

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

**Chers frères et sœurs musulmans,**

Le thème de notre prêche d'aujourd'hui est le **bienfait de la santé**, un don précieux d'Allah CC.

Notre Seigneur, dans le Noble Coran, déclare : « **Ô vous qui avez cru ! Mangez des bonnes choses que Nous vous avons attribuées, et remerciez Allah, si c'est bien Lui que vous adorez.** » (Sourate al-Baqara, 172)

Le Prophète Muhammad ﷺ a dit dans un hadith : « **Celui d'entre vous qui se réveille le matin en bonne santé, avec un cœur en paix, et de quoi se nourrir pour la journée, c'est comme si tous les bienfaits de ce monde lui avaient été accordés.** » (Tirmidhî, Zuhd)

Sayyiduna Abdallah ibn Umar (qu'Allah l'agrée) disait : « **Prépare-toi à la maladie pendant que tu es en bonne santé, et à la mort pendant que tu es en vie.** »

Sans aucun doute, la santé est un grand bienfait, mais la maladie est aussi une épreuve.

Le Messager d'Allah ﷺ a dit : « **L'être humain est entouré de quatre-vingt-dix-neuf malheurs. Même s'il échappe à tous, il finira par succomber à la vieillesse.** » (Tirmidhî, Qiyamah)

Il a également annoncé que certains croyants qui meurent à cause de certaines maladies recevront la récompense du martyr (shahâda). Cela nous enseigne à faire preuve de patience, à chercher les moyens de guérison, et à demander la guérison uniquement à Allah.

**Chers frères, chères sœurs,** La vie passe rapidement ; chaque jour nous rapproche un peu plus de la mort. Il nous faut donc reconnaître la valeur des bienfaits qu'Allah CC nous accorde, en particulier notre santé, et en prendre grand soin.

Prendre des précautions, adopter une alimentation saine et équilibrée, mener une vie active et éviter la paresse font partie des responsabilités du croyant. Cela ne protège pas seulement notre santé physique, mais nous permet aussi d'accomplir nos actes d'adoration avec plus de sérénité et de vigueur.

Manger des aliments sains et bénéfiques, éviter les excès, choisir ce qui est **licite (halal)** et pur : tout cela fait partie de la sunnah du Prophète ﷺ.

Aujourd'hui encore, une alimentation naturelle et modérée, un sommeil régulier et des exercices physiques renforcent non seulement le corps, mais aussi la paix intérieure. Une promenade matinale, un bon sommeil à l'heure, une table sans gaspillage... tout cela, accompli avec l'intention d'adorer Allah CC, devient une source de récompense.

Allah nous dit dans le Coran : « **Mangez et buvez, mais ne soyez pas excessifs. Car Il n'aime pas les gaspilleurs.** » (Sourate al-A'raf, 31)

Par conséquent, demandons la guérison uniquement à Allah CC dans nos invocations, tout en prenant les moyens nécessaires pour préserver notre **santé physique et spirituelle**.

Je conclus mon prêche avec cette parole pleine de sagesse du Prophète ﷺ : « **Profite de cinq choses avant que cinq autres ne les remplacent :**

1. **Ta jeunesse avant ta vieillesse,**
2. **Ta santé avant ta maladie,**
3. **Ton temps libre avant l'occupation,**
4. **Ta richesse avant la pauvreté,**
5. **Et ta vie avant la mort.** »\*\*  
(al-Hâkim, al-Mustadrak)