



Al-Miqdam Ibn Ma'di Karib, qu'Allah a agréé, rapporte qu'il a entendu le Messager d'Allah ﷺ dire:

- 1 "L'être humain ne remplit pas de récipient pire que son ventre.
- 2 *Il suffit au fils d'Adam quelques bouchées pour se maintenir en vie.*
- 3 *S'il veut manger davantage, alors qu'un tiers de son ventre soit réservé à la nourriture, un tiers à la boisson et un tiers à sa respiration"⁽¹⁾.*

Les Versets

﴿Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n' aime pas ceux qui commettent des excès﴾ [Sourate Al-A' raf: 31].

Le Narrateur

Il s'agit d'Al-Miqdam Ibn Ma'di Karib Ibn 'Amr Al-Kindi Abou Karima, un Compagnon du Messager d'Allah ﷺ. Al-Miqdam Ibn Ma'di Karib Al-Kindi se rendit avec sa délégation auprès du Prophète ﷺ et séjourna quarante jours à Médine. Il s'installa plus tard à Homs. Des hadiths ont été rapportés de lui par Yahya et Al-Hasan les fils de Jabir ainsi que par 'Abd Ar-Rahmane Ibn Abi 'Awf. Il vécut à Homs et est mort dans le Chams à l'âge de quatre-vingt-onze ans en l'an 87 de l'Hégire⁽¹⁾.

Résumé

Remplir son ventre de nourriture peut être parfois nuisible. Il suffit donc au musulman de manger une quantité de nourriture qui apaise sa faim et qui lui donne de l'énergie pour son travail.

1 Ahmad (17186), An-Nassa'i (6737), At-Tirmidhi (2380) et Ibn Maja (3349).

1 Voir sa fiche biographique dans Al-Isti'ab Fi Ma'rifat Al-As'hab d'Ibn 'Abd Al-Barr (4/1482), Ousd Al-Ghaba d'Ibn Al-Athir (5/244), et Tarikh Al-Islam d'Adh-Dhahabi (2/1009).



Compréhension (fiqh)

- 1 Le Prophète ﷺ avertit contre le danger de remplir [avec excès] son ventre de nourriture, car de nombreuses maladies se déclarent à cause de cet excès, sans compter le fait que lorsque l'estomac de l'être humain se remplit de nourriture, la paresse le prend et l'amène parfois à accomplir des actes d'obéissance à Allah en traînant les pieds, à perdre de la ferveur dans son travail et à voir sa capacité de réflexion s'affaiblir.
- 2 C'est pourquoi le Prophète ﷺ recommanda aux membres de sa communauté **de se contenter de quelques bouchées qui apaisent leur faim et les empêchent de faillir et de faiblir**. Ces quelques bouchées donnent également la force au musulman d'accomplir ses adorations et les autres actes d'obéissance à Allah.
- 3 Si le musulman **est incapable de se contenter de ces quelques bouchées et veut absolument manger plus que cela**, qu'il partage son ventre en trois compartiments: le premier pour la nourriture, le deuxième pour la boisson et le troisième doit être laissé à la respiration. En effet, si le ventre ne se remplit que de nourriture et de boisson, il n'aura alors plus de place pour la respiration et il exposera son corps aux tourments et aux peines, à l'image de celui qui porte une lourde charge.

Un poète a dit:

Trois habitudes anéantissent les gens et rendent malades ceux qui sont sains:

L'alcoolisme, l'addiction sexuelle et la nourriture suivie de nourriture.

Suivi

- 1 (1) La médecine prophétique se préoccupe de prémunir le musulman contre les maladies et ne se contente pas que de les guérir.
- 2 (1) Prends garde de remplir [avec excès] ton estomac de nourriture, car cet excès est la cause de tout vice. Louqmane le sage dit en effet à son fils: "Ô mon fils, lorsque l'estomac se remplit, les idées sommeillent, la sagesse se tait et les membres, engourdis, ne s'acquittent plus des adorations⁽¹⁾".
- 3 (1) Le désir de manger fait partie des désirs qui font basculer l'être humain dans des situations périlleuses, et c'est par le biais de ce désir qu'Iblis le maudit a tenté Adam et son épouse – qu'Allah les protège – en leur faisant manger le fruit de l'arbre.
- 4 (2) Peu manger fait partie des qualités recherchées chez les hommes et les Arabes faisaient l'éloge de l'homme qui mange peu. Que dire alors de cela chez les gens de foi?
- 5 (2) Il te suffit d'ingérer la quantité de nourriture et de boisson qui permet à ton corps de rester en bon état et d'apaiser ta faim, et prends garde de manger plus que de raison.
- 6 (2) Le Prophète ﷺ et ses Compagnons – qu'Allah a agréés – avaient l'habitude de ne manger que la quantité de nourriture permettant de préserver leurs corps. C'est pourquoi ils étaient indifférents aux mets succulents. Abou Hourayra passa une fois près d'un groupe d'hommes qui mangeaient une brebis rôtie et ils l'invitèrent à se joindre. Il refusa de manger et dit: "Le Messager d'Allah ﷺ a quitté le bas monde sans avoir été rassasié de pain d'orge"⁽²⁾.
- 7 (2) Dirige ton ambition vers les finalités supérieures et ne sois pas seulement préoccupé de remplir ta panse, car ceci est la finalité des mécréants dont Allah dit: **« Laisse-les manger, jouir (un temps), et être distraits par l'espoir; car bientôt ils sauront! »** [Sourate Al-Hijr: 3].
- 8 (3) Le maximum de nourriture que tu peux manger est la quantité remplissant un tiers de ton estomac afin de laisser de la place à la boisson et à l'air.
- 9 (3) Il est rapporté que lorsque le médecin Ibn Massawayh lut ce hadith dans le livre d'Abou Khaythama, il dit: "Si les gens mettaient en pratique ces paroles, ils échapperaient aux maladies et les cliniques et les pharmacies cesseraient leur activité. Le Prophète ﷺ n'a dit cela que parce que l'indigestion est à l'origine de tous les maux"⁽³⁾.
- 10 (3) Le musulman mange la quantité de nourriture qui permet d'entretenir l'état de son corps et d'apaiser sa faim, alors que le mécréant se délecte de nourriture et n'en est jamais rassasié. Le Prophète ﷺ dit en effet: "Le musulman mange pour remplir un seul intestin alors que le mécréant mange pour remplir sept intestins"⁽⁴⁾.

1 Voir Ihya 'Ouloum Ad-Dine d'Abou Hamid Al-Ghazali (3/82).

2 Al-Boukhari (5414).

3 Voir Jâmi' Al-'Ouloum wa Al-Hikam d'Ibn Rajab (2/468).

4 Al-Boukhari (5393) et Moslim (2060).