

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

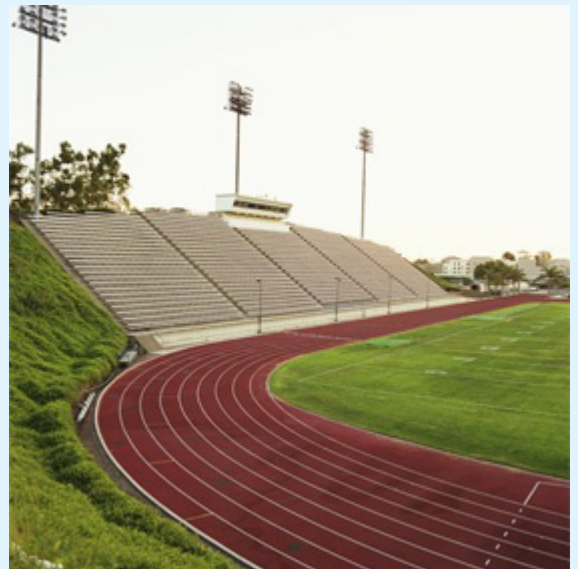
Description: L'exercice devrait faire partie intégrante de la vie du musulman.

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 raffermir 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/1904>

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