

## L'étiquette islamique lors des repas

### (partie 1 de 2) : Avant et durant le repas



IslamReligion.com

**« Et Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. » (Coran 51:56)**

L'islam est un mode de vie holistique. On ne peut le diviser en sphères physique, émotionnelle et spirituelle; il enseigne plutôt que toutes les sphères de la vie sont unies pour remplir un seul et unique objectif. Quel est cet objectif et est-il possible de vraiment comprendre la raison d'être de notre existence? La réponse est oui. L'islam affirme clairement que la raison d'être de notre existence est d'adorer notre Créateur, le seul et unique Dieu. Ce qui donne du sens à notre existence est le fait de savoir que toutes nos actions, peu importe qu'elles nous semblent grandes ou insignifiantes, peuvent facilement devenir des actes d'adoration. Toutes nos actions quotidiennes peuvent devenir des actes d'adoration si nous faisons simplement l'effort de nous rappeler de les faire pour faire plaisir à Dieu.

L'islam nous facilite cette constante conscience de Dieu en nous offrant certaines lignes de conduite. Il nous enseigne que la vie elle-même est une adoration et que l'adoration est ce qui définit le sens de la vie. À cet égard, même le simple fait de manger peut être élevé au statut d'adoration, si l'acte est précédé de la bonne intention. Les repas jouent un rôle central dans nos vies quotidiennes. Nous dépensons beaucoup de temps, d'efforts et d'argent à faire les courses, cuisiner et manger; ce serait donc une bonne idée de transformer ces actions quotidiennes en actes d'adoration pour lesquels nous pouvons être rétribués. Certains hadiths (paroles et actions du prophète Mohammed)

fournissent des directives et des recommandations pour faire de nos repas des actes d'adoration.

La propreté fait partie intégrante de l'islam. Non seulement le musulman doit-il se purifier (en faisant ses ablutions) avant d'offrir une prière à Dieu, mais il doit constamment porter attention à son hygiène personnelle et à la propreté de son environnement. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) nous a rappelé que notre corps a des droits sur nous et que l'un de ces droits est d'être gardé propre. Nos corps nous ont été confiés par Dieu et vivre dans la malpropreté peut causer des maladies et une mauvaise santé générale. Par conséquent, avant de préparer de la nourriture, il est important de s'assurer que cette nourriture, de même que l'espace de travail et nos mains, soient bien propres.

Le musulman devrait toujours débiter une tâche ou une action en mentionnant le nom de Dieu et manger n'y fait pas exception. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

**« Quand l'un de vous mange, qu'il mentionne le nom de Dieu. S'il oublie de le mentionner au début, qu'il dise : « Au nom de Dieu [*bismillah*] du début à la fin. »[1]**

Il est important de se rappeler que l'islam est un mode de vie modéré et que nous ne devons pas faire d'excès ni nous priver volontairement de la nourriture qui nous est offerte par Dieu. Les directives islamiques sur la manière de manger nous proviennent essentiellement des hadiths.

Des hadiths, nous apprenons qu'il est obligatoire, pour le musulman, de manger avec la main droite, à moins de souffrir d'une blessure ou d'une maladie qui l'en empêche. La main gauche est habituellement réservée pour nettoyer les impuretés du corps, tandis que la droite est utilisée pour manger et pour serrer la main des gens, entre autres. Le Prophète a également dit à ses compagnons que le diable mange avec sa main gauche et que les croyants doivent se dissocier de tout qui lui ressemble.[2]

Omar ibn Abi Salamah, un des compagnons du Prophète, rapporte l'histoire suivante relativement à l'étiquette à suivre lors des repas :

**« Lorsque j'étais un jeune garçon sous la protection du Messager de Dieu, ma main s'aventurait toujours dans les plats de nourriture. Le Messager me dit, un jour : « Jeune homme, dit bismillah (au nom de Dieu), mange avec ta main droite et mange de ce qui se trouve directement devant toi. »[3]**

Dans certaines cultures, les gens mangent, tous ensemble, à même un grand plat. Dans de telles situations, se servir de la nourriture qui est directement devant soi est considéré comme un signe de bonnes manières. Étendre le bras pour aller chercher de la nourriture devant les autres ou pour aller prendre les meilleurs

morceaux peut mettre les autres mal à l'aise et nous faire paraître glouton ou impoli. Manger avec modération et éviter les excès, même si la nourriture est très appétissante, fait partie de l'étiquette qui doit être de mise lors des repas.

Le prophète Mohammed nous a rappelé que maintenir un corps svelte, alerte et en santé est meilleur qu'être en surpoids, paresseux et oisif. Il a dit :

**« L'homme ne remplit rien de pire que son estomac. Il suffit pourtant, au fils d'Adam, de ne manger qu'assez pour rester en vie. Mais s'il souhaite manger plus, alors qu'il remplisse son estomac d'un tiers de nourriture, d'un tiers de liquide et d'un tiers d'air. »**[\[4\]](#)

Peu importe que nos actions nous semblent futiles, traiter les autres avec respect et penser à faire en sorte que nos actions plaisent à Dieu, voilà comment nous pouvons transformer un repas en acte d'adoration. Du prophète Mohammed, nous avons appris à respecter nos invités en leur offrant la meilleure nourriture et en les servant sans délai. L'invité, quant à lui, respecte son hôte en mangeant sans tarder, en le complimentant sur la nourriture et en priant pour lui. Anas, un des compagnons du Prophète, rapporte qu'une fois, Sa'd ibn Oubada apporta du pain et de l'huile au Prophète, qui lui dit :

**« Que les jeûneurs rompent leur jeûne avec toi, que les vertueux mangent de ta nourriture et que les anges t'envoient leurs bénédictions. »**[\[5\]](#)

Par ailleurs, le Prophète a appris à ses fidèles que la nourriture que Dieu leur fournit regorge de bénédictions divines. C'est pourquoi il nous a également appris à nous montrer reconnaissants. Il nous a conseillé de ramasser, de nettoyer et de manger tout morceau de nourriture que nous faisons tomber au sol par mégarde afin de profiter de toute la bénédiction qui s'y trouve et de ne rien laisser au diable.[\[6\]](#)

Finalement, l'étiquette, lors des repas, inclut aussi le fait de manger accompagné plutôt que seul, de partager la nourriture que Dieu nous accorde, de manger avec trois doigts et de lécher les restes de nourriture sur ses doigts, de ne pas s'allonger pour manger et d'éviter de cracher ou de se moucher tout en mangeant. Il est également mal vu de critiquer la nourriture; il est préférable de simplement s'abstenir de manger un mets qui nous déplaît.

Se soucier de l'étiquette islamique, en mangeant, permet au croyant de récolter aisément des bénédictions et des rétributions de la part de Dieu. Dieu nous a fourni, à nous les hommes, de délicieux aliments de toutes sortes, de la viande, des céréales, des fruits et des légumes et Il a dit :

**« Et mangez et buvez en évitant de commettre des excès. Certes, Dieu n'aime point ceux qui commettent des excès. » (Coran 7:31)**

---

## Footnotes:

[1] *At Tirmidhi, Abou Dawood & Ibn Majah.*

[2] *Sahih Mouslim*

[3] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim.*

[4] *Ibn Majah*

[5] *Abou Daoud*

[6] *Sahih Mouslim*

## (partie 2 de 2) : Après le repas

Idéalement, avant d'accomplir toute tâche ou action, le musulman mentionne le nom de Dieu. Il dit *bismillah* (au nom d'Allah) afin d'invoquer les bénédictions de Dieu sur ce qu'il s'apprête à faire, que le geste soit important ou non. La première chose que fait un musulman, en terminant de manger, est de remercier Dieu. Il dit *alhamdulillah* (louanges et remerciements à Dieu), ce qui signifie qu'il reconnaît que c'est Dieu qui pourvoit à ses besoins. Qu'il soit pauvre ou riche, il remercie Dieu et Le glorifie.

**« Il n'est point de bête [ni de créature vivante], sur terre, dont la subsistance ne dépend de Dieu. » (Coran 11:6)**

La nourriture fait partie intégrante de nos vies; elle nous soutient et nous donne de l'énergie et nous passons une bonne partie de notre temps à l'acheter, la préparer et la manger. Dieu en accorde beaucoup à certaines personnes et moins à d'autres et le pourquoi de cette situation se situe au-delà de notre compréhension. Nous savons, cependant, que les conditions dans lesquelles nous vivons font partie des épreuves de la vie et n'indiquent aucunement que Dieu honore certaines personnes et en humilie d'autres. Dieu nous éprouve afin de distinguer, parmi nous, ceux qui sont patients et reconnaissants pour les bienfaits qu'ils reçoivent. Le musulman comprend qu'il doit être tout aussi reconnaissant pour une bouchée de pain qu'il le serait pour un festin.

Louer Dieu et faire une invocation après avoir mangé fait partie de la tradition du Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui). Dans un hadith, il a dit : « Louanges à Dieu; ce que nous venons de manger ne nous suffira pas pour le reste de notre vie et le repas que nous venons de prendre n'est pas tel que nous n'en prendrons pas un autre après lui. Ô Seigneur, nous ne pouvons nous passer de Ta grâce ni nous en détacher. »<sup>[1]</sup> Il disait aussi, parfois : « Ô Dieu, bénit notre nourriture et nourris-nous toujours avec de meilleurs aliments. »<sup>[2]</sup> Le Prophète nous a également dit que « Dieu est satisfait quand l'un de Ses

serviteurs mange quelque chose et Le loue pour cela ou quand il boit quelque chose et Le loue pour avoir pu se désaltérer ». [3]

## La propreté fait partie de la foi

L'islam accorde beaucoup d'importance à la propreté. Les prières ne se font qu'en état de pureté corporelle et la sounnah du Prophète contient de nombreux conseils pour se garder propre, à la fois physiquement et spirituellement. L'islam est un mode de vie holistique et Dieu dit, dans le Coran :

**« Dieu aime ceux qui se tournent vers Lui et Il aime ceux qui se purifient. » (Coran 2:222)**

À cet égard, il est important, après avoir mangé, de se laver les mains, se rincer la bouche et, si possible, se brosser les dents.

Le Prophète nous a recommandé de nous laver les mains avant et après les repas. Il est acceptable de simplement rincer avec de l'eau, mais il est préférable, quand c'est possible, d'utiliser du savon. Il est également recommandé de se rincer la bouche après avoir mangé. Une fois, le Prophète se trouvait dans un endroit appelé Al-Sahba, avec ses compagnons. Il demanda quelque chose à manger, mais on ne put lui offrir autre chose que de la bouillie d'orge. Lui et ses compagnons en mangèrent, après quoi ils se rincèrent la bouche. [4]

La propreté buccale revêt une importance particulière, en islam. Il y a de cela 1400 ans, le prophète Mohammed enseignait à ses fidèles à nettoyer régulièrement leurs dents, à l'aide d'un bâtonnet appelé miswak (ou siwak). Il s'agit de la branche d'un petit arbuste qui contient des minéraux aidant au nettoyage des dents, ce qui prévient, à long terme, les saignements de gencives et l'accumulation de bactéries qui causent la mauvaise haleine. Le Prophète a dit : « Utilisez le siwak, car il purifie la bouche et cela plaît à Dieu ». Il a également dit : « Si je n'avais craint de trop en imposer à ma oummah (nation), je lui aurais recommandé d'utiliser le siwak avant chaque prière. » [5]

## Le bon conseil est une miséricorde

Le prophète Mohammed a été envoyé comme une miséricorde, à l'humanité, pour enseigner aux hommes, par des moyens pratiques, la façon d'adorer Dieu et de Lui faire plaisir.

**« Il croit en Dieu et fait confiance aux croyants, et il est une miséricorde pour ceux d'entre vous qui croient. » (Coran 9:61)**

L'étiquette qu'il a établie pour les repas s'applique avant, pendant et après avoir mangé et il a également fait des recommandations sur la manière de boire. Il a recommandé à ses fidèles de boire en trois fois plutôt que de tout avaler d'un trait et il a mis en garde contre le fait de respirer dans le récipient car c'est un moyen sûr de contaminer l'eau avec sa salive.<sup>[6]</sup>

C'est en lisant sur les mœurs et les bonnes manières de l'islam que nous comprenons que cette religion constitue un mode de vie complet et que chaque action que pose le musulman peut se transformer en acte d'adoration méritant une rétribution.

---

#### **Footnotes:**

<sup>[1]</sup> *Sahih Al-Boukhari*

<sup>[2]</sup> *At Tirmidhi*

<sup>[3]</sup> *Sahih Mouslim*

<sup>[4]</sup> *Sahih Al-Boukhari*

<sup>[5]</sup> *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

<sup>[6]</sup> *Sahih Al-Boukhari*