

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

**Description:** La manière de manger. Partie 2.

Par Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publié le 20 May 2019 - Dernière modification le 07 Dec 2017

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

---

## Objectifs

- Être conscient qu'il y a des bénédictions dans la nourriture.
- En savoir plus sur le comportement islamique, y compris les actions à réaliser après le repas.
- Connaître l'importance de l'hygiène buccale en Islam.
- Apprendre le comportement islamique avec l'eau potable.

## Termes arabes

- *Woudou* - l'ablution.

Avant de commencer la deuxième partie sur l'alimentation - La voie islamique, rafraîchissons nos souvenirs sur la première partie.

- L'Islam est un mode de vie holistique.
- Tous les actes, grands ou petits, peuvent être une adoration.
- La propreté est importante.
- Commencer toutes les actions au nom d'Allah.
- Manger avec la main droite.
- Affichez de bonnes manières.

## Bénédictions dans la nourriture

L'Islam nous permet d'envoyer et de recevoir des bénédictions d'Allah en mangeant et en buvant, mais nous ne devons pas oublier qu'Allah fournit des bénédictions dans la nourriture. Le Prophète Mouhammad, que la miséricorde et les bénédictions d'Allah soient sur lui, nous a conseillé de ramasser, dépoussiérer et manger tous les morceaux de

nourriture qui tombent sur le sol, afin de ne manquer aucune bénédiction ni de laisser la nourriture à Satan.

"Quand l'un de vous laisse tomber une part de nourriture, il doit la ramasser et enlever toute saleté qu'elle contient, puis la manger et ne pas la laisser à Satan. On ne doit pas s'essuyer la main avec un chiffon avant de se lécher les doigts, car on ne sait pas dans quelle portion de la nourriture se trouve la bénédiction." [1]

Si c'est possible, afin de recevoir encore plus de bénédictions, un musulman doit essayer de partager ses repas et ne pas manger seul. Le partage des repas avec la famille, les amis, les êtres chers et les voisins crée des liens entre les croyants. Cela ne doit jamais être un problème si la quantité de nourriture semble trop petite, car la bénédiction s'étend à la quantité de nourriture requise.

"La nourriture pour deux personnes suffit pour trois personnes et la nourriture pour trois personnes suffit pour quatre personnes." [2]

"Mangez votre nourriture ensemble, car il y a davantage de bénédictions quand vous mangez ensemble." [3]

## Manger avec modération

Le comportement en matière d'alimentation inclut de manger avec modération et de ne pas abuser, peu importe à quel point la nourriture est appétissante. Le Prophète Mouhammad nous a rappelé qu'il est préférable de garder son corps léger et en bonne santé que d'avoir de l'embonpoint, être paresseux et ne rien faire.

"Un homme ne remplit aucun récipient pire que son estomac. Il suffit au fils d'Adam de manger ce qui est nécessaire pour son corps. Mais s'il doit faire plus que cela, alors un tiers pour la nourriture, un tiers pour la boisson et un tiers pour l'air." [4]

**" Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès." (Coran 7:31)**

Dans la *Sounnah* du Prophète Mouhammad, nous apprenons à éviter de manger ou de boire dans des récipients en argent ou en or.

"Ne porte pas de soie, ne bois pas et de mange pas dans des assiettes et des récipients en or et en argent. Ils sont pour eux (mécréants) dans ce monde et pour nous dans l'au-delà." [5]

## Après avoir mangé

Dans la première partie, nous avons appris à mentionner le nom de Allah avant de manger et nous finissons maintenant par le louer et le remercier d'une manière qui convient à Sa Majesté. Nous disons Al-hamdoulillah (toutes nos louanges et nos remerciements sont dus à Allah) pour reconnaître qu'Allah est celui qui fournit toute notre subsistance. Que ce soit un peu ou beaucoup, nous le remercions et nous le louons.

## "Il n'y a point de bête sur terre dont la subsistance n'incombe à Allah ." (Coran 11:6)

Le Prophète Mouhammad a déclaré qu'« Allah est content lorsqu'un de ses esclaves mange quelque chose et le loue pour cela, ou boit quelque chose et le loue pour cela"[6] et c'est ce qu'un vrai croyant essaie de réaliser la capacité de plaire à Allah dans toutes ses actions.

Le Prophète Mouhammad nous a conseillé de nous laver les mains avant et après les repas, que nous soyons dans un état de pureté rituelle ou non. Il est acceptable de les rincer avec de l'eau, mais il est préférable d'utiliser du savon ou un liquide de nettoyage. Il est également recommandé de se rincer la bouche après avoir mangé.

Une fois en expédition, le Prophète Mouhammad a dirigé la prière de l'après-midi et a ensuite demandé de la nourriture. La nourriture a été apportée et tout le monde a mangé. C'était alors l'heure de la prière du soir, le Prophète Mouhammad se leva, se rinça la bouche avec de l'eau, de même que ses compagnons. Il a ensuite prié sans renouveler son *woudou* (ablution rituelle).[7]

De ce récit, nous apprenons deux choses, à savoir qu'il est préférable de se rincer la bouche après avoir mangé et que le fait de manger (sauf dans des circonstances très spécifiques) n'annule pas le *woudou* d'une personne.

## Hygiène orale

Bien qu'il ne soit pas obligatoire de se laver les dents après avoir mangé, l'Islam attache une grande importance à l'hygiène buccale. Le Prophète Mouhammad a recommandé d'utiliser un bâtonnet pour les dent appelé *miswak* ou *siwak* . Il nous a dit que cela purifie la bouche et plaît à Allah. Le *Miswak* est un rameau naturel enrichi en minéraux; il nettoie les dents, empêche les saignements, tue les bactéries et rafraîchit l'haleine. Si le *miswak* n'est pas disponible, vous pouvez utiliser une brosse à dents, un dentifrice et un bain de bouche, car ils sont acceptables. Le Prophète (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège) a dit:

"Utilisez le *miswak*, car il purifie la bouche et plaît au Seigneur. Si cela n'avait pas été par crainte de rendre les choses trop difficiles pour ma Oummah (nation), je leur aurais commandé d'utiliser le *miswak* avant chaque prière." [8]

Le Prophète Mouhammad a également suggéré aux croyants de boire de l'eau. Il a conseillé de boire de l'eau en trois respirations plutôt que d'en avaler d'une gorgée, et a mis en garde contre le fait de respirer dans le récipient en buvant, car cela mélangerait l'eau à de la salive. Et il est préférable de boire en position assise.

Enfin, comme nous l'avons mentionné, l'Islam est un mode de vie complet; même des actes banals tels que manger ou boire peuvent être considérés comme de grandes opportunités d'adorer Allah.

---

Notes de bas de page:

[1] *Sahih Mouslim*

[2] *Sahih Al-Boukhari*

[3] *Abou Dawoud, At Tirmidhi*

[4] *Ibn Majah*

[5] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Muslim*

[6] *Sahih Mouslim*

[7] *Sahih Al-Boukhari*

[8] *Ibid*

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/116>

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

ajsultan