

L'apport du prophète Mohammad et des Imâms à la médecine traditionnelle

<"xml encoding="UTF-8?>

L'apport du prophète Mohammad et des Imâms à la médecine traditionnelle

INTRODUCTION

L'apport du prophète Mohammad et des Imâms à la médecine traditionnelle : de la prévention par l'alimentation de Amélie Neuve-Eglise (Revue de Téhéran)

"Mangez et buvez ; et ne commettez pas d'excès" (Coran ; 7:31)

Page du manuscrit de médecine prophétique Al-Manhaj al-Sawi wa al-Manhal al-Rawi fi al-Tibb al-Nabawi de Jalâl al-Din al-Soyouti, XVI^e siècle

En tant que guide des musulmans, le prophète Mohammad et les douze Imâms du chiisme ne se sont pas seulement limités à assurer la guidance spirituelle de leur adeptes, mais ont également transmis de nombreux principes et conseils concernant la vie matérielle et la santé du corps ; ce dernier étant un "dépôt" que l'homme a la charge de préserver, la "monture" de l'âme sans laquelle la vie et le perfectionnement spirituel qu'elle permet serait impossible. Dans cette optique, un corps sain contribue à avoir un esprit sain, et à mieux se concentrer sur sa progression spirituelle. Dans ce sens, la santé a été hautement valorisée dans les traditions prophétiques et imâmites, l'Imâm 'Ali déclarant qu'"il n'y a pas de plus beau vêtement que la santé" [1], tandis que l'Imâm Sâdeq rappelle que "la santé est une grâce cachée. On l'oublie lorsqu'elle est présente, et on s'en rappelle lorsqu'elle est défaillante." [2]

Dans différentes circonstances et notamment lorsqu'ils étaient confrontés à la maladie de leurs proches ou disciples, le Prophète et les Imâms ont prodigué de nombreux conseils pour guérir certaines douleurs en utilisant des ingrédients naturels. L'essentiel de leurs enseignements est néanmoins constitué de ce que nous pourrions qualifier de "conseils préventifs", destinés à adopter une hygiène alimentaire et de vie saine afin de se prémunir des maladies. L'ensemble de ce corpus a posé les bases d'une véritable "médecine musulmane" qui sera largement reprise par de nombreux grands médecins et penseurs après eux. Cet aspect de leur enseignement révèle également la précision de leurs connaissances à la fois sur

les propriétés des différents aliments et le fonctionnement du corps.

Les enseignements du prophète Mohammad ont pour la plupart été rassemblés dans l'ouvrage Tibb al-Nabi par Soyouti. Parmi les enseignements des Imâms qui nous sont parvenus, ceux des Imâms Sâdeq et Rezâ comptent parmi les plus riches dans ce domaine. L'Imâm Sâdeq a notamment accordé une attention particulière à la médecine et à la physiologie humaine, en exposant de nombreux principes et règles de vie permettant de préserver sa santé non seulement corporelle, mais aussi celle de son âme. L'Imâm Rezâ est l'auteur d'une Risâlat al-Zahabiyya (Traité doré) où il présente de manière détaillée le fonctionnement du corps humain et de ses systèmes circulatoires. De nombreuses pages sont consacrées à des conseils permettant d'avoir un corps sain, en mettant un accent tout particulier sur l'hygiène et la nourriture, qui doit être équilibrée et adaptée en fonction des saisons et de l'âge. [3] Les propos de l'ensemble des Imâms touchant au domaine de la médecine ont été rassemblés dans un grand ouvrage intitulé La médecine des Imâms, aujourd'hui disparu. Néanmoins, de nombreux fragments ont été rapportés dans le monumental recueil de hadiths Bihâr al-Anwâr de 'Allâmeh Majlessi, ainsi que dans Wasâ'il al-Shi'a de Horr 'Ameli. [4] Nous en trouvons également des extraits dans Al-Tawhid de Al-Mufaddal. [5]

Principes généraux concernant le mode de vie

De nombreuses paroles du Prophète et des Imâms abordent des principes généraux permettant un mode de vie sain, en insistant particulièrement sur le respect des règles d'hygiène et la façon de se nourrir. Le Prophète incite ainsi à manger peu [6] et l'Imâm 'Ali souligne que "la faim et la maladie sont inconciliables". [7] A l'inverse, les effets néfastes – tant physiques que psychologiques – de la gloutonnerie sont mis en relief, l'Imâm Sâdeq soulignant qu'elle suscite dureté du cœur et attise les passions [8], tandis que l'Imâm 'Ali établit un lien de causalité entre le fait de manger abondamment et une perte de perspicacité. [9] La consommation abondante d'eau, surtout après avoir consommé des aliments gras, est également déconseillée. [10]

De nombreux hadiths traitent également de la façon de prendre un repas : il est recommandé de se laver préalablement les mains [11], de commencer le repas avec une pincée de sel [12], de bien mastiquer les aliments [13], et de réduire ses repas du soir. [14] De manière générale, l'approche des Imâms par rapport à la santé est avant tout préventive, et vise donc avant tout "à prévenir plutôt qu'à guérir". De nombreux hadiths incitent néanmoins la personne malade à

se soigner en cas de maladie, en soulignant que Dieu "n'a fait descendre aucune douleur sans qu'Il n'ait amené avec elle un remède, sauf la mort et la vieillesse"

[15], tout en invitant à éviter toute précipitation dans la prise de médicament : "Ovite les médicaments tant que ton corps supporte la maladie mais s'il ne la supporte plus, alors le médicament s'impose" [16], et en rappelant que la faim est le plus bénéfique des remèdes. [17]

Concernant la façon de soigner des Imâms, elle peut être résumée à cette parole de l'Imâm Sâdeq : "Je soigne le chaud par le froid et le froid par le chaud, l'humide par le sec et le sec par l'humide. Je renvoie toute chose à Dieu Tout-Puissant et j'applique ce que Son messager a dit : "Sache que l'estomac est la maison du mal et la prévention [c'est-à-dire ne pas manger ce qui est nuisible] est le médicament", et je ramène le corps à ce à quoi il était habitué." [18]

Nutrition et prévention au cœur de la médecine prophétique et imâmite
Le principe de base sur lequel repose les enseignements médicaux du Prophète et des Imâms est donc le suivant : le ventre est à l'origine de tous les maux et maladies ; il convient par conséquent d'apporter une grande attention à la nourriture tant sur le plan de la quantité que de la qualité. "Que l'homme considère donc sa nourriture" [19] (80:24).

S'ils insistent avant tout sur l'importance du choix des aliments en soi, certaines de leurs paroles nous renseignent sur la bonne façon de les consommer en les associant avec d'autres denrées : il existe en effet de "bons" mélanges, et d'autres qui sont nuisibles à l'homme.

Nous présentons ici un florilège de certains aliments dont les bénéfiques – à la fois corporels et spirituels – ont été reconnus dans les traditions du Prophète et des Imâms.

Le raisin sec : Selon les Imâms, il "raffermit (et protège le cœur, les nerfs, fait partir les maladies, fait tomber la fièvre, sèche l'amertume, fait disparaître la glaire, chasse la fatigue, purifie le teint, bonifie l'haleine, rend bonne l'âme, dissipe les soucis, améliore le comportement, éteint la colère, et fait obtenir la satisfaction de Dieu." [20] L'Imâm 'Ali a également affirmé que "21 grains de raisin sec rouge pris tous les matins à jeun repoussent toutes les maladies, sauf celle de la mort" [21], tandis que l'Imâm Rezâ a insisté sur les vertus du raisin sec pour renforcer la mémoire, en incitant pour cela à en consommer environ 25 grammes tous les matins à jeun [22]. [23]

Le raisin sec

Le vinaigre : Le Prophète de l'islam a qualifié le vinaigre et l'huile de "meilleure nourriture", celle "des prophètes". Les bienfaits matériels ou spirituels du vinaigre ont largement été évoqués dans les hadiths : "il renforce ou augmente la raison, renforce l'esprit, vivifie ou fait tourner le cœur, apaise l'amertume ou la bile, renforce le ventre et tue les bêtes, les vers s'y trouvant, purifie la bouche, permet de se débarrasser des restants de nourriture coincés entre les dents - qui s'ils restaient donneraient une mauvaise haleine -, raffermir la gencive et rend la gencive et les molaires saines. Enfin, pris le matin, il coupe les désirs d'adultère" [24]. [25]

Le vinaigre

La datte : L'Imâm 'Ali en recommandait fortement la consommation, en disant : "Mangez des dattes, car elles sont un remède pour tous les maux". Le Prophète a également qualifié la datte de "protection contre le poison, la sorcellerie et le démon" en recommandant de donner "des dattes à la femme qui est arrivée au dernier mois avant son accouchement, son enfant sera plein de mansuétude et pur". Le Prophète recommandait plus particulièrement la consommation des dattes al-barani permettant de dissiper la grande fatigue, réchauffant du froid et rassasiant la faim, tout en soulignant qu'elles comportent "soixante-douze portes de guérison", notamment de renforcer le dos, favoriser la digestion, renforcer l'ouïe et la vision... [26]. [27]

La date

La noix et le fromage : L'Imâm 'Ali a souligné les vertus de la noix, tout en déconseillant de la manger en période de grande chaleur en ce qu'elle renforce la chaleur du corps et les ulcères y étant présents. Il a néanmoins recommandé de la consommer en hiver comme permettant de réchauffer les reins et repousser le froid. [28] Quant au fromage, le consommer le matin est nuisible mais le soir, il est profitable et augmente l'eau du dos.

Néanmoins, de manière générale, son écorce est nuisible [29] et le consommer donne envie de dormir [30] et favorise l'oubli.

[31] En résumé, le Prophète et l'Imâm Sâdeq ont souligné que manger des noix et du fromage séparément est un mal [32], tandis que manger ensemble transforme ces deux aliments en un remède : "quand le fromage et la noix sont assemblés, chacun des deux est une guérison" [33]. [34]

La noix et le fromage

Le sel : Le Prophète a fortement recommandé de commencer tout repas et de le terminer avec du sel, ceci permettant d'éloigner de nombreux maux [35] dont la folie, les maux de gorge, de dents, de ventre [36], en disant que "si les gens savaient ce qu'il y a dans le sel, ils le préféreraient à tous les remèdes" [37]. [38]

Le sel

Le riz : Cet aliment est considéré par les Imâms comme un médicament exempt de tout mal [39], l'Imâm Sâdeq ayant notamment souligné son rôle bénéfique en cas de problèmes intestinaux. En outre, "siroter sa poudre cuite avec de l'huile fait partir la douleur" [40]. En résumé, "dans toute chose que la terre fait sortir il y a un mal et une guérison, sauf le riz dans lequel il y a une guérison sans mal" [41]. [42]

Le riz

La pastèque : Le prophète Mohammad a particulièrement loué les bienfaits de la pastèque, qu'il consommait accompagné de dattes, sucre, fromage ou pain [43] : "Elle est un fruit béni, bon, purifiant la bouche, sanctifiant le cœur, blanchissant les dents, satisfait le Tout-Miséricordieux...". [44] La pastèque est également décrite comme lavant le ventre ou purifiant la peau. [45] Il est particulièrement recommandé de la consommer avant les repas, mais non totalement à jeun [46]. [47]

La pastèque

Le miel : Le Coran décrit le miel comme étant une "guérison pour les gens" (16:69). De nombreux hadiths vantent les vertus du miel, décrit comme une guérison de tout mal [48], "un remède pour chasser les gaz et la fièvre" [49], protégeant le cœur et chassant le froid de la poitrine [50] . Selon le Prophète, "il n'y a pas de maison dans laquelle se trouve du miel sans que les Anges ne demandent pardon pour ses habitants. Si un homme boit du miel, entrent en lui mille remèdes et sortent de lui mille maux" [51]. [52]

Le miel

La moutarde : Elle est qualifiée par le Prophète de "médicament pour tout mal" soignant les gonflements et les élancements d'une plaie [53]. Elle est également décrite comme permettant de faire diminuer l'oubli et de fortifier la mémoire, lorsqu'elle est consommée avec le gingembre : "Que celui qui veut diminuer son oubli et augmenter sa mémoire, mange tous les

jours trois morceaux de gingembre confis avec du miel et badigeonne de moutarde ses repas tous les jours" [54]. Consommée avec du sésame, elle permet également de calmer les douleurs de l'oreille : "Prendre une poignée de sésame non-épluché et une poignée de [grains de] moutarde. Les piler séparément puis les mélanger jusqu'à faire sortir leur huile que l'on place dans un flacon fermé avec un bouchon en fer. Quand vous voulez l'utiliser, mettez deux gouttes dans l'oreille que vous bouchez avec du coton durant trois jours. Elle va guérir, avec l'autorisation de Dieu." [55] La moutarde est également décrite comme permettant de donner une bonne haleine, de renforcer les dents (molaires), de réduire les enflures, ou encore de calmer les douleurs dentaires [56]. [57]

De nombreux autres aliments sont cités pour leur bienfaits, tels que l'olive, le gingembre, l'ail, les lentilles, le raisin, le chou... De façon générale, le Prophète et les Imâms invitent également à se nourrir au rythme de la terre et des saisons, les fruits de saisons profitant à la santé du corps et faisant partir la tristesse, tandis que consommer des fruits hors saison sont présentés comme étant source de maux pour le corps. [58] Cet enseignement s'appuie notamment sur un verset du Coran invitant à tout consommer à son moment donné, en respectant les cycles de la nature basés sur la sagesse divine : "Mangez de leurs fruits quand ils [les arbres/cultures] en produisent ; donnez-en les droits le jour de la récolte. Ne commettez pas d'excès. Dieu n'aime pas ceux qui commettent des excès !" (6:141) [59]

La moutarde

Conclusion

Les paroles du Prophète et des Imâms dans le domaine de la médecine nous révèlent l'extraordinaire richesse et diversité de leur enseignement qui couvre l'ensemble des domaines du savoir. Il constitue ainsi la guidance la plus complète qu'il soit, embrassant l'ensemble des aspects de l'existence humaine. Dans le but de conserver un corps sain, outre le fait de suivre ces conseils nutritionnels, le Prophète et les Imâms insistent également sur l'importance de demander la santé à Dieu [60] et de rendre visite au malade. [61] Certains hadiths insistent également sur le fait que la maladie peut être une grâce permettant d'amoindrir les péchés du croyant : "Les fautes du malade tombent de la même façon que tombent les feuilles des arbres." [62] ; "La veillée d'une nuit pour une maladie où une douleur est supérieure et a une meilleure rétribution que l'adoration d'une année". [63] Ces hadiths invitent ainsi à se départir d'une vision simpliste selon laquelle la maladie serait forcément une mauvaise chose en resituant tout dans une optique spirituelle selon laquelle, en gardant à l'esprit que la destination

ultime de l'homme n'est confinée à ce monde, "la douleur peut consister en la santé." [64]

Notes

[1] At-Tawhid : 74/27.

[2] Kitâb man lâ Yahdhuruh al-Kitâb : 4/406/5878.

[3] L'Imâm 'Alî Al-Ridâ (p) – L'étranger de Tûs, traduction et compilation de Leila Sourâni, Editions BAA, 2009, p. 33.

[4] L'Imâm as-Sâdeq (p) – La diffusion de la législation et du mode de vie de l'Islam, traduction et compilation de Leila Sourâni, Editions BAA, 2004, p. 143.

[5] Ibid.

[6] Tanbih al-Khawâtir : 1/46.

[7] Ghurar al-Hikam : 9942 – 10569.

[8] Misbâh al-Shari'a : 239

[9] Ghurar al-Hikam : 10572/4139/659/9922

[10] Imâm Sâdeq, Bihâr al-Anwâr, Vol. 63, p. 455 ; Wasâ'il al-Shi'at, Vol. 25, p. 239.

[11] "Celui qui se lave les mains avant et après le repas sera béni du début et à sa fin. Il ne manquera de rien tant qu'il sera en vie et sera préservé de toute maladie corporelle", Imâm Sâdeq, Al-Mahajjat al-Baydhâ' : 6/3, voir Wasâ'il ash-Shi'a : 16/470 chap. 49.

[12] "Commencez vos repas avec du sel. Si les gens savaient quels bienfaits contient le sel, ils l'auraient préféré au meilleur des antidotes", Imâm 'Ali, Wasâ'il al-Shi'a : 16/520/3 voir p. 19 chap. 95.

[13] Al-Khissâl : 229/67, Makârim al-Akhlâq : 1/314/1003 - 2/179/2464.

- [14] "Que celui qui veut avoir un corps sain et mince réduise le repas du soir", Imâm Rezâ, Bihâr al-Anwâr : 62/290 – 62/324.
- [15] Le prophète Mohammad, Kanz al-‘Ummâl : 28088.
- [16] Le prophète Mohammad, Bihâr al-Anwâr : 81/211/30.
- [17] L’Imâm ‘Ali, Ghurar al-Hikam : 903.
- [18] Bihâr al-Anwâr, Vol. 10, pp. 205-207. Op. cit. L’Imâm as-Sâdeq (p) – La diffusion de la législation et du mode de vie de l’Islam, traduction et compilation de Leila Sourâni, Editions BAA, 2004, p. 144.
- [19] Bien entendu, ce verset ne fait pas uniquement référence à la nourriture matérielle, mais également spirituelle. En outre, il ne s’agit pas également de faire attention à ce que l’on mange dans l’absolu, mais aussi au caractère licite de la nourriture.
- [20] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 351.
- [21] Ibid.
- [22] Risâlat al-Zhahabiyya in Mostadrak al-Wasâ’il, Vol. 16, p. 313.
- [23] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 7 du mensuel Lumières spirituelles, p. 22.
- [24] Propos des Imâms, Al-Kâfi, Vol. 6, pp. 329-330 ; Wasâ’il al-Shi’a, Vol. 25, pp. 88-95. Voir le site : www.lumieres-spirituelles.net
- [25] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 5 du mensuel Lumières spirituelles, p. 22.
- [26] Hadiths issus de Makârem al-Akhlâq de Sheikh Tabursi, pp. 158-159.

[27] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 4 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22.

[28] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 340 H. 1.

[29] Ibid., H. 3.

[30] Le prophète Mohammad, Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 376 de Tibb al-Nabi.

[31] Wasâ'il, Vol. 24, p. 432, Vol. 25, p. 243.

[32] Tibb al-Nabi, p. 25 ; Al-Kâfi, Vol. 6, p. 340, H. 2-3

[33] Imâm Sâdeq, Al-Kâfi, Vol. 6, p. 340, H2-3.

[34] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus des No. 8 et 10 du
mensuel Lumières spirituelles, p. 22.

[35] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 325, H. 1.

[36] Ibid., H. 2 ; Makârem al-Akhlâq de Sheikh Tabursi, p. 189.

[37] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 325, H. 4.

[38] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 12 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22.

[39] Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 377, No. 20239.

[40] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 341, H.1.

[41] Le prophète Mohammad, Imâm Sâdeq, Imâm Rezâ, Sahifat al-Rezâ, cité in Mostadrak al-
Wasâ'il, Vol. 16, pp. 376-377, No. 20237/8.

- [42] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 13 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22.
- [43] Al-Kâfi, Vol. 6, p. 361, H.2-3-5, Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 412, No. 20378, Tibb al-Nabî, p. 29.
- [44] Tibb al-Nabi, p. 29.
- [45] Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 411, No. 20373 ; Tibb al-Nabi, p. 27.
- [46] Le prophète Mohammad, Tibb al-Nabi, p. 29 ; Imâm Rezâ, Al-Kâfi, Vol. 6, p. 361, H.1.
- [47] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 15 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22.
- [48] De l'Imâm 'Ali, Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 367, No. 20202.
- [49] Du prophète Mohammad, Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 367, No. 20200.
- [50] Du prophète Mohammad, Tibb al-Nabi, in Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 370, No. 20213.
- [51] Tibb al-Nabi, in Mostadrak al-Wasâ'il, Vol. 16, p. 370, No. 20213.
- [52] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 16 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22.
- [53] Bihâr, Vol. 63, p. 244, H. 3.
- [54] Imâm Rezâ, Risâlah al-Dhahabiyyah, Bihâr, Vol. 59, p. 324.
- [55] Tibb al-A'imat, Bihâr, Vol. 59, p. 145.
- [56] Bihâr, Vol. 59, p. 204 ; Tibb al-A'imat, p. 78.

[57] Ce passage, les références et les traductions des hadiths sont issus du No. 18 du mensuel
Lumières spirituelles, p. 22

[58] Wasâ'il al-Shi'at, Vol. 17, p. 4. Cité dans Lumières spirituelles, No. 12, p. 21.

[59] Cité dans Lumières spirituelles, No. 12, p. 21.

[60] Le prophète Mohammad, Kanz al-'Ummâl : 4935/3272/3130/3153, Sunan Ibn Mâjah :
2/1265/3849.

[61] "En vérité, le Jour de la Résurrection, Dieu (le Tout-Puissant) dira : O fils d'Adam ! J'étais malade et tu ne M'as pas rendu visite ! Il dira : Seigneur comment Te rendre visite alors que Tu es le Seigneur des Mondes [et que Tu ne peux pas être malade] ? Il dira : N'as-tu pas appris qu'un tel de Mes serviteurs était malade, et tu ne lui as pas rendu visite ? Ne savais-tu pas que si tu lui avais rendu visite, tu M'aurais trouvé auprès de lui ?", le prophète Mohammad, At-Targhib wa at-Tarhib : 4/317/3 ; "Celui qui rend visite au malade nage dans la miséricorde [divine]", le prophète Mohammad, Kanz al-'Ummâl : 25141/25143.

[62] Le prophète Mohammad, At-Targhib wa at-Tarhib : 4/292/56 - 4/292/55.

[63] Imâm Bâqer ou Imâm Sâdeq, Al-Kâfi : 3/114/6 - 3/114/7 - 3/115/1.

[64] Le prophète Mohammad, Tanbih al-Khawâthir : 2/7