



UN RAMADAN  
*en pleine forme !*



**Ce livre numérique est gratuit, il est donc possible de le partager sans le modifier ou altérer son contenu. De même qu'il est interdit de l'utiliser pour le revendre ou pour toute utilisation à des fins professionnelles.**

« Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. »

Le Code de la propriété intellectuelle du 1er juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à un usage collectif sans autorisation de l'auteur, qui constitue un délit de contrefaçon.

© Sessa, 2020

# À PROPOS DE *l'auteure*

Marina est naturopathe et auteure, mais également praticienne en diverses thérapies comme la réflexologie plantaire, l'apithérapie, la mycothérapie ou encore la cupping thérapie. Elle écrit et créé du contenu autour de la pleine santé, de l'alimentation saine, du bien-être et de l'écologie. C'est aussi une grande amoureuse des animaux et de la Planète.



# AVANT-PROPOS

Ce livre numérique a été conçu spécialement pour le jeûne du mois de Ramadan, un mois rempli de bénédictions tant d'un point de vue santé que spirituel. Malheureusement, dans notre société actuelle, le jeûne du Ramadan rime uniquement avec privation de nourriture la journée, et « gavage » toute la nuit, tout en oubliant le concept même du jeûne. Durant ce mois, on voit aussi beaucoup de gaspillage alimentaire, des tablées gargantuesques, et des personnes démotivées et fatiguées qui se plaignent de leur faim, mais ceci peut être évité si on retourne aux sources et si on revient sur les pas de nos pieux prédécesseurs. Ainsi, je vais vous donner quelques conseils pour retrouver la forme pendant le mois du Ramadan, pour vous sentir plus léger afin de ne pas négliger le côté spirituel de ce jeûne comme les prières nocturnes du Tarawih, et en profiter pour faire un nettoyage total de votre corps. Je vous ai préparé aussi une section tout en bas avec quelques rappels sur la manière de manger en Islam, qui seront bénéfiques pour tous, surtout durant cette période très importante pour tous les musulmans. Je vous souhaite une très bonne lecture !

P.S : Ce livre contient le nom d'Allah ainsi que des versets du Noble Coran :

« On doit, après avoir terminé la lecture des journaux ou des feuilles précitées, soit les conserver, ou bien les brûler, ou encore, les enterrer dans une terre propre, pour éviter que des versets coraniques et les noms d'Allah ne soient diminués de leur valeur.

Il n'est pas permis de les jeter dans les poubelles, ni dans les rues, ni de les prendre comme papier d'emballage, ni de s'en servir comme nappe pour manger, etc, car cela comporte un rabaissement et un manque de respect pour les versets.

Et Allah facilite toute chose. »

*Cheikh 'Abdel-'Aziz Ibn 'Abdi-Uâh Ibn Bâz*



# SOMMAIRE

À PROPOS DE L'AUTEURE *p.3*

AVANT PROPOS *p.4*

LES BIENFAITS DU JEÛNE *p.6*

JEÛNER EN PLEINE FORME *p.7*

RAPPELS RELIGIEUX *p.13*

PETIT MOT DE LA FIN *p.22*

POUR ALLER PLUS LOIN *p.23*



# LES BIENFAITS DU JEÛNE

Le jeûne est pratiqué depuis des millénaires dans les différentes religions avec un but spirituel précis ou tout simplement dans un but thérapeutique afin de nettoyer le corps et l'âme. Lorsqu'on est malade, le corps a besoin d'énergie pour entamer son processus d'auto-guérison, ainsi, il faut savoir que la digestion est un phénomène qui demande beaucoup d'énergie pour notre organisme et donc il est nécessaire de procéder à un repos digestif lorsqu'on est malade ou tout simplement lorsqu'on souhaite relancer la régénération naturelle du corps. Lorsque vous jeûnez, le corps élimine les toxines issues de la dégradation de notre métabolisme (processus naturel) et les toxiques issus de notre mode de vie (alimentation raffinée et transformée, pollution, métaux lourds, médicaments...). Lorsqu'un organisme est soumis à un stress adapté à sa capacité de réaction, il améliore son fonctionnement (c'est le principe de la loi de l'Hormèse). L'organisme humain répond particulièrement bien à un type d'eustress (le bon stress), qui est le jeûne.

Le fait de jeûner va permettre de :

- **nettoyer en profondeur vos émonctoires** (vos portes de sortie des déchets comme le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons)
- **réduire l'acidité tissulaire** de votre organisme
- **éliminer les graisses** superflues et les toxines qui y sont stockées
- **régénérer vos cellules** car l'énergie économisée va permettre l'auto-guérison
- **augmenter votre vitalité** de manière significative avec un regain d'énergie
- **rééquilibrer les fonctions naturelles** du corps grâce à l'homéostasie (capacité du corps à maintenir un certain équilibre dans son fonctionnement interne)
- **augmenter les niveaux d'hormone de croissance**
- **baisser le taux d'insuline** et améliorer la sensibilité à l'insuline
- **diminuer les marqueurs d'inflammation**

Ibn Al Qayyim dit à ce sujet :

« Le jeûne est un bouclier contre les maladies de l'âme, du cœur et du corps, et ses bienfaits sont innombrables.

Il a un effet étonnant dans la préservation de la santé, il dissout les excédents et empêche l'âme de consommer ce qui lui nuit, surtout s'il est appliqué avec modération et objectif, aux meilleurs moments religieux, et en fonction du besoin du corps »

*At-Tib An-Nabawi*

# JEÛNER EN PLEINE FORME

## *Préparez votre corps quelques jours avant*

Comment se préparer à ce mois de jeûne ? Les 3 premiers jours, on ressent souvent des migraines, des vertiges, des nausées, bref on ne se sent pas très bien. Mais cela est tout à fait normal car notre corps libère les toxines durant cette période et je vous propose une solution pour mieux vivre votre début du jeûne. Durant les 3 ou 4 jours avant le début du jeûne, supprimez les aliments d'origine animale (oeufs, viande, poisson, produits laitiers) ainsi que les féculents et mangez beaucoup de crudités, fruits et légumes cuits. Si vous souhaitez aller plus loin vous pouvez même faire une monodiète de compote de pommes bio par exemple ou bien une cure de jus à l'extracteur (si vous n'en avez pas, demandez dans votre entourage si quelqu'un peut vous en prêter un 3-4 jours). Ceci vous permettra de soulager votre système digestif et d'éliminer les toxines avant d'entamer votre jeûne, ainsi vous le vivrez mieux. Pensez aussi à la hijama, à la réflexologie plantaire, au sauna, au hammam, et toute autre technique permettant d'évacuer les toxines de manière profonde et de revitaliser l'organisme.

## *Mangez riche en bonnes graisses pour le suhur*

Pour le matin, je vous recommande de manger digeste dans le sens où, on évite ce qui demande de l'énergie au système digestif comme les féculents en grosse quantité ou la viande. La consommation de graisses le matin et de protéines comme les petits poissons, le tofu ou les oeufs permet de donner une énergie durable toute la journée sans hypoglycémie. Au contraire, le fait de manger sucré avec des céréales industrielles, du pain blanc, de la confiture et tout sucre raffiné avec un index glycémique élevé provoquera un pic d'insuline qui sera suivi par des crises d'hypoglycémie dans la journée (vous savez ces coups de barres, tête qui tourne, sensation de faim..). Le fait de manger gras le matin permettra d'éviter les hypoglycémies, même si vous mangez des sucres rapides comme les fruits, car le gras va permettre une diffusion plus lente du sucre dans le sang et va ainsi limiter l'impact sur votre glycémie. On vous a vendu le gras comme étant un ennemi pour votre santé et votre silhouette, mais cela est totalement faux. L'unique but de cette affirmation est de cacher le véritable problème de l'obésité, surpoids, etc, qui est le SUCRE ! Le sucre



est le pire ennemi des gens souhaitant perdre du poids alors que le bon gras sera lui, très utile. Ce qu'on appelle le bon gras ce sont les avocats, les oléagineux (amandes, cajou, noix, noisettes...), les huiles vierges première pression à froid (cela doit être indiqué sur l'emballage), les poissons riches en oméga 3 (surtout le soir pour une meilleure assimilation des oméga 3) etc. Les fritures doivent être très occasionnelles et ne doivent pas rentrer dans votre alimentation quotidienne. Pour une friture plus saine, privilégiez l'huile de coco qui ne fumera pas et ne sera donc pas toxique. Le bon gras saturé (lait de coco, huile de coco, yaourt de coco fermenté, fromage de chèvre ou brebis non pasteurisé, oeufs bio) aura davantage sa place le matin car il sera mieux assimilé mais le

soir vous pouvez utiliser une huile riche en acide gras mono-insaturé (huile d'olive ou avocat) ou poly-insaturé (noix, cameline, lin...). Vos cellules sont composées essentiellement de gras (lipides) et de protéines, alors imaginez les conséquences d'une alimentation où tout le bon gras serait supprimé, et vos cellules en manque de lipides, c'est la décadence assurée pour votre santé et surtout votre cerveau.

## *Coupez votre jeûne en douceur*

Durant toute la journée de jeûne, beaucoup ne pensent qu'au moment de la rupture, et ainsi, se jettent sur la nourriture à ce moment là. Ceci est une grosse erreur car votre estomac a été au repos pendant de longues heures, et il n'y a rien de pire que de le remettre au travail avec des aliments bourratifs et des grosses quantités. Dans la Sunna, on coupe le jeûne avec des dattes fraîches, ou des dattes sèches, ou encore de l'eau. Choisissez les dattes fraîches de préférence afin de garder toutes les vertus et l'eau qu'elles contiennent, et abandonnez les dattes du commerce pleines de sirop de glucose (vous savez les dattes qui brillent bien...). Vous pouvez accompagner vos dattes d'un jus vert extrait à froid ou d'un smoothie reminéralisant et plein de vitamines. C'est le moment de consommer du cru, des fruits, des crudités car ils seront rapidement digérés et assimilés par votre organisme.

## Hydratez vous de la bonne façon

Vos reins se sont reposés toute la journée, donc boire du soda ou du jus industriel pendant la soirée serait vraiment une mauvaise idée pouvant abimer ces derniers. C'est exactement pareil pour les litres d'eau ingurgités en pensant à la journée qu'on va devoir tenir sans boire. On ne peut pas boire autant d'eau en quelques heures qu'en une journée entière ! Cela fatiguerait vos reins plus qu'autre chose d'avaler des litres d'eau sans nécessité dans un laps de temps très court. Si vous avez soif évidemment buvez, même si vous n'avez pas soif d'ailleurs, mais ne vous remplissez pas d'eau toute la nuit pour atteindre vos 2 litres.

Selon le professeur Witheley : « Boire trop d'eau, trop vite, peut perturber le fragile équilibre du sodium dans le corps, les reins ne parviennent pas à drainer l'excès suffisamment vite, le sang devient plus dilué qu'il ne devrait l'être et sa concentration en sel diminue. Habituellement, les taux de sodium dans le sang et dans les cellules sont les mêmes. Mais si le sang se dilue, cela peut provoquer le gonflement des cellules, notamment celles du cerveau. Cela cause une augmentation de la pression dans le crâne et à terme, des maux de tête ou pire, une hyponatrémie ou intoxication à l'eau, qui peut être fatale ».

Je vous conseille de miser sur de délicieux jus frais à l'extracteur très riches en vitamines et en minéraux mais aussi en eau évidemment. Vous avez aussi les eaux fraîches infusées aux fruits, concombre, aromates... appelées plus communément « detox water » qui sont excellentes pour la santé, délicatement parfumées et très rafraîchissantes. C'est une très bonne alternative saine aux eaux aromatisées du commerce. Vous pouvez les décliner à l'infini avec des aromates comme la menthe, le basilic et des fruits comme la fraise, l'ananas etc.

Une boisson phare durant cette période c'est l'eau de coco riche en vitamines et minéraux. Elle a de nombreuses vertus : elle est anti microbienne, anti bactérienne, anti fongique, elle améliore la digestion et la circulation sanguine, elle est bonne pour la santé cardio-vasculaire, pour la beauté de la peau, elle nettoie les canaux urinaires des toxines, et donc facilite le travail des reins en évitant les calculs rénaux puis enfin, elle donne de l'énergie. Vous comprenez pourquoi je vous la recommande ? Évitez celles en bouteille qui ont été pasteurisées et préférez celles qu'on trouve directement dans les jeûnes noix de coco qui coûtent environ 1€ en supermarché.

Vous avez aussi l'eau d'érable (ou la sève d'érable) qui ressemble de près à l'eau de coco et qui est aussi riche en minéraux, vitamines et antioxydants. Elle a des vertus anti cancer, anti diabétiques et anti bactériennes alors pourquoi ne pas essayer ? Ces eaux sont excellentes pour éviter la déshydratation donc n'hésitez pas à les inclure durant cette période de jeûne.

## *Prenez un repas léger et équilibré*

Le soir, 1h après votre coupure ou même après le Tarawih, comme vous le désirez, vous pouvez prendre un repas léger composé de protéines animales ou végétales et surtout, de légumes en bonne quantité avec de la matière grasse de qualité, comme des tajines de légumes à l'huile d'olive par exemple. Le but étant d'avoir la moitié de votre assiette remplie de légumes cuisinés, 1/4 de protéines (végétales ou animales) et 1/4 de féculents complets. Prenez bien le temps de mastiquer et de manger, vous ne devez pas vous sentir lourd(e)s à la fin du repas.



## Aidez votre corps à se nettoyer

D'un point de vue santé, le jeûne permet au corps de se nettoyer et de se régénérer, mais si vous consommez des aliments qui sont nocifs pour votre corps, alors le jeûne n'aura aucun intérêt « santé » dans la mesure où vos cellules vont se nettoyer la journée et vous allez les encrasser directement le soir venu. Profitez de cette période spéciale pour faire un mois sur l'année avec une alimentation saine, afin de ne pas surcharger le corps de toxines alors que ce dernier, cherche justement à s'en débarrasser. On ne vous le dira jamais assez, mais les aliments, notamment fruits, légumes, viandes, produits laitiers, céréales etc sont fortement encrassés par les divers pesticides et antibiotiques qu'on leur administre. Ces produits toxiques devront à leur tour être éliminés par votre corps, ce qui va le fatiguer, l'encrasser, et même le rendre malade sur le long terme. Pour ce qui est de l'aspect financier, manger BIO n'est pas forcément plus cher. Si vous n'achetez que des produits bruts (farines, huiles, fruits, légumes...) plutôt que des produits cuisinés (biscuits, plats préparés, tartes salées...) cela vous reviendra même moins cher, surtout si vous optez pour des fruits et légumes de saison chez un petit commerçant bio ou directement chez l'agriculteur si vous en avez un à proximité. Si vous diminuez votre consommation de viande à 1 ou 2 fois par semaine, vous verrez que les économies se feront aussi, ce qui vous permettra d'acheter plus de choses BIO à côté. J'ai fait un livre également sur ce sujet : « *J'achète bien, je cuisine sain* ».



## Limitez les aliments raffinés

Les farines, céréales, sels, huiles et sucres raffinés ne sont pas vos amis, surtout pendant le Ramadan sachez-le. Qu'appelle-t-on « raffiné » ? Ce sont des produits qui ont été transformés afin de les rendre moins forts au niveau des odeurs, plus blancs pour le côté esthétique, dépouillés de leur enveloppe de son (riche en fibres) et de leur germe (riche en nutriments) pour faciliter le stockage et permettre une souplesse parfaite aux pâtes à pain, gâteaux etc. Donc choisissez plutôt des aliments sur lesquels est indiquée la mention « non raffiné », « complet », « semi-complet » ou « intégral » (pour les personnes ayant des intestins très fragiles, favorisez les aliments « semi-complets » qui seront un peu moins riches en fibres) car une alimentation riche en fibres et en nutriments vous procurera nettement plus de satiété et d'énergie qu'une alimentation riche en produits raffinés (qui ont un fort index glycémique), lesquels sont très acidifiants pour votre organisme et vous causeront des hypoglycémies constamment durant votre journée de jeûne.

## Pour les plus courageux(ses)

Il y a une manière de vivre son jeûne un peu particulière d'un point de vue alimentation mais fortement intéressante. Il s'agit simplement de supprimer les féculents (ainsi que les légumineuses riches en glucides) durant cette période. Pourquoi ? Ils demandent beaucoup d'effort (et de temps) aux intestins pour être digérés, et donc l'organisme utilise son énergie pour digérer au lieu de se nettoyer et de se régénérer pour l'année à venir. Pour avoir testé le jeûne avec une alimentation conventionnelle (qui était très épuisant), le jeûne avec une alimentation saine et légère (nettement mieux niveau énergie) et le jeûne sans féculent, c'est durant ce dernier que j'ai ressenti le plus ses bienfaits tant au niveau physique que spirituel. Il suffit d'augmenter de manière importante l'apport en bonnes graisses, et ne pas négliger les protéines (tofu ou oeufs pour ceux qui ne mangent pas de protéines animales) et les légumes, ainsi vous n'aurez pas de coups de pompe, de fringales, de carences ou autre.

# RAPPELS RELIGIEUX

*Manger ce qui ne nuit ni au corps ni à la raison*

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

« Ô hommes, nourrissez-vous de ce qui est licite et bon des fruits de la terre. Ne marchez pas sur les traces de Satan, car il est votre ennemi irréductible. »

*Sourate Al-Baqara : verset 168*

« Étant le Dieu Unique qui dispose de tout ce qui a créé comme Il veut. Il est en même temps le Dispensateur par excellence qui pourvoit aux besoins de Ses créatures en leur tolérant de se nourrir de tout ce qui est licite et bon qui ne nuit ni au corps ni à la raison, et en leur interdisant de suivre les traces du démon qui ne fait qu'égarer ceux qui le suivent. »

*Source : Tafsir Ibn Kathir (S2 : v168)*

## *La posture durant le repas*

Selon Wahb Ibn 'Abdullah (رضي الله عنه), le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم a dit:

«Je ne mange pas adossé à quelque chose ou étendu sur le côté»

*Rapporté par Al-Boukhari*

Anas (رضي الله عنه) rapporte:

"J'ai vu le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم accroupi et mangeant des dattes"

*Rapporté par Muslim*

## Manger ce qu'il y a devant soi

Oumar bin abi Salama (رضي الله عنه) a rapporte :

« J'étais un enfant à la charge de l'Envoyé d'Allah صلى الله عليه وسلم.

Quand je prenais mon repas, je laissais ma main se promener dans le plat.

Il صلى الله عليه وسلم me dit : « Jeune homme (avant de commencer à manger) invoque le nom d'Allah, mange de la main droite, et prend ce qui se trouve devant toi. »

*Rapporté par Al-Boukhari et Muslim*

## Manger ce qui est tombé et se lécher les doigts en fin de repas

Selon Jabir (رضي الله عنه), le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم a ordonné de se lécher les doigts et de lécher le plat.

Il disait:

«Quand l'un de vous laisse tomber une bouchée, qu'il la ramasse, l'essuie et la mange sans la laisser au Diable.

Qu'il ne s'essuie pas les doigts à la serviette avant de les avoir léchés car il ne sait pas dans quelle partie du manger se trouve la bénédiction d'Allah»

*Rapporté par Muslim*

« Lorsqu'une bouchée de nourriture tombe des mains de l'un d'entre vous, qu'il la nettoie et la mange. »

*Rapporté par Muslim*

## Manger les dattes une par une

Selon Ibn 'Omar رحمه الله, il dit :

«Le Prophète صلى الله عليه وسلم a interdit de réunir deux dattes à la fois, sans demander la permission à son compagnon.»

*Rapporté par Al-Boukhari et Muslim*

## Manger les dattes avec du concombre

Abd Allah Ibn Ja'fâr (رضي الله عنه) a dit :

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْكُلُ الْقِتَاءَ بِالرُّطَبِ

«J'ai vu le Messager d'Allah (صلى الله عليه وسلم) manger du concombre avec des dattes fraîches.»

*Rapporté par Al-Boukhari et Muslim*

## Tenir le noyau des dattes entre ses deux doigts

Shou'ba a rapporté d'après Yazîd ibn Khoumayr d'après 'Abdallah ibn Bousr a dit :

"Le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم vint chez mon père.

Il dit: Nous lui présentâmes de la nourriture et une watbah.

Il صلى الله عليه وسلم en mangea puis on lui présenta des dattes.

Il les mangeait et tenait le noyau entre ses 2 doigts, joignant l'index et le majeur..."

*Rapporté par Al-Boukhari et Muslim*

## Ouvrir et vérifier ses dattes avant de les manger

Anas Ibn Mâlik (رضي الله عنه) rapporte que ;

"Lorsque le Prophète صلى الله عليه وسلم trouvait à l'intérieur des dattes un vers, il صلى الله عليه وسلم la vérifiait et sortait la larve et les œufs de l'intérieur."

*Sunan Abu Dawud n°3833  
Authentifié par Cheikh Al-Albâni*

## Manger les fruits et crudités avant le reste

«[...] Et Il (le Compagnon Mâlik Ibn at-Tahyân) est revenu vers eux (c'est à dire : vers le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم, Abou Bakr et Omar) avec des grappes de raisins et de dattes en leur disant : «Mangez de ceci !»

Ensuite il a pris le couteau pour immoler un mouton pour eux [...]

*Rapporté par Muslim*

Al-hâfidh An-Nawawî et l'Imâm Ar-Râzî ont dit qu'Allah Le Très-Haut a cité dans ces versets les fruits avant les autres nourritures pour les repas des gens du Paradis, et que ceci prouve que de commencer par les fruits avant les repas est recommandé et préférable.

Al-hâfidh an-Nawawî a commenté le Hadîth narré plus haut en disant :

فيه دليل على استحباب تقديم الفاكهة على الخبز واللحم وغيرهما

«[...] Il y a (à travers ce hadith) une preuve qui montre la recommandation de commencer à manger les fruits avant le pain, la viande et autres nourritures.»

*Charh Sahîh Muslim*

## Que dire lorsqu'on a oublié de prononcé « bismillah »

D'après 'AbdAllâh Ibn Mas'oud (رضي الله عنه), le Prophète صلى الله عليه و سلم a dit :

«Celui qui oublie de mentionner Allah au début de son repas qu'il dise lorsqu'il s'en rappelle :

بِسْمِ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ وَ آخِرِهِ  
Bismillah Fi Awalihî Wa Akhirihî

Lorsqu'il se rappelle ainsi il va commencer un nouveau repas et va priver le mauvais de ce qu'il prenait de son repas».

*Rapporté par Ibn Hibban et authentifié par Cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°198*

## Boire assis et en trois fois

Anas Ibn Mâlik (رضي الله عنه) rapporte que :

« Le Prophète صلى الله عليه و سلم désapprouve le fait de boire debout. »

*Rapporté par Muslim*

D'après Abou Houreira (رضي الله عنه), le Prophète صلى الله عليه و سلم :

"buvait en trois respirations, lorsqu'il approchait le récipient de sa bouche il prononçait le nom d'Allah et lorsqu'il l'éloignait il louait Allah.

Il faisait cela trois fois."

*Rapporté par Tabarani et authentifié par cheikh Albani dans la Silsila Sahiha n°1277*

# Manger sans excès

*« Ô enfants d'Adam, dans chaque lieu de Salât portez votre parure (vos habits).  
Et mangez et buvez: et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas  
ceux qui commettent des excès.»*

*Sourate Al-A'râf verset 31*

D'après Al Miqdam (رضي الله عنه), le Prophète صلى الله عليه وسلم a dit:

«Un humain n'a jamais rempli un récipient plus mauvais que le ventre.

Il suffit au fils d'Adam de quelques bouchées afin qu'il tienne son dos droit et s'il ne peut se contenter de cela alors :

le tiers pour la nourriture,  
le tiers pour sa boisson  
et le tiers pour sa respiration (\*).

(\*) C'est à dire que après avoir terminé de manger, il reste un tiers de l'estomac qui est vide.

*Rapporté par Tirmidhi dans ses Sounan n°2380 qui l'a authentifié et il a également été authentifié par Cheikh Albani dans sa correction de Sounan Tirmidhi*

Le Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم a dit :

« Le pire récipient que l'homme puisse remplir est son estomac.

Si toutefois, il éprouve le besoin de le faire, qu'il consacre un tiers pour la nourriture, un tiers pour l'eau et un tiers pour sa respiration. »

*Rapporté par At Tirmidhi dans al Jami' as-sahih.*

On rapporte à ce même sujet que 'Umar ibn Al Khattab (رضي الله عنه) a dit :

« Gardez vous de remplir le ventre en mangeant ou en buvant !

Cela corrompt le corps, cause les maladies et entraîne la paresse quant à l'accomplissement de la prière.

Tachez plutôt de manger et de boire avec modération ; cela est bénéfique pour le corps et loin de l'excès.

Certes, Allah n'aime pas trop l'obèse ventru car l'homme ne sombre dans la perdition que lorsqu'il s'occupe des ses concupiscences au détriment de sa religion. »

## *L'erreur de dire « al Hamdulillah » après le rot*

Un homme a éructé (roté) en présence du Messager d'Allah صلى الله عليه وسلم qui lui a dit :

" Épargne-nous tes rots car ceux qui en ce monde sont les plus repus, seront le jour du jugement les plus longuement tiraillés par la faim ".

*Sunan d'At-Tirmidi*

L'imam Ibn Mouflih Al Hanbali a dit :

« Nous ne connaissons aucun hadith dans la Sunna concernant ce qu'on doit dire quand on fait un rot ou ce qu'on doit lui dire.

Tout ce qui existe dans ce sujet n'est autre qu'une habitude étrangère à notre religion. »

*Dans son livre "les conduites légales" »*

Question :

« Quel est le jugement sur alisti3aadha (le fait de dire a3oudhou bi Llahi mina shaytan arrajjim) quand on baille et le fait de dire alhamdou li Llah quand on rote ? »

Réponse de Cheikh Al-'Outheymine :

Il ne convient pas de dire a3oudhou bi Llahi mina shaytan arrajjim lors du bâillement car le Prophète صلى الله عليه وسلم a ordonné lors du bâillement de se retenir un maximum et si on y arrive pas alors de mettre sa main sur sa bouche.

Et il n'a pas dit qu'on doit dire a3oudhou bi Llahi mina ashaytan arrajjim.

Quant à la Parole d'Allah (traduction rapprochée) :

*« Et si jamais le Diable t'incite (à agir autrement), alors cherche refuge auprès Dieu: c'est Lui, vraiment l'Audient, l'Omniscient. » [Sourate al-'araf. V200]*

L'incitation du diable dans ce verset concerne l'ordre de désobéir [à Allah] ou délaissier l'obéissance.

Quant au fait de dire « alhamdou li Llah » après avoir roter, cela aussi n'est pas légiféré.

Car le rot est connu , c'est une habitude humaine, et le Messenger d'Allah *صلى الله عليه و سلم* n'a pas dit : si l'un de vous rote qu'il Loue Allah.

Lors de l'éternuement il *صلى الله عليه و سلم* a dit :

"Celui qui éternue qu'il Loue Allah (en disant alhamdou li Llah)"

Mais en ce qui concerne le rot il n'a pas dit cela ! [...]

*Silsila liqaa albaab almaftoouh. cassette n°89a*

## *Couvrir ses plats à la nuit tombée*

"Lorsque la nuit tombe, retenez vos enfants car c'est le moment où les diables s'éparpillent.

Après cela (la nuit tombée), vous pouvez les laisser sortir, seulement fermez les portes en mentionnant le nom d'Allah car le diable ne peut pas ouvrir une porte fermée.

Bouchez les outres en mentionnant le nom d'Allah, couvrez les récipients, même si vous ne trouvez pour cela qu'un bâton, en mentionnant le nom d'Allah, et éteignez les lampes."

*Rapporté par Al-Boukhari et Muslim*



# PETIT MOT DE LA FIN



Le jeûne du Ramadan est rempli de bienfaits pour qui veut les obtenir et s'en donner les moyens. Il n'y a pas meilleure façon de vivre cette magnifique période que de se rapprocher au maximum des traditions prophétiques et celles de nos pieux prédécesseurs. De manière générale et même en dehors du mois de Ramadan, le fait de manger sainement ne doit pas être une contrainte, mais un véritable mode de vie dans lequel vous devez vous lancer avec envie et volonté. Vous le faites pour vous, pour votre santé et votre corps vous en remerciera tôt ou tard. Soyez patients, car des années de nourriture pas très équilibrée, ne s'effaceront pas en quelques jours. Cela peut mettre du temps mais une fois le processus enclenché, les résultats sur votre santé, votre peau et votre corps en général se feront ressentir. Vous retrouverez un palais délicat, vous explorerez de nouvelles cuisines, vous découvrirez de nouveaux saveurs et vous vous ferez du bien. L'alimentation est l'un des cinq piliers de la santé et les plus anciens le savaient comme Hippocrate et sa célèbre citation « que ton alimentation soit ton médicament ».

*« Je vous souhaite un excellent jeûne de Ramadan, rempli de bienfaits pour votre santé et votre spiritualité, qu'Allah nous guide sur la voie droite et nous aide à adopter le meilleur des comportements. »*

*Bon Ramadan !*

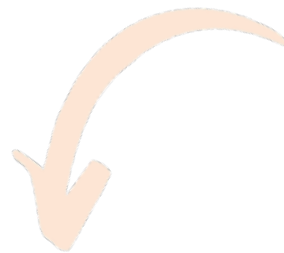
# POUR ALLER PLUS LOIN

Si tu souhaites en savoir plus sur le sujet, j'ai sorti en 2019 mon livre papier « *Un Ramadan en pleine forme !* » qui est le premier ouvrage alliant Islam, Science, Naturopathie et Éthique, contenant uniquement des sources religieuses authentiques. C'est un guide très complet de 212 pages illustrées en couleurs sur un papier écologique certifié FSC, qui traite de toutes les problématiques rencontrées durant le jeûne du Ramadan, mais qui aborde également d'autres sujets :

- les bienfaits religieux du jeûne
- les bienfaits thérapeutiques du jeûne
- la raison de la perte des bénéfices durant le Ramadan
- la préparation du corps avant le jeûne
- l'alimentation clé pour être en forme et plein d'énergie
- l'hydratation et la gestion des hautes températures
- la gestion du sommeil durant l'été et pour les travailleurs
- la bonne pratique d'une activité physique durant le Ramadan
- la manière de reprendre son alimentation après l'Aïd
- la conservation des bienfaits thérapeutiques tout le reste de l'année
- le gaspillage et les excès alimentaires, l'éthique animale
- rappels authentiques sur ces diverses thématiques
- 23 recettes (jus détox, suhur, iftar, dîner, pâtisseries pour l'Aïd...)
- une liste de tous les ingrédients sains recommandés
- un planning repas de la semaine avec des idées de menus sains et gourmands



**Recommandé par France Ô et déjà plus de 600 lecteurs conquis !**



*Clique ici pour en savoir plus !*

REJOINS-MOI

*sur les réseaux*



@MAVIESAINEETMOI



MAVIESAINEETMOI.COM



MAVIESAINEETMOI