Le fils d’Adam n’a pas rempli un récipient qui soit pire que son estomac (ventre) ! Pourtant, il lui suffit de quelques bouchées pour se maintenir debout. Cependant, s’il lui faut plus que cela, alors que ce soit : un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration.

D’après al-Miqdâm b. Ma‘dî Karib — qu’Allah l’agrée —, j’ai entendu le Messager d’Allah dire : " Le fils d’Adam n’a pas rempli un récipient qui soit pire que son estomac (ventre) ! Pourtant, il lui suffit de quelques bouchées pour se maintenir debout. Cependant, s’il lui faut plus que cela, alors que ce soit : un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration. "

[Authentique] [Rapporté par l'Imâm Ahmad, At-Tirmidhî, An-Nassâ'î et Ibn Mâjah]

Le prophète nous oriente vers un fondement parmi les fondements de la médecine qui est la prévention grâce à laquelle l'homme préserve sa santé, en l'occurence le fait de manger peu. La personne doit en effet manger à la mesure de ce qui comble son besoin et la renforce en vue de ce qu'elle doit accomplir. Et le pire récipient qui est rempli est l'estomac (ventre) du fait de ce qui résulte de la satiété comme indénombrables graves maladies, à court ou long termes, intérieurement et extérieurement. Ensuite, le Messager d'Allah a dit : " Toutefois, si l'homme doit se rassasier, alors qu'il consacre un tiers à sa nourriture, un tiers à sa boisson et un tiers à sa respiration de sorte qu'il n'en résulte pas de gêne ni de dommage mais aussi de paresse dans l'acquittement de ce qu'Allah lui a rendu obligatoire concernant ses affaires religieuses ou mondaines.

https://sunnah.global/hadeeth/fr/show/4723