

# Les Bienfaits Du Jeûne

---

<"xml encoding="UTF-8?>

En se penchant sur les versets coraniques précités<sup>1</sup>, on peut remarquer que le jeûne est avant tout, une prescription divine ("Le jeûne vous est prescrit ...") que le Croyant doit observer pour faire preuve de crainte révérencielle envers le Créateur ("Peut-être craignez-vous Dieu"). Et comme pour faire prendre conscience aux croyants de l'importance et de la nécessité de cette prescription, Dieu leur précise que le jeûne est un bien dont ils devraient et pourraient comprendre les effets («Jeûner est un bien pour vous. Peut-être le comprendrez-vous»).



Aussi la Tradition (les paroles du Prophète et des Imams) s'est-elle évertuée à expliquer ces effets bénéfiques et à préciser les buts du jeûne, que l'on peut résumer et répartir dans les points suivants:

**S'exercer à la patience et affermir sa volonté**

Le jeûne de Ramadan, tel qu'il est prescrit par l'Islam est le moyen par excellence d'apprendre à patienter. Cette vérité évidente et concrète pour tous ceux qui accomplissent le jeûne, est clairement soulignée dans les Textes sacrés qui présentent cette obligation cultuelle comme synonyme de "patience". En effet, selon une Parole divine révélée au Prophète, Dieu a dit:

"Toutes les bonnes actions des descendants d'Adam sont récompensées de dix à sept cents fois leur mérite sauf la patience, pour laquelle Je décide la récompense Moi-même. Or, la patience, c'est le jeûne."<sup>2</sup>

Le Prophète lui-même a dit du mois de Ramadan qu'il est:

"Le mois de la patience, laquelle est récompensée par le Paradis".<sup>3</sup>

L'Imam Jaafar al-Sadiq (Que la Paix soit sur lui) a conseillé:

«Si un homme venait à être victime d'un grand mal, qu'il jeûne, car Dieu a dit: "Demandez l'aide de la patience ...", c'est-à-dire, du jeûne.»<sup>4</sup>

En fait, en le schématisant, le jeûne consiste à s'abstenir - pendant un temps relativement long - de satisfaire un pressant besoin naturel et légitime qu'on a l'habitude de satisfaire normalement - et qu'on peut satisfaire facilement - dès qu'il se fait sentir. Une telle abstention dont la seule motivation est l'engagement moral pris par le "jeûneur" de la respecter, commande forcément une volonté et une patience renouvelées pendant une «longue journée» qui se répète durant un "long mois".

### Se libérer des habitudes quotidiennes

Le jeûne est l'expression de la soumission aux jugements de Dieu, et de l'interruption de l'assujettissement aux impératifs de certains besoins du corps, qui sont ordinairement légitimes et légaux. Il constitue donc un écran vis-à-vis des coutumes courantes et un engagement provisoire dans une vie austère qui fait sentir à celui qui s'y engage, la faim et la soif, dans l'intention d'éduquer son âme et de la discipliner.

Apprendre à résister à des habitudes aussi tenaces que celle de satisfaire la soif et la faim lorsqu'elles se font sentir, c'est se libérer de l'emprise de l'Habitude qui enchaîne généralement l'homme et limite sa liberté d'initiative.

### S'habituer à la discipline alimentaire

Les médecins et les diététiciens s'accordent pour souligner la nécessité de respecter un certain ordre dans les horaires des repas et de ne pas les soumettre au caprice de la sensation et de l'appétit. Or, le jeûne consiste à s'abstenir de manger et de boire à partir d'une heure précise et à prendre les repas dans des heures plus ou moins précises. Pendant un mois le jeûneur apprend donc à maîtriser sa sensation de faim et de soif et découvre qu'il est très possible de ne s'y plier. Cela l'aidera généralement à mettre de l'ordre dans sa façon de s'alimenter et, occasionnellement, à supporter et à respecter sans difficulté un régime alimentaire lorsque son état de santé l'exigerait.

## Assainir le fonctionnement du corps

Le Prophète a dit:

"A toute chose une Zakât (aumône purificatrice), celle du corps est le jeûne".

Et

"Jeûnez, vous serez en bonne santé".

Ces quelques mots résument les centaines d'études faites à travers le monde pour souligner les nombreux effets bénéfiques du jeûne sur notre organisme.

Il n'est pas question de traiter ici de détails médicaux trop techniques pour notre exposé, mais on peut rappeler quelques généralités à ce sujet. Ainsi, il est établi que la faim et la soif, engendrées par le jeûne, provoquent généralement la sécrétion d'acides de différentes glandes- lesquels acides s'appliquent à détruire de nombreux germes porteurs de maladies- et réactivent d'autres glandes dont le bon fonctionnement est mis en veilleuse en raison d'un système d'alimentation monotone et invariable des années durant.

En d'autres termes, le jeûne nous fournit l'occasion de réhabiliter la fonction du mécanisme naturel déclenchant la sensation de faim et de soif réelles, après que ce mécanisme a été altéré, au fil des jours et des ans, par des habitudes alimentaires répondant moins aux besoins effectifs du corps, qu'à des caprices gastronomiques et des impératifs d'ordre social, familial, psychologique etc. Ceci dit, on sait que de nos jours, beaucoup de médecins prescrivent la faim et la soif comme traitement pour guérir certaines maladies et pour en prévenir d'autres.

## S'habituer à l'honnêteté

Le jeûne est prescrit au musulman dès l'âge de la puberté. Celui-ci est donc soumis à une rude épreuve il est seul, le surveillant et le juge. Livré à la faim et à la soif, il peut céder à tout moment à la tentation de les satisfaire, alors qu'il a à sa portée de quoi manger et boire. La seule chose qui l'en empêche, c'est sa foi en Dieu et sa conscience. En dehors de Dieu, personne n'est témoin de son observance de l'abstinence. Dès son jeune âge, le musulman qui

jeûne s'exerce ainsi à être honnête et à respecter ses engagements moraux, malgré les tentations matérielles et la pression de ses désirs et de ses sens.

Le jeûne met à l'épreuve l'honnêteté du croyant. Aussi le Prophète a-t-il dit à ce propos:

"Le jeûne est un dépôt. Sauvegardez donc ce qui vous est confié".

### Refixer la sincérité de notre foi en Dieu

La sainte Fatimah al-Zahraa (Que la Paix soit sur elle), fille du Prophète (Que la Bénédiction d'Allah soit sur lui et sur sa Sainte Famille) a dit dans une oraison prononcée lors du décès de son père: "Le jeûne, c'est la refixation de la sincérité".

En effet, le jeûne met à l'épreuve la sincérité et la solidité de la foi du Croyant en Dieu, et permet de consolider cette foi. Car c'est une lutte entre le besoin légitime d'apaiser des sensations naturelles pressantes (faim, soif, plaisir sexuel ...) et un sentiment intime, un désir spirituel incitant à obéir à la Volonté de Dieu qui veut que l'on résiste à ces sensations. Dieu étant le seul témoin de cette épreuve, la résistance permanente à ces sensations affermit la foi du jeûneur en Dieu et lui permet de constater concrètement la sincérité de sa foi.

### Etablir un lien étroit avec Dieu et le Jour du Jugement

Dieu dit dans le Coran à propos des privilèges que le jeûne de Ramadan procure au Croyant:

"Quand mes serviteurs t'interrogent à mon sujet, Je réponds à l'appel de celui qui M'invoque, quand il M'invoque. Qu'ils répondent donc à Mon appel; qu'ils croient en Moi ..." (Coran 11,186)

C'est dire que Dieu est particulièrement attentif au culte, à l'appel et aux prières de ses serviteurs pendant le mois de jeûne.

Le contenu de ces versets est confirmé dans une autre Parole Sainte révélée au Prophète, à savoir:

«Toute bonne action que les fils d'Adam accomplissent, ils la font pour eux-mêmes. Excepté le

jeûne, lequel est pour Moi, et c'est Moi qui le rétribue. Le jeûneur éprouve deux joies: l'une au moment légal de l'Iftâr (fin du jeûne) où il se met à manger et à boire, l'autre, lorsqu'il Me rencontre et que Je le fais entrer au Paradis»<sup>5</sup>.

Cette présence divine auprès des jeûneurs, le Prophète la souligne dans le discours où il épilogue sur les innombrables bienfaits du mois béni de Ramadan:

"C'est un mois pendant lequel vous êtes les convives de Dieu, pendant lequel vous êtes parmi ceux qui sont honorés par Dieu. C'est un mois pendant lequel vos souffles sont glorification, votre sommeil, culte, votre action acceptée, votre imploration exaucée».«La faim et la soif que vous éprouvez doivent vous rappeler la faim et la soif du Jour du Jugement».

Pendant ce mois de repentir, de rachat, de réparation et de recueillement, où règne une atmosphère de piété individuelle et sociale, le jeûneur se représente avec joie et quiétude la présence du Seigneur et l'ambiance du Jour du Jugement.

### Consoler les nécessiteux

Le Prophète (Que la Bénédiction d'Allah soit sur lui et sur sa Sainte Famille) a décrit le mois de Ramadan comme étant, entre autre, le mois de la consolation. Cette appellation est d'autant plus adéquate que le jeûne est une véritable institution d'aide aux nécessiteux. L'Imam al-Bâqer a dit à ce propos:

«Dieu a prescrit l'obligation de jeûner pour que le riche ressente l'affliction de la faim et s'attendrisse sur le pauvre»<sup>6</sup>.

### Son fils l'Imam al-Sadiq, reprend cette explication et la développe:

«Dieu a prescrit le jeûne pour que le riche et le pauvre vivent sur un pied d'égalité, car, le riche n'a pas l'occasion de connaître la famine pour penser au pauvre, étant donné qu'il peut manger tout ce qu'il veut et quand il veut. Aussi, Dieu a-t-Il voulu mettre sur un pied d'égalité Ses créatures en obligeant le riche à éprouver la faim et son affliction afin qu'il s'attendrisse sur le faible et compatisse à l'affamé»<sup>7</sup>.

Ainsi la sensation de faim, suffit-elle en soi, et à elle seule, à rappeler au nanti l'affliction de l'affamé, et à l'inciter à se montrer volontairement généreux envers le démuné. C'est un rappel on ne peut plus concret et sans discours éloquent. Il vaut mille prêches.

Toutefois, l'Islam ne s'est pas contenté de prescrire le jeûne pour inciter les riches à nourrir les pauvres. Il a également promis des récompenses au moins égales sinon supérieures à celles du jeûne lui-même, pour chaque geste de générosité lié au jeûne. Le Prophète a dit à cet égard:

«Quiconque offre le repas de l'Iftâr (de la fin du jeûne) à un jeûneur aura une récompense égale à celle du jeûne et à celle de la piété accomplie par la force de ce repas»<sup>8</sup>.

âdiq paraphrase en quelque sorte cette parole du Prophète dans les termesI-L'Imam al suivants:

"Le fait d'offrir à votre frère le repas de l'Iftâr et de lui faire éprouver cette joie, est mieux récompensé que votre jeûne lui-même".<sup>9</sup>

Quant à l'Imam al-Bâqer, il dit à ce même propos:

«Tout Croyant qui aura offert le repas de l'Iftâr à un autre Croyant, Dieu lui réservera une récompense équivalente à celle de l'affranchissement d'esclave"<sup>10</sup>

Et d'ajouter:

"Et s'il lui offre ce repas pendant tout le mois de Ramadan, Dieu lui réservera la récompense de celui qui libère trente esclaves croyants, et de cette façon sa Prière sera exaucée par Dieu".

\* Le Jeûne de Ramadhân, Textes compilés, traduits et édités par: AL-BOSTANI, Abbas, .Publication de La Cité du Savoir, Québec, H3B 3K3, Canada

---

Le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit a ceux qui vous ont précédés. Peut-être" .1 craindrez-vous Dieu".

milî, "Al-Wasâ'el", Tome VII, p.295.Ĥ-2- Al-Hor al

3- Id.Ibid., p.222.

4- Id.Ibid., p. 298.

5- "Al-Wasâ'ël", Tome VII, p.249.

6- "Al-Wasâ'ël", Tome VII, p.7.

7- "Al-Wasâ'ël", Tome VII, p.3  
awm, p.1011-8- Al-Wasâ'ël, Tome IV, Kitâb al

9- Id. ibid.

.10- Id. Ibid