

## Quelle est la façon recommandée pour manger ?

**Question :** Dites-moi comment est-ce qu'un musulman doit manger à table.

**Réponse :** Le corps humain est une « Amânah » (dépôt) de la part d'Allah. L'entretien de ce corps est donc une obligation qui incombe à chaque être humain. Un aspect de cet entretien consiste à s'assurer une bonne alimentation, saine et suffisante. Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) dit dans un Hadith en ce sens, **qu'Allah récompense le serviteur pour chacun de ses actes, même pour la bouchée de nourriture qu'il lève vers sa bouche.** Les enseignements de l'Islam touchant à tous les aspects de la vie humaine, on y trouve effectivement des directives qui ont été dictées en ce qui concerne les règles de bienséance à respecter dans le domaine de la nourriture...

Je préciserai néanmoins qu'il y a unanimité entre les savants sur le fait qu'il n'est pas **nécessaire** d'imiter le Prophète Mouhammad (sallallâhou alayhi wa sallam) dans les actes qui relèvent de ses habitudes quotidiennes comme sa façon de manger, de boire etc... et **qui ne font l'objet d'aucune recommandation ni exhortation particulières de sa part à l'attention des autres pour que l'on agisse ainsi**, il y a cependant pas des savants qui considèrent que si l'on essaie d'imiter le Prophète Mouhammad (sallallâhou alayhi wa sallam) autant que possible dans ce genre d'actes par amour et attachement envers lui, Incha Allah, on en sera récompensé. Telle était l'attitude du célèbre Compagnon Abdoullâh Ibné Oumar (radhia Allâhou anhou), qui était très connu pour sa volonté de toujours essayer d'imiter le Prophète Mouhammad (sallallâhou alayhi wa sallam) en toute circonstances.

Voici donc un aperçu de ce qui nous a été enseigné par les Hadiths dans ce domaine :

- Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) nous a enseigné de nous laver les mains avant de manger, et après avoir mangé. Il dit: « **La « barakah » (bénédiction) de la nourriture consiste à se laver (les mains) avant de manger et après avoir mangé.** » (Rapporté par Timidhi r.a. de Salmân Fârsi (radhia Allahou anhou) ).
- Diverses invocations sont rapportées du Prophète (sallallahou alayhi wa sallam), à lire au moment de manger:



Aïcha (radhia Allahou anha) rapporte: « **Lorsque l'un d'entre vous mange, alors qu'il prenne le nom d'Allah (en débutant). Et s'il oublie de le faire au début, qu'il dise (lorsqu'il se rappelle) « Bismillahi awwalahou wa âkhirah » (Je prend le nom d'Allah au début et à la fin). (Rapporté dans « amaloul yawm wallayl P. 118).**

Ibné Abbas (radhia Allahou anhou) rapporte ce doua du Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) (à lire avant de manger): « **Allâhoumma bârik lanâ fîhi wa 'at i'mna khâïram minhou » (Oh Allah ! Bénis pour nous cette nourriture et donnes-nous encore, meilleure que celle-ci). (Tirmidhi r.a.)**

Abou Saïd (radhia Allahou anhou) rapporte que le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) lisait ceci après avoir mangé (Rapporté par Tirmidhi r.a.) : « **Alhamdoulillah illadhi at'amanâ wa saqâna wa dja'alanâ minal mouslimin. » (Toutes louanges appartiennent qui nous a donné à manger et à boire, et qui nous a fait musulmans.)**

Le but de toutes ces invocations est de rappeler au croyant constamment sa dépendance par rapport à Son Créateur, et les faveurs multiples dont Celui-ci le gratifie. Il ne s'agit, ni plus ni moins, qu'une revivification permanente de la foi en Dieu, en Sa Toute Puissance et Sa miséricorde.

- On doit manger en utilisant la main droite: « **Lorsque l'un d'entre vous mange, qu'il le fasse avec la main droite » dit le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) (Rapporté par Ibné Oumar (radhia Allahou anhou), cité par Mouslim r.a.)**
- « **Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) mangeait en utilisant trois doigts. » (Rapporté par Ka'b ibné Mâlik (radhia Allahou anhou) , cité par Mouslim r.a.)** Comme la nourriture était composée principalement à cette époque de dattes, c'est pourquoi trois doigts suffisaient amplement. Mais si on ressent le besoin d'employer quatre ou cinq doigts, on peut tout à fait le faire.
- Après avoir mangé, le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) nous a enseigné de se lécher les doigts, et de nettoyer parfaitement le plat dans lequel on a mangé.

- Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) a empêché que l'on souffle sur la nourriture. (Cité par Tirmidhi r.a., rapporté par Ibné Abbas (radhia Allahou anhou) ). A partir de là, les savants ont déduit que l'on doit éviter en mangeant tout acte qui pourrait nuire à la santé. (En soufflant sur la nourriture, on risque en effet d'y projeter des éléments nocifs provenant de notre corps.) Il a aussi déconseillé de manger tout en restant debout. (Rapporté par Anas Ibné Mâlij (radhia Allahou anhou) , cité par Tirmidhi r.a.) Il a aussi empêché de critiquer la nourriture. Si celle-ci ne lui plaisait pas, il ne le mangeait pas, sans faire de commentaires. (Rapporté par Abou Houraïra (radhia Allahou anhou) , cité par Boukhâri r.a.).
- Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) mangeait en s'asseyant par terre avec beaucoup d'humilité. Il n'aimait pas que l'on s'appuie le dos sur quelque chose en mangeant. (Rapporté par Abou Djouhaïfa (radhia Allahou anhou) , cité par Boukhâri r.a.)
- Le Prophète (sallallahou alayhi wa sallam) ne mangeait pas sur une table. Il étendait une nappe à même le sol et mangeait en s'asseyant par terre. (Rapporté par Boukâri r.a.)

Voici donc un aperçu des enseignements donnés en ce qui concerne la façon de manger. Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive. Les ouvrages de Hadiths en contiennent beaucoup d'autres.

**Wa Allâhou A'lam !**

Et Dieu est Plus Savant !

<https://muslimfr.com/quelle-est-la-facon-recommandee-pour-manger/>