

Introduction

De quoi mesurer à quel point la lumière nous est précieuse, pour notre moral comme pour notre santé.

La lumière pénètre dans l'organisme via des cellules de l'œil qui, reliées au cerveau, envoient l'information "jour" ou "nuit" à notre horloge biologique interne, une petite zone cérébrale située près de l'hypothalamus. Ainsi calée sur un cycle de 24 heures, l'horloge biologique donne le tempo au corps en lui envoyant différents signaux.

Par exemple le jour, l'horloge biologique entraîne la sécrétion d'hormones impliquées dans l'activité physique et cérébrale ; tandis que lorsque les yeux perçoivent l'obscurité, le cerveau se met à fabriquer des hormones nocturnes, telle la mélatonine, qui favorise le sommeil.

Ces hormones, et bien d'autres encore, règlent en partie le rythme de notre organisme.

La lumière régule l'humeur

Il est connu qu'en période hivernale, un certain nombre de personnes souffre d'une baisse d'énergie et de motivation, doublée d'un besoin excessif de sommeil et d'une attirance pour les aliments sucrés : c'est le "trouble de l'humeur saisonnier", mis en évidence en 1982 par des chercheurs du National Institute of Mental Health (États-Unis).

Ces chercheurs ont alors mis au point une technique de soins basée sur l'exposition à une lumière proche du spectre solaire.

Les solutions

Promenez-vous dès que possible à l'extérieur, ne serait-ce que lors de la pause déjeuner : même un ciel couvert, qui donne une luminosité d'environ 1 500 lux (unité de mesure de l'éclairement lumineux), a des propriétés bénéfiques sur le moral.

Sinon, l'utilisation de lampes halogènes, à raison de 3 heures par jour, peut aider : en se réfléchissant sur des murs clairs, leur lumière blanche favorise la resynchronisation des rythmes de l'organisme.

Ce "manque de pêche" est pénible à supporter ? Tentez une cure de luminothérapie. « Cette technique s'avère efficace dans près de 85 % des cas, affirme le Dr Patrick Lemoine, psychiatre et directeur de recherche au CHU de Lyon. Une cure de luminothérapie doit agir comme un synchroniseur très puissant des horloges biologiques, à l'instar d'un jogging matinal... pas toujours facile à faire ! »

La lumière augmente la vigilance

On se concentre plus facilement dans une pièce baignée de lumière qu'éclairée faiblement, et de surcroît avec une lumière artificielle.

Ce lien entre lumière forte et vigilance est utilisé depuis plusieurs années dans les usines pour améliorer les performances et diminuer les accidents.

Plus récemment, il a été démontré que la lumière aide à rester éveillé lors de la conduite de nuit.

Dans ce cas, ce n'est pas son intensité qui intervient mais sa couleur.

En 2006, des chercheurs américains ont constaté en testant diverses couleurs primaires que l'effet d'éveil était maximal avec la lumière bleue, celle du petit matin, même lorsque celle-ci est de faible intensité.

Les solutions

Avant de prendre le volant, et plus particulièrement si vous avez passé une partie de la journée dans un bureau sombre, prenez le temps de marcher à la lumière du jour lorsque la saison le permet.

Pour la conduite de nuit, réglez l'écran du GPS de la voiture en mode nocturne, de couleur bleue. Inutile de boire plus de cafés : cet effet de la lumière serait au moins aussi efficace que les petits noirs avalés avant et pendant la route.

S'il vous faut boucler un dossier pour le lendemain matin ou réviser un examen tard dans la soirée, restez sans scrupules devant votre écran d'ordinateur ou votre tablette : sa couleur bleutée augmente le niveau d'éveil et excite le cerveau.

La lumière régularise le sommeil

Dans l'idéal, une fois couché, lumières éteintes, nous ne tardons pas à sombrer dans les bras de Morphée pour nous réveiller sept à huit heures plus tard, frais et dispo.

Sauf que la réalité n'est pas toujours celle-ci.

Notre sommeil dépend de la sécrétion de mélatonine.

Produite exclusivement à l'obscurité, dès la tombée de la nuit, cette hormone entraîne la sensation de fatigue, abaisse la vigilance et nous prépare ainsi à dormir.

Des difficultés d'endormissement peuvent venir d'une exposition trop tardive à des lumières artificielles comme les halogènes, ou celles qui ont une composante bleue comme la plupart des écrans informatiques.

Du coup, vous repartez pour un tour, et adieu la mélatonine qui est l'une des clés du bon sommeil.

Les solutions

Pendant la journée, il s'agit de stimuler au maximum la vigilance pour que le sommeil soit récupérateur. « Par exemple, s'exposer à la lumière du matin et faire une activité physique », explique le Pr Damien Davenne, spécialiste en chronobiologie à l'université de Caen.

Une heure avant de vous coucher, éteignez ordinateurs, téléviseurs et tablettes : ils sont éclairés par des diodes (Led) qui émettent une lumière stimulante ressemblant à celle du jour. On peut aussi changer la couleur de son écran avec le logiciel gratuit f.lux.

Eteignez les lampes l'une après l'autre pour que l'ambiance lumineuse baisse doucement.

Si le sommeil ne vient pas, plutôt que de se retourner dans son lit, mieux vaut lire, en privilégiant une lumière douce et chaude à dominante rouge, propice à l'endormissement ; les ampoules fluocompactes à moins de 4 000 degrés kelvin (blanc chaud) conviennent aussi.

La lumière donne de l'énergie

Le simple fait de voir la lumière du jour tôt le matin active la sécrétion de cortisol, une hormone indispensable à la forme. De plus, « notre horloge biologique contrôle plusieurs mécanismes impliqués dans le niveau d'énergie, explique Damien Davenne.

Ainsi, la température corporelle diminue légèrement la nuit, tandis que le jour, elle est programmée à 37° C, l'idéal pour que les muscles, notamment, fonctionnent de façon optimale ».

Les solutions

Essayer d'ouvrir les yeux toujours à la même heure, car l'horloge interne "programme" le moment où elle active le cortisol.

Le week-end, il est préférable de ne pas prolonger les grasses matinées, même si l'on s'est couché très tard la veille : le sommeil du matin tend à dérégler l'horloge biologique, et de fait, la sécrétion de cortisol. C'est pour cette raison que l'on est souvent fatigué après avoir "trop" dormi...

Enfin, se rendre au travail à pied est un excellent moyen de stimuler son organisme.

La lumière renforce la solidité des os et le système immunitaire

Le soleil permet la transformation, au niveau de la peau, d'une molécule proche de la vitamine D. Il est donc indispensable à la solidité des os.

En plus de son rôle clé dans la minéralisation osseuse, la vitamine D participe au bon fonctionnement de notre immunité : elle accroît l'activité des macrophages, ces globules blancs qui "digèrent" les microbes et favorise la production de peptides anti-infectieux.

La vitamine D est également associée à un risque plus faible de certains cancers et d'accidents cardiovasculaires.

Les solutions

Une simple exposition des mains, des avant-bras et du visage, 5 à 15 minutes, deux à trois fois par semaine, tout au long de l'année, est conseillée pour synthétiser de la vitamine D, et ce pour un adulte à peau claire et en bonne santé.

Parfois, la lumière d'hiver peut ne pas suffire, en particulier chez les personnes à forte pigmentation cutanée, celles qui souffrent de maladies liées à une mauvaise absorption intestinale ou encore qui suivent certains régimes végétariens favorisant les carences.

En cas de doute, votre médecin pourra vous prescrire un dosage sanguin de vitamine D et, si besoin, une supplémentation ponctuelle de cette vitamine.

Les lampes de luminothérapie certifiées médicales ne produisent pas d'UV, elles ne permettent donc pas la production de vitamine D.

Et si je travaille sans lumière naturelle ?

Le travail mené dans un espace sans fenêtre, ou de nuit, perturbe l'horloge biologique : des études montrent que l'absence de lumière du jour génère des troubles du sommeil, de la vigilance et des performances cognitives.

L'absence de lumière du jour pourrait aussi augmenter les risques de maladies métaboliques comme le diabète.

Privilégiez si possible les rotations de périodes courtes (changement de poste tous les 2-3 jours) afin de ne pas laisser au corps le temps de changer son horloge biologique, ou compensez avec une lumière vert bleutée près de votre poste de travail, qui mime la lumière de jour.

Quand on travaille de nuit, il est conseillé de rentrer chez soi en portant des lunettes aux verres orangés, afin d'atténuer la lumière intense du matin et de simuler la nuit.

Puisque Jésus-Christ est le roi, laissons-le régner dans notre existence :

- laissons-le nous faire passer des ténèbres à sa lumière
- laissons-le nous faire passer de l'oppression à sa joie
- attendons avec confiance qu'il vienne instaurer sa paix et sa justice pour toujours

Contexte

Le ministère d'Esaië a commencé vers 740 av JC, il s'est déroulé pendant une période troublée de l'histoire d'Israël. Le peuple est divisé entre Juda et les tribus du nord. Les assyriens (capitale Ninive, Mossoul en Irak aujourd'hui) sont la puissance dominante de l'époque et envahissent tout. Vers 735 av. JC, les tribus du nord et les syriens et proposent à Juda de s'allier pour contrer cette menace. Juda refuse, ils l'attaquent et cherchent à envahir Jérusalem.

Parmi le peuple de Juda, c'est la panique générale « Quand on apprit, à la cour du royaume de David, que les Syriens avaient pris position en territoire éphraïmite, le roi et tous ses sujets en furent secoués comme le feuillage des arbres de la forêt quand ils sont agités par le vent. » (Es 7.2) Esaïe rencontre alors Ahaz, roi de Juda pour le persuader de ne pas céder à la peur et de faire confiance à l'Eternel. Il propose à Ahaz de demander un signe à Dieu. Ahaz refuse, avec une réponse pseudo-pieuse « Je n'en demanderai pas. Je ne veux pas forcer la main à l'Eternel »(Es 7.12). Il a déjà fait son choix : la foi ne joue aucun rôle dans sa politique et il préférera chercher une alliance avec le roi des assyriens lui-même, Tiglath-Piléser. Le livre des Chroniques indique qu'il ordonnera de modifier le temple pour plaire à son nouvel allié. Il offre des sacrifices et brûle des parfums sur les hauts lieux, sur les collines Il ira même jusqu'à brûler l'un de ses propres fils. Alors qu'en tant que roi, il aurait dû être un exemple, un modèle pour son peuple... Et quels genres d'alliés seront les assyriens ? Ils vont finir par se retourner contre Juda. Esaïe, en réponse à l'incrédulité d'Ahaz, a annoncé l'invasion de Juda par les troupes assyriennes (2 Chroniques 28 1 Rois 16)

C'est dans ce contexte dramatique que Dieu donne son propre signe, par la bouche d'Esaië : « Ecoutez donc, dynastie de David. Ne vous suffit-il pas de mettre à dure épreuve la patience des hommes pour qu'il vous faille encore laisser aussi mon Dieu ?¹⁴C'est pourquoi le Seigneur vous donnera lui-même un signe : Voici, la jeune fille sera enceinte et elle enfantera un fils, elle lui donnera pour nom : Emmanuel (Dieu avec nous).¹⁵Il mangera de la crème et du miel, jusqu'à ce qu'il apprenne à rejeter le mal et à choisir le bien. ¹⁶Mais avant que l'enfant apprenne à rejeter le mal et à choisir le bien, les pays des deux rois que tu crains aujourd'hui seront abandonnés. ¹⁷L'Eternel fera survenir contre toi et ton peuple, contre ta dynastie, des jours comme jamais il n'y en a eu de tels depuis l'époque où Ephraïm s'est coupé de Juda.(Es 7.13–17).

Le contexte est bien sombre

v19 à 22

voyance, spiritisme, consultation des morts... pratiques condamnées par Dieu
détresse, obscurité ténèbres de l'angoisse, nuit la plus noire sans espoir d'aurore...

8.23 - 9.1 Puisque Jésus-Christ est le roi, laissons-le nous faire passer des ténèbres à sa lumière

Ce passage commence par « Mais » -> perspective radicalement différente, promesse d'une aurore

« il n'y aura pas pour toujours des ténèbres sur ce pays envahi par l'angoisse. »

Zabulon et Nephtali, territoires au nord d'Israël, Nephtali déjà envahi par les assyriens à l'époque de Esaïe (voir 1 Rois 15) couvert d'opprobre : humilié, déshonoré

la route de la mer : rive occidentale du lac de Tibériade, territoire de Zabulon, au-delà du Jourdain, le district des nations païennes, des gentils (des non-juifs) au temps des romains, la Galilée

Région éloignée de Jérusalem, entourée de trois côtés par des nations païennes, particulièrement exposée aux invasions, méprisée par Jérusalem, la grande ville

Peu d'estime pour cette région du temps de Jésus :

« De Nazareth ? répondit Nathanaël. Que peut-il venir de bon de Nazareth ? (Jn 1.46)

« Es-tu, toi aussi, de la Galilée ? lui répondirent-ils. Consulte les Ecritures, et tu verras qu'aucun prophète ne sort de la Galilée. » (Jn 7.52).

Promesse que cette région n'était pas condamnée car, :

Matthieu 4.13-16 : part la plus importante du ministère de Jésus s'est déroulé en Galilée, dans le nord d'Israël, sur ces territoires qui avaient été attribués aux tribus de Nephtali et de Zabulon. Caphernaüm, camp de base de Jésus

=> les promesses de Dieu s'accomplissent, même celles qui vont à l'encontre de nos préjugés

=> Les ténèbres sont finalement le monde livré au mal, en l'absence de Dieu. C'est un monde triste et angoissant, dominé par le mal, les conflits, l'égoïsme, l'amour de l'argent... En revanche, si je vis dans la vérité, que je laisse Dieu m'éclairer par sa parole, je n'ai plus à craindre les ténèbres, Satan ne peut plus m'attaquer, me reprocher quoi que ce soit. Je n'ai plus de raison d'avoir peur du mal autour de moi. Je suis sous la protection de Dieu, il me donne le casque du salut et le bouclier de la foi.

9.2-4 Puisque Jésus-Christ est le roi, laissons-le, nous faire passer de l'oppression à sa joie

C'est l'Eternel qui agit. C'est lui qui fait jaillir la joie.

Esaïe insiste : expression de joie 4 x dans un seul verset

accroissement du peuple : idée de bénédiction

C'est l'Eternel qui brise l'oppression, le joug, bâton, gourdin

« comme au jour de la défaite de Madian » Histoire de Gédéon (Juges 7)

Avec 300 hommes, armés de torches, de cors et de cruches, l'Eternel accorde une victoire éclatante, totale : surpris pendant la nuit, les madianites, pris de panique s'entretuent puis s'enfuient. Gédéon les poursuit jusqu'au nord, aidé justement par ces tribus du nord Asser, Nephtali et Manassé...

L'oppression est terminée, les restes de la lutte disparaissent, les chaussures et les manteaux des soldats seront brûlés.

=> Lorsque nous sommes au fond du trou, dans une situation dont on ne voit pas l'issue, opprimé, angoissé, souvenons-nous de ce que l'Eternel a déjà accompli en notre faveur. (exemple maison)

Pour les premiers auditeurs d'Esaïe, cette libération promise annonce la libération du joug assyrien.

(Es 10.5)

Malheur à l'Assyrien,
bâton de ma colère !
Ce gourdin dans sa main
est l'instrument de ma fureur.

(Es 14.24–27)

Le Seigneur des armées célestes¹ a juré par serment :

« Ce que j'ai décidé¹ s'accomplira,
ce que j'ai projeté¹ se réalisera :

²⁵oui, je briserai l'Assyrie¹ dans mon pays,
je la piétinerai¹ sur mes montagnes.

J'écarterai de vous¹ le joug qu'elle imposait,
j'ôterai son fardeau¹ de dessus votre épaule. »

²⁶Telle est la décision¹ que l'Eternel a prise¹ contre la terre entière,
et telle est la menace¹ qu'il adresse à toute nation.

²⁷Le Seigneur des armées célestes¹ a pris sa décision ;¹ qui pourrait
l'abroger ?

Sa menace est lancée ;¹ qui la détournerait ?

=> Juda allait bien entre temps être envahi par les assyriens, puis encore par les babyloniens, puis les perses, les grecs, les romains... Les promesses de Dieu ne nous garantissent pas l'absence d'épreuves ou de difficultés, mais elles nous permettent de voir au-delà.

Pour les premiers auditeurs d'Esaïe, cette libération promise annonce la libération du joug assyrien, mais elle annonce aussi bien plus :

9.5-6 Puisque Jésus-Christ est le roi, attendons avec confiance qu'il vienne instaurer sa paix et sa justice pour toujours

« Car un enfant nous est né, un fils nous est donné » écho de Esaïe 7.14
Un nouveau roi sera donné au peuple, il viendra comme enfant

Il sera aussi de nature divine, série de titres grandioses, n'existent que dans ce verset pour trois d'entre eux :

Admirable, merveilleux (même mot que lorsque l'ange de l'Eternel se présente à Manoah, le père de Samson « L'ange de l'Eternel répliqua : Pourquoi demandes-tu mon nom ? Il est merveilleux. » (Jg 13.18).

Conseiller : « En lui (en Christ) se trouvent cachés tous les trésors de la sagesse et de la connaissance. » (Col 2.3.)

Dieu fort, Dieu puissant <- bien plus qu'un roi, Dieu lui même

Père à jamais <- éternel, paradoxal de nommer de cette façon un enfant, qui plus est encore à naître... => c'est bien de l'Eternel dont il s'agit

Prince de la Paix, celui qui amènera la tranquillité et la prospérité (voir chap 11)

V6, Quelles seront ses caractéristiques de cette royauté nouvelle :

- lignée de la famille de David
- instaurera la paix
- fondée sur le droit et la justice
- durera toujours, dès à présent et pour l'éternité

Jésus est bien ce roi, de la lignée de David, Dieu au milieu des hommes, venu pour instaurer la paix, le droit et la justice.

Cette prophétie ne s'est pas encore totalement accomplie. Le règne de Jésus-Christ sur l'univers n'est pas encore visible aux yeux de tous

Mais après sa résurrection, il a été élevé par Dieu qui l'a fait siéger à sa droite dans le monde céleste

Tout oeil le verra (apo 1.7) lorsqu'il reviendra, le Roi des rois et Seigneur des seigneurs pour régner et pour juger avec équité, combattre pour la justice (apo 19.11-19) tout genou fléchira devant lui (phil 2.10)

2 Thess 1.3-10

=> Cette prophétie ne s'est pas encore totalement accomplie mais, comme les autres, elle s'accomplira. Notre espérance, en tant qu'enfants de Dieu, n'est pas fondée sur des idées humaines, mais sur la Parole même de Dieu. Un jour, la paix et la justice règneront

=> aujourd'hui est encore un temps de grâce

Jésus-Christ est-il mon roi, suis-je un citoyen du royaume des ciels ?

Jésus-Christ est un roi qui ne s'impose pas ; il veut être aimé de ses sujets.

A qui vais-je faire allégeance ?

Pourquoi Dieu a-t-il élaboré ce plan de salut pour l'humanité, et pour moi en particulier ?
par amour. Dieu a un amour passionné pour ses créatures.

Puisque Jésus-Christ est le roi, laissons-le régner dans notre existence :

- laissons-le nous faire passer des ténèbres à sa lumière
- laissons-le nous faire passer de l'oppression à sa joie
- attendons avec confiance qu'il vienne instaurer sa paix et sa justice pour toujours