

# 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 égorgez 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.

L'adresse web de cet article:

<http://www.islamreligion.com/fr/articles/1892>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Tous droits réservés.