

Le jeûne : marque d'humanitarisme et équilibre hygiénique

Abdelaziz Benabdellah

Le jeûne, l'un des cinq piliers de l'Islam, revêt une importance particulière qui, dépassant délibérément le cultuel (c'est-à-dire l'acte du culte), marque un impact indélébile sur le social, c'est-à-dire l'humain, quel que soit le côté confessionnel de l'être humain.

Avant d'en définir les interférences d'ordre hygiénique, nous voudrions esquisser une fresque sur le jeûne, en tant qu'acte destiné à rappeler au musulman plus ou moins nanti, qu'il existe des êtres humains qui, sans teinte confessionnelle, se sentent victimes d'une gamme de privations, dans les domaines vitaux de la société. C'est-à-dire que le Ramadan doit nous faire remémorer le caractère foncièrement social du devoir religieux qu'est le jeûne. Les impératifs d'ordre communautaire créent, entre citoyens - et non seulement entre coreligionnaires - une solidarité sociale qui prime toute pratique dévotionnelle.

Le sens profond du Jeûne ne consiste guère dans une simple privation individuelle, en tant que moyen péremptoire pour sentir, durant un seul mois, la portée des privations et des manquements qui font souffrir l'humanité déshéritée, pendant toute l'année. Tout mérite, dans l'acte religieux, est fonction de l'efficacité sociale de l'acte accompli par le fidèle. Les caractéristiques essentielles de la foi sont loin de se cantonner dans des actes purement culturels ; elles touchent, en premier lieu, les élans du cœur et le comportement des âmes. L'individualisme de l'adepte ne doit guère émousser son humanisme ni dégénérer en égoïsme. L'altruisme dont la sensation est de plus en plus aiguë par un jeûne bien entendu et bien pratiqué, est un des buts qui caractérisent, en l'humanisant, le contexte universel de l'Islam. Souvent, des obligations religieuses, par leur pratique formelle, passent au second plan, par rapport à des pratiques qualifiées de surrogatoires, mais qui concrétisent le fond de l'Islam ; tels le désir de servir,

d'aider et de protéger les faibles, le souci de délicatesse dans le comportement vers autrui, quelle que soit sa confession ou son ethnie ; bref, une prévenance de cœur raffinée ; car Allah ne juge nullement le fidèle sur son extérieur, ni sur son formalisme apparent, mais plutôt sur les élans de son for intérieur.

Si la Zakât, aumône ou dîme légale, a pour but initial d'assurer une juste répartition des biens, l'efficacité du jeûne est conditionnée par divers facteurs dont, notamment, la profondeur des sentiments de compassion du fidèle, à l'égard des miséreux éprouvés. Le jeûne tend à renforcer, chez le croyant, des dispositions qui l'incitent, constamment, à se préoccuper des autres, à œuvrer pour soulager les misères, en subvenant aux besoins des nécessiteux, et en secourant des gens en détresse. Cette socialisation des chances, sinon de certains biens, est en même temps, une harmonisation des cœurs, devant réaliser un certain équilibre susceptible de bien asseoir la fraternité entre citoyens. Le sens de la dignité de l'homme, au sein d'une communauté réellement islamique, n'en est que plus rehaussé. Il est vrai que la formation d'une telle société dépend de la haute éducation islamique, c'est-à-dire, en l'occurrence, de la force de la foi. L'Islam a, aujourd'hui malheureusement, tendance à se figer dans des ankyloses matérielles où le sentiment d'interdépendance s'estompe, car la foi tend à faiblir, secouée par un égoïsme outrancier. L'heureuse note de concordance qui sublimait la cité islamique originelle, consciente de la solidarité entre citoyens, est de plus en plus faussée par une déviation des principes coraniques qui font de l'altruisme, le support et le critère de la foi véritable.

Ainsi donc, toute prescription coranique, comme le jeûne, est imprégné d'un certain cachet social ; car, tout acte individuel, pour être méritoire, doit être accompli collectivement, c'est-à-dire dans un contexte bénéfique collectif qui crée une occasion, pour affermir le rapprochement des citoyens.

Tout acte accompli par un être humain, quel qu'il soit, est initialement licite, s'il est dégagé et dépourvu de sentiment d'empiètement ou de spoliation. L'assise de toute législation islamique est d'autant plus fondée qu'elle est humaine et qu'elle respecte l'équilibre bien entendu entre les hommes. La prohibition des jeux de hasard, de l'usure, n'a pas une raison en soi : elle est surtout dûe au sentiment qui animait le législateur, soucieux de diminuer, au sein de la communauté, tout mobile de tension ou malentendu, provoqué par un complexe d'inimitié et d'injustice.

Toute pratique, toute œuvre initialement légale, serait mal cotée par l'Islam, si elle risquait de dégénérer en élément de discorde ou en facteur maléfique. Le mensonge qui pallie un danger ou réconcilie deux êtres séparés est un acte méritoire ; c'est l'efficacité humanitaire de l'acte qui compte ; et là, la bonne intention prime l'acte formel, sans but ; elle est de nature à légitimer un acte originellement illégal, à condition qu'aucune des parties en cause ne soit lésée. C'est pourquoi, tout est licite en Islam, s'il est conforme au bien public. C'est un concept lancé par le Khalife Omar Ibn El Khattab, développé par le grand réformateur salafi, Ibn Taïma et son disciple Ibn El Qaïm. Ce principe est formulé solennellement par le législateur qui fait prévaloir les "mou'amalâts" ou rapports sociaux sur les "ibâdâtes" ou actes de culte. La notion de souplesse et d'adaptabilité agissante, dans l'espace et dans le temps, des principes islamiques, est, ainsi, étroitement liée au souci qui incitait le législateur à multiplier les chances d'édification d'une cité idéale où l'équilibre est bien établi. L'Islam, avec son compendium culturel humain, jeûne ou autre, est similaire à un être vivant qui s'accommode et s'adapte. Les larges possibilités qui caractérisent l'exégèse ou paroles et traditions du Prophète, laissent ainsi aux doctes de l'Islam, une vaste latitude qui permet de tenir compte de toutes conjonctures, en recherchant, pour chaque cas particulier, la solution adéquate. C'est là le secret de l'expansion rapide et spontanée de l'Islam, qui, dans l'espace d'un quart de siècle, atteignit des contrées allant de l'Atlantique jusqu'au Golfe arabo-persique. La viabilité de l'Islam concrétisée dans les droits et devoirs du musulman, son universalisme transcendant, procèdent surtout de sa simplicité toute humaine.

On posa au Prophète la question suivante : quelle est la qualité jugée la meilleure chez le musulman ? "C'est, répondit-il, de calmer la faim d'un miséreux et de saluer (le salut étant une expression de paix) toute personne connue ou inconnue". Le salut est considéré dans ce Hadith - rapporté par Bokhari,

Moslim et Malik - comme un geste inspirant la sécurité ; une double sécurité est donc requise, à laquelle le musulman doit participer : la sécurité alimentaire et la sécurité physique. Le jeûne n'est donc idéalement conçu que dans cette occurrence.

Quant à ses dimensions psycho-somatiques, le jeûne constitue-t-il, outre son impact social, un atout d'équilibre vital, entre le "somatisme" spirituel et les composantes physiologiques du corps de l'homme.

Même avant l'islam, le jeûne fut pratiqué comme une thérapeutique. Hippocrate (460-377 av. J.C) dont le système reposait sur certaines altérations internes, tablait sa thérapie sur une diète à base d'abstinence alimentaire partielle. Toute la génération des médecins de l'Antiquité recommandait une certaine diététique mettant en corrélation la portée alimentaire et l'altération de la santé. Pour ne citer que deux grands savants : l'apologiste chrétien Tertullien (155-222 ap. J.C) et le médecin philosophe musulman Avicenne (980-1037. ap. J.C), il s'avère que le jeûne présentait une forme pratique de préventologie agissante où Ibn Sina va jusqu'à recommander, presque un mois de jeûne par an, correspondant à la prescription de l'Islam, en l'occurrence, certains hygiénistes des Temps Modernes n'ont pas manqué d'en démontrer l'efficacité médicale. Une lignée de grands savants du XIXe et XXe siècles signalaient, à l'attention de leurs patients, les effets préventifs du jeûne. Deux traités faisaient l'apologie de ce système, l'un écrit par un latin en l'an 200 et l'autre par l'américain Shelton dans les années quarante de notre siècle. Le jeûne islamique comportait, notamment, une double abstinence, à butée biologique, l'abstinence alimentaire et l'abstinence sexuelle. Il ne s'agit pas, là d'une inanition, d'une privation qui serait fatale pour l'abstinent, mais d'une abstinence qui ne dépasse guère les limites thérapeutiques. Cette diète, assujettie à un règlement établi avec précision par l'Islam, a pour effet une dépuración des systèmes digestifs et autres dont la désintoxication tend à coordonner et à équilibrer les éléments de combinaison de la constitution organique de l'homme. L'Islam prévoit des cas tels la veillesse et la maladie, surtout pour l'homme, la menstruation, la grossesse, l'accouchement, l'allaitement et autres, pour la femme, où la dispense du jeûne doit être strictement observée par le patient.

Une tradition du Prophète (hadith authentique) précise que le "jeûne réglementaire où tout excès dans les deux sens, est banni".

L'Organisme n'est réellement équilibré et ses systèmes renouvelés, que si un fonctionnement normal

est assuré ; autrement dit, un jeûne excessif, trop prolongé ou pratiqué dans des circonstances d'indisposition physiologique, aura un effet contraire ; or, pour l'Islam, le temporel prime le culturel, en ce sens qu'il faut donner à l'organisme la priorité sur tout acte culturel effectué dans des conjonctures considérées par le législateur comme limitations péremptives.

Toute infraction à cette législation rigide est un délit catégorique, car la santé, reconnue comme prioritaire, en souffre, ce qui donne libre accès aux détracteurs qui pèchent par manque de documentations, sur la rationalité irréversible de la Charia Islamique.

Une diététique bien entendue, c'est-à-dire une thérapie hygiénique du jeûne, doit donc aboutir à une amélioration notoire de la santé ; la graisse disparaît avec tous les cas anémiques qui en découlent et l'intégrité de l'être, dans sa double dimension de l'âme et du corps, est d'autant mieux assurée que le repas physiologique n'atteint sa perception que dans une ambiance d'équilibre total, c'est-à-dire une ordination et un réajustement adéquats. Certains patients, par religiosité, s'accrochent, coûte que coûte, au jeûne, négligeant les recommandations de leur médecin. Nous avons assisté à des cas mortels où le récalcitrant, par trop rétif, commet un grave péché, vis-à-vis de la loi musulmane. Ce n'est pas l'acte culturel accompli délibérément qui compte, mais l'intention. Un geste négatif observé intentionnellement, dans un contexte même illicite, vaut mieux qu'un acte de foi irréflecti qui va à l'encontre de l'esprit de la loi.

H.M. Shelton (U.S.A), cité par un de nos collègues dans une étude appropriée, remarque entre autres "que les poumons retirent le plus grand profit du jeûne.. cela est démontré par leur guérison de "maladie" telle que la tuberculose, au cours d'une période d'abstinence". L'amélioration de la respiration des asthmatiques pendant le jeûne, en est un des moindres reflets.

Le Dr Eales est cité aussi : "au lieu-dit-il que le cœur devienne faible, pendant un jeûne, il devient plus fort, d'heure en heure, du fait de la diminution du travail dont il est chargé. Une pression sanguine baisse invariablement ; et cela enlève au cœur un lourd fardeau".

"Un estomac régénéré par le repos reprend spontanément l'accomplissement normal de ses fonctions".

"On objecte souvent - dit encore Shelton - que le jeûne favorise l'affaiblissement de l'estomac et qu'il affaiblit tellement l'estomac que celui-ci ne sera plus capable, ensuite, de digérer les aliments. La plupart des estomacs sont si affaiblis par le surmenage qui résulte de notre habitude de suralimentation, que le repos offert par le jeûne est exactement ce dont l'estomac a le plus besoin".

Mais un jeûne vraiment efficace ne doit pas consister en un simple changement horaire de l'alimentation où la nuit remplace le jour, comme c'est aujourd'hui le cas exorbitant qui annihile - chez la plupart des musulmans - tout effet bénéfique du jeûne.

Mon jeune collègue cite encore un médecin contemporain, le Pr Morgulis qui constate que "l'acuité des sens est augmentée par le jeûne et qu'à la fin de son abstinence de trente et un jours, il pouvait voir deux fois plus loin qu'au commencement du jeûne ?!". Shelton évoque le souvenir d'un de ses patients, "complément sourd d'une oreille, depuis 25 ans, et qui recouvra son ouïe, en trente jours de jeûne !".

Même pour le sexe, le jeûne est hautement bénéfique. Le Prophète Sidna Mohammed précise que le jeune musulman qui ne dispose pas de moyens matériels pour se marier, le jeûne sera une protection pour lui, car il lui permet d'éviter les regards illicites et se munir, ainsi, contre les passions sexuelles que le jeûne maîtrise, le Pr Shelton confirme cette vision prophétique Mohammedienne, en soulignant que "le jeûne augmente le contrôle personnel sur tous les désirs et passions, et c'est ce qui explique - en quelques sortes - affirme-t-il encore - que les grands prêtres et d'autres, au cours de l'histoire des religions, depuis les temps les plus reculés, y aient eu recours". N. Tolstoï : le grand écrivain soviétique, décédé en 1945, auteur du "Chemin des Tourments", ne manque pas, lui aussi, de faire état de "la relation étroite entre la glotonnerie et l'incontinence", recommandant le jeûne comme moyen de contrôle des passions sexuelles fortes.