



La santé d'abord

Le corps et l'âme

Entretenir sa santé : un impératif religieux

La tradition a toujours considéré que la santé du corps était aussi importante que la santé de l'esprit.

Ce rapport positif au corps découle de la vision monothéiste : Dieu a créé le corps et l'âme, l'un et l'autre doivent être respectés.

דברים פרק ד

(טו) ונשמרתם מאד לנפשתיכם כי לא ראיתם כל תמונה ביום דבר יקוק אליכם בחרב מתוך האש :

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 לנפשתיכם.

Deutéronome Chapitre 4

15- Prenez donc 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.

Shoulkhan Aroukh abrégé chapitre 32

1- Du fait que le corps est *a priori* en bonne santé et complet, selon la volonté de Dieu, il ressort que l'homme ne pourra rien saisir de la connaissance de Dieu en étant malade. C'est pourquoi l'homme s'écartera de tout ce qui détériore le corps, et qu'il suivra des voies qui renforcent la santé, comme il est dit : « Prenez donc bien garde à vous-mêmes. »

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