196796 - L'enseignement du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) à propos de entretien de la santé

question

La Sunna comprend-elle des éléments d'information concernant la manière dont le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) entretenait sa santé, notamment sa peau et ses cheveux? Qu'en est il de penser à ce sujet? Que faisait-il pour mener une vie saine avec Aicha (P.A.a) ou une autre à titre d'exemple comme Khadidja (P.A.a) ou Fatima (P.A.a)? Comment menaient ils une vie saine?

la réponse favorite

Louange à Allah.

Allah Très-haut envoya Son Messager Muhammad (Bénédiction et salut soient sur lui) pour apporter la bonne nouvelle et avertir et faire sortir les gens des ténèbres vers la lumière et pour les guider dans la droit chemin. Il n'était pas un médecin chargé de soigner les maladies physiques. Il avait reçu l'ordre de construire des mosquées et non des hôpitaux. Il incitait les gens à employer le remède spirituel que constitue le Coran. En effet, celui-ci soigne les cœurs et y substitue la croyance à la mécréance, y fait remplacer la désobéissance par l'obéissance et l'égarement par la bonne orientation.

Le Coran ne fut pas révélé pour décrire des maux et douleurs, bien qu'il soit apte à apporter la guérison aux cœurs et aux corps selon les propos d'Allah Très-haut: Pour ceux qui croient, il est une guidée et une guérison. (Coran,41:44) et : Nous faisons descendre du Coran, ce qui est une guérison et une miséricorde pour les croyants. Cependant, cela ne fait qu'accroître la perdition des injustes. (Coran,17:82).

Chawkaani (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit: Une divergence a opposé les ulémas au

sujet de la vertu thérapeutique du Coran. Deux avis s'en dégagent. Selon le premier, le Coran guérit les cœurs en ce sens qu'il les débarrasse de l'ignorance, y efface le doute et enlève le voile qui leur cache les signes d'Allah le Transcendant. Selon le second avis, le Coran guérit les maladies apparentes grâce au recours à l'exorcisme, à la recherche de la protection mystique, etc. Rien n'empêche que la guérison coranique englobe les deux explications. Extrait de Fateh al-Qadir (3/362).Nul doute que cela fait partie de la bénédiction du Coran et de la perfection de ses vertus.

Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) utilisait le Coran pour se soigner et exorcisait à l'aide de formules religieuses et les recommandait aux souffrants. A ce propos, al-Bokhari (5016) et Mouslim (2192) ont rapporté d'après Aicha (P.A.a):«Quand le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) souffrait, il récitait les deux Protectrices (sourates 113 et 114 du Coran) et soufflait (sur son corps). Quand sa souffrance s'intensifia (au point qu'il devint incapable de le faire) je les récitais à sa place et utilisait sa mainpour lui masser le corps dans l'espoir qu'il profitât de la bénédiction de la main.

Al-Bokhari (3371) a rapporté qu'Ibn Abbas (P.A.a) a dit: «Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) employait des incantations protectrices au profit d'al-Hassan et Hossein et leur disait: «Il est vrai que votre père (l'ancêtre, Abraham) les employait pour faire protéger Ismail et Isaac: Je sollicite la protection à l'aide des parfaits mots d'Allah contre tout démon, contre tout être malfaisant et contre le mauvais œil. Il demandait très souvent le bien-être complet et en recommandait la demande. Il s'agit du bien-être qui affecte la vie religieuse et la vie profane.

Abdourrahman ibn Abi Bakra dit à son père:

- Je t'entend chaque matin dire: monseigneur! Accorde - moi le bien-être physique. Accorde le moi dans mon ouïe et dans ma vue. Il n' y a point de divinité en dehors de Toi. Tu le répètes trois fois au matin comme au soir. Puis tu dis: monseigneur! Je sollicite Ta protection contre la mécréance et la pauvreté. Monseigneur! Je sollicite Ta protection contre le châtiment de la tombe. Il n'y a pas de divinitéen dehors de Toi. Tu le répètes trois fois au matin et au soir?

-Oui, fiston! C'est parce que j'ai entendu le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) les

employer et j'aime perpétuer sa pratique. (Rapporté par Ahmad (19917) et par Abou Dawoud (5090) et jugé bon par al-Albani dans Sahihi Abi Dawoud.

Il arrivait au Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) de diagnostiquer une maladie et décrire le traitement approprié sans utiliser le Coran ni recourir à l'exorcisme. Il exhortait (les gens) à adopter un comportement (hygiéniquement) salutaire et à éviter le contraire. A ce propos, Mouslim (1204) a rapporté d'après Outhman (P.A.a) que le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) disait à propos du cas du pèlerin qui souffre d'un mal aux yeux: Qu'il emploie la patience comme bandage!

Al-Hakim (7438) a rapporté d'après Anas ibn Malick (P.A.a) que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) disait: Quand l'un d'entre vous souffre d'une fièvre, qu'il se douche trois nuits successives à l'aube avec de l'eau fraiche. (Jugé authentique par al-Albani dans as-Sahih (1310).

Al-Bokhari (5680) a rapporté d'après Ibn Abbas (P.A.a) que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) disait:« La guérison provient de trois choses: une gorgée de miel, un coup de canif d'un guérisseur (traditionnel qui évacue le sang vicié du corps) et la cautérisation. Mais j'interdits aux membre de ma communauté cette dernière thérapie.

Fait partie des bonnes règles qui concourent à la préservation de la santé et à la protection contre les maladies, l'abandon de l'excès dans le manger poussé jusqu' au gaspillage. At-Tirmidhi (2380) a rapporté d'après Miqdam ibn Maadi Karib qu'il avait entendu le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) dire: Le fils d'Adam (l'être humain) ne remplit pas un récipient pire que son ventre. Il lui suffit quelques bouffées pour tenir debout. A défaut de pouvoir s'en arrêter là, qu'il réserve un tiers de son ventre aux aliments, un autre tiers aux boissons et laisse un troisième pour pouvoir respirer. (Jugé authentique par al-Albani dans Sahihi Tirmidhi.

Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) dit: Voilà un des traitements les plus utiles au cœur et au corps. En effet, quand on a trop mangé, on a du mal à boire. Si on boit malgré tout, on a du mal à respirer. Puis on est exposé à des soucis et à la fatigue comme si on portait un lourd fardeau, en plus de ce que cet état produit en terme d' effets néfastes sur le cœur et de paresse

empêchant les organes de se livrer aux actes de piété et d'excitation des plaisirs qui découlent de la satiété. Manger de manière à remplir son ventre porte atteinte aussi bien au cœur qu'au reste du corps. Extrait de Zad al-Maad (4/17).

Il s'agit d'affirmer que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) veillait à protéger sa santé à travers quatre pratiques:

La première consistait à s'exorciser grâce au Coran et à l'usage de formules de protection religieuses.

La deuxième consistait dans le recours à l'invocation d'Allah notamment la demande du bien-être complet.

La troisième le recours à la prévention qui est préférable au traitement.

La quatrième l'emploi de ce qu'Allah lui révélait en termes de méthodes thérapeutiques et remèdes conformes à Sa volonté.

Quant à ses cheveux, il veillait régulièrementà les laver, à les peigner, à les adoucir et les teinter. Il disait: Que celui qui possède une chevelure veille à bien la soigner. (Rapporté par Abou Dawoud (4163) et jugé authentique par al-Albani).

At-Trimidhi (1851) a rapporté d'après Omar ibn al-Khattab que le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) disait :Consommez de l'huile d'olive car elle provient d'un arbre béni. (Jugé authentique par al-Albani dans Sahih at-Tirmidhi).

Quant à son œil, il est prouvé que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) y appliquait du Kohl; trois fois à l'œil droit et deux fois à l'œil gauche. Ceci est rapporté par Ibn Saad dans at-Tabaqaat al-koubra (1/376) et jugé authentique dans as-Sahiha (633).

At-Tirmidhi (1757)a rapporté encore d'après Ibn Abbas que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit: Usez du kohol car il éclaire la vue et fait pousser les cheveux. (Jugé authentique par al-Albani dans Sahih at-Tirmidhi).

Pour connaitre les détails (des pratiques thérapeutiques) du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) nous vous recommandons de vous référerà l'ouvrage utile d'Ibn al-Qayyim intitulé Zaad al-Maad fii hady khayril ibaad, notamment le quatrième tome consacré à la médecine prophétique. Nous vous recommandons encore de vous référer aux chapitres consacrés à ce sujet dans le livre intitulé al-Aadaab ach-chariyya wal minah al-mari'yya du hanbalite, Chamseddine ibn Mouflih.

Toutefois, Il ne convient pas de s'occuper excessivement de ces choses car il faut faire de la vie future sa préoccupation majeure car c'est ce qui est apte à nous sauver auprès d'Allah l'Auguste le Majestueux.

Ibn Madja (257) a rapporté d'après Abdoullah ibn Massoud (P.A.a) que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit: Allah s'occupe de la vie présente de celui qui ne se soucie que de sa vie future. Celui qui se laisse emporter par les soucis liés aux conditions de la vie d'ici bas, Allah le laissera périr dans l'un quelconque de ses vallées.(Jugé bon par al-Albani dans Sahihi Ibn Madja (207).

Allah Très-haut le sait mieux.