



Bouquets d'écrits tirés des discours du Shaykh-e-Tariqat Allama Maulana
Abu Bilal Muhammad Ilyas Qadri Razavi رحمۃ اللہ علیہ

16 Questions - Réponses sur l'alimentation saine

FRANÇAIS

Comment est-ce de manger tous les jours
des oeufs au petit-déjeuner ?

Peut-on boire de l'eau avant de manger ?

Quels sont les avantages de la
consommation des pommes ?

Quels précautions prendre durant l'été ?



Shaykh-e-Tariqat Amîr Ahl Us-Sunnah, fondateur de
Dawat-e-Islami Hazrat Allama Maulana Abu Bilal

**Muhammad Ilyas
Attar Qadri Razavi** رحمۃ اللہ علیہ

صحت اچھی رکھنے والی غذاؤں کے بارے میں 16 سوال جواب

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

Ce livret a été présenté en ourdou par le centre de recherche islamique de Dawat-e-Islami (*Al-Madina-tul-'Ilmiyyah*). Le département de traduction (Dawat-e-Islami) l'a traduit en français. Si vous trouvez une erreur dans la traduction ou la composition, veuillez en informer le département de traduction à l'adresse postale ou électronique suivante dans le but de gagner des récompenses (Sawāb).

Département de traduction (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN : ☎ +92-21-111-25-26-92 – Poste. 7213

E-mail : ✉ french.translation@dawateislami.net

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

Une traduction française de “*Sehat achi rakhnay wali gizaon kay bare mein*
16 sawal jawab”



TOUS DROITS RÉSERVÉS

Copyright © 2024 Maktaba-tul-Madinah

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière ou forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maktaba-tul-Madinah.

1ère parution : Rabi-ul-Akhir - 1446 AH – (Octobre 2024)
Traduit par : Le département de traduction (Dawat-e-Islami)
Éditeur : Maktaba-tul-Madinah
Quantité : -

PARRAINAGE

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez parrainer l'impression d'un livre religieux ou un livret pour Isaal-e-Sawab des membres décédés de votre famille.

Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **E-mail :** global@maktabatulmadinah.com | feedback@maktabatulmadinah.com

☎ **Téléphone :** +92-21-34921389-93

🌐 **Web :** www.dawateislami.net | www.maktabatulmadinah.com

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَتَابَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dou'â pour lire le livre

Lisez la dou'â (invocation) suivante avant d'étudier un livre religieux ou une leçon islamique, vous vous souviendrez de tout ce que vous étudiez **إِنْ شَاءَ اللَّهُ** :

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَاَنْشُرْ
عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Traduction

Ô Allah **عَزَّوَجَلَّ** ! Ouvre-nous les portes de la connaissance et de la sagesse, et aie pitié de nous ! Ô Celui Qui est Le Plus Glorieux et Le Plus Honorable ! (*Al-Mustatraf, vol. 1, p. 40*)

Note : Récitez la Salât sur le Prophète **ﷺ** une fois avant et après la dou'â.

Table des matières

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine	i
Invocation du successeur d'Attar :	1
L'excellence de l'envoi de la Şalât sur le Prophète ﷺ	1
Colorants alimentaires	8
Sécurité dans la consommation d'aliments faits maison.....	9
Les personnes qui effectuent un travail lourd ne doivent pas suivre de régime.....	17
Donner ce livret à d'autres personnes après l'avoir lu	18

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَتَابَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

16 Questions - Réponses sur l'alimentation saine

Invocation du successeur d'Attar :

Ô Seigneur du Prophète ﷺ ! Quiconque lit ou écoute ce livret, intitulé “ 16 Questions - Réponses sur l'alimentation saine ” ; protège-le des maladies, accorde-lui une bonne santé et pardonne-lui ainsi qu'à ses parents sans qu'ils aient à rendre de comptes.

أَمِيرِن بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

L'excellence de l'envoi de la Ṣalāt sur le Prophète ﷺ

Le Dernier Prophète d'Allah, notre Maître Muhammad ﷺ a dit : “ La personne la plus proche de moi au jour du Jugement, est celle qui aura recité le plus de Ṣalāt sur moi dans le monde. ”¹

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

1) Comment est-ce de manger tous les jours des œufs au petit-déjeuner ?

Réponse : Les poules fermières élevées en plein air pondent de

¹ Sunan ut-Tirmidhī, vol. 2, p. 27, hadith 484

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

bons œufs, il faut donc les manger.

En général, les œufs sont bénéfiques et ont une grande valeur nutritive. Le blanc d'œuf et le jaune d'œuf ont des avantages distincts. La palette et le goût varient d'une personne à l'autre, mais si cela leur convient, elles peuvent manger le blanc et le jaune d'œuf ensemble. Dans le cas contraire, elles peuvent manger l'un séparément de l'autre. Le système digestif change avec l'âge, c'est pourquoi les personnes qui ne peuvent manger qu'un seul œuf doivent le faire. Celui qui peut en manger plus doit consommer en conséquence.

Le corps de chacun est différent, et la consommation d'œufs provoque chez certains des démangeaisons ou une constipation. D'autres ont du mal à les digérer, ce qui inquiète beaucoup le mangeur. Veillez à ne manger que ce que vous pouvez. Si vous ne pouvez pas manger un œuf entier, mangez-en la moitié ou le quart. Cela dit, mangez des œufs d'une manière ou d'une autre, car ils sont une bénédiction d'Allah **عَزَّوَجَلَّ** et ont leurs propres bienfaits. ¹

2) Certaines personnes mélangent des œufs crus avec du lait et boivent ce mélange. Est-ce bon pour la santé ?

Réponse : Le lait et les œufs sont tous deux bons pour la santé. Les personnes qui peuvent consommer les deux peuvent les mélanger. Il est possible que les personnes qui souffrent d'effets

¹ *Malḥūzāt-i-Amīr Ahl-i-Sunnat, vol. 2, p. 154*

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

secondaires liés à la consommation d'œufs puissent les atténuer en les mélangeant avec du lait.

Quant à savoir si les œufs et le lait vont de pair, il faut d'abord voir si leur consommation simultanée est bénéfique ou néfaste.

Deuxièmement, on peut aussi prendre l'avis de son médecin. N'oubliez pas de n'avoir qu'un seul médecin, car si vous en avez plusieurs, vous risquez de vous voir prescrire des médicaments contradictoires. Un seul médecin sera au courant de votre état de santé et vous prescrira des médicaments efficaces qui n'entraînent pas de privation de sommeil ou d'autres effets secondaires.¹

3) Faut-il utiliser du sel de mer ou du sel minéral dans les aliments ? Que pensez-vous de ceux qui vendent du sel mélangé à d'autres substances ?

Réponse : Pour autant que je sache, le sel de montagne est très bon pour la santé. Il est également connu sous le nom de sel de Lahore. Nous en prenons de gros morceaux, les cassions et les utilisons. On trouve également le sel souterrain moulu, mais il peut être mélangé à de petits cailloux, tout comme les gens mélangent toutes sortes de choses à l'eau et la vendent comme de l'eau minérale. Les pays développés ont mis en place des lois

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 2, p. 154

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

strictes pour empêcher ce genre de pratique, qui se produit donc généralement dans les régions moins développées.

Qu'Allah ﷻ les guide, car ils contaminent même les produits les moins chers et mettent en danger la vie des gens pour de l'argent.

Pour savoir si le sel est pur, il suffit de le dissoudre dans de l'eau. Si vous voyez au fond du verre des petits morceaux qui ne se sont pas dissous, c'est que le sel a été mélangé à d'autres substances.¹

4) Faut-il boire de l'eau chaude en toute saison ? L'eau chaude est-elle bénéfique pour tous ?

Réponse : D'un point de vue médical, boire de l'eau chaude est bénéfique. D'après les recherches, boire de l'eau chaude en hiver protège des maladies. Il est possible que cela n'aide que les personnes ayant un certain tempérament physiologique, de sorte que certains peuvent trouver cela inefficace. Il est préférable de consulter votre médecin avant de tenter un tel traitement.

Ne consultez qu'un seul médecin, car il connaît votre état de santé et sait quels médicaments sont sans danger pour vous, ce

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 2, p. 115

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

qui n'est pas le cas des nouveaux médecins. Quoi qu'il en soit, boire de l'eau chaude est généralement bénéfique. ¹

5) Pourquoi boire de l'eau avant de manger ?

Réponse : Les experts en médecine et en physiologie ont expliqué les principes du maintien d'une bonne santé, dont l'un est de manger à des heures appropriées. Toute négligence à cet égard peut s'avérer dangereuse. En gardant ce principe à l'esprit, il est bénéfique de boire de l'eau avant de prendre un repas et avant de manger un fruit. De même, il est recommandé de boire de l'eau avant de boire du thé. ²

6) Peut-on boire de l'eau avant de manger ?

Réponse : Oui ! Il n'y a pas de problème. J'ai entendu et lu que boire avant de manger aide les intestins à fonctionner correctement. Ceux qui mangent des aliments lourds, comme des kebabs et des samossas, sont ceux qui consultent le plus régulièrement les médecins. ³

7) Les fruits doivent-ils être consommés avant ou après le repas ?

Réponse : Les fruits devraient être consommés avant le repas, mais de nos jours, les gens les mangent après.

¹ *Mal'fuzât-e-Amîr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 2, p. 171

² *Mal'fuzât-e-Amîr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 1, p. 24

³ *Ibid*, vol. 8, p. 52

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

L'Imām Muḥammad al-Ghazālī رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ a dit :

“ Mangez les fruits avant le repas, car d'un point de vue médical, c'est mieux ainsi. Les fruits se digèrent et passent rapidement dans les intestins. Le Coran fait également allusion à la priorité de la consommation de fruits. ”

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾

“ Et des fruits qu'ils peuvent désirer. ”¹

Allah عَزَّوَجَلَّ déclare ensuite :

وَالْحَمِيطِ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

“ Et la chair des oiseaux qu'ils peuvent souhaiter. ”²

Après la consommation de fruits, il est préférable de manger de la viande ou du *tharīd*.³

L'Imām Aḥmad Razā Khān رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ rapporte : “ Manger de la pastèque avant un repas nettoie l'estomac et déracine les maladies. ”⁴

8) Quels sont les avantages de la consommation de pommes ?

¹ Saint Coran, Al-Wāqī'ah, verset 20; traduction de Kanz ul-īmān

² Saint Coran, partie 27, Al-Wāqī'ah, verset 21, traduction de Kanz ul-īmān

³ Iḥyā' ul-'Ulūm, vol. 2, p. 21

⁴ Fatāwā Riḍawiyah, vol. 5, p. 442

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

Réponse : Les bienfaits de la consommation de pommes sont mentionnés dans l'édition de janvier 2017 du magazine mensuel Faizān-e-Madinah :

“ Les pommes sont considérées comme un fruit très énergisant, savoureux et nutritif. Un célèbre dicton dit : “ Une pomme par jour éloigne le médecin. ””

Voici quelques avantages de la consommation de pommes pour la santé :

1. Il stimule le cœur et l'esprit.
2. Il renforce le système cardiovasculaire et élimine l'anxiété.
3. Il produit du sang et éclaircit le teint de la peau.
4. Il améliore le foie et renforce l'estomac.
5. Manger une pomme et boire du lait à jeun est extrêmement bénéfique.
6. Le jus de pomme tue les bactéries de l'estomac et de l'intestin.
7. La consommation de pommes renforce les dents et les gencives.
8. Il est utile pour traiter la dysenterie, la typhoïde, la tuberculose laryngée et la toux. La tuberculose laryngée

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

(TBL) est une tuberculose de la gorge, tandis que la dysenterie est une maladie de l'estomac qui exsude parfois du sang et du pus.

9. La confiture de pommes aide le cœur et l'esprit.
10. La consommation de pommes améliore la vision et la mémoire.
11. La consommation de pommes prévient les calculs rénaux.
12. Il est bénéfique d'appliquer une pomme chaude sur les gonflements.
13. Les pommes réduisent le taux de cholestérol et empêchent son augmentation.
14. Selon une étude, la consommation de pommes prévient tous les types de cancer.
15. Le vinaigre de cidre de pomme prévient le hoquet, soulage les maux de gorge, les rhumes et aide à la perte de poids.

Colorants alimentaires

Des personnes mal intentionnées colorent en rouge les pelures de pommes. Si vous êtes certain que c'est le cas, enlevez la peau colorée

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

avant de la manger. Sinon, mangez la pomme avec sa peau, car celle-ci contient de la vitamine K.

Il peut être difficile d'éviter d'acheter des pommes colorées artificiellement, car il est impossible de savoir si une pomme est teintée ou non. Elles sont peut-être colorées avec de la teinture pour tissu, car les colorants alimentaires coûtent cher. En fait, de nombreux aliments que nous consommons sont colorés avec des colorants pour tissus. Un frère en Islam qui vend de la teinture pour tissu m'a dit que, comme les colorants alimentaires sont chers, les gens vont chez lui pour acheter de la teinture pour tissu pour leurs aliments à la place. Il m'a dit que s'il sait que c'est l'intention du client, il refuse de lui vendre, par souci de protection de l'Oummah.

Les aliments et les boissons rouges peuvent contenir des colorants textiles, mais il est impossible de l'affirmer avec certitude, car cela est difficile à vérifier. Un commerçant m'a dit il y a longtemps que les colorants alimentaires ne peuvent pas être appliqués aux bonbons et au chocolat, mais que les colorants pour tissus peuvent l'être. C'est pourquoi on utilise des couleurs différentes pour les bonbons et certains aliments.

Sécurité dans la consommation d'aliments faits maison

Il est plus sûr de manger des aliments préparés à la maison que ceux que l'on trouve à l'extérieur.

Empêchez vos enfants de manger des aliments nocifs pour qu'ils restent en bonne santé. N'oubliez pas ! Si vous voyez quelqu'un

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

préparer des bonbons sur un étal dans la rue, détournez-vous, car les vendeurs de rue ne se soucient généralement pas du respect des normes d'hygiène.

Il y a de nombreux aliments que nous aimons manger, mais nous ne voyons pas comment la sueur et la salive tombent dans les aliments lorsqu'ils sont préparés, ni comment des souris rodent autour de l'endroit où ils sont préparés. Ils font peut-être attention à l'hygiène dans certains endroits, mais les normes sont globalement inexistantes.

Manger à la maison. Tout ce qui est cuisiné sera mangé par le cuisinier et tous les autres habitants de la maison. Cela garantit le respect des normes de propreté, car le cuisinier s'assurera que les ingrédients et l'espace de cuisson sont propres, puisqu'il doit également prendre part à la nourriture.

Quant aux inspections des aliments dans les restaurants, elles sont bonnes mais insuffisantes. Par exemple, seul Allah عَزَّوَجَلَّ sait vraiment ce que contiennent les paquets d'épices ou autres produits similaires. Certaines personnes n'assaisonnent pas leurs aliments avec des épices prêtes à l'emploi, mais achètent les ingrédients séparément et les broient avant de les utiliser. Ce n'est peut-être pas entièrement la faute de l'entreprise d'emballage, car la tromperie et la contamination des aliments sont monnaie courante dans notre société. C'est peut-être la raison pour laquelle il y a tant de maladies et tant de personnes en mauvaise santé ou inquiètes.

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

Presque tout le monde est inquiet à cause de sa famille, de ses enfants désobéissants, de la maladie, des dettes, de l'argent volé, d'un propriétaire injuste ou d'un voisin qui lui rend la vie difficile.

L'agitation s'est répandue partout, et le caractère et les intentions des gens sont corrompus. Qu'Allah **عَزَّوَجَلَّ** fasse de nous de meilleures personnes par l'entremise du Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ**.

A partir de maintenant, nous devrions tous avoir l'intention de nous préserver de la fraude, de la tromperie, des insultes, du mensonge, de la médisance et du manque de prière. Si nous commençons à aider nos concitoyens musulmans et à réfléchir aux moyens de le faire, la bonté se répandra et nous en serons le moyen **إِنْ شَاءَ اللهُ**.

Grâce à cela, la paix se répandra dans le monde entier, et nous serons également en paix dans la tombe et dans l'au-delà **إِنْ شَاءَ اللهُ**. De même, si nous travaillons tous ensemble pour propager la Sounnah et le message de Dawat-e-Islami, nous connaissons une grande sérénité dans nos vies. Le changement ne se produit pas avec des discours passionnés ou en salissant les gens dans les médias, mais en travaillant pour atteindre un objectif.¹

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 6, p. 105

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

9) Que peut-on faire pour réduire les problèmes auxquels nous sommes confrontés pendant la vieillesse ?

Réponse : “ La jeunesse que vous chérissez s'estompera. ” Boire du lait jusqu'à l'âge de 20-22 ans présente de nombreux avantages, car il contient du calcium qui renforce le système osseux. Il est possible que les personnes qui souffrent de douleurs articulaires et osseuses n'aient pas bu beaucoup de lait dans leur jeunesse.

Dans ma jeunesse, j'achetais pour 1 roupie de lait de bufflonne. Il était peut-être mélangé à de l'eau, mais ils trayaient la bufflonne devant nous et la pesaient. Ils enlevaient la mousse avant de le vendre. Même si elle n'avait pas de poids, la mousse pouvait jouer sur l'esprit de certains acheteurs. Penser à la crème qui se rassemblait sur ce lait me met encore l'eau à la bouche.

Buvez du lait pendant votre jeunesse. Évitez les aliments gras et sucrés. **إِنْ شَاءَ اللَّهُ**, Vous serez en bonne santé à un âge avancé.¹

10) Quels sont les avantages de la consommation de noix de coco et de son huile ?

Réponse : Manger 11 grammes de noix de coco avec du misri (sucre de roche) tous les jours à jeun ; cela peut améliorer la vision, aider l'estomac et augmenter l'appétit. L'application

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 7, p. 37

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

d'huile de coco sur la tête fait pousser les cheveux et est bénéfique pour l'esprit. ¹

11) La consommation de foie est-elle bénéfique ou néfaste ?

Réponse : Le foie est un bon aliment. Il est totalement halal et peut être consommé. Il présente toutefois un taux élevé de cholestérol. Les personnes souffrant de problèmes cardiaques ou d'un taux de cholestérol élevé ne doivent pas en manger. Il est également riche en hydrates de carbone, de sorte que les personnes souffrant de problèmes gastriques doivent également l'éviter. Le foie des vaches, des chèvres et des poulets est généralement consommé.

Par ailleurs, les personnes souffrant de maladies liées à l'acide urique devraient s'abstenir de manger de la viande rouge, c'est-à-dire de la viande de vache, de buffle ou de chameau. Elles ne doivent pas non plus manger le foie de ces animaux. ²

12) Quelles sont les précautions à prendre en été ?

Réponse : Faites attention à la quantité d'eau que vous buvez en été et fixez-vous un objectif. Par exemple, buvez au moins 12 verres d'eau par jour. Il est possible que cela ne suffise pas en cas de forte chaleur, alors buvez autant que nécessaire.

J'ai un bol qui, je pense, équivaut à environ deux verres d'eau. Je

¹ *Ibid*, vol. 10, p. 363

² *Mal'fuzât-e-Amîr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 6, p. 365

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

le bois d'un trait chaque fois que je le remplis. J'en bois encore un et demi ou deux bols à l'iftār. Je bois également en mangeant, et il y a aussi de l'eau dans les aliments. J'ai donc l'habitude de boire une bonne quantité d'eau.

Après les Madani Muzakaras, je respire la vapeur d'un inhalateur. C'est un appareil très utile qui m'a été donné par mon fils aîné, Haji Ubayd Raza. **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** Je peux sentir ses effets et j'ai maintenant pris l'habitude de l'utiliser, tout comme j'ai pris l'habitude de boire de l'eau.

J'aimerais maintenir ce principe. Si vous avez un inhalateur de vapeur, fixez un moment pour l'utiliser pendant la journée et inhalez la vapeur chaude par le nez et la bouche pendant 7 à 10 minutes.¹

13) Y a-t-il des aliments sains que nous pouvons manger pendant l'hiver pour rester en bonne santé ?

Réponse : Le Maktabat ul-Madinah a publié un livre intitulé “*50 Madani Perles du fenugrec*”². Dans ce livre, il est mentionné : “ Mélanger une demi-cuillère de graines de fenugrec avec de

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 7, p. 139

² Il s'agit d'un livret écrit par Maulana Ilyas Attar al-Qadiri **رحمته اللہ علیہ**. Il décrit les bienfaits du fenugrec, propose des remèdes contre la constipation chronique et les maladies de l'estomac, des remèdes contre les douleurs corporelles, des solutions contre les aphtes, des Madani perles concernant l'infusion de fenugrec, ainsi que des traitements contre diverses maladies.

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

l'eau et boire ce mélange tous les jours pendant l'hiver vous protégera de la plupart des maladies. ”

Consultez votre médecin avant d'essayer tout traitement. Le fenugrec peut ne pas être bénéfique pour tout le monde. ¹

14) Quel est l'avantage de manger quelque chose de sucré à jeun ? Comment est-ce d'utiliser le sucre blanc pour sucrer ? ²

Réponse : Il est bénéfique de manger des dattes à jeun car elles améliorent la vision. Certaines parties du système digestif absorbent le sucre et le fait de manger une datte ou de boire de l'eau pour l'iftār améliore leur fonctionnement. L'eau tiède est préférable si elle est disponible. Évitez de boire ces boissons remplies de produits chimiques, car elles nuisent à votre santé. Je m'en abstiens la plupart du temps, mais il m'arrive d'en boire un peu. Si vous voulez une boisson sucrée et qu'Allah عزَّوَجَلَّ vous a accordé la richesse, mélangez une ou deux cuillères de miel pur avec du lait. Mélanger du jus de citron à de l'eau est également une excellente boisson par temps chaud.

Le sucre blanc présente de nombreux dangers à la consommation. Pour le sucrer, utilisez plutôt du miel ou de la mélasse. Certaines personnes appellent le sucre blanc “ poison blanc ” ou “ poison sucré ”, mais il n'est pas interdit de le consommer. Je l'utilise quand il le faut, mais je l'évite autant que

¹ *Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 10, p. 470

² *Cette question a été posée par le Département Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat*

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

possible. Si la mélasse n'est pas disponible, le sucre blanc peut être utilisé à la place. Par ailleurs, il est difficile d'éviter les aliments sucrés lorsque l'on est invité chez quelqu'un.¹

15) Quelle quantité d'aliments sucrés est bonne pour l'intestin ?

Réponse : La quantité exacte n'est indiquée nulle part, mais les personnes qui s'assoient beaucoup ne devraient pas manger beaucoup d'aliments sucrés. Si une quantité excessive de sucre pénètre dans la circulation sanguine, elle peut causer beaucoup de dommages. Les maladies liées à la glycémie sont fréquentes. La plupart des personnes qui n'effectuent pas de travaux lourds ne peuvent pas digérer correctement les aliments sucrés, mais les ouvriers, les coureurs, les forgerons, etc. le peuvent. Ils peuvent même manger de la viande crue sans problème !

Un frère en Islam d'outre-mer a déclaré :

“ Je suis allé manger chez un frère en Islam, qui m'a présenté beaucoup de plats sucrés. Son père a dit : “ Je mange tout cela tout seul ! ”. Il ne semblait pas avoir moins de 60 ans, mais il était capable de manger autant car il était forgeron. ”²

16) Comment une personne en surpoids peut-elle maigrir ?

¹ *Mal'fuzât-e-Amîr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 8, p. 51

² *Mal'fuzât-e-Amîr-e-Ahl-e-Sunnat*, vol. 6, p. 229

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

Réponse : Si une personne est en surpoids et souhaite perdre du poids, elle doit d'abord subir un test de profil lipidique, car certaines personnes tombent malades lorsqu'elles perdent du poids. La méthode la plus sûre pour perdre du poids consiste à réduire progressivement la quantité de nourriture consommée.

Disons que vous mangez deux rotis (pain traditionnel chapati). Diminuez cette quantité d'un quart et mangez une quantité qui vous donne de la force mais vous laisse un peu sur votre faim. Évitez les aliments sucrés et gras, qui sont généralement mauvais pour la santé. Les aliments qui augmentent le poids, comme les pommes de terre, doivent également être évités. Certains aiment manger froid, mais ils doivent s'en abstenir s'ils veulent perdre du poids.

Les personnes qui effectuent un travail lourd ne doivent pas suivre de régime

Les personnes qui travaillent dans l'agriculture ou qui transportent des marchandises lourdes dans des véhicules ne doivent pas renoncer à certains aliments. Par exemple, ces personnes arrivent à manger des pierres et du bois sans problème !

Ceux qui ne travaillent pas dur après avoir mangé doivent éviter les aliments malsains. La friture enrobe les aliments et les rend difficiles à digérer, ce qui entraîne des maladies et une détérioration de l'état de santé. Chacun doit veiller à son bien-

16 Questions – Réponses sur l'alimentation saine

être.

Qu'Allah ﷺ nous protège tous.¹

امِينٌ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

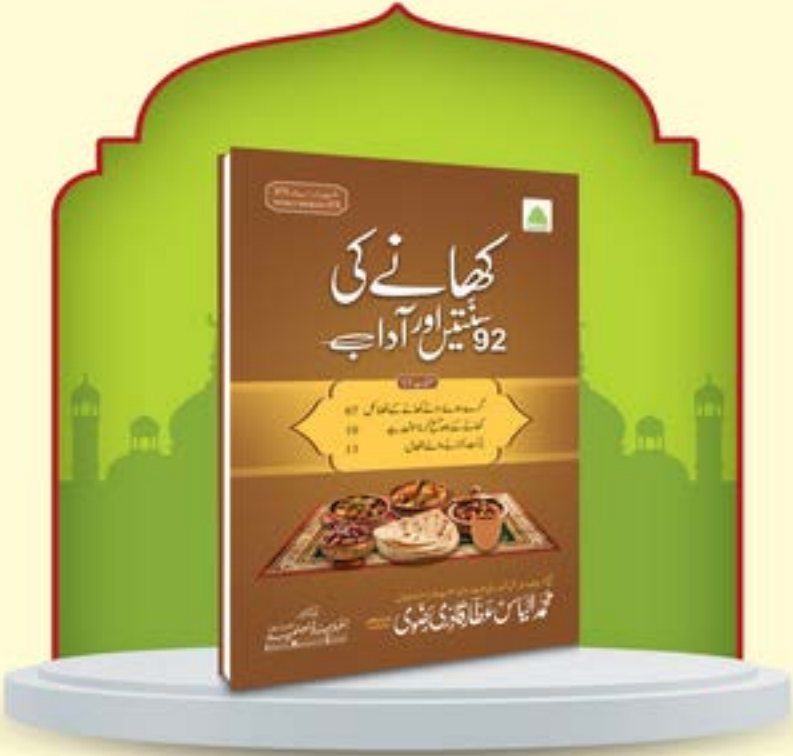
صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Donner ce livret à d'autres personnes après l'avoir lu

Distribuez la littérature de Maktaba Tul-Madinah dans les moments de bonheur ou de tristesse, lors des rassemblements hebdomadaires, des commémorations de décès et des processions du Mawlid, etc. Cela vous vaudra une grande récompense. La littérature peut également être placée dans les magasins ou distribuée dans votre quartier.

¹ Malfūzāt-e-Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 8, p. 303

Prochain livret hebdomadaire



978-969-722-720-4



01082522



Dawate Islami France

19 rue de Paris, 93380 Pierrefitte-sur-Seine, France

Tel : +33 6 58 94 83 51

Web: www.maktabatulmadinah.com | E-mail: french.translation@dawateislami.net