



Le livre de la Connaissance  
Les bases de la foi juive, selon Maïmonide

## Principes de diététique et d'hygiène, selon Maïmonide

### הלכות דעות פרק ד

א הואיל והווית הגוף בריא ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע, והוא חולה--צריך אדם להרחיק עצמו מדברים המאבדין את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים המחלימים; ואלו הן:

ב לעולם לא יאכל אדם, אלא כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא כשהוא צמא. ואל ישהה נקביו, ואפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו, יעמוד מיד.

### Mishné Torah, livre de la Connaissance section II chapitre 4

1. C'est suivre les voies de Dieu que d'avoir un corps sain et intact, puisqu'on ne saurait en étant malade acquérir aucune des notions et connaissances qui forment la connaissance de Dieu. Aussi faut-il fuir toutes les attitudes préjudiciables au corps et s'attacher à un régime salubre à sa santé. Voici les règles que l'on s'imposera :
2. Ne manger que lorsqu'on a faim (1) et ne boire que lorsque l'on est altéré ; ne pas retarder ses besoins (2), ne serait-ce que d'une minute, dès que l'on ressent l'envie d'uriner ou d'aller à la selle...

#### Remarque :

(1) *Bérakhoth* 62 b.

(2) Littéralement : "qu'il ne retienne pas ses ouvertures"; cf. *Bérakhoth* 23 a.