

# TEMPÉRANCE

Une vie équilibrée – Une définition simple de la tempérance est la “modération”. Les bonnes choses sont utilisées intelligemment et les choses nocives ne sont pas utilisées du tout. L’objectif de la vie “modérée” est le summum du bien-être physique, mental et émotionnel.

La tempérance n’implique pas seulement l’alcool, le tabac et l’utilisation des drogues. Elle se réfère à tous les aspects de notre style de vie, que ce soit de trop manger, trop travailler, trop joué, ou trop ou trop peu de n’importe quoi. Un tel déséquilibre privent les hommes et les femmes d’une vie riche, saine et satisfaisante.



**L’alcool** – Des millions de personnes consomment des breuvages alcoolisés. La publicité dépeint des gens qui boivent de l’alcool comme étant heureux, agréables et aimant le plaisir. Ils omettent de nous parler des accidents de voitures, les assauts, l’abus sexuel, les meurtres et les suicides provoqués par les gens qui sont sous l’influence de l’alcool.

Chaque breuvage alcoolisé détruit irrémédiablement les cellules. L’alcool contribue à la haute pression artérielle et est directement toxique au muscle cardiaque. L’alcool augmente le risque d’accidents vasculaires cérébrales, la défaillance cardiaque, les ulcères à l’estomac et le cancer. Un ou deux verres peuvent produire des spasmes des artères coronariens, décroître l’approvisionnement d’oxygène au coeur. La cirrhose du foi est courante chez ceux qui prennent de l’alcool. L’alcool prive le corps de vitamines et des minéraux. Les statistiques qui sont peut-être les plus tristes sont les bébés (damaged) qui sont retardés pour toujours parce que leurs parents ont pris de l’alcool.

**Les drogues** – Malgré toute l’éducation au sujet des drogues illégales, nous continuons à voir un regain dans leur utilisation et dans leur abus (surconsommation). Plusieurs commencent à prendre de la drogue parce qu’ils sont curieux, pour plaire aux amis, pour avoir un moyen de s’évader de la réalité ou pour éviter de faire face aux problèmes. Parce que les drogues ne résolvent pas les problèmes, les utilisateurs (consommateurs) trouvent qu’au lieu d’échapper à leurs problèmes, ils finissent par en ajouter un sérieux - la dépendance à la drogue.



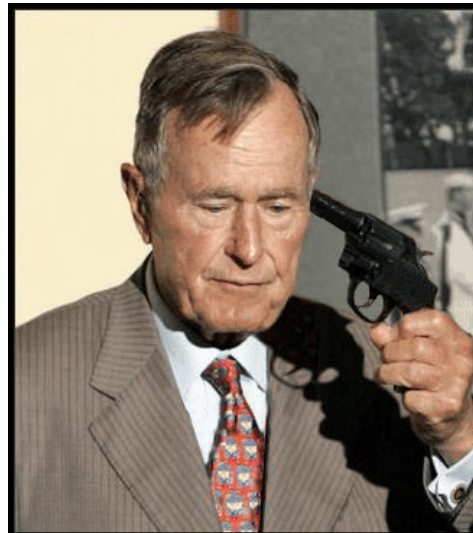
L'utilisation répétée de certaines drogues peut résulter à la dépendance à la drogue, qu'elle soit physique ou psychologique. Quelqu'un qui dépend de la consommation de la drogue l'utilise pour éviter les malaises et l'inconfort lié au fait de l'arrêter. Le besoin de la drogue devient souvent si fort que les consommateurs en arriveront aux activités dangereuses et illégales pour obtenir une provision continue. Jusqu'à 70% des prisonniers

sont incarcérés à cause de crimes reliés à la drogue.

Rappelez-vous, il est beaucoup plus facile de prévenir un problème de drogue que d'en guérir. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez est dépendant à la drogue, cherchez de l'aide!

**Le tabac** – L'une des substances les plus utilisées par les humains et qui cause le plus de problèmes de dépendance, elle tue 1 200 Américains par jour. "Fumer est la cause de mortalité en Amérique qui peut être la plus évitable." (US Surgeon General).

En plus du cancer du poumon que tout le monde connaît, le tabac est causatif de plusieurs autres cancers. Son mélange de plus de vingt (20) poisons conduit à la maladie: emphysème, ulcères à l'estomac, maladie cardiaque, le diabète et des bébés qui naissent avec un faible poids, etc. Fumer coûte cher – cela coûte 1 milliards de \$ aux Américains par semaine en ce qui concerne les coûts reliés à santé et à l'assurance.



*Des changements de bons sens dans votre style de vie peuvent ajouter des années à votre vie, peut-être même des décennies. De plus, votre qualité de vie peut grandement s'améliorer. Planifiez maintenant de profiter de nombreuses années comblées, d'une vie équilibrée et d'une bonne qualité.*