230874 - Trouve-t-on dans la Sunna l’interdiction de manger sans avoir faim ?

question

Trouve-t-on dans les hadiths du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) l’interdiction de manger alors qu’on n’a pas faim ?

résumé de la réponse

Il n’ a pas été rapporté que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a interdit de manger sans avoir faim. Mais c’est connu chez les médecins. Quant au Prophète, il incitait les musulmans à manger modérément.

la réponse favorite

Louange à Allah.

Nous ne sachions qu’il y ait un hadith dans lequel le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) interdit de manger sans avoir faim. Cela ressemble plutôt aux propos bien connus des médecins. Toutefois, le Messager nous a recommandé la modération dans le manger et le boire, donc y éviter les excès. C’est dans ce sens qu’il dit : « L’être humain ne remplit pas un récipient pire que son ventre. S’il ne peut pas l’éviter, qu’il en réserve le tiers au manger, un autre au boire et un dernier à la respiration. » (Rapporté par at-Tirmidhi,2380 qui l’a jugé authentique. Il est aussi déclaré authentique par al-Albani dans *Sahih* at-Tirmidhi)

Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : « Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) nous a informé que quelques bouchées qui permettent de résister suffisent car il ne faut pas manquer de force et s’affaiblir. Si on dépasse cette quantité, qu’on remplisse le tiers de son ventre et laisse un tiers pour l’eau et un autre pour la respiration. C’est très utile pour le corps et le cœur. En effet, quand on mange de sorte à remplir le ventre , il n’ y a plus place pour l’eau. Si

on y ajoute de l'eau, on respire mal et s'expose à la difficulté qu'éprouve celui qui porte un fardeau, pour ne pas parler de l'essoufflement du cœurs et la paresse qui affecte les organes et les détourne des actes de dévotion et les dispose à se livrer aux plaisirs qui découlent de la satiété. Aussi, le remplissage du ventre est nocif aussi bien pour le cœur que pour le reste du corps. » Extrait de *Zaad al-Maad* (4/17)
As-Safraienie (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit dans *Ghidaa al-albaab* (2/110) : « Il convient que celui qui mange réserve le tiers de son estomac au manger et un tiers au boire et un tiers à la respiration pour se conformer au propos du Messager compatissant qui a prodigué à toutes les créatures ce conseil plein d'avantages religieux et profanes.

Harith al-Kalbi, le médecin des Arabes a dit : « La prévention est le premier remède et l'excès de nourriture la première maladie » Il dit encore : « Ce qui a décimé les humains et dévasté la terre n'est rien d'autre que de manger à excès. »

Allah le sait mieux.