

LES MUSULMANS ET LE JEÛNE (PARTIE 1 DE 2)

Évaluation: 3.4

Description: Le jeûne comme prescription commune à toutes les religions, la statut du jeûne et ses différents niveaux.

Catégorie:

[Articles L'adoration et la pratique religieuse](#) [Les cinq piliers de l'islam et autres actes d'adoration](#)

par: Bilal Philips

Publié le: 07 Sep 2009

Dernière mise à jour le: 13 Mar 2023

La plupart d'entre nous qui ont connu la bataille contre les kilos superflus ont aussi connu certaines formes de jeûne, allant de la diète faite exclusivement de fruits au jeûne liquide, à la diète sans sucre. Mais ce qui peut sembler étrange pour beaucoup est l'idée d'une nation tout entière, hommes, femmes, jeunes, vieux, riches et pauvres s'abstenant complètement de boissons et de nourriture, du lever au coucher du soleil, durant tout un mois. Que signifie au juste le mois



de Ramadan? N'est-ce pas une pratique un peu rude? N'est-ce qu'une période durant laquelle les musulmans dorment, jeûnent et ne travaillent à peu près pas durant le jour, tandis qu'ils boivent, mangent et restent éveillés toute la nuit? Comment décrire l'esprit du Ramadan?

Le jeûne : une prescription commune à toutes les religions

En français, jeûner signifie s'abstenir volontairement de nourriture ou de certains types de nourriture par devoir lié à un jour saint, ou encore pour marquer un deuil, un chagrin ou un repentir. Cette pratique se retrouve dans la plupart des grandes religions du monde. Par exemple, dans l'hindouisme, le jeûne est appelé *oupavaasa* (en sanskrit). Les hindous jeûnent en certaines occasions, par respect envers leurs divinités personnelles ou en signe de pénitence. La plupart des hindous jeûnent sur une base régulière ou lors de fêtes religieuses. Ces jours-là, ils ne mangent pas du tout, ou alors mangent un seul repas ou encore seulement des fruits ou certains aliments légers.

Pour les juifs, le jour appelé Yom Kippur (« jour de l'expiation ») est le dernier des Dix Jours du Repentir et il est observé le 10 de Tishri. Ce jour-là, il est interdit de manger, de boire, de laver, de porter du cuir ou d'avoir des rapports intimes. De plus, les

interdictions propres au jour du Sabbat sont en vigueur. Il est à souligner que la Torah mentionne que Moïse (que la paix soit sur lui) jeûnait régulièrement.

« Moïse demeura là avec l'Éternel quarante jours et quarante nuits, sans manger ni boire, et l'Éternel écrivit sur les tablettes les paroles de l'alliance, les dix commandements. » (Exode 34:28)

Pour les catholiques, parmi les chrétiens, le carême, rappelant les quarante jours de jeûne de Jésus, est la principale occasion de jeûne. Au quatrième siècle, le carême était constitué de six semaines de jeûne avant Pâques. Il fut réduit à quarante jours presque partout, au septième siècle. Dans les évangiles, il est mentionné que Jésus jeûnait comme Moïse.

« Après avoir jeûné pendant quarante jours et quarante nuits, il eut faim. » (Matthieu 4:2)

C'est dans ce contexte que Dieu affirme, dans le Coran :

« Ô vous qui croyez! On vous a prescrit le jeûne comme on l'a prescrit à ceux avant vous – peut-être deviendrez-vous pieux. » (Coran 2:183)

Parmi les meilleures actions vertueuses

Bien que dans la plupart des religions le jeûne serve à l'expiation des péchés, en islam, il sert d'abord à rapprocher le fidèle de Dieu et à le rendre plus pieux, tel que le mentionne le verset cité précédemment. Comme la proximité avec Dieu est une condition sine qua non de la piété, l'islam attache beaucoup d'importance au jeûne. Il n'est donc pas étonnant d'apprendre que lorsqu'on demanda au Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) :

« Quelle est la meilleure action? »

Il répondit :

« Le jeûne. Il n'y a rien qui lui soit équivalent. » (an-Nassa'i)

Il existe divers niveaux de jeûne. Un jeûne fait correctement doit englober toutes les dimensions de l'existence humaine. Voici les principaux niveaux de jeûne :

Les niveaux de jeûne

Le jeûne au niveau rituel

C'est le niveau où les règles de base du jeûne doivent être respectées : s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des rapports intimes du lever au coucher du soleil durant tout le mois de Ramadan. À ce niveau, nous suivons la loi du jeûne à la lettre sans considération particulière pour l'esprit du jeûne. C'est le niveau « débutant » qui doit être complété pour que le jeûne soit islamiquement correct. Mais les autres niveaux doivent venir s'ajouter pour que le jeûne ait un impact réel sur la personne qui jeûne. Se maintenir à ce niveau, lors du jeûne, n'apporte aucun bénéfice spirituel à part le fait de se soumettre à un ordre divin et ce, seulement si la personne qui jeûne le fait par soumission à Dieu et non pour suivre une tradition.

Le jeûne au niveau physique

Au niveau physique, la personne qui jeûne ressent la faim et la soif. Si elle jeûne selon la sounnah, elle fera comme le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) et consommera un léger repas appelé *sahour* avant l'aube et un repas modéré appelé *iftar* lors de la rupture du jeûne, au coucher du soleil. On rapporte que le Prophète a dit :

« Le pire contenant que puisse remplir l'être humain est son estomac. Seules quelques bouchées suffisent à maintenir une personne. Mais si son désir est plus fort que lui, alors qu'il ne remplisse de nourriture que le tiers de son estomac, de liquide le deuxième tiers, et qu'il laisse le troisième tiers vide pour respirer. » (ibn Majah)

Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) rompait son jeûne avec quelques dattes, fraîches ou sèches, et un verre d'eau, juste avant d'entamer la prière du coucher du soleil. Au niveau physique du jeûne, donc, la personne fait l'expérience de la faim et de la soif et par le fait même, développe une certaine compassion envers ceux qui, à travers le monde, meurent littéralement de faim et de soif.

Bienfaits sur la santé

Au niveau physique, les neurotransmetteurs du cerveau, qui transmettent les messages et créent les sentiments, sont affectés par le jeûne. Celui-ci pousse le système de neurotransmission à produire des endorphines, lesquelles apportent une sensation de bien-être et d'euphorie. Il s'agit d'un effet similaire à celui de l'exercice physique. Des experts médicaux ont également constaté que le jeûne améliore la santé physique de multiples façons. Par exemple, au cours du jeûne, le corps utilise le cholestérol emmagasiné, qui se trouve souvent dans le système sanguin, de même que dans d'autres parties du corps où se trouvent les lipides. Le jeûne aide donc à contrôler le taux de cholestérol et réduit les risques d'attaque cardiaque. La différence entre le niveau rituel et le niveau physique est que la personne qui se limite au jeûne rituel est susceptible de consommer de lourds repas avant le début du jeûne de même qu'au moment de sa rupture, ce qui fait en sorte que souvent, elle ne ressentira ni la faim ni la soif durant tout le mois. Mais il se pourrait, aussi, que si elle ne prend pas de *sahour*, comme le veut la sounnah, et qu'elle n'incorpore pas non plus tous les niveaux de jeûne

à sa privation de nourriture et d'eau, que le jeûne ne soit pour elle qu'une expérience physiquement exténuante. Le Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :

« Il se pourrait qu'une personne qui jeûne ne retire que de la faim et de la soif de son jeûne. » (ibn Majah)

L'adresse web de cet article:

<https://webcache001.islamreligion.com/fr/articles/639/les-musulmans-et-le-jeune-partie-1-de-2>

Copyright © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Tous droits réservés.