

L'alimentation - La voie islamique (partie 1 sur 2)

Description: Les règles du repas.

Par Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publié le 19 May 2019 - Dernière modification le 07 Dec 2017

Catégorie: Cours > [Le mode de vie, moeurs et les pratiques islamiques](#) > [Les lois alimentaires](#)

Objectifs

- Comprendre la valeur de l'Islam en tant que mode de vie holistique et comprendre que des actions aussi ingrates que manger peuvent devenir un acte d'adoration qui sera récompensé.
- Apprendre la manière islamique de manger, c'est-à-dire les actions à accomplir avant et pendant les repas.

Termes arabes

- *Sounnah* - Le mot *Sounnah* a plusieurs significations, en fonction du domaine d'étude. Cependant, le sens généralement accepté est tout type de propos rapporté, fait ou approuvé par le Prophète.

L'Islam est une religion cependant une meilleure façon de la décrire serait de l'appeler mode de vie, une approche holistique conçue par notre Créateur pour le profit de toute l'humanité. Le caractère exhaustif de l'islam permet que chaque aspect de la vie soit un acte de culte, de la prière au sommeil, du lavage au travail. Chaque tâche, de la plus petite à la plus profonde, pourra être une récompense pour une personne qui veut plaire à Allah par ses pensées et ses actions.



Quand Allah créa le monde, Il ne mit pas les choses en mouvement en nous laissant ensuite avec nos propres desseins; bien au contraire, il nous a envoyé des guides. Cette orientation se présente sous la forme du Coran et de la *Sounnah* du Prophète Mouhammad (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège). Dans ces deux sources d'orientation, nous trouvons des règles et des lois, ainsi que des droits et devoirs qui nous permettent de faire face à toutes les situations dans lesquelles nous nous trouvons. Dans cette leçon, nous découvrirons la manière islamique de manger.

Toutes les actions accomplies au cours de la vie quotidienne peuvent être érigées en

adoration simplement en se rappelant de louer Allah et en recherchant sa satisfaction. Oui, même manger; Il y a une manière qui fait passer ce statut d'acte banal à un acte d'adoration qui sera récompensé. Pensez-y. La nourriture joue un rôle important dans notre vie quotidienne. Acheter, ranger, préparer, manger et nettoyer - tout cela prend beaucoup de temps, d'efforts et d'argent. Les bénéfices accumulés par l'action de manger peuvent être innombrables et plus substantiels qu'un ventre plein ou une ligne de taille bombée.

La manière de se nourrir implique des actions avant, pendant et après avoir mangé.

Propreté

Il existe un vieux dicton occidental: la propreté est proche de la divinité et l'Islam accorde une grande importance à la propreté. De la même manière qu'un musulman purifie son corps avant de se tourner vers Allah dans la prière, il doit également faire attention à la propreté de son environnement.

**Allah aime ceux qui se repentent, et Il aime ceux qui se purifient."
(Coran 2:222)**

Par conséquent, il est important que la zone de préparation des aliments et les mains qui touchent les aliments restent propres. Des conditions sales sont la cause de maladies et de problèmes de santé. Si vous n'avez pas participé à la préparation de la nourriture, il est toujours important de bien se laver les mains avant de manger.

Mentionner le nom d'Allah

Un musulman doit commencer chaque tâche, même manger, en mentionnant le nom d'Allah. Il doit dire:

"*Bismillah*" qui signifie "au nom d'Allah".

"Quand l'un de vous mange, il doit mentionner le nom d'Allah; s'il oublie de mentionner le nom d'Allah au début, il devra dire:

"*Bismillaahi fee awwalihi wa aakhirihi*"

"Je commence par le nom d'Allah au début et à la fin (c'est-à-dire ce repas)."[\[1\]](#)

Manger et boire de la main droite

Manger avec la main droite est obligatoire pour le musulman sauf s'il existe une excuse comme une maladie ou une blessure. La main gauche est généralement utilisée pour nettoyer le corps de la crasse et des impuretés, tandis que la main droite sert à manger, à faire passer des objets d'une personne à une autre et à serrer la main. Le Prophète Mouhammad nous a également appris dans sa *Sounnah* que Satan mange avec

sa main gauche, c'est pourquoi les croyants doivent s'abstenir de tout ce qui peut les amener à ressembler à Satan.

Le Prophète Mouhammad a dit: Quand l'un de vous veut manger, il doit manger avec la main droite et quand il veut boire, il doit boire avec la main droite, car Satan mange avec la main gauche et boit avec la main gauche[2]

"Quand j'étais jeune garçon sous la garde du Messenger d'Allah, ma main errait sur le plateau (de nourriture). Le Messenger d'Allah m'a dit: "O jeune garçon, dit Bismillah (au nom d'Allah), mange avec ta main droite et mange ce qui est devant toi." [3]

Manger avec ses doigts est une façon d'imiter le Prophète Mouhammad et ses compagnons. C'est un acte recommandé qui mérite une récompense, mais l'utilisation de fourchettes, de cuillères et de couteaux n'est pas interdite.

Bonnes manières

Dans les situations où tout le monde mange dans le même plat, prendre les aliments qui se trouvent directement devant soi est considéré comme étant un noble comportement. Atteindre les aliments des autres ou rechercher les morceaux de nourriture les plus délicieux peut rendre vos compagnons de repas inconfortables et vous faire paraître ingrat ou gourmand.

Il découle des moeurs de l'Islam de respecter les invités en leur offrant la nourriture la plus raffinée et en la proposant dans les meilleurs délais. L'invité peut alors répondre en se hâtant de goûter et de louer la nourriture et en priant et en demandant des bénédictions pour l'hôte. Une invocation très agréable à faire pour votre hôte est la suivante:

"Allaahumma baarik lahum feemaa razaqtahum, waghfir lahum warhamhum"

"O Allah, bénis-les dans ce que Tu leur as fourni, pardonne-leur et aie pitié d'eux." [4]

Il est mal de critiquer les aliments, il est préférable de simplement s'abstenir de manger ce que l'on 'aime pas. Oumm Houfaïd a servi au Prophète Mouhammad un plat de beurre (ghee), du fromage et des lézards. Il mangea du beurre clarifié et du fromage, mais laissa le lézard ne l'appréciant guère.[5]

Les bonnes manières inhérentes à l'Islam indiquent également qu'une personne ne doit pas cracher ou se moucher le nez en mangeant, ni s'allonger en mangeant.

Notes de bas de page:

[1] *At Tirmidhi, Abou Dawoud & Ibn Majah*

[2] *Sahih Muslim*

[3] *Sahih Bukhari, Sahih Muslim*

[4] *Sahih Muslim*

[5] *Sahih Muslim*

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/99>

Droits d'auteur© 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Tous les droits sont réservés.

ajsultan