



**Le fils d'Adam n'a pas rempli un récipient qui soit pire que son ventre ! Il lui suffit pourtant de quelques bouchées pour se maintenir debout. Cependant, s'il lui faut plus que cela, que ce soit un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration.**

Al-Miqdâm ibn Ma'dî Karib (qu'Allah l'agrée) relate que le Messenger d'Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Le fils d'Adam n'a pas rempli un récipient qui soit pire que son ventre ! Il lui suffit pourtant de quelques bouchées pour se maintenir debout.

Cependant, s'il lui faut plus que cela, que ce soit un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration. »

[Authentique.] [Rapporté par Ibn Mâjah.]

Le noble Prophète (sur lui la paix et le salut) nous oriente vers l'un des principes de la médecine qui consiste à se protéger afin de préserver sa santé en diminuant la consommation de nourriture. En effet, l'individu doit uniquement manger ce qui lui suffit pour se maintenir en vie et qui lui donne la force nécessaire pour accomplir ses tâches obligatoires. Et, certes, le pire récipient que remplit le fils d'Adam est son ventre qui provoque, après avoir été rassasié, des maladies destructrices indénombrables, apparentes ou cachées et dont l'effet est immédiat ou retardé. Ensuite, le Messenger d'Allah (sur lui la paix et le salut) a dit : « Cependant, s'il lui faut plus que cela, que ce soit : un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration. » ceci afin qu'il ne ressente pas de gêne, de nuisance et de fainéantise lorsqu'il accomplit ce qu'Allah lui a prescrit comme affaires religieuses ou mondaines.

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

