

# SANTÉ ET CONDITION PHYSIQUE (PARTIE 2 SUR 2)

## Évaluation:

**Description:** Le rôle de la condition physique et de l'exercice dans la vie d'un croyant.

**Catégorie:** [Cours](#) › [Le mode de vie, mœurs et les pratiques islamiques](#) › [Les lois alimentaires](#)

**Par:** Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

**Publié le:** 24 Jun 2019

**Dernière modification le:** 11 Sep 2017

## Objectif

- Comprendre notre obligation de rester en forme et en bonne santé et comprendre que l'exercice physique peut être aussi simple que de marcher.

## Termes arabes

- Ibadah* – adoration.
- Sahabah* – la forme plurielle de "*Sahabi*", qui se traduit par Compagnons. Un *sahabi*, tel que le mot est couramment utilisé aujourd'hui, est quelqu'un qui a vu le prophète Muhammad, a cru en lui et est mort musulman.
- Hadith* - (pluriel – *ahadith*) est une information ou une histoire. En Islam, il s'agit d'un récit narratif des paroles et des actions du Prophète Mouhammad et de ses compagnons.
- Masjid* - le terme arabe désignant la mosquée.

## Introduction

L'approche holistique de la santé adoptée par l'Islam signifie que nous devons investir temps et efforts pour nos besoins physiques et émotionnels comme pour notre bien-être spirituel. Nos corps sont un ensemble complexe de cellules, organes et systèmes qui nous sont prêtés par Allah. Nous sommes donc obligés de les maintenir en bon état de fonctionnement. Dans la première leçon, nous avons discuté du rôle de la nutrition et du régime alimentaire. Maintenant, nous allons examiner la fonction d'une bonne condition physique et de l'exercice physique.



Lorsque le Prophète Muhammad (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège) dit qu'un croyant fort vaut mieux qu'un croyant faible, il ne parlait pas uniquement en termes de foi et de personnalité. Il signifiait également que la force physique est un trait souhaitable pour un croyant. Chaque personne dispose de son propre ensemble de capacités physiques déterminées par Allah et, par conséquent, chacun de nous doit

viser à atteindre l'état optimal de santé et de condition physique qui lui est propre. Les actes obligatoires de l'Islam, dans des circonstances normales, nécessitent un effort physique. Lors des postures de prière, nous utilisons tous les muscles et les articulations du corps. Une personne doit être en bonne santé si elle a l'intention de jeûner et de même, le pèlerinage à La Mecque est une entreprise exténuante.

## La condition physique

Le Prophète Muhammad et les *sahabah* étaient en bonne forme physique en raison de leur mode de vie. En effet, leur vie était plus dure que la nôtre et l'agriculture et la chasse exigeaient force et endurance. Les gens des siècles passés parcouraient de plus longues distances, mangeaient des aliments plus naturels et devaient généralement être dans une bonne condition physique pour rester en vie. Même si nous n'avons pas un contrôle direct de la survenue de maladies et de blessures, Allah s'attend à ce que nous traitions notre corps avec respect et que nous fassions tout notre possible pour l'entretenir.

De nos jours, nous sommes aux prises avec un certain nombre de conditions et de maladies directement liées aux modes de vie malsains et au manque d'exercice. Certaines maladies chroniques peuvent être allégées et parfois même leurs symptômes peuvent être inversés en faisant attention à notre forme physique. Il convient de rappeler que nous serons appelés à rendre des comptes si nous ne prenons pas de mesures pour améliorer notre santé lorsqu'elle est déclinante.

Nous pouvons lire de nombreux *ahadith* qui attestent que le Prophète Muhammad a toujours conseillé aux *sahabah* de rester en forme et de mener une vie saine et propice à une bonne santé. Il dit en effet: "Ô Allah, fais que les premières heures de la matinée soient bénies pour ma communauté."<sup>[1]</sup> La conséquence de cela est que les *sahabah* étaient tous des lève-tôt: ils ne restaient pas éveillés toute la nuit pour se livrer à des occupations inutiles. Le Prophète Muhammad s'endormait après la prière de l'Icha<sup>[2]</sup> et il était connu pour conseiller les autres sur les droits que notre corps a sur nous<sup>[3]</sup>.

## L'exercice physique

L'exercice physique fait partie intégrante de la vie d'un croyant et un exercice modéré améliore considérablement notre *ibadah*. Cependant, suivre de manière extrême ou fanatique un régime ou un sport met à l'épreuve notre santé émotionnelle et spirituelle. Afin de suivre un juste milieu, il existe certaines orientations à suivre en matière d'exercice physique et de sport.

1. Rien n'est plus important que les actes obligatoires d'*ibadah*.
2. Le croyant doit faire attention à la gestion de son temps afin que l'exercice n'empiète pas sur le temps nécessaire pour gagner sa vie et le temps passé avec la famille.

3. L'activité physique peut être pratiquée avec tous les membres de la famille. Par exemple, la marche, la randonnée, la natation et l'équitation.
4. La personne qui pratique un sport dans un lieu public doit garder à l'esprit le code vestimentaire islamique.
5. Les sports et l'exercice physique ne doivent comporter aucune mixité inutile.
6. Un croyant n'utilise pas de langage vulgaire et ne ridiculise pas un autre joueur.
7. Les croyants n'utilisent ni n'encouragent les autres à utiliser des substances dopantes.

Le comportement du Prophète Muhammad, des sahabah et des premières générations de musulmans témoigne de ce que l'on pense aujourd'hui de la meilleure pratique en matière d'exercice. Ils se sont livrés à de multiples sports et activités, qui ont tous gardé leur esprit et leur corps souples et en bonne santé.

***“Toute action entreprise sans rappel de Dieu est soit une diversion, soit une insouciance sauf quatre actions: marcher d'une cible à l'autre [pendant la pratique du tir à l'arc], entraîner un cheval, jouer avec sa famille et apprendre à nager.”***<sup>[4]</sup>

Le Prophète passa un jour près de certains hommes de la tribu des Aslam alors qu'ils participaient à une compétition de tir à l'arc. Il leur dit: 'Tirez, ô enfants du prophète Ismaël. Votre père était un tireur de flèches qualifié. Tirez et je suis avec Untel et Untel.' L'une des deux équipes s'arrêta alors de tirer et le Prophète demanda: "Pourquoi vous êtes-vous arrêté?" Ils répondirent: "Comment pourrions-nous tirer alors que tu es avec eux (l'autre équipe). Le Prophète dit alors: 'Tirez et je suis avec vous tous.'<sup>[5]</sup>

Aïcha, l'épouse du Prophète Muhammad, dit: "J'ai fait la course avec le Prophète et je l'ai battu. Plus tard, après avoir pris du poids, nous refîmes la course et il gagna. Il dit alors: 'Ceci annule cela (en référence à la course précédente).'"<sup>[6]</sup>

Il n'est jamais trop tard pour commencer un programme d'exercices physiques. Cependant, il n'est pas nécessaire de maltraiter ton corps en pratiquant des sports ou des activités que tu n'a pas encore suffisamment de forme pour pratiquer. Commence lentement. Il est possible d'améliorer ta condition physique en marchant simplement. La marche est en effet une activité à laquelle les *sahabah* se livraient chaque jour et nous pouvons même lire des descriptions de la manière de marcher du Prophète Muhammad. Les avantages de marcher pendant seulement 30 minutes par jour sont nombreux.

1. Cela améliore la santé cardiovasculaire et pulmonaire (le cœur et les poumons).
2. Cela réduit le risque de maladie cardiaque et d'accident vasculaire cérébral.

3.Cela améliore la gestion d'affections telles que l'hypertension (hypertension), l'hypercholestérolémie et le diabète.

4.Cela renforce les os, atténue les douleurs musculaires et articulaires et améliore l'équilibre du corps.

5.Cela augmente l'endurance et réduit la graisse corporelle..

La marche présente également de nombreux autres avantages pour le croyant. Le Prophète Muhammad dit que ceux qui reçoivent les plus grandes rétributions pour leurs prières sont ceux qui parcourent la distance la plus éloignée de la mosquée.<sup>[7]</sup> Il dit également que celui qui fait ses ablutions chez lui, puis se rend au masjid pour accomplir l'un des devoirs qu'Allah lui a ordonnés, il obtient des récompenses pour chaque deux pas franchis. Le premier efface un péché et l'autre augmente son rang d'un degré.<sup>[8]</sup>

---

#### Notes de bas de page:

[1] *Imam Ahmad*

[2] *Ibn Majah*

[3] *Sahih Muslim*

[4] *At-Tabarani*

[5] *Sahih Al-Bukhari*

[6] *Sahih Al-Bukhari*

[7] *Sahih Muslim*

[8] *Sahih Muslim*

L'adresse internet de cet article:

<https://www.newmuslims.com/fr/articles/351/sante-et-condition-physique-partie-2-sur-2>

droits d'auteur © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Tous les droits sont réservés.