre le paradis édénique.

En revanche il y est question de sexualité et surtout de mariage, parce qu'il est le lieu privilégié de l'expression de l'amour, l'apôtre Paul allant jusqu'à le présenter comme une image de la relation de Christ avec son Eglise.

Les lois mosaïques étaient des préfigurations de quelque chose à venir, que, d'après le Nouveau Testament, Jésus est venu accomplir :

« La loi possède une ombre des choses à venir, et non l'exacte représentation de la réalité ; elle ne peut jamais, par l'offrande annuelle et toujours répétée des mêmes sacrifices, conduire à la perfection ceux qui y participent » (Hébreux 10 :1)

« Le culte du premier tabernacle...les sacrifices...Avec les aliments, les boissons, les diverses ablutions et les règles relatives au corps, étaient des prescriptions imposées seulement jusqu'à une époque de réformes.

Quant au Christ, il est venu comme grand prêtre des biens à venir...Il est entré une fois pour toute dans le lieu très saint, non pas avec le sang des boucs et de jeunes taureaux, mais avec son propre sang. Il nous a ainsi obtenu un rachat éternel. » (Hébreux 9 :9-12)

A la lumière des textes bibliques, nous dirons quelques mots sur la manière dont ces trois domaines législatifs que nous avons abordés se sont en effet accomplis en Jésus-Christ.

a) L'alliance renouvelée, ou « nouvelle »

Le repos

Nous avons vu qu'aux chefs religieux qui lui reprochaient de ne pas respecter le sabbat Jésus a répondu : « le sabbat a été fait pour l'homme, et non l'homme pour le sabbat, de sorte que le fils de l'homme (Jésus) est maître du sabbat » (Marc 2 : 27-28)

Dieu a donné ses commandements, notamment concernant le sabbat, pour le bien de l'homme et non pour qu'il en devienne esclave, Il reste le maître de ses ordonnances.

La loi interdisait à une personne handicapée d'entrer dans le temple, c'était une image de l'imperfection de l'homme qui lui interdit de s'approcher du Dieu parfait.

Or les pharisiens (religieux juifs) vont reprocher à Jésus de guérir des handicapés le jour du sabbat, considérant qu'il s'agit là d'un travail. Ce en quoi ils avaient raison : Jésus « recréait » leurs corps malades et déformés. Le Christ leur répond que c'est justement le jour du sabbat que ces gens doivent être guéris par lui, en signe qu'Il est venu guérir l'humanité de ce qui l'empêche d'entrer dans la présence de Dieu, de ses perversions, il est venu le rendre *libre* de son esclavage du mal. Ceci afin qu'il entre dans son *repos*, dans son sabbat.

C'est pourquoi lors de sa venue, le Christ a proclamé l'année du jubilé : libération de l'esclavage du péché, possession assurée de son glorieux héritage, à savoir la vie éternelle, et rétablissement de toutes choses lors de son retour final.

Il appelle tous les hommes à entrer dans son repos : « Venez à moi vous qui êtes fatigués et chargés, et

je vous donnerai du repos » (Matthieu 11 :8), fatigués d'être divisés et donc seuls, soumis à la peur et à la mort, chargés de peines, de maladies, de passions aliénantes, de culpabilité.

« Mon Père est à l'œuvre jusqu'à présent, et moi aussi je suis à l'œuvre » dit Jésus (Jean 5 :17)

Depuis la rupture, une nouvelle œuvre de création est en cours, qui a pour but de ramener les humains à l'objectif originel de la Genèse, en mettant fin à sa révolte et au règne de la mort, c'est-à-dire en permettant à l'homme d'être réconcilié avec son Créateur, en communion avec Lui. Cela s'accomplit en Jésus-Christ, qui ne prendra pas de repos jusqu'à ce que cela advienne. C'est à la croix que Jésus achève cette œuvre, au moment où il expire en criant : « tout est accompli » (Jean 19 :30). Jusque là, personne n'avait pu entrer véritablement dans le repos de Dieu.

L'épître aux Hébreux (3 :7 à 4 :11) explique que dorénavant un homme est entré dans ce repos, et a cessé ses œuvres, comme Dieu avait cessé les siennes (4 :10), c'est le Christ lors de sa résurrection. Les hommes sont appelés à entrer à leur tour dans ce repos par la foi en l'œuvre de Jésus : « nous qui croyons, nous entrons dans ce repos » (épître aux Hébreux).

Jusqu'alors l'homme luttait inutilement contre la mort, la division et la peur, ses œuvres étaient vaines, « mortes ». Maintenant ceux qui croient entrent dans le repos de Dieu et se reposent de leurs œuvres inutiles ; ce qu'ils ne pouvaient faire, Jésus l'a fait pour eux : sa mort remplace la leur, ses œuvres deviennent les leurs, ils n'ont plus besoin de lutter contre eux-mêmes, ils sont rendus purs, Jésus ayant pris leur condamnation sur lui. Ils sont une nouvelle création. En le croyant, ils entrent dans le sabbat de Dieu, dans son repos : « Celui qui entre dans le repos de Dieu se repose de ses œuvres, comme Dieu s'est reposé des siennes » (Hébreux 4 :10)

Ce repos que le peuple d'Israël n'avait pu trouver ni dans la terre promise, ni dans le respect du jour du sabbat, ce repos lui est maintenant accessible par l'œuvre du Messie, et s'est étendu à tous les hommes. La tâche du croyant ne consiste plus à respecter le sabbat, mais à croire Jésus-Christ : « Si quelqu'un est en Christ, il est une nouvelle création (ou créature) » (II Corinthiens 5 :17). (290)

On comprend que connaître un tel repos, celui de l'âme, est un puissant facteur d'apaisement, qui protège mieux que toute autre chose du stress. Mais la foi reste un exercice difficile tant que nous vivons dans ce corps marqué par les effets de la rupture, c'est pourquoi Jésus appelle ses disciples, à savoir tous les croyants, à demeurer en lui, dans la certitude qu'il a tout accompli (Jean 15). La foi se développe par le moyen de la lecture des écritures bibliques, de la communion fraternelle au sein d'une communauté de croyants, de l'obéissance à son « commandement » d'aimer comme lui, et dont l'exercice du pardon est la pierre angulaire, ainsi qu'au moyen de la prière, et en particulier de l'adoration.

Il ne laisse pas les croyants seuls pour le vivre, il leur donne son Esprit Saint, qu'ils sont conviés à écouter, car « Le Saint Esprit, le consolateur, vous rappellera tout ce que je vous ai dit » (Jean 14 :26) promet Jésus.

L'Apocalypse révèle qu'après la résurrection finale, le repos sera complet, au point que : « il n'y aura plus de nuit ; et ils n'auront besoin ni de lampe, ni de lumière, parce que le Seigneur Dieu les éclairera ». (Apocalypse 22 :5)

Pour les humains, cette condition nouvelle de la résurrection sera ainsi supérieure à celle du paradis édénique de la Genèse.

La nourriture

Lévi-Strauss a mis en évidence l'importance de la cuisine, comme un langage à travers lequel une société s'exprime. « Car la nourriture que l'homme absorbe pour vivre, il sait qu'elle va s'assimiler à son être, devenir lui. »

Le sociologue J. Soler (291) met en évidence que dans la Bible, la consommation de viande est toujours connotée négativement. Il observe que : « il est fait mention de la nourriture de l'homme dès le premier chapitre du premier livre...Le paradis est végétarien...parce que l'homme, bien que créé à l'image de Dieu ne peut être dieu. Or tuer est l'interdit majeur », la vie appartient à Dieu, l'homme ne

peut en disposer à son gré. Après la rupture, les sacrifices animaux sont pour Dieu, les végétaux sont pour les hommes.

Après le déluge, « ce n'est pas l'homme qui prend sur lui de manger de la viande, c'est Dieu qui lui en donne le droit... Mais la nourriture carnée n'est pas présentée comme une récompense accordée à Noé. Dieu dit « l'objet du cœur de l'homme est le mal, dès sa jeunesse » (Genèse 8 :21), Dieu prend acte de l'instinct de mal qui est en l'homme et quelques versets plus loin il lui accorde le droit de manger des animaux. La nourriture carnée est marquée négativement. » Mais le sang est interdit à la consommation, c'est maintenant le sang qui est la part de Dieu, la chair est pour l'homme, la distinction entre Dieu et l'homme persiste sous cette nouvelle forme.

« Avec Moïse intervient un troisième régime alimentaire fondé sur l'interdiction de certains animaux... avant le déluge, à l'absence de différenciation entre les hommes correspondait l'absence de différenciation entre les animaux qu'il pouvait consommer. Or l'alliance conclue avec Moïse ne vaut que pour un peuple, les Hébreux ; à la différence introduite entre les hommes correspond une différence entre les animaux dont ils peuvent se nourrir... Cette loi remplit la même fonction que la circoncision ou le sabbat » : une coupure, une rupture, une séparation. Cette nourriture permise est qualifiée de « pure ». Après la sortie d'Égypte, comme après le déluge, une nouvelle alliance est contractée, qui, pour éviter qu'elle ne se dégrade à nouveau, s'articule à la Genèse : « la nourriture de l'homme sera d'autant plus pure qu'elle respectera davantage les desseins du Créateur. Nous avons dit que la nourriture prévue pour l'homme était exclusivement végétale... or la manne (envoyée par Dieu) était la seule nourriture quotidienne des Hébreux pendant l'Exode, elle est présentée comme étant végétale : « C'était comme une graine de coriandre blanche et elle avait le goût d'une galette au miel » (Exode 16 :31), les Hébreux ont des troupeaux mais n'y touchent pas (sauf pour les sacrifices). Cependant ils se révoltent deux fois contre Moïse parce qu'ils veulent manger de la viande. Dieu leur accorde alors le miracle des caillies. Mais la deuxième fois, il le fait dans la plus grande des colères : « vous n'en mangerez pas seulement un jour, ni deux jours, ni cinq jours, ni dix jours, ni vingt jours, mais tout un mois, jusqu'à ce qu'elles vous sortent par le nez et qu'elles vous soient en dégoût » (Nombres 11 :19-20). Et d'innombrables Hébreux se jettent sur les caillies, et s'en gavent, et meurent... La viande reste marquée négativement. *C'est une concession de Dieu à l'imperfection des hommes...* Mais même ce meurtre animal doit être racheté par l'homme qui le tue pour le manger, c'est le sang qui doit être offert à Dieu, pour cela l'animal est tué de façon rituelle par un sacrificateur. Si au contraire un homme tue lui-même une bête pour la manger : « le sang sera imputé à cet homme : il a répandu le sang et cet homme sera retranché du sein de son peuple » (Lévitique 17 :12). On comprend ainsi l'importance du tabou du sang... Seuls les animaux végétariens sont purs. Pourquoi ? La clef est à chercher une fois encore dans la Genèse... le paradis est végétarien pour les animaux aussi... Les carnassiers sont impurs. En manger, pour l'homme, se serait être deux fois impur... L'ordre dans le monde est pensé comme l'ordre selon lequel le monde a été créé. Et l'impureté, c'est le désordre, à tous les niveaux... »

Jésus apporte un certain trouble en affirmant : « ce n'est pas ce qui entre dans la bouche qui rend l'homme impur ; mais c'est ce qui sort de sa bouche, voilà ce qui rend l'homme impur... Car c'est du dedans, c'est du cœur des hommes que sortent les mauvaises pensées, les adultères, les débauches, les meurtres, les vols, les cupidités, les méchancetés, la fraude, le dérèglement, les regards envieux, la calomnie, l'orgueil, la folie. Toutes ces choses mauvaises sortent du dedans et souillent l'homme... Ainsi Jésus déclare purs tous les aliments » (Marc 7). En faisant cela, Jésus signe la nouvelle alliance, à l'image des précédentes qui ont toutes été établies sur des prescriptions alimentaires (entre autres, bien sûr) différentes. Elle se confirme lorsque Dieu présente à Pierre dans une vision une nappe avec des animaux impurs et lui dit : « tue et mange » par trois fois. Pierre ne comprend d'abord pas le sens de cet ordre, jusqu'à ce que des non juifs lui demandent de venir leur parler du Messie Jésus, ces hommes étant eux-mêmes envoyés par Dieu après avoir aussi reçu une vision. « Et Pierre, persuadé jusqu'alors que la réforme de Jésus ne s'adressait qu'aux juifs, comprend

qu'elle vaut pour les païens. » La notion d'animaux purs séparait les juifs des non juifs, le fait que Dieu déclare purs tous les aliments réunit les deux peuples. Et c'est en Jésus qu'ils sont réunis.

De même Dieu et l'homme sont à nouveau réunis : Le sang, symbolisé par le vin de la sainte cène, appelé « le sang des raisins », est bu par les croyants. « C'est que la fusion est désormais possible entre l'homme et Dieu grâce à « l'homme – Dieu » qu'est le Christ ».

Ce qui n'est pas sans rappeler ces paroles de Jésus : « Vos pères ont mangé la manne dans le désert, et ils sont morts. C'est ici le pain qui descend du ciel, afin que celui qui en mange ne meure point. *Je suis* (= Yahvé, le nom de Dieu en Hébreu) le pain vivant descendu du ciel. Si quelqu'un mange de ce pain, il vivra éternellement ; et le pain que je donnerai c'est ma chair, que je donnerai pour la vie du monde...Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang a la vie éternelle ; et je le ressusciterai au dernier jour. » (Jean 6 : 36-59).

Il n'y a aucune pensée magique dans les paroles de Jésus, le fait de participer à la Sainte Cène (eucharistie chez les catholiques) ne donne pas un pouvoir magique de vie éternelle, mais cela signifie que l'on croit à la puissance du sacrifice de Jésus pour donner la vie éternelle, que l'on demeure en Lui : « Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang demeure en moi, et je demeure en lui » (v.56). De la même manière que l'arbre de vie du jardin d'Eden imageait le fait que l'homme se « nourrissait » de la présence de Dieu. Ce qui a été rompu est rétabli en Jésus, il est notre arbre de vie, qui nous guérit de nos perversions et nous permet ainsi d'entrer éternellement dans la présence de Dieu.

« Tree of life », l'arbre de vie, est le titre du magnifique film de Terence Malik, à notre goût un des plus beau qu'il nous ait été donné de voir, primé par les palmes d'or au festival de Cannes de 2010 ; son sens profond peut s'éclairer à la lumière de ces explications.

On retrouve cet arbre de vie dans la description imagée du paradis dans le livre de l'Apocalypse :

« Au milieu de la place de la ville et sur les deux bords du fleuve, il y avait un arbre de vie, produisant douze fois des fruits, rendant son fruit chaque mois, et dont les feuilles servaient à la guérison des nations. » (Apocalypse 22 : 2). Le paradis sera encore frugi-folivore !! Nous écrivons cela en manière de plaisanterie, la portée de ces nouvelles dispositions est spirituelle, et Jésus est celui qui guérit et donne la vie.

Il n'en reste pas moins que la consommation de viande est présentée comme un symptôme de la rupture entre l'homme et Dieu.

Après Jésus, la consommation de viande et de sang n'a plus d'importance d'un point de vue spirituel, l'homme n'a plus à rendre compte du meurtre des animaux, Jésus-Christ a été offert en sacrifice une fois pour toute. L'homme n'est plus condamné pour son état de péché puisqu'un autre s'est offert à sa place en sacrifice parfait, pur et sans défaut, Jésus étant sans péché. Ainsi l'homme n'est plus condamné et peut retrouver son état édénique d'immortalité dans la communion avec Dieu. Qu'importe donc qu'il mange ou non de la viande.

Nous aimerions toutefois souligner le fait que Soler présente le meurtre animal et la consommation de viande comme une des nombreuses conséquences de « l'instinct de mal qui est en l'homme ». Or, dans l'histoire de l'humanité, l'homme en général n'a jamais mangé autant de viande que ces 50 dernières années, en tout cas dans les pays industrialisés. Peut-on y discerner un signe de décadence d'une société très riche, qui a fait de l'industrie agroalimentaire une vache à lait formidable, au prix de maladies et de souffrances indéniables : cardio-vasculaires, diabète, cancers, maladies auto-immunes...sans parler des drames économiques pour les pays dits en voie de développement, qui épuisent leurs terres pour produire soja et autres aliments destinés à ces animaux, que nous consommons à outrance...

Si la suppression du symptôme du mal qui nous habite ne guérit pas la cause, c'est parce que d'après la Bible, ce n'est qu'en Jésus crucifié et ressuscité que la cause trouve la guérison.

Dans la logique de notre raisonnement, manger moins de viande pourrait être un « symptôme » de notre guérison spirituelle, un signe parmi d'autres beaucoup plus importants que sont les fruits de l'Esprit cités par l'apôtre Paul dans l'Épître aux Galates : « l'amour, la joie, la paix, la patience, la

bonté, la bienveillance, la foi, la douceur, la maîtrise de soi ».

Peut-être que notre façon de manger pourrait faire partie de « la maîtrise de soi », non comme source de salut, nous insistons lourdement sur ce fait, mais simplement comme fruit... C'est ce qu'ont pensé et appliqué des croyants célèbres comme Saint François d'Assise, le Docteur Albert Schweitzer et d'autres.

Mais le fruit le plus important se voit surtout dans nos relations, comme nous allons maintenant le voir à propos du troisième principe.

La vie affective

Dans un paragraphe sur les premiers chapitres de la Genèse, nous avons observé qu'un des effets de la rupture avec Dieu est la division.

Dans l'ordre, ce serait la peur de la mort et de la souffrance qui engendrerait l'égoïsme comme moyen de survie, lui-même facteur de divisions.

Division entre l'humain et Dieu, qui a engendré toutes les autres formes de divisions, auto aggravée par la peur de ce Dieu désormais méconnu, voire par une incrédulité totale.

Division de l'homme avec lui-même, tiraillé qu'il est entre le bien et le mal depuis qu'il en a la connaissance, la culpabilité en est la conséquence la plus évidente.

Division entre les humains, principalement à cause d'une forme d'égoïsme nécessaire à leur survie, mais aussi à cause de son désir d'être « comme Dieu » en dominant sur son prochain, elle se manifeste d'homme à homme, dans les relations homme - femme, dans le couple, entre les différentes ethnies (racisme, esclavage), entre les peuples (guerres, colonisations), etc. Il a par exemple été observé qu'une des grandes causes du stress parental actuellement en occident est l'isolement social, en particulier celui des mères au foyer. La solitude est la fille aînée de la division.

Les textes bibliques nous apprennent qu'en subissant dans une chair humaine les effets de cette séparation d'avec Dieu, Jésus permet à l'homme d'être réconcilié avec son Créateur. Le Messie va comme « vivre à notre place » cette cruelle division, la séparation due à notre révolte, et cela bien concrètement comme l'exprime son douloureux cri sur la croix : « Mon Dieu, mon Dieu, pourquoi m'as-tu abandonné ? » (Matthieu 27 :46)

Toute l'œuvre de son Esprit Saint, qu'il envoie à tous ceux qui croient en lui après sa résurrection, consiste à rétablir l'unité perdue : « Nous avons tous en effet, été baptisés dans un seul Esprit, pour former un seul corps, soit juifs, soit grecs (= non juifs), soit esclaves, soit libres, et nous avons tous été abreuvés d'un seul Esprit. » (I Corinthiens 12 :13), « Il n'y a plus ni juif ni grec, il n'y a plus ni esclaves ni libre, il n'y a plus ni homme ni femme ; car tous vous êtes *un* en Jésus-Christ » (Galates 3 :28)

Le mariage est une allégorie spirituelle de l'unité rétablie entre Dieu et les humains au travers du Christ et de son Eglise : « Maris, que chacun aime sa femme, comme Christ a aimé l'Eglise et s'est livré lui-même pour elle, afin de la sanctifier en la purifiant et en la lavant par l'eau de la parole, pour faire paraître devant lui cette Eglise glorieuse, sans tâche, ni ride, ni rien de semblable, mais sainte et irréprochable. C'est ainsi que le mari doit aimer sa femme comme son propre corps. Celui qui aime sa femme s'aime lui-même. Car jamais personne n'a haï sa propre chair, mais il la nourrit et en prend soin, comme Christ le fait pour l'Eglise, parce que nous sommes membres de son corps. C'est pourquoi l'homme quittera son père et sa mère, s'attachera à sa femme, et les deux deviendront une seule chair. Ce mystère est grand ; *je dis cela par rapport à Christ et à l'Eglise.* » (Ephésiens 5 :25 à 33)

Et la femme est appelée à respecter son mari et à se « sous - mettre » à lui, c'est-à-dire à se mettre sous sa protection aimante, comme l'Eglise le fait avec le Christ, à l'opposé de ce qu'il s'est passé au jardin d'Eden où la femme et l'homme ont quitté cette protection.

Encore une fois, le livre de l'Apocalypse révèle le plein accomplissement de cette réalité spirituelle, lorsqu'à la fin des temps Dieu instaurera de « nouveaux cieux et une nouvelle terre » : « Réjouissons-

nous, soyons dans l'allégresse, et donnons lui gloire ; car les noces de l'Agneau (= Jésus-Christ) sont venues, son épouse (=l'Eglise) s'est préparée, et il lui est donné de se revêtir d'un fin lin, éclatant, pur... Heureux ceux qui sont appelés au festin des noces de l'Agneau. » (Apocalypse 19 :7 à 9).

Précisons que l'Eglise, dans la Bible, ne fait pas référence à une institution ecclésiale quelconque, mais à l'ensemble des hommes et des femmes qui auront mis leur foi dans l'œuvre de Jésus-Christ, certains pouvant se trouver à l'extérieur des institutions, tandis qu'à l'intérieur peuvent se trouver des gens qui n'ont pas la foi mais seulement la tradition.

De cette réconciliation avec Dieu doit naître la paix à la place de la peur, la vie éternelle en place de la mort, et l'unité au lieu de la division. Cette unité se manifeste selon les critères donnés par Jésus dans son sermon sur la montagne, par l'Eglise qui est son corps, ses mains, sa bouche, puisqu'il fait un avec elle. En un mot, elle est appelée à se manifester dans l'*amour* tel que Jésus l'a exercé, magnifiquement chanté dans ce texte biblique souvent lu à l'occasion des mariages :

« Quand je parlerais les langues des hommes et des anges, si je n'ai pas l'amour, je suis un airain qui résonne, ou une cymbale qui retentit.

Et quand j'aurais le don de prophétie, la science de tous les mystères et toute la connaissance, quand j'aurais même toute la foi jusqu'à transporter les montagnes, si je n'ai pas l'amour je ne suis rien.

Et quand je distribuerais tous mes biens pour la nourriture des pauvres, quand je livrerais même mon corps pour être brûlé, si je n'ai pas l'amour, cela ne me sert de rien.

L'amour est patient, il est plein de bonté ; l'amour n'est point envieux ; l'amour ne se vante pas, il ne s'enfle pas d'orgueil, il ne fait rien de malhonnête, il ne cherche pas son intérêt, il ne s'irrite pas, il ne soupçonne pas le mal, il ne se réjouit pas de l'injustice, mais il se réjouit de la vérité ; il excuse tout, il croit tout, il espère tout, il supporte tout.

L'amour ne périt jamais...Maintenant ces trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour ; mais la plus grande de ces choses, c'est l'amour. » (I Corinthiens 13 :1 à 13)

...parce que Jésus-Christ en est l'incarnation parfaite...

Conclusion

Si ces trois principes trouvent leur plein accomplissement sur un plan spirituel, il n'en reste pas moins, à la lumière des études scientifiques actuelles, que l'application des préceptes physiologiques peut être bénéfique pour la santé. Il n'y a aucune contradiction en cela. TOUTE la loi de Dieu est déclarée bonne.

Il nous faut être au clair sur le fait que son application ne nous sauve pas des effets de la rupture et ne nous rend pas le paradis perdu, mais ce que le Créateur a donné aux humains dans le jardin d'Eden était bon, et nous avons prouvé que ça l'est toujours, en particulier dans le domaine de la santé physique et psychique.

Tant que le corps mortel ne sera pas ressuscité, il aura besoin de repos tous les 7 jours et d'activité les 6 autres jours, de nourritures saines adaptées à sa physiologie, et de relations affectives bienveillantes. Jésus lui-même, voyant ses disciples fatigués, leur propose de se mettre à l'écart en montagne pour se reposer, il multiplie des pains pour une foule affamée, l'apôtre Paul donne des conseils à son fils spirituel Timothée pour sa santé physique, et l'apôtre Jean souhaite à son ami Gaius « que tu prospères à tous égards et sois en bonne santé, comme prospère l'état de ton âme. » (III Jean 2).

Pour le croyant, son corps est le temple du Saint Esprit (1 corinthiens 6 :19), à ce titre il est appelé à ne pas en faire n'importe quoi par des pratiques malsaines. Le corps est sur terre son seul outil de service, il est demandé de le ménager, non pas comme on prend soin de quelque chose qu'on idolâtre, mais pour qu'il soit utile au service de Dieu le plus longtemps et le plus efficacement possible.

Toutefois, il est des vocations, ou des circonstances, où des personnes ont volontairement et consciemment fait le sacrifice de leur santé et de leur vie, parce qu'il n'avait pas d'autres choix (et non par négligence, comme trop souvent !) s'ils voulaient rester fidèles à leur appel. C'est ce que souligne

le magnifique chapitre de l'épître aux Hébreux sur les nombreux héros de la foi :

« Des femmes recouvèrent leurs morts par la résurrection (sur terre) ; d'autres furent livrés aux tourments, et n'acceptèrent point de délivrance, préférant une meilleure résurrection (éternelle) ; d'autres subirent les moqueries et le fouet, les chaînes et la prison ; ils furent lapidés, sciés, torturés ; ils moururent tués par l'épée ; ils allèrent ça et là, vêtus de peaux de brebis et de peaux de chèvres, dénués de tout, persécutés, maltraités – eux dont le monde n'était pas digne » (Hébreux 11 :35-38).

Soulignons le fait que ces « héros » n'ont pas cherché la souffrance, qui n'a aucune valeur salvatrice dans la Bible, d'après la Bible c'est le sacrifice de Jésus qui sauve les humains, pas leurs propres sacrifices. Mais c'est généralement à cause de la persécution dont ils étaient l'objet, du fait de leur foi, qu'ils ont eu à souffrir, ce qui est hélas encore le cas aujourd'hui dans beaucoup de régions du monde pour les chrétiens, et que les juifs ont connu dans les sinistres années 40 au XXème siècle.

Il faut croire que le repos, la paix et la joie que procure l'amour de Dieu sont malgré tout supérieurs à ce qu'offre le confort d'une bonne santé, puisque ces « héros » ont préféré renoncer à celle-ci pour rester fidèles à leur Dieu.

Bien sûr cet épilogue très personnel est plus théologique que médical, aussi aimerions-nous pour terminer argumenter sa raison d'être à la fin d'une thèse de médecine :

Tout d'abord, nous avons souhaité prendre quelques distances avec une certaine tendance à justifier le religieux par le scientifique : la loi de Moïse est certes très bonne d'un point de vue de l'hygiène et de l'équilibre social. Mais elle est limitée dans ses effets parce qu'elle a dû tenir compte des limites d'une humanité esclave de ses faiblesses.

D'autre part, elle ne permet en aucune manière à l'homme d'être réconcilié avec son Créateur, au mieux lui permet-elle d'exprimer sa confiance, sa foi en Lui, en se soumettant à ses préceptes, sachant que sa capacité à le faire est elle aussi très limitée.

Ensuite il nous a semblé qu'il serait malhonnête de travailler sur ces textes dans un but purement scientifique, aussi noble soit-il, sans poser la question du véritable sens de ces écrits.

Enfin, tâchons d'être honnête jusqu'au bout, si nous avons choisi de travailler sur des textes bibliques dans le cadre d'une thèse de médecine, c'est parce que nous les aimons et qu'en tant que témoin des souffrances de l'humanité du fait de notre formation de médecin, nous avons à cœur de proposer une perspective peut-être nouvelle pour certains aux questions existentielles que soulèvent la souffrance.

Nous espérons avoir gardé le cap de l'honnêteté intellectuelle que nous nous étions fixée en commençant ce travail, notamment en ne nous contentons pas des preuves « positives », mais en prenant aussi le risque des questions subversives : l'influence des cultures étrangères à Israël dans la rédaction des premiers livres de la Bible (incluant les lois mosaïques), les incertitudes ou les controverses scientifiques à propos du bien fondé de ces lois en matière d'hygiène, les limites à l'application de telles lois et leurs limites intrinsèques, les découvertes et commentaires de plusieurs chercheurs, principalement en neurobiologie, qui mettent en question certaines conceptions de la spiritualité, voire de Dieu lui-même.

Nous l'avons fait non seulement par respect pour la démarche scientifique qui se veut la plus objective possible, mais aussi parce qu'il nous semble que la foi peut difficilement s'épanouir si elle refuse d'aller à la rencontre de ce qui la questionne.

L'alliage de la science et de la foi peut produire un résultat dangereux s'il a pour but de prouver l'une par l'autre, ou de se limiter mutuellement.

La foi se démontre difficilement, elle s'impose encore moins, non seulement ce serait déontologiquement incorrect, mais c'est tout simplement absurde. Si elle est le fruit d'une découverte personnelle du Dieu d'amour, alors elle ne peut naître que d'une démarche librement consentie.

En revanche la science comme outil d'observation des merveilles de la création, comme révélateur des

intentions bienveillantes de Dieu, une telle science peut alors enrichir la foi, et peut-être même la faire naître :

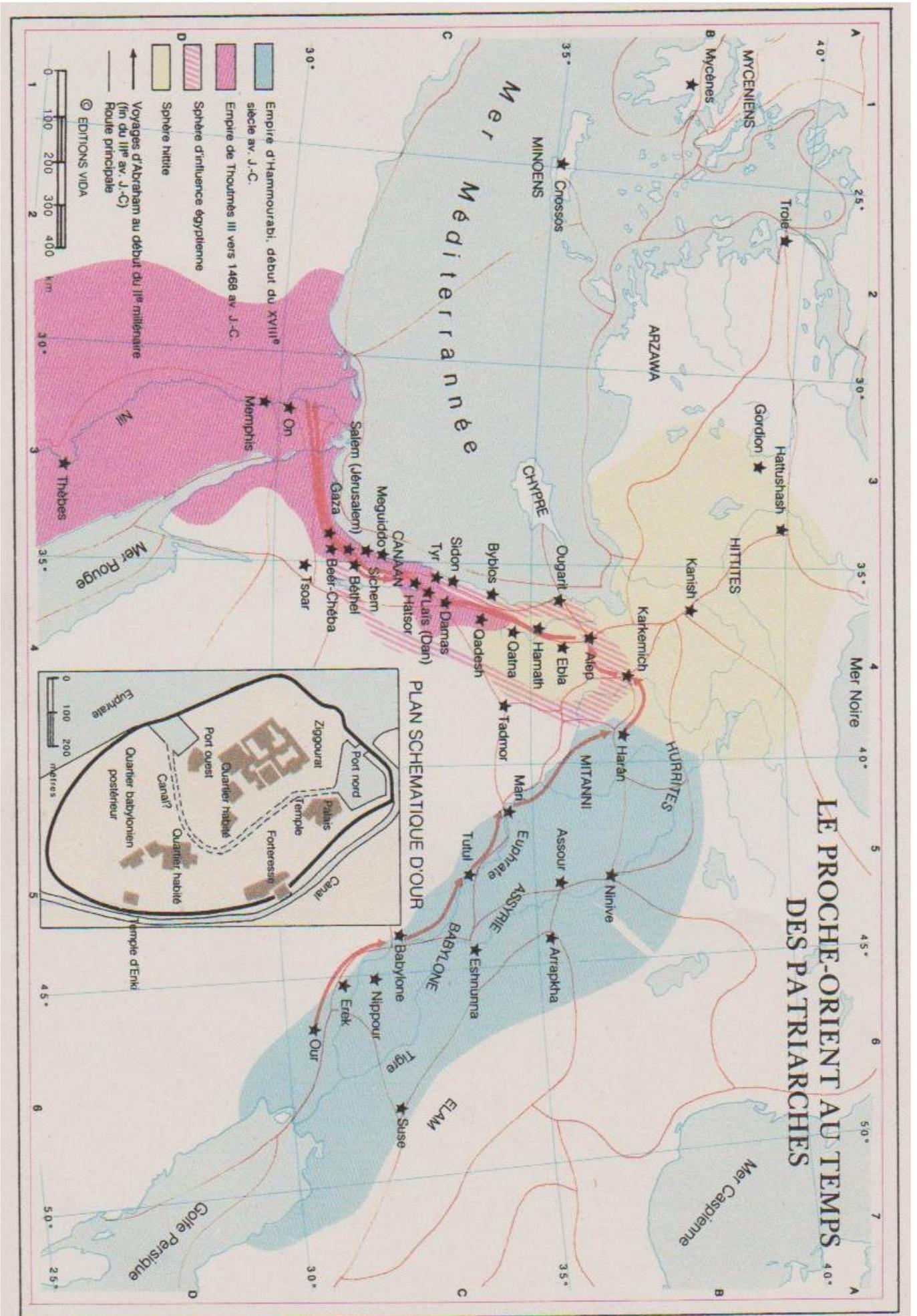
« Les perfections invisibles de Dieu, sa puissance éternelle et sa divinité, se voient depuis la création du monde, elles se comprennent par ce qu'Il a fait » (Romains 1 :20)

Puissent nos yeux, au travers et au-delà des lois et des sciences, des atomes, des photons et des trous noirs, voir en toutes choses ce que Dieu a voulu faire découvrir à Moïse :

« Ce que je veux faire passer devant toi, dit l'Eternel, c'est toute ma bonté » (Exode 33 :19)

ANNEXE I

Carte du Proche Orient Ancien (Nouveau Dictionnaire Biblique ; Ed. Emmaüs 1992)



ANNEXE II : La Trinité

Nous proposons sur ce sujet une petite synthèse de plusieurs ouvrages et commentaires sur le sujet.

-En Genèse 1 : 3, 6-9, 11-14, 20 : 24-26 : « Dieu dit...Il en fut ainsi », la parole = Dieu Fils :

En Proverbes 8 : 22 à 31, cette parole créatrice est identifiée à la sagesse de Dieu, elle-même personnifiée : « Moi la sagesse...le Seigneur m'a engendrée, prémices de son activité, prélude à ses œuvres anciennes. J'ai été sacrée depuis toujours, dès les origines, dès les premiers temps de la terre. Quand les abîmes n'étaient pas, j'ai été enfantée... Je fus maître d'œuvre à son côté, objet de ses délices chaque jour, jouant en sa présence en tout temps, jouant dans son univers terrestre ; et je trouve mes délices parmi les hommes ».

L'évangéliste Jean, dans son prologue, éclaire ces textes en identifiant le verbe créateur, qui est aussi la sagesse en personne, au fils « engendré » de Dieu : Jésus (engendré n'a pas ici le sens de naître avec un commencement temporel mais d'être issu de, depuis toute éternité en l'occurrence).

« Au commencement était la Parole (ou le Verbe)

Et la Parole était tournée vers Dieu

Et la Parole était Dieu

Elle était au commencement tournée vers Dieu

Tout fut par elle

Et rien de ce qui fut ne fut sans elle

En elle était la vie...

Et la Parole s'est faite chair

Et elle a habité parmi nous

Et nous avons vu sa gloire

Cette gloire que, Fils unique plein de grâce et de vérité, il tient du Père...

Si la loi fut donnée par Moïse, la grâce et la vérité sont venues par Jésus-Christ

Personne n'a jamais vu Dieu ; Dieu le Fils unique, qui est dans le sein du Père, nous l'a dévoilé ».

« Dans ces premières pages de la bible, le rôle que jouent avec Dieu sa Parole qui distingue et communique, et son Esprit, vivante présence, suggère que le monothéisme de l'auteur n'est pas aussi simple (ou simpliste) qu'on pourrait le croire » (292). « On peut déjà voir dans le premier chapitre de la Genèse, l'aurore...d'une révélation trinitaire » (Beauchamp cité dans ibid. H. Blocher).

- Exode 33 : 20 : « Il (Le Seigneur) dit : « Tu ne peux pas voir ma face, car l'homme ne saurait me voir et vivre » = Dieu Père :

Dieu est appelé le « trois fois Saint ».

La trinité est la forme aboutie de la révélation de Dieu.

-Dans l'Ancien Testament, il est maintes fois fait mention de l'Esprit de Dieu, ou même de son Esprit Saint.

L'Ange de l'Eternel fait de fréquentes apparitions (à Abraham, à Jacob, lors d'un songe et au guet de Jabok, à Gédéon, à Esaïe...) ; il est reconnu à un moment ou à un autre par ces hommes comme étant Dieu lui-même, ils sont alors bien surpris de ne pas mourir puisque « Nul ne peut voir Dieu et vivre ». Les chrétiens identifient cet Ange de l'Eternel à Jésus-Christ qui a affirmé que « Avant qu'Abraham fût, je suis » au grand dame des religieux juifs de l'époque qui comprennent très bien que par ces propos Jésus se dit Dieu, d'autant plus qu'il utilise le fameux « Je suis » par lequel le Seigneur s'est nommé devant Moïse (Ex. 3 : 14).

Ainsi l'Ange de l'Eternel, en Jésus-Christ, est le fils par lequel Dieu se révèle aux hommes ; le Fils, c'est Dieu qui se rend connaissable, la Trinité n'est donc pas une nouveauté issue du christianisme mais une réalité que le Nouveau Testament ne fait qu'éclairer. Ce Dieu trinitaire Père, Fils et Esprit est un et unique, personnel et se caractérise par l'amour, fondement du monothéisme éthique : « Tu aimeras ton prochain comme toi-même » identique en son essence à cet autre commandement : « Tu aimeras l'Eternel Dieu de tout ton cœur, de tout ton être, de toutes tes forces, de toute ta pensée » (Deut. 11 : 13 ; 30 : 6), à propos de ces deux commandements, Jésus soulignera par ces mots que « C'est là le grand, le premier commandement, le second lui est semblable » (Mat. 22 : 37 à 40) et il ajoute : « De ces deux commandements dépendent toute la loi et les prophètes ». L'apôtre Jean a magnifiquement exposé cette vérité dans sa première Epître (4 : 7-8 et 4 : 16) :

« Aimons-nous les uns les autres,
car l'amour vient de Dieu,
et quiconque aime est né de Dieu et parvient à la connaissance de Dieu.
qui n'aime pas n'a pas découvert Dieu, puisque Dieu est amour

...Et nous, nous connaissons pour y avoir cru,
L'amour que Dieu manifeste au milieu de nous. (Ici Jean identifie Jésus à la manifestation suprême de l'amour de Dieu)
Qui demeure dans l'amour
Demeure en Dieu, et Dieu demeure en lui ».

Cet amour est bien sûr Saint et c'est cette sainteté qui est préférentiellement mise en avant dans l'ancien Testament, sainteté signifiant : consécration, séparation : Dieu est donc Saint : le tout autre, séparé, distingué, de sa création et de toute forme de mal ou d'impureté.

L'Ancien Testament souligne aussi de façon éclatante cet amour Saint : lorsque Moïse demande à voir la gloire de Dieu, l'Eternel lui rappelle que cela est impossible sans mourir, son état d'impureté serait immédiatement consumé par la parfaite pureté de Dieu et lui avec. En revanche il lui déclare : « Je ferai passer devant toi toute ma bonté » (Ex. 33 : 19) et il lui parle de sa miséricorde et de sa bienveillance.

L'apôtre Jean a bien compris et exposé cette réalité : Dieu le Père ne peut être approché par l'homme pécheur sans que ce dernier soit pulvérisé par sa sainteté ; mais en Dieu le Fils, Jésus-Christ, sa bonté s'est incarnée et s'est rendue accessible par le fait que Jésus lui-même sera « pulvérisé » à notre place sur la croix, comme un paratonnerre entre le Dieu Saint et nous, parce qu'il s'est fait péché pour que nous soyons épargnés.

ANNEXE III - MBI

EXEMPLE D'ÉCHELLE DE MESURE DU Maslach Burnout Inventory's

Fonctionnement : Évaluer les affirmations des tableaux 1, 2 et 3 à l'aide de l'échelle de numérisation des réponses ci-dessous, pour chaque évaluation additionner la valeur de l'échelle au score du tableau, interpréter le score du tableau.

NUMÉRISATION DES RÉPONSES

- | | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 1 Jamais | 5 Une fois par semaine |
| 2 Quelques fois par an | 6 Quelques fois par semaine |
| 3 Une fois par mois | 7 Tous les jours |
| 4 Quelques fois par mois | |

1. ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

- | | |
|--|--|
| * Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail | * Je sens que je craque à cause de mon travail |
| * Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail | * Je me sens frustré(e) par mon travail |
| * Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail | * Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail |
| * Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort | * Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop |
| | * Je me sens au bout du rouleau |

2. DÉPERSONNALISATION

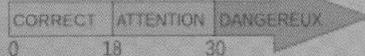
- | | |
|---|---|
| * Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle comme s'ils étaient des objets | * Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves |
| * Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail | * J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes |
| * Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement | |

3. ACCOMPLISSEMENT PERSONNEL

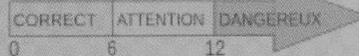
- | | |
|---|--|
| * Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent | * Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de mes patients/clients/élèves |
| * Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves | * Je me sens plein(e) d'énergie |
| * J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens | * J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail |
| * J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves | * Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement |

INTERPRÉTATION DES SCORES

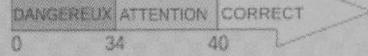
1. Épuisement professionnel



2. Dépersonnalisation



3. Accomplissement personnel



“Burnout Clinical Subtype Questionnaire” (BCSQ-12)

	Totally disagree	Strongly disagree	Disagree	Unsure	Agree	Strongly agree	Totally agree
1. I think the dedication I invest in my work is more than what I should for my health	○	○	○	○	○	○	○
2. I would like to be doing another job that is more challenging for my abilities	○	○	○	○	○	○	○
3. When things at work don't turn out as well as they should, I stop trying	○	○	○	○	○	○	○
4. I neglect my personal life when I pursue important achievements in my work	○	○	○	○	○	○	○
5. I feel that my work is an obstacle to the development of my abilities	○	○	○	○	○	○	○
6. I give up in response to difficulties in my work	○	○	○	○	○	○	○
7. I risk my health when I pursue good results in my work	○	○	○	○	○	○	○
8. I would like to be doing another job where I can better develop my talents	○	○	○	○	○	○	○
9. I give up in the face of any difficulties in my work tasks	○	○	○	○	○	○	○
10. I overlook my own needs to fulfil work demands	○	○	○	○	○	○	○
11. My work doesn't offer me opportunities to develop my abilities	○	○	○	○	○	○	○
12. When the effort I invest in work is not enough, I give in	○	○	○	○	○	○	○

ANNEXE IV : Spiruline et manne

Extrait du livre du Docteur Jean-Louis Vidalo « Spiruline, l'algue bleue de santé et de prévention » Editions du Dauphin, Paris 2012, p.22 :

« Certains scientifiques, dont Christopher Hills (*the secrets of spirulina _ Medical discoveries of japanese Doctor; Hill, C. ed. The University of Trees Press, USA, 1980*) sont convaincus que la fameuse manne biblique était de la spiruline.

On trouve l'algue bleue dans les déserts arides, y compris celui du Sinaï. Capable de survivre dans les trous d'eau dans les rochers, elle peut supporter des expositions à des rayonnements solaires très puissants. Et lorsque l'eau s'évapore à la chaleur du soleil, la spiruline sèche sous forme de petites particules qui, en l'absence de nitrogène ou d'ammoniaque sur les roches, prennent une couleur blanche nacré. Sans eau elle se met en situation de dormance prolongée, mais un peu de rosée suffit à la faire revivre. « Quand cette rosée fut dissipée, dit la Bible, il y avait à la surface du désert quelque chose de menu comme des grains, quelque chose comme la gelée blanche sur la terre. » (Exode 16 :14)

A haute température, toutes les protéines (de la spiruline) se transforment en polysaccharides et lui donnent un goût sucré. La manne ressemblait à de la graine de coriandre ; elle était blanche et avait le goût d'un gâteau au miel. » (Exode 16 :31)

Comme la manne, les cellules de la spiruline doublent en 24 heures, elle pourrit si elle n'est pas récoltée et les vers s'y installent. » A l'instar de ce qui est dit de la manne en Exode 16 :20 : « des gens en laissèrent jusqu'au matin, mais il s'y mit des vers et cela devint infect. »

S'il s'avérait vrai que la manne ait été de la spiruline, ce qui reste quand même à prouver, cela ne retire rien au caractère miraculeux de ce « pain du ciel », qui se conservait 48 heures lors du sabbat au lieu de 24 heures habituellement (v.5), et qui est soudain apparue là où on ne la trouvait pas la veille, en quantité suffisante pour nourrir des milliers de personnes chaque jour pendant 40 ans.

Les algues bleu-vert dont fait partie la spiruline sont considérées comme appartenant aux matières vivantes les plus anciennes sur terre, peut-être donc une nourriture « originelle » ?

ANNEXE V : Arguments en faveur d'une lecture non mythique de la Genèse

Ces explications sont issues du livre du théologien Henri Blocher déjà cité : Révélation des origines, cet auteur n'est pas isolé dans son approche non mythique de la Genèse, bien qu'ils soient nombreux ceux qui pensent le contraire, même parmi les croyants.

Nous ferons seulement mention de quelques éléments qui nous donnent à croire que la succession de l'innocence et de la faute a bien eu lieu dans le temps, dans notre temps et n'est pas un mythe pour dire l'énigme de la culpabilité parmi les phénomènes de l'existence :

- L'importance des généalogies, notamment de celle d'Adam et Eve, qui a pour but d'ancrer le récit dans l'histoire temporelle.
- La Genèse se situe au début d'une succession de faits en principe datables et localisables.
- Jésus lui-même a fait une référence historique à ce texte en parlant du mariage : « Il n'en fut pas ainsi au commencement » (Mat. 19 : 3-8) : il y a une cassure, dans l'histoire des hommes qui a engendré l'endurcissement des cœurs et le divorce.
- Dans tous les mythes, le mal adhère à l'être originel, qu'il soit divin ou humain ; parmi tous les récits antiques de genèses du monde, seule la Bible s'oppose aux mythes par l'historicité qu'elle attribue au mal, le dénonçant ainsi avec une fureur inlassable. Du même coup la Bible se libère pour une doctrine de Dieu dont les mythes sont incapables : elle peut affirmer l'entière bonté de Dieu « Dieu est lumière et il n'y a pas en lui de ténèbres » ((1 Jean 1 : 5) et que tout l'être vient de lui...« Tout est de lui, par lui et pour lui » (Rom. 11 : 36).

Les mythes, eux doivent loger le mal en Dieu ou le lui donner pour partenaire dans l'être, dans un polythéisme implicite ou déclaré.

Dans l'affirmation de la « faute historique » d'Adam et Eve, se nouent les fils directeurs de la révélation. Ce fait unique dans les écrits religieux antiques est essentiel à la compréhension des textes bibliques : la Bible se réclame de l'histoire, même si pour illustrer certains faits temporels, elle peut faire usage de figures, ce que le style littéraire du récit éclaire franchement.

C'est le cas principalement des faits réels, historiques, illustrés par des images. Ainsi à péché historique répondra une rédemption historique : Jésus, le nouvel Adam, répare l'œuvre du premier en des lieux et temps précis : à Jérusalem, sur le Mont Golgotha, aux alentours de l'an 30 de notre ère ; ici et là l'obéissance de Dieu le Fils fait homme (fait « Adam ») libère la multitude humaine de l'aliénation qu'avait entraînée la désobéissance historique du premier homme.

ANNEXE VI : texte d'Esaië 53

«Qui a cru à ce qui nous était annoncé ?
 Qui a reconnu le bras de l'Eternel ?
 Il s'est élevé devant lui comme une faible plante,
 Comme un rejeton qui sort d'une terre desséchée ;
 Il n'avait ni beauté, ni éclat pour attirer nos regards,
 Et son aspect n'avait rien pour nous plaire.
 Méprisé et abandonné des hommes,
 Homme de douleur habitué à la souffrance,
 Semblable à celui dont on détourne le visage,
 Nous l'avons dédaigné, nous n'avons fait de lui aucun cas.
 Cependant ce sont nos souffrances qu'il a portées,
 C'est de nos douleurs qu'il s'est chargé ;
 Et nous l'avons considéré comme puni,
 Frappé de Dieu et humilié.
 Mais il était blessé pour nos péchés,
 Brisé pour nos iniquités ;
 Le châtiment qui nous donne la paix est tombé sur lui,
 Et c'est par ses meurtrissures que nous sommes guéris.
 Nous étions tous errants comme des brebis,
 Chacun suivait sa propre voie ;
 Et l'Eternel a fait retomber sur lui l'iniquité de nous tous.
 Il a été maltraité et opprimé,
 Et il n'a point ouvert la bouche,
 Semblable à un agneau qu'on mène à la boucherie,
 A une brebis muette devant ceux qui la tondent ;
 Il n'a point ouvert la bouche.
 Il a été enlevé par l'angoisse et le châtiment ;
 Et parmi ceux de sa génération, qui a cru
 Qu'il était retranché de la terre des vivants
 Et frappé pour le péché de mon peuple ?
 On a mis son sépulcre parmi les méchants,
 Son tombeau avec le riche,
 Quoiqu'il n'ait point commis de violence
 Et qu'il n'y ait point eu de fraude dans sa bouche.
 Il a plu à l'Eternel de le briser par la souffrance...
 Après avoir livré sa vie en sacrifice pour le péché,
 Il verra une postérité et prolongera ses jours ;
 Et l'œuvre de l'Eternel prospérera entre ses mains.
 A cause du travail de son âme, il rassasiera ses regards ;
 Par sa connaissance mon serviteur juste justifiera beaucoup d'hommes,
 Et il se chargera de leurs iniquités.
 C'est pourquoi je lui donnerai sa part avec les grands ;
 Il partagera le butin avec les puissants,
 Parce qu'il s'est livré lui-même à la mort,
 Et qu'il a été mis au nombre des malfaiteurs,
 Parce qu'il a porté les péchés de beaucoup d'hommes,
 Et qu'il a intercédé pour les coupables. » (Esaië 53)

BIBLIOGRAPHIE

1. Nouveau Dictionnaire Biblique. Editions Emmaüs. 1992. St Légier. Suisse. P.184
2. Nouveau Dictionnaire Biblique. P.76
3. Nouveau Dictionnaire Biblique. P.917
4. R. Pache, L'inspiration et l'autorité de la Bible. Ed. Emmaüs, St Léger sur Vevey. Suisse. 1967
5. Nouveau Dictionnaire Biblique. P.1273
6. La Bible Annotée, sous la direction de Frédéric Godet,  ditions P.E.R.L.E en 1981 à St Ligier en Suisse.
7. René Pache ; 1967
8. Christian Klopfenstein. Thèse de médecine générale : la Bible et la santé, Besançon 1975. Publié aux  ditions « la Pensée Universelle » en 1977.
9. La Bible Annotée ; 1981
10. Henri Blocher, Révélation des Origines. Presses Bibliques Universitaires. Lausanne 1988
11. H. Blocher. Révélation des origines
12. Alfred Kuen. Comment interpréter la Bible. Ed. Emmaüs. 1991
13. Nouveau Dictionnaire Biblique. P.344
14. WF Albright. De l'Age de Pierre à la chrétienté. Le monothéisme et son évolution historique. Payot. Paris 1952
15. Sabatino Moscati, l'Orient avant les grecs. Presses Universitaires de France. 1963
16. A. Lods. Israël des origines au milieu du XIIIème siècle avant notre ère. Albin Michel. Coll. L'évolution de l'humanité. Paris 1969. P.184   186
17. Nouveau Dictionnaire Biblique. P.253-54
18. Giorgio Buccellati. Ethics and piety into Ancient Near East. In: Civilizations of the Ancient Near East. JM Sason & all. Part 8, vol. 3 ; p.1685-1696 – Bibliothèque du Louvre, département des antiquités orientales
19. Sabatino Moscati. 1963
20. Initiation à l'Orient Ancien. De Sumer à la Bible. Présenté par Jean Bott ro. Ed. Du Seuil. Coll. Points. Série Histoire. Paris 1992
21. R. D. Biggs. Medicine, surgery and public health in Ancient Mesopotamia. In: Civilizations of the Ancient Near East. J.M. Sasson & al. Charles Scribner's sons. Mac Millan Library Reference USA. New York; 1995. Tome III, pp.1911-1924

22. A.Finet. Code de Hammurapi. Introduction, traduction et annotations. Ed. Du Cerf. Paris 7^e. 1973.
Publié avec le concours du centre national de recherches scientifiques
23. J. M. Sasson & all. R. D. Biggs. 1995
24. A.G. Coutenau. Médecine en Assyrie et en Babylonie. Librairie Maloine. Paris 1938
25. Initiation à l'Orient Ancien.1992
26. Le monde de la Bible, textes présentés par A. Lemaire. Coll. Folio/histoire. Ed. Gallimard, Paris 1998
27. M. Bariety et Ch. Coury ; Histoire de la médecine. Que sais-je. PUF. 1978
28. Jean-Charles Sournia ; Histoire de la médecine. La découverte/ poche. Collection sciences humaines et sociales. 1997
29. C. Desroches Noblecourt ; les femmes au temps des pharaons. Le livre de poche. Ed. Stock. 1986
30. Archéologie et médecine. VIIèmes Rencontres Internationales d'Archéologie et d'Histoire, Antibes, octobre 1986. Ed APDCA, Juan Les Pins, 1987
31. Kent R. Weeks. Medicin, surgery and public health in Ancient Egypt. In: civilizations of the Ancient Near East. J. M. Sasson & al. Part.8, vol. III, pp.1787-1798
32. C. Jacq, Impact médecin, n°586-14 juin 1994
33. Guy Rachet ; l'Égypte ancienne. Dictionnaires du voyage. Ed. du Félin. Paris 1987
34. Revue Historica. Mars 1991 : « Les hittites sortent de l'oubli ». N° 531. Ed. Tallandier – Paris
35. S. Moscati. 1963
36. A. Schaff et A. Mortagut, Agypten und Vorderasien in Altertum, Munich, 1950. p 368-369
37. O.R. Gurney. p 157 cité dans « l'Orient avant les grecs » Moscati
38. A. Lods. Israël. Des origines au milieu du VIIIème siècle avant notre ère. Ed. Albin Michel. Paris 1969.
39. Nouveau Dictionnaire Biblique. 1992
40. G. Khayigian. La physiologie, l'hygiène et la Bible. P.91
41. Nouveau Dictionnaire Biblique. 1992
42. C. Klopfenstein 1977 ; p.154
43. René Peter-Comtesse. Commentaire de l'Ancien Testament. Lévitique 1-16. IIIa. Labor et Fides. 1993
44. Bible annotée, AT2. Godet et coll. 1982

45. Paul Tournier. Bible et Médecine. P 117-120. Ed. Delachaux et Niestlé
46. H. Blocher, Révélation des origines.1988
47. Ch. Klopfenstein La Bible et la Santé. Ed. La « pensée universelle ». 1977. (publication d'une thèse de médecine générale soutenue en 1975 à Besançon) p. 32
48. V.E. Frankl. La psychothérapie et son image de l'homme. Ed. Resma, distribution Sedim. Paris 1970. P.110-111
49. A. Castigliani. Histoire de la médecine, 65
50. A. Lods. Israël des origines au milieu du VIIIème siècle avant notre ère. Albin Michel. 1969. P 86-87
51. W.F. Albright. De l'âge de la pierre à la chrétienté : le monothéisme et son évolution historique. Payot. Paris. 1951. P 174
52. Mary Douglas, Purity and danger: an analysis of concept of pollution on taboo; Londres, 1966
53. Notes de cours du Professeur Emile Nicole. FLTE de Vaux sur Seine.
54. Van Der Toorn. La pureté rituelle au Proche Orient Ancien dans : Revue de l'histoire des religions. 206/4. 1989. P. 349
55. W.B Eerdmans. The Book of Leviticus. Introduction p. p. 18-25 et p. 161. Grd Rapids: 1979
56. J. Milgrom. The Anchor Bible. Leviticus 1-16. Ed. Double day; 1991. P.763-765
57. Bible annotée. AT2. Lév., Nbr., Deut
58. J. Milgrom. . Jacob Milgrom. The Anchor Bible. 1991. P 816 à 824
59. Jacob Milgrom. The Anchor Bible. Leviticus. 1991. P 816 à 824
60. René Peter-comtesse. Commentaire de l'Ancien Testament. Lévitique 1-16. III a Labor et Fides. 1993. P. 197 à 199
61. J. Milgrom. 1991
62. Bible annotée AT2, Lév., Nbr., Deut.
63. Leviticus. Tyndale Old Testament Commentaires. General Editor D.J. Wiseman. Inter-Varsity. Press 1980. P. 121-122
64. M. Radin: the kid and it's mother's milk, ds Am. Jour. Sem. Lan, XL 1923-1924
65. O. Dumas. Les animaux domestiques dans la Bible : élevage et religion. Thèse pour le doctorat vétérinaire. Créteil ; 1986. P.72
66. Sangue e antropologia biblica e l'ambiente biblica : 6 colloques en 16 volumes Rome 1981- 1989. S1, P.107

67. A. Lévi-Strauss, la pensée sauvage, Paris 1962
68. R. Grelot. Le couple humain dans l'écriture. LD 31. Paris 1962 P. 20
69. Dion. Ressemblance. Coll. 394
70. Briend. Gen. 2-3. P. 132
71. H. Blocher. Révélation des origines. 1988
72. J.M. Sasson, Journal of Biblical Literature, vol. 85 (1966) 473 seq.
73. Jacques Beau, J.F. Vibert, Rythmes biologiques de la cellule à l'homme, préface du Pr Halberg
74. Elisabeth Colmant, Enfin Mince, Orion, Canada, 2010, p.119
75. S. Gruau, thèse : modifications des rythmes circadiens chez la personne âgée par l'activité physique. Caen.2002
76. Alain Reinberg. Le temps humain et les rythmes biologiques. Ed. Du Rocher, Paris 1998
77. J. Beau. 1992
78. Cannon, W.B. Bodyli changes pain, hunger, fear and rage ; an account of recent researches into the function of emotional excitement, New York, 2ème édition, 1953, Appleton. P.8
79. Engel. Annals of internal medicine, 89, 3, p.403-412
80. Rossi, E. L. psychologie de la guérison : la communication corps/esprit au service de la santé, Paris, Le Souffle d'Or. 2002 (traduction de la seconde édition américaine augmentée, 1993) p.108
81. Dr Hans Selye, in: the best of facts basal, ICNR since 1981
82. Bruno Lacroix. S'adapter, c'est survivre. Nutranews. 01/12/2006
83. H. Selye, le stress de la vie : le problème de l'adaptation, Paris Gallimard 1975 (édition originale en anglais, New York, Mcgraw Hill, 1956), p.168
84. H. Selye. 1975. P.173
85. Rossi, 2002, p.238
86. Virginie Poncelet. Cancer et Histoire de Vie : la Part psychosomatique. Thèse d'Etat de psychologie. Université catholique de Louvain. 2007
87. Mr Delvot, Pr. Camus, Neurogenèse et antidépresseurs, Journées inter-universitaires D.E.S.-D.I.S. ; Rennes, mars 2009
88. Alain Ronson. Théories neurotrophiques du stress et neurobiologie des antidépresseurs : applications en neuro-oncologie., Bruxelles. Bulletin du Cancer. Vol. 94, N°5, 431-8. Mai 2007. Synthèse

89. Luc Tappy & Coll. Nutrition et stress, , Ann. Med. Interne, 2000, 151, n°7, pp. 584-593
90. H. Laborit, Eloge de la fuite, Paris, Gallimard, 1976. P.23
91. H. Laborit. 1976. P.21-22
92. http://radio.ca/par4/special/entrevues/laborit_19871120.html; entrevue avec Laborit au salon du livre de Montréal le 11 novembre 1987
93. H. Laborit. 1976. P.43
94. H. Laborit 1976. P.24
95. Entretiens avec Jacques Languirand, Par 4 chemin, 20-09-1989, in V. Poncelet 2007
96. Bruchon-Schweitzer, M. et Dantzer, R. (dir.) et al., introduction à la psychologie de la santé, Paris, PUF. 1992. P.14
97. Goodkin et al. Université de Miami, 1986
98. V. Poncelet. 2007
99. R. Ader et N. Cohen, in Psychosomatique medicine, n°4, juillet-août 1975
100. Rossi, 2002, p.194
101. Sternberg and Gold. The mind-body interaction in disease. Scientific American, Special Issue: 8-15. 1997.
102. Hirshberg, C. et Barasch, M., guérisons remarquables, Paris, Robert Laffont. 1996. P.115
103. Rossi, 2002, p.216
104. Shavit, Ryan et al. 1983
105. R. Glaser et J. Kiecolt-Glaser, Psychoneuroimmunology and psychosomatic medicine: back to the future, 2002, in psychosomatic medicine, 64, 1, pp.15-28
106. V. Poncelet. 2007
107. <http://www.labrha.com/stress-physiologie.aspx>
108. Violaine Guéritault, la fatigue émotionnelle et physique des mères, Paris, Odile Jacob, 2004
109. H.J. Freudenberg et G. Richelson, burnout: the high cost of high achievement 1973, p.198
110. H. J. Freudenberg. 1973. P.145
111. Susan Jackson. La gestion des ressources humaines, p.692
112. in: a new definition of burnout syndrom based on farbers proposal, J. Occup. Med. Toxicol., 2009; 4:31

113. T. Brühlmann Qu'est-ce que le syndrome d'épuisement? Praxis, 30 mai 2007, 96 (22) : 901-5.
Article en allemand
114. Un Lacovides. Relation entre le stress au travail, le burnout et la dépression « clinique ». J. Affect. Disord., 2003 aug., 75 (3) : 209-21. En anglais
115. Un Weber et A. Jaekel-Reinhart. Burn-out syndrom : une maladie des sociétés modernes. Occup. Med. London, 2000sept, 50 (7) : 512-7. en anglais
116. A. Cordes, Th . Dougherty, academy of management review, vol.18 : integration of research on job burnout, pp.639-644
117. J. Wolpin, human relations, vol. 44, t.2: is job satisfaction an antecedent or a consequence of psychological burnout? Pp.193-195
118. Arie Shirom, M. Harrison, organizational diagnosis and assessment: bridging theory and practice, pp.345-352
119. <http://www.labrha.com/stress-physiologie.aspx>
120. Onen Seroz, Binbay, Elbi Mete, la neurobiologie de l'épuisement professionnel : l'axe hypothalamus-hypophyse-surrénale et d'autres résultats, Turk Psikiatri Derg, 2008 ; 19 (3) : 318-28
121. Onen Seroz and al. Le rôle de l'axe BDNF et HPA dans la neurobiologie du SdE. Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry, 2008 1 ; 32 (6) : 1459-65
122. Bellingrath, Weigl, Kudielka, dysrégulation du cortisol chez les enseignants des écoles par rapport à l'épuisement, à l'épuisement vital et au déséquilibre effort-récompense. Biol. Psychol., 2008, 78 (1) : 104-13
123. Danhof-Pont, Van Veen, Zitman, biomarqueurs de l'épuisement professionnel : un examen systématique. J Res Psychosom, 2011 ; 70 (6) : 505-24
124. in P. Cathébras, S. Consoli, H. Rousset, J. C. Weber, troubles fonctionnels et somatisation : comment aborder les symptômes médicalement inexplicés, pp. 17-38. Etude de S. Jackson auprès de médecins français
125. C. Malash, P. Zimbardo, psychology for our times, pp.247-284
126. Yeor Etzion, managerial criteria of successful small business, pp.44-47
127. J.M. Colson, médecins, n°18, 2011-07-08, p.7
128. Claude Sureau, D. Lecourt, G. David, l'erreur médicale, pp. 148-18
129. Jacques Languirand, vaincre le burnout, pp.154-158
130. avec aussi M. Leiter, Malash burnout inventory manual, pp. 5-8
131. A. Cherniss, Professionnal burnout in human service organisation, pp.138-204.
Pour Yeor Etzion, managerial criteria of successful small business, pp.22-35.

Pour W. Schaufeli et R. Enzmann: the burnout companion to study and practice, pp.25-32

132. Etude de la notion de burn out, 25/11/2008, Université de Franche Comté. CHU Besançon
133. B.E., 1996, a meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of burnout, journal of applied psychology, 81-2, pp.123-133
134. Donna McNeese Smith, journal of healthcare management, pp.173-187
135. C. Vasey, A. Vicario, burn-out : le détecter et le prévenir, pp.15-28
136. Lazarus et Folkman. Stress, appraisal, and coping, pp.338-358
137. Dr C. Breton, Dr M. Charvier, Le stress dans le monde du travail, stress en pièce : soirée théâtre-débat, 19/11/2008, Régime social des indépendants : RSI)
138. Violaine Guiraud. 2004
139. Schaufeli & Buunk, 2003 ; Shah, 2009
140. V. Poncelet. 2007
141. J. Pagé, G. Boisclair, R. Matthieu, guide des sciences expérimentales, méthodes et démarches, pp.192-196
142. Ronson. Troubles neurotrophiques du stress et neurobiologie des antidépresseurs : action en psycho-oncologie. Le bulletin du cancer.2007 ; 94(5) :431-8
143. Delvot. 2009
144. Mémoire de Montgomery : le stress, les stratégies d'adaptation et l'épuisement. Sur www.csse-scee/CJE/Articles/FullText/.../CJE33-4-Montgomery.pdf
145. Tappy, nutrition et stress, 2000
146. Tappy, Nutrition et stress, 2000
147. Pr Kerstin Uvnäs Moberg ; l'ocytocine : l'hormone de l'amour. Ed. Le Souffle d'Or 2006
148. K. Uvnäs Moberg ; 2006
149. Arc Gen psychiatry 1985 ; 42 :233-243
150. article d'archive « effets de la nutrition sur le stress », extrait d'un livre : l'alimentation et le stress, des solutions simples, en anglais : consultable sur www.lifestylematters.com
151. K.Uvnäs-Moberg, 2006.
152. Floru et Cnockaert. Vaincre l'usure professionnelle. Les Cahiers de l'Actif. Mai-juin 1998. N.264-265

153. Van Der Klink et al. ; the benefits of interventions for work-related stress. Am. J. of Public Health. Feb. 2001, Vol.91, N°2, pp.270-276
154. W. Van Rhenen and al. Effets des techniques cognitives et physiques de réduction du stress sur les plaintes psychologiques. En anglais. Am. J. Public Health. 2001 ; 91 : 270-276
155. Cognitive Behavioural, Therapy (CBI). Based stress management intervention (SMIs) : investigating the mechanism of change. 2003. Paper presented at the 5th conference of the european academy of occupational health psychology, Berlin, Germany
156. Psicología del trabajo y de las organizaciones, 2002, vol. 18, n°1, 57-74
157. Jr.A. Spickard, S.G. Grabbe, Jr. Christensen, Med. Career burnout in generalist and specialist physicians. JAMA 2002, 266 :1447-50
158. Aurélien Hélias. Stress au travail : prévenir avec méthode. MGEN Filia magazine, janvier 2012, n°24, PP.14-15
159. Virginie Poncelet, 2007
160. V. Poncelet 2007
161. Santiago-Delafosse, 2002, p.33
162. V. Poncelet 2007
163. Bruchon-Schweitzer et al., 1994, p.48
164. Dantzer, 1996
165. V. Poncelet, 2007.
166. Nouveau Dictionnaire Biblique 1992 ; p.1145
167. Nouveau Dictionnaire Biblique 1992 ; p.1145.
168. Alain Reinberg, le temps humain et les rythmes biologiques, éditions du Rocher, Paris 1998, pp. 144-145.
169. Hans-Georg Schweiger and all. Evidence for a circaseptan and a circasemiseptan growth response to light/dark cycle shifts in nucleated and enucleated Acetabularia cells, respectively. Proc. Natl. Acad. Sci. USA, vol.83, pp. 8619-8623, novembre 1986, cell biology
170. A.Reinberg, 1998, p.142
171. Nelson Marques & al., Circaseptan rythmes of semen characteristics of brazilian breed (« Mangalarga ») stallion, biological rythm research, vol. 27, issue 3, 1996
172. H.G. Schweiberg 1986
173. H.G. Schweiberg 1986

174. J. Ahlers & al., Rythmes circaseptains de la corticostérone et de lipides dans le sérum de rats mâles. (En anglais) *Physiol. Bohemoslov.* 1988 ; 37 (1) : 49-55
175. Worker honeybee hemolymph lipid composition and synodic lunar cycle periodicities. Institute of preventive and clinical medicine, Bratislava, Slovakia. Unité de biomathématiques et toxicologie faculté des sciences Avignon. INRA, département de phytopharmacie Versailles, France
176. Recherches américaines et italiennes, in A. Reinberg, 1998
177. A.Reinberg, 1998
178. A.Halberg et A. Reinberg, rythmes circadiens et rythmes de basses fréquences en physiologie humaine, Masson et Cie éditeurs, Paris, *Journal de physiologie*, vol.59, n°1 bis, 1967, pp.165-169
179. Sanchez de la Pena S, Halberg F, & coll., Circadian and circaseptan (about-7-day) free-running physiologic rythms of a woman in social isolation. *Proc. 2nd Ann. IEEE Symp. On Computer-based Medical Systems*, Minneapolis, June 26-27, 1989, Washington DC: Computer Society Press ; 1989. P.273-278
180. J. Beau et J-F. Vibert, rythmes biologiques de la cellule à l'homme, actes du congrès GERB 1992, Paris, éditions Polytechnica, préface e F. Halberg et G. Conelissen
181. L. Klinker; time-dependent opposite reactions in man on interdiurnal and annual variations of day-light ; in : rythmes biologiques de la cellule à l'homme, Polytechnica, 1992, pp.231-235.
182. Tore A. Nielsen & al., sleep research center sacré-cœur hospital Montréal ; department of psychiatry university of Montréal, , 2004
183. Yamanaka G. & al., Depressive mood in independently related to stroke and cardiovascular events in a community. *Biomed pharmacother.* 2005; 59 suppl 1:S31-9
184. A. Reinberg1998.
185. A. Reinberg, 1998.
186. D.K. Hayes, F. Halberg, G. Cornelissen, K. Shankaraiah, Frequency Response of the Face Fly, *Musca autumnalis*, to lighting-schedule shifts at varied intervals. *Ann. Entomol. Soc. Am.* 79: 317-323, 1986
187. Colmant, 2010.
188. P. Couderc, De temps en temps...Histoire des calendriers, Paris, Tallendier 2001, Coll. « Tallendier-Historia »
189. A. Reinberg, Nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? *Petites pommes du savoir*, Paris 2004.
190. S. Franceschi et al., Charge glycémique alimentaire et risque de cancer colorectal, *Am. Oncology* 2001,12(2) :173-178 ; et la monumentale bibliographie qui l'accompagne
191. S. Estaun & al., les rythmes attentionnels : variabilité endogène ou exogène ? In : rythmes biologiques de la cellule à l'homme. Polytechnica, 1992, pp.201-208

192. Y. Touitou, P. Bégué. Académie nationale de médecine : rapports et communiqués. 19/01/2010 : Aménagement du temps scolaire et santé de l'enfant » Bulletin Acad. Nat. Méd. 2010. Tome 194, n°1, 107-102.
193. Sandrine Gruau, Thèse : modification des rythmes circadiens chez les personnes âgées par l'activité physique, Caen, 2002 ; pp.27-28
194. Uvnäs Moberg 2006, p.193-194
195. A. Reinberg, Petites pommes du savoir, nos horloges biologiques sont-elles à l'heure ? Paris 2004. p.57
196. Bruce Grierson, Sportive de haut niveau à 91 ans, the New York Time (extraits), New York,, Courrier International n°1076, 16-22 juin 2011, p.57
197. Russo. Exercise, antidepressant medications, and enhanced brain derived neurotrophic factor expression. Neuropsychopharmacology. 1999. 21 :679-682.
198. J. De Bloom & al., devons-nous prendre des vacances ? Méta analyse des effets des vacances sur la santé et le bien-être. Département de psychologie du travail, Institut des sciences organisationnelles et comportementales, Université Radboud de Nimègue, Pays-Bas
199. F. Testu, » qu'est-ce que le rythme biologique et le rythme psychologique ? Quelle différence entre le rythme de l'enfant et le rythme scolaire ? » in Perrot A. « adapter les rythmes scolaires pour optimiser l'attention et la concentration des élèves » présente un aperçu des travaux de H. Montagner & coll.
200. Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel : « le sens du rythme. Rythmes scolaires, biologiques et psychologiques de l'enfant et de l'adolescent ». Les analyses du FAO. Juillet 2008.
201. Camille Labro, la terre vue du sol, le magazine du monde n°19, 28/01/1012, p.42-44.
202. Tappy, nutrition et stress. 2000
203. S.M. De La Monte et coll., Therapeutic rescue of neurodegeneration in experimental type 3 diabetes : relevance to Alzheimer disease. J. Alzheimer dis. 2006 sept. ; 10(1) : 89-109
204. K. Milton, chercheur à l'Université de Berkeley, Californie, in : E. Birlouez, Equation nutrition n°42, oct. 2004
205. Journal Le Monde, samedi 17 mars 2012, article de Laurent Brasier, science et techno p.5
206. Samson Wright. Physiologie appliquée à la médecine. Médecine-sciences Flammarion, Paris, 1980.
207. Notes de cours personnelles du Dr E. Colmant, endocrinologue, cours donné par le Dr L. Schlegel
208. Holmes MD, Hunter DJ, Colditz GA, et al. « association of dietary intake of fat and fatty acids with risk of breast cancer ». JAMA 281 (1999) : 221-227
209. Israel Valley. Rubrique actualité. 27/08/2006

210. Cours FMC Univadis,. Pr Emmanuel Andrès, Médecine Interne, CHU Strasbourg, juin 2011
211. Mozafar A. « Enrichment of some B-vitamins in plants with application of organic fertilizers ». *Plant and soil* 167, 1994: 305-311
212. T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell, « le rapport Campbell », Edition francophone: Ariane, Québec Canada, 2008, p.289
213. panx.net/web/avis
214. Pr E. Andrès 2011
215. Paul Kouchakoff, « the influence of food cooking on the blood formula of man », proceedings of first international congress of microbiology, Paris, 1930
216. R. Castel, « notions de bioélectronique » bulletin hors série n°5 de « sources vitales », association de bioélectronique. 2004. p.22 à 25.
217. L. et S. Kenton, Ed. Jouvence Genève Suisse 2003 ; p.51.
218. Université d'été Nutrition 2001, INRA, Clermont-Ferrand, vol.5, NAFAS science, p.37
219. Kenton,, 2003, p.29
220. Kenton, 2003; p.31
221. Kenton, 2003; p.34
222. Notes Dr. Colmant
223. Kenton, 2003
224. EMBO Report, congrès MetaHIT : D. Ehrlich, Pr Brett Finlay et: Université de Colombie Britannique, Pr Stephen Collins : Université Mc Master d'Hamilton Canada, Pr James Versalovic, département de pathologie du Baylor College of Medicine et Sce de pédiatrie du Texa's Children's Hospital d'Houston aux EU. In *Journal Le Monde*, samedi 24 mars 2012, rubrique Sciences et Techno, Marc Gozlan. P. 4-5
225. Notes Dr. Colmant
226. T. Colin Campbell, T. M. Campbell, le rapport Campbell, Ariane, Canada 2008
227. Chen J, Campbell TC, Li J, et al. « Diet-life and mortality in China. A study of characteristics of 65 Chinese countries. » Oxford, UK; Ithaca, NY; Beijing, PRC: Oxford University Press; Cornell University Press; People's Medical Publishing House, 1990
228. Campbell, 2008; p.9-10
229. Thiébaud AC et al., dietary fatty acids and pancreatic cancer in the NIH-AARP diet and health study. *J. Natl Cancer Inst* 2009 Jul 15; 101 (14): 1001-1011

230. Parekh N. et Coll. Longitudinal associations of blood markers of insulin and glucose metabolism and cancer mortality in the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Cancer causes control* 2010 Apr.; 21(4):631-42
231. Barnard and Coll. A low fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009 May ; 89(5) :1588s-1596s
232. Michel Krempf. Métabolisme protéique et syndrome métabolique. Institut français de nutrition. Sept. 2008. Sur let-science-n-128.pdf
233. C. Campbell, Schulsinger D.A., Effect of Dietary Protein Quality on Development of Aflatoxin B1 -Induced Hepatic Preneoplastic Lesions; *JNCI J Natl Cancer Inst* (1989) 81(16): 1241-1245
234. Jenkins, in : Pr Perlmutter, Equation-Nutrition n°17 (Aprifel) 2001. CHU Henri Mondor, Créteil. Université Paris XII
235. Ahmad Esmailzadeh et al (2006) : « fruit and vegetales intakes, C-reactive protein, and the metabolic syndrom ». *Am. J. of Clinical Nutrition.* 84(6) : 1489 – 97
236. Nicola M. McKeown et al. (2004) : « carbohydrate Nutrition, Insulin Resistance, and the Prevalance of the Metabolic Syndrom in the Framingham Offspring Cohort ». *Diabetes Care.* 27(2) : 538 – 546
237. Brighid « A Scientific review of the repported effects of vegan nutrition on the occurrence and prevalance of cancer and cardiovascular diseases. » *Bioscience Horizons* (2010) 3(2) : 197 – 212. Oxford University Press
238. Michel Krempf, 2008
239. Dr. G. Barbier, A. Farrachi, la société cancérigène, éditions de La Martinière 2004, p.12
240. A. Schweitzer, A l'orée de la forêt vierge, La Concorde, 1923
241. Grabdisson RC, Piper MD, Partridge L., Amino-acid imbalance explains extension of lifespan by dietary restriction in *Drosophila*. *Nature*, 2009 Dec. 24 ; 462 (7276) : 1061-4. Source : The Telegraph.co.uk. Commentaires : R. Alleyne, correspondant scientifique. *Alternatives végétariennes* n°99. 2010.p.4
242. Pr. Dean Ornish and al., Increased telomerase activity and comprehensive lifestyle changes: a pilot study *Lancet Oncology* Volume 9, Issue 11, Pages 1048 - 1057, November 2008, une étude sur « la Fontaine de Jouvence »
243. in : A cancer therapy, Dr Max Gerson, The Gerson Institute, California, USA, and Station Hill Press, New-York, USA. 1990. P.8
244. K. Uvnäs Moberg 2006; p.98
245. Shervert H., *Psychotrends*, New York : Simon & Schuster, 1994, p.106
246. Pr Stanley, Centre de recherches sur la vie maritale et la vie de famille de Denver, Etats Unis

247. Molecular Psychiatry, Nature doi : 10.1038/ mp.2011.53
248. B. Lacroix 2006
249. Qi Dai et Coll. Fruit and vegetable juices and Alzheimer's disease : the Kame project. Am. J. of Medicine 2006 ; 119 :751-759
250. C. Campbell 2008 ; p.110
251. Kenton 2003 ; p.32
252. Dr V. Griffin, E. Neblett et E. Kissinger, Effets du stress sur la nutrition
253. Tappy & al. 2000
254. Texte rédigé par le Pr Eric Bertin, Nutritionniste au CHU de Reims, France, coordonnateur de la commission scientifique de l'APEF : association pour la promotion des extraits foliaires en nutrition. Conférence de presse du 29.03.2006, Maison de la recherche, Fondation pour la recherche médicale
255. Kenton 2003; p.88
256. Colmant 2010 p.115-116
257. Colmant 2010 p.320-321
258. A.E. Van den Berg, M.H.G. Custers, gardening promotes neuroendocrine and effective restoration from stress. Journal of health psychology. 2010. Epub ahead June 3rd 2010
259. K.Uvnäs Moberg 2006
260. Dunn & al., Sensing an improvement : an experimental study to evaluate the use of aromatherapy, massage and periods of rest in an intensive care unit. J. Adv. Nurs. 1995 ; 21(1) : 34-40
261. Fellowes & al., aromatherapy and massage for symptom relief in patients with cancer. Cochrane Database Syst. Rev. 2004 (2)
262. Buckle, Aromatherapy and massage : the evidence. Pediatr. Nurs. 2003 ; 15(6) :24-7
263. K. Toyoshima, H. Fukui, K. Kuda. Piano playing reduces stress more than other creative art activities. In : International Journal of Music Education, 2011, 29 : 257-264
264. Bases biologiques des maladies psychiatriques.13/09/2006.www.ressources-psycho.com/wp-content/plugins/.../download.php?...
265. Ronson, 2007
266. Cardenas-Morales & al., Applications of theta-burst on the human motor cortex. Brain Topogr 2010 ; 22 :234-306
267. Szekely & al., Applications thérapeutiques actuelles de la stimulation magnétique transcrânienne répétée en psychiatrie. La revue de Médecine Interne, 31(7) :508-514

268. Benadhira, rTMS, situation actuelle et perspectives. JS'12, Cnam Paris, 3-4 avril 2012, p.89 à 95
269. Kim & al., Evaluation of aromaththerapy in treating postoperative pain : pilot study. *Pain Pract.* 2006 ; 6(4) : 273-7
270. Muzzarelli & al., Aromatherapy and reducing preprocedural anxiety : a controlled prospective study. *Gastroenterol Nurs.* 2006 ; 29(6) :466-71
271. Nguyen & al., The use of aromatherapy to treat behavioural problems in dementia. *Int. J. Geriatr. Psychiatry.* 2007
272. Fuji & al., Lavender aromatherapy for behhavioral and psychological symptoms in dementia patients. *Geriatr. Gerontol. Int.* 2008 ; 8(2) : 136-8
273. Holmes & al., Lavender oil as treatment for agitated behavior in sever dementia : a placebo control study. *Int. J. Geriatr. Psychiatry.* 2002 ; 17(4) : 305-8
274. Jimbo & al., Effets of aromatherapy on patients with Alzheimer desease. *Psychogeriatrics.* 2009 ; 9(4) : 173-3
275. Lehener & al.,Ambiant odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiol. Behav.* 2005 ; 86(1-2) : 493-6
276. Kritsidima & al., The effects of lavender scent on dental patients anxiety levels : a cluster randomised controled trial.*Cmmunity Dent. Oral Epidemiol.* 2010 ; 38(1) :535-41
277. Yim & al., A review on the effects of aromatherapy for patients with depressive symptoms. *J. Altern.Complement Med.* 2009 ; 15(2) : 187-95
278. Lewith & al., A single-blinded, randomized pilot study evaluating the aroma of *Lavandula augustifolia* as a treatment for mild insomnia. *J. Altrn. Complement Med.* 2005 ; 11(4) :631-7
279. Goel & al., An olfactory stimulus modifies nighttime sleep in young men and women. *Chronobiol. Int.* 2005 ; 22(5) :889-904
280. M. Moss & al., Aroma of rosemary and lavender essential oils differntially affect cognition and mood in healthy adults. 2003. *Int. J. Neurosci.* 113(1) :15-38
281. McCaffrey & al., the effects of lavender and rosemary essential oil on test-talking anxiety among graduate nursing students. *Holist Nurse Pract.* 2009 ; 23(2) : 88-93
282. D. Baudoux. L'aromathérapie – se soigner par les huiles essentielles, Atlantica 2011, les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française – pédiatrie, Inspir 2001
283. Dr D. Pénoël et P. Franchomme « l'aromathérapie exactement » édition Roger Jolois 2001
284. Dr D. Pénoël et P. Franchomme « l'aromathérapie exactement » 2001 ; p.100
285. B. Lacroix 2006
286. B. Lacroix 2006

287. C.B. Harley and all., A natural product telomerase activator as part of health maintenance program. *Rejuvenation Res.* 2011 february ; 14(1) :45-56
288. Léon Tolstoï fils. *Le prélude à Chopin*. Édition des Syrtes, 2010 pour la traduction française, 1900 pour la première publication en russe. P355
289. Archives de l'INCR «The nature of stress », documents historiques du Dr Hans Selye extraits de « the best of facts basal », Institut international du stress, Université de Montréal, Québec, Canada
290. Dictionnaire de théologie biblique. Excelsis.2006. p.890-891
291. J. Soler. Sémiotique de la nourriture dans la Bible, in : *Annales économiques, sociétés, civilisations*, 28ème année. N°4. Juill. 1973. P. 943-955. Armand Colin
292. H. Blocher. *Révélation des origines*

Résumé

La loi biblique de Moïse que constitue le Pentateuque est-elle porteuse de mesures de prévention sanitaire, en particulier pour protéger du Syndrome d'Épuisement?

La comparaison de ces lois avec celles des civilisations du Proche Orient Ancien démontre qu'elles en sont culturellement imprégnées, mais que le monothéisme qui les inspire leur donne une grande particularité.

Trois catégories de lois concernent la prévention des pathologies du stress : les sabbats, les lois alimentaires, la législation familiale et sociale. Les recherches scientifiques montrent que les lois établies dans le désert du Sinaï n'ont qu'un intérêt relatif dans ce domaine, tandis que les lois des deux premiers chapitres de la Genèse apparaissent comme physiologiques.

L'étude de leur possible application permet de faire des propositions de prescriptions.

Néanmoins, il apparaît que le sens premier de ces lois est avant tout spirituel.

Mots clefs

Bible, Thora, Pentateuque, Moïse, lois, prévention, Proche Orient Ancien, hébreux, histoire de la médecine, stress, Syndrome d'Épuisement, burnout, chronobiologie, sabbat, repos, travail, nutrition, paléoanthropologie, végétalien, crudivore, résistance à l'insuline, relations affectives, mariage, psychosomatique, foi.

Summary

Does the biblical Law of Moses, or Pentateuch, provide measures of sanitary prevention, particularly to protect against burnout?

The comparison of such laws with those from the Ancient Near East shows evidence of being culturally immersed, but their monotheistic nature grants them a great particularity.

Three categories of laws concern the prevention of stress-related pathologies: the Sabbaths, laws concerning food, family and social legislation. Scientific research shows that the laws established in the Sinai Desert merely hold little pertinence in this field; however the laws given in the first two chapters of Genesis appear as physiological.

The study of their possible application allows to make proposals for prescriptions.

Nevertheless, it appears that the true sense of these laws is spiritual above all.

Key Words

Bible, Torah, Pentateuch, Moses, laws, prevention, Ancient Near East, Hebrews, history of medicine, stress, burnout, chronobiology, Sabbath, rest, work, nutrition, paleoanthropology, vegan, raw food, insulin resistant, affectionate relations, marriage, psychosomatic, faith.