



مركز البحث في العلوم الإسلامية و الحضارة الأعراف  
Centre de Recherche en Sciences Islamiques et Civilisation Laghouat

# ***Alimentation en Islam***

***Mostéfa KHIATI***

## Table des Matières

### Introduction 5

### Partie 1. L'alimentation dans les religions 7

- Tendances végétariennes
- Spiritualités et pratiques alimentaires
- Végétarisme et courants apparentés :
- Motivations du végétarisme :
- Formes de végétarisme :
- Formes non-végétariennes :
- Les religions judéo-chrétiennes et l'alimentation
  
- Religions judéo-chrétiennes et alimentation
- Le Judaïsme :
  - Aspects alimentaires :
  - Aspects rituels :
  - L'observance des interdits alimentaires
- Le Christianisme
  - Aspects alimentaires :
  - Aspects rituels :
- . L'Islam et l'alimentation

### Partie 2.

#### L'alimentation en Islam 31

- La place des aliments et des boissons dans le Coran : 38
- La place des aliments et des boissons dans le hadith : 38

#### Principes éthiques alimentaires 39

- Principe d'éviter l'excès et le gaspillage 39
- L'excès alimentaire nuit à la santé : 39
- La nourriture n'est pas une fin en soi : 40
- Dieu n'accorde ses richesses qu'avec mesure. 41
- Principe de nourrir les pauvres : 41
- Ne pas utiliser des ustensiles en or ou en argent. 43
- Règle de ne pas dire du mal des aliments. 44
- Règle de récupérer tout aliment qui tombe en dehors de l'assiette. 45

- Règle de terminer ce qu'il y a de nourriture. 45
- Règle d'éviter de jeter les restes alimentaires. 45
- Principe de consommer ce qui a une provenance légale : 45

### **Règles de bienséance 47**

- Commencer à manger en prononçant le nom de Dieu:
- La façon (assise ou de bout) de boire de l'eau ou de manger:
- Règle de ne pas manger allongé ou en décubitus :48
- Règle de boire lentement :49
- Boire en trois fois ou deux fois. 49
- Celui qui sert à boire doit être le dernier à se servir. 49
- Liberté de manger là où on veut et avec qui on veut : 49
- Il n'est pas admis d'entrer librement ailleurs que chez soi . 50
- Règle de commencer à servir sur sa droite : 50:
- Manger au même rythme que les autres convives. 51
- Utilisation d'un couteau pour couper la viande dans une assiette :51
- Règle de faire avancer le dîner sur la prière du soir lorsque le repas est servi : 51
- Règle d'éviter de consommer des aliments malodorants : 51
- Eviter de s'éterniser trop longtemps chez les gens après avoir été invité à manger :52
- Règle de répondre à une invitation de repas de noces : 52
- Règle de bien traiter les serviteurs et de leur faire partager ses repas : 52
- L'Islam recommande de manger en groupe . 53
- Il n'est pas conseillé d'obliger le malade à manger. 53
- Louer Dieu à la fin du repas. 53

### **Règles d'hygiène alimentaire 54**

- se laver les mains avant et après chaque repas. 54
- manger avec la main droite 54
- éviter de polluer l'eau 54
- ne pas respirer ou de souffler dans le récipient 54
- Ne pas ployer l'outre lorsqu'on y boit. 55
- ne pas boire au niveau de la partie ébréchée d'un récipient, 55
- Ne pas boire à même la bouche du récipient. 55
- éviter de boire directement dans l'outre ou de tout autre récipient opaque 55
- manger devant soi et manger au même rythme que les autres convives 55
- Eviter de manger ce qui est très chaud. 55
- Se lécher les doigts si l'on a mangé avec. 56
- Se rincer la bouche après avoir mangé. 56
- usage du siwek. 57
- Eviter de dormir juste après avoir mangé
- couvrir les récipients contenant les aliments (nourriture ou eau). 57
- laver les fruits avant de les consommer. 57
- Ne pas consommer une nourriture ou une boisson nuisible 57
- La mouche n'est pas impure 57
- Le chien est un animal impur 58

## **L'Islam plaide pour un régime alimentaire équilibré 59**

? Combien de repas par jour 59 •

Variation dans ce que l'on mange fait partie de la tradition du Prophète 60- •

Tradition du Prophète en matière alimentaire 60- •

: L'excès alimentaire nuit à la santé 61 •

Eviter de dormir juste après avoir mangé 65 •

Qualité alimentaire

Sécurité alimentaire

## **Partie3. Statut des aliments et des boissons en Islam 67**

### **Aliments 'halal' ou licites. 69**

Tout ce qui est produit par la terre est halal 71

La plupart des animaux terrestres sont licites : 72

Les grandes catégories d'animaux sont licites à la consommation. 72

Le sacrifice rituel : 73

1- *Le sacrifice doit être pratiqué par un homme* 73

2- *Le sacrifice doit être effectué par un musulman, un juif ou un chrétien* 73

3- *Orienter le corps de l'animal au moment du sacrifice vers la Quiblah* 74

4- *Prononcer la formule (Bismillah oua Allahou Akbar)* : 74

5- *Saigner l'animal* 77

*Pourquoi vider l'animal de son sang ?* 77

Le problème de l'abattage mécanique 78

*Résolution n° 75 (3/10) du Conseil de l'Académie Islamique du Fikh.* 79

La chasse et les produits de la chasse :85

*Le gibier désigne les animaux sauvages dont la chair est licite* 85

Le produit des bêtes pleines 86

Les animaux aquatiques : 86

Les animaux doivent être bien traités 87

L'utilisation de la bête morte à des fins non alimentaires 90

### **Aliments 'haram' ou illicites 91**

Les interdits alimentaires prescrits par l'Islam : 91

L'Islam rejette les interdits alimentaires païens : 91

L'Islam condamne les auto-interdictions alimentaires 92

*Le musulman peut-il opter pour un régime végétarien ?* 92

Toute alimentation illicite est immonde : 93

Aliments interdits en Islam : 93

## **Les produits de la terre : 94**

## **Les animaux terrestres illicites : 94**

## **Les animaux aquatiques. 97**

### Les principaux aliments prohibés : 98

- La bête morte 98
- Le sang 99
- La viande de porc 100
- La bête sacrifiée pour une autre entité que Dieu 101
- Les parties des animaux autres que leur viande 101

### Le gibier chassé pendant le pèlerinage 102

- Le 'mouhrim' ne peut pas chasser du gibier terrestre 102
- le 'mouhrim' peut tuer certains animaux nuisibles ou dangereux, s'il les rencontre : 104
- Le 'mouhrim' ne doit pas couper les arbres du territoire sacré 105
- Dans le territoire sacré, il n'est pas permis de faire fuir le gibier 105

### Le changement du statut juridique d'un aliment. 105 :

Doit-on rechercher une justification aux interdits alimentaires ? 106

## **Pourquoi l'interdiction du porc ?107**

L'interdiction de la bête trouvée morte 110

## **La consommation des oiseaux de proie et des animaux qui ont des canines 110**

? 110 La consommation régulière de ces viandes influence-t-elle le comportement

Quelle punition pour la consommation d'interdits alimentaires ? 111

Le Principe d'exception 112

Le cas particulier de prise de médicaments 113

Relativité de la permission exceptionnelle de consommer ce qui est illicite en cas de nécessité :114

## **Boissons et liquides Halal 115**

L'eau 115

L'eau de 'zam zam' 117

Le lait des animaux 117

Le miel 117

Le vinaigre 117

La levure de bière 118

## **La levure (tourouyoula) 118**

## **Boissons et liquides haram 119**

Les laits des animaux illicites 119

La consommation du vin 119  
Toute boisson fermentée est interdite 123  
La consommation du tabac : 123  
La consommation des drogues : 124  
Existe-t-il un principe de nécessité ? 127

**Des médicaments en sirop destinés à soigner la toux contiennent de l'alcool, 129**

**Le problème des aliments (comme le pain) et boissons contenant une très faible quantité d'alcool 129**

**Dans le cas du vin ou de l'alcool versé par inadvertance ou accident sur une personne musulmane, qu'il la mouille et ou tache ses vêtements 131**

L'usage du haschich 132  
Les psychotropes utilisés 132  
L'anesthésie locale ou générale 132

**Aliments Machbouh ou douteux 133**

Les additifs alimentaires : 134  
Les colorants 134  
Les antioxydants ou antioxygènes 134  
Les agents conservateurs 135  
Les émulsifiants 135  
Les gélifiants et les épaississants 135  
Les antiagglomérants 136  
Les bases, les acides et les sels 135  
Les exhausteurs de goût 137  
Les enzymes (ferments) 137  
Les poudres à lever 137  
Des additifs divers 137  
*Les additifs interdits en Islam 139*

**Origine des ingrédients 140**

Peut-on comparer le cas de l'aliment liquide dans lequel une impureté (najâssa) est tombée au cas de l'eau dans laquelle une impureté est tombée ? 141  
La substance qui était impure (najis) et qui a subi une transformation (en se mélangeant) reste-t-elle impure, ou bien devient-elle pure (tâhir) ? 142  
Sur le plan législatif deux principes se dégagent de ces avis. 143

**En résumé on peut retenir trois cas de figure. 144**

Comment définir la transformation complète ? 145  
Produits dont le statut pose encore un problème : 146

- La gélatine 146
- La présure 147
- Le problème des additifs utilisés 149

- Les produits pharmaceutiques 149
- La vanille et son sous-produit la vanilline 149
- Le cholestérol, la glycérine, les hormones 149
- Les fromages 149
- Les matières grasses 149
- Les nitrites 150

#### **Partie 4. Le jeûne du mois de Ramadhan 151153**

Le jeûne dans les autres religions 153

Le jeûne du mois de Ramadhan : 153

Le mois de Ramadhan est d'abord un mois de piété, de prière, de charité...156

Qui doit jeûner ? 156

Comment jeûner ? 158

Eviter d'annuler son jeûne : 159

Qu'est-ce qui annule le jeûne? 160

Quand le jeûne n'est pas admis ? 160

Le malade doit-il observer le jeûne ? 161

- Le diabète 162
- L'asthme 163
- Les malades atteints d'affection rénale 163  
Résolutions du Conseil de l'Académie Islamique du Fiqh 164
- Règles générales à respecter au cours du ramadan 166

Le jeûne en dehors du mois de Ramadhan : 167

Le jeûne et la santé : 169

L'heure des repas désynchronise les rythmes biologiques 170

#### **Partie 5. Le commerce halal ou halal business 173**

Notion de produit halal : 175

Le commerce halal à l'épreuve de la Mondialisation : 176

Le Halal est-il licite en Europe? 179

Bataille sur le procédé d'étourdissement : 180

Un label distribué à tour de bras 182

Les revenus du commerce halal 184

La vente de cartes de sacrificateurs 185

Les revenus du marché de la certification halal 185

Les revenus des marchés de viande fraîche halal : 186

Un problème de confiance 186

#### **Partie 6. Aliments cités dans le Coran et la Sounna 189**

##### **I- Les aliments d'origine animale cités dans le Coran 191**

Quels sont les aliments d'origine animale cités dans le Coran ? 191

- La viande 192

- Les bestiaux 193
- La bête morte 196
- Le sang répandu 197
- La viande porc 197
- Les animaux immolés à un autre que Dieu : 197
- La volaille et les oiseaux:198
- Les léporidés. 198
- Les équins:198
- Les gibiers dans le pèlerinage 199
- Le poisson 199
- Les animaux prédateurs à canines : 200
- Les insectes et les vers : 200
- Autres animaux cités 200

## **II- Les Végétaux cités dans le Coran. 201**

Quels les aliments d'origine végétale cités dans le Coran ? 201  
 Pourquoi certains végétaux ont été spécifiés par leur nom ? 201

### **Le pain et les céréales. 202**

Composition et fabrication du pain 202  
 Intérêt nutritionnel du pain 203  
 Le pain dans le Coran 203  
 Les céréales 203  
 Présentation des céréales 203  
 Le grain 204  
 Les céréales dans le Coran 206

### **L'oignon 210**

Constitution : 210  
 Valeurs nutritives et médicinales : 211  
 L'oignon dans le Coran et la Sounna : 211

### **L'ail 212**

Valeurs nutritives et thérapeutiques : 212  
 L'ail dans le Coran et la Sounna : 214

### **Le concombre 215**

Constitution : 215  
 Valeurs nutritives et médicinales : 215  
 Le concombre dans le Coran : 216

### **La courge et la citrouille 216**

Présentation : 216

Composition : 217

Préparation des graines de citrouille : 217

Valeurs nutritives et médicinales : 218

La courge dans le Coran et dans la Sounna 218

### **Les lentilles 219**

Constitution : 219

Valeur nutritive et thérapeutique : 220

Les lentilles dans le Coran 220

### **La datte.221**

Culture : 221

Ecologie : 222

Composition : 222

Production : 223

Valeur nutritive et thérapeutique : 223

Le palmier dattier et la datte dans le Coran:224

La datte dans la Sounna 227

### **Le figuier229**

Composition 229

Le figuier dans le Coran 230

### **Vigne et raisin 232**

Composition 232

Production de vignoble 233

Le raisin dans le Coran 234

### **La banane 236**

Composition 236

La banane dans le Coran 236

## **III- Les boissons et les liquides cités par le Coran. 238**

### **L'eau 238**

### **Le lait maternel 241**

Le droit de la mère à allaiter 242

: Le droit de la mère à une pension d'allaitement 242

: La durée d'allaitement 243

L'allaitement non permis : sa durée et sa quantité 243  
Recours à la banque de lait humain ou lactarium : 245  
Le choix de la nourrice : 245  
: Intérêts du lait maternel 246  
Le colostrum.250

### **Le lait. 253**

Une longue histoire dans la nutrition de l'homme : 254  
Consommation dans le Monde : 256  
Présentation: 257  
Composition:257  
: Différents types de laits consommés 260  
Le lait dans le Coran et la Sounna :264

### **Le miel 266**

Composition:266  
Fabrication et composition du miel : 268  
Les différents types de miel : 269  
Le miel est un produit vivant : 269  
Le miel dans le Coran : 270  
Les vertus thérapeutiques du miel 271

- Les microbes ne résistent pas au miel 271
- Le miel est un excellent agent cicatrisant 271
- Le miel inhibe la croissance de la bactérie *Pseudomonas aeruginosae* 272
- Le miel est un bon pansement pour les plaies 273
- Le miel dans le traitement des brûlures 273
- Le miel est riche en anti-oxydants 273
- Le miel et la santé buccale 274
- Le miel dans le traitement des muscites post-radiques 274
- Le miel dans les affections de l'estomac et des intestins 274
- Le miel a-t-il un rôle dans le traitement des colites (inflammation du colon) 275
- Le miel et le cuir chevelu 275

### **Huile d'olive et olivier 277**

Production oléicole : 278  
Caractéristiques techniques : 279  
Valeur nutritive et thérapeutique : 279  
L'olivier dans le Coran : 280

- L'huile d'olive protège contre l'ulcère : 282
- L'huile d'olive protège contre le cancer du colon : 282
- L'huile d'olive protège contre le cancer de la peau : 283
- L'huile d'olive protège contre le cancer du sein : 284
- L'huile d'olive protège contre les maladies du cœur : 284
- L'huile d'olive réduit le taux de cholestérol 285

- L'huile d'olive conseillée chez les diabétiques 285
- L'huile d'olive protège contre le rhumatisme : 285
- Autres bienfaits de l'huile d'olive 285

### **Micronutriments : le fer 286**

Importance du fer 286

Le fer dans le Coran et la Sounna 287

### **Autres produits : 288**

#### **Le camphre 288**

Présentation :

Production du camphre : 288

Valeur médicinale 288

Le camphre dans le Coran 289

288

#### **Le gingembre 289**

Description : 290

Composition : 290

Usage culinaire : 290

Valeur thérapeutique : 291

#### **La moutarde 292**

Caractéristiques : 292

Constitution:292

La moutarde dans le Coran : 292

### **Aliments cités dans les hadiths 293**

#### **Le melon : 293**

Composition 293

Le melon dans la Sounna 293

Valeur thérapeutique du melon 293

#### **Le vinaigre 294**

Composition. 294

Le vinaigre dans la Sounna 294

Valeur thérapeutique du vinaigre 295

#### **Le coing : 295**

Composition : 296

Valeur thérapeutique : 296  
Les coings dans la Soumma : 296

**La laitue : 296**

Composition : 297  
Valeur thérapeutique : 297  
La laitue dans la Soumma 297

**Les épinards 297**

**Le sel : 298**

**Autres produits : 299**

**La graine de nigelle : 299**

Composition : 299  
La graine de nigelle dans la Soumma 299  
Valeur thérapeutique : 299

**Le fenugrec 300**

Composition 300  
Valeur thérapeutique 300  
Le fenugrec dans la Soumma 301

**Conclusion 303**

**Bibliographie 305**

**Glossaire 313**

**Annexe 319**

**Index des noms propres 357**

## Préface

Parler d'alimentation aujourd'hui n'évoque pas uniquement un intérêt gastronomique ou culturel mais soulève un problème identitaire ! Paradoxalement à son principe fondateur, la mondialisation a, en effet, cristallisé le nationalisme alimentaire. Les grandes surfaces, les boucheries et les restaurants sont devenus des vitrines de ce nouveau mode d'expression identitaire. Cette réalité n'est, en fait, pas nouvelle mais traduit un long cheminement historique qui a conféré aux pratiques alimentaires une forme d'identité, particulièrement perceptible au sein des minorités. Le souci des Etats de protéger ou de réguler les spécificités alimentaires a associé l'approche politique à l'approche religieuse en matière de règles d'abattage, de menus servis dans les collectivités, d'importation et de distribution de denrées alimentaires. De nouveaux problèmes (libéralisation du commerce international dans le cadre de la mondialisation, développement des biotechnologies et avènement des organismes génétiquement modifiés...), rendent cette tâche plus ardue. Les exigences des consommateurs ont suivi cette évolution. Désormais, l'acceptabilité d'un produit passe par une information sur sa composition et le processus de sa fabrication. Les industriels de l'agroalimentaire paraissent être dépassés par ces nouvelles exigences. La traçabilité de certains ingrédients considérés d'origine douteuse et utilisés dans de nombreux produits (laitiers, confiserie, pâtisserie, pharmacie, consommable médical, maroquinerie...) interpelle aujourd'hui la méfiance de certains consommateurs et aiguise par voie de conséquence la culture de leur identité alimentaire.

Toutes les religions se prévalent aujourd'hui de cette identité alimentaire. Chacune a ses interdits. L'Islam dans ce contexte s'inscrit dans la voie du milieu. En matière d'alimentation, le principe de base est la permission générale d'en consommer car Dieu a créé tout ce qui est sur terre, tout ce qui vole dans l'air et tout ce qui est en mer et l'a mis au service de l'être humain.

Le Professeur Mostéfa KHIATI, à la fois médecin et chercheur, explicite cette approche. Tout en s'inscrivant dans une perspective islamique, il donne des informations sur le licite et l'illicite, en explique les raisons apparentes mais surtout définit les situations équivoques et précise leurs contours ; il aborde le problème des aliments cités dans le Coran et essaie de comprendre si le sens général ou précis donné à chacun d'eux vise un intérêt donné. Il en est de même pour le nombre de citations accordé à tel ou tel aliment, au rang de classement lorsqu'il s'agit de plusieurs aliments, aux vertus nutritives et thérapeutiques des aliments cités par le Coran ou rapportés par la Sunna.

Les non musulmans trouveront dans l'ouvrage du Pr. Mostéfa KHIATI, une étude exhaustive sur la nutrition, aussi bien chez les végétariens que chez les tenants du monothéisme. Ils trouveront également des informations objectives sur l'alimentation chez les musulmans, ce qui leur permettra peut être de mieux les comprendre.

Aux jeunes magrébins de l'émigration en particulier et aux musulmans en général, qui souvent se disputent cette identité alimentaire au même titre que leurs autres droits, ce livre apporte de nombreux éclaircissements comme le laissent suggérer les nombreuses questions posées à travers Internet dans les innombrables forums consacrés à ce sujet.

Somme doute, ce nouvel ouvrage du Pr. Mostéfa KHIATI apporte un plus au fonds documentaire universel. Il fait une lecture nutritionnelle du texte sacré ce qui constitue en soi, tout à la fois, une approche scientifique et originale.

### **Ole Woehlers Olosen**

Ancien ambassadeur du Royaume du Danemark en Syrie, En Algérie, en Lybie et en Mauritanie

## Introduction

Si l'on se réfère au texte fondateur de l'Islam, en l'occurrence le Coran, l'interdiction alimentaire ne concerne que quatre aliments (la bête morte, le sang, la viande de porc et l'animal sacrifié pour un autre que Dieu) et une boisson (le vin). En dehors de ce nombre infime d'interdits, tout ce qui a été créé par Dieu sur terre de végétaux, d'animaux et d'oiseaux et en mer (poissons) est licite pour l'homme. La Chari'a a codifié ces interdits en explicitant les règles et en précisant les détails.

Le droit musulman ou Chari'a est basé sur les deux sources fondamentales de l'Islam : le Coran, révélation divine faite à Mohammed (QSSL), et la Sounna qui est le recueil des paroles, des gestes et des comportements du Prophète de l'Islam. Les grandes écoles du Fiqh (science de la Chari'a) dont les principales sont au nombre de quatre dans le Sounnisme (malékite, hanbalite, chafîte et hanafite) ont fait des interprétations divergentes sur certains détails ce qui explique certaines différences observées dans le mode alimentaire des musulmans.

Au cours des quatorze siècles qui nous séparent de l'avènement de l'Islam, tout ou presque a été dit sur ces interdits. Il n'y a pratiquement rien à ajouter et même si c'était le cas, ce sera le rôle des Conseils du Fiqh qui sont les plus autorisés à le faire.

Les interdits alimentaires en Islam ne concernent que les aliments nocifs, toxiques ou répugnants. L'impur au sens du droit musulman : 'najis' est donc synonyme d'interdit, de non permis, d'illicite... c'est-à-dire de 'haram'. A l'opposé, le rituellement pur est 'tahir' = permis, licite, autorisé...c'est-à-dire 'halal'. Il n'existe pas d'ambiguïté dans ce domaine comme l'affirme le hadith du Prophète (Que le Salut Soit dur Lui) : "Le licite est bien évident, l'illicite est bien évident, mais entre les deux, il existe bien des équivoques." Tout ce qui est équivoque ou douteux est appelé 'machbouh', le musulman doit l'éviter.

Notre approche n'est pas théologique. Elle est surtout nutritionnelle. Pourquoi tant d'intérêt est accordé aux aliments ? Pourquoi, des interdits alimentaires ? L'Islam est-il, la seule religion monothéiste à interdire la consommation de certains aliments ? Pourquoi certains aliments sont cités par leur nom dans le Coran ? Quelles sont les valeurs nutritives et thérapeutiques de ces aliments ?

Ce livre répond au souci d'éclairer tous ces aspects et de permettre aux jeunes musulmans de vivre leur religion même loin d'une information académique et immédiatement disponible. Il s'agit en somme d'une approche nutritionnelle dans le cadre de l'Islam. En matière de Chari'a, l'auteur s'est basé sur les consensus établis entre les Oulémas ou par les opinions dominantes.

## Conclusion

A la vue de ce livre, on pourrait se poser la question : est-il utile de consacrer tout un ouvrage pour expliciter quelques interdictions alimentaires décidées par Dieu alors qu'à priori ces interdictions sont claires et ne requièrent que peu de commentaires ?

Il convient tout d'abord de préciser, qu'il est du devoir du musulman de s'instruire sur les sciences de la religion : «*Les croyants n'ont pas à quitter tous leurs foyers. Pourquoi de chaque clan un groupe ne viendrait-il pas s'instruire dans la religion pour pouvoir à son retour enseigner les siens afin qu'ils soient sur leur garde ?*». (Coran, S : 9, V : 122) Dans un hadith, le Prophète (QSSL) dit : "Celui à qui Dieu veut du bien, lui permet de s'instruire dans la religion." Le musulman doit comprendre les détails des interdits pour ne pas tomber dans ce qui est considéré comme douteux ('machbouh'). Il doit s'instruire sur les raisons du pourquoi lorsque cela est possible pour qu'il puisse expliquer sa religion ou répondre aux questions qui lui sont posées.

Cette approche est rendue nécessaire par la complexité des préparations alimentaires à travers le monde. La mondialisation alimentaire a précédé la mondialisation économique et politique. Les modes de préparation, les mélanges utilisés, l'origine des produits utilisés, les lieux de préparation, les itinéraires empruntés par les produits... tous ces aspects sont suivis aujourd'hui à la loupe. Ils ont été institutionnalisés suite aux différentes menaces alimentaires qui ont ébranlé le monde au cours des dernières décades : lait contaminé par les radiations de Tchernobyl, maladie de la vache folle, grippe aviaire... Les pays musulmans, malgré leur poids démographique, se comportent comme des consommateurs passifs. Les directives européennes puis celles de l'OMC, leur ont imposé de nombreuses règles souvent arbitraires. Ces pays se sont-ils interrogés sur la licéité des produits importés ? Le commerce 'halal' a quant à lui été tellement perverti par les gains qu'il génère qu'il ne porte de 'halal' souvent que le nom.

Ainsi, il n'est pas toujours aisé de vivre son Islam. C'est la raison pour laquelle une bonne connaissance des règles alimentaires est nécessaire. Cette information bien que classée générale n'est souvent pas disponible. Il convient donc de la rendre accessible à tout un chacun. L'Islam est, en effet, un mode de vie. Il a accordé à l'alimentation une place particulière. Il comporte des règles de bienséance en matière alimentaire, des règles d'hygiène alimentaire et des aspects éthiques car toute alimentation même licite dans la forme, ne l'est peut être pas dans le fond. C'est vrai que Dieu a mis à la disposition de l'homme beaucoup de bienfaits qu'il a créé sur terre mais l'Islam blâme tout excès.

Pourquoi l'eau occupe-t-elle une place particulière en Islam ? Pourquoi le Coran a cité quelques viandes et n'a pas cité d'autres ? Pourquoi la viande de porc est qualifiée d'impure ('rijs') ? Quel est l'intérêt visé par le Coran en citant les céréales ? Pourquoi certains légumes et fruits ont été cités par leur nom respectif ? Le livre que vous avez entre les mains a essayé de répondre à toutes ces questions et à bien d'autres. Il vise à apporter le maximum d'informations relatives au statut des aliments en Islam. Chaque produit alimentaire est présenté suivant ses propriétés nutritionnelles et ses vertus thérapeutiques.

## Bibliographie

- Abd-al-Hadi, Abu-Sari' Muhammad: Ahkam al-at'imah wal-dhaba'ih fil al-fiqh al-islami, Dar al-jil, Beyrouth et Maktabat al-turath al-islami, le Caire, 2<sup>ème</sup> édition, 1986.
- Abou Daoud: Sounnan Abu-Daoud, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.
- Abou Sahlieh, S. (2002). "Faux débat sur l'abattage rituel en Occident ; ignorance des normes juives et musulmanes : le cas de la Suisse." Institut suisse de droit comparé.
- Adil N., Hakkou F. Les thérapeutiques pendant le Ramadan. Les cahiers du médecin Tome I, n°6, Décembre 1997
- Ahmad: Mousnad Ahmad, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.
- Al-Amili, Mohammad: Wasa'il al-shi'ah ila tahsil masa'il al-shari'ah, Al-maktabah al-islamiyyah, Téhéran, 1982.
- Al-Aqfahsi, Ahmad: Kitab li-ma yahil wa-yuharram min al-hayawan, Dar al-Kutub al-ilmiyyah, Beyrouth, 1996.
- Al-Bayhaqi, Abou-Bakr: Al-sounnan al-koubra, Dar al-koutoub al-ilmiyyah, Beyrouth, 1994
- Al-Boukhari: Sahih Al-Boukhari, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.
- Aldeeb Abou-Sahlieh, Sami A.: Circoncision masculine, circoncision féminine, débat religieux, médical, social et juridique, L'Harmattan, Paris, 2001.
- Aldeeb Abou-Sahlieh, Sami A.: Limites du sport en droit musulman et arabe, in Droit et sport, Staempfli, Berne, 1997, pp. 349-371.
- Aldeeb Abou-Sahlieh, A. Sami : articles accessible sur son site : <http://www.go.to/samipage>
- Al-fatawi al-islamiyyah min dar al-ifta' al-masriyyah, vol. 10, Wazarat al-awqaf, le Caire, 1983.
- Al-Fawzan, Salih: Al-at'imah wa-ahkam al-sayd wal-dhaba'ih, Maktabat al-ma'arif, Riyadh, 1988.
- Al-fiqh al-islâmî wa adillatuh, tome 7, Wahba az-zuhaylî
- Al-Kasani: Kitab bada'i al-sana'i fi tartib al-shara'i, Dar al-kitab al-arabi, Beyrouth, (1982?).
- Al-Luwayhiq, Jamil Habib: Al-tashabbuh al-munha anh fi al-fiqh al-islami, Dar al-Andalus, Jeddah, 1999.
- Al-Nissai: Sounnan Al-Nisa'i, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.

- Al-Shaykh Al-Sadouq, Abu-Ja'far: Ilal al-shara'i, Dar al-balaghah, Beyrouth, s.d.
- Al-Tabatibaï, Al-Sayyid Ali: Riyad al-masa'il fi bayan al-ahkam bil-dala'il, Dar al-huda, Beyrouth, 1992.
- Al-Tirmidhi: Sounnan Al-Tirmidhi, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.
- Bauer, Julien: La nourriture cachet, Que sais-je no 3098, PUF, Paris 1996.
- Benkheira, M. H. (1995). "La nourriture carnée comme frontière rituelle : les boucheries musulmanes en France." Archives de Sciences Sociales des Religions.
- Benkheira, Mohammed Hocine: Islam et interdits alimentaires, juguler l'animalité, PUF, Paris, 2000.
- Bergeaud, F. (1999). L'Institutionnalisation de l'Islam à Bordeaux. Enjeux sociaux, politiques et économiques de l'implantation du culte musulman dans un espace urbain. Sociologie, Université de Bordeaux 2: 501.
- Bergeaud-Blackler, F. (2001). Les marchés de viande halal en Aquitaine. Bordeaux, AQUIBEV - Min. Agriculture DGAL.
- Bergeaud-Blackler, F. (2004) "Nouveaux enjeux autour de l'abattage rituel : une perspective européenne." Cahiers d'Economie et de Sociologie Rurales
- Bergeaud-Blackler, F. (2004). Social definitions of halal quality : the case of Maghrebi Muslims in France. The Qualities of Food. Alternative theories and empirical approaches. M.
- Harvey, McMeekin, A. and Warde, A. Manchester, Manchester University Press: 94-107.
- Boubakeur Dalil ? Mosquée de Paris
- Halal et haram le licite et l'illicite alimentaire en islam Spécifications pour la certification Halal - Mosquée de Paris® 1422 / 2001
- Branlard, Jean-Paul: Droit et gastronomie aspect juridique de l'alimentation et des produits gourmands, LGDJ et Gualion éditeur, Paris, 1999.
- Ce que croient les adventistes, 27 vérités bibliques fondamentales, éditions Vie et Santé, Dammarie les Lys (France), 1990.
- Cimetière musulman en Occident : normes juives, chrétiennes et musulmanes, préfacé par Michel Rossetti, Ancien Maire de Genève, Harmattan, Paris, 2002.
- Circoncision masculine - Circoncision féminine : débat religieux, médical, social et juridique, préfacé par Linda Weil-Curiel, Harmattan, Paris, 2001.
- Cook, M. A.: Early islamic dietary law, in Jerusalem Studies in Arabic and Islam, 7, 1986, pp. 217-277.
- Dalil al-muslim fi bilad al-ghurbah, Dar al-ta'aruf lil-matbu'at, Beyrouth, 1990.

Dietary Laws, in Encyclopaedia judaica, vol. 6, 1978, col. 26-46.

Ersilia, Francesca: Introduzione alle regole alimentari islamiche, Istituto per l'Oriente, Rome, 1995.

Frégosi, F. (2001). " La gestion publique de l'islam en France : enjeux géopolitiques, héritage colonial et/ou logique républicaine ?" Correspondances.Bulletin scientifique de l'IRMC

Garcia F., Auger S., Le Goaziou M.F. Le médecin face au jeûne du Ramadan La revue du praticien- Médecine générale. Tome13. N° 480 du 6 Décembre 1999

Goodman, D., B. Sorj, et al. (1987). From farming to biotechnology: a theory of agroindustrial development. Oxford, Basil Blackwell.

Halâl wa El Harâm, Khâlid Saïfullâh.

Henninger, J.: L'impureté des aliments et du sang chez les peuples sémitiques, in Supplément au Dictionnaire de la Bible, Paris, 1975, IX, p. 476-482.

Henninger, J.: Nouveaux débats sur l'interdiction du porc dans l'Islam, in Le cuisinier et le philosophe, Hommage à Maxime Rodinson, Paris, 1982, p. 29-40.

Houti IE. Ramadan et alimentation. Les cahiers du médecin Tome VI, n°56, Octobre 2002

Ibn-Hazm, Ali: Al-muhalla, Dar al-afaq al-jadidah, Beyrouth, s.d.

Ibn-Majah: Sunan Ibn-Majah, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.

Ibn-Quoamah: Al-mughni, Dar al-kitab al-'arabi, Beyrouth, 1983.

Khalfallah T., Chaari N., Henchi M.A., Abdallah B., Ben chikh R., Saafi M.A., Akrouf M. Évaluation de l'impact du jeûne du mois du Ramadan sur la charge physique de travail Archives de maladies professionnelles, 2004, 65, n° 7-8, 564-570

Khanzir, in: Al-mawsu'ah al-fiqhiyyah, Dhat al-salasil, Kuwait, vol. 20, 2ème éd., 1990, pp. 32-38.

Laraqui Ch., Tripodi D., Laraqui O., Rahal A., Chaubet A. Influence des habitudes alimentaires et de la qualité du sommeil sur le travail pendant le mois du Ramadan. Arch. Mal. Prof., 2001, 62, 115-120.

Le Coran, traduction Hamza Boubaker Edition Enag, 1994.

Le vin et les sous-produits de la vigne, [www.alliancefr.com/users/kacher/Kcacher1-gendr.htm](http://www.alliancefr.com/users/kacher/Kcacher1-gendr.htm), mis à jour nov. 2000.

Les lois alimentaires, [www.alliancefr.com/users/kacher/Kcacher1-gendr.htm](http://www.alliancefr.com/users/kacher/Kcacher1-gendr.htm), mis à jour nov. 2000.

Les musulmans en Occident entre droits et devoirs, préfacé par Guy Hennebelle, Harmattan, Paris, 2002.

Maïmonide, Moïse: Le guide des égarés, trad. Salomon Munk, Verdier, Lagrasse, 1979.

Marei, M. H. (2001). A Rising Star ? Halal Consumer Protection Laws. Working Paper. Harvard Law School.

Moussa, Kamil: Ahkam al-at'imah fi al-islam, Dar al-basha'ir al-islamiyyah, Beyrouth, 1996.

Moussamih Kettani S., Tazi A. Ramadan et performances physiques. Les cahiers du médecin Tome I, n°6, Décembre 1997

Moussamih S. Ramadan et performance physique. Les cahiers du médecin Tome VI, n°56, Octobre 2002

Moussamih S. Ramadan et performance physique. Les cahiers du médecin Tome VI, n°56, Octobre 2002

Muslim: Sahih Muslim, CD Al-Alamiyyah, (s.l.), 1991-1996.

Nefussi J, "La tertiarisation de la filière agroalimentaire", revue Economies et sociétés, série système agroalimentaire, n° 26, décembre 2003

Nizard, S. (2000). "Histoires de bouchers." Archives juives.

Roky R., Hakkou F. Changements observés au cours du Ramadan les cahiers du médecin Tome I, n°6, Décembre 1997

Roky R. Sommeil et vigilance pendant le Ramadan. Les cahiers du médecin Tome VI, n°56, Octobre 2002

Slaughter of animals without prior stunning, FVE Position Paper, 2002

Sobhani I., Rigaud D., Merrouche M., Vatier J. Les modifications digestives et nutritionnelles induites par le jeûne du Ramadan Exigences méthodologiques et pertinence des observations scientifiques. Gastroenterol. Clin. Biol., 1997, 21, 811-812

Statuts de l'Ordre des Chartreux dans: <http://chartreux.org/textes/fr/st-fr-1.htm>. Tertullian: On the resurrection of the flesh, trad. Holmes, in: [http://www.ccel.org/fathers2/ANF-03/anf03-41.htm#P9676\\_2650295](http://www.ccel.org/fathers2/ANF-03/anf03-41.htm#P9676_2650295).

Tazi A. Comportement du jeûneur pendant le Ramadan. Les cahiers du médecin Tome VI, n°56, Octobre 2002

The untouchable milk: The touch of Non-Jews means millions of spilt milk: [www.soundvision.com/halalhealthy/intouchablemilk.shtml](http://www.soundvision.com/halalhealthy/intouchablemilk.shtml)

Vaux, R. de: Les sacrifices de porcs en Palestine et dans l'ancien Orient, in Bible et Orient, Paris, 1967, p. 499-516.