



15 Questions - Réponses sur les sucreries

Français



- ⊙ Le Prophète ﷺ consommait-il des sucreries ?
- ⊙ Est-il Sounnah de manger quelque chose de sucré au milieu du repas ?



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

**Muhammad Ilyas
Attar Qadri Razavi**

کلمت بركاتهم
العالية

میٹھی چیزوں کے بارے میں ۱۵ سوال جواب

15 Questions – Réponses sur les sucreries

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

15 Questions – Réponses sur les sucreries

Une traduction française de “*Meethi cheezon kay bare mein 15 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 : Ramadan - 1446 AH – (Mars 2025)
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

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dou'a pour lire le livre

Lisez la dou'a (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'a.

Table des matières

15 questions - réponses sur les sucreries	1
Invocation du successeur d'Amīr Ahl Us-Sounnah :	1
L'excellence de la Ṣalāt sur le Bien-Aimé Prophète ﷺ	1
Les personnalités célèbres doivent rester vigilantes.....	5
Le sucre de canne à la place du sucre blanc	9
Le sucre blanc est nocif pour la santé.....	13

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتَمِ النَّبِيِّينَ
أَتَابَعْتُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ط

15 questions - réponses sur les sucreries

Invocation du successeur d'Amir Ahl Us-Sounnah :

Ô Seigneur de Muṣṭafā ﷺ ! Quiconque lit le livret “ 15 questions et réponses sur les aliments sucrés ”, accorde-lui une vie de bonne santé et de bien-être, et pardonne-lui ainsi qu'à ses parents sans qu'ils aient à rendre de comptes !

أَمِيرُنْ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

L'excellence de la Ṣalāt sur le Bien-Aimé Prophète ﷺ

Le Dernier Prophète d'Allah, notre Maître Muhammad صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ a déclaré : “ Le plus proche de moi au Jour du Jugement sera celui qui aura récité le plus de Ṣalāt sur moi dans le monde. ”¹

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

Q : Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait-il consommer des aliments sucrés ?

¹ Jāmi' ut-Tirmidhī: Hadith 484

15 questions - réponses sur les sucreries

R : C'est ce qui est rapporté dans un noble Hadith :

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ

“ Le Messager d'Allah صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait les sucreries et le miel. ” ¹

Un commentaire de cette narration précise que :

“ Les pieux prédécesseurs aimaient généralement les sucreries, et c'est souvent pour cette raison que la *Fātiḥah* est récitée sur eux et qu'ils sont distribués en tant que *niyāz*. La preuve de ce fait réside dans ce Hadith.

Un autre Hadith stipule ce qui suit : “ Le croyant est doux et aime les choses douces. ” ²

Le mot الْحَلْوَاءَ comprend tous les produits sucrés, y compris les boissons sucrées, les fruits et le halwā traditionnel (généralement à base de semoule, de ghee et de sucre). Ce dernier a été fait pour la première fois par le troisième calife de l'Islam, Sayyidunā 'Uthmān b. 'Affān رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, qu'il présenta au Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. Il était composé de farine, de ghee et de miel.

¹ Ṣaḥīḥ ul-Bukhārī : Hadīth 5431

² Firdaws ul-Akḥbār : Hadīth 6834

Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ manifesta un immense intérêt pour cela et annonça : “ Les Perses appellent cela **دخيص**. ”¹

Q : Quel est votre aliment sucré préféré ?

R : Il est mentionné dans le noble Hadith :

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْحُلُوعَ وَالْعَسَلَ

“ Le Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait les sucreries et le miel. ”²

Ceux qui s'opposent à ce que les savants consomment du halwā devraient prendre garde, car le Maître de tous les savants, notre Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, aimait les sucreries. Qu'il soit fait de semoule ou de carotte, qu'il soit d'été ou d'hiver, ou qu'il s'agisse de Sohan halwā, toutes les formes de halwā sont identiques à cet égard.

Certains érudits des Hadiths lisent ce terme comme **حُلُوعًا**, qui connote tout aliment ou plat sucré. Ainsi, le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait les aliments sucrés en général. Le miel est également sucré, porteur de remèdes, de bénédictions et de

¹ Mir'āt ul-Manājīh, vol. 6, p. 19

² Ṣaḥīḥ ul-Bukhārī : Hadith 5431

15 questions - réponses sur les sucreries

nombreux bienfaits physiologiques. Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ l'aimait aussi.

Nous aimons tout ce que le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aime.

Il en va différemment si l'on n'a pas un penchant naturel pour les aliments sucrés ou si notre régime alimentaire ne nous le permet pas. Il n'y a pas de problème à ce niveau. Il est indispensable de prendre soin de sa santé.

Une personne diabétique ne peut pas consommer des aliments sucrés de manière excessive et dire qu'elle le fait parce que le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait les choses sucrées. Cela aura un effet néfaste sur sa santé. Il faut donc prendre les bonnes précautions. ¹

Q : Il existe de nombreuses catégories de sucreries. Lesquelles aimez-vous ?

R : Si je les liste, je finirai par recevoir paniers sur paniers ! En raison de mon âge, je ne consomme plus de sucreries du marché. Si quelqu'un dit : “ Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ aimait les sucreries ”, et qu'il s'en sert comme prétexte pour en abuser, je lui demanderais : “ Aimait-il seulement les sucreries, ou aimait-il aussi d'autres choses ? ”

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 1, p. 506

Il est Sounnah de ne manger qu'une fois par jour. ¹

Nous mangeons plusieurs fois par jour et nous avons toujours envie de manger plus. Pourtant, notre Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ne mangeait qu'une fois par jour. Il aimait les sucreries, mais nous n'inclurons pas les mithā'ī contemporains (sucreries pakistanaises traditionnelles). Ces dernières sont souvent préparées à partir de contaminants, de produits périmés et même de lait périmé. Cela entraîne la prolifération de toutes sortes de bactéries nocives, dont l'effet n'est rien de moins que du poison. ²

Le khoya (lait concentré) y occupe une place prépondérante ; selon toute probabilité, la plupart des cas d'intoxication alimentaire liés au mithā'ī surviennent à cause de cela. Je vous demande humblement de ne pas m'envoyer de mithā'ī. Si vous le faites, je devrais être prudent lorsque j'en mangerai.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Les personnalités célèbres doivent rester vigilantes

De nombreux dangers guettent les personnalités religieuses et mondaines célèbres. Elles doivent être prudentes. Un proverbe

¹ Kanz ul-'Ummāl : Hadith 18173

² Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées

gujrātī (dialecte pakistanais) dit : *chītnā nar sadā sukhī* – “ Celui qui est prudent (et satisfait) reste heureux . ”

Les gens m'envoient également du miel. En général, je connais la personne qui apporte l'objet, mais je ne connais pas l'expéditeur initial. Il est possible que des frères en Islam venant du Punjab, du Baloutchistan, du Sindh et de pays étrangers le leur aient donné pour qu'il me soit transmis. Ainsi, les objets ne me parviennent pas directement, mais par le biais d'intermédiaires.

Même si l'objet qui me parvient est propre, il présente toujours un risque puisqu'il m'est parvenu par le biais d'un intermédiaire. S'il vous plaît, ne m'envoyez pas ces choses. Vous n'êtes pas suspect et vous n'avez rien à vous reprocher, mais lorsque votre objet me parvient par le biais d'un intermédiaire, il reste chez lui pendant un certain temps. Par exemple, il peut se trouver chez quelqu'un au Faizan-e-Madinah. Qui sait ce qui peut se passer pendant cette période ? Des problèmes peuvent en résulter.

Cela étant dit : Je ne demande à personne d'être déçu “ Qu'est-il s'est passé du cadeau que j'ai envoyé ? ”.

J'ai déjà expliqué cette question à maintes reprises ; je n'ai besoin de rien de votre part, seulement de votre présence. Si vous

voyagez dans les Qafilahs et participez de tout cœur aux 12 activités islamiques, considérez que vous êtes avec moi. ¹

Q : Certaines personnes utilisent du sucre pour produire du mithā'i tandis que d'autres utilisent de la saccharine. Que doit-on utiliser ?

R : Je me méfie à la fois du sucre et de la saccharine. Pourtant, j'utilise du sucre si nécessaire. La saccharine est utilisée de manière trompeuse dans le *mithā'i*, sinon le client ne l'achèterait jamais s'il savait qu'elle s'y trouvait. Il s'agit essentiellement d'un poison sucré ; personne n'en voudrait. ²

Si un produit est fabriqué avec du sucre, il n'est pas nécessaire de le mentionner spécifiquement. Tout le monde sait que le mithā'i est sucré au sucre et non au miel. Si quelqu'un donne du mithā'i en disant qu'il a été sucré au miel, alors qu'il a été sucré au sucre, il serait coupable de mensonge. S'il est effectivement sucré au miel, il n'y a pas de mal à le préciser. ³

Q : Une personne malade peut-elle manger des dattes sur lesquelles des litanies coraniques ont été récitées ?

¹ Malfūzāt Amir-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 1, p. 507-508.

² Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées.

³ Ibid, vol. 2, p. 116

R : Il est évident qu'un diabétique ne doit pas consommer de dattes. Consultez votre médecin au préalable.

Le mithā'ī peut rapidement devenir “ *tabarruk* ” (bénie) pour les personnes diabétiques, et ces personnes se trompent elles-mêmes sous le prétexte de rechercher des bénédictions. ¹

Q : Certains enfants aiment beaucoup manger des noix de betel ² (*chāliā*). Quels sont les effets néfastes de cette consommation ? Pouvez-vous également proposer une solution pour rompre cette habitude ?

R : Les noix de bétel sont consommées par les petits et les grands. Les gens consomment ce poison enveloppé dans un emballage attrayant et le donnent à d'autres. Pour rendre les noix de bétel odorantes, on y ajoute des produits chimiques bon marché utilisés dans la fabrication de parfums d'huile. Le matériel est très probablement périmé, ce qui est extrêmement nocif pour la santé. Ces produits ne doivent pas être consommés. ³

Pour se débarrasser de cette habitude, il convient d'utiliser des graines de fenouil grillées et de la coriandre, qui n'est pas parfumée. Elles sont bénéfiques et il n'y a pas de mal à les consommer. Elles doivent être grillées à la poêle, placées dans

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 4, p. 311

² Il est communément mâché en Asie du Sud, avec ou sans feuilles de bétel (paan)

³ Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées

un récipient et utilisées selon les besoins. Si les noix de bétel ordinaires sont consommées en petites quantités, elles seront bénéfiques pour la santé au lieu d'être nocives.

Q : Quels sont les effets néfastes du sucre et de la saccharine sur la santé ?

R : Le corps humain a besoin de sucre dans une certaine mesure, mais tout a ses limites. Si l'apport n'est pas régulé, n'importe quel aliment peut être nocif.

Évitez totalement le sucre blanc, car il est considéré comme néfaste pour la santé. Il peut provoquer l'obésité et le développement du diabète (en raison d'une consommation excessive).

Le thé est particulièrement sucré avec du sucre. À la maison, on prépare une multitude de plats très sucrés. Il est donc difficile d'éviter les problèmes liés à la glycémie. Ces maladies font beaucoup souffrir. C'est comme si l'on avait consommé rapidement sa part de sucre et que l'on avait sucré son sang. Plutôt que de consommer du sucre rapidement, il convient de l'utiliser en petites quantités tout au long de la vie.

Le sucre de canne à la place du sucre blanc

Le sucre roux est disponible aujourd'hui, mais il semble exagéré de dire qu'il est totalement inoffensif. Il y a aussi la question de

savoir si l'on obtient du vrai sucre roux ou du sucre blanc coloré vendu à des prix exorbitants. ¹

Utilisez le sucre de canne si possible, car il est bénéfique pour la santé. S'il est utilisé dans ses limites, il présente de nombreux avantages, mais il peut néanmoins être nocif pour les patients diabétiques. De nombreuses personnes boivent du thé avec du sucre de canne. J'aime aussi mon thé avec ça. ²

Q : J'ai l'habitude de consommer du *karak* chai (thé) trois ou quatre fois par jour. La consommation de thé est-elle nocive ?

R : En fonction de votre âge, je vous conseillerai de faire contrôler vos reins sans tarder, car l'excès de thé les endommage (potentiellement). Le *karak* chai est plus risqué, alors imaginez que vous en buviez trois ou quatre fois par jour. Parfois, le thé est même bu dans de grandes tasses ressemblant à des cruches. Le *karak* chai nécessite également plus de sucre, sinon il a un goût amer. Dans cette optique, je vous conseille également de faire un test de glycémie.

Qu'Allah ﷻ vous garde en bonne santé. Je vous conseille seulement de faire un test, car si vous avez une maladie, Allah ﷻ nous en préserve, elle peut être diagnostiquée et traitée à temps.

¹ Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées

² Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 2, p. 117

Dans tous les cas, la consommation de thé doit être réduite. Buvez du thé ordinaire plutôt que du karak. Même s'il est sucré, le thé ne doit pas être trop sucré. Le goût sucré doit rester modéré. N'oubliez pas d'utiliser du sucre de canne, car le sucre blanc est nocif.

Avant l'établissement de Dawat-e-Islami, j'ai lu un article selon lequel le sucre blanc est un poison sucré. Aujourd'hui, même les médecins conseillent de l'éviter. Si vous trouvez le sucre de canne appétissant, ajoutez-le en quantité appropriée ; ce sera mieux. Dans le meilleur des cas, vous pouvez utiliser du miel. Malheureusement, ce dernier peut être cher et tout le monde n'est pas en mesure de l'acheter. Le miel pur peut également être difficile à trouver.

En tout état de cause, le thé (en excès) est nocif pour les reins. Quiconque n'a pas l'habitude d'en boire ne devrait pas commencer et prévenir tout problème provenant de la racine. ¹

Q : Que dites-vous de la consommation excessive de thé ?

R : Si le besoin s'en fait sentir, une petite quantité de thé peut être bue. On le boit parce qu'on craint, au moment du *suḥūr*, d'avoir mal à la tête si on ne le boit pas. Je n'ai pas l'habitude de boire du thé à ce moment-là, mais seulement de temps en temps.

J'ai l'habitude de boire du thé à deux occasions. D'abord après l'*iftār*, afin d'avoir de l'énergie pour le *tarāwīḥ* et de ne pas avoir

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 2, p. 118

sommeil, et ensuite après la prière de 'Ishā', lorsque je me rends au Madani Muzākarah.

Certaines personnes boivent du thé dans de grandes tasses et disent ensuite : “ J'ai développé un diabète. ” Si cela n'entraîne pas le diabète, quel fera-t-il ? Le thé doit être consommé en petites quantités, car des quantités excessives peuvent endommager les reins.

L'Imam Aḥmad Razā Khān رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ dit la même chose. ¹

Je conseille à ceux qui n'ont pas l'habitude de boire du thé de ne pas en prendre.

(Hājī Amīn Attari dit alors :) Dans le Madani Muzakarah d'hier, vous avez conseillé de ne pas consommer de thé au *suḥūr*, et un frère a mentionné : “ J'avais l'habitude d'avoir envie de me lever et d'uriner la nuit. Lorsque j'ai cessé de boire du thé la nuit, اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ, j'ai réalisé que mon problème avait été résolu. ” ²

Q : Quelqu'un m'a dit que le bol dans lequel vous buvez le thé est également grand. Est-ce vrai ?

R : Il est grand. Pourtant, si vous regardez à l'intérieur, vous verrez à quel point il est rempli. Le bol est grand, mais il est loin d'être rempli.

¹ Malfūzāt-e-A'lā Hazrat, p. 215

² Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 6, p. 347

J'ai essayé de renoncer au thé à plusieurs reprises, et même de le remplacer par de l'eau chaude. Je n'y suis pas parvenu, car si je ne bois pas de thé, j'ai mal à la tête.

Qu'Allah **عَزَّوَجَلَّ** fasse en sorte que mon habitude de boire du thé prenne fin et que je n'en aie plus envie, car à mon âge, la précaution est encore plus nécessaire.

اَلْحَبْدُ لِلّٰهِ Je bois du thé avec du sucre de canne, normalement préparé à la maison. S'il n'y a pas de sucre de canne disponible, c'est du thé avec du sucre qui me vient, ou si je vais quelque part, je bois simplement le type de thé que l'on me présente. Le sucre de canne est bon. Le sucre blanc est nocif et peut être considéré comme un poison blanc. ¹

Le sucre blanc est nocif pour la santé

Le sucre blanc est aujourd'hui utilisé dans la préparation de nombreux plats, malgré ses effets néfastes sur la santé. Pendant le Ramadan, de nouveaux aliments sucrés sont consommés. Ce sont des friandises, mais certains ne peuvent s'en passer. **اَلْحَبْدُ لِلّٰهِ** J'essaie d'éviter ces plats. Même si j'en mange, je n'en prends qu'une cuillerée.

¹ Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées

Aujourd'hui, je suis tombée sur un dessert à base de sucre blanc. Je savais de quoi il était fait et je ne l'ai donc même pas regardé. Sinon, j'aurais peut-être fini par en prendre pour moi.

Comme le dit le proverbe : “*chītnā nar sadā sukhī* – “ Celui qui est prudent reste heureux. ”

Les desserts sont préparés avec toutes sortes de substances inconnues ¹ et sont rendus attrayants. Les gens les consomment et finissent par avoir besoin d'un traitement médical. ²

Q : Vous avez mentionné le fait de boire du thé avec du sucre de canne au lieu du sucre blanc. Le sucre roux est également une option. Est-il bon ou mauvais de le consommer ?

R : S'il s'agit du véritable sucre roux, non contaminé, il n'y a pas de problème. Le problème se pose lorsque certains utilisent des colorants pour donner au sucre blanc une couleur brune. Cette pratique est encore plus néfaste pour la santé que le sucre blanc normal.

Rien d'étonnant à cela. Le sucre roux est cher et les escrocs sont rusés. Lorsque j'ai commencé à l'utiliser, ma petite-fille m'a dit : “ Grand-père, c'est cher. Comment allons-nous trouver du sucre roux pur ? ” Cette question m'avait également traversé l'esprit.

¹ Applicable aux lieux où les normes d'hygiène alimentaire ne sont pas dûment respectées

² Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 6, p. 347

Pourtant, il n'est pas du tout impossible de s'en procurer. En cherchant, on l'obtiendra à l'état pur.

Quoi qu'il en soit, le sucre de canne est meilleur, mais pas celui qui a été nettoyé chimiquement pour paraître attrayant. Le sucre de canne préparé chimiquement est attrayant et se vend mieux, alors que celui bio est meilleur. Par ailleurs, lorsque vous commencez à boire du thé au sucre de canne, vous pouvez ne pas y être habitué. Continuez à le faire et une habitude se formera de telle sorte que vous ne vous en rendrez même pas compte. ¹

Q : La consommation excessive de sucre de canne peut-elle entraîner l'apparition d'un diabète ?

R : Le sucre de canne contient également du sucre, les diabétiques doivent donc l'éviter.

Vous constaterez que le sucre blanc subit un processus de nettoyage chimique. C'est pourquoi les experts en nutrition soulignent ses méfaits et les avantages du sucre de canne. Malheureusement, même le sucre de canne est aujourd'hui nettoyé à l'aide de produits chimiques et rendu visiblement attrayant. Il est déconseillé de consommer ce type de produit.

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 6, p. 349

Utilisez-en du biologique si c'est disponible. Il présente de nombreux avantages. Les diabétiques ne doivent l'utiliser qu'avec l'accord d'un médecin. ¹

Q : De nos jours, une personne peut développer un diabète presque sans avertissement. Pouvez-vous nous donner des conseils pour éviter que cela ne se produise ? Par ailleurs, le diabète est-il uniquement dû à la consommation d'aliments sucrés ou existe-t-il d'autres causes ?

R : Le diabète a de nombreuses causes. L'une d'entre elles est les sucreries et le mithā'ī. Nous utilisons beaucoup de sucre blanc. Certains boivent du thé avec deux fois plus de sucre, et en plus, les tasses à thé, ou devrais-je dire les cruches, sont très grandes. Lorsque le sucre est ajouté en grande quantité, la boisson ne reste plus du thé, mais devient un sirop sucré.

Ceux qui le font deviennent généralement diabétiques et doivent endurer de grandes difficultés. Prenez soin de votre santé et de celle des autres. Ne buvez pas de thé aussi sucré. De même, les personnes qui mangent du mithā'ī en grande quantité doivent faire preuve de prudence, car le diabète peut se développer sans signe avant-coureur.

Le diabète touche également les personnes qui restent assises pendant leur travail et qui n'ont pas l'occasion de marcher. Même s'il s'agit de faire quelques pas pour se rendre à la

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 9, p. 136

mosquée ou au bureau, ils prendront une moto. Ces personnes sont plus susceptibles de développer des problèmes de glycémie

Les personnes qui ont l'habitude de manger de grandes quantités de nourriture sont également sujettes au diabète. Outre les aliments sucrés, d'autres produits alimentaires contiennent également du sucre, comme le riz.

En ce qui concerne le riz, certaines personnes expérimentées disent : " Si le riz est bouilli et que l'eau qui en résulte est évacuée, il ne provoque pas de diabète. De cette manière, d'autres substances nocives sont également éliminées. " Normalement, lorsqu'on prépare un biryani, on fait bouillir le riz et on retire l'eau. Chaque fois que l'on consomme du riz bouilli, il convient de le vider de son eau au préalable.

Je tiens à préciser une chose. Il existe des aliments sucrés qui n'entraînent pas de problèmes de glycémie. Par exemple, (certains) diététiciens affirment même que la consommation de mangues n'entraîne pas de diabète. Bien que je ne sois pas diabétique, je sais par expérience que les mangues ne provoquent pas de pic de glycémie.

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ Les mangues sont sucrées. Elles contiennent des substances naturelles qui empêchent les pics de glycémie. Cette fois-ci, j'ai mangé trois ou quatre mangues par jour. Par la miséricorde d'Allah عَزَّوَجَلَّ, mon taux de sucre n'a pas augmenté.

J'ai fait la même expérience l'année dernière.

Malgré cela, je ne conseillerai pas formellement à tout le monde de consommer des mangues. Si je le fais, tout me sera reproché. Il est possible que vous mangiez une mangue après vous être laissé tenter par un laddoo ¹, et que votre taux de glycémie monte en flèche. Vous direz alors : “ J'ai entendu sur Madani Channel qu'il fallait manger des mangues. C'est ce que j'ai fait, et maintenant je ne me sens pas bien. ”

Même si votre taux de sucre a grimpé à cause du laddoo et non à cause de la mangue, c'est cette dernière qui sera blâmée. Quoi que vous choisissiez de manger, veuillez consulter votre médecin au préalable et ne me blâmez pas. Il est possible qu'il vous interdise complètement de manger des mangues, en fonction de votre état de santé. Tenez compte de ce qu'il vous dira s'il vous le conseille. Vous économiserez de l'argent. ”

Guérison spirituelle du diabète

Le Maktaba-tul-Madinah de Dawat-e-Islami a publié *Madani trésor de bénédictions*. ²

¹ Bonbon en forme de boule originaire du sous-continent indien, fabriqué à partir de divers ingrédients tels que la farine et le sirop de sucre ou le sucre de canne.

² *Madani trésor de bénédictions* est un livre compilé par Maulana Ilyās Attar al-Qadiri. Il s'agit d'une collection de chapitres coraniques, d'invocations, de *Ṣalāt* sur le Bien-Aimé Prophète ﷺ, et de remèdes spirituels et médicaux. Il s'agit d'un ajout bénéfique à chaque foyer et peut être acheté au Maktaba-Tul-Madinah.

Un remède contre le diabète y est mentionné sous la forme de ce verset coranique :

وَقُلْ رَبِّ ادْخِلْنِيْ مُدْخَلَ صِدْقٍ وَّاَخْرِجْنِيْ مَخْرَجَ صِدْقٍ وَّاَجْعَلْ لِّيْ مِنْ لَّدُنْكَ سُلْطٰنًا

تَّصِيْرًا ﴿٨٠﴾

Et demande de cette façon : “ Ô Mon Seigneur, fais-moi entrer (ou que ce soit) avec la vérité et fais-moi sortir (ou que ce soit) avec la vérité et donne-moi de Ta part une domination solidaire. ” ¹

Récitez cette invocation coranique trois fois matin et soir, précédée et suivie de la *Ṣalāt* sur le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ trois fois. Ensuite, soufflez sur l'eau et buvez-la. Continuez cette pratique jusqu'à ce que vous soyez guéri. ²

Écoutez également la définition (islamique) du matin et du soir. Après que la moitié de la nuit s'est écoulée jusqu'à ce que la première lumière du soleil ne brille, c'est le matin. Le début de Dhohr jusqu'au coucher du soleil, c'est le soir. ³

Les litanies lues à ces moments-là seront considérées comme

¹ Saint Coran, Banī Isrā'īl, verset 80 ; traduction de Kanz ul-īmān

² Madani trésor de bénédictions, p. 210

³ Al-Wazīfat ul-Karīmah, p. 12

lues respectivement le matin et le soir. ¹

Q : Est-il Sounnah de manger quelque chose de sucrée au milieu d'un repas ?

R : Dans le monde entier, on considère qu'il est indispensable d'accompagner les plats d'un dessert. La coutume veut qu'il soit consommé à la fin du repas.

Il est préférable de manger quelque chose de sucrée à jeun, car cela est bénéfique pour la vue. C'est pourquoi les dattes sont consommées en premier lors de l'iftār.

Une partie du corps ne réagit qu'aux aliments sucrés. C'est pourquoi il convient de consommer un aliment sucré pendant le repas.

La consommation d'un aliment sucré pendant le repas n'implique pas que l'on mange la même quantité d'aliments salés avant et après. Ce serait difficile et contraire à l'objectif visé.

Si une personne souhaite manger quelque chose de sucrée au cours du repas, elle peut le faire précéder d'une pincée de sel ou d'une petite bouchée de nourriture salée. Après avoir consommé le plat sucré, elle peut à nouveau manger quelque

¹ Malfūzāt Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 10, p. 27

chose de salé. Il sera alors considéré comme ayant mangé quelque chose de sucrée au milieu de son repas. ¹

Q : Certains vendeurs utilisent régulièrement la même huile pour préparer le jalebi ², alors qu'elle est nocive pour la santé après trois ou quatre utilisations. Comment cela se fait-il?

R : La recherche médicale montre que l'huile utilisée pour faire frire quelque chose n'est plus propre à la consommation, après une seule utilisation.

Pourtant, ceux qui fabriquent les jalebi utilisent l'huile à plusieurs reprises. Si l'huile doit être réutilisée, il convient de la filtrer soigneusement et de la conserver au préalable dans un réfrigérateur, afin de limiter les éventuels effets néfastes.

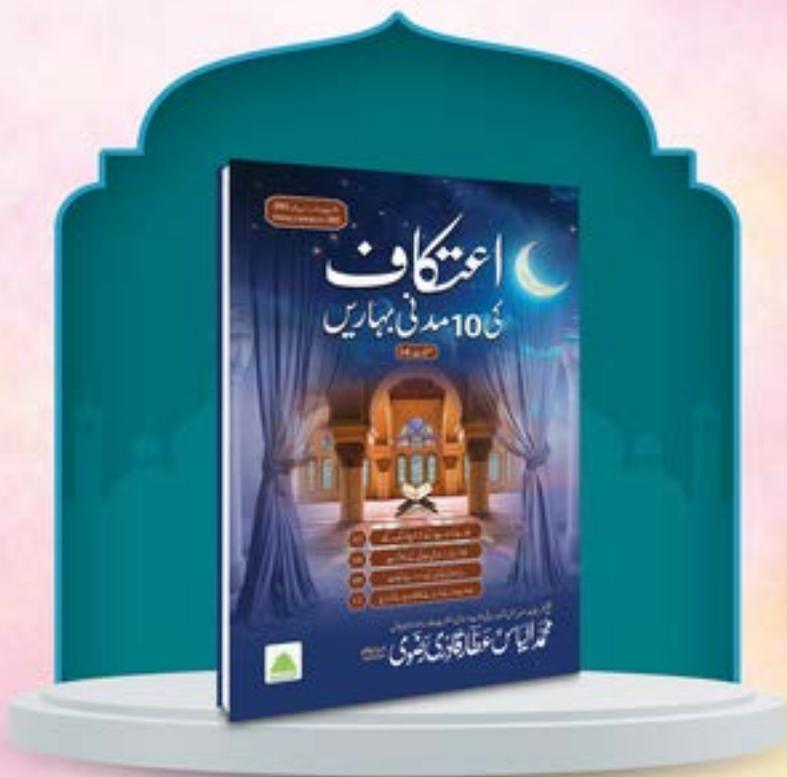
En tout état de cause, on ne peut pas dire, du point de vue de la loi islamique, qu'en raison d'un document médical, toute l'huile doit être jetée, car des quantités monumentales d'huile sont utilisées quotidiennement de cette manière. ³

¹ La Sounnah consiste à consommer du sel ou quelque chose de savoureux au début et à la fin du repas, car cela élimine 70 maladies. (Radd ul-Muhtâr, vol. 9, p. 562)

² Dessert en forme de spirale originaire d'Asie du Sud, composé d'une pâte fermentée qui est frite puis trempée dans du sirop de sucre

³ Malfūzât Amīr-e-Ahl-e-Sunnat, vol. 1, p. 506

Prochain livret hebdomadaire



978-969-722-775-4



01082548



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