



ACF-E Mission Mauritanie



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

Office Of U.S. Foreign Disaster
Assistance



Ministère des Affaires Islamiques
et de l'Enseignement Originel &
Ministère de la Santé

GUIDE DE SENSIBILISATION SUR LA NUTRITION, L'HYGIÈNE ET LA SANTE

(Sur la base d'un argumentaire islamique)

Consultant

Mohamed El Moctar Ould Sidina

Commission de supervision présidée par:

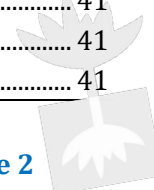
Mohamed Val Ould Bekaye
Pour la Direction centrale (MAIEO)
et
Mr DIALLO Amadou Niandé, Directeur de la
Délégation des Affaires Islamiques du
Guidimakha

& **Fanta Touré DIOP, Coordinatrice médico-nutrition**
Kalidou Samba BA, Responsable National Nutrition Santé
Yaya Diao Chef projet CCC
et
Mohamed Ould Ahmed, Responsable de volet IEC/CCC
(ACF-E – Mission Mauritanie)

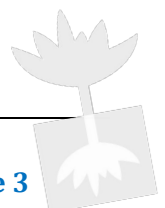
Décembre 2015

SOMMAIRE

Glossaire	3
Introduction	5
1. La malnutrition	7
1.1. Ce qu'il faut savoir	7
1.2. Ce qu'il faut faire (Pistes d'actions)	10
1.3. Sources d'inspiration islamiques	11
1.3.1. Le Saint Coran	11
1.3.2. La Sunna bénie	13
1.3.3. L'avis des Erudits	14
.2 Importance des soins en Islam	15
2.1. Ce qu'il faut savoir	15
2.2. Ce qu'il faut faire	15
2.3. Sources d'inspiration islamiques	16
2.3.1. Le Saint Coran	16
2.3.2. La Sunna bénie	17
2.3.3. L'avis des Erudits	18
3. L'Islam et l'allaitement des enfants de 0 à 24 mois	19
3.1. Ce qu'il faut savoir	19
3.2. Ce qu'il faut faire	20
3.3. Sources d'inspiration islamiques	21
3.3.1. Le Saint Coran	21
3.3.2. La Sunna bénie	22
3.3.3. L'avis des Erudits	22
4. L'Islam et l'hygiène alimentaire, corporelle et de l'environnement	23
4.1. Ce qu'il faut savoir	23
4.2. Ce qu'il faut faire	25
4.3. Sources d'inspiration islamiques	27
4.3.1. Le Saint Coran	28
4.3.2. La Sunna bénie	29
4.3.3. L'avis des Erudits	34
5. L'Islam et l'alimentation de la femme enceinte et allaitante	35
5.1. Ce qu'il faut savoir	35
5.2. Ce qu'il faut faire	36
5.3. Sources d'inspiration islamiques	37
5.3.1. Le Saint Coran	37
.5.3.2 La Sunna bénie	39
5.3.3. L'avis des Erudits	39
6. L'Islam et les responsabilités du chef de ménage dans le bien-être familial	40
.6.1 Ce qu'il faut savoir	40
6.2. Ce qu'il faut faire	41
6.3. Sources d'inspiration islamiques	41
6.3.1. Le Saint Coran	41



.6.3.2	La Sunna bénie	42
6.3.3	L'avis des Erudits	44
7.	L'Islam et l'alimentation équilibrée	45
7.1.	Ce qu'il faut savoir	45
7.2.	Ce qu'il faut faire	46
7.3.	Sources d'inspiration islamiques	48
7.3.1.	Le Saint Coran	48
7.3.2.	La Sunna bénie	49
7.3.3.	L'avis des Erudits	49
	Conclusion	49
	Bibliographie	51
1.	Etudes et documents récents	52
2.	Références religieuses anciennes	53



GLOSSAIRE

Termes Techniques

- **Allaitement maternel** : alimentation d'un bébé avec le lait de sa mère.
- **Fer** : micronutriment nécessaire à la croissance. On le trouve dans la plupart des aliments et aide à la constitution des globules rouges.
- **Iode** : micronutriment nécessaire à la croissance. On le trouve dans l'eau de mer et dans les algues. On le consomme grâce au sel iodé.
- **Malnutrition** : conséquence d'une alimentation insuffisante en qualité comme en quantité.
- **Micronutriments** : ce sont principalement des vitamines et des oligoéléments consommés en petite quantité.
- **Nutriments** : substances alimentaires qui se trouvent dans les aliments telles que les glucides, les lipides, les protéines, les vitamines, les minéraux et les fibres.
- **Œdème** : gonflement anormal d'une partie du corps.
- **Sous-alimentation** : manger insuffisamment.
- **Suralimentation** : manger trop.
- **Vitamine A** : micronutriment qui agit sur la protection de la vue, croissance, anti-oxydante. Elle se présente sous forme de carotène dans les fruits et légumes colorés.

Termes Religieux

- **Baraka** : bénédiction, chance en soi et influence positive.
- **Istinchaq et Istinhar** : Pratiques rituelles des ablutions consistant à inhaler de l'eau et la rejeter par le nez
- **Junub** : en état d'impureté rituelle majeure
- **Siwâk** : Cure-dents (morceau de branchage, souvent tendre)
- **Wa'd** : Pratique préislamique chez certaines tribus arabes consistant à enterrer vivantes les petites filles pour parer à tout ce qui pourrait entacher l'honneur



Introduction

La nutrition et l'hygiène jouent un rôle déterminant pour la santé des citoyens, notamment celle des franges sociales les plus vulnérables. Une meilleure nutrition améliore la santé de l'enfant et de la mère, renforce le système immunitaire, favorise une grossesse et un accouchement à moindre risque et contribue à la longévité.

En Mauritanie, comme d'ailleurs dans la plupart des pays en développement, la malnutrition, sous tous ses aspects (sous-alimentation, suralimentation, apports peu diversifiés et/ou peu équilibrés) constitue un défi majeur pour la santé publique, en particulier pour les enfants et les femmes enceintes et allaitantes : situation d'autant plus préoccupante, avec l'enracinement de certains comportements négatifs en matière d'alimentation, d'hygiène et de santé.

Dans le souci de promouvoir la santé publique et favoriser le développement durable, le Ministère des Affaires Islamiques et de l'Enseignement originel (MAIEO), le Ministère de la santé et leur partenaire stratégique, Action Contre la Faim (ACF) ont convenu de tirer profit des sources d'inspiration islamiques pour mieux asseoir des comportements correctes dans les domaines de l'alimentation, de l'hygiène et de la santé ; la charia islamique étant toujours le cadre de référence général du système des valeurs des Mauritaniens, quel que soit leur communauté ou leur groupe social.

C'est dans ce contexte que s'inscrit le présent *Guide de sensibilisation sur la nutrition, l'hygiène et la santé*, à base d'un argumentaire islamique.

Bien que ce document de vulgarisation et de sensibilisation s'adresse en premier lieu aux imams de mosquées, aux cheikhs et aux étudiants des mahadras, il demeure, en vertu de la clarté de son plan méthodologique et de l'approche holistique qu'il préconise, bien recommandé pour la famille scolaire dans son ensemble, les hommes de culture, mais aussi le grand public.

En effet, le Guide traite des thématiques de nutrition, d'hygiène et de santé, à travers sept axes assortis d'encadrés où sont abordés de façon plus fine certains sous-thèmes. Le plan suivi comporte une brève introduction suivie de trois sections principales:

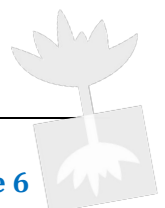
- *Ce que nous devons savoir* (connaissances de base);



- *Ce que nous devons faire* (ce que le citoyen ayant acquis les connaissances de base doit faire en guise d'apport pour le changement des comportements nuisibles et pour l'ancrage des comportements positifs);
- *Sources d'inspiration islamiques* (argumentaire solide mettant à contribution le Saint Coran, la Sunna du Prophète (PSL) et les avis des érudits, pour légitimer et renforcer davantage les savoirs fournis et les comportements souhaités).

Notre souhait est que tout un chacun, selon son niveau de responsabilité, puisse tirer profit de ce livret et en faire bénéficier les autres. Allah le Tout Haut a en effet ordonné: «Demandez donc aux experts, si vous ne savez pas » (les Prophètes, 7) et le Prophète (PSL) n'a-t-il pas dit : « chacun d'entre vous est un berger et chacun est responsable de son troupeau." (Rapporté par Boukhari et Mouslim) ?! Aussi, les experts ont-ils souligné l'importance de la nutrition, de l'hygiène et de la santé et leur caractère interdépendant. Le respect des règles édictées dans ce domaine est nécessaire compte tenu des résultats qui en découlent:

- pratiquer l'allaitement maternel renforce le système immunitaire de l'enfant et lui évite plusieurs types de diarrhées et bien d'autres maladies ;
- se laver les mains au savon repousse 45% des maladies diarrhéiques ;
- utiliser des latrines appropriées évite 32% des maladies diarrhéiques ;
- traiter l'eau évite 29% des maladies diarrhéiques...



1. La malnutrition



Dans la plupart des pays en développement et particulièrement en Mauritanie, la malnutrition constitue un défi majeur pour la santé publique, notamment en milieu rural et pour les franges les plus vulnérables (enfants, femmes, personnes âgées...).

La malnutrition est l'une des causes de la mortalité néonatale et infantile. Chez des milliers de survivants, elle laisse des séquelles durables sous forme d'infirmité, de vulnérabilité chronique aux maladies et de handicap intellectuel.

La malnutrition pénalise ainsi les individus et représente une contrainte pour le développement économique d'un pays.

Dans le combat mené contre la malnutrition, la religion musulmane, à travers ses textes fondamentaux (Saint Coran, Sunna Bénie...), donne des orientations claires et précises en termes de pratiques d'hygiène, de nutrition et de santé à adopter pouvant contribuer à la lutte contre la malnutrition.

1.1. Ce qu'il faut savoir

- **Définition**

La malnutrition est définie comme un déséquilibre entre les apports en éléments nutritifs et les besoins de l'organisme (apport calorique insuffisant ou, au contraire, excessif). C'est la conséquence d'une alimentation insuffisante en quantité et/ou en qualité.



Lorsqu'une personne est malnutrie, cela signifie que son alimentation est insuffisante et/ou mal équilibrée et que son organisme ne reçoit pas suffisamment d'éléments nutritifs tels que les protéines, les vitamines et les minéraux.

- **Symptômes de la malnutrition**

- Manque d'appétit, perte de poids, palpitations cardiaques, pâleurs, vertiges, hypotension, hypoglycémie, le malade devient de plus en plus maigre, son visage ressemble à celui d'une personne très âgée, ses os deviennent visibles, ses yeux enfoncés, sa peau flétrie, ses cheveux décolorés et cassants ;
- Nervosité, sensation permanente de fatigue, de détresse, avec une difficulté d'attention et parfois des troubles du comportement ;
- Fragilité, faible résistance aux maladies et diarrhées fréquentes ;
- Retard de croissance pour les enfants ; cette carence étant souvent associée au marasme (enfant ressemblant à un vieillard) et au Kwashiorkor (corps gonflé et présence d'œdèmes qui s'enfoncent sous la pression des doigts) ;
- Mauvaise adaptation de l'œil à l'obscurité, comme premier signe de la carence en vitamine A et difficultés au niveau des apprentissages, avec les carences en iode.

- **Types de malnutrition**

Il existe deux grands types de malnutrition :

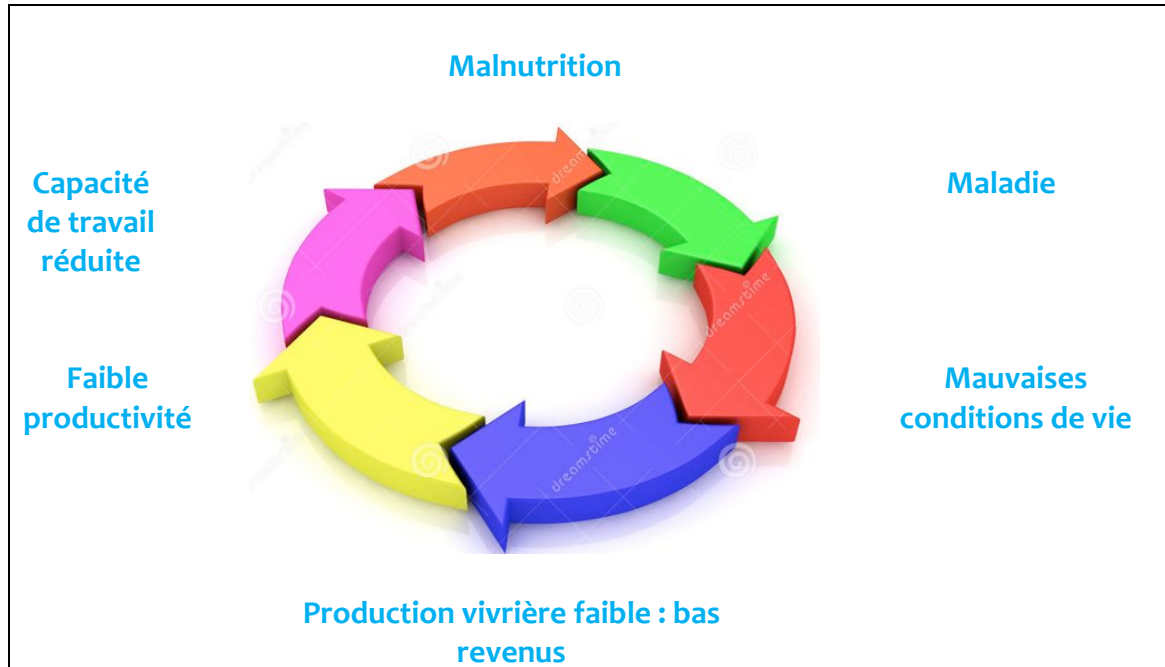
- La **malnutrition chronique** définit comme un retard du développement de l'enfant, notamment un retard de croissance en taille. L'enfant présente alors un aspect rabougri. La malnutrition chronique est due à des carences nutritionnelles persistantes dans le temps.
- La **malnutrition aiguë** qui représente le moment où le corps commence à consommer ses propres tissus pour y trouver de l'énergie et des composants nutritionnels nécessaires à sa survie, faisant alors fondre les muscles et les réserves de gras. Les termes de **sévères** et **modérés** sont employés pour décrire le degré de sévérité de la malnutrition aiguë, les deux stades constituant une urgence médicale et nécessitant une prise en charge rapide et efficace.

- **Conséquences de la malnutrition**

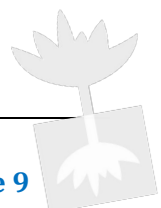
- Augmentation de la vulnérabilité et des risques d'infections et de maladies ; l'organisme dénutri est **incapable de se défendre contre les infections**; tuberculose, pneumonie, diarrhées, rougeole peuvent alors lui être fatales ;



- Une morbidité élevée et une faible énergie physique et psychologique ressentie par des victimes incapables de remplir leurs activités quotidiennes, avec le risque d'installation du **cercle vicieux de la malnutrition** :



- Le développement de maladies liées aux insuffisances alimentaires comme le kwashiorkor, l'anémie (qui attaque le système sanguin et empêche la concentration), le rachitisme (qui empêche le développement normal des os de l'enfant), la cécité ou l'affaiblissement du système immunitaire (causés par des carences en vitamine A) ou le goitre imputable à la carence en iode et pouvant entraîner de graves troubles du langage, la surdité, ou l'arriération mentale (la femme enceinte présentant un goitre risque de donner naissance à un enfant mentalement retardé).
- Pour les femmes : outre le risque d'avortement **chez la femme enceinte et le** manque de lait **chez la femme allaitante**, l'anémie causée par le manque de fer peut entraîner la mort pendant la grossesse ou l'accouchement ; le manque d'acide folique peut entraîner le décès par maladie cardiaque.
- **Pour les enfants** : retard de développement pondéral récurrent qui se manifeste par un poids anormal à la naissance (moins de 2,500kg), des problèmes de croissance et de développement psychomoteur.



1.2. Ce qu'il faut faire (Pistes d'actions)

- ❖ Pour éviter la malnutrition chez l'enfant :
 - Allaiter exclusivement jusqu'à 6 mois ;
 - À partir de 6 mois, continuer d'allaiter et introduire petit à petit une alimentation variée et équilibrée (légumes, fruits, céréales, poisson, viande, œufs, etc.)!
- ❖ **Pour faire face à la malnutrition, nous devons adopter une alimentation équilibrée.** Le repas équilibré doit contenir les trois variétés d'aliments :
 - **Les protéines** qui servent à construire notre corps. On peut les obtenir à partir de la viande, des poissons, des œufs, etc.
 - **Les aliments énergétiques**, appelés aussi lipides et glucides. On les trouve dans les huiles et les sucres.
 - **Les vitamines** qui entretiennent notre corps. On les trouve principalement dans les légumes et les fruits.
- ❖ Pour pallier la **carence en vitamine A**, consommer les produits animaux riches en vitamine A, tels que le lait, le foie, les œufs, les huiles de foie de poisson.
- ❖ Pour réduire les **troubles dus à la carence en iode**, consommer du poisson et utiliser le sel iodé.



1.3. Sources d'inspiration islamiques

Dans son approche alimentaire, l'Islam a certes considéré certains aliments comme illicites parce que nuisant à la santé (boissons alcoolisées, cadavres...). Mais, il a surtout traité des variétés licites de la nourriture pour orienter les musulmans vers les aliments bénéfiques qui favorisent la croissance et préservent la santé. Parmi ces aliments, on peut citer : le lait et ses dérivés, les viandes (rouges et blanches), le miel, les dattes et autres fruits, etc. L'Islam a aussi incité à s'adonner aux activités pouvant favoriser la production alimentaire.

Islam et promotion alimentaire

Conscient que la disponibilité de la nourriture et la sécurité alimentaire de l'homme sont largement tributaires du développement agricole, l'Islam a exhorté ses partisans à promouvoir l'agriculture comme principal pilier de toute économie solide et facteur essentiel pour assurer une vie décente. Le Prophète que la paix soit sur lui a dit: « Tout musulman qui plante un arbre ou ensemence un champ et qu'un être humain, un oiseau ou un animal mange de ce qu'il aura produit, il en sera récompensé comme s'il l'avait donné en charité. » (*Rapporté par Mouslim*). Il a dit également: « Si le Jour de la Résurrection survient alors que l'un de vous tient en sa main une graine qu'il s'apprêtait à semer, qu'il la sème. » (Rapporté par Ahmed).

L'Islam a également exhorté au développement du secteur agricole et à l'augmentation de son rendement à travers l'incitation à la mise en valeur agricole des terres non exploitées. Le Prophète que la paix soit sur lui a dit: "Celui qui met en valeur une parcelle morte, elle est à lui" (Rapporté par Tirmidhi). L'Islam a aussi interdit tout ce qui pourrait porter préjudice au secteur agricole ou perturber la sécurité alimentaire. Le prophète Mohamed (PSL) a dit: "Celui qui coupe un jujubier, Allah enfoncera sa tête au fond de l'Enfer" (Rapporté par Abou Daoud). Le saint Coran a souligné cet aspect en décrivant le saccage et la provocation des dommages à la richesse végétale et animale, le Tout-Puissant dit: « *Il y a parmi les gens celui dont la parole sur la vie présente te plaît, et qui prend Allah à témoin de ce qu'il a dans le cœur, tandis que c'est le plus acharné disputeur. Dès qu'il tourne le dos, il parcourt la terre pour y semer le désordre et saccager culture et bétail. Et Allah n'aime pas le désordre* ». (La vache, 204 – 205)

(...) L'Islam a ordonné à ses adeptes de veiller à leurs corps et à en écarter tout ce qui pourrait leur être une source de nuisance. Le Saint Coran dit : « ... *Et ne vous tuez pas vous-mêmes. Allah, en vérité, est Miséricordieux envers vous* ». (Les femmes, 29) et le hadith du Prophète (PSL) stipule : « point de préjudice, ni à soi, ni au autres ».

A cet effet, il est du devoir religieux de tout musulman de prendre soin de son alimentation et de veiller à satisfaire les besoins de son corps en aliments et nutriments nécessaires pour préserver son organisme sain, bien portant et à l'écart, autant que faire se peut, des maladies. Il lui est recommandé également d'éviter les aliments nuisibles qui provoquent des problèmes de santé et favorisent la morbidité.

Source : Mouiz Al Islam Izit Fares, Alimentation et maladies en Islam, Thèse de Master en nutrition, Université de Jordanie

Le Saint Coran

Le Saint Coran a tenu une large place aux aliments, à leur importance et à leur hygiène, nous en citons à titre d'exemples :



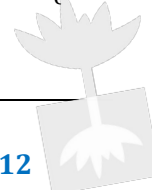
- **L'alimentation du bébé** à travers l'allaitement maternel :
 - « Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets ». (La vache, 233)

- **Les céréales et les fruits :**
 - « O gens! De ce qui existe sur la terre, mangez le licite et le pur; ne suivez point les pas du Diable car il est vraiment pour vous, un ennemi déclaré ». (La vache, 168)
 - « Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent » (Les bestiaux, 141)
 - « Que l'homme considère donc sa nourriture: C'est Nous qui versons l'eau abondante, puis Nous fendons la terre par fissures et y faisons pousser grains, vignobles et légumes, oliviers et palmiers, jardins touffus, fruits et herbages, pour votre jouissance vous et vos bestiaux ». (Abassa, 24 – 32)
 - « D'elle, Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers, les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là une preuve pour des gens qui réfléchissent ». (Les abeilles, 11)

- **De nombreuses variétés alimentaires reconnus pour leurs apports substantiels en nutriments** indispensables pour le développement du corps humain, son entretien et pour se prémunir contre les maladies :
 - **Les viandes rouges :** « Et les bestiaux, Il les a créés pour vous; vous en retirez des [vêtements] chauds ainsi que d'autres profits. Et vous en mangez aussi ». (Les abeilles, 5)

 - **Les produits halieutiques :**
 - « La chasse aux animaux marins et la nourriture qu'ils fournissent vous sont permis : c'est un bienfait pour vous et pour les voyageurs. ». (La table servie, 96);

 - « Et c'est Lui qui a assujetti la mer afin que vous en mangiez une chair fraîche, et que vous en retiriez des parures que vous portez. Et tu vois les bateaux fendre la mer avec bruit, pour que vous partiez en quête de Sa grâce et afin que vous soyez reconnaissants ». (Les abeilles, 14)



- **Le lait**, dont les avantages alimentaires sont connus, surtout pour les enfants et les personnes âgées :

« Il y a certes un enseignement pour vous dans les bestiaux: Nous vous abreuvons de ce qui est dans leurs ventres, - [un produit] extrait entre du chyme [intestinal] et du sang - un lait pur, délicieux pour les buveurs ». (Les abeilles, 66)

- **Le miel**: *«[Et voilà] ce que ton Seigneur révéla aux abeilles: "Prenez des demeures dans les montagnes, les arbres, et les treillages que [les hommes] font. Puis mangez de toute espèce de fruits, et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles pour vous. De leur ventre, sort une liqueur, aux couleurs variées, dans laquelle il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là une preuve pour des gens qui réfléchissent ». (Les abeilles, 68 - 69)*

1.3.1. La Sunna bénie

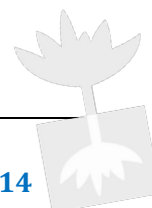
- ❖ Dans l'ensemble, le Prophète (PSL) a ordonné de consommer nourriture et boissons, mais sans excès : *"Mangez, buvez, portez les vêtements et faites la charité, le tout sans excès ou exhibition, Allah aime voir sa grâce sur son serviteur»* (Rapporté par Boukhari), car l'Islam considère le corps humain comme une confiance au sujet de laquelle on doit rendre des comptes: *"Vous avez un devoir envers votre corps"* (Rapporté par Bukhari), en termes de nutrition, de soins et d'entretien. Aussi, le Prophète (PSL) loue-t-il la force physique, mentale et spirituelle: *« Le croyant fort est meilleur et plus aimé de Allah que le croyant faible "*(Rapporté par Mouslim);
- ❖ De façon spécifique, le Prophète (PSL) attire l'attention sur certaines variétés alimentaires compte tenu de leur importance. Parmi celles-ci, notons :
 - **Le lait** : *"Celui à qui Allah donne de la nourriture, qu'il dise: que Dieu nous bénisse cet aliment et qu'il nous accorde mieux. Mais s'il s'agit du lait, qu'il dise: que Dieu nous bénisse cet aliment et qu'il nous en augmente, car je ne sais pour le lait d'autre équivalent en aliment ou en boisson »* (Rapporté par Tirmidhi, Abou Dawoud et Ibn Majah);



- **Les dattes :** «Une maison où il n'y a pas de dattes est une maison dont les habitants sont affamés » (Rapporté par Ahmed) ;
- **Le miel :** « Bénie est la boisson du miel, elle entretient le cœur et dissipe le wahar de la poitrine (l'anxiété et le désarroi) » (Rapporté par Daylemi) et «le miel est une guérison contre toutes les maladies ». (Rapporté par Ibn Aby Cheyba) ;
- **L'olive:** «Consommez de l'huile (d'olive) et frottez-vous en [le visage...], car elle provient d'un arbre béni. » (Rapporté par Tirmidhî) et « Consommez (de l'huile d'olive) en frottez-vous en car il guérit soixante –dix maladies dont la lèpre » (Rapporté par Boukhari).

1.3.2. L'avis des Érudits

Un célèbre dicton musulman rapporte qu'Allah Béni a réuni la plupart des règles de la nutrition saine en un demi-verset coranique : « *Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès* » (Al Aaraf, 31).



2. Importance des soins en Islam

Pour promouvoir la santé des individus et des communautés, tant dans le domaine préventif que curatif, on doit s'adresser à un professionnel de la santé qui est le mieux indiqué pour appliquer à une personne ciblée les mesures appropriées vis-à-vis d'une maladie, afin de l'aider à en guérir, de soulager ses symptômes, ou encore d'en prévenir l'apparition.

Un nombre important de versets coraniques et de hadiths du Prophète (PSL) exhortent l'homme à garder un mode de vie sain, à préserver sa santé et à se faire soigner correctement en cas de maladie.

2.1. Ce qu'il faut savoir

- **Pourquoi se soigner ?**
 - Pour mettre fin à la souffrance engendrée par la maladie ;
 - Pour retrouver un équilibre de vie normal ;
 - Pour retrouver la sérénité.
- **Modes de traitement selon le but poursuivi:**
 - **Mode curatif**, dont l'objectif est d'obtenir la guérison d'une personne malade;
 - **Mode palliatif**, dont l'objectif est de soulager les manifestations d'une maladie;
 - **Modes préventif**, dont l'objectif est de prévenir l'apparition d'une maladie.
- **Le droit à la santé**

C'est un droit consacré par des traités internationaux et régionaux relatifs aux droits de l'homme, notamment : la Déclaration universelle des droits de l'homme (art. 25), le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels (art. 12) et la Charte africaine des droits de l'homme et des peuples (art. 16).

Les éléments essentiels du droit à la santé sont les suivants:

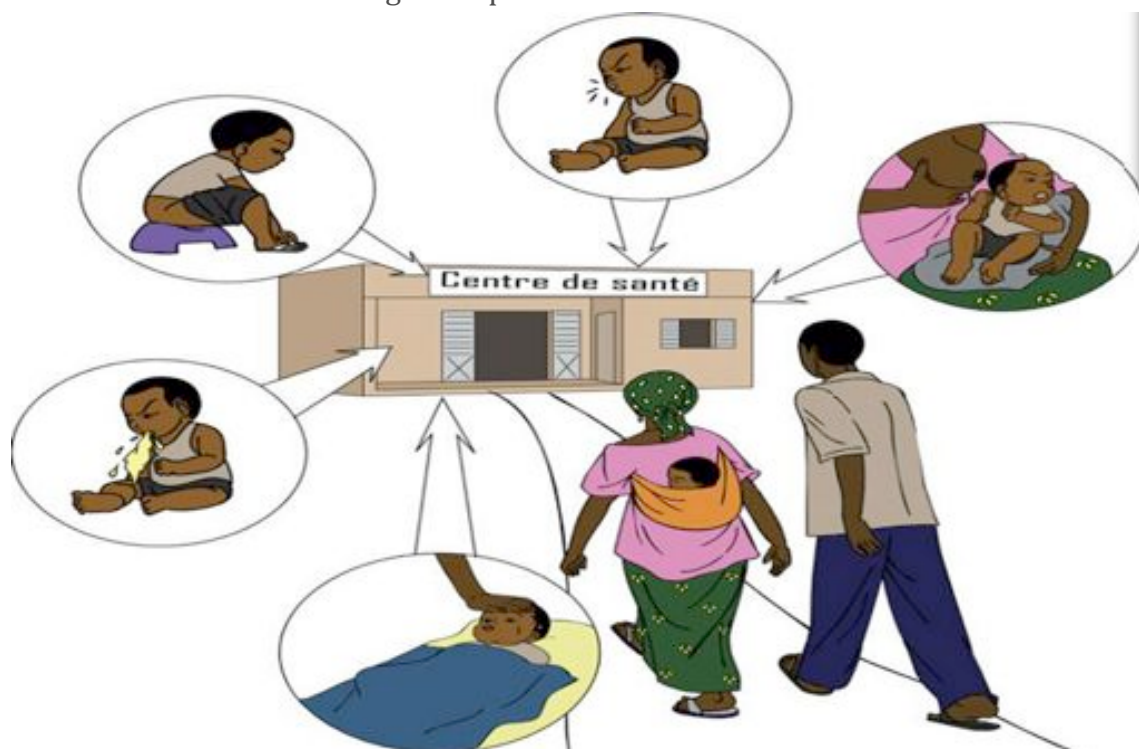
- l'accès à des soins de santé primaires essentiels;
- l'accès à une alimentation essentielle minimale nutritive;
- l'accès à des moyens d'assainissement;
- l'accès à de l'eau salubre et potable;
- l'accès aux médicaments essentiels.

2.2. Ce qu'il faut faire

- Notre santé est le plus grand donc que nous avons reçu, préservons la, notamment :
 - en ayant une alimentation saine et raisonnée ;



- en privilégiant la prévention ;
- en se faisant soigner auprès des structures de santé en cas de maladie.



- L'Islam interdit de recourir au charlatanisme pour rechercher la guérison. Chaque science a en effet ses spécialistes compétents dont on doit écouter les avis et conseils. Allah le Tout Haut a dit: « Demandez donc aux érudits du Livre, si vous ne savez pas » (les Prophètes, 7). Quant aux charlatans qui s'occupent d'un domaine où ils ne doivent y être, le musulman ne doit pas s'adresser à eux ou croire à leurs mensonges. 'Uqba Ibn 'Amir rapporte: "J'ai entendu l'Envoyé d'Allah (PSL) dire : "Celui qui porte une amulette, qu'Allah ne le protège jamais ! Et celui qui porte un coquillage de protection, qu'Allah ne le prenne jamais sous sa protection!" [Rapporté par Al-Hâkim].

2.3. Sources d'inspiration islamiques

2.3.1. Le Saint Coran

La santé est une grâce précieuse d'Allah (V. infra). Pour préserver et promouvoir cette grâce divine, il faut en remercier Allah et ne rien faire qui puisse lui nuire ou l'altérer. Allah, exalté soit-Il, dit :

- « Mangez et buvez en évitant tout excès! Dieu n'aime pas les outranciers. » [al-A'raf, 31], l'islam étant la religion du juste milieu qui nous enjoint la modération dans toute chose ;



- « Ô hommes! Mangez de ce que la terre vous offre de licite et de bon » [La vache, 168].

Le Coran d'ailleurs énumère plein d'aliments bénéfiques parmi lesquels: le miel, les poissons, les figues, les olives et le raisin.

2.3.2. La Sunna bénie

Le Messager d'Allah (PSL) exhorte l'homme à garder un mode de vie sain, à préserver sa santé. En effet, il souligne :

- " Il y a deux bienfaits dont beaucoup ne sont pas conscients : la santé et le temps libre" (Rapporté par Boukhari et Mouslim).
- "Personne n'a jamais reçu de grâce meilleure que la santé." (Rapporté par Ahmed).
- « Le croyant fort (bien portant) est meilleur et plus agréable à Dieu que le croyant faible, bien que tous deux sont bons» [Rapporté par Mouslim]. Il faut comprendre « fort » dans tous les sens du terme : au niveau de son mental, de sa foi et de son corps, dans l'objectif de pouvoir œuvrer au mieux dans le bien. Le dicton « un esprit sain dans un corps sain » fait écho à cela.

Plusieurs hadiths indiquent la nécessité des soins :

- Le prophète a répondu à des bédouins qui venaient lui demander : «Envoyé de Dieu, devons-nous nous soigner ?», «Oui, sujets d'Allah, soignez-vous car Allah, le Puissant et le Grand, n'a créé de maladie sans lui avoir associé un remède, à l'exception d'une seule ». Ils s'interrogèrent: « Laquelle ? » Le Prophète répliqua: « c'est la vieillesse». (Rapporté par Abou Daoud, Tirmedhi, Ibn Majah et Ahmed).
- « Allah n'a créé de maladie sans lui avoir créé un remède » (Rapporté par Boukhari) ;
- "Soignez-vous serviteurs d'Allah. Dieu n'a jamais fait descendre un mal sans faire descendre un remède contre lui, sauf un seul: la vieillesse "[Rapporté par Ahmed] ;
- « Pour chaque maladie, il y a un remède. Quand le remède est compatible avec la maladie, il va la guérir, avec la permission de Dieu, Gloire et Puissance à Lui». (Rapporté par Mouslim et Ahmed).



- « Dieu n'a fait descendre une maladie sans avoir, en même temps, fait descendre son remède dont certains ont eu connaissance alors qu'il est demeuré inconnu pour d'autres » (Rapporté par Ahmed).

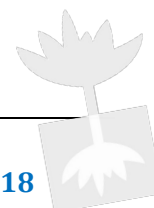
L'excès de nourriture, nuisible à la santé, est décrié par l'Islam. Le Prophète (PSL) dit :

- « Le fils d'Adam ne remplit pas de récipient plus nuisible que son estomac ». (Rapporté par Thirmidhi) ;
- Parlant de sa Umma, il dit : « Nous sommes un peuple qui ne mange que lorsqu'il a faim et, lorsqu'il mange, il ne le fait pas à satiété. ».

2.3.3. L'avis des Érudits

- La religion musulmane considère que la préservation de la bonne santé et la nécessité des soins justifient une souplesse dans les prescriptions religieuses (ablution, jeûne, pèlerinage...).
- Le hadith « A toute maladie, un remède » signifie pour l'érudit Ibn Qayyim une incitation à chercher un remède, à commencer par le malade lui-même qui dans sa requête de soins va s'attacher à un traitement potentiellement existant et capable de le guérir, arrivera déjà à vaincre le désespoir et trouvera la force pour lutter contre la maladie. Dans ce hadith, le médecin doit aussi être confiant puisque la maladie a son antidote, le remède. Lui aussi va déployer tous ses efforts à la recherche de ce remède.
- L'érudit Ibn Qayyim rapporte quelques règles pour préserver une bonne santé :
 - Une alimentation saine, diversifiée, équilibrée, pas trop abondante et respectant les règles d'hygiène.
 - La prévention pour éviter la maladie.
 - La pratique du sport qui permet de dégager les surplus entassés dans le corps. Le prophète a recommandé certaines activités sportives : la course à pied, la natation, l'équitation, le tir ...

Soulignant l'importance du médecin compétent, Ibn Qayyim indique que celui-ci « ne doit pas se focaliser uniquement sur la maladie, mais prendre en compte l'environnement, les habitudes, l'âge et le pays du malade. Il doit adopter une stratégie ouvrant plusieurs possibilités de soins, et connaître l'autre partie de l'homme, qui est le côté psychique et mental ».



3. L'Islam et l'allaitement des enfants de 0 à 24 mois



L'allaitement maternel est nécessaire pour prévenir la malnutrition des enfants. Au cours des six premiers mois, cet allaitement maternel doit être exclusif pour renforcer le système immunitaire de l'enfant. Bien plus, tout au long des deux premières années, plus un enfant tète sa mère, mieux il grandit, il aura un poids normal et une intelligence plus performante.

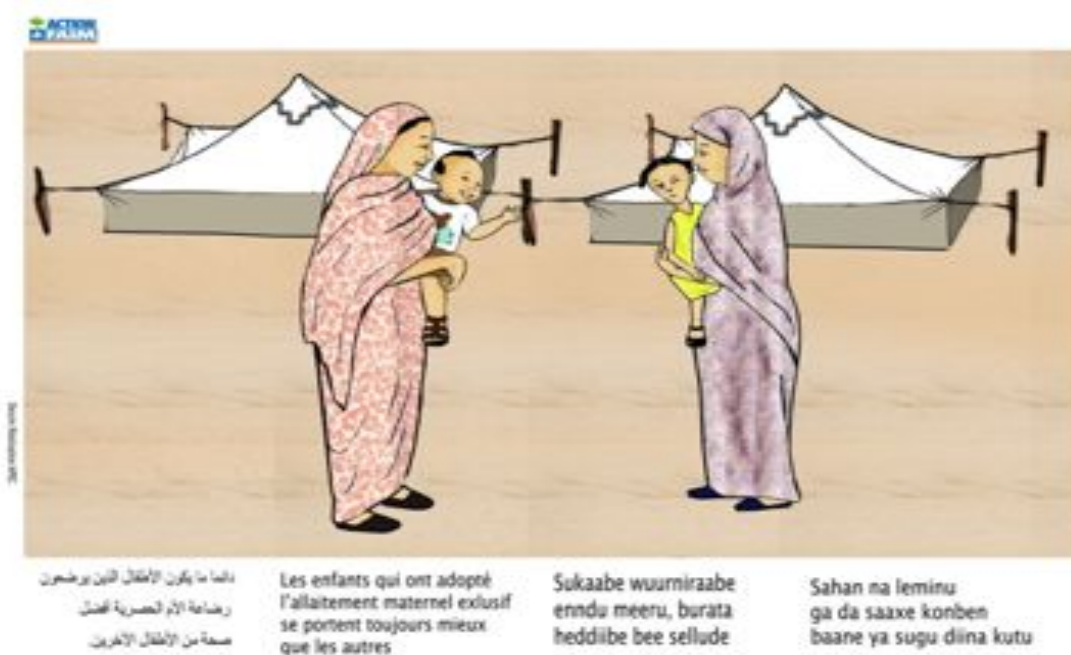
Les recommandations de l'Islam corroborent, dans l'ensemble, ces différentes thèses.

3.1. Ce qu'il faut savoir

❖ **La mise au sein dans les 30 minutes permet au nouveau-né de prendre le premier lait jaune : le colostrum. Ce lait est très utile car:**

- il est très riche en Vitamine A, c'est pour ça qu'il est jaune ;
- il protège l'enfant contre les infections. C'est le premier vaccin naturel du nouveau-né ;
- il apporte l'eau et la nourriture dont l'enfant a besoin ;
- il facilite l'évacuation du placenta ;
- il réduit les saignements de la mère après l'accouchement ;
- il stimule la fabrication rapide de lait ;
- il établit le lien affectif entre la mère et l'enfant, indispensable pour le développement de l'enfant.





❖ **L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois garantit la santé et le développement normal de l'enfant, évite les maladies et permet des économies, car :**

- le lait de la maman contient de l'eau et l'ensemble des éléments d'une alimentation équilibrée ;
- il est toujours propre et est toujours prêt à la consommation ;
- sa composition renforce la résistance de l'enfant aux maladies telle que la diarrhée ;
- la succion stimule la fabrication rapide de lait ;
- la succion développe les muscles de l'enfant ;
- la succion développe le lien affectif entre la mère et l'enfant, indispensable pour son développement ;
- l'allaitement maternel exclusif permet, dans bien des cas, d'éviter les nouvelles grossesses les six premiers mois ;
- l'allaitement réduit la charge de travail de la mère (elle n'a pas à faire bouillir l'eau, à chercher un combustible, à préparer le lait) ;
- l'allaitement réduit les saignements de la mère après l'accouchement ;
- l'allaitement permet d'éviter d'avoir les seins engorgés et donc douloureux ;
- l'allaitement permet d'éviter des dépenses liées à l'alimentation de l'enfant;
- l'allaitement permet d'éviter, dans de nombreux cas que l'enfant tombe malade

3.2. Ce qu'il faut faire



- ❖ Mettre le nouveau-né au sein dans les 30 minutes qui suivent l'accouchement, pour lui permettre de bénéficier du premier lait (le colostrum) qui est la meilleure chose que vous puissiez donner à votre enfant !
- ❖ Veiller au cours des six premiers mois à l'allaitement maternel exclusif pour garantir la santé et le développement normal de l'enfant, lui éviter les maladies et faire des économies pour le budget familial.
- ❖ Effectuer le sevrage de façon progressive, car le sevrage brusque a des conséquences dangereuses pour l'enfant : stress, morbidité, problèmes de développement pondéral, etc.

Donnons une bonne alimentation à nos enfants de 6 à 24 mois !

À partir de l'âge de 6 mois, le lait à lui seul ne suffit plus à l'enfant. Il est donc important de commencer à introduire de nouveaux aliments, tout en continuant à allaiter jusqu'à 24 mois.

Le système digestif de l'enfant peut commencer à digérer d'autres aliments que le lait maternel. Il est très important de continuer d'allaiter tout en réduisant petit à petit le nombre de tétées quotidiennes.

2 périodes :

De 6 à 11 mois : on peut commencer à introduire des aliments en purée.

- Donnez la bouillie enrichie 2 à 3 fois par jour ;
- Donnez des fruits mous chaque jour.

De 12 à 24 mois : on peut commencer à introduire des aliments solides.

- Donner de la bouillie 1 à 2 fois par jour ;
- Donnez du riz en sauce ; haricot; viande 1 à 2 fois par jour ;
- Donnez des fruits et des légumes chaque jour.

- ❖ Jusqu'à l'âge de 5 ans, veiller toujours à ce que l'enfant mange dans son plat individuel avec l'aide de sa maman, afin qu'il bénéficie, pour chaque repas, des apports alimentaires nécessaires (quantité et qualité)!

3.3. Sources d'inspiration islamiques

3.1.1. Le Saint Coran

- ❖ Le Saint Coran fixe la période d'allaitement complet à deux années fermes (en arabe, utilisation du duel assorti du qualificatif indiquant la complétude):
 - «*Et les mères qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets*». (La vache, 233) ;
 - «*Nous recommandons à l'homme ses père et mère. Sa mère le porte dans son sein en endurant peine sur peine, et il n'est sevré qu'au bout de deux ans. Sois reconnaissants envers Moi et envers tes parents et [sache que] c'est à Moi que tout retournera.* ». (Loqman, 14) ;
- ❖ Allah le Sublime ordonne au père d'assurer, de façon convenable et compte tenu des ressources dont il dispose, la prise en charge de la femme allaitante, car l'entretien



de l'enfant en dépend. Il met en garde les deux parties divorcées contre tout chantage mettant en jeu l'allaitement du nourrisson. En effet, sous prétexte de règlement de compte, ni la mère n'est autorisée à s'abstenir d'allaiter l'enfant, ni le père à renoncer au cours de la durée de l'allaitement maternel à la pension alimentaire:

« Au père de l'enfant de les nourrir et vêtir de façon convenable. Nul ne doit supporter plus que ses moyens. La mère n'a pas à subir de dommage à cause de son enfant, ni le père, à cause de son enfant. » (La vache ; 233)

3.3.1. La Sunna bénie

- Le Prophète (PSL) a indiqué que l'allaitement dure 24 mois et qu'il n'est valable au point de vue jurisprudentiel qu'au cours de cette période: *« Il n'y a d'allaitement qu'au cours des deux premières années »* (Rapporté par Darakoutny et authentifié par Ibn Al Qayyim dans *Zad Al Maad*);
- Il est rapporté que le Prophète (PSL) a dit : *« Aucune variété de lait ne peut égaler en baraka le lait maternel »* (Cité par Averroès dans ses Prolégomènes).

3.3.2. L'avis des Érudits

- ❖ *Ibn Al Qayyim (1292 - 1350) in « Les préceptes islamiques relatifs aux nouveau-nés »*
 - *« L'allaitement complet se fait en deux ans. C'est un droit de l'enfant tant qu'il en a besoin et ne peut s'en passer »* ;
 - *« Il est conseillé à la nourrice qui veut sevrer l'enfant de procéder progressivement et de ne pas le faire d'une seule traite : elle l'y habitue et l'y entraîne afin d'éviter les préjudices de la rupture brusque d'une habitude ».*



4. L'Islam et l'hygiène alimentaire, corporelle et de l'environnement



Notre environnement est tous les jours à l'épreuve de la saleté et des microbes présents partout. Sont exposés en particuliers aux problèmes d'hygiène nos mains qui sont en permanence en contact avec tout ce que nous touchons, les aliments que nous mangeons, l'eau que nous utilisons et le domicile et le quartier où nous vivons.

Pour réduire les risques de morbidité et de mortalité et jouir d'une vie décente, nous devons prendre à bras le corps les problèmes d'hygiène. Le bon sens nous y oriente et notre sainte religion l'Islam nous y convie.

4.1. Ce qu'il faut savoir

❖ Définition de l'hygiène

Étymologiquement, le mot hygiène vient du grec « hygieinon » qui signifie santé. L'OMS définit l'hygiène comme étant *une science et un art de la prévention des maladies, du prolongement de la vie et de la promotion de la santé d'un groupe ou d'une population à travers la vulgarisation des bonnes pratiques de propreté personnelle*. En matière d'hygiène, plusieurs domaines sont traités : l'hygiène corporelle, l'hygiène vestimentaire, l'hygiène alimentaire et l'hygiène de l'environnement.

❖ **L'hygiène alimentaire** comprend toutes les mesures pour assurer une bonne qualité, une bonne salubrité et une bonne valeur nutritive des aliments à tous les stades depuis la production jusqu'à la consommation.



➤ **Les aliments**

Les aliments qui sont consommés chaque jour traînent à l'extérieur avant d'être servis. Tout au long de leur parcours, ils transportent des déchets et des bactéries qui peuvent rendre malade.



الماء غير المحمي يعتبر مصدراً للعدوى بالأمراض المائية. Une eau non protégée est une source de contamination de maladies hydriques. Ndiyam dam hisnaaka, hisnaaka, ina adda raabo-raabo habbuuli diyye. Ji taxunten ma ji saxuntewa watten janbana

➤ **L'eau**

L'eau c'est la vie ! Mais si elle n'est pas potable, c'est la maladie garantie ! Elle peut causer la diarrhée, le choléra, la fièvre typhoïde, les dysenteries amibiennes, les hépatites infectieuses, la poliomyélite ; mais aussi favoriser le goitre (en cas de manque d'iode) ou la carie dentaire (en cas d'insuffisance du fluor).

❖ **L'hygiène corporelle et vestimentaire** se définit comme la capacité de l'individu à conserver son corps et ses vêtements propres quotidiennement. Elle comporte notamment : le lavage régulier des mains, le bain, l'hygiène bucco-dentaire ; la propreté des vêtements, la gestion du linge, l'entretien des cheveux, la pratique du sport ; etc.

➤ **Le corps**

La sueur et les autres sécrétions biologiques sont des facteurs favorisant la multiplication microbienne, surtout avec la poussière et la chaleur ; ce qui fait que le corps sale est un formidable terrain de développement des microbes.

Les fèces sont particulièrement dangereuses car elles contiennent un grand nombre de germes pouvant provoquer un grand nombre de maladies. C'est pourquoi, pour éviter la propagation de ces maladies, il est très important d'éviter tout contact des fèces avec l'eau, les mouches et les mains.

➤ **Les mains**

Les mains sont l'outil de préhension de l'Homme et lui servent à interagir avec son environnement. À cet effet, elles se salissent plus vite que le reste du corps. À travers le contact, elles peuvent propager des troubles bénins comme le rhume ou véhiculer des germes causant les infections.



Le lavage régulier des mains contribue à réduire ou à limiter le risque de transmission de germes, de micro-organismes ou de salissures et à prévenir la contamination des personnes ou objets manipulés par ces mêmes agents.



➤ Les vêtements

Les vêtements sales favorisent la propagation des parasites et des maladies contagieuses. Les ceintures ou bracelets serrant et les vêtements, excessivement isolants entravent la circulation sanguine, troublent la digestion et provoquent des irritations cutanées.

❖ L'hygiène de l'environnement

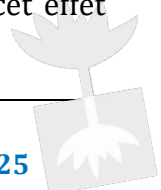
L'hygiène de l'environnement est indispensable pour la bonne santé personnelle et celle de la famille, car les microbes vecteurs des maladies trouvent un terrain favorable dans :

- les saletés et les ordures à l'intérieur de la concession, à ses abords immédiats ou dans les rues environnantes ;
- les excréments humains laissés à l'air libre ou dans des latrines souillées (contamination des sources d'eau, du sol et de la nourriture);
- la promiscuité de l'homme avec les animaux au sein du foyer.

4.2. Ce qu'il faut faire

❖ L'hygiène alimentaire

- L'hygiène des aliments nécessite une vigilance à toutes les étapes du parcours, depuis l'achat des denrées jusqu'à la consommation des aliments, en passant par la conservation et la préparation.
- L'hygiène c'est aussi à la cuisine :
 - Laver les fruits et les légumes avant de les consommer ! Utiliser à cet effet l'eau et trois gouttes d'eau de javel ou de jus de citron.



- Bien laver et faire cuire la viande.
- Protéger et couvrir les aliments et les manger chauds ;
- Assurer la propreté et la désinfection des ustensiles (vaisselles) et du matériel de cuisine.

❖ *La conservation/traitement de l'eau*

- Pour vous protéger contre les maladies diarrhéiques et les vers intestinaux, consommez de l'eau potable au quotidien.
- Protéger l'eau depuis la source jusqu'à sa consommation : utiliser des récipients propres et fermés dédiés au transport et au stockage de l'eau.
- Traiter l'eau à domicile : utilisation de systèmes simples comme l'ébullition, la désinfection à l'eau de javel (trois (03) gouttes par litre), la filtration sur sable, la chloration.

❖ *L'hygiène corporelle et vestimentaire*

- Prendre un bain quotidien ;
- Se brosser les dents après chaque repas et, au minimum, deux fois par jour ;
- Couper ongles et cheveux régulièrement ...
- Veiller à l'hygiène vestimentaire (habits appropriés, propres et renouvelés souvent, sous-vêtements changés chaque jour...).

❖ *Le lavage des mains*

Il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon ou, à défaut, avec de l'eau et de la cendre, en particulier:

1. Avant le contact avec les aliments
 - avant de préparer les aliments ;
 - avant de manger ;
 - avant de donner à manger à un enfant ou un malade.
2. Après le contact avec les selles
 - après être passé aux toilettes (avoir déféqué) ;
 - après avoir nettoyé les selles d'un bébé ou d'un enfant ;
 - après avoir géré les selles d'un malade.
3. Après le contact avec des vecteurs de saleté ou de contamination
 - après avoir touché des objets souillés ou pratiqué des activités salissantes;
 - après s'être mouché ou après avoir éternué dans ses mains;
 - après avoir touché des animaux (en vue de les traire, de les entretenir, etc.) ou touché à leurs excréments;
 - après avoir rendu visite à des personnes malades ou les avoir soignés.





❖ L'hygiène du milieu

- Veiller au balayage quotidien des concessions ;
- Ne pas jeter les ordures ménagères aux alentours des habitations, mais les brûler et/ou les enterrer ;
- Éliminer les insectes et les rongeurs qui jouent un grand rôle dans la transmission des maladies ;
- Assurer une bonne aération et un éclairage naturel ou artificiel suffisant pour la maison ;
- Éviter d'exposer les aliments dans des endroits ouverts et accessibles aux animaux domestiques ;
- Bien garder les ustensiles de cuisine dans des endroits propres.

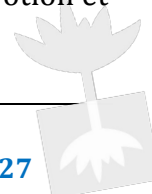
❖ Disposition adéquate des excréta

Pour mieux gérer les excréments humains et éviter les maladies s'y rapportant, il est nécessaire d'observer les mesures suivantes:

- Construire des latrines et veiller à leur utilisation par tous les membres de la famille, en particulier les enfants.
- A défaut de pouvoir construire des latrines, creuser une fosse et mettre du sable à chaque utilisation pour couvrir les excréments.
- Refermer toujours les latrines après utilisation et les entretenir régulièrement pour éviter la contamination de nos aliments et des eaux de boisson par les mouches.
- Jeter les selles des enfants dans les latrines ou les enterrer.
- Utiliser le pot de chambre en tant que comportement préventif contre les maladies diarrhéiques.

4.3. Sources d'inspiration islamiques

L'Islam accorde à l'hygiène, sous toutes ses formes, une attention particulière, et la considère comme provenant de la foi, comme offrande, mais aussi un acte de dévotion et une obligation.



4.3.1. Le Saint Coran

- En règle générale, « *Allah aime ceux qui se repentent et aime ceux qui se purifient.* » (La Vache, 222). Les ablutions constituent la première illustration de cet intérêt accordé par l'Islam à l'hygiène, car se laver les mains, le visage et les membres apparents - *qui sont du reste les endroits les plus exposés aux microbes*- cinq fois par jour et à des heures espacées et bien ciblées (trois le jour et deux la nuit) représente en soi une hygiène. Ces ablutions répétées donneront hygiène, propreté et dynamisme à celui qui les applique :

« Ô vous qui croyez! Lorsque vous vous levez pour prier, lavez votre visage et vos mains jusqu'aux coudes; puis passez vos mains mouillées sur votre tête et lavez-vous les pieds jusqu'aux chevilles. » (Al Maida, 6)

- Suite aux rapports sexuels, comme pour la femme à la fin de sa période de menstruations ou de la période de saignements qui suivent l'accouchement, la propreté exigée devient un bain complet :

« (...) Et si vous êtes junub (en état d'impureté rituelle majeure), alors purifiez-vous (par un bain) » (Al Maida, 6)

- Prendre soin de ses vêtements est aussi un commandement en Islam: « **Et tes vêtements, purifie-les** ». (Al-Mouddahir, 4-5). Les gens sont appelés à appliquer une bonne hygiène vestimentaire et à prendre leurs meilleurs habits, particulièrement en des lieux de rassemblement, comme les mosquées, où l'importance des effectifs peut faire craindre la promiscuité. L'Islam n'étant pas une religion de chasteté et d'abstinence, Allah nous convie aussi à user, en sus des bonnes tenues vestimentaires, des bonnes nourritures, tout en évitant les excès :

« Ô enfants d'Adam, dans chaque lieu de prière portez votre parure (vos habits). Et mangez et buvez; et ne commettez pas d'excès, car Il [Allah] n'aime pas ceux qui commettent des excès. » (Al A'raf, 31).

Et d'ajouter en s'opposant explicitement à la pensée monastique:

« Dis: "Qui a interdit la parure d'Allah, qu'Il a produite pour Ses serviteurs, ainsi que les bonnes nourritures?" Dis: "Elles sont destinées à ceux qui ont la foi, dans cette vie, et exclusivement à eux au Jour de la Résurrection." Ainsi exposons-Nous clairement les versets pour les gens qui savent. » (Al A'raf, 32)

En Islam, le musulman ne se contentera pas d'une nourriture licite, Allah lui ordonne de consommer ce qui est bon et sain pour lui :

« Ô hommes! Mangez de ce que la terre vous offre de licite et de bon » [La Vache, 168].



4.3.2. La Sunna bénie

Le Prophète Mohammed (PSL) a souligné la grande importance de la propreté lorsqu'il a dit : « **La propreté représente la moitié de la foi** ». (Rapporté par Mouslim, Tirmedhi et Ibn Majah)

❖ Pour l'hygiène corporelle et vestimentaire :

- Le Prophète (PSL), en détaillant la pratique des ablutions, nous a demandé de rincer la bouche et de rincer le nez en pratiquant *l'istinchaq* et *l'istinhar* (inhaler de l'eau et la rejeter par le nez). Il nous incite à perfectionner nos ablutions et d'être exigeant dans le lavage des membres. C'est dans ce sens qu'il avait l'habitude de dire "**ma communauté ressuscitera au jour du jugement dernier avec de la lumière sur les visages, les bras et les pieds (grâce aux ablutions)**" (Rapporté par Boukhary).
- S'adressant à certains de ses compagnons, le Prophète (PSL) dit "**voulez-vous que je vous indique une pratique par laquelle Allah efface les péchés et fait élever en degré?**", ils répondirent " Oui, Messenger d'Allah!". Il dit : "**Perfectionner ses ablutions malgré les difficultés (temps et conditions difficiles)**" (Rapporté par Mouslim).
- L'hygiène corporelle collective est préservée en Islam : "Jummany a dit : les gens s'adonnaient à la mise en valeur de leurs terres, à cet effet, ils avaient l'habitude d'aller (à la prière hebdomadaire) chargés de sueur et de poussière. Le Prophète (PSL) leur a alors ordonné : « **Si vous comptez partir pour la prière du Vendredi, prenez soin de vous laver** »" (Rapporté par Abou Hanifa dans son Mousnad).
- S'il arrive à certaines personnes de répugner, par paresse, à se laver tant qu'il n'y a d'obligation à ce sujet, l'Islam a beaucoup insisté sur cette pratique d'hygiène le Vendredi et au moins un jour sur sept :
 - "*Se laver le vendredi est obligatoire pour chaque musulman. Et il doit en plus se nettoyer les dents avec le siwâk et toucher un peu de parfum*" [Rapporté par Mouslim].
 - "*Ce jour (c'est-à-dire le vendredi) est institué par Allah comme jour de fête pour les musulmans. Aussi, celui qui vient assister à la prière en commun du vendredi doit se laver*" [Rapporté par Ibn Mâjjah]
 - "*Il est du devoir de tout musulman de se laver le corps un jour sur sept;[ce jour là], il se lavera la tête et le corps.*" (Rapporté par Bukhari et Mouslim) ;



- L'hygiène vestimentaire est recommandée en Islam, tout comme les tenues correctes :
- *Jabir qu'Allah l'agrée a dit : arrivant chez nous, le Messager d'Allah (PSL) a vu un homme avec des cheveux ébouriffés, désordonnés ; il a alors dit : « Celui-ci n'a-t-il pas trouvé de qui arranger ses cheveux ? ». En observant un autre portant des vêtements sales, il dit : « Celui-ci n'a-t-il pas trouvé de l'eau pour laver ses habits ? » (Rapporté par Nissay)*
 - *Selon Hacen Ibn Ali qu'Allah l'agrée, "Notre Prophète (PSL) nous a ordonné de porter les meilleurs vêtements que nous avons et d'utiliser les meilleurs parfums que nous pouvions trouver". (Rapporté par Hakim) ;*
 - *"Dieu est beau et aime la beauté, bien s'habiller n'est pas de l'orgueil, la fierté réside dans le rejet de la vérité et dans le mépris des gens". (Rapporté par Boukhari, Mouslim, Nissay, Tirmedhi, Abou Daoud et Ibn Majah) ;*
 - *D'après AbdAllah Ibn Massoud qu'Allah l'agrée, le Prophète (PSL) a dit: "Celui qui a l'arrogance au cœur, ne serait-ce que le poids d'un atome, n'accèdera pas au Paradis." Un homme lui dit: certaines personnes aiment que leurs vêtements et leurs sandales soient beaux! Comme pour lui demander si cela faisait partie de l'orgueil. Le Prophète (PSL) lui répondit alors: "Allah est beau et Il aime la beauté. L'orgueil est le défi des droits [d'autrui] et l'injustice envers les gens. " [Rapporté par Mouslim]*

❖ Pour le lavage des mains :

- Il est recommandé de se laver bien les mains au réveil :
- « Lorsque l'un de vous se réveille, qu'il n'introduise pas ses mains dans le récipient avant de les laver trois fois, car il ne sait pas ce qu'elles ont touché pendant la nuit ». (Boukhari et Mouslim)*
- Le lavage des mains est demandé également avant et après les repas :
- *« La bénédiction de la nourriture est l'ablution avant et après elle. » [Rapporté par Tirmedhi et Abou Daoud].
Les commentateurs indiquent que l'ablution ici c'est le lavage des mains et le rinçage de la bouche.*
 - *« Que celui qui aimerait voir le bien de sa maison s'accroître fasse les ablutions lorsqu'on sert sa nourriture et lorsqu'on dégage la table. » [Rapporté par Ibn Majah]*



- « Faire les ablutions avant de manger permet d'écartier la pauvreté et après permet de blanchir les péchés légers » (Rapporté par Tabrany).

La recommandation de se laver les mains après avoir consommé le repas est d'autant plus forte si ce repas était gras :

" Si l'un d'entre vous dort et qu'il y a dans ses mains des traces de gras (après avoir consommé un repas gras) et qu'il lui arrive quelque chose, qu'il ne s'en veuille qu'à lui-même" [Rapporté par Ahmed et Abou Daoud].

D'autres éléments d'hygiène connexes concernent la mise en garde contre des pratiques malsaines comme le fait de souffler dans la boisson ou mettre la main droite en contact avec des impuretés :

" Si l'un d'entre vous veut boire, il doit éviter de souffler dans le récipient ; en passant aux toilettes, il ne doit pas utiliser sa main droite pour s'essuyer (se purifier) le pénis ou la zone anale" [Rapporté par Boukhari].

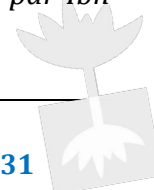
❖ Pour l'entretien des cheveux et l'hygiène de la bouche et des dents :

➤ L'entretien des cheveux fait partie de l'hygiène en Islam :

- " Celui qui a une chevelure, qu'il en prenne soin (les honore)." (Rapporté par Abu Dawud)
- Jabir ibn AbdAllah (qu'Allah l'agré) a dit: "S'étant déplacé pour nous rendre visite, le Prophète (PSL) remarqua un homme aux cheveux poussiéreux et ébouriffés. Il dit alors: "Celui-là n'a-t-il pas trouvé de quoi arranger ses cheveux!" (Rapporté par Ahmed et Nassay)
- Abû Qatâda rapporte: "J'ai dit: ô Envoyé d'Allah ! J'ai une abondante chevelure, dois-je la peigner ! Il m'a dit : Oui, et honore-la !" [Rapporté par Mouslim].

➤ L'hygiène de la bouche et des dents est fortement recommandée :

- "Le siwak (cure-dent) est une purification pour la bouche et un moyen d'obtenir la satisfaction du Seigneur" (Rapporté par Ahmed, Nissay et Ibn Habban)
- " Recourez au siwâk (cure-dent) car le siwâk purifie la bouche et procure l'agrément du Seigneur. Chaque fois qu'il est venu me voir, l'archange Gabriel me recommandait le siwâk au point que j'ai craint qu'il nous soit prescrit à moi et ma communauté" [Rapporté par Ibn Majah et Tabrany]



- *"Si je n'avais peur d'être trop dur envers ma communauté, je leur aurai ordonné d'utiliser le siwak pour chaque prière" (Rapporté par Boukhari et Mouslim)*
- *"Passez de l'eau entre les doigts et à travers la barbe et servez-vous du cure-dent, car c'est de la propreté, et la propreté conduit à la Foi, et la Foi est au Paradis avec son porteur" [Rapporté par Tabarâni].*

❖ Pour la toilette des parties intimes

➤ Des traditions de la pureté :

« Cinq choses font partie de la fitrah (les traditions de la pureté): se raser les poils pubiens, s'épiler les aisselles, se circoncire [pour les hommes], se tailler la moustache et se couper les ongles » (Boukhari et Mouslim). Ces actes de propreté concernent des endroits qui peuvent facilement se salir et dégager de mauvaises odeurs.

➤ L'eau pour une meilleure toilette :

- *Aïcha qu'Allah l'agrée a dit : « Je n'ai jamais vu le Messager d'Allah (PSL) faire ses besoins sans utiliser l'eau (pour se purifier) (Rapporté par Ibn Hibban et Ibn Majah) ;*
- *Selon Anas Ibn Malik qu'Allah l'agrée, lorsque le Prophète (PSL) sortait pour faire ses besoins, un jeune et moi venions lui apporter un petit seau d'eau pour sa toilette (Rapporté par Boukhari et Mouslim).*

➤ Éviter la souillure liée à l'urine et à la défécation

- *«Évitez de vous souiller avec l'urine. Certes, c'est la cause la plus courante du supplice de la tombe », [Rapporté par Tirmidhiy].*
- *Ibn Abbâs rapporte que le Prophète (PSL) passa un jour près de deux tombes et dit: « Ces personnes, sont dans le châtement, bien qu'il n'ont pas commis grand-chose (ils pouvaient facilement éviter cela), quant au premier, il colportait les paroles (pour nuire à la bonne relation entre les personnes), le deuxième ne se débarrassait pas de l'urine ou ne prenait pas garde de se souiller en urinant)» (Rapporté par Bukhâri et Mouslim).*
- *Mise en garde contre l'urine la satisfaction des besoins près des sources d'eau, sur la route ou sous l'ombre: «Préservez-vous des trois choses qui entraînent la malédiction: déféquer près des sources d'eau,*



du chemin des gens ou sous l'ombrage» [rapporté par Ahmed, Abou Daoud et Hakem].

❖ **Pour l'hygiène du milieu**

➤ **Veiller à la qualité de l'eau :**

- *"Le Prophète (PSL) a interdit d'uriner dans l'eau stagnante" (Rapporté par Mouslim) ;*
- *"Il (le Prophète) a interdit d'uriner dans une eau qui coule" (Rapporté par Tabarânî) ;*

➤ **Nettoyer la cour et la voie publique :**

- *"Nettoyez devant vos demeures " (Rapporté par Tirmedhi).*
- *"Chaque pas que le fidèle effectue pour aller à la prière est une aumône et **chaque saleté ou chose gênante qu'il enlève du chemin est une aumône**" (Rapporté par Bukhâri);*
- *La foi (en Islam) comporte plus de soixante-dix filières, dont la filière suprême est d'exprimer qu'« il n'y a qu'un Dieu unique Allah » et la filière basique de ramasser les ordures du chemin (public) et la pudeur est une filière de la foi » (Rapporté par Boukhari et Mouslim)*

Le Prophète (PSL) s'est adressé à Saad qui faisait ses ablutions : « Pourquoi cet excès ! ». Saad demanda : « Y a-t-il excès au niveau des ablutions ? » Le Prophète (PSL) répondit : « bien sûre, même si tu es au bord d'une rivière qui coule (abondamment)» (Rapporté par Hakim et Ahmed).

❖ **La promotion de l'activité sportive pour préserver l'hygiène et la santé**

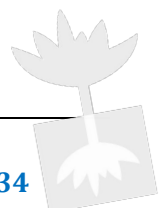
- *Aisha, l'épouse du Prophète, fait mention de leur amour pour les jeux et les sports. Elle dit : « J'ai fait la course avec le Prophète et je l'ai battu. Mais plus tard, alors que j'avais pris du poids, nous avons à nouveau fait la course et j'ai perdu. Il me dit alors : « Nous sommes quittes ». (Rapporté par Boukhari Ahmed, Abou Dawoud et Ibn Majah) ;*
- *Promouvoir le sport comme activité contribuant avec l'hygiène à développer le corps et l'esprit : « Toute action faite sans avoir Dieu à l'esprit est soit une distraction, soit de l'insouciance, à l'exception de quatre actes : marcher d'une cible à l'autre (lors de la pratique du tir à l'arc), s'entraîner à cheval, jouer avec sa famille et apprendre à nager. » (Rapporté par Tabarani).*



4.3.3. L'avis des Érudits

Signe de l'intérêt accordé à l'hygiène, tous les livres du fiqh (jurisprudence islamique) commencent par le chapitre de la purification, clé de la prière. La prière n'est en effet valable que lorsqu'on se purifie de la souillure mineure avec les ablutions ou de la souillure majeure avec le lavage et que l'habit et le lieu sont propres.

- Il est fortement recommandé de se laver les mains avant et après le manger. (Ibn Ghoudama dans le traité Al Moughny).
- L'Imam Chafii disait : « Celui qui veille à la propreté de ses habits se fait débarrasser des soucis et celui tient à avoir une bonne odeur aura l'esprit plus serein et plus créatif ».



5. L'Islam et l'alimentation de la femme enceinte et allaitante

Pendant la grossesse et l'allaitement, l'alimentation joue un rôle déterminant dans la santé de la mère et celle de l'enfant à naître.

Globalement, l'Islam a souligné cet état de fait, légiféré sur les besoins spécifiques de la femme en ces périodes critiques et convié les membres de la société à lui accorder toute l'attention qu'elle mérite. De façon spécifique, les experts en nutrition se sont attelés à opérationnaliser ces besoins.

En plus de l'alimentation variée, équilibrée et saine demandée pour tout un chacun, une légère augmentation de la ration énergétique est nécessaire pour la femme enceinte afin d'assurer la croissance du fœtus, des tissus (placenta...) et pour palier l'augmentation du métabolisme de base de la mère. Pendant les 6 premiers mois de l'allaitement, elle a besoin d'un apport énergétique supplémentaire correspondant à la valeur énergétique du lait sécrété, plus l'énergie nécessaire pour sa production.



Une alimentation équilibrée pour la femme enceinte et allaitante !

التغذية المتوازنة للنساء الحوامل و المرضعات!

5.1. Ce qu'il faut savoir

- ❖ Pendant la grossesse et l'allaitement, la femme a des besoins alimentaires, quantitativement et qualitativement plus importants, parce que :
 - le bébé doit pouvoir bien grandir dans le ventre de la maman ;
 - la maman doit pouvoir préparer des réserves pour l'allaitement ;

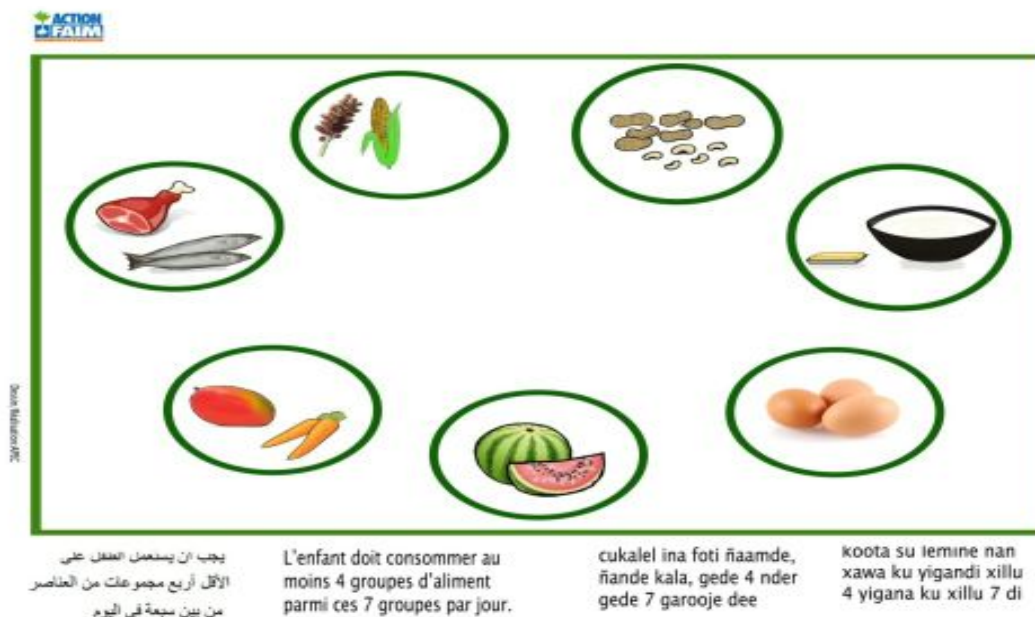


- la maman doit pouvoir produire tous les jours le lait en quantité nécessaire à l'enfant.
- ❖ La grossesse entraîne une augmentation globale des besoins. Alors que celle-ci est modérée pour l'énergie et les protéines, elle est beaucoup plus importante pour d'autres nutriments comme le calcium, le fer etc... Une supplémentation médicamenteuse est même, dans certains cas, souhaitable pour le fer et quelquefois la vitamine D :
 - Subvenir aux carences en calcium pour la femme enceinte liées à:
 - la minéralisation osseuse du fœtus;
 - la prévention de l'hypertension artérielle gravidique;
 - l'enrichissement du lait maternel en calcium;
 - l'éventuelle réduction du risque de dépression du post partum...
 - Faire face à la carence en vitamine D très fréquente en fin de grossesse.
 - Faire face à la carence en fer (supplémentation uniquement en cas d'anémie jusqu'à correction de celle-ci).

5.2. Ce qu'il faut faire

- ❖ Enfants comme adultes doivent avoir une alimentation variée et équilibrée ! C'est la garantie d'une bonne santé !
- ❖ Pour la femme enceinte et allaitante :
 - veiller à une alimentation appropriée pour sa santé et celle de son enfant ;
 - veiller aux visites prénatales (4 fois au Centre de Santé pour que la grossesse se passe bien), à l'accouchement au poste de santé (pour garantir un accouchement dans les meilleures conditions et recevoir les conseils et soins nécessaires).
- ❖ La femme enceinte et allaitante ne doit pas manger deux fois plus...mais deux fois mieux:
 - Faire trois bons repas par jour (petit-déjeuner, déjeuner et dîner) ;
 - Ne pas oublier les féculents, dont le pain de préférence complet, et les légumes verts à chaque repas ;
 - Décaler le dessert en le prenant un peu plus tard après le repas principal;
 - Penser à boire de l'eau en quantité suffisante et régulièrement, un grand verre d'eau avant chaque repas ou collation : 1,5 litre pour la femme enceinte et 2 litres pour celle qui allaite.





Mangeons équilibré

pour la santé de la famille en général et celle de la mère et de l'enfant en particulier

Il existe divers type d'aliments qui apportent à l'être humain l'ensemble des éléments indispensables à son développement et à son fonctionnement :

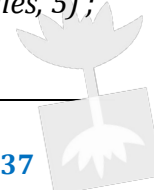
- Aliments énergétiques (lipides et glucides) qui donnent la force. On les trouve dans : le riz, le mil, le sorgho, le sucre, l'huile, le beurre, etc.
- Aliments constructeurs (protéines) qui permettent au corps de grandir et lui donnent la force. On les trouve dans : la viande, le poisson, les œufs, le lait, les haricots, etc.
- Aliments protecteurs (vitamines et minéraux) qui protègent et permettent de se maintenir en bonne santé. On les trouve dans : les légumes et les fruits.

Une alimentation équilibrée passe aussi par l'utilisation du sel iodé. Il faut pour cela toujours vérifier que le sel que vous achetez est bien du sel iodé. Sans quoi, les conséquences peuvent être très graves (goitre ou déficience mentale chez l'enfant et chez la femme, perte de l'enfant dans le ventre ou enfants mort-nés).

5.3. Sources d'inspiration islamiques

5.3.1. Le Saint Coran

- ❖ De façon générale, l'humain, et surtout la femme enceinte ou allaitante, a besoin d'une nourriture équilibrée et variée. Pour cela, Allah a mis à sa disposition des produits agricoles, de viandes et des variétés de légumes et de fruits:
 - «*Nous vous avons établis sur la Terre et Nous vous y avons donné les moyens de vivre*». (Al-A'râf, 10) ;
 - «*C'est Lui qui a fait pour vous la Terre très soumise. Parcourez donc ses voies et mangez de ce qu'Il vous a accordé*». (Al-Molk, 15) ;
 - «*Et Il a créé, pour vous, les bestiaux dont vous faites des vêtements chauds, dont vous retirez divers profits et dont vous mangez, aussi.* » (Les abeilles, 5) ;



- « Et c'est Lui qui a soumis la mer afin que vous puissiez en manger une chair fraîche... » (Les abeilles, 14) ;
 - « C'est Lui qui, du ciel, fait descendre une eau que vous buvez et grâce à laquelle pousse une végétation servant de pâturage à votre bétail. [De cette eau], Il vous fait pousser des herbages, des oliviers, des palmiers, des vignes et toutes sortes d'arbres fruitiers. Voilà bien là un signe pour les gens qui réfléchissent. » (Les abeilles, 10- 12) ;
 - « Et il y a certes un enseignement, pour vous, dans les bestiaux : Nous faisons sortir de leur ventre – d'entre la bouillie gastrique et le sang – un lait pur, délicieux pour ceux qui le boivent. » (Les abeilles, 66) :
 - « Et ton Seigneur a révélé (ceci) aux abeilles : « Aménagez vos ruches dans les montagnes, dans les arbres et dans les habitations construites (par les hommes). Puis mangez de toutes espèces de fruits et suivez les sentiers de votre Seigneur, rendus faciles (à suivre) pour vous. » De leur ventre sort un liquide aux couleurs variées, dans lequel il y a une guérison pour les gens. Il y a vraiment là un signe pour les gens qui réfléchissent. » (Les abeilles, 68 - 69) ;
 - « C'est Lui qui crée les jardins, treillagés ou non, les palmiers et les récoltes de diverses saveurs, de même que l'olive et la grenade, d'espèces semblables et différentes. Mangez de leurs fruits, quand ils en produisent... » (Les bestiaux, 141).
- ❖ Parmi la liste d'aliments interdits figurent les boissons alcoolisées nuisibles pour la santé générale et la santé des femmes enceintes et allaitantes en particulier:
« Ô vous qui croyez! Les boissons alcoolisées, (...) ne sont que des abominations, des œuvres de Satan. Éloignez-vous-en, si vous tenez à la réussite. (La Table, 90).
- ❖ Le statut spécifique de femme enceinte ou allaitante requiert un traitement alimentaire spécifique qui est à la charge du père de l'enfant, tout comme d'ailleurs les autres charges liés à la subvention à l'entretien :
- “Et faites que ces femmes habitent où vous habitez, et suivant vos moyens. Et ne cherchez pas à leur nuire en les contraignant à vivre à l'étroit. Et si elles (les femmes répudiées) sont enceintes, pourvoyez à leurs besoins jusqu'à ce qu'elles aient accouché. Puis, si elles allaitent [l'enfant né] de vous, donnez-leur leurs rétributions. Et concertez-vous [à ce sujet] de façon convenable » (Le divorce, 6).
 - « Et les mères qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets. Au père de l'enfant de les nourrir et les vêtir de manière convenable [...] » (La vache, 233).



5.3.2. La Sunna bénie

La Sunna du Prophète (PSL) abonde, naturellement, dans le même sens que les versets précédents, en insistant sur les droits de la femme en matière de pension alimentaire et d'entretien et ce selon les règles d'usage établies (y compris pour les femmes enceintes et allaitantes) :

- ❖ « Il vous incombe de leur fournir nourriture et vêtements convenables ». (Rapporté par Mouslim, Abou Daoud et Tirmedhi) ;
- ❖ Ta compagne, « son droit (en la matière), c'est de la traiter de la même manière comme tu te traites en nourriture et en vêtements » (Rapporté par Abou Daoud) ;
- ❖ «Le meilleur parmi vous est celui qui agit le mieux envers son épouse » (Rapporté par Ibn Majah).

5.3.3. L'avis des Érudits

- ❖ Après avoir traité des droits de l'épouse en situation normale, Khalil Ibn Ishah le malékite ajoute : «on augmente (la ration) de la femme qui allaite pour lui permettre d'acquérir la force nécessaire (pour allaiter convenablement)».
- ❖ En matière d'alimentation, la prévention est le meilleur moyen de préserver une bonne santé pour chacun des membres de la famille, notamment la femme enceinte ou allaitante. Dans ce domaine, Ibn Qayyim invite à adopter: « Une alimentation saine, diversifiée, équilibrée, pas trop abondante et respectant les règles d'hygiène » et d'ajouter au sujet de cette alimentation : « en elle-même, c'est un traitement préventif ».



6. L'Islam et les responsabilités du chef de ménage dans le bien-être familial

En Islam, les responsabilités de l'homme au foyer ne sauraient se limiter à la prise en charge de la subvention à l'entretien (nourriture, logement, vêtements, soins, éducation...). Sa contribution multidimensionnelle au bien-être familial est nécessaire. Outre les égards envers sa compagne de vie, il s'agit de mieux gérer les défis liés à la santé de la reproduction (vulgarisation des connaissances, prise de décisions concertées, etc.), de veiller à l'équité notamment entre garçons et filles et d'instaurer un climat de concertation et de dialogue au sein du foyer...



6.1. Ce qu'il faut savoir

- ❖ L'absence de climat de détente, de dialogue et de concertation au sein du foyer, entraîne les frustrations et pousse les jeunes, garçons et filles, à collecter, auprès de sources peu fiables, des informations souvent erronées notamment en matière de SR, tels que la gestion de la crise pubertaire et des MST (Blennorragie ou Gonococcie, syphilis, L'hépatite B, SIDA...). Les conséquences sont naturellement catastrophiques aussi bien pour leur santé que sur le bien-être de la famille dans son ensemble.
- ❖ Privilégier certains enfants par des cadeaux ou des égards, ou accorder plus d'intérêt aux garçons au détriment des filles, voilà des comportements qui créent au sein de la famille une atmosphère malsaine de frustration et de ressentiment. Il s'agit aussi de comportements contraires à l'Islam et à ses principes de justice et d'équité.



6.2. Ce qu'il faut faire

- ❖ Pour assurer correctement son rôle dans le bien-être familial, l'homme notamment doit :
 - avoir une parfaite connaissance des défis qu'affronte la famille ;
 - participer activement à la vulgarisation des connaissances et des notions exactes de la SR au sein de la famille ;
 - faire preuve d'équité entre les enfants, surtout entre garçons et filles ; et
 - instaurer une méthode résolument participative dans la gestion familiale en concertation avec son épouse.

- ❖ Une saine éducation sexuelle est de nature à préserver la jeunesse des dérapages (MST, drogues, etc.) préjudiciables aussi bien à la santé individuelle qu'à celle de la famille et de la société. Cette éducation doit commencer de manière précoce (dès l'âge de dix ans pour le garçon et à huit ans pour la fille) pour permettre aux parents et aux tuteurs de donner aux membres de la famille des informations fiables sur les MST et d'expliquer aux adolescents les mutations physiologiques de leurs corps comme étant des signes de promotion vers le statut d'adulte.

6.3. Sources d'inspiration islamiques

Allâh a ordonné à l'homme d'agir avec bienfaisance envers son épouse, ses enfants en général et en particulier ses filles compte tenu de leur fragilité sociale.

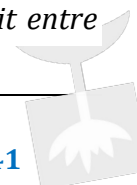
« Donnez-vous le conseil entre-vous d'agir en bien avec les femmes » [Rapporté par Tirmidhy].

6.3.1. Le Saint Coran

- ❖ L'épouse, compagne de la vie de l'homme, mère de ses enfants et dépositaire de ses secrets, doit être traitée avec bienfaisance et respect :

« Comportez-vous avec elles avec bienfaisance » (Les femmes, 19) ;
- ❖ Les épouses constituent en effet une grâce divine dont l'homme doit prendre soin :

« Parmi les signes que Allâh vous a donné, c'est qu'Il vous a créé des épouses pour que vous trouviez du réconfort auprès d'elles et Il a fait qu'il y ait entre



vous de l'amour et de la miséricorde. Il y a certes là des signes pour ceux qui réfléchissent et qui méditent » [Les romains, 21].

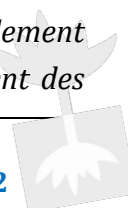
6.3.2. La Sunna bénie

❖ Bien traiter l'épouse et l'aider dans les tâches ménagères:

- *« Les croyants qui ont la foi la plus complète sont ceux qui ont le meilleur comportement, et parmi les meilleurs d'entre vous, il y a ceux qui sont les meilleurs envers leurs épouses » (Rapporté par Ibn Hibban).*
- *« Font partie des meilleurs d'entre vous ceux qui sont les meilleurs avec leurs épouses. Et je suis le meilleur d'entre vous avec mes épouses » (Rapporté par Ibn Majah).* Celui qui veut prendre pour modèle le Messager d'Allah (PSL), qu'il agisse avec bienfaisance avec son épouse et non avec tyrannie et orgueil.
- *Une des épouses interrogée au sujet de l'attitude du Messager d'Allah chez lui, elle répondit: « Nous n'avons jamais vu le Prophète (PSL) avec un air maussade ».*
- *Aïcha qu'Allah l'agrée interrogée sur ce que le Messager d'Allah faisait à la maison, elle a répondu qu'il aidait aux tâches ménagères: «il raccommodait ses vêtements, il réparait ses sandales. (Bref), il faisait ce que font les hommes chez-eux » (Rapporté par Ahmed).*

❖ Traiter les enfants de façon équitable

- *Le père de Nouamane Ibn Bechir voulait le privilégier par un don à l'exclusion de ses autres enfants et prendre le Messager d'Allah comme témoin sur cette offrande. Le Prophète (PSL) lui demanda : « as-tu agi de la sorte avec tes autres enfants ? ». Il répondit : non. Le Prophète (PSL) dit alors : « craignez Allah, et soyez équitables envers vos enfants. Est-ce qu'il te plaît qu'ils aient la même sollicitude à ton égard ? ». Il répondit : certes. Le Prophète (PSL) dit : « aucunement, donc » (rapporté par Boukhary et Mouslim).*
- *« Celui qui a une fille qu'il n'a pas enterré vivante, qu'il n'a pas maltraitée et sur laquelle il n'a pas privilégié un garçon, Allah le fera entrer dans son paradis » (rapporté par Abu Daoud).*
- *Dans les actes de l'hagiographie bénie, il est relaté un évènement hautement significatif. Le Prophète (PSL) a porté sa petite fille Umama Bint Ibn Rabi', alors qu'il dirigeait la prière (l'un des principaux piliers de l'Islam), probablement dans le but de montrer à d'anciens pratiquants du « wa'd » (enterrement des*



filles vivantes) comment traiter les filles : « c'est ainsi qu'en se prosternant, il la fait descendre et en se relevant de la prosternation, il l'emporta de nouveau » (Rapporté par Boukhari dans le livre de la prière).

❖ Discrimination positive envers les filles

- « Quiconque s'est occupé des filles avec soin et bienveillance, celles-ci serviront pour lui de paravent contre l'enfer » (Rapporté par Boukhari et Mouslim).
- « Si quelqu'un a trois filles ou trois sœurs auxquelles il prodigue soins et assistance, il entrera au paradis » (cité par Boukhari dans son livre *al adab al mufrad*).
- « Celui qui prend en charge deux filles jusqu'à ce qu'elles arrivent à majorité, viendra le jour du jugement dernier en ma proche compagnie, et il joint ses doigts » (Rapporté par Mouslim).

❖ Santé de la Reproduction (SR)

- Éviter les habitudes et pratiques qui s'avèrent être néfastes pour la santé de la femme et de sa fécondité en application de la règle juridique « le préjudice doit être réparé » et suivant le hadith : « nul ne doit causer de préjudice ni subir de dommage » (cité par Ibn Majah, Daraqutni et autres avec une chaîne de rapporteurs et cité par Malik in Muwatta' sans chaîne).
-

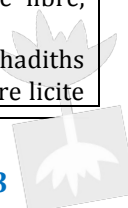
Concernant le « 'azl » (éjaculation hors utérus) et autres moyens contraceptifs

Des textes explicites, tels des hadiths dûment vérifiés, montrent clairement que le « 'azl » se pratiquait au su du Prophète (PSL), ce qui signifie qu'il est licite. Parmi ces textes citons :

- le hadith unanimement rapporté d'après Jabir Ibn Abdallah (qu'Allah l'agrée) qui a dit : « nous pratiquions le « 'azl » à l'époque du Prophète ; il en a été informé, et ne nous a pas enjoint de le laisser. Si c'était un acte répréhensible, le Coran l'aurait interdit » (rapporté par Mouslim dans son recueil vérifié) ;
- le hadith cité par Mouslim d'après Jabir Ibn Abdallah qui a rapporté qu'un homme est venu s'enquérir auprès du Prophète (PSL) de son « 'azl » d'une servante qu'il ne voulait pas qu'elle tombait enceinte. Le Prophète (PSL) lui dit : « pratique sur elle le « 'azl » si tu veux, elle aura ce qui lui est prédestiné ».

Parmi les textes juridiques (du fiqh), citons :

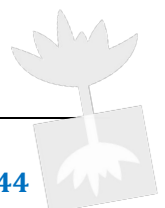
- ce qu'écrit Chawkani dans son livre « *nayl al awtar* » : « les oulémas sont unanimes sur le caractère licite du « 'azl », à condition qu'il soit concertée avec l'épouse en femme libre, puisqu'elle est partenaire à part entière dans la vie conjugale ;
- ce que rapporte Ibn Al Qayim dans son ouvrage « *zad al ma'ad* » qui après avoir cité les hadiths évoquant le « 'azl » a conclu en affirmant que « les hadiths sont explicites sur le caractère licite



du « 'azl », en précisant que dix compagnons du Prophète (PSL) le trouvent licite ; ce sont : Ali, Saad, Abu Eyoub, Zayd Ibn Thabit, Jabir, Ibn Abbas, Al Hacen Ibn Ali, Khabab, Abu Said Al Khudri et Ibn Masoud, qu'Allah les agrée tous ». Chafi'i que la miséricorde soit sur lui a dit : « et nous, nous rapportons d'un certain nombre de compagnons (du Prophète PSL) qu'ils l'ont considéré comme licite et non répréhensible ».

6.3.3. L'avis des Érudits

Oumar Ibn Khattab qu'Allah l'agrée disait : « *Il convient que l'homme soit avec ses épouses et ses enfants comme un enfant (c'est-à-dire pour plaisanter avec eux). Et si, sa famille recherche à apprendre auprès de lui des sujets de la religion, il se comporte en homme (c'est-à-dire qu'il leur enseigne avec raison et sagesse)* ».

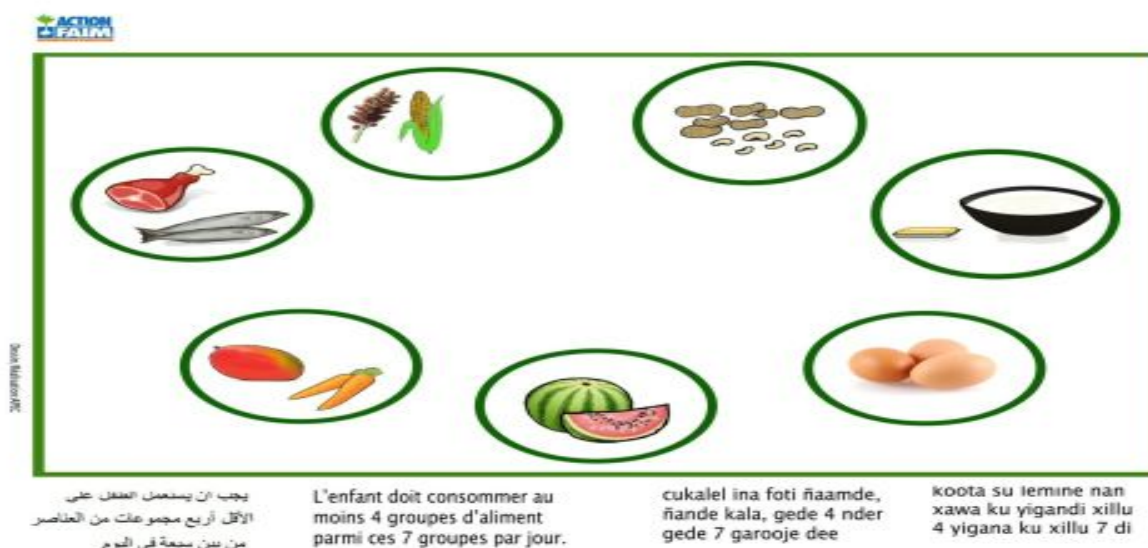


7. L'Islam et l'alimentation équilibrée

Pour l'homme, une alimentation saine, équilibrée et ne dépassant pas les besoins est indispensable. La plupart des maladies proviennent en effet d'une sous-alimentation, d'une nourriture malsaine, de mauvaises habitudes alimentaires ou des excès de table.

Allah a mis à notre disposition, sur terre et dans les mers, d'excellentes nourritures, variées adaptées à nos besoins, à la prévention et à la guérison des maladies.

Le Saint Coran et la sunna du Prophète (PSL) nous encouragent à tirer profit de cette grâce d'Allah, dans sa multiplicité et sa variété. Ils nous invitent toutefois à éviter les extrêmes (sous-alimentation, suralimentation), la modération et l'équilibre étant les meilleurs moyens de maintenir une bonne santé et d'éviter des ennuis au corps et à l'esprit.



7.1. Ce qu'il faut savoir

❖ **Définition :**

L'équilibre alimentaire est un équilibre entre les besoins (dépense énergétique) et les apports en nutriments, ainsi qu'entre les différents types de nutriments nécessaires dans une journée. En termes de quantité ou de qualité, les excès comme le manque sont préjudiciables à l'organisme.

❖ **Manger non équilibré**

Manger non équilibré : c'est manger trop ou pas assez par rapport aux besoins énergétiques de l'organisme, ou bien manger des repas pas assez diversifiés.

❖ **Un plateau repas équilibré**

Le repas équilibré comporte les variétés ci-après :



- **Fruits et légumes** : Ils contiennent des vitamines, des minéraux et des fibres indispensables. En manger réduit le risque de maladies comme les cancers, l'obésité, le diabète.
- **Produits laitiers** : Ils délivrent du calcium qui sert à renforcer les dents et les os.
- **Viandes, œufs, poissons** : Ils apportent des protéines qui sont indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes.
- **Céréales et féculents** : Ils fournissent l'énergie nécessaire pour faire fonctionner les muscles et le cerveau.
- **Eau** : Elle permet de réguler la température du corps, et d'éliminer les déchets. Elle représente 60% du corps d'un adulte.
- **Matières grasses et produits sucrés** : à consommer avec modération.

❖ **Gestion des quantités**

En situation normale, tout en étant attentif aux sensations alimentaires : manger lorsque la faim est présente, s'arrêter au moment où la satiété apparaît.

❖ **Pourquoi une alimentation équilibrée**

Une alimentation **équilibrée** (variée et adaptée à l'âge et aux besoins) contribue à rester en bonne santé et à prévenir certaines maladies (cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, cancers, par exemple). Associée à l'activité physique, elle favorise le maintien en bonne forme.

7.2. Ce qu'il faut faire

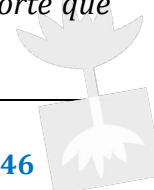
❖ **Diversifier et varier ses aliments**

Les deux principes de l'équilibre alimentaire sont **diversifier** et **varier** les aliments :

- **Diversifier son alimentation**, c'est consommer chaque jour au moins un aliment de chacune des cinq grandes familles : pain et féculents, fruits et légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses.
- **Variation son alimentation**, c'est consommer d'un jour à l'autre des aliments différents au sein de chacune de ces grandes familles.

❖ **Quelques principes d'une alimentation équilibrée** (in : *Vivre longtemps en bonne santé* (2015):

- *Consommer tous les jours des fruits et légumes : au moins 4 à 5 parts par jour.*
- *Consommer régulièrement des protéines: viande, poisson, œufs, ou certains végétaux si ils sont utilisés en association (par exemple pois + riz).*
- *Consommer les « bonnes » matières grasses indispensables à notre santé (huiles de pression à froid, noix ou amandes, poissons gras, crustacés, chocolat...).*
- *Éviter les « mauvaises » matières grasses qui favorisent les maladies cardio-vasculaires: lipides saturés (graisses animales, beurre, fromage) et insaturés « trans » (huiles raffinées, margarines, mayonnaises industrielles...).*
- *Les sucres des fruits ou du miel sont préférables au sucre blanc, qui n'apporte que des calories.*



- *Ne pas consommer trop de calories. Pour y parvenir, il faut limiter céréales (pâtes, pain...), riz, pommes de terre, féculents, desserts, et aliments gras.*
- *Pour diminuer les risques de prise de poids, manger plutôt dans la première moitié de la journée. Les calories consommées en fin de journée sont en effet facilement stockées en graisse pendant la nuit.*
- *Ne pas remplacer l'eau par des boissons sucrées : un litre de boisson sucrée apporte 100 g de sucre, le double du besoin journalier, et coupe la faim pour les autres aliments dont nous avons besoin.*
- *Avoir une alimentation variée et privilégier fruits et légumes indispensables pour l'apport indispensable en nutriments dont notre organisme a besoin (minéraux, vitamines, anti-oxydants, glyconutriments, lipides essentiels).*

❖ Privilégier la densité nutritionnelle

Pour une alimentation saine et équilibrée, privilégier la densité nutritionnelle à la densité énergétique, sachant que pour un aliment:

- La **densité nutritionnelle** exprime la quantité de nutriments indispensables par calorie apportée. L'œuf par exemple est un aliment à haute densité nutritionnelle : le blanc contient tous les acides aminés nécessaires dans un volume restreint. Quant au jaune, il apporte des vitamines et des lipides complexes extrêmement utiles. La densité nutritionnelle devrait être le premier critère de sélection des aliments que nous mangeons. Selon ce critère, les fruits, les légumes ou encore le lait qui sont des sources importantes de vitamines, de fibres, de sels minéraux et d'oligoéléments apparaissent comme des aliments de premier choix.
- La **densité énergétique** exprime la quantité de calories apportée par l'aliment par rapport à son poids ou à son volume. Un demi- avocat, par exemple, apporte beaucoup de graisse dans un petit volume (l'équivalent de deux cuillères à soupe d'huile).

❖ Pour l'enfant : une alimentation saine équilibrée alliée de la croissance

S'il y a bien une chose sur laquelle s'accordent parents, médecins et experts, c'est qu'**un enfant doit manger de tout**. En pleine croissance, il mène une vie particulièrement active et se développe physiquement et intellectuellement. Pour faire tourner la grande machine qu'est son corps, il a besoin :

- d'une portion de viande, poisson ou œuf comme source de **protéines** et de **fer** (ou un équivalent végétal tels que les légumes secs, les céréales ou le soja) ;
- des légumes et fruits dont au moins une crudité pour les **fibres, vitamines et minéraux** ;
- d'un plat de féculents, de légumes secs ou du pain comme source de **glucides** complexes, de fibres et de minéraux ;
- d'un produit laitier pour l'apport de **calcium** ;
- d'un corps gras pour les acides gras essentiels et certaines **vitamines** ;
- d'eau, essentielle pour l'**hydratation** et l'apport complémentaire de minéraux.



Il faut équilibrer tout cela dans la journée et surtout ne sauter aucun repas.

Source : <http://www.pratique.fr/sensibiliser-enfants-alimentation-equilibree.html>

7.3. Sources d'inspiration islamiques

7.3.1. Le Saint Coran

Dans le saint Coran, l'alimentation équilibrée se révèle à travers un double aspect qualitatif et quantitatif :

❖ **L'aspect qualitatif** se traduit par « manger naturel et diversifié », tout en insistant sur des éléments ayant un rôle important dans l'alimentation saine et équilibrée : lait, viande rouge, viande de volaille et de poisson, fruits, légumes, etc. (V. supra):

- *Résumant les enseignements du Prophète de l'Islam à ce propos, le Coran dit: «Il déclare licites pour eux les excellentes nourritures, et illicite ce qui est détestable». (Al-A'râf, 157).*
- *Le critère général de la légalité des nourritures et des boissons est leur bonne qualité, c'est-à-dire, qu'elles soient délicieuses, propres et saines :«Ils te demandent ce qui leur est permis: Dis: "Les bonnes choses vous sont permises."» (La table servie, 4)*
- *« Ô gens! Mangez de ce que la terre offre de licite et de pur; ne suivez point les pas du diable car il est vraiment pour vous, un ennemi déclaré. » (La vache, 168).*
- *«O vous qui croyez! Mangez de ces bonnes choses que Nous vous avons accordées, et remerciez Allah...» (La vache, 172).*
- *« Et c'est Lui qui a assujetti la mer afin que vous en mangiez une chair fraîche». (Les abeilles, 14)*
- *« D'elle, Il fait pousser pour vous, les cultures, les oliviers, les palmiers, les vignes et aussi toutes sortes de fruits. Voilà bien là une preuve pour des gens qui réfléchissent ». (Les abeilles, 11)*
- *« Vous avez certes dans les bestiaux, un sujet de méditation: Nous vous donnons à boire de ce qu'ils ont dans le ventre, et vous y trouvez également maintes utilités; et vous vous en nourrissez ». (Les croyants, 21)*



- «...ainsi qu'un arbre (l'olivier) qui pousse au Mont Sinai, en produisant l'huile servant à oindre et où les mangeurs trempent leur pain.» (Les croyants, 20)

❖ **L'aspect quantitatif** met en garde contre les excès de nourriture :

«Mangez et buvez, mais sans gaspiller». (Al-Aarâf, 31)

7.3.2. La Sunna bénie

Les hadiths du Prophète (PSL) abondent dans le même sens, avec notamment :

❖ Une mise en garde contre les excès de nourriture :

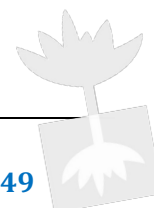
« Jamais le fils d'Adam n'a rempli de récipient pire que son ventre. Il suffisait pourtant au fils d'Adam quelques bouchées pour subvenir à ses besoins. Et même s'il lui en fallait absolument davantage, qu'il réserve donc le tiers de son estomac à son manger, l'autre tiers à boire et le dernier tiers à sa respiration » (rapporté par Tirmidhî)

❖ Une invitation à diversifier la nourriture et à accorder une attention particulière à certaines variétés d'aliments hautement nutritives (pour les détails, voir supra):

- Concernant la mer : "Son eau est purificatrice et ses animaux crevés sont licites" (Rapporté par Malik, Chafii et Ahmed) ;
- «Mangez et oignez avec l'huile d'olive car il provient d'un arbre béni ». (Rapporté par Tirmidhî) ;

7.3.3. L'avis des Érudits

« Un Prophète se plaignit de faiblesse à Allah le Tout Haut, et Allah lui ordonna de manger des œufs ». (Ibn Al Qayyim dans son traité « la médecine prophétique »).



Conclusion

Ce guide a tenté de fournir les savoirs et les savoir-faire de base en matière de nutrition, d'hygiène et de santé, assortis d'un argumentaire islamique pertinent, sur la base d'une vision pratique privilégiant la clarté de l'approche méthodologique et, autant que faire ce peu, la simplicité au niveau du style et de la manière de traiter les différentes thématiques.

Dans la première partie, sont exposés les aspects théoriques : (i) *la malnutrition* (définition, types, symptômes et conséquences, traitement), (ii) *l'équilibre alimentaire*, (iii) *l'alimentation du nouveau-né* (allaitement maternel exclusif au cours des six premiers mois, puis introduction progressive des compléments), et (iv) les besoins de *la femme enceinte et allaitante* en matière de suivi alimentaire et médical. Sont traités également dans cette partie les savoirs et les savoir-faire de base dans le domaine *de la santé, de l'hygiène du corps, de la nourriture et de l'environnement*, tout comme les devoirs et les responsabilités des hommes dans la recherche du bien-être familial.

Dans la deuxième partie du guide, l'examen des versets du Saint Coran, des hadiths du Prophète et des avis des érudits a révélé la souplesse de la charia islamique : sa vision repose sur des règles et principes généraux qui régulent positivement les actions des croyants, tout en leur laissant de larges marges de manœuvre pour tirer profit des progrès scientifiques dans des domaines tels que la nutrition, l'hygiène et la santé.

Pour illustrer ces règles générales et ces grands principes, il suffit de rappeler les exemples ci-après:

- pour *l'allaitement maternel*: le verset " **Et les mères, qui veulent donner un allaitement complet, allaiteront leurs bébés deux ans complets** » (La vache, 233); et le Hadith «**Aucune variété de lait ne peut égaler en baraka le lait maternel**»;
- pour *l'incitation aux soins* : "**Soignez-vous serviteurs d'Allah. Dieu n'a jamais fait descendre un mal sans faire descendre un remède contre lui, sauf un seul: la vieillesse** " [Rapporté par Ahmed] ;
- pour *l'attention à accorder au corps*: "**Vous avez un devoir envers votre corps**" (Rapporté par Boukhari). Au sujet du *lavage des mains*, le Prophète (PSL) a dit: « **Lorsque l'un de vous se réveille, qu'il n'introduise pas ses mains dans le récipient avant de les laver trois fois, car il ne sait pas ce qu'elles ont touché pendant la nuit** » (Boukhari et Mouslim). Pour *l'hygiène du milieu*, notons l'appel du Prophète (PSL) : "**Nettoyez devant vos demeures** " (Rapporté par Tirmedhi) ; et pour *l'hygiène buccale* : "**Si je n'avais peur d'être trop dur envers**



les membres de ma communauté, je leur aurai ordonné d'utiliser le siwak pour chaque prière" (Rapporté par Boukhari et Mouslim);

- pour *l'alimentation de la femme allaitante*, la jurisprudence islamique stipule: «**on augmente (la ration) de la femme qui allaite pour lui permettre d'acquérir la force nécessaire (pour allaiter convenablement)**» (Khalil Ibn Ishah, le malékite). S'agissant d'éviter les habitudes et *pratiques néfastes* pour la santé de la femme et sa fécondité, on souligne le hadith: «**nul ne doit causer de préjudice à autrui, ni subir de dommage de sa part** » (Rapporté par Ibn Majah et Daraqutni).
- Pour promouvoir *la santé publique*, Allah le Tout-Haut décrète: «Mangez et buvez, mais sans gaspiller». (Al-Aarâf, 31).

Il ne fait aucun doute que ces fondements théoriques et les textes religieux d'appui constitueront le meilleur soutien pour les différents acteurs et partenaires dans leur œuvre de sensibilisation et de mobilisation sociale visant à corriger les comportements déviants dans le domaine de la nutrition, de la santé et de l'hygiène et l'enracinement de valeurs cardinales positives utiles aux niveaux individuel, familial et communautaire.



BIBLIOGRAPHIE

1. Études et documents récents

- Abou Chama, Mohamed (2009) Mobiles de la Chariaa islamique dans la préservation de l'eau
- ACF (2015) Rapport du séminaire des Imams du Guidimagha, 07 et 08 Avril 2015 à Sélibaby
- Aicha Tabach et Kérima Taiby (2008) Malnutrition et maladies qui en résultent, Mémoire de fin d'études, Alger
- Aisha Stacey (2013) Cinq actes de propreté naturelle enseignés par l'Islam
- CNFPT (2013) Aide à l'hygiène corporelle
- EduScol (2009) L'hygiène et la santé dans les écoles primaires
- Faculté de médecine (2010) Nutrition de la femme enceinte et allaitante, Paris
- Ghouneymi, M S (2013) L'hygiène sous l'angle de l'éducation islamique
- Guillaume, Marie-Jeanne (2005) Soignants et musulmans duel ou duo ? Belgique
- Hacem Sambat (2010) Règles de promotion de la santé dans le système alimentaire islamique
- Haute Autorité de santé (2006) Comment mieux informer les femmes enceintes ? France
- Jaballah, Ahmed () Les notions de maladie et de soins en Islam
- Jad El Mowla, A A (2009) La médecine prophétique entre négation et excès d'estime
- MAED (2006) Politique Nationale pour le développement de la Nutrition 2006 – 2015, Mauritanie
- MAED (2012) Stratégie Nationale de la Protection Sociale en Mauritanie
- MDGIF (2012) Programme: Accélération de la lutte contre la faim et la malnutrition dans le sud-est Mauritanien
- Ministère de la santé (2009) L'alimentation saine pendant la grossesse, Gouvernement du Luxembourg
- Ministère de la santé (2011) Plan national de développement sanitaire 2012-2020, Mauritanie
- Ould Limam, C. (2012) Guide des droits de l'enfant en Islam
- Sabek, Seyed (1997) La Jurisprudence de la Sounna, Maison Feth El Ialam Al Araby, Le Caire
- SECF (2006) Politique Nationale de Développement de la Petite enfance en Mauritanie
- Sindabarira () Prise en charge nutritionnelle de la femme enceinte et allaitante
- Unicef (1998) La malnutrition: causes, conséquences et solutions, in La situation des enfants dans le monde
- Unicef (2008) La malnutrition, cette mangeuse d'enfants, Jeune Ambassadeur de l'Unicef, France
- Unicef (2010) Etude sur la protection sociale en Mauritanie
- Union interparlementaire (?) Action des parlements en faveur de la santé de la mère, du nouveau-né et de l'enfant, guide à l'usage des parlementaires



2. Références religieuses anciennes

- أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن لمحمد الأمين الشنقيطي (أبه ولد خطور)، عالم الكتب، بيروت؛
- تفسير القرآن العظيم لابن كثير، دار المعرفة، بيروت، 1992؛
- الداء والدواء لابن قيم الجوزية، تحقيق محمد أجمل الإصلاحي وصحبه، دار عالم الفوائد؛
- رياض الصالحين للنووي، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثالثة، 1998.
- زاد المعاد في هدي خير العباد لابن قيم الجوزية، تحقيق شعيب الأرنؤوط وعبد القادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة، 1998؛
- سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت؛
- سنن أبي داود، تحقيق محيي الدين عبد الحميد، دار إحياء التراث العربي، بيروت؛
- سنن الترمذي، تحقيق أحمد شاكر ومحمد فؤاد عبد الباقي وإبراهيم عوض، دار إحياء التراث العربي، بيروت؛
- سنن النسائي، تحقيق عبد الفتاح أبو غده، دار البشائر الإسلامية، بيروت، الطبعة الأولى 1930؛
- صحيح ابن حبان، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية، 1993؛
- صحيح البخاري (الجامع الصحيح)، تحقيق محب الدين الخطيب وصحبه، المطبعة السلفية بالقاهرة، الطبعة الأولى، 1403 هـ؛
- صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت؛
- الطب النبوي لابن قيم الجوزية، تحقيق عبد الغني عبد الخالق، ومحمود فرج العقدة، دار الفكر، بيروت؛
- فتح الباري بشرح صحيح البخاري لابن حجر العسقلاني، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب، دار الريان للتراث، بيروت، 1986؛
- القرآن الكريم، رواية ورش عن نافع؛
- مسند الإمام أحمد، تحقيق أحمد شاكر، الطبعة الرابعة، دار المعارض، مصر؛ 2001.

