

Rappel

Dans notre cours sur la classification nous avons vu ce qu'était un être vivant :

Un être vivant est une créature qu'Allâh a créée et à qui Il a donné la vie.

On distingue les êtres vivants du ghayb (anges, djinns, houris, ouïdands) et ceux du monde visible (humains, animaux, végétaux, champignons, organismes unicellulaires). Ils se distinguent par le critère de la foi. Certains de ces êtres vivants seront responsables de leurs actions vis-à-vis d'Allâh et d'autres ne commettent pas d'actes de désobéissance.

Nous allons nous intéresser aujourd'hui à leur alimentation. Selon le dictionnaire Larousse : **l'alimentation** c'est l'action de s'alimenter ou de procurer à quelqu'un les aliments nécessaires à sa subsistance ; nourrir.

Selon les informations qu'Allâh Azza wa Jall et Son prophète nous ont données, nous n'avons aucune preuve que les anges, les ouïdands et les houris se nourrissent.

Pourquoi les êtres vivants s'alimentent-ils ?

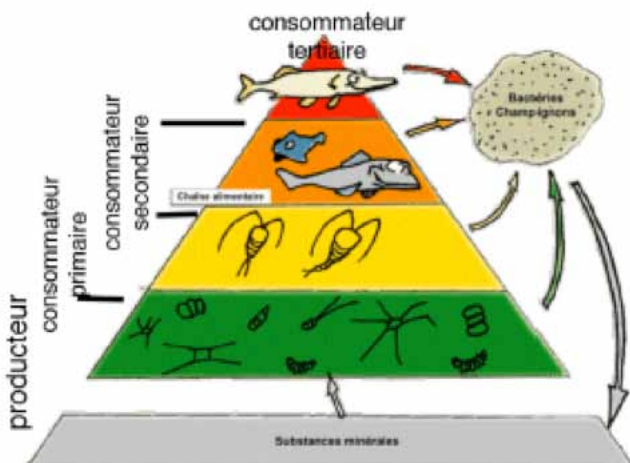
Sur Terre, l'organisme des êtres vivants a constamment besoin d'énergie et de matières premières pour assurer son fonctionnement et son entretien. Se nourrir est une obligation pour rester en vie. Ces besoins sont couverts grâce aux différents aliments consommés chaque jour.

Il n'y a pas d'être vivant pour lequel Allâh n'ait pas créé la nourriture qui lui permette de combler ses besoins.

Les êtres vivants d'un même milieu dépendent souvent les uns des autres ; en particulier, il existe entre eux des relations alimentaires.

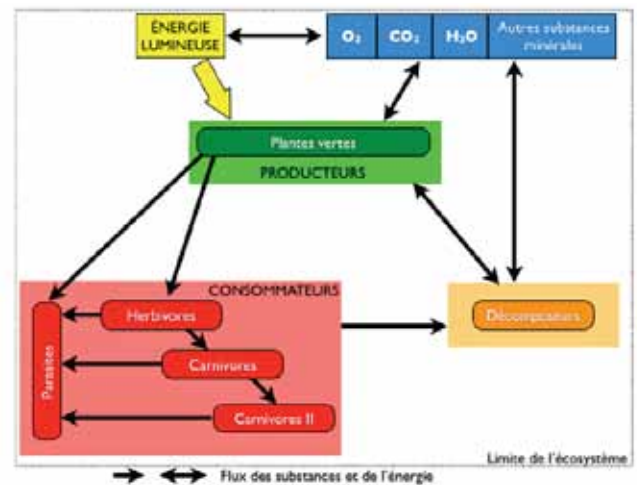
Une chaîne alimentaire est un schéma qui représente le trajet de la nourriture depuis la plante verte jusqu'au plus grand prédateur. Il comprend au moins trois maillons.

Les végétaux verts sont le premier maillon des chaînes alimentaires. Ce sont des producteurs : ils fabriquent de la matière qui sert de nourriture aux animaux et aux êtres humains.



"Illustration 1" Pyramide alimentaire
d'après Agence de l'Eau Seine-Normandie

Ils sont répartis en 3 grands groupes : les producteurs, les consommateurs et les décomposeurs.



LES PRODUCTEURS

Ce sont des êtres vivants qui sont capables d'élaborer des molécules organiques à partir de gaz et de sels minéraux. Cette synthèse nécessite de l'énergie. Ce sont les végétaux. Ils utilisent l'énergie solaire : c'est la photosynthèse.

LES CONSOMMATEURS

Ce sont des êtres vivants incapables de synthétiser par eux-mêmes des molécules complexes à partir de sels minéraux et de gaz. Les consommateurs sont les animaux et les humains. Ils doivent consommer des molécules organiques, qu'ils dégradent par digestion pour synthétiser d'autres molécules (protéines, lipides, ATP, hormones...) nécessaires à leur croissance et à leur énergie.

On distingue parmi les consommateurs :

- **les consommateurs primaires** : les herbivores = ceux qui mangent des végétaux vivants ;
- **les consommateurs secondaires** : les carnivores = ceux qui mangent les consommateurs primaires ;
- **les consommateurs tertiaires** : les prédateurs = ceux qui se nourrissent de carnivores.

LES DÉCOMPOSEURS

Ce sont des bactéries, champignons, certains crustacés qui font disparaître les matières organiques « mortes » que sont :

- les débris animaux : déjections, les mues (d'insectes...), les cadavres... ;
- les débris végétaux : feuilles ou bois morts, pollen, graines.

Les décomposeurs se trouvent à tous les niveaux de la chaîne alimentaire. Les molécules organiques ainsi dégradées deviennent des sels minéraux, réutilisées par les producteurs.

Et grâce à Allâh, dans un écosystème, en général, il y a un équilibre entre le nombre de producteurs et le nombre de consommateur.

ALLÂH	AL-MALĪK
AL-KHĀLIQ	AL-MUHŪYĪ
AR-FĀTĪR	AS-SAMĀD
AL-MUQTADĪR	AL-MUQĪT

Les végétaux



La nutrition végétale comprend :

- **la nutrition minérale** : prise d'eau et de sels minéraux dans le sol pour constituer la sève minérale (sève brute), et
- **la nutrition carbonée** : prise de gaz carbonique dans l'air et utilisation de la sève minérale pour constituer la sève élaborée à l'aide de la photosynthèse.

La nutrition des végétaux verts est très différente de celle des animaux.

Tous les éléments nutritifs que la plante utilise proviennent du sol ou de l'air ou de l'eau.

Les racines, la tige et les feuilles sont les organes de nutrition des végétaux vascularisés : ils constituent l'appareil végétatif. Nous avons vu dans le cours précédent que la fleur constituait l'appareil reproducteur des végétaux.

1 - Ce que les plantes puisent dans le sol grâce aux poils absorbants de leurs racines

Par les poils absorbants de ses racines, la plante absorbe la solution du sol, c'est-à-dire l'eau et les sels minéraux, qui constituent la sève brute, ou sève minérale.

L'EAU



Elle est indispensable à la vie.

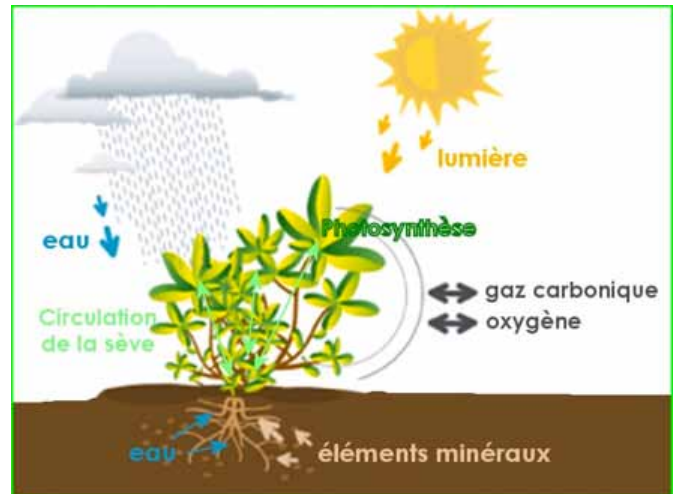
Ceux qui ont mécré, n'ont-ils pas vu que les cieus et la terre formaient une masse compacte ? Ensuite Nous les avons séparés et fait de l'eau toute chose vivante. Ne croiront-ils donc pas ? (Coran, 21, 30)

Une fleur, qui n'a pas d'eau, flétrit et meurt. Dans les zones désertiques, on ne trouve des plantes en abondance que dans les oasis, là où l'eau est présente.

LES SELS MINÉRAUX

Ce sont de l'azote, le phosphore et le potassium que l'on trouve dans la terre.

2 - Ce que les plantes absorbent dans l'air et grâce à leurs feuilles



LA LUMIÈRE

Grâce à la lumière, c'est par les feuilles, là où la photosynthèse s'effectue, que la plante reçoit des acides aminés et des sucres qui constituent la sève élaborée.

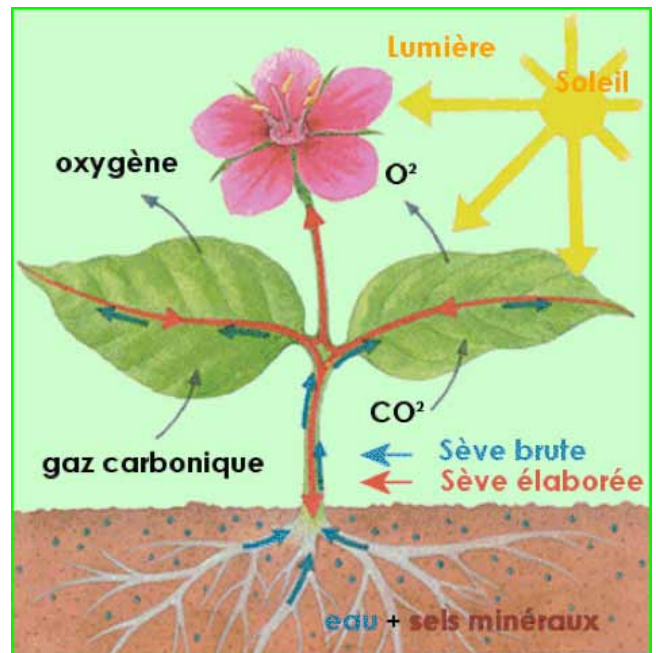
Sans lumière une plante ne peut pas pousser et se développer.

LE DIOXYDE DE CARBONE

Le principal élément nutritif intervenant dans la nutrition végétale est le carbone, tiré du dioxyde de carbone de l'air par la majorité des plantes, grâce au processus de la photosynthèse. Les plantes non chlorophylliennes qui n'utilisent pas la photosynthèse dépendent en général d'autres plantes pour leur nutrition carbonée. C'est le cas des plantes parasites.

La nutrition fait appel à des processus d'absorption de gaz et de solutions minérales soit directement dans l'eau pour les végétaux et les plantes aquatiques, soit dans le cas des végétaux vasculaires dans la solution nutritive du sol par les racines ou dans l'air par les feuilles.

LA PHOTOSYNTÈSE



La photosynthèse est l'ensemble des réactions qui permettent aux plantes vertes, qui contiennent de la chlorophylle, de créer de la matière en utilisant l'énergie lumineuse du Soleil, dans les conditions naturelles.

Au cours de ce processus, les feuilles vertes captent du gaz carbonique et rejettent de l'oxygène.

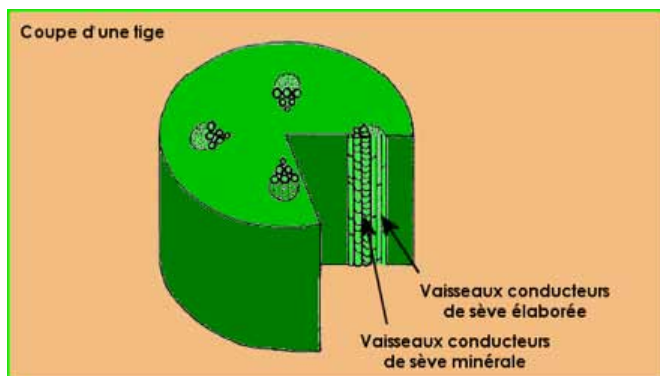
(La nuit, en absence de lumière, la respiration des plantes s'inverse : elles absorbent de l'oxygène et rejette du gaz carbonique.)

Sous les feuilles, les stomates permettent l'évaporation d'une partie de l'eau absorbée et l'absorption du dioxyde de carbone.

COMMENT LA NOURRITURE EST-ELLE TRANSPORTÉE ?

Comme les animaux, la plante transpire. Elle perd de la vapeur d'eau au niveau des feuilles par des milliers de pores (les stomates).

Cette perte crée une aspiration de la sève minérale qui monte continuellement des racines et apporte ainsi à la plante l'eau et les sels minéraux indispensables à la plante.



C'est au niveau de la tige que les deux types de sève circulent : la sève brute par le xylème et la sève élaborée par le phloème.

Les animaux

Pour vivre et se développer, un animal doit s'alimenter. Le régime alimentaire d'un animal correspond à l'ensemble des aliments qu'il prélève dans son milieu. Le plus souvent, les animaux appartenant à une même espèce ont le même régime alimentaire, mais en fonction des espèces, les régimes rencontrés sont très divers.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE RÉGIMES ALIMENTAIRES

Les animaux se nourrissent toujours de matière minérale (eau et sels minéraux) et de matière provenant d'autres êtres vivants, les animaux et les végétaux. Le régime alimentaire d'une espèce peut donc être constitué d'animaux ou de végétaux, exclusivement, ou encore du mélange des deux. C'est sur la base de cette différence d'origine des aliments que l'on a établi une classification des régimes alimentaires.

Le régime végétarien



• Certains animaux ont un régime alimentaire végétarien : ce sont des phytophages. Ils se nourrissent surtout de végétaux ou de substances produites par les végétaux (comme la sève, le nectar, etc.). Exemples : le

phasme, le puceron, le mulot, le cerf, le lapin, le criquet, etc.

• Le régime alimentaire végétarien est parfois très spécialisé ; les animaux ne mangent qu'un seul type d'aliment :

- les herbivores ne consomment que de l'herbe (la vache) ;

- les granivores ne mangent que des graines (le bec croisé) ;

- les frugivores ne consomment que des fruits (le perroquet) ;

- les nectarivores ne se nourrissent que de nectar, liquide sucré sécrété par les fleurs (le colibri).

Le régime carnivore



• D'autres animaux ont un régime alimentaire carnivore : ce sont les zoophages. Ils se nourrissent surtout d'aliments d'origine animale. Exemples : la chouette effraie, le léopard, la couleuvre, l'épervier, le héron, la seiche, la mante religieuse, la coccinelle, l'étoile de mer, etc.

• Le régime alimentaire carnivore est parfois très spécialisé : - les insectivores ne consomment que des insectes (l'hirondelle) ;

- les piscivores ne mangent que des poissons (le balbuzard pêcheur) ;

- les charognards mangent des cadavres abandonnés (le vautour).

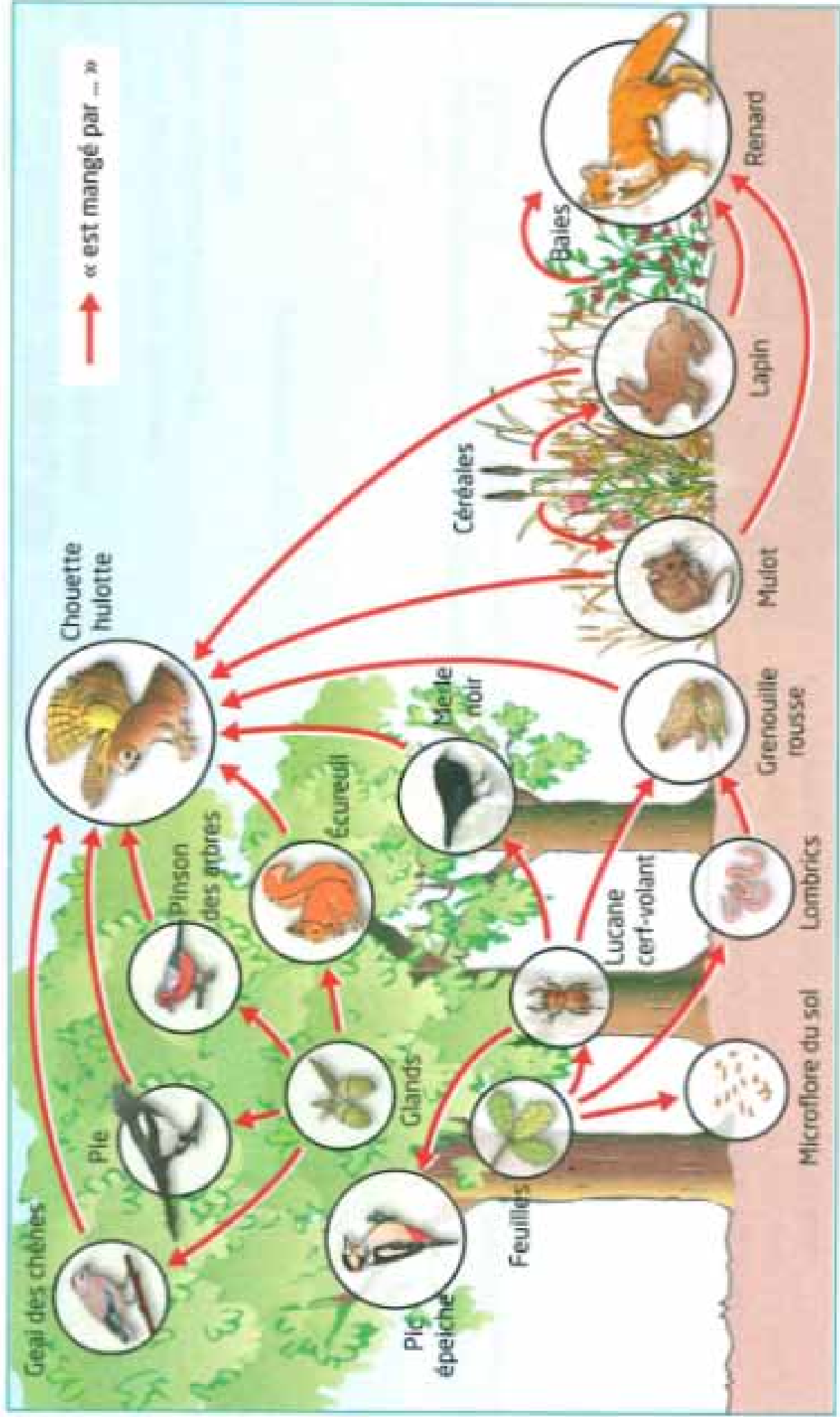
Le régime omnivore



• D'autres animaux ont un régime alimentaire omnivore. Ils se nourrissent à la fois d'aliments d'origine animale et d'aliments d'origine végétale (l'ours, le renard, le merle, etc.).

• Le régime alimentaire omnivore est parfois très spécialisé : les planctophages ne consomment que du plancton animal et végétal (la baleine).

Le document ci-dessous présente les relations alimentaires entre plusieurs êtres vivants d'une forêt de feuillus.



Réseau alimentaire dans une forêt de feuillus. Un réseau alimentaire est un ensemble de chaînes alimentaires.

COMMENT CHOISIT-ON LES ALIMENTS QUE NOUS MANGEONS ?



- Nous percevons la saveur des aliments grâce au sens du goût, par l'intermédiaire des papilles gustatives de notre langue. Ces dernières permettent de distinguer quatre groupes de saveurs : le sucré, le salé, l'amer et l'acide.
- Cependant, l'attrance que l'on a pour certains aliments (l'appétence alimentaire) n'est pas uniquement dictée par le goût. Elle met en jeu toutes nos fonctions sensorielles : l'odorat, la vision, le toucher et même l'audition.
- Par ailleurs, si nos préférences alimentaires dépendent essentiellement de l'apprentissage (l'acquis), une part de notre comportement est innée. Ainsi, chaque individu a ses propres habitudes alimentaires.

3. QUE DOIT-ON CONSOMMER POUR COUVRIR NOS BESOINS ALIMENTAIRES ?

- Les aliments apportent à l'organisme les matériaux et l'énergie indispensables à son fonctionnement et à son entretien. Les **besoins matériels** sont satisfaits par la consommation d'eau, d'ions minéraux, de protéides, de lipides et de vitamines ; les protéides et les lipides participent en effet à la **construction des cellules**. Les **besoins énergétiques** sont couverts par la consommation de glucides et de lipides, dont la dégradation fournit aux cellules l'énergie nécessaire à leur activité.
- Une alimentation équilibrée respecte les besoins qualitatifs, c'est-à-dire qu'elle fournit tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre corps ; **cela nécessite de varier le plus possible son alimentation**. Une alimentation équilibrée respecte également les besoins quantitatifs de chaque individu. Ces besoins varient avec l'âge, le sexe et l'activité de chacun.

On peut constater la diversité des aliments qu'Allah a mis à notre disposition sur Terre pour combler nos besoins alimentaire tout en satisfaisant nos goûts.

L'ALIMENTATION SAIN ET ÉQUILBRÉE QUE L'ISLAM PRÔNE POUR NOTRE BONNE SANTÉ PHYSIQUE ET MORALE

La règle en matière d'alimentation pour la législation islamique est de manger et de boire suffisamment de manière à donner au corps de l'homme la force nécessaire à l'accomplissement de ses devoirs et obligations. Manger pour être en bonne santé est une obligation. Manger davantage jusqu'à atteindre la satiété est permis. Excéder cette limite est illicite.

Le musulman doit rechercher l'équilibre en toute chose et abandonner l'excès.



Allâh dit dans le Coran : « Et mangez et buvez ; et ne commettez pas d'excès, car Il n'aime pas ceux qui commettent des excès. » (Coran 7, 31)

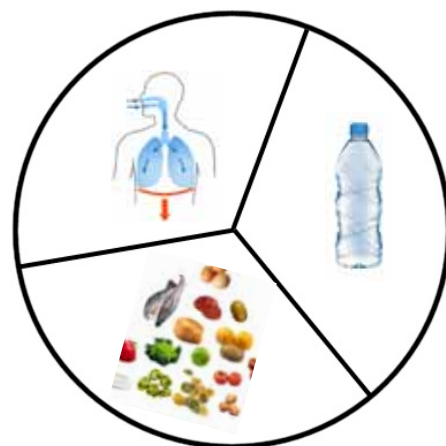
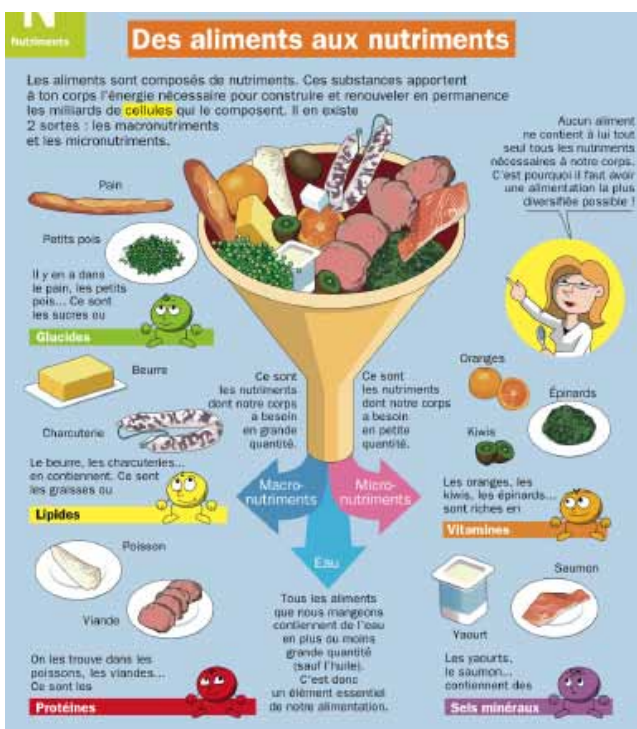
Le dernier Messenger (saws) a dit : « Mangez, buvez, habillez vous, et donnez aumône, tout cela sans orgueil ni excès, Allâh aime en effet à voir l'effet de Ses bienfaits sur Son serviteur ». (Al-Bukhari)

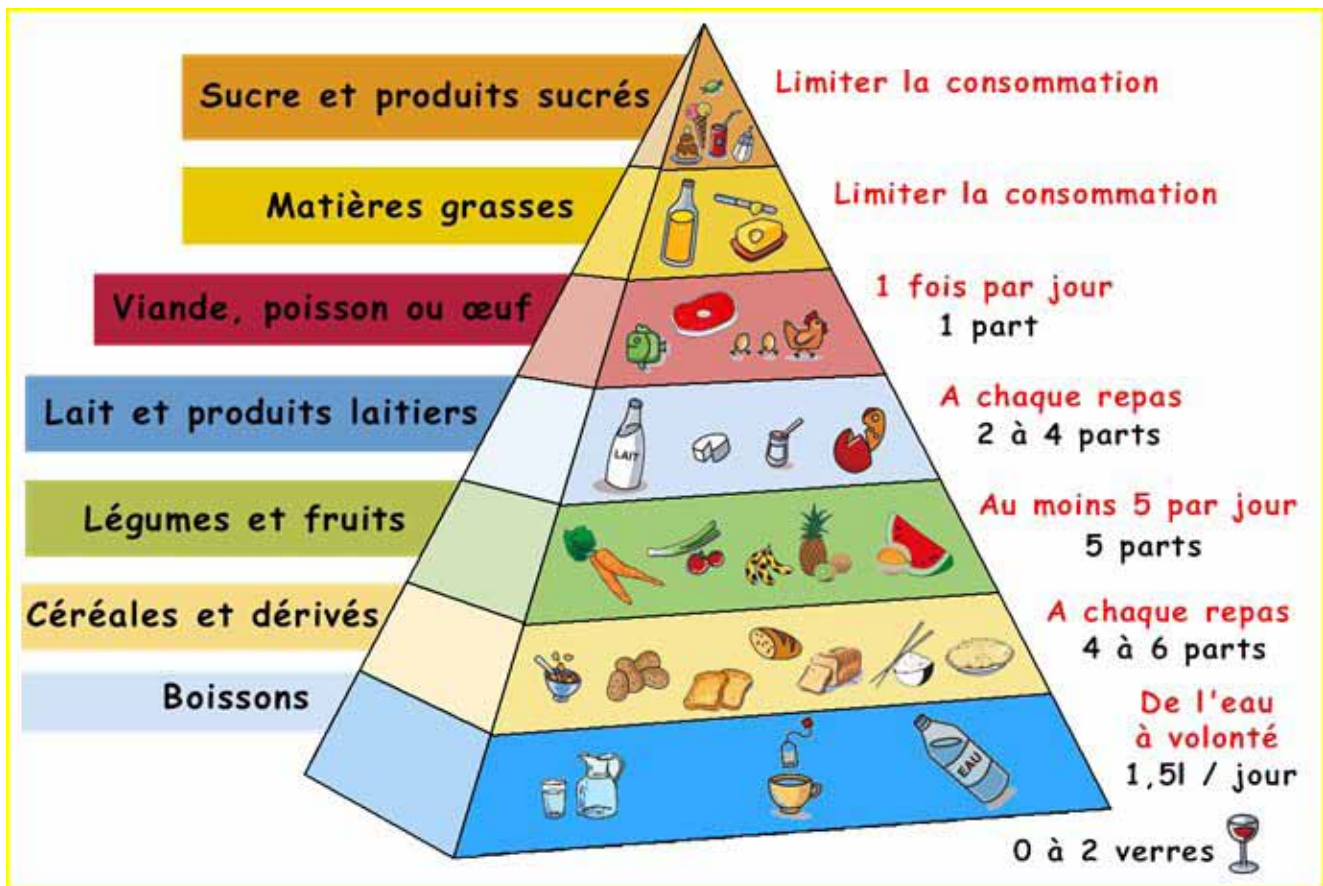
« .. Et ton corps a un droit sur toi... » (Al-Bukhari)

Notre corps est un bienfait, un don et un dépôt sacré d'Allah chez l'homme, ce dernier doit donc en prendre soin, cela passe donc par l'équilibre alimentaire, quantitatif et qualitatif.

Le Prophète (paix et salut sur lui) condamne clairement les mauvais musulmans des générations postérieures en les opposant aux pieux musulmans des premières générations : « Ils témoignent sans en être dignes (ou sans y être invités), ils trahissent et nul ne peut leur faire confiance, et l'obésité fait son apparition chez eux. » (Al-Bukhari et Muslim).

Le dernier Messenger (paix et salut sur lui) a dit : « L'homme ne remplit pas d'excipient plus mauvais qu'un ventre. Le fils d'Adam devrait se contenter de quelques bouchées suffisantes pour le maintenir debout, sinon qu'il réserve un tiers pour sa nourriture, un tiers pour sa boisson et un tiers pour sa respiration » rapporté par At-Tirmidhi qualifié d'authentique.





LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE

La pyramide alimentaire est un classement réalisé par des diététiciens.

Un diététicien est un spécialiste de l'alimentation. Il compose des menus adaptés aux besoins des personnes.

1. Le pain, les céréales et les légumes secs

Le pain, les pâtes, le riz, les pommes de terre, les légumes secs et les céréales sont riches en vitamines B et en glucides (sucres lents) qui donnent de l'énergie à notre corps. On les appelle généralement les féculents.

Cette énergie sert à faire fonctionner les muscles (quand on respire, quand on court, quand on marche) et le cerveau.

2. Les fruits et les légumes

Les fruits et les légumes contiennent de l'eau, des vitamines, surtout de la vitamine C, et des sels minéraux.

Ils sont également riches en fibres. On peut les manger cuits ou crus. Manger des fruits et des légumes est indispensable pour être en bonne santé : les vitamines et sels minéraux aident à combattre les maladies, et les fibres facilitent le transit intestinal.

3. Les produits laitiers (lait, yaourt et fromage)

Les produits laitiers sont riches en calcium et en protéines et en vitamine A. Le calcium sert à avoir des os solides et des dents en bonne santé.

4. La viande, le poisson, les œufs

...ou, si on est végétarien, **les légumes secs et le soja.**

La viande, le poisson et les œufs contiennent des protéines, du fer et des vitamines B. Les légumes secs et le soja sont aussi riches en protéines. Ils servent à construire, réparer et entretenir le corps. Ce groupe contient donc les viandes, les volailles, les abats, les poissons, les crustacés, les coquillages, les œufs, la charcuterie...

5. Les matières grasses (le beurre, l'huile, la margarine...)

Ce groupe est constitué de tous les aliments riches en lipides. Ce sont des produits énergétiques utiles au bon fonctionnement du corps.

Ils contiennent des vitamines A, D, E et K et sont nécessaires à l'entretien et au renouvellement de nos cellules.

Toutefois, il faut en consommer en petite quantité.

6. Les produits sucrés (bonbons, miel, pâtisseries, sodas...)

Ce groupe est constitué de tous les aliments riches en glucides. On peut en manger pour le plaisir ... mais en petite quantité.

7. Les boissons

(l'eau, le thé, les tisanes, les jus de fruits et le lait)

L'eau est la seule boisson indispensable à notre corps. Il faut boire 1 litre et demi d'eau par jour.

Pour pouvoir utiliser les aliments que tu avales, ton corps doit les digérer, c'est-à-dire les transformer et les réduire en de minuscules morceaux, les nutriments. C'est le rôle du système digestif, un long tube partant de la bouche et allant jusqu'à l'anus.

La digestion

1 07:50

Les aliments sont mastiqués dans la bouche grâce aux dents et recouverts de salive avant de descendre par l'œsophage jusqu'à l'estomac.

2 08:00

Les aliments restent 3 à 4 heures dans ton estomac. Aspergés d'acides, ils se transforment en bouillie. Les **féculents** et les sucres sont digérés en premier, les graisses en dernier.

3 12:00

La bouillie passe ensuite dans l'intestin grêle où elle est aspergée de produits chimiques issus du foie, du pancréas et de l'intestin. Elle se décompose alors en nutriments et passe dans le sang. Celui-ci les acheminera vers les cellules en fonction de leurs besoins.

6 07:45

La flore intestinale

La flore intestinale se compose des nombreuses **bactéries** qui vivent dans notre gros intestin et notre côlon. Certaines sont bonnes, d'autres mauvaises pour notre santé. Quand les bonnes bactéries sont plus nombreuses que les mauvaises, la digestion se passe bien. Dans le cas contraire, la digestion est perturbée. Pour avoir un bon équilibre, consomme des aliments contenant des **probiotiques**.

Le rôle du foie

Le foie produit une substance, la bile, qui facilite la digestion des graisses. Il trie aussi ce qui doit ou non passer dans le sang.

5 22:00


Le reste passe dans ton côlon puis dans ton rectum pour y être stocké jusqu'à ce que tu ailles aux toilettes.

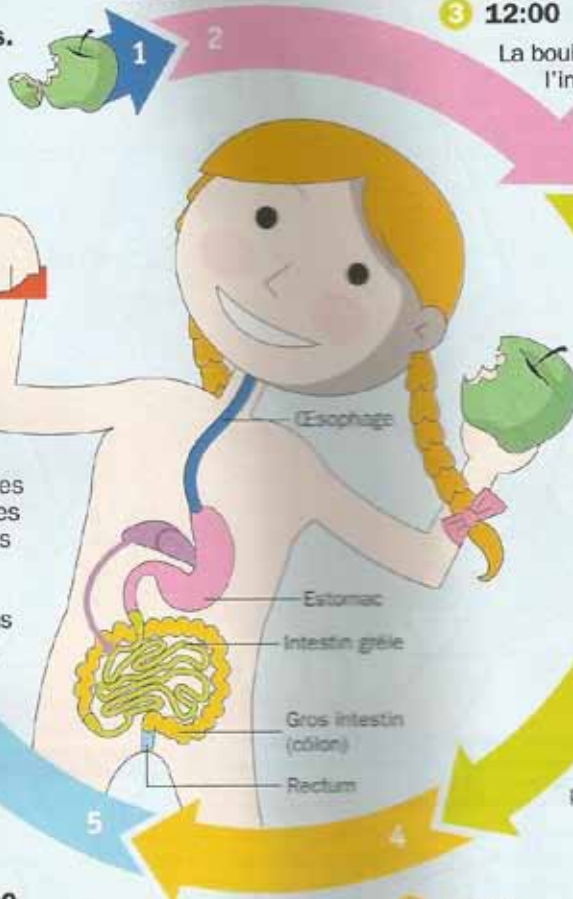
4 19:00

Les substances dont notre corps n'a pas besoin continuent leur voyage dans le gros intestin. L'eau y est séparée du reste et envoyée dans tes cellules.



Intestin grêle et gros intestin

Tes intestins sont repliés sur eux-mêmes, dans ton ventre, formant un paquet compact. Dépliés, ils mesurent presque 9 mètres de long ! 

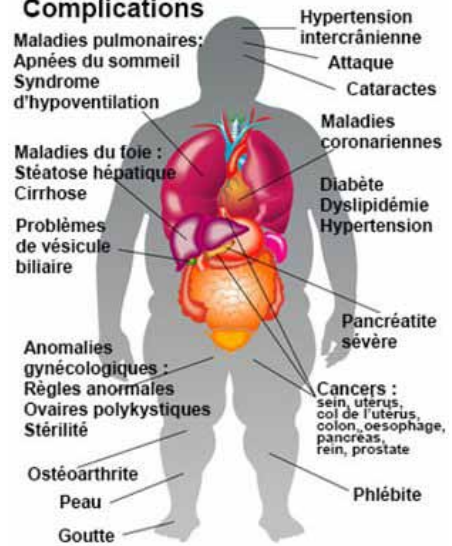


QUELLES PEUVENT ÊTRE LES CONSÉQUENCES D'UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILBRÉE ?

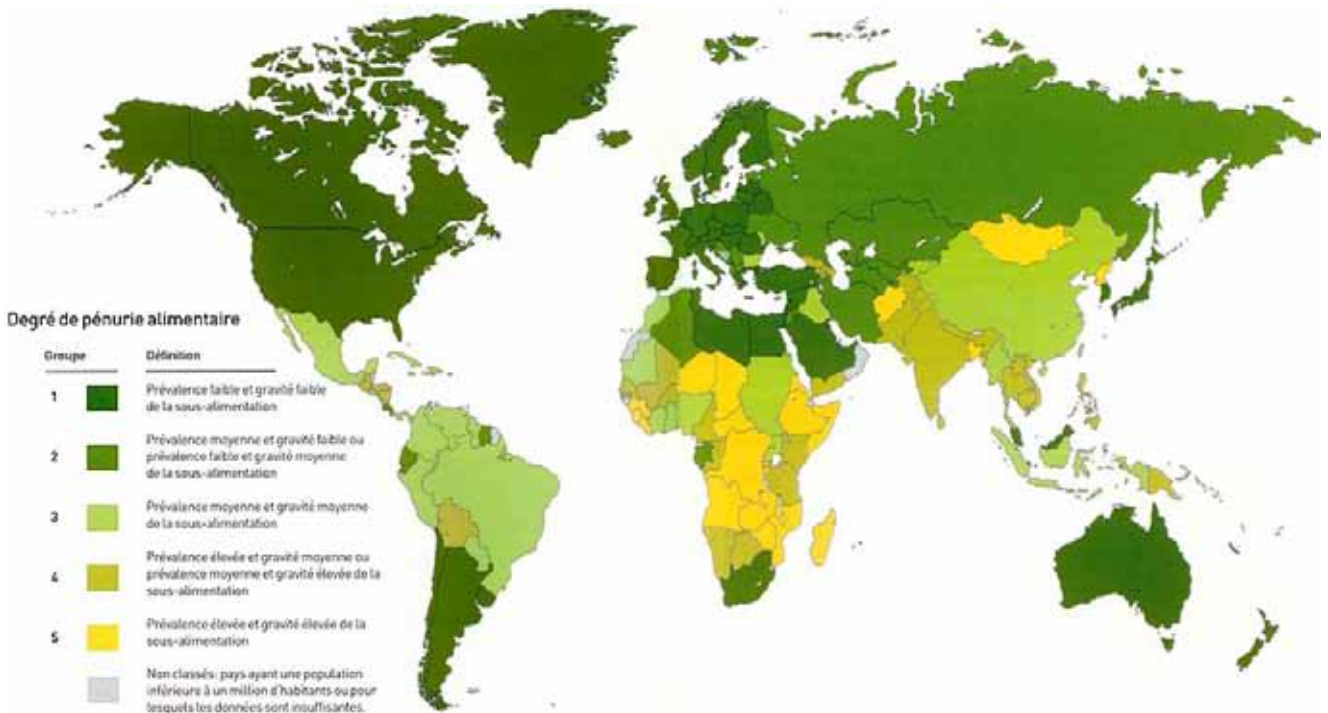


• Dans certains pays en voie de développement, la situation socio-économique ne permet pas d'avoir une alimentation équilibrée. Par exemple, les jeunes enfants africains, qui se nourrissent essentiellement de farines végétales, souffrent de carences en acides aminés indispensables, à l'origine des graves troubles de la maladie du kwashiorkor. En effet, ces acides aminés indispensables, qui ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme, doivent être apportés par l'alimentation.

Obésité Complications



• Les pays développés souffrent plus fréquemment d'excès alimentaires liés à une forte consommation de sucres rapides et de graisses animales. Ces excès favorisent les maladies cardiovasculaires, le diabète ou encore l'obésité. On rencontre aussi des carences alimentaires liées à des régimes alimentaires déséquilibrés.



Une répartition inégale

« Il y a assez de denrées alimentaires sur terre pour nourrir chaque homme, chaque femme et chaque enfant », a dit le président du Fonds international de développement agricole (FIDA), Kanayo Nwanze, aux journalistes présents à Londres. « Un tiers des aliments produits est cependant jeté. Cinquante-sept pour cent de la nourriture produite ne sont pas consommés. Il y a suffisamment de nourriture pour toutes les bouches. Le problème, c'est l'accès à cette nourriture. »

«A travers ce que Dieu t'a donné, recherche la demeure dernière. Et n'oublie pas ta part de ce monde. Et sois bienfaisant [envers les démunis] comme Dieu a été bienfaisant envers toi. Et ne cherche pas à propager le mal sur Terre. Dieu n'aime pas ceux qui propagent le mal» (Coran 28/77).

Le Prophète pria ainsi Dieu : «O Dieu, je cherche Ta protection contre le mal lié à l'épreuve de la richesse et contre le mal lié à l'épreuve de la pauvreté» (Al-Bukhârî, Muslim)

«Lorsque l'un d'entre vous voit celui qui a été privilégié par rapport à lui sur le plan matériel ou physique, qu'il regarde celui qui a été moins privilégié que lui-même» (Al-Bukhârî, Muslim)

LES CONVENANCES DU MANGER ET BOIRE EN ISLAM

- **Dire « Bismillâh » :** Lorsque le Prophète (saws) introduisait sa main dans le récipient, il disait : « Au nom d'Allâh » (« Bismillah ») et donnait au mangeur l'ordre d'en faire de même et disait : « Si l'un de vous veut manger, qu'il mentionne le nom d'Allâh le Très Haut. S'il oublie de mentionner le nom d'Allâh au début, qu'il le fasse à la fin (quand il se rappelle). » (Rapporté par At-Tirmidhi et Abou Dawoud)
- **Manger de préférence assis par terre,** le genou droit relevé
- **Manger et boire avec la main droite :** « Satan mange avec la main gauche et boit avec la main gauche. » (Muslim)
- **Manger avec trois doigts (pouce, majeur, index) de la main droite.**
- **Manger de notre côté du plat** si on mange à plusieurs : C'est ainsi que le Prophète (paix et salut sur lui) au cours d'un repas disait à Omar ibn Abi Salama dont il s'était chargé de l'éducation : « Mentionne le nom d'Allâh et mange de ce qui se trouve de ton côté. » (Al-Bukhari et Muslim) ;
- **Boire en trois temps ou plus** au lieu de le faire d'un seul coup
- **Se servir après tous les autres** quand on est chargé de les servir
- **Servir les gens en commençant par la droite**
- **Ne pas boire de la bouche d'un autre ou d'une bouteille** mais verser la boisson dans un verre avant de boire
- **Ne pas utiliser des récipients ou des couverts en or ou en argent**
- **Ne pas souffler sur la nourriture ou la boisson**
- **Ne pas manger en étant allongé :** Selon Wahb Ibn 'Abdullah (RA), le Messager d'Allah (saws) a dit : « Je ne mange pas adossé à quelque chose ou étendu sur le côté » (Al-Bukhari).
- **Lécher ses doigts à la fin du repas** et les essuyer sur une serviette ou se laver les mains. Ka'b Ibn Malik a dit : « J'ai vu le Messager d'Allah (saws) manger avec trois doigts. Une fois qu'il avait fini de manger, il les léchait » [Muslim].
- **Dire à la fin du repas « Al-hamdullillah ».** Le Prophète (saws) disait : « Nous louons Allâh d'une louange bonne, abondante et bénie : nous ne pouvons pas compenser (Son bienfait), nous ne cesserons pas de Le louer ; nous ne pouvons pas nous passer de Lui. Car Il est notre Maître, Le Puissant, Le Majestueux. » (Al-Bukhari)
- **Ne pas critiquer le repas,** car cela blesse ceux qui ont pris la peine de le préparer et cela ne fait pas partie du bon comportement exigé par l'islam. Le Prophète (saws) ne critiquait jamais une nourriture. Au contraire, quand il en avait envie, il la mangeait, autrement, il la laissait et se taisait. (Al-Bukhari et Muslim).
- Notre bien aimé Prophète (saws) avait l'habitude de **parler en mangeant.** C'est ainsi qu'il dit au cours d'un repas à Omar ibn Abi Salama dont il s'était chargé de l'éducation : « Mentionne le nom d'Allâh et mange de ce qui se trouve de ton côté. » (Al-Bukhari et Muslim)
- Il lui arrivait d'**insister auprès de ses hôtes pour les amener/inviter à manger à la manière des gens généreux.** Cela est indiqué dans le hadith d'Abou Hurayra (RA) à propos du lait qu'il avait offert (à

quelqu'un) en lui disant plusieurs fois : « Bois-en ! » et il n'avait cessé de le répéter jusqu'à ce que son interlocuteur répondit : « Au nom de Celui qui t'a chargé de transmettre la vérité, je ne lui trouve plus de place. » (Al-Bukhari)

- **Quand il avait mangé chez des gens, le Prophète (saws) ne sortait pas avant de prier pour eux.** (C'est une forme de reconnaissance des plus belles et utiles). C'est ainsi qu'il formula la prière suivante chez Abd Allâh ibn Bours : « Mon Seigneur, bénis-leur la subsistance que Tu leur as accordée ; pardonne-leur et aie pitié d'eux. » (Muslim)

LE HALAL ET LE HARAM



Le musulman ne fait pas n'importe quoi, il ne fait pas les choses n'importe comment et il ne dit pas n'importe quoi. Il veut qu'Allâh soit content de lui, il va donc faire ce qui plaît à Allâh et pas ce qui Lui déplaît.

Allâh n'aime pas que l'on mange du porc, alors Il nous l'a interdit. C'est cela le *harâm*. C'est tout ce qu'Allâh n'aime pas et nous a interdit. Si on le fait, alors on fait une faute et on risque d'être puni par Allâh, si on n'arrête pas.

Ce qu'Allâh aime, Il nous l'a permis. Et on peut le faire si on veut. Par exemple il est permis de manger du poulet. C'est cela qu'on appelle le *halâl*. C'est tout ce qu'Allâh aime et qu'Il nous a permis de faire. Si on le fait, on ne commet pas de faute et si on ne le fait pas on ne commet pas de faute non plus. On fait comme on veut.

Mais attention, on ne peut pas faire n'importe quoi. Par exemple, aujourd'hui je vais manger du poulet. C'est *halâl*. Mais quand je mange, je n'ai pas le droit de faire n'importe quoi. Alors même si j'ai le droit de manger du poisson, je n'ai pas le droit de manger de la main gauche, de manger salement, de ne pas dire *bismi-llâh*... Je dois toujours faire attention de ne pas faire de chose *harâm*.

Comment savoir ce qui est halâl et ce qui est harâm ?

Qui décide de ce qui *halâl* et qui décide de ce qui est *harâm* ? C'est Allâh et uniquement Allâh qui sait et qui décide. Et Allâh l'a dit à Son prophète, *'alayhi salâm*, et le Prophète nous l'a dit à nous. On ne doit pas inventer des choses. On ne doit pas dire *halâl* et *harâm* sans savoir, sinon on risque d'aller en enfer. On doit donc apprendre notre religion pour plaire à Allâh, pour que Allâh soit content de nous. Avant de faire quelque chose ou avant de dire quelque chose, on doit voir deux choses :
1 – si j'ai le droit de le faire ou pas, ça veut dire si cette chose est *halâl* ou pas.
2 – comment je dois faire cette chose, comme Allâh veut que je fasse cette chose.

Le halâl et le harâm ce n'est pas que pour le manger et le boire

Le *halâl* et le *harâm* concernent tout ce qu'on pense,

tout ce qu'on dit et tout ce qu'on fait. Pas seulement le manger et le boire. Cela concerne ce qu'on pense et ce qu'on croit : c'est harâm par exemple de ne pas croire en Allâh, ou de croire qu'Allâh n'est pas seul. Il est harâm de penser du mal d'une personne quand on ne sait pas, comme de croire que quelqu'un est un menteur ou un voleur alors qu'on ne sait pas.

Cela concerne ce qu'on dit : il est harâm de parler sur le dos des gens, de dire des gros mots, de parler mal, surtout aux parents et aux frères et soeurs, de mentir... Cela concerne aussi ce qu'on fait. Il est harâm de voler, de ne pas prier, de manger pendant le ramadhâne... Je dois faire très attention et ne pas oublier que si je dis ou si je fais des choses harâm, Allâh me punira.

Pourquoi il y a des choses halâl et des choses harâm ?

Pour deux raisons.

D'abord Allâh veut nous donner beaucoup de récompenses au Paradis, alors Il nous a appris qu'Il y avait des choses halâl et des choses harâm pour voir si on L'aime et si on veut aller au Paradis, ou bien si on ne L'aime pas. C'est pour cela qu'Allâh nous a mis sur Terre. Pour nous tester voir qui Lui obéit et qui veut aller au Paradis. Et lorsqu'on désobéit et qu'on fait des choses harâm, on risque l'Enfer.

Ensuite, Allâh sait tout, c'est Lui qui a tout créé. Il est bon avec l'homme, il est **Ar-Rahmân, Al-Karim**. Il sait ce qui est bon pour l'homme et ce qui est mauvais pour lui. Allâh nous a donc interdit ce qui est mauvais pour nous et Il nous a permis ce qui est bon pour nous. Donc le halâl c'est ce qui est bon et le harâm c'est ce qui est mauvais. Pour qu'on puisse vivre bien, avec la bonne santé et la sécurité.

Dieu dit à Son Prophète dans le Coran « Ils te questionnent (pour savoir) qu'est ce qui a été rendu licite pour eux. Dis : ont été rendu licites pour vous les bonnes choses » (S.5, v.4).

Les interdits dans le domaine alimentaire, n'ont pas comme objectif de priver l'homme, mais au contraire de le protéger en lui révélant ce qui lui cause du tort, qu'il en ait conscience ou pas.

Ibn Taymiya écrit ainsi que « les choses bonnes, permises à la consommation, sont tout ce qui n'est pas nocif à la santé mentale, ni spirituelle, tandis que les choses mauvaises sont celles qui font du tort à la santé mentale ou à la santé spirituelle ».

Allâh dit aussi : « ... il déclare licite pour eux les bonnes choses, et déclare illicites pour eux les mauvaises choses » (Coran 7, 157).

Selon les écrits de Ibn Taymiyya et de Ibn 'Ashûr est interdit pour l'homme :

- ce qui nuit à sa santé spirituelle
- ce qui nuit à sa santé mentale
- ce qui nuit à sa santé physique.

Tout aliment ou boisson qui n'appartient pas à la catégorie des « choses mauvaises » (parce que ne s'y trouve aucun de ces trois qualificatifs) appartient à celle des « choses bonnes », « licites ».

« O les hommes, mangez de ce qui se trouve sur la Terre, licite, bon » (Coran 2, 168).

Pour l'alimentation, est interdit :

- ce qui cause du tort à la santé physique;
- ce qui est enivrant (comme l'alcool et les drogues);
- ce qui est rituellement impur (l'urine, les excréments, le sang, le porc) ;
- ce dans quoi ce qui est rituellement impur s'est trouvé mélangé sans y avoir été complètement dilué, ni y avoir connu un changement de nature.

Certains des aliments interdits :

- l'alcool ; le Prophète a dit : «*Tout ce qui est enivrant est du vin. Et tout vin est interdit*» (Muslim). Omar ibn ul-Khattâb disait : «*Le vin, c'est tout ce qui voile l'esprit*» (al-Bukhârî, Muslim). Le Prophète «*a interdit tous les enivrants et les stupéfiants*» (Abû Dâôûd)

1.Vous est permise la bête du cheptel, sauf ce qui sera énoncé [comme étant interdit]....

3. Vous sont interdits la bête trouvée morte, le sang, la chair de porc, ce sur quoi on a invoqué un autre nom que celui d'Allâh, la bête étouffée, la bête assommée ou morte d'une chute ou morte d'un coup de corne, et celle qu'une bête féroce a dévorée - sauf celle que vous égorgez avant qu'elle ne soit morte -. (Vous sont interdits aussi la bête) qu'on a immolée sur les pierres dressées, ainsi que de procéder au partage par tirage au sort au moyen de flèches. Car cela est perversité. Aujourd'hui, les mécréants désespèrent (de vous détourner) de votre religion : ne les craignez donc pas et craignez-Moi. Aujourd'hui, J'ai parachevé pour vous votre religion, et accompli sur vous Mon bienfait. Et J'agrée l'Islam comme religion pour vous. Si quelqu'un est contraint par la faim, sans inclination vers le péché... alors, Allâh est Pardonneur et Miséricordieux.

4. Ils t'interrogent sur ce qui leur permis. Dis : « Vous sont permises les bonnes nourritures, ainsi que ce que capturent les carnassiers que vous avez dressés, en leur apprenant ce qu'Allâh vous a appris. Mangez donc de ce qu'elles capturent pour vous et prononcez dessus le nom d'Allâh. Et craignez Allâh. Car Allâh est, certes, prompt dans les comptes.

5. « Vous sont permises, aujourd'hui, les bonnes nourritures. Vous est permise la nourriture des gens du Livre, et votre propre nourriture leur est permise » .

(sourate Al Maidah 5, v.1 ,3-5);

- le porc ; d'après la majorité des ulémas, l'interdiction de la consommation du porc concerne non seulement sa chair mais aussi, sa graisse, sa peau, ses os, et toutes les autres parties de son corps;
- l'âne domestique et le mulet (d'après la grande majorité des ulémas) Le Prophète (saws) a interdit de manger la chair de l'âne domestique (Muslim) ; et il a dit que cela était une « souillure » (Al-Bukhari). Par contre, la chair de l'âne sauvage (onagre) a été explicitement autorisée par le Prophète, 'alayhi salam (Al-Bukhari, Muslim). Le Prophète a dit : « Cinq (animaux) sont fâssiq, ils seront tués (même) dans le Haram : le rat, le scorpion, le milan, le corbeau et le chien enragé » (Al-Bukhârî, Muslim);
- l'animal qui est mort de lui-même (de vieillesse, de maladie ou de blessures), ainsi que l'animal qui a été sacrifié au nom d'un autre que Dieu.

Certes, Il vous est interdit la chair d'une bête morte, le sang, la viande de porc et ce sur quoi on a invoqué un autre qu'Allâh. Il n'y a pas de péché sur celui qui est contraint sans toutefois abuser ni transgresser, car Allâh est Pardonneur et Miséricordieux. (Sourate 2, v.173);

- Les animaux qui sont dotés de canines solides et attaquent par le moyen de celles-ci (comme le lion, le loup, le chien, le chat, etc.). Les oiseaux qui sont dotés de serres (comme l'aigle, le vautour, etc.). Le singe. Le rat. Les quadrupèdes carnivores (ou carnassiers) et les oiseaux carnivores (ou carnassiers). Le Prophète (saws) « a interdit tout animal doté de canines parmi les sibâ', ainsi que tout oiseau doté de serres » (Muslim);
- les batraciens;
- l'animal qui est vivant : en effet, on ne peut consommer la chair d'un animal encore vivant;
- le membre qui a été sectionné d'un animal vivant;

- l'animal qui a été abattu avec la prononciation du nom d'un autre que Dieu
- l'animal qui n'a pas été abattu de la façon qui est requise par l'islam : soit qu'il est mort de lui-même, soit qu'il est mort en s'étant blessé ou en ayant été attaqué par un autre animal, soit qu'il a été abattu sans avoir été saigné, soit qu'il a bien été saigné mais le musulman qui l'a fait n'a alors pas prononcé le Nom de Dieu sur lui

QUELQUES ALIMENTS PROPHÉTIQUES

Allâh a créé les végétaux, les animaux pour que l'homme puisse se nourrir; Il a créé dans chaque chose licite un bienfait. On trouve dans le Coran et dans les paroles du Prophète (saws) les vertus de plusieurs aliments.

La grenade



Allâh décrit le paradis gorgé de ses fruits variés :

« Lequel donc des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous? Ils contiennent des fruits, des palmiers, et des grenadiers. » (Coran 55, v.67-68)

La grenade mangée après le repas prévient les malaises et gênes de l'estomac. Les meilleures grenades sont celles dont l'écorce est très lisse.

Anas questionna le Prophète (saws) sur ce qu'était la grenade. « Il n'y a pas une grenade, dans laquelle il n'y a pas un grain des grenades du Paradis » répondit le Prophète (saws).

La pastèque



Ce fruit gorgé d'eau fut l'un des fruits préférés du Prophète (saws). Il peut être fruit, boisson ou parfum, la pastèque permet de lutter contre la chaleur, aide à la dissolution des calculs minéraux.

Le gros citron



Son goût acide résout les problèmes gastriques, fortifie le coeur, apaise la soif et ouvre l'appétit. Les graines sont des anti-poisons, lorsqu'on les met sur la piqûre du scorpion, ils soulagent ; si l'on en avale ils sont utiles contre tout venin et poison.

Le Prophète (saws) aimait fixer ses regards sur le citron, et disant : « L'exemple du vrai croyant, est tel que le citron ; il a une saveur agréable et un parfum excellent ». (Al-Bukhari)

L'oeuf



Pour faire face à la fatigue, Dieu recommanda au prophète (saws) de manger des oeufs de poule (riches en protéine). Et rien de mieux que les oeufs à la coque. Le jaune d'oeuf étalé sur le visage lutte contre les coups de soleil. Et rien ne se perd dans l'oeuf, puisque le blanc calme les brûlures.

L'huile d'olive



Allâh dit : « ainsi qu' un arbre (l'olivier) qui pousse au Mont Sinaï, en produisant l' huile servant à oindre et où les mangeurs trempent leur pain. » (Coran, 23 : 20). Le prophète (saws) l'utilisait aussi bien dans les plats que sur la peau et les cheveux. Elle rend les cheveux soyeux et lisses.

« Allâh est la Lumière des cieus et de la terre. Sa lumière est semblable à une niche où se trouve une lampe. La lampe est dans un (récipient de) cristal et celui-ci ressemble à un astre de grand éclat ; son combustible vient d'un arbre béni : un olivier ni oriental ni occidental dont l'huile semble éclairer sans même que le feu la touche. Lumière sur lumière. Allâh guide vers Sa lumière qui Il veut. Allâh propose aux hommes des paraboles et Allâh est Omniscient. » (Coran, 24 : 35)

D'après Abû Asîd : « Le Prophète (saws) a dit : « Consommez de l'huile (d'olive) et frottez-vous en [le visage...], car elle provient d'un arbre béni. » (At-Tirmidhî).

La graine de nigelle



D'après Abu Hurayra, notre prophète (saws) a dit : « Employez cette graine noire, c'est le remède qui guérit de tout mal, excepté la mort ». Elle est le remède qui guérit de tous les maux notamment les maux de tête ; les états grippaux. Elle favorise la production de lait et la mémoire entre autres.

La datte



D'après Sa'd ibn abi Waqass le Prophète (saws) dit : « Celui qui déjeune le matin avec sept dattes al 'Ajwa (celles de Médine) rien ne pourra lui nuire ce jour-là, ni poison et ni sorcellerie » (Al-Bukhari, Muslim).

Le mieux pour rompre le jeûne sont des dattes fraîches et si l'on en trouve pas, des dattes sèches et si l'on en trouve pas, avec de l'eau. Et la preuve pour ceci est le hadith de 'Aïsha qui a dit : « Le prophète (saws) avait l'habitude de rompre son jeûne avec des dattes fraîches et s'il n'en trouvait pas, avec des dattes sèches. S'il n'en trouvait pas, alors avec de l'eau. »

Puis les douleurs de l'enfantement l'amenèrent au tronc du palmier, et elle dit : « Malheur à moi ! Que je fusse morte avant cet instant ! Et que je fusse totalement oubliée ! » Alors, il l'appela d'au-dessous d'elle, lui disant : « Ne t'afflige pas. Ton Seigneur a placé à tes pieds une source. Secoue vers toi le tronc du palmier : il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange donc et bois et que ton oeil se réjouisse ! Si tu vois quelqu'un d'entre les humains, dis [lui :] « Assurément, j'ai voué un jeûne au Tout Miséricordieux : je ne parlerai donc aujourd'hui à aucun être humain » . (Coran 19, v.23-26)

La banane



Ibn Al Qayyim Al-Jawziyah dans « La médecine prophétique » parle de la banane.

Allâh le Très-Haut a dit : « Et les bananiers chargés de fruit du sommet jusqu'en bas » (Coran 56, 29)

La majorité des interprètes disent que le (Tahl) est la banane ; et l'adjectif (mandoud) se traduit par disposé en couche ; comme le peigne. On dit aussi que le (Tahl) c'est l'arbre à épine ou un fruit est posé à la place de chaque épine ; leurs fruit sont donc disposés les uns sur les autres ; à l'instar du bananier.

La figue



Abu Dardâa a rapporté ce hadith du Messager d'Allâh (saws) : « Si je disais qu'il y a un fruit qui provient du Paradis, je dirais que c'est la figue parce qu'elle est sans noyau. Mangez-en, car elle guérit les hémorroïdes et est bénéfique à la Goutte. »

La figue détoxifie l'organisme. Noires, vertes ou violettes, les figues renferment une étonnante variété de vitamines et minéraux.

Par le figuier et l'olivier ! Et par le Mont Sinin ! (Coran, s.95)

Al 'asl, le miel



Ibn Abass rapporte que le prophète (saws) lui a dit : « La guérison réside dans 3 choses : une gorgée de miel, une scarification, ou un point de feu ; et je défends ma communauté du feu » (Al-Bukhari)

Le miel fortifie l'organisme, éclaircit la vue et est un bon remède contre la toux.

Et aussi le raisin, le fenugrec, le myrte, le gingembre...



ALLĀH - (Celui qui est Le Dieu, le seul qui mérite l'adoration et à qui on se soumet si on ne veut pas être puni) est :

AL-AHAD - Celui qui est Unique

AL-AKRAM - Celui qui est le plus généreux, le plus noble

AL-BARĪ - Celui qui crée notamment les animaux

AL-FĀTIR - Celui qui crée les créatures qu'Il veut, comme Il veut, quand Il veut

AL-HAMĪD - Celui qui mérite qu'on dise du bien de Lui et que tout le bien vient de Lui et que tout ce qui vient de Lui est du bien.

AL-KĀFĪ - Celui qui suffit à Sa créature pour tout ses besoins

AL-KHĀLIQ - Celui qui crée

AL-MUQĪT - Celui qui protège Sa créature et lui donne de quoi manger

AL-MĀLIK (MĀLIK-UL-MULK) - Celui qui possède Sa création et qui en fait ce qu'Il veut

AL-MALĪK - Celui qui crée et organise comme Il veut tout ce qui existe, de la plus petite à la plus grande créature

AL-MUHYĪ - Celui qui fait vivre, qui redonne la vie

AL-MUQTADIR - Celui qui est Très-Puissant sur toute chose, que rien ne peut affaiblir

AS-SAMAD - Celui qui est parfait et qui n'a besoin de rien et de personne mais dont tout le monde a besoin pour tout

AL-KARĪM - Celui qui est généreux, dont la générosité inonde Sa création

AL-LATĪF - Celui qui est doux et qui met Ses créatures dans les meilleures conditions pour qu'elles soient bien

AR-RAFIK - Celui qui soutient Sa créature pour la faire progresser petit à petit, avec douceur

AR-RAHMĀNE - Celui qui est bon avec Sa créature

AR-RAZZĀQ - Celui qui a créé la créature et qui lui distribue tout ce dont elle a besoin

AL-WAKĪL - Celui qui prend en charge parfaitement Sa créature et personne n'a besoin d'un autre que Lui

AL-WAHHĀB - Celui qui donne sans limite

Sources

<http://cdn.publishyourarticles.net/wp-content/uploads/2015/06/east-africa-famine-2011.jpg>

<http://www.actulafino.com/wp-content/uploads/2014/03/mexique19032014-1.jpg>

<http://odelicesdesmousslima.forumactif.com/forum.htm>

http://www4.ac-lille.fr/~vieilleeglise/article.php3?id_article=821

<https://i.ytimg.com/vi/JFnwLbg7Lx8/hqdefault.jpg>

<http://www.musculation.com/images/560-dattes-fraiches.jpg>

<http://www.watany-group.com/wp-content/uploads/2015/05/Dattes-tozeur-tunisie-l-economiste-maghrebin.jpeg>

<http://www.mr-plantes.com/wp-content/uploads/2015/11/banane.jpg>

https://www.google.fr/search?q=pasteque&biw=1249&bih=823&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEWiL27Cn48HRAhXC2RoKHRmWA1EQ_AUIBigB

http://www.masoupeauxchoux.com/img/jpg/regime_citron.jpg

http://img.over-blog-kiwi.com/1/47/47/56/20151014/ob_42b085_nigel2darabiehabbaraka.jpg

<http://static.commentcamarche.net/sante-medecine.commentcamarche.net/faq/images/QqKAL9bu-oeufs.png>

<http://www.culturemiel.com/uploads/img/2.jpeg>

https://www.francebleu.fr/s3/cruiser-production/2014/09/c1375382-4335-11e4-a580-005056a87fa3/870x489_figue.jpg

http://ekladata.com/SO3WqqERGCrfp9-j3RY_FBI9WTA.jpg

<http://www.naturamedic.com/masque-miel.htm>

<http://mukhlisun.over-blog.com/article-4211690-6.html>

<http://www.elilm.net/t6178-les-aliments-qui-ont-une-particularite-dans-le-coran-et-la-sounnah>

http://www.assistancescolaire.com/eleve/1ES/ens_sciences/reviser-le-cours/alimentation-production-alimentaire-et-environnement-1_w103

Outils Pagaies Couleurs - LA CHAÎNE ALIMENTAIRE ET LE RESEAU TROPHIQUE - [1/6] - © Tous droits réservés FFCK, reproduction interdite

© rue des écoles. Tous droits réservés.

<http://soutien67.free.fr/svt/vegetaux/nutrition.htm>

fr.wikidia.org

pixabay.com

http://www.doctrine-malikite.fr/forum/L-alimentation-en-islam-l-obesite-et-son-danger_m146948.html

<http://www.maison-islam.com/articles/?p=226>

<http://www.katibin.fr/2013/01/14/les-aliments-prophetiques/>

<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/alimentation/2276>

<http://tpe-regime-okinawa.e-monsite.com/medias/images/mq-4924-des-aliments-aux-nutriments.jpg>

<http://images.google.fr/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fchoisirdegagner.com>

http://imworld.aufeminin.com/story/20150309/repas-equilibre-611259_w650h488.jpg

<http://1fvf782zhnss4ddd2o2znoagvns.wpengine.netdna-cdn.com/wp-content/uploads/2014/09/Equilibre.jpg>

<http://www.clipartkid.com/images/214/fraction-20clipart-clipart-panda-free-clipart-images-fogbBU-clipart.jpg>

http://www.unik-kebab.fr/200-large_default/bouteille-d-eau.jpg

<http://e.maxicours.com/img/1/2/8/2/128270.gif>

<http://popafro.com/wp-content/uploads/2016/12/raisin-2.jpg>

<https://www.visoflora.com/images/original/myrte-a-petites-feuilles-visoflora-86048.jpg>

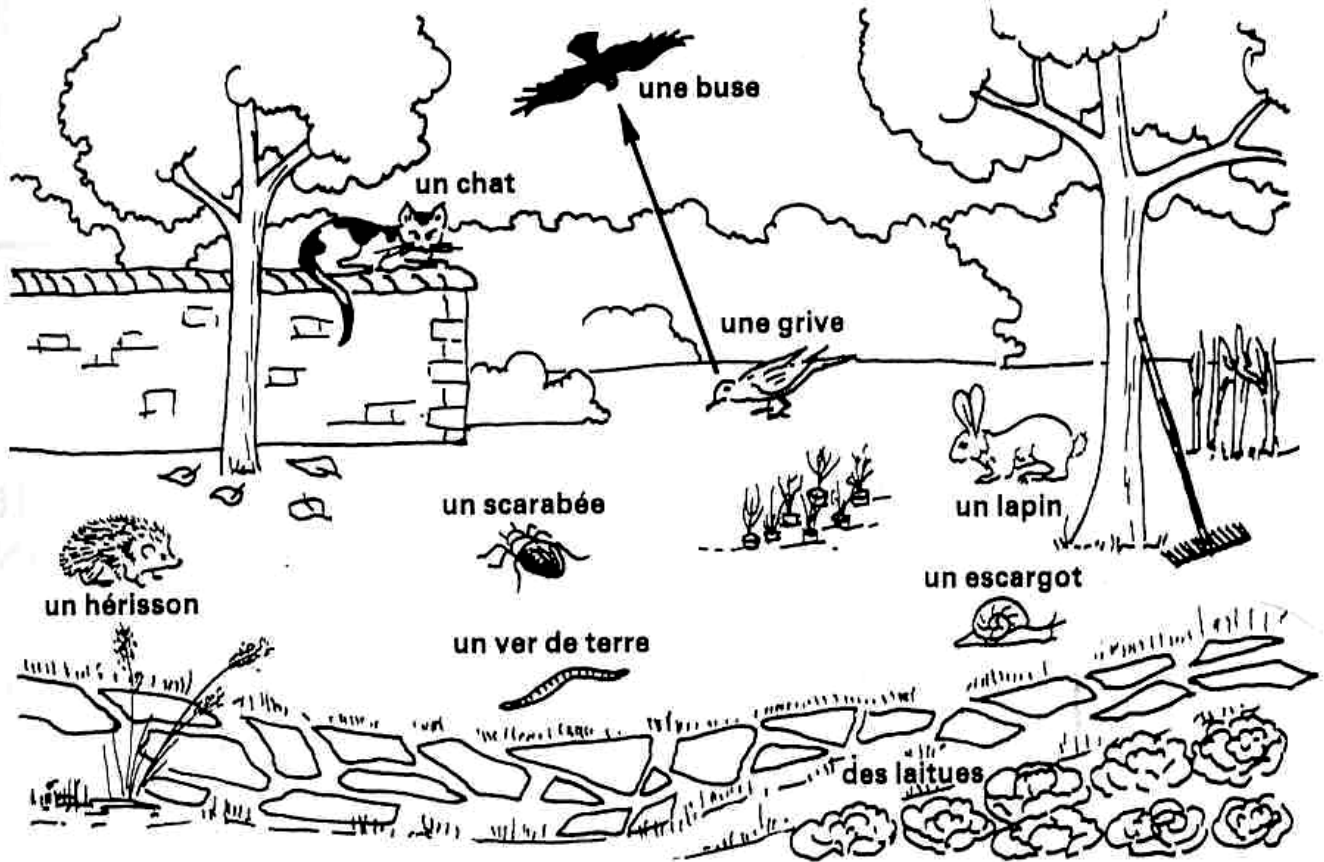
<http://eurekapharma.fr/wp-content/uploads/folders/eurekapharma.fr/2016/01/Ginjer-Original-Gingembre-Racine.png>

<http://mr-ginseng.com/wp-content/uploads/2013/10/Fenugrec.png>

<http://www.maison-islam.com/articles/?p=226>

LA CHAÎNE ALIMENTAIRE DANS UN GRAND ECOSYSTEME :

Les ogres du jardin



1. Sur le dessin, entoure le nom des animaux en utilisant trois couleurs pour carnivore, végétarien, omnivore.

2. Une flèche est tracée entre la grive et la buse. Que signifie-t-elle ? Sur le dessin, trace les autres flèches qui ont la même signification.

Voici ce qu'ils mangent...	
La buse	campagnols, vers de terre, lapins, oiseaux.
Le chat	souris, oiseaux.
L'escargot	laitues, herbes.
La grive	insectes, vers de terre, escargots, fraises.
Le hérisson	insectes, vers de terre, œufs, escargots.
Le lapin	végétaux divers.
Le scarabée	escargots, débris animaux.
Le ver de terre	fragments de feuilles tombées.

3. Ecris sur une feuille différentes chaînes alimentaires.

Ecris ici la plus longue de ces chaînes :

Ecris la plus courte :

4. Que trouve-t-on au début de chacune de ces chaînes ? :

5. Les animaux carnivores pourraient-ils continuer à se nourrir s'il n'y avait plus de plantes ? Justifie ta réponse.

- Réponds aux questions ci-dessous.
- > Cite quelques-uns des aliments dessinés dans la pyramide alimentaire.
À quelle famille appartiennent-ils ?
- > Dans quelle famille rangerais-tu le gruyère ? Les carottes râpées ? La clémentine ? Le potage ?
Explique pourquoi.
- > Quelle est la seule boisson qui n'apporte pas de sucre ?
- > Pourquoi les sodas ou un cola ne peuvent être classés avec l'eau ?
- > Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?
Le menu proposé à la page précédente est-il équilibré ? Pourquoi ?

FAISONS LE POINT

Les aliments sont classés en sept familles :

- les viandes, les œufs, les poissons ;
- les _____ (fromage, yaourt, lait) ;
- les _____ (huile, beurre) ;
- les _____ (soda, gâteau) ;
- les _____ (pain, pâtes, riz, graines séchées comme les lentilles et les pois chiches, les pommes de terre) ;
- les _____ ;
- les boissons.

Chaque jour, il faut consommer au moins un aliment de chaque famille pour avoir une alimentation _____.

Les produits sucrés sont à consommer avec beaucoup de modération ;
il faut limiter _____.

Une seule boisson n'apporte pas de sucre et est essentielle à la vie : l'eau.

Exercices

Exercice 1

- Voici l'alimentation d'un enfant durant une journée.

Matin	un bol de lait, deux tranches de pain avec du beurre, jus de fruits.
Midi	carottes râpées avec sa vinaigrette, pain, poulet avec des tomates, fromage, pomme, eau.
Goûter	banane.
Soir	soupe de légumes, œuf, pain, yaourt, raisin, eau.

- > L'alimentation proposée ci-dessus est-elle équilibrée sur la journée ? Pourquoi ?

- Lis le contenu de deux goûters que mange régulièrement un enfant.

Goûter du matin	gâteaux, soda, barre de céréales.
Goûter de l'après-midi	gâteaux, chips, boisson sucrée, barre chocolatée.

- > Quelles conséquences cette alimentation aura-t-elle sur sa santé ?

Exercice 2

- Voici le menu d'un repas pris régulièrement par un enfant.

Matin	un bol de lait, deux tranches de pain avec du beurre, des céréales, des œufs et du bacon, une boisson sucrée.
Midi	un grand hamburger double fromage, une grande portion de frites, un soda, une crème glacée.
Goûter	chips, soda, gâteaux.
Soir	un steak avec des pommes de terre, pain de mie avec du beurre de cacahuètes, un yaourt aromatisé et un soda grand format.

- > Que penses-tu de cette alimentation ?

- Pourquoi dans certains pays « riches », y a-t-il des problèmes d'obésité ?

Malgré de nets progrès, 795 millions de personnes souffrent de la faim dans le monde

Selon le rapport annuel de la FAO, la situation reste critique en Afrique subsaharienne et en Asie du Sud.

LE MONDE | 27.05.2015 à 11h09 • Mis à jour le 27.05.2015 à 11h38 |

Par Rémi Barroux

Abonnez vous à partir de 1 €

Réagir ★ Ajouter

f Partager

Twitter



La faim décline dans le monde, mais 10 % de la population de la planète, 795 millions de personnes, continuent de souffrir de sous-alimentation. Selon le rapport 2015 de l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), présenté à Rome mercredi 27 mai, sur « *l'état de l'insécurité alimentaire dans le monde* », le nombre de personnes en situation de sous-alimentation – qui ne mangent pas assez pour mener une vie active et en bonne santé – a diminué de 167 millions sur la dernière décennie, et de 216 millions depuis les années 1990-1992. « *En dépit de la croissance démographique rapide, la proportion de la population mondiale de personnes sous-alimentées a été ramenée de 18,6 % en 1990-1992 à 10,9 % en 2014-2016* », écrivent les auteurs du rapport.