



En matière de santé, bien manger, pratiquer une activité physique, participent de cet esprit toraique "Prenez bien garde à vous-mêmes".

Prendre soin de sa santé

## L'homme responsable devant Dieu

*La Tora pose la liberté de l'homme face à Dieu. Si l'homme est négligent dans ses affaires, dans ses relations ou dans sa santé, il ne pourra prétexter un mauvais décret du ciel.*

*En matière de santé, bien manger, pratiquer une activité physique, s'éloigner de situations jugées dangereuses participent de cet esprit toraique dont Maïmonide a longuement parlé.*

### דברים פרק ד

(טו) וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשֵׁיכֶם כִּי לֹא רְאִיתֶם כָּל תְּמוּנָה בַּיּוֹם דְּבַר יְקֹוֹק אֱלֹהֵיכֶם בְּחַרְבַּב מִתּוֹךְ הָאֵשׁ:

### קיצור שולחן ערוך סימן לב סעיף א

הואיל והיות הגוף בריא ושלם, מדרכי השם הוא, אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג את עצמו בדברים המברין והמחלימים את הגוף, וכן הוא אומר ונשמרתם מאד לנפשותיכם.

### Deutéronome chapitre 4

15- Prenez bien garde à vous-mêmes ! Car vous n'avez vu aucune figure, le jour où le Seigneur vous parla sur le Horeb du milieu du feu;

### Abrégé du Choul'han Arou'h

Du fait que le corps est créé en bonne santé et complet, selon les voies de Dieu, il ressort qu'il est donc impossible de connaître le Créateur en étant malade. C'est pourquoi l'homme devra s'écarter de situations qui détruisent le corps, et il se conduira de manière à maintenir et préserver son corps ; tel est le sens du verset "Prenez bien garde à vous-mêmes".

Source : [Pentateuque Deutéronome ch. 4, v. 15. \(Va'et'hanan - ואתחנן\)](#) et Philippe Haddad