



la Yechiva Ateret Jerusalem recherche traducteur hebreu / francais bénévole  
des questions-réponses du Rav Chlomo Aviner - #83

## **QUI NE VOUDRAIT PAS VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS ?**

Quel philtre ne boiriez-vous pas pour vivre dix ans d'une vie de meilleure qualité ! Rien n'est plus simple, renforcez la merveilleuse machine que Dieu nous a généreusement donnée, le corps. Assurément, l'important c'est l'âme, personne ne le conteste. Néanmoins, *à une âme saine, il faut un corps sain* (d'après un proverbe latin). En plus d'une alimentation convenable, il faut veiller, entre autres, à avoir des activités physiques. Si l'on est travailleur de force, *on est paré*. Mais si on laisse le corps inactif, on l'atrophie.

Dans cet esprit, l'éminent sage et médecin, Maïmonide, écrivait : "Voici un grand principe pour conserver le corps en bonne santé : tant que l'on fait des efforts physiques, intenses et prolongés, on ne tombe pas malade et l'on se fortifie... Mais si l'on reste immobile et inactif, on passera son temps à souffrir et on verra ses forces décliner" ("Hilkhot Déot" 4, §14-§15). "Si on se conduisait à l'égard du corps, écrit-il en outre, comme à l'égard de sa monture, on éviterait nombre de graves maladies. Qui donnerait trop de fourrage à son animal ? On estimera la quantité à lui donner de manière à ce qu'elle ne mange pas inconsidérément. De même, on pèsera les mouvements et les efforts qu'on lui demande afin de la maintenir en bonne santé. N'aurions-nous pas les mêmes attentions à l'égard de son propre corps ?! On doit veiller à faire de la gymnastique, condition nécessaire pour conserver la santé et éviter la plupart des maladies" (ibid. "Ecrits Médicaux", Ed. Zismann).

Toujours dans le même esprit, une circulaire diffusée par le responsable du Ministère de la Santé (19 nissan 5765 – 28 mai 2005) recommande l'activité physique, rapportant le résultat de recherches de l'Organisation Mondiale pour la Santé, comme quoi l'absence d'activité physique réduit l'espérance de vie et engendre de graves maladies : crises cardiaques, cancer, diabète, tensions et obésité. De plus, elle diminue les états de stress et les crises dépressives, supprime la fatigue, augmente le rendement du travail, améliore l'activité intellectuelle et ralentit le processus du vieillissement. En bref, elle rallonge d'environ dix ans l'espérance de vie.

Ezéchias, roi de Judée, ayant fait "téchouva" (retour vers Dieu et vers soi) reçut de Dieu quinze ans de plus (Roi II, XX) ; Traité "Yévamot" 50 a). Eh bien ! Suivez son exemple. Certes, cette démarche relève du spirituel, mais, aussi, du matériel, "téchouva naturalo-physique", comme l'enseigne notre Maître, le Rav Kook, relativement aux "infractions commises à l'encontre des lois naturelles". "Toute conduite mauvaise finit par entraîner des maladies et des souffrances ; nombreux sont ceux qui en sont affectés... du fait que les fautes affaiblissent physiquement le corps" ("Orot Hatéchouva" Chapitre I).

Aussi, je vous en conjure, livrez-vous sérieusement aux activités physiques que vous aimez, exercices respiratoires qui stimulent le système cardiaque, circulaire et pulmonaire, course –et non, pas-de-course- nage, bicyclette, gymnastique, jeux de ballon, danse etc. qui sont de la plus haute importance. Dans le "Pélé Yoets", Rabbi Eliézer Papo met en garde celui qui dédaigne sa personne au lieu de l'aimer, attitude qui relève de la stupidité et qui mène à l'anéantissement de soi. Au nom du sens commun, explique-t-il encore, on doit aimer son corps et son âme, celui-là plus encore que celle-ci. Si on est vraiment généreux, on le lui témoignera en lui consacrant un quart d'heure ou une demi-heure deux ou trois fois par semaine, une heure par jour, suivant certains ; plus on ajoute et mieux c'est.

Perte de temps, arguera-t-on peut-être, qu'on n'aurait mieux fait de consacrer à la Thora ! – Non, il s'agit là d'une nécessité, d'un "investissement santé" plus que rentable, l'assurance d'une vie plus longue et de meilleure qualité et la possibilité de mieux affronter les efforts physiques, les maladies et les tensions psychiques.

Plus encore; suivant Maïmonide, les "bonnes qualités" –comme celle dont nous débattons- concernent directement l'application d'un commandement de la Thora, *marcher dans Ses voies* ("Hilkhot Déot", 1, §5, rapportant Deut. XXVIII, 9). Partant, prendre soin de sa santé c'est aussi le mettre en pratique (ibid. 4, §1).

A tout cela, bien entendu, on ne consacrera que le strict nécessaire et l'on bannira l'athlétisme comme tel, pure vanité, s'en tenant aux activités physiques proprement dites, quel que soit son âge.

D'aucuns prétexteront que leur grand âge ne leur permet plus d'entreprendre cette activité dangereuse. – Certes, elle peut le devenir si elle est pratiquée avec excès ; on doit donc consulter son médecin et les brochures médicales diffusées par la Sécurité Sociale. On ne doit accroître les efforts que progressivement, boire durant les exercices, chercher toutes les occasions pour ne pas rester immobile, ne pas prendre l'ascenseur mais monter à pieds, éviter les moyens de transports mais marcher si la distance n'est pas trop longue, descendre un arrêt avant ou garer sa voiture assez loin, car ce genre d'efforts sera toujours récompensé.

Au Chapitre LXVIII, Isaïe énumère onze bénédictions ; la plus achevée étant, suivant Rabbi Eliézer, *fortifier ses membres* (cf. ibid. 11), "entendu par-là les affermir" (Traité "Yévamot" 102 b).

Pour poser vos questions au Rav Chlomo Aviner chlit"a en ligne, cliquez:  
<http://www.ozleisrael.org>

Les questions sont envoyées au Rav Chlomo Aviner chlit"a 2 fois par semaine, nous récupérons ses réponses et les insérons dans le site. Merci de votre patience.



Yechiva Ateret Jerusalem B.P. 1076 Jerusalem 91009 Tel : 02-6284101 Fax : 026261528

[www.ateret.org.il](http://www.ateret.org.il) Inscription et contact: [mororly@bezeqint.net](mailto:mororly@bezeqint.net)

