

La santé en islam (partie 1 de 4) : Une approche holistique

Description: L'islam est un mode de vie qui utilise une approche holistique de la santé.

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 30 Jan 2012 - Dernière mise à jour le 23 Mar 2020

Catégorie: [Articles](#) > [Le système d'ordre dans l'islam](#) > [Santé et nutrition](#)

Le terme « islam » provient du mot-racine « salama », tout comme le terme « musulim » (musulman) et « salam » (paix). Le mot-racine « salama » indique donc la paix, la sécurité, la soumission et l'abandon à Dieu. Cette sécurité est inhérente à la soumission au Dieu unique.

Lorsqu'une personne se soumet à la volonté de Dieu, elle éprouve, tout naturellement, un sentiment de sécurité et de sérénité. Elle comprend également que Dieu est le Créateur de tout ce qui existe et de



tout ce qui existera et qu'Il détient le pouvoir sur toute chose. C'est avec cet abandon et cette compréhension que vient la paix - la paix véritable, facilement accessible et durable.

Depuis la création de l'homme, Dieu S'est manifesté par l'intermédiaire de prophètes et de messagers, qui nous ont tous transmis le même message, soit d'adorer Dieu sans Lui attribuer d'associés, de descendants ou d'intermédiaires. Les règles et les lois furent parfois différentes, car elles s'appliquaient à des peuples particuliers vivant à une époque et en un lieu particuliers, mais le message fondamental de chaque messenger fut toujours le même : adorez-Moi et votre rétribution sera votre bonheur et votre satisfaction ici-bas et dans l'au-delà. Quand le prophète Mohammed fut envoyé, au 7^e siècle, son message était un peu différent. Comme les autres prophètes et messagers avant lui, il invita les gens à n'adorer qu'un seul Dieu, mais son appel s'adressait à toute l'humanité. Le message fut donc complété et s'appliquait à toute l'humanité, à tous les peuples des quatre coins du monde et à toutes les époques, jusqu'à la fin des temps.

L'islam n'est donc pas une religion appartenant uniquement aux Arabes, même si le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) était arabe. Il y a des musulmans sur tous les continents et ils sont de toutes les races et de toutes les nationalités. Il y a des musulmans à New York, à Sydney et à Cape Town, comme il y en a à Berlin, au Caire, à Kuala Lumpur et à Dubaï. Les musulmans sont aussi variés que tout ce qui se trouve sur cette magnifique planète. L'islam n'est pas une religion qui accepte la pratique à temps partiel ou un engagement tiède. L'islam est un mode de vie complet, c'est un mode de vie holistique.

Quand Dieu a créé le monde, Il ne l'a pas abandonné à l'instabilité et à l'insécurité. Bien au contraire, Il a envoyé des prophètes aux gens pour les guider. Il leur a fait descendre une corde bien solide; et en s'agrippant fermement à cette corde, l'être humain

peut faire de grandes choses et connaître la paix éternelle. Le musulman s'efforce constamment d'obéir aux commandements de Dieu et le fait en se conformant aux versets du Livre de Dieu, le Coran, et aux enseignements authentiques du prophète Mohammed.

Le Coran fut descendu pour guider les gens et les hadiths (paroles et actions de Mohammed) expliquent certains versets du Coran et, parfois, en complètent le sens. En tant que mode de vie complet, l'islam souligne l'importance de maintenir une bonne santé et offre divers moyens de traiter les problèmes de santé. Le Coran est un livre de sagesse, un livre à la gloire de Dieu et un testament de Sa miséricorde et de Sa justice.

Par son infinie miséricorde, Dieu nous a offert un mode de vie qui ne néglige aucune sphère de notre existence, qu'elle soit spirituelle, émotionnelle ou physique. Quand Dieu a créé l'être humain, Il l'a fait pour une raison : pour être adoré.

« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. » (Coran 51:56)

L'islam rend possible de transformer tout acte quotidien, comme le fait de dormir, de se laver, de prier ou de travailler, en acte d'adoration. La personne réellement soumise à Dieu est reconnaissante pour les innombrables bienfaits qu'elle constate dans sa vie et souhaite remercier et louer Dieu pour Sa générosité, Sa bonté et Sa miséricorde. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous a appris à être reconnaissants envers Dieu en toutes circonstances, qu'elles nous soient favorables ou non. Dieu est juste et peu importe la situation dans laquelle se retrouve un croyant, il sait qu'il s'y trouve quelque chose de bon, pour lui, même s'il ne le perçoit pas immédiatement. Le prophète Mohammed a dit :

« L'affaire du croyant est étonnante : s'il obtient quelque chose de bien, il est reconnaissant et cela est bon pour lui. Et s'il est affligé d'une épreuve difficile et qu'il se montre patient, cela est aussi bon pour lui. » (Mousslim)

La vie n'est pas un long fleuve tranquille. Chaque personne traverse diverses situations où elle voit la tristesse succéder à la joie, puis le bonheur succéder aux épreuves et les épreuves au soulagement. Par ailleurs, sa foi peut être très forte à certains moments, puis devenir chancelante du jour au lendemain; puis, par la volonté de Dieu, se raffermir à nouveau, petit à petit. Des périodes de santé éclatante sont suivies de blessures ou de maladie et, à chaque élancement, à chaque douleur, le croyant sent ses péchés s'effacer les uns après les autres. Le Prophète a dit :

« Chaque fois qu'un musulman est affligé de maladie ou d'une épreuve, Dieu lui efface une partie de ses péchés, qui deviennent comme les feuilles qui tombent d'un arbre. » (Boukhari, Mousslim)

L'islam nous apprend à nous occuper de nous-mêmes en tant que personnes entières. Respecter les commandements de Dieu nous permet de faire face à la maladie et aux blessures avec patience. Se plaindre et déplorer notre situation ne mène à rien sinon à une augmentation de la douleur. Notre corps et notre esprit nous ont été confiés par Dieu et nous en sommes responsables. La religion de Dieu couvre toutes les sphères de

la vie et il existe des moyens spécifiques de composer avec les problèmes de santé, ce que nous verrons dans le prochain article.

La santé en islam (partie 2 de 4) : Le Coran comme remède

Description: Le Coran contient des versets faisant la promotion d'un mode de vie sain, connus pour leur pouvoir de guérison.

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 30 Jan 2012 - Dernière mise à jour le 30 Jan 2012

Catégorie: [Articles](#) > [Le système d'ordre dans l'islam](#) > [Santé et nutrition](#)

Tout comme la vie spirituelle est inséparable de la vie laïque, la santé, qui est à la fois physique, émotionnelle et spirituelle, est indivisible; pour qu'une personne soit en parfaite santé, ces trois aspects doivent être intacts. Lorsque l'un de ces trois types de santé commence à souffrir d'un mal, les autres parties souffrent également. Si une personne est physiquement blessée, elle peut avoir du mal à se concentrer sur autre chose que la douleur. Si elle est émotionnellement affectée par quelque chose, elle peut avoir de la difficulté à prendre soin d'elle-même ou avoir une vision déformée de la réalité.



En s'adressant à ses fidèles, le prophète Mohammed a un jour mentionné que les croyants forts étaient meilleurs, aux yeux de Dieu, que les croyants faibles.[1] Le terme « fort », ici, peut faire allusion à la fermeté de la foi et à la force de caractère, mais aussi à la bonne santé. Notre corps nous a été confié par Dieu et nous aurons à rendre des comptes sur la façon dont nous l'aurons entretenu. Bien que la santé physique et émotionnelle soient importantes, la santé spirituelle doit être notre première priorité, dans notre vie. Si une personne a une mauvaise santé spirituelle, cela peut facilement affecter toutes les autres sphères de sa vie.

La maladie et les blessures peuvent survenir pour toutes sortes de raisons, mais il demeure important de reconnaître et d'accepter le fait que rien n'arrive sans la permission de Dieu.

« C'est Lui qui détient les clefs de l'invisible; nul autre que Lui ne connaît [ses mystères]. Et Il connaît tout ce qui est sur la terre et dans la mer. Pas une feuille ne tombe qu'Il ne le sache. Et pas une graine dans les ténèbres de la terre, rien de frais ou de sec qui ne soit consigné dans un livre explicite. » (Coran 6:59)

Ce monde est un monde temporaire, qui nous a été embelli par les choses que nous convoitons et que nous aimons, comme nos époux, nos enfants et les richesses. Pourtant, ce ne sont là que des plaisirs éphémères comparés à l'extrême bonheur du Paradis. Pour nous aider à obtenir une place au Paradis, Dieu nous fait passer à travers diverses épreuves et parsème notre chemin de divers obstacles. Il teste notre patience et notre gratitude et nous offre plusieurs moyens pour surmonter les aléas de la vie. Dieu est aussi miséricordieux et juste, alors nous pouvons être sûrs que peu importe les épreuves que nous subissons, Il nous les fait subir pour nous assurer une place au Paradis. La maladie et les blessures sont des épreuves servant à tester notre patience et, surtout, notre soumission à la volonté de Dieu.

Accepter les épreuves qui parcourent notre vie ne signifie pas que nous nous laissons aller à la résignation; il va de soi que nous faisons tout pour nous relever et que nous apprenons à en tirer des leçons. Accepter les épreuves signifie y faire face avec patience, armés des moyens que Dieu nous a fournis et dont le plus efficace est le Coran, un livre rempli de sagesse, de miséricorde et de remèdes pour soigner toutes sortes de maux. Le Coran n'est pas un manuel ni un livre de médecine, mais il contient plusieurs versets encourageant le maintien d'une bonne santé ou suggérant des moyens de guérison.

« Ô gens! Une exhortation vous est venue de la part de votre Seigneur, une guérison pour ce qui se trouve dans les coeurs, un guide et une miséricorde pour les croyants. » (Coran 10:57)

« Du Coran, Nous révélons ce qui constitue une guérison et une miséricorde pour les croyants. » (Coran 17:82)

Il ne fait aucun doute que les paroles et les versets du Coran contiennent une guérison pour les maux de l'humanité. Il a été rapporté, dans la souannah du Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui), que certains versets et sourates peuvent, par la volonté de Dieu, apporter une guérison contre les maladies et l'angoisse. Au fil du temps, nous nous sommes mis à dépendre de plus en plus des médicaments de toutes sortes et nous avons peu à peu délaissé les remèdes spirituels prescrits par l'islam. Si la foi d'une personne est forte, les effets des remèdes spirituels peuvent être rapides.

Un hadith nous rapporte qu'une fois, le Prophète envoya un homme en mission. Celui-ci installa son campement près de celui d'un groupe de gens très peu hospitaliers. Lorsque le leader de ce groupe fut mordu par un serpent, certains membres se rendirent auprès du compagnon du Prophète pour lui demander son aide. Il alla voir le leader et récita près de lui la sourate d'ouverture du Coran (al-fatiha) et l'homme se leva « comme s'il avait été libéré d'une chaîne ».[\[2\]](#)

Bien que ce soit une bonne chose de chercher à se guérir par le Coran, de la manière

prescrite par le Prophète, il est également important de comprendre qu'il est tout à fait permis et, dans certains cas, obligatoire de consulter des professionnels de la santé. Notre corps nous a été confié par Dieu et nous nous devons de le traiter avec respect et de le maintenir le plus possible en bonne santé. Comme l'islam voit la santé de manière holistique, il ne faut voir aucune contradiction dans le fait de faire appel à la fois à la science médicale et aux moyens de guérison spirituels.

Le Prophète a dit : « Il n'y a pas une maladie que Dieu a créée pour laquelle Il n'a pas aussi créé son remède. »[\[3\]](#)

Il a également dit: « Il existe un remède pour chaque maladie et lorsque le remède est appliqué au malade, il est guéri par la permission de Dieu, le Tout-Puissant. »[\[4\]](#)

Le Coran est une guérison pour le corps et l'âme. Chaque fois que la vie semble devenir trop difficile ou que nous sommes tourmentés par la maladie ou la tristesse, le Coran éclairera notre chemin et allègera notre fardeau, car il est une source de consolation et de réconfort. Dans le monde d'aujourd'hui, beaucoup de gens vivent dans le luxe et les richesses, mais ne ressentent jamais aucune satisfaction. En Occident, beaucoup ont accès aux médecins et aux hôpitaux, aux médecines traditionnelles et aux médecines alternatives, mais leur vie est empreinte de douleur émotionnelle et de lassitude. Ce qui leur manque, c'est la croyance, la foi en Dieu.

Au cours des dernières décennies, l'idée voulant que la croyance et la pratique religieuses aient un impact significatif sur la santé physique et mentale des gens est devenue largement acceptée. Des recherches ont démontré que l'attachement aux valeurs religieuses et la pratique régulière de rituels religieux sont d'un grand secours dans la prévention et le traitement des désordres émotionnels, des maladies et des blessures et qu'ils accélèrent la guérison.[\[5\]](#) La croyance en Dieu et la soumission à Sa volonté sont essentiels à des soins de santé efficaces. La récitation du Coran peut soulager et même guérir le cœur et l'esprit et venir à bout de certaines maladies. Il faut toutefois comprendre que la confiance inébranlable en Dieu ne signifie pas que l'on nie les effets curatifs de certains médicaments traditionnels. Dieu possède le pouvoir sur tout et c'est pourquoi nous devons d'abord et avant tout placer notre confiance en Lui, être attaché à Son livre (le Coran) et suivre les enseignements authentiques du prophète Mohammed, dans l'espoir d'y trouver une guérison à nos maux.

Endnotes:

[\[1\]](#) *Sahih Boukhari*

[\[2\]](#) *Sahih Al-Boukhari*

[3] *Sahih Al-Boukhari*

[4] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

[5] Matthews, D. (2000) Is Religion Good for Your Health in Stannard, R. (Ed) *God for the 21st Century* Philadelphia: Templeton Foundation Press.

La santé en islam (partie 3 de 4) : Le régime alimentaire et la nutrition

Description: L'importance d'un régime alimentaire sain.

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 06 Feb 2012 - Dernière mise à jour le 06 Feb 2012

Catégorie: [Articles](#) > [Le système d'ordre dans l'islam](#) > [Santé et nutrition](#)

L'islam est un mode de vie complet. Les musulmans ne se limitent pas à pratiquer leur religion à temps partiel, les fins de semaines ou durant les fêtes religieuses; leur religion fait partie intégrante de leur quotidien. L'islam tient compte des besoins et des désirs innés des êtres humains. Ses principes de foi sont tirés du Coran et de la sounnah (paroles et actions du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui)), deux sources révélées qui servent de guides aux musulmans.



Bien que cette analogie puisse sembler étrange, à première vue, comparons, un instant, le code de vie islamique au manuel d'instruction qui accompagne un ordinateur. Imaginez que vous vous procurez un laptop sans en avoir jamais vu un auparavant. Vous ne sauriez probablement même pas comment l'allumer; et si vous y arriviez, vous n'auriez aucune idée de la façon de l'utiliser. Sans manuel d'instructions, ce laptop ne vous serait d'à peu près aucune utilité.

Les fabricants de l'ordinateur ont donc rédigé un manuel, ou guide, en sachant que, privés de ces instructions, les gens n'arriveraient pas à l'utiliser à son plein potentiel. Les ordinateurs sont généralement vendus avec une garantie qui ne s'applique plus si l'utilisateur a fait un mauvais usage de l'appareil. Donc, comme nous souhaitons normalement tirer le maximum d'un appareil qui nous a coûté cher, nous prenons le temps de lire les instructions avant de l'utiliser.

L'islam offre lui aussi un manuel d'instructions et une garantie : la promesse du Paradis éternel. Il n'y a aucune date d'expiration sur cette garantie et elle peut être

prolongée de façon illimitée. Si vous faites une erreur ou appuyez sur une mauvaise touche, les instructions vous encouragent clairement à vous amender. Dieu a créé l'être humain pour qu'il L'adore et Il a envoyé des prophètes et des messagers avec un message bien précis dans le but de nous faciliter la tâche. Si l'être humain n'était pas guidé par Dieu, il voguerait à la dérive et son univers n'aurait plus aucun sens; il ne connaîtrait ni sécurité ni satisfaction. Beaucoup de gens vivent une vie sans avoir aucun objectif ultime, une vie dépourvue de sens, dont ils sentent qu'elle ne vaut pas vraiment la peine d'être vécue.

Le prophète Mohammed nous a enseigné à apprécier la bonne santé et à comprendre sa valeur réelle en tant qu'un des nombreux bienfaits octroyés par Dieu.

« Et lorsque votre Seigneur proclama : « Si vous êtes reconnaissants, J'augmenterai très certainement [le nombre de] Mes bienfaits sur vous. Mais si vous êtes ingrats, Mon châtimeut sera terrible. » (Coran 14:7)

L'islam nous encourage à traiter notre corps avec respect et à le nourrir non seulement de foi, mais aussi d'aliments licites et sains. Vivre sa vie en suivant les instructions de notre Créateur inclut le fait de suivre un régime alimentaire équilibré. Choisir des aliments sains et éviter la nourriture malsaine est essentiel au maintien d'une bonne santé. Dieu dit, dans le Coran :

« Ô vous qui croyez! Mangez des bonnes choses dont Nous vous avons pourvus et remerciez Dieu si c'est Lui que vous adorez vraiment. » (Coran 2:172)

« Ô hommes! Mangez de ce qui est licite et sain sur la terre. » (Coran 2:168)

Le Coran contient certains versets faisant allusion à la fois à la nourriture saine et au côté spirituel de l'action de se nourrir. Les encouragements à bien manger et à choisir des aliments licites sont souvent suivis de mises en garde contre le diable et du rappel de garder toujours Dieu à l'esprit. Car un régime sain ne fait pas que satisfaire notre faim : il a un effet réel sur notre santé mentale et sur notre capacité à adorer Dieu.

« Ô hommes! Mangez de ce qui est licite et sain sur la terre, et ne suivez pas les traces de Satan : c'est votre ennemi déclaré. » (Coran 2:168)

Si une personne devient obsédée par la nourriture et qu'elle s'empiffre d'aliments malsains, cela aura nécessairement des répercussions négatives sur sa santé, ce qui la distraira du but ultime de sa création, qui est d'adorer Dieu. À l'inverse, si une personne se concentre exclusivement sur sa vie spirituelle, tout en négligeant sa santé et sa nutrition, elle risque de tomber malade et d'être incapable, elle aussi, d'adorer Dieu comme il se doit. C'est pourquoi le Coran et la sounnah du prophète Mohammed fournissent divers conseils aux hommes pour les aider à maintenir un équilibre entre ces deux extrêmes.

Un régime sain comprend une grande variété de nourritures fournies par Dieu pour Sa création. Cette variété est à même de satisfaire les besoins du corps humain en glucides,

en minéraux, en vitamines, en protéines, en matières grasses et en acides aminés. Certains versets du Coran font mention des aliments que Dieu a créés, pour nous. Il ne s'agit évidemment pas d'une liste exhaustive des aliments dont nous avons besoin, mais cela nous donne une idée générale des types d'aliments nécessaires au maintien d'un corps sain.

« Et Il a créé, pour vous, les bestiaux dont vous faites des vêtements chauds, dont vous retirez divers profits et dont vous mangez, aussi. » (Coran 16:5)

« Et c'est Lui qui a soumis la mer afin que vous puissiez en manger une chair fraîche... » (Coran 16:14)

« C'est Lui qui, du ciel, fait descendre une eau que vous buvez et grâce à laquelle pousse une végétation servant de pâturage à votre bétail. [De cette eau], Il vous fait pousser des herbages, des oliviers, des palmiers, des vignes et toutes sortes d'arbres fruitiers. Voilà bien là un signe pour les gens qui réfléchissent. » (Coran 16:11)

« Et il y a certes un enseignement, pour vous, dans les bestiaux : Nous faisons sortir de leur ventre - d'entre la bouillie gastrique et le sang - un lait pur, délicieux pour ceux qui le boivent. » (Coran 16:66)

« Et ton Seigneur a révélé (ceci) aux abeilles : « Aménagez vos ruches dans les montagnes, dans les arbres et dans les habitations construites (par les hommes). Puis mangez de toutes espèces de fruits et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles (à suivre) pour vous. » De leur ventre sort un liquide aux couleurs variées, dans lequel il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là un signe pour les gens qui réfléchissent. » (Coran 16:69)

« C'est Lui qui crée les jardins, treillagés ou non, les palmiers et les récoltes de diverses saveurs, de même que l'olive et la grenade, d'espèces semblables et différentes. Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent... » (Coran 6:141)

« Il y a pour eux un signe dans la terre morte [de sécheresse]. Nous la faisons revivre et en faisons sortir des grains dont ils se nourrissent. » (Coran 36:33)

Dieu nous a également fourni une liste d'aliments interdits, en dehors desquels tout est permis.

« Vous sont interdits (comme nourriture) la bête trouvée morte, le sang, la chair de porc, l'animal sur lequel on a invoqué un autre nom que celui de Dieu, la bête morte étranglée ou après avoir reçu un coup violent, celle qui est morte d'une chute ou d'un coup de corne, celle qu'une bête féroce a dévorée - sauf celle que vous égorguez avant qu'elle ne soit morte - et celle qui a été immolée en

offrande aux idoles. (Coran 5:3)

« Ô vous qui croyez! Les boissons alcoolisées, (...) ne sont que des abominations, des oeuvres de Satan. Éloignez-vous-en, si vous tenez à la réussite. (Coran 5:91-92)

Bien que les sucreries et la malbouffe ne soient pas interdits comme tel, le gros bon sens nous dicte de n'en manger qu'à l'occasion. La majorité des maladies chroniques, de nos jours, découlent d'un mauvais régime alimentaire. Les maladies du coeur, l'hypertension, le diabète, l'obésité et la dépression sont tous reliés à un mauvais régime alimentaire. La sounnah du Prophète nous encourage à la modération comme moyen de maintenir une bonne santé et le Coran nous invite à trouver un équilibre et à éviter les extrêmes.

Les croyants ont besoin d'un esprit sain dans un corps sain pour adorer Dieu comme il se doit. Le coeur et l'esprit sont nourris par l'adoration de Dieu et le corps est nourri par les bonnes nourritures licites dont Dieu nous a pourvus. Chacun doit donc porter une attention particulière à son régime alimentaire.

La santé en islam (partie 4 de 4) : L'exercice et la forme physique

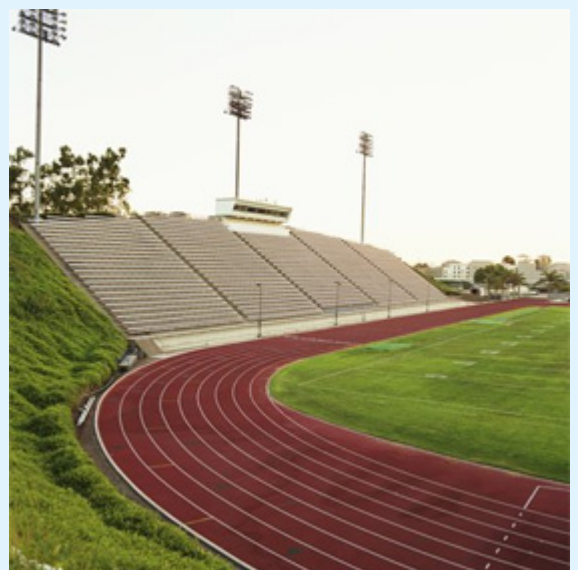
Description: L'exercice devrait faire partie intégrante de la vie du musulman.

par Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publié le 06 Feb 2012 - Dernière mise à jour le 06 Feb 2012

Catégorie: [Articles](#) > [Le système d'ordre dans l'islam](#) > [Santé et nutrition](#)

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous a dit qu'il était préférable, pour un croyant, d'être fort plutôt que faible.^[1] Il parlait en termes de foi et de caractère, mais aussi en termes de condition physique, dans la mesure où Dieu nous permet d'atteindre une excellente forme. Car Dieu peut décréter qu'une maladie ou une blessure survienne dans notre vie et il nous faudra alors apprendre à l'accepter et même à être reconnaissants pour les épreuves qui parsèment notre chemin.



Dans cet article, qui est le quatrième sur la santé en islam, nous verrons ce que le

Coran, le prophète Mohammed et les érudits musulmans ont dit sur la forme physique et l'exercice.

Le musulman doit prendre soin de sa santé spirituelle, émotionnelle et physique. Notre corps, une machine extrêmement complexe, nous est confié par Dieu et nous ne devons ni en abuser ni le négliger. Tel que mentionné dans l'article précédent, un régime alimentaire sain est essentiel au maintien d'une bonne santé et l'exercice physique est tout aussi nécessaire.

Pour arriver à respecter trois des cinq piliers de l'islam, le musulman doit être en bonne forme physique. L'accomplissement de cinq prières quotidiennes est en lui-même une forme d'exercice, ses mouvements impliquant plusieurs muscles et articulations du corps, tandis que la concentration nécessaire pour la prière fait diminuer le stress émotionnel. Par ailleurs, une bonne santé est également requise pour jeûner le mois de Ramadan, alors que l'accomplissement du Hajj (pèlerinage à la Mecque) demande d'importants efforts physiques, de même qu'une grande résistance, plusieurs jours d'affilée.

Le prophète Mohammed a conseillé à ses fidèles de travailler et de commencer tôt leurs journées, ce qui nécessite, encore une fois, une bonne forme physique (et qui l'entretien également). Il a dit : « Ô Allah, bénis les premières heures du matin pour ma nation. »^[2] L'obésité due à un mauvais régime alimentaire, de même que la paresse et la faiblesse qui en découlent, sont des problèmes sur lesquels nous auront à rendre des comptes. Par ailleurs, le Prophète a dit : « Toute action faite sans avoir Dieu à l'esprit est soit une distraction, soit de l'insouciance, à l'exception de quatre actes : marcher d'une cible à l'autre (lors de la pratique du tir à l'arc), s'entraîner à cheval, jouer avec sa famille et apprendre à nager. »^[3]

Le Prophète et ses compagnons étaient tous en excellente forme physique. La vie était dure, à cette époque, les gens marchaient de longues distances, les hommes chassaient et cultivaient la terre pour survivre et il n'existait pas de loisirs futiles susceptible d'engendrer la paresse et de faire perdre leur temps aux gens. Le 21^e siècle est rempli de distractions de toutes sortes qui poussent à la paresse et à la mauvaise santé physique et mentale.

Bien que la technologie ait apporté plusieurs bienfaits à l'humanité, les gens doivent prendre conscience du temps qu'ils perdent devant la télévision ou à jouer à des jeux électroniques et ce, au détriment de leur santé. Toutes les études démontrent que l'obésité, chez les enfants, augmente proportionnellement au nombre d'heures passées devant la télévision. D'autres études démontrent que cela est tout aussi vrai chez les adultes.

Nous pouvons pourtant tirer de nombreux bienfaits de la pratique régulière d'activités physiques. Cela raffermi nos muscles, améliore notre flexibilité, augmente notre endurance, apporte une meilleure santé cardiaque et combat la dépression, en plus de nous faire perdre du poids. Les exercices cardiovasculaires aident à prévenir et à combattre les maladies du cœur et la haute tension artérielle, tout en diminuant les

risques de diabète, tandis que les exercices de musculation augmentent notre masse musculaire tout en réduisant notre poids, augmente la densité osseuse, prévient les maux de dos et l'arthrite, tout en contribuant à un mieux-être mental.

L'érudit musulman Ibn-al-Qayyim nous a dit que l'exercice fortifie le système immunitaire et que chaque organe du corps humain tire bénéfice d'un exercice particulier et que l'équitation, le tir à l'arc, la lutte et la course sont des sports dont bénéficie le corps humain tout entier.[\[4\]](#)

L'exercice est censé faire partie intégrante de la vie du musulman, mais cela ne doit pas se faire au détriment de ses obligations religieuses et ne doit pas empiéter sur le temps qu'il passe normalement avec les membres de sa famille. Comme dans tout, l'islam, ici encore, prône la modération. L'islam est un mode de vie qui ne laisse aucune place aux comportements extrêmes ou fanatiques. Laisser un sport devenir le centre de sa vie va à l'encontre du principe de modération de l'islam. L'exercice ou le sport devrait aussi, idéalement, se pratiquer entre membres du même sexe et en restant vêtu de façon convenable.

L'islam permet ces activités qui revigorent le corps et rafraîchissent l'esprit à la condition qu'elles n'impliquent pas des actes répréhensibles, qu'elles ne causent pas de tort à soi-même ni à autrui et qu'elles n'empiètent pas sur les obligations religieuses. La sounnah du Prophète encourage la pratique d'activités sportives, de même que l'amour fraternel et le sens de la famille.

Dans un hadith recueilli par al-Boukhari, Salama rapporte que : « Le Prophète rejoignit un groupe (de la tribu) des Aslam dont les membres participaient à une compétition de tir à l'arc sur la place du marché, et leur dit : - Décochez (vos flèches) descendants d'Ismaël, votre ancêtre était un excellent archer et moi je suis avec les Benou Foulane (fils d'untel). Mais le groupe opposé s'arrêta de tirer et le Prophète leur demanda : - Qu'avez-vous ? - Et comment, répondirent-ils, ferions-nous pour concourir alors que tu as pris le parti des Benou Foulane ? - Tirez, reprit le Prophète, j'ai pris le parti de tout le monde ! » Dans un autre hadith, Aisha, l'épouse du Prophète, fait mention de leur amour pour les jeux et les sports. Elle dit : « J'ai fait la course avec le Prophète et je l'ai battu. Mais plus tard, alors que j'avais pris du poids, nous avons à nouveau fait la course et j'ai perdu. Il me dit alors : « Nous sommes quittes ». [\[5\]](#)

Le croyant devrait apprendre à apprécier la merveilleuse machine qu'est le corps humain et se montrer reconnaissant envers son Créateur en prenant soin du corps qu'Il lui a confié et en le maintenant le plus possible en bonne condition. La personne qui est vraiment consciente de l'importance de sa santé saura faire en sorte de trouver un équilibre entre les soins apportés à son corps et ses obligations religieuses envers Dieu.

Endnotes:

[\[1\]](#) *Sahih Mouslim*

[2] *Imam Ahmad*

[3] *At Tabarani*

[4] *Zad-Al-Ma`aad*

[5] *Sahih Al-Boukhari*

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/1878/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.