

کھانے کی 92 سنتیں اور آداب

92 Sunan et bonnes manières de manger

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

92 Sunan et bonnes manières de manger

Une traduction française de “ *Khanay ki 92 sunnatain aur aadab* ”



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'ā pour lire le livre

Lisez la dou'ā (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 وَأَنْشُرْ
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'ā.

Table des matières

92 Sunan et bonnes manières de manger	i
Invocation d'Attar :	1
Vertu de la Şalât sur le Bien-Aimé Prophète ﷺ.....	1
Faites de bonnes intentions lorsque vous mangez.....	2
Habitude d'adopter un voile à l'intérieur d'un voile.....	3
Se souvenir d'Allah عَزَّوَجَلَّ en mangeant.....	4
Manger avec trois doigts.....	6
Casser les croûtes de pain.....	7
Les dents et les intestins ont des fonctions différentes.....	7
Mangez d'abord des fruits.....	8
Ne recherchez pas les défauts dans les aliments.....	9
Trouver des défauts dans les fruits est pire.....	9
Tenir de bonnes conversations en mangeant.....	9
Donner de la nourriture savoureuse aux autres.....	10
Les vertus de la consommation de grains tombés au sol.....	11
Il est interdit de souffler sur la nourriture.....	12
Apprendre à boire à petites gorgées.....	12
Le goût ne dure qu'avec la langue.....	13
Nettoyer l'assiette.....	13
Méthode pour nettoyer et boire à partir de l'assiette.....	14

Essuyez le corps après avoir mangé est Sounnah	15
Les péchés d'avant sont pardonnés	16
Quelle quantité devons-nous manger ?	18
La sieste est Sounnah	18
Actions qui entraînent une diminution des bénédictions	19
Comment est-ce de manger des fruits de l'arbre de quelqu'un d'autre ?	20
Comment est-ce de manger sans autorisation ?	21
Le cœur d'un poulet.....	21
Ne pas dire : “ بِسْمِ اللَّهِ karo ”	22
Il est interdit de manger de la viande avariée	22
Piments verts	22
Restes de pain	23
Comment est-ce de manger du crabe et des crevettes ?	23
Donner ce livret à d'autres personnes après l'avoir lu	24

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتِمِ النَّبِيِّينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

92 Sunan et bonnes manières de manger ¹

Invocation d'Attar :

Ô Seigneur de Mustafā صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, quiconque lit ou écoute le livret “ 92 Sunan et bonnes manières de manger ”, accorde-lui la capacité d'adopter les sunan du manger et du boire, et pardonne-lui ainsi qu'à ses parents sans avoir à en rendre compte.

أَمِيرُنْ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Vertu de la Ṣalāt sur le Bien-Aimé Prophète ﷺ

Le Dernier Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit :

“ Celui qui récite la Ṣalāt sur moi trois fois le matin et le soir par amour et désir pour moi, Allah عَزَّوَجَلَّ lui pardonnera les péchés qu'il a commis durant ce jour et cette nuit. ” ²

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

¹ Ce sujet est tiré des pages 306-328 du livre *Faizan e Sunnat* de Maulana Ilyas Attar al-Qadiri.

² Al-Mu'jam ul-Kabir, vol. 18, p. 362, Hadith 928

Faites de bonnes intentions lorsque vous mangez

1. Le but de la consommation de nourriture ne doit pas être d'apprécier son goût et de satisfaire votre désir, mais plutôt de gagner de la force pour adorer Allah **عَزَّوَجَلَّ**. Cette intention ne sera véridique que si vous mangez moins que votre faim, sinon c'est un mensonge car manger excessivement provoque la paresse. La Sounnah consiste à ne manger que lorsqu'on a faim, car manger lorsqu'on n'a pas faim ne donne pas de force, mais ruine la santé et endurecit le cœur. Le Shaykh Abū Ṭālib Makkī **رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ** a dit : “ Il est rapporté : “ Manger quand on est rassasié provoque la leucodermie. ” ¹
2. Utilisez un tapis de salle à manger qui ne comporte aucune lettre, aucun mot, aucun texte, aucune poésie, aucun nom d'entreprise, etc.
3. Il est Sounnah de se laver les mains jusqu'aux poignets avant et après avoir mangé. Il faut aussi se rincer la bouche, mais ne pas s'essuyer les mains après les avoir lavées avant de manger. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** a dit : “ Se laver les mains avant et après avoir mangé augmente la subsistance et éloigne le diable. ” ²

¹ Qūt ul-Qulūb, vol. 2, p. 326 – décoloration de la peau

² Kanz ul-‘Ummāl, vol. 15, p. 106, Hadith 40755

92 Sunan et bonnes manières de manger

4. Si une personne ne se nettoie pas la bouche avant de manger, on ne peut pas dire qu'elle abandonne la Sounnah.¹
5. Pendant que vous mangez, étalez votre pied gauche et levez votre genou droit, ou asseyez-vous en levant les deux genoux, ou asseyez-vous sur les deux genoux. S'asseoir de l'une de ces trois manières est conforme à la Sounnah.

Habitude d'adopter un voile à l'intérieur d'un voile

6. Les frères en Islam doivent couvrir leurs genoux avec leur chemise ou un châle, car si les vêtements sont serrés ou révélateurs, ils pourraient inciter les gens à regarder des choses illicites. Si ce n'est pas possible, asseyez-vous plutôt sur vos deux genoux, car vous accomplirez ainsi la Sounnah et vous vous voilerez. Prenez l'habitude de vous couvrir tout le temps.
7. Il n'est pas Sounnah de manger assis les jambes croisées, ce qui fait saillir l'estomac.
8. Récitez بِسْمِ اللَّهِ avant de manger le premier morceau de nourriture, récitez بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ avant de manger le

¹ Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, p. 376, partie 16, résumé

92 Sunan et bonnes manières de manger

deuxième, et récitez بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ avant de manger le troisième.¹

9. Récitez بِسْمِ اللَّهِ à haute voix pour rappeler aux autres de le réciter.
10. Réciter l'invocation suivante avant de commencer vous protégera si la nourriture et la boisson sont empoisonnées :

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ وَاللَّهُ الَّذِي لَا يُضَرُّ مَعَ أَسْبِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ :
يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ.²

Traduction : Au nom d'Allah عَزَّوَجَلَّ, avec le nom De Qui rien ne peut nuire sur la terre ou dans le ciel, Ô Le Vivant et Le Soutien.

11. Si vous oubliez de réciter بِسْمِ اللَّهِ avant de manger, récitez ceci lorsque vous vous en souvenez :

بِسْمِ اللَّهِ أَكَلْتُ وَأَخْرَجْتُ

Traduction : Au nom d'Allah عَزَّوَجَلَّ au début et à la fin du repas.

Se souvenir d'Allah عَزَّوَجَلَّ en mangeant

12. Celui qui récite يَا وَاجِدُ avant de manger un morceau de nourriture, إِنَّ شَاءَ اللَّهُ, celui-ci deviendra lumière (noor) dans son estomac et un remède contre les maladies.

¹ Ihya ul-'Ulūm, vol. 3, p. 6

² Kanz ul-'Ummāl, vol. 15, p. 109, hadith 40 792

92 Sunan et bonnes manières de manger

13. Récitez **بِسْمِ اللَّهِ** ou **بِسْمِ اللَّهِ** avant chaque bouchée, afin que l'avidité ne vous rende pas négligeant dans le rappel d'Allah **عَزَّوَجَلَّ**. Récitez **يَا وَاحِدٌ، اَلْحَمْدُ لِلَّهِ** entre chaque bouchée et continuez à réciter **بِسْمِ اللَّهِ**. Récitez **بِسْمِ اللَّهِ** avant de manger la bouchée, récitez **يَا وَاحِدٌ** entre les deux et louez Allah **عَزَّوَجَلَّ** après avoir avalé la nourriture.
14. Il est préférable de manger avec des ustensiles en terre cuite car les anges visitent les maisons dans lesquelles ils sont utilisés. ¹
15. Ne placez pas de bol de sauce ou de condiment sur le pain. ²
16. N'essayez pas vos mains ou un couteau sur du pain. ³
17. La Sunnah consiste à poser un tapis de salle à manger sur le sol et à manger dessus. Il faut éviter de manger assis les jambes croisées, la tête nue, en s'appuyant sur quelque chose ou en se couchant.
18. Si le pain est sur le tapis de salle à manger, commencez à manger avant que la sauce n'arrive. ⁴

¹ Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 495

² Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 490

³ Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 490

⁴ Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 490

92 Sunan et bonnes manières de manger

19. Commencer et terminer le repas avec du sel ou quelque chose de salé guérit 70 maladies. ¹
20. Ne rompez pas le pain d'une seule main, car c'est un signe d'arrogance.
21. Tenir le pain de la main gauche et le rompre de la main droite. Prenez l'habitude de rompre le pain au-dessus du bol de sauce, sinon des morceaux de nourriture peuvent tomber sur le sol et être gaspillés.
22. Mangez avec la main droite. Manger, boire, donner et prendre avec la main gauche est la manière du diable.

Manger avec trois doigts

23. Manger avec trois doigts est une Sounnah des nobles Prophètes عَلَيْهِمُ السَّلَام, c'est-à-dire le pouce, l'index et le majeur. Pour prendre l'habitude de le faire, attachez votre annulaire et votre auriculaire ensemble avec un élastique, ou tenez un morceau de pain dans votre paume avec ces deux doigts. Une fois que vous aurez pris l'habitude de le faire, cette approche ne sera plus nécessaire. Mulla 'Alī al-Qārī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ a dit : “ Manger avec cinq doigts est un signe de glotonnerie. ” ² S'il est

¹ Radd ul-Muhtār, vol. 9, p. 491

² Mirqāt ul-Mafātiḥ, vol. 8, p. 9

92 Sunan et bonnes manières de manger

impossible de faire des bouchées de riz avec trois doigts, on peut utiliser quatre ou cinq doigts pour manger.

Casser les croûtes de pain

24. Rompre la croûte du pain et ne manger que le centre est un gaspillage. Si les bords ne sont pas assez cuits et qu'il est nuisible de les manger, ils peuvent être enlevés, et il en va de même si l'on sait que quelqu'un d'autre les mangera et qu'ils ne seront pas gaspillés. La même règle s'applique à une personne qui mange la partie moelleuse du pain et laisse le reste. ¹

Les dents et les intestins ont des fonctions différentes

25. Mangez de petites bouchées et mastiquez correctement sans faire de bruit. Le fait d'avaler des aliments qui n'ont pas été mastiqués correctement impose un fardeau inutile aux intestins. Alors, n'imposez le travail des dents aux intestins.
26. Préparer la prochaine bouchée avant d'avaler la précédente est un signe d'avidité.
27. Déchirer le pain avec les dents est désagréable et une cause de privation des bénédictions de la subsistance.

¹ Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, p. 377, partie 16

92 Sunan et bonnes manières de manger

De plus, manger debout est la pratique des non musulmans. ¹

Mangez d'abord des fruits

28. Les fruits sont généralement consommés après le repas, mais la preuve de l'Islam, l'Imām Muḥammad al-Ghazālī رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ déclare : “ S'il y a des fruits, ils doivent être servis et mangés avant le repas en raison de leurs bienfaits pour la santé. Les fruits se digèrent rapidement et doivent donc se trouver dans la partie inférieure de l'estomac. Le Coran mentionne également les fruits en premier :

وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٣١﴾ وَحَمِيطِيرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٣٢﴾

Et des fruits qu'ils peuvent désirer. Et la chair des oiseaux qu'ils peuvent souhaiter. ”^{2 3}

Le raviveur de l'islam, l'Imām d'Ahl Us-Sounnah, l'Imām Aḥmad Razā Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ a dit : “ Manger de la pastèque avant un repas nettoie l'estomac et éradique les maladies. ” ⁴

¹ Sunnī Bahishtī Zewar, p. 565

² Saint Coran, partie 27, Sourate Al-Wāqī'ah, verset 20-21, traduction de Kanz ul-īmān

³ Iḥyā' ul-'Ulūm, vol. 2, p. 21

⁴ Al-Fatāwā Ar-Riḍāwīyah, vol. 5, p. 442

Ne recherchez pas les défauts dans les aliments

29. Ne critiquez pas la nourriture en disant : “ Ce n'est pas bon ”, “ C'est mal cuit ”, “ Il n'y a pas assez de sel ”, “ C'est trop épicé ”, etc. Mangez ce que vous aimez, sinon laissez tomber. On peut toutefois conseiller gentiment le cuisinier en privé.

Trouver des défauts dans les fruits est pire

30. Trouver des défauts dans les fruits est pire que de critiquer les aliments cuits parce qu'ils ne sont pas préparés par des mains humaines.
31. Ne mangez pas au centre de l'assiette car les bénédictions descendent au milieu.
32. Mangez du côté le plus proche de vous au lieu de prendre des aliments à différents endroits de l'assiette.
33. S'il y a une variété d'aliments dans une assiette, chacun peut prendre ce qu'il veut.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Tenir de bonnes conversations en mangeant

34. Les adorateurs du feu considèrent qu'il est bon de manger en silence, mais il n'y a pas de mal à rester silencieux si vous n'avez pas envie de parler. Les

92 Sunan et bonnes manières de manger

discours excessifs sont toujours mal vus. Parlez donc de choses vertueuses. Par exemple, lorsque vous mangez en famille ou avec des invités, parlez des *sunan* de l'alimentation. Faites une photocopie de ces règles de conduite et placez-les dans la salle à manger, afin qu'elles puissent être lues pendant le repas.

35. Ne parlez pas de sujets répugnants en mangeant, comme répondre à l'appel de la nature, vomir, etc.
36. Ne regardez pas la nourriture des autres.

Donner de la nourriture savoureuse aux autres

37. Priver les gens de nourriture en en mettant beaucoup dans votre assiette, en prenant la nourriture savoureuse pour vous-même et en mangeant rapidement de grandes bouchées de nourriture afin de remplir votre assiette est un manque d'égards et une avarice, et fait que les gens ont une mauvaise opinion de vous. Si vous sacrifiez de la nourriture délicieuse pour d'autres frères en Islam ou des membres de votre famille, vous serez récompensé, **رَبَّنَا صَلِّ عَلَىٰ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ**. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** a dit : “ Quiconque désire quelque chose mais

92 Sunan et bonnes manières de manger

choisit de le laisser à quelqu'un d'autre, il sera pardonné par Allah عَزَّوَجَلَّ. ”¹

Les vertus de la consommation de grains tombés au sol

38. Si un morceau ou un grain de nourriture tombe sur le sol pendant le repas, le nettoyer et le manger est un moyen de pardon.
39. Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit : “ Quiconque mange les grains de nourriture qui tombent sur le tapis de la salle à manger mènera une vie aisée, et ses enfants et petits-enfants seront protégés de l'inintelligence. ”²
40. L'Imām Muḥammad al-Ghazālī رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ a dit : “ Ramassez et mangez les morceaux de pain qui sont tombés. Cela vous accordera une vie d'aisance إِنَّ شَاءَ اللهُ. Vos enfants naîtront en bonne santé et exempts de défauts, et les morceaux de pain serviront de dot aux jeunes filles célestes. ”³
41. Il est permis de ramasser un morceau de pain sur le sol et de l'embrasser.
42. Il est permis de donner les grains de nourriture tombés

¹ Ithāf us-Sādat Il-Muttaqīn, vol. 9, p. 779

² Kanz ul-‘Ummāl, vol. 15, p. 111, Hadith 40815

³ Iḥyā' ul-‘Ulūm, vol. 2, p. 7

92 Sunan et bonnes manières de manger

sur le tapis aux poulets, oiseaux, vaches, chèvres, etc. Ils peuvent également être placés dans un endroit sûr pour que les fourmis puissent les manger.

Il est interdit de souffler sur la nourriture

43. Souffler sur des aliments ou des boissons chauds entraîne une diminution des bénédictions. Ne mangez pas de nourriture très chaude, attendez plutôt qu'elle refroidisse. ¹
44. Buvez avec la main droite pendant le repas. Comme la main droite est généralement occupée par la nourriture, certaines personnes tiennent le verre d'eau de la main gauche et touchent le verre avec un doigt de la main droite, supposant qu'elles boivent de la main droite ! Cette pratique doit être évitée.

Apprendre à boire à petites gorgées

45. Récitez بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ avant de boire de petites gorgées d'eau ou de toute autre boisson, sans faire de bruit. Boire de grandes quantités d'eau provoque des maladies du foie. Une fois la boisson avalée, dites اَلْحَمْدُ لِلَّهِ. Malheureusement, peu de gens agissent selon cette

¹ Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 491 résumé

92 Sunan et bonnes manières de manger

Sounnah qui consiste à siroter de l'eau. Faites de votre mieux pour adopter cette dernière.

46. Arrêtez de manger alors que vous avez encore un peu faim.

Le goût ne dure qu'avec la langue

47. Manger excessivement n'est pas Sounnah. Si vous avez envie de manger beaucoup, rappelez-vous que le plaisir de la nourriture s'arrête une fois que la nourriture est avalée. Il n'est donc pas judicieux d'abandonner une Sounnah pour savourer le goût pendant un court instant. Manger excessivement provoque la léthargie, la paresse dans l'adoration, le diabète, l'indigestion, la constipation et l'obésité.
48. Une fois que vous avez fini de manger, léchez le majeur, l'index et le pouce trois fois dans cet ordre. Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ se léchait les doigts trois fois après avoir mangé. ¹

Nettoyer l'assiette

49. Nettoyer l'assiette après avoir mangé. Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit : “ Quiconque nettoie son

¹ Shamā' il ut-Tirmidhī, p. 61, Hadith 138

92 Sunan et bonnes manières de manger

assiette après avoir mangé, l'assiette invoque pour lui : “ Qu'Allah **عَزَّوَجَلَّ** te sauve du feu comme tu m'as sauvé du diable. ”¹ Selon une narration, l'assiette l'invoque pour son pardon.²

50. Une fois que vous avez nettoyé l'assiette autant que possible, versez-y de l'eau et buvez-la. **إِنَّ شَاةَ اللَّهِ**. Vous recevrez la récompense pour avoir libéré un esclave.³

Méthode pour nettoyer et boire à partir de l'assiette

51. Ne versez de l'eau dans l'assiette que lorsqu'il n'y a plus de traces d'aliments. Versez une petite quantité d'eau dans l'assiette et utilisez votre doigt pour nettoyer soigneusement les bords avant de la boire. Répétez cette opération deux ou trois fois et l'assiette sera propre **إِنَّ شَاةَ اللَّهِ**.
52. Après avoir bu l'eau, utilisez votre doigt pour rassembler les éventuelles gouttes d'eau et buvez-les. Ne gaspillez pas une seule particule d'épice car le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** a dit : “ Vous ne savez pas quelle partie de la nourriture contient les bénédictions. ”⁴

¹ Kanz ul-‘Ummāl, vol. 10, p. 111, Hadith 40 822

² Sunan Ibn Mājah, vol. 4, p. 14, Hadith 3271

³ Ihyā' ul-‘Ulūm, vol. 2, p. 7

⁴ Ṣaḥīḥ Muslim, p. 11123, Hadith 1023

92 Sunan et bonnes manières de manger

53. Nettoyez également les ustensiles tels que les cuillères, les carafes, les tasses de thé, de café ou de jus, etc. en utilisant cette méthode. Cette méthode permet de ne pas gaspiller de restes de nourriture ou de boisson et de récolter de nombreuses bénédictions.
54. Jeter l'eau d'un autre musulman alors qu'elle est potable, c'est du gaspillage, et c'est interdit. ¹
55. Une fois le repas consommé, dites **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ**, et récitez aussi n'importe quelle invocation du Coran et des *Aḥādīth*.
56. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon pour éliminer les taches et les odeurs de nourriture.

Essuyez le corps après avoir mangé est Sounnah

57. Il est rapporté dans un Hadith qu'après que le Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** ait pris un repas, il se lava les mains, s'essuya la bouche, les poignets et la tête avec les paumes de ses mains et dit à son compagnon **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ** : “ Ô 'Ikrāsh ! C'est ainsi que l'on fait les ablutions après avoir mangé quelque chose de cuit au feu.” ²

¹ Sunnī Bahishti Zewar, p. 567, résumé

² Sunan ut-Tirmidhī, vol. 3, p. 335, Hadith 1855

92 Sunan et bonnes manières de manger

58. Nettoyez les espaces interdentaires après avoir mangé.

Les péchés d'avant sont pardonnés

59. Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit : “ Celui qui récite ces paroles après avoir mangé sera pardonné : **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِيهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةٍ** “ Toutes les louanges sont pour Allah عَزَّوَجَلَّ, Celui qui m'a nourri de cela et me l'a procuré sans aucune force ni pouvoir de ma part. ” ¹
60. Invoquez cette invocation après avoir terminé un repas : **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ** “ Toutes les louanges sont à Allah عَزَّوَجَلَّ Qui nous a donné à manger et à boire et Qui a fait de nous des musulmans ” ²
61. Récitez cette invocation si quelqu'un d'autre a fourni la nourriture : **اَللّٰهُمَّ اَطْعِمْ مَنْ اَطْعَمَنِيْ وَاسْقِ مَنْ سَقَانِيْ** “ Ô Allah عَزَّوَجَلَّ, nourris celui qui m'a nourri et donne à boire à celui qui m'a donné à boire. ” ³
62. Récitez également cette invocation après avoir mangé : **اَللّٰهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيْهِ وَاَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ** “ Ô Allah عَزَّوَجَلَّ, accorde-nous des bénédictions en cela et accorde-nous une nourriture

¹ Sunan ut-Tirmidhī, vol. 5, p. 284

² Sunan Abū Dāwūd, vol. 3, p. 513, Hadith 3850

³ Ṣaḥīḥ Muslim, p. 136, Hadith 2055

92 Sunan et bonnes manières de manger

encore meilleure que celle-ci. ”¹

63. Faites cette invocation après avoir bu du lait : **اللَّهُمَّ بَارِكْ كُنَافِيهِ** : **وَرِزْقَاتِهِ** “ Ô Allah **عَزَّوَجَلَّ**, accorde-nous des bénédictions en cela et donne-nous en plus. ”²
64. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** aimait manger des aliments sucrés, du miel, du vinaigre, des dattes, de la pastèque, du concombre et de la Calebasse.
65. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** aimait manger de la viande provenant de la patte, de l'épaule et du dos d'une chèvre.
66. Parfois, le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** mangeait des dattes avec du concombre, de la pastèque ou du pain.
67. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** aimait manger la nourriture qui se trouvait au fond de la marmite.
68. Le Bien-Aimé Prophète **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** aime aussi le *tharīd* (morceaux de pain trempés dans la sauce).
69. Manger avec un doigt est la pratique du Diable, manger avec deux doigts est la voie des arrogants, et manger avec

¹ Sunan Abū Dāwūd, vol. 3, p. 457, Hadith 3730

² Sunan Abū Dāwūd, vol. 3, p. 457, Hadith 3730

92 Sunan et bonnes manières de manger

trois doigts est la Sunnah des nobles Prophètes عَلَيْهِمُ السَّلَامَةُ
وَالسَّلَامُ.

Quelle quantité devons-nous manger ?

70. La faim doit être divisée en trois parties : une partie de l'estomac pour la nourriture, une pour l'eau et un tiers doit être laissé vide pour la respiration. Par exemple, si vous êtes rassasié après avoir mangé trois morceaux de pain, mangez un morceau de pain, buvez de l'eau à la place du deuxième morceau et laissez un tiers de votre estomac vide. Bien qu'il soit permis et que ce ne soit pas un péché de manger jusqu'à satiété, il y a de nombreux avantages, tant sur le plan mondain que religieux, à manger moins. Essayez-le vous-même et vous deviendrez plus sain إِنْ شَاءَ اللَّهُ. Qu'Allah عَزَّ وَجَلَّ nous accorde la capacité de réguler la quantité que nous mangeons, de nous abstenir de manger ce qui est interdit et de ne manger que la quantité d'aliments permis dont nous avons besoin.

أَمِينٌ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

La sieste est Sunnah

71. Faire une sieste après-midi est Sunnah, en particulier pour ceux qui pratiquent l'adoration pendant la nuit, car cela facilite l'accomplissement de l'adoration

92 Sunan et bonnes manières de manger

pendant la nuit. Selon les médecins, marcher au moins 150 pas après avoir dîné le soir est bénéfique.

72. Récitez **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** après avoir mangé.
73. Ne quittez pas la salle à manger si le tapis de salle à manger n'a pas été ramassé.
74. Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon après avoir mangé et séchez-les.
75. Il est interdit de se sécher les mains avec du papier.
76. Séchez vos mains avec une serviette, et non avec les vêtements que vous portez.

Actions qui entraînent une diminution des bénédictions

77. Le mufti Muḥammad Khalīl Khān al-Barakātī **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ** a dit : “ Se laver les mains dans l'assiette où l'on a mangé la nourriture, ou essuyer ses mains sur ses vêtements après les avoir lavés fait diminuer les bénédictions. ” ¹
78. Évitez de faire de l'exercice, de soulever des poids et de pratiquer d'autres activités intenses après avoir mangé,

¹ Sunnī Bahishti Zewar, p. 578

92 Sunan et bonnes manières de manger

car cela peut entraîner des troubles intestinaux, une appendicite et des ballonnements.

79. Dites **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** à haute voix après le repas si tout le monde a fini de manger, sinon dites-le à voix basse. ¹ Récitez l'invocation une fois que tout le monde a fini de manger aussi, sinon ceux qui sont encore en train de manger se sentiront gênés.

Comment est-ce de manger des fruits de l'arbre de quelqu'un d'autre ?

80. Si quelqu'un entre dans un verger et trouve des fruits à terre, il ne peut pas les manger tant qu'il n'a pas obtenu la permission du propriétaire. La permission peut être demandée de deux manières. On peut lui dire explicitement qu'il peut manger les fruits à terre, ou il peut les manger en raison de la coutume et de l'habitude du propriétaire qui autorise les gens à le faire. Cependant, il n'est pas permis de manger les fruits sur les arbres à moins qu'il y ait une abondance de fruits et que le propriétaire ne soit pas mécontent de lui. Dans tous les cas, il n'est pas permis d'emporter des fruits en dehors du verger. ² Tous les scénarios prennent en compte les normes sociétales, donc si ce n'est pas la

¹ Radd ul-Muhtār, vol. 9, p. 490

² Al-Fatāwā al-Hindiyyah, vol. 5, p. 229, résumé

92 Sunan et bonnes manières de manger

norme ou si le propriétaire n'autorise pas les gens à manger des fruits tombés ou si vous savez qu'il sera mécontent si vous en prenez, il sera interdit d'en manger.

Comment est-ce de manger sans autorisation ?

81. Si quelqu'un mange chez son ami sans permission, ou prend un fruit de son arbre et le mange, c'est permis s'il sait que son ami n'en sera pas mécontent. Cependant, il faut être prudent à cet égard, car on peut avoir l'impression qu'il ne s'en offusquera pas, alors qu'en réalité il s'en offusquera. ¹
82. Il est interdit de manger la moelle épinière d'un animal sacrifié. Il faut donc la retirer des côtes, du cou et de la colonne vertébrale avant de le cuire.
83. Il est *Makrouh tahrīmī* de manger les glandes d'un animal sacrifié, il faut donc les enlever avant de le faire cuire.

Le cœur d'un poulet

84. Ne jetez pas le cœur d'un poulet. Le sang qu'il contient doit être éliminé par tous les moyens possibles avant qu'il ne soit nettoyé et cuit.

¹ Al-Fatāwā al-Hindiyyah, vol. 5, p. 229, résumé

92 Sunan et bonnes manières de manger

Ne dites pas : “ بِسْمِ اللَّهِ karo ”

85. Lorsqu'on demande à quelqu'un de se joindre à nous et de manger, et qu'il répond “ بِسْمِ اللَّهِ karo ”, cela est sévèrement interdit. Il doit plutôt faire une invocation du genre : “ Qu'Allah عَزَّوَجَلَّ vous accorde ses bénédictions. ”¹

Il est interdit de manger de la viande avariée

86. Il est interdit de manger de la viande brûlée ou de la nourriture avariée. Si l'aliment n'est plus comestible, il dégage une odeur nauséabonde ou des champignons s'y développent. De l'écume se forme sur une sauce avariée, et les sauces à base de lentilles ont tendance à se gâter rapidement.

Piments verts

87. Si possible, réutilisez les piments verts et rouges et les autres épices qui sont cuisinés avec vos aliments. Conservez-les entiers ou broyez-les pour un usage ultérieur au lieu de les jeter.

¹ Bahār-e-Sharī'at, vol. 3, p. 379, partie 16, résumé

Restes de pain

88. Donnez les restes de pain et de sauce aux poulets, chèvres, vaches, etc. au lieu de les jeter. Les restes de pain peuvent être cuits dans la sauce pour faire un délicieux repas. **رَبَّنَا شَاءَ اللَّهُ.**

Comment est-ce de manger du crabe et des crevettes ?

89. Tous les animaux de la mer, à l'exception des poissons, sont interdits. Le poisson qui meurt naturellement et qui remonte à la surface est également interdit à la consommation.
90. Il est interdit de manger des crabes.
91. Il est permis de manger des crevettes, mais en raison d'une divergence d'opinion à ce sujet, il est préférable de s'abstenir de les manger.
92. Il est permis de manger une sauterelle morte. Il est également permis de manger des sauterelles et du poisson sans les abattre rituellement.

Ô Allah **عَزَّوَجَلَّ**, pardonne-nous et accorde-nous la capacité de nous rappeler et d'agir selon les *sunan* et les bonnes manières de manger.

أَمِينُ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ 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.