

# Santé et condition physique (partie 1 sur 2)

**Description:** Orientations brèves au sujet du régime alimentaire et de la nutrition dans l'Islam.

Par Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publié le 24 Jun 2019 - Dernière modification le 07 Sep 2017

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

---

## Objectifs

- Comprendre que l'islam est un mode de vie et que la santé spirituelle, la santé émotionnelle et la santé physique sont liées.

## Termes arabes

- *Halal* - permis.
- *Haram* - interdit ou prohibé.
- *Sunnah* - Le mot *Sunnah* a plusieurs significations dépendant du domaine où il est utilisé. Cependant, il est généralement admis qu'il s'agit de tout ce qui a été rapporté, déclaré, fait ou approuvé par le Prophète.
- *Ibadah* - adoration.
- *Dine* - le mode de vie fondé sur la révélation islamique; l'ensemble constitué par la foi et les oeuvres du musulman. Le mot *dine* est souvent utilisé pour signifier la foi ou la religion de l'Islam.

## Introduction

Quand Dieu a créé l'homme, Il l'a fait pour une finalité déterminée. Nous avons été créés pour adorer notre Créateur et en vue de cela, Dieu nous a envoyé des prophètes, des messagers et des révélations pour nous guider tout au long du voyage. L'Islam est la religion de l'humanité toute entière et sa guidée vaut en tous les lieux, en tout temps et en toutes circonstances et contrairement à



beaucoup d'autres religions, l'Islam est un mode de vie complet. En effet, il n'est pas possible de pratiquer l'Islam un jour par semaine ou lorsqu'on en a le temps ou l'envie. L'Islam est un mode de vie holistique qui souligne l'importance de maintenir une bonne santé et offre les moyens de faire face aux problèmes de santé. L'Islam nous enseigne à nous préoccuper de la personne dans son ensemble, il partage la santé en trois parties: la

santé spirituelle, la santé émotionnelle et la santé physique, qui sont toutes interconnectées.

## La nutrition

Le dîne de l'Islam propose une approche holistique de la santé et de la condition physique, qui consiste à traiter notre corps avec respect et à le nourrir d'aliments nourrissants *halal*. Allah attend de nous que nous choisissons des aliments sains et évitions les aliments qui ont peu ou pas de valeur nutritive. Il dit: "...De ce qui existe sur la terre; mangez le licite pur..." (Coran 2:168) et "Mangez des (nourritures) licites que Nous vous avons attribuées." (Coran 2:172).

Allah nous encourage à manger des aliments sains et nous met en garde par la même occasion afin qu'on se souvienne de Lui et qu'on évite les ruses de Satan. "Ô gens! De ce qui existe sur la terre; mangez le licite pur; ne suivez point les pas du Diable car il est vraiment pour vous, un ennemi déclaré." (Coran 2:168)

Une alimentation saine et une attention particulière aux valeurs nutritionnelles des aliments satisfont notre faim et ont un effet sur la qualité de notre *ibadah*, car se sentir ballonné ou souffrir d'indigestion peut gravement entraver notre adoration. À l'inverse, se sentir énergique peut faire de notre adoration une expérience joyeuse. Le Coran ne nous donne pas une liste en tant que telle, mais il nous dit quels aliments *halal* Allah a mis à notre disposition.

1. La viande. "Et les bestiaux, Il les a créés pour vous; vous en retirez des [vêtements] chauds ainsi que d'autres profits. Et vous en mangez aussi." (Coran 16:5)
2. Les poissons et la nourriture issue de la mer. "Et c'est Lui qui a assujetti la mer afin que vous en mangiez une chair fraîche,..." (Coran 16: 14) "La chasse en mer vous est permise, et aussi d'en manger,..." (Coran 5:96)
3. Les fruits et les légumes. "D'elle, Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers, les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits..." (Coran 16:11) "C'est Lui qui a créé les jardins, treillagés et non treillagés; ainsi que les palmiers et la culture aux récoltes diverses; [de même que] l'olive et la grenade, d'espèces semblables et différentes. Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent..." (Coran 6:141)
4. Le lait. "Il y a certes un enseignement pour vous dans les bestiaux: Nous vous abreuvons de ce qui est dans leurs ventres, - [un produit] extrait du [mélange] des excréments [intestinaux] et du sang - un lait pur, délicieux pour les buveurs." (Coran 16:66)
5. Le miel. "De leur ventre, sort une liqueur, aux couleurs variées, dans laquelle il y a une guérison pour les gens...." (Coran 16:69)
6. Les céréales. "...et d'où (la terre) Nous faisons sortir des grains dont ils mangent.." (Coran 36:33)

À travers le Coran et la *Sunnah* du Prophète Muhammad (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège) nous trouvons de nombreuses fois que les aliments nourrissants et la bonne santé sont liés. La nourriture *halal* nourrit notre corps et aide à guérir les maladies et les blessures. Tu trouveras ci-dessous trois super aliments tirés du Coran et de la *Sunnah* qui attestent des bienfaits de nourrir notre corps de manière *halal*.

1. Le miel. "Le miel est un remède pour toutes les maladies et le Coran est un remède pour toutes les maladies de l'esprit. Je vous recommande donc deux remèdes, le Coran et le miel." Le miel contient des propriétés antivirales, anti-inflammatoires, antibactériennes et antifongiques. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) considère le miel comme une substance médicinale potentiellement précieuse pour apaiser l'inflammation des muqueuses et par conséquent, pour traiter la toux. "Tout le miel est antibactérien car les abeilles ajoutent une enzyme qui fabrique le peroxyde d'hydrogène", a déclaré Peter Molan, directeur de l'unité de recherche sur le miel de l'université de Waikato en Nouvelle-Zélande.
2. Les dattes. Les dattes sont bonnes pour la santé digestive; ils aident à traiter la constipation, les maux d'estomac ou la diarrhée. Ils constituent une excellente source de fer, donc un excellent moyen de traiter et de prévenir l'anémie, et contribuent à la santé de nos os, de notre sang et de notre système immunitaire. Les dattes contiennent au moins 15 minéraux, dont le sélénium, un élément qui aiderait à prévenir le cancer et qui joue un rôle important dans la fonction immunitaire.[\[1\]](#) Le Prophète Muhammad nous a conseillé de rompre notre jeûne en mangeant des dattes, car elles sont purifiantes.[\[2\]](#)
3. Les olives. Les olives sont très riches en vitamine E et d'autres antioxydants puissants. Des études montrent qu'elles sont bonnes pour le cœur et peuvent protéger de l'ostéoporose et du cancer. De plus, de nombreux phytonutriments présents dans les olives possèdent des propriétés anti-inflammatoires bien attestées. Des extraits d'olives entières se sont révélés être anti-histaminiques au niveau cellulaire[\[3\]](#) Le Prophète Muhammad nous a conseillé de "manger de l'huile et de l'utiliser sur nos cheveux et notre peau, car elle provient d'un arbre béni".[\[4\]](#)

En fait, très peu d'aliments sont *haram*. "Vous sont interdits la bête trouvée morte, le sang, la chair de porc, ce sur quoi on a invoqué un autre nom que celui d'Allah,..." (Coran 5:3) "...et les substances enivrantes." (Coran 5:91-92) À l'exception de quelques produits mentionnés dans le Coran et la *Sunnah*, tout le reste est considéré comme licite. Cependant, cela ne signifie pas que nous pouvons manger n'importe quoi et oublier de traiter avec respect notre corps qui est un dépôt d'Allah.

## Le régime alimentaire

Bien que les aliments transformés, le sucre et la malbouffe ne soient pas interdits, ils doivent être consommés avec modération dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré. De nos jours, bon nombre des maladies les plus courantes découlent d'habitudes alimentaires malsaines. Les maladies coronariennes, l'hypertension, le diabète, l'obésité et la dépression, ainsi que les épidémies du 21ème siècle, sont tous liés à des régimes

alimentaires inadéquats. Une alimentation saine contient un mélange de tous les bons aliments qu'Allah nous a fournis. Nous sommes toutefois incités à ne pas pousser les choses à l'extrême. Une personne qui consomme trop de nourriture peut porter atteinte à sa santé, et donc être incapable de remplir ses obligations. De même, une personne qui mange trop ou pas assez d'aliments sains portera également atteinte à sa santé et en fera pâtir sa *ibadah*.

Le Prophète Muhammad recommanda à l'humanité de maintenir un équilibre entre deux extrêmes et de ne pas rechercher à se remplir le ventre. Il dit: "Aucun homme ne remplit un récipient pire que son estomac. Quelques bouchées suffisent. Cependant, si une personne doit manger plus que cela, elle doit remplir un tiers (de l'estomac) avec de la nourriture, un tiers avec de la boisson et laisser un tiers vide pour faciliter la respiration"[5]

---

Notes de bas de page:

[1] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Phoenix%20dactylifera%20cancer> Le fruit du palmier dattier: son utilisation possible comme meilleur aliment pour le futur? Nov. 2012

[2] Imam Ahmad

[3] Chandak R, Devdhe S and Changediya V. Évaluation de l'activité antihistaminique d'extrait aqueux d'olives mûres d'*olea-europea*. Journal: Journal de l'année de la recherche en pharmacie: 2009 Vol: 2 Sujet: 3 Pages/record No.: 416-420. 2009.

[4] At-Tirmidhi

[5] Imam Ahmad.

L'adresse internet de cet article: <http://www.newmuslims.com/fr/lessons/349>

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

ajsultan