



306719 - La préférence de dormir couché sur son côté droit n'est pas incompatible avec les affirmations des médecins sur les avantages de dormir couché sur son côté gauche

question

Quand les sciences médicales recommandent l'accomplissement d'une activité profane d'une manière précise alors que la Sunna dit le contraire ... Voici un exemple : nous savons que la Sunna recommande de se coucher sur son côté droit quand on dort. Et des ulémas en ont indiqué les avantages. Mais les recherches médicales soulignent les avantages de fait de dormir couché sur son côté gauche. Nous espérons qu'on nous donne des instructions sur la question.

la réponse favorite

Louange à Allah.

Premièrement, le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) avait l'habitude de se coucher sur son côté droit, la main droite placée sous la joue droite. Et il recommandait qu'on en fasse de même.

D'après al-Baraa ibn Azib, le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit : « Quand on veut se coucher, on doit faire ses ablutions. Et puis on se couche sur son côté droit... » (hadith rapporté par al-Boukhari,2239 et par Mouslim,4884)

Al-Hafez Ibn Hadjar explique : il a précisé le côté droit à cause des avantages (suivants) :

- Cela permet de se réveiller vite.
- Le sommeil obtenu n'alourdit pas le cœur situé du même côté
- Ibn al-Djawzi dit que selon les médecins cette position du corps est la plus adaptée. Pour eux, on doit se coucher sur son côté gauche au début pour un temps avant de se mettre sur



son côté gauche. C'est ainsi qu'on fait circuler les aliments et facilite leur digestion et fait jouer leurs rôles à l'estomac et au foie. » Extrait de *Fateh al-Baari* (11/110)

Les avantages sanitaires du fait de se coucher sur le côté droit quand on dort :

Deuxièmement, il existe de nombreux sites web qui traitent ce sujet. Il faut s'y référer.

Il est fortement recommandé par les médecins de dormir couché sur son côté droit parce que c'est confortable et permet de jouir d'un sommeil de qualité.

Si quelqu'un trouve plus confortable de se coucher sur son côté gauche et si on jouit d'une meilleure qualité de sommeil, la charia l'accepte surtout quand on obtient un sommeil léger qui facilite l'accomplissement des prières nocturnes. Toutefois quand on a besoin d'alterner les positions de sorte à se coucher parfois sur son côté gauche, c'est bien permis et ne représente aucun inconvénient, même s'il demeure contraire à l'ordre normal des choses.

Ibn al-Qayyim (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit : « Se coucher sur son côté droit contient un secret. C'est que le cœur se trouve à gauche du ventre. Quand on est couché sur le côté gauche, on obtient un sommeil profond parce qu'on est relaxe. Couché sur le côté droit, on reste perturbé et son sommeil reste instable, contrairement à ce qui est souhaité. Voilà pourquoi les médecins recommandent de dormir sur le côté gauche pour un meilleur confort et un doux sommeil.

Le législateur recommande qu'on se couche sur son côté droit pour éviter un sommeil profond qui nous fait rater les prières nocturnes. Le côté droit est plus utile pour le cœur et le côté gauche l'est pour le reste du corps. Allah le sait mieux. » Extrait de *Zaad al-Maad* (1/311)

Il dit ailleurs : « La posture la plus utile est de se coucher sur le côté droit . C'est pour bien positionner les aliments dans l'estomac. Car la poche gastrique est légèrement inclinée à gauche. L'intéressé peut se retourner légèrement sur son côté gauche pour faciliter une rapide digestion et parce que l'estomac interagit avec le foie. Et puis on se remet sur son côté droit pour accélérer l'évacuation de l'estomac. Aussi dort-on couché sur son côté droit aussi bien au début du



sommeil qu'à sa fin. »

Privilégier le côté gauche est nuisible au cœur qui attire les matières alimentaires et exerce son influent sur les organes. » (4/220)

Cheikh Ibn Baz (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a été interrogé en ces termes : « Le musulman commet-il un péché en dormant couché sur son côté gauche ? » Il n'y a aucun inconvénient à le faire mais il est préférable de se coucher sur son côté droit au début car c'est que le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) faisait. Et il disait : « Quand on veut aller au lit, on fait ses ablutions avant de se coucher sur son côté droit. » Aussi est-il préférable de se rendre (rituellement) propre avant de dormir couché sur son côté droit. Mais il n'y a aucun inconvénient à se coucher sur son côté ou de retourner au cours du sommeil. » Extrait de ses avis juridiques consultatifs *Nouroun al-adarb*

En somme, il est préférable de se coucher sur son côté droit quand on veut dormir. Mais il n'y a aucun mal à se coucher sur son côté gauche en cas de besoin et pour plus de confort.

Allah le sait mieux.