

Revue de la littérature sur les bienfaits de la Salat (prière islamique) pour la santé

Dr. Majed Chamsi-Pasha, SBIM¹, Dr. Hassan Chamsi-Pasha, FACC²

¹ Département de Médecine, Hôpital GNP, Djeddah, Arabie Saoudite

² Département de Cardiologie, Hôpital des Forces Armées King Fahd, Djeddah, Arabie Saoudite

Source originale : *Medical Journal of Malaysia*, Vol. 76, No. 1, Janvier 2021, pp. 93-97

RÉSUMÉ

Introduction : Des études récentes ont exploré l'association entre la santé et la pratique religieuse/spiritualité. Plusieurs études ont révélé que l'engagement religieux et la spiritualité sont généralement associés à de meilleurs résultats de santé. À travers le monde, des millions de musulmans accomplissent la salat (prière) régulièrement cinq fois par jour. La salat n'est pas seulement une activité physique, mais implique également la récitation de divers versets coraniques et l'exécution de certaines positions posturales. Plusieurs études ont montré que la salat a des effets positifs sur l'état de santé. Cette revue vise à examiner les effets de la salat islamique sur la santé générale.

Méthodes : Une série de recherches a été effectuée dans les bases de données Medline pour les publications en anglais entre 1966 et octobre 2020, avec les mots-clés suivants : Prière, salat, santé et Islam.

Résultats : Plusieurs effets positifs de la salat sur la santé ont été identifiés. Ceux-ci incluent : des effets psychologiques, neurologiques, cardiovasculaires et musculosquelettiques.

Conclusion : La salat est une intervention et une ressource non pharmacologique, et peut être incluse dans le programme de soins holistiques et de réhabilitation visant le bien-être des patients.

Mots-clés : *Prière, Salat, Islam, Bienfaits pour la santé*

INTRODUCTION

Au cours des trois dernières décennies, l'intérêt médical pour la médecine corps-esprit a considérablement augmenté. La religion en général a toujours fourni un guide utile pour aborder à la fois les maladies physiologiques et les troubles psychologiques. Des chercheurs de la Mayo Clinic ont examiné 350 études portant sur l'influence de la religion sur la santé physique des patients et 850 études examinant l'impact de la religion sur la santé mentale.

La plupart des études ont montré que l'implication religieuse et la spiritualité sont associées à de meilleurs résultats de santé, notamment une plus grande longévité, de meilleures capacités d'adaptation, une meilleure qualité de vie liée à la santé (même en cas de maladie

terminale), ainsi qu'une réduction de l'anxiété, de la dépression et du suicide. Ils ont conclu que la religion favorise la prévention des maladies, l'adaptation aux maladies et la guérison.

Des niveaux élevés de spiritualité et de religiosité sont corrélés à une morbidité et une mortalité plus faibles, à une meilleure qualité de vie et un meilleur bien-être, ainsi qu'à des niveaux plus faibles de dépression et de stress psychologique. Les mécanismes possibles par lesquels la spiritualité et la religiosité peuvent affecter les résultats de santé incluent des modes de vie plus sains (par exemple, une alimentation saine, moins de tabagisme et d'alcoolisme), des taux plus faibles de stress et de dépression, l'optimisme et l'espoir, le renforcement des liens sociaux, des taux de suicide plus faibles et un profil immunitaire plus favorable.

La prière islamique, communément désignée par le terme arabe "salat", est le deuxième pilier de l'Islam. En tant qu'exigence obligatoire du culte rituel, la salat combine les principes essentiels de l'Islam : l'adoration d'un Dieu unique, le souvenir d'Allah, la soumission à la volonté d'Allah, la supplication, ainsi qu'un symbole d'unité de la communauté musulmane.

La salat est accomplie à cinq moments déterminés de la journée, comme ordonné dans le Coran : « Certes, la prière est une obligation pour les croyants à accomplir à des heures déterminées » (Coran 4:103). Elle est précédée de l'ablution rituelle (wudu') et comprend diverses postures (raka'at) impliquant la station debout, le lever et l'abaissement des bras, l'inclinaison, la position assise sur les jambes, la prosternation et la rotation de la tête.

La prière régulière est davantage soulignée dans l'Islam que dans le christianisme et le judaïsme. Alors que la prière est très importante pour les chrétiens dévots, elle est généralement effectuée moins de cinq fois par jour comme l'exige l'Islam. Les cinq prières sont : la prière de l'aube (Fajr), de midi (Dhuhr), de l'après-midi (Asr), du coucher du soleil (Maghrib) et de la nuit (Isha). La forme de la prière est également différente : les musulmans s'engagent avec tout leur corps en se tenant debout en direction de La Mecque, en récitant des versets du Coran, en s'inclinant (Ruku'), et en se prosternant au sol en touchant le sol avec leur front (Sujud).

BIENFAITS DE LA SALAT POUR LA SANTÉ

Effets psychologiques

De nombreux patients font face à une détresse psychologique et émotionnelle face à la maladie et à la mort possible. Des niveaux élevés d'anxiété peuvent aggraver leur condition physique. Plusieurs rapports sur l'application des prières en psychothérapie illustrent les résultats positifs chez les individus présentant des symptômes pathologiques tels que la tension, l'anxiété, la dépression et les tendances antisociales.

Yucel a mené une étude au Brigham and Women's Hospital, explorant les effets de la salat et du Du'a (prière supplétive) sur soixante adultes musulmans âgés de 18 à 85 ans. Il a constaté que la salat réduisait le stress et la dépression tout en apportant réconfort et espoir. L'étude a également révélé que 75 % des participants indiquaient que l'Islam était un facteur important dans leur vie. La relation corps-esprit dans la salat peut fournir une base pour surmonter les difficultés de la vie, diminuer l'anxiété et la dépression tout en s'appuyant sur l'assistance et la guidance divines.

Dans une étude portant sur 30 hommes musulmans en bonne santé, Doufesh a examiné l'effet de la prière musulmane (salat) sur la puissance relative alpha ($RP\alpha$) de l'électroencéphalographie (EEG) et l'activité du système nerveux autonome. Pendant la salat, une augmentation significative ($p < 0,05$) de la $RP\alpha$ moyenne dans les régions occipitales et pariétales du cerveau a été observée, ainsi qu'une augmentation de la puissance haute fréquence normalisée (nuHF) de la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC), un indice parasympathique. Parallèlement, la puissance basse fréquence normalisée (nuLF) et le ratio LF/HF de la VFC (indices sympathiques) ont diminué.

L'augmentation de la $RP\alpha$ occipitale et pariétale pendant la salat suggère que la prière produit des changements positifs dans la fonction cérébrale et le bien-être humain. Ces changements sont associés à une augmentation de la composante parasympathique et une diminution de la composante sympathique du système nerveux autonome. Par conséquent, les pratiques régulières de salat peuvent aider à favoriser la relaxation, minimiser l'anxiété et pourraient réduire le risque cardiovasculaire.

Méditation

La méditation est une pratique où une personne utilise une technique, comme la concentration de l'esprit sur un objet, une pensée ou une activité particulière, pour entraîner la conscience et atteindre un état mentalement clair et émotionnellement calme. De nombreuses études ont rapporté les bienfaits de la méditation. La méditation peut être un complément potentiellement attrayant et rentable aux thérapies médicales plus traditionnelles. Presque toutes les religions intègrent une forme de méditation, et la prière musulmane est la méditation de l'Islam.

Du point de vue islamique, la prière n'est pas le but en soi. Le vrai but est le souvenir de Dieu et l'entraînement de l'attention pendant la prière pour se concentrer sur Dieu : « ...et accomplis la prière pour te souvenir de Moi » (Coran 20:14). Les études ont montré que la salat entraîne l'activation du système nerveux parasympathique et une diminution de l'activité sympathique. Cela peut expliquer pourquoi la salat est souvent considérée comme une forme de méditation, car elle diminue l'anxiété et favorise la relaxation.

Doufesh et al. ont examiné le concept de relaxation atteint lors de l'exécution des prières musulmanes en mesurant l'activité alpha dans le cerveau. Neuf sujets musulmans ont été invités à effectuer les quatre cycles de mouvements requis de la prière "Dhuha", et l'EEG a ensuite été enregistré. Les résultats étaient similaires à d'autres études révélant une augmentation de l'amplitude alpha dans les régions pariétales et occipitales du cerveau pendant la méditation et la concentration mentale. L'augmentation de l'amplitude alpha suggérerait une activation parasympathique, indiquant ainsi un état de relaxation.

Achour et al. ont examiné comment la salat modère la relation entre le stress professionnel et la satisfaction de vie chez 335 membres du personnel infirmier musulman à Kuala Lumpur, en Malaisie. Ils ont constaté que le stress professionnel était associé négativement à la satisfaction de vie. Il y avait une forte corrélation positive entre la salat et la satisfaction de vie, et la salat aidait à réduire le stress et aurait pu améliorer la satisfaction de vie de ces infirmières musulmanes.

Effets neurologiques

Outre les aspects spirituels et religieux de la prière, la salat est une activité répétitive et/ou mentalement stimulante. Elle implique des composantes cognitives et motrices. La prosternation (Sujud) est la seule position dans laquelle la tête est plus basse que le cœur et reçoit donc un flux sanguin accru, ce qui peut avoir un effet positif sur la mémoire, la concentration, le psychisme et la fonction cognitive (les processus mentaux qui nous permettent d'effectuer n'importe quelle tâche).

Il n'existe qu'une seule étude qui a examiné la relation entre la religiosité et la fonction cognitive chez les musulmans. Inzelberg et al. ont mené une enquête porte-à-porte auprès de 935 Arabes en Palestine, hommes et femmes de plus de 65 ans, examinant la relation entre le nombre d'heures de prière par mois à l'âge adulte et la fonction cognitive. Sur les 935 personnes approchées, 778 ont été évaluées : témoins normaux ($n=448$), maladie d'Alzheimer ($n=92$) et déficience cognitive légère (DCL) ($n=238$).

Les résultats ont montré que 87 % des personnes cognitivement normales pratiquaient la prière à l'âge adulte, contre 71 % de celles atteintes de déficience cognitive légère et 69 % de celles atteintes de la maladie d'Alzheimer ($p<0,0001$). L'étude a révélé que la prière à l'âge adulte réduisait significativement la probabilité de déficience cognitive légère après 65 ans chez les femmes arabes en Palestine.

Alabdulwahab et al. ont comparé l'équilibre dynamique de 60 sujets masculins en bonne santé qui effectuaient régulièrement la salat avec des individus non pratiquants, en utilisant un Balance Master. Ils ont constaté que les individus qui effectuaient régulièrement la salat avaient un équilibre dynamique significativement supérieur ($p<0,05$) en termes de temps de réaction, de vitesse de mouvement, d'excursion du point final et de contrôle directionnel par rapport aux sujets en bonne santé non pratiquants.

Effets cardiovasculaires

L'implication religieuse est associée à moins de maladies cardiovasculaires. La prière islamique est effectuée au moins cinq fois par jour et consiste en une série de mouvements impliquant la station debout, la prosternation et la position assise. Les manœuvres de la salat étaient équivalentes à un exercice léger en termes de leur valeur d'exercice physique. Lors de l'exécution de la prière, le Coran décourage l'exécution paresseuse de la prière comme le font les hypocrites ; ainsi, une approche léthargique et négligente de la prière n'obtient aucun bénéfice spirituel ni physique pour l'état de santé.

Doufesh et al. ont rapporté les effets de la salat sur la fréquence cardiaque (FC) et la pression artérielle (PA) lors de l'exécution et de la simulation des actions de la salat : station debout, inclinaison, prosternation et position assise. Trente sujets musulmans ont été invités à effectuer la salat réelle et simulée. La FC a été mesurée pendant la salat réelle et simulée. Cependant, la PA a été mesurée immédiatement avant et 5 minutes après l'exécution de la salat réelle et simulée.

Il y avait une différence significative dans la FC des sujets effectuant et simulant la salat. Les positions debout et de prosternation de la salat produisaient respectivement la FC la plus élevée et la plus basse. La PA systolique a légèrement diminué après l'exécution ($118,0\pm5,6$ vs. $115,0\pm4,7$, $p<0,05$) et la simulation de la salat ($119,3\pm4,9$ vs. $117,1$).

L'implication religieuse était associée à une pression artérielle plus basse. La salat est un type d'exercice de méditation et les preuves montrent que la méditation entraîne une

diminution de la pression artérielle systolique et diastolique, et pourrait donc être bénéfique pour les personnes légèrement hypertendues.

Al-Kandari a testé la pression artérielle de 223 Koweïtiens et a comparé la pression artérielle de ceux qui prient à ceux qui ne prient pas. Il a conclu que ceux qui prient avaient généralement une pression artérielle plus basse. Al-Kandari a noté que l'implication dans les activités religieuses semblait être un facteur de réduction de la pression artérielle, car elle fournissait un réseau de soutien social. Steffen et al. ont également constaté que les Afro-Américains qui s'engagent dans les prières et les activités religieuses avaient une pression artérielle plus basse.

Effets musculosquelettiques

La plupart des muscles et des articulations du corps sont généralement impliqués dans l'exécution de la salat. Ce type d'activité convient à la plupart des patients, y compris les personnes âgées. La prière peut être considérée comme un type d'exercice d'étirement. Les activités physiques effectuées pendant la salat sont des exercices simples et doux qui conviennent à tous les âges et à différentes conditions.

Pendant la salat, la contraction et la relaxation musculaires douces sont effectuées avec harmonie, ce qui entraîne une flexibilité des muscles sans épuisement excessif. Une petite étude portant sur sept sujets adultes a examiné l'activité électrique de deux muscles situés sur la surface dorsale (les muscles érecteurs du rachis et trapèzes) pendant la salat et a montré que les deux muscles maintiennent un équilibre en termes de contraction et de relaxation pendant les positions d'inclinaison et de prosternation.

La salat consiste en au moins deux "raka'at", et chaque raka'at implique une série de sept postures. Dans la prière effectuée avant le lever du soleil, 2 raka'at soit 14 postures consécutives doivent être effectuées. Par conséquent, chaque musulman est obligé d'effectuer au moins 119 postures chaque jour, soit 3 570 postures par mois, et 42 840 postures chaque année. La salat est considérée comme obligatoire à la puberté, et si quelqu'un vit jusqu'à une moyenne de 60 ans, un musulman aura effectué plus de 1 927 800 postures obligatoires pendant la salat au cours de sa vie.

Le rôle de cette action répétitive sur l'arthrose du genou et de la hanche et l'ostéoporose a été exploré. Quarante-six patients qui effectuaient des prières depuis au moins 10 ans, et 40 patients qui n'avaient pas effectué la prière, ont été inclus dans cette étude prospective. Les auteurs ont conclu que la prière n'avait pas d'effet négatif sur l'arthrose du genou et de la hanche.

Chokkhanchitchai a étudié l'effet de la salat sur la prévalence et la sévérité de l'arthrose du genou dans une population âgée thaïlandaise de même ethnie mais de religions différentes. L'étude a porté sur 153 bouddhistes et 150 musulmans âgés de plus de 50 ans. La prévalence de la douleur au genou était significativement plus élevée chez les bouddhistes que chez les musulmans (67,1 vs 55,8, $p = 0,02$). La prévalence de l'arthrose était plus faible chez les musulmans que chez les bouddhistes. Il est postulé que la manière musulmane de prier depuis l'enfance, forçant les genoux en flexion profonde, peut étirer les tissus mous entourant les genoux et diminuer la rigidité du cartilage articulaire.

Réhabilitation

Il est bien connu que même des activités d'intensité modérée, lorsqu'elles sont effectuées quotidiennement, peuvent avoir des avantages à long terme pour la santé. Pendant les différentes positions et transitions de la salat, le mouvement se produit dans presque toutes les articulations du corps. La salat, avec ses diverses postures et mouvements, peut jouer un rôle dans l'augmentation du bien-être psychologique, y compris l'estime de soi, l'amélioration de la forme musculosquelettique et du flux sanguin cérébral, ce qui peut être bénéfique dans le programme de réhabilitation des patients gériatriques et handicapés.

La pratique de la salat peut aider dans le processus de réhabilitation chez les patients souffrant de déficiences neurologiques ou musculosquelettiques, car elle implique un effort minimal et favorise la santé mentale et physique. Les différentes postures de la salat (debout, inclinaison, prosternation et assis) peuvent jouer un rôle contre les postures adaptatives que les patients affectés peuvent adopter après avoir subi une atteinte neurologique.

La salat se conclut en regardant par-dessus son épaule droite et gauche, pendant lequel des mouvements de rotation du cou ont lieu. Cela pourrait en outre contribuer à la forme neuromusculaire. Ces effets thérapeutiques possibles de la salat peuvent suggérer de l'intégrer dans la réhabilitation comme un exercice doux.

BIENFAITS DANS DES CONDITIONS SPÉCIFIQUES

Spondylose cervicale

La spondylose cervicale est une affection courante liée à l'âge qui affecte les articulations et les disques de la colonne cervicale, au niveau du cou. La pratique de la salat peut améliorer la force des muscles du cou. Le Salam, tourner la tête vers les deux épaules à la fin de la salat, pourrait être un exercice cervical doux limité.

Une petite étude pilote a examiné l'activité musculaire des extenseurs du cou (NE), des sterno-cléido-mastoïdiens (SCM) et des muscles biceps brachiaux chez 14 sujets sains pendant la salat et des exercices spécifiés en utilisant l'électromyographie de surface (EMG). Aucune différence significative entre la salat et l'exercice pour les NE ($p = 0,482$) et les SCM ($p = 0,161$) n'a été montrée, et la salat pourrait être considérée comme un outil utile dans les exercices d'échauffement ou dans les programmes de réhabilitation.

La salat peut également être bénéfique pour améliorer le bien-être des patients atteints de spondylose cervicale. Dans une étude récente, 200 participants ont été divisés en deux groupes : groupe A : hommes musulmans âgés de 40 à 60 ans effectuant la salat quatre fois par jour ou plus, et groupe B : hommes musulmans âgés de 40 à 60 ans effectuant la salat de manière peu fréquente (<3/semaine). Ils ont été suivis pendant une période d'un an et demi. Sur les 118 hommes effectuant la salat régulière, seulement 17 avaient une spondylose cervicale, tandis que parmi les 82 hommes effectuant la salat irrégulière, 30 avaient une spondylose cervicale ($p < 0,05$). Ils ont postulé que l'exécution régulière de la salat pourrait aider à prévenir la spondylose cervicale.

Dysfonction érectile

La cause principale de la dysfonction érectile (DE) ou impuissance est le dysfonctionnement artériel, la maladie cardiovasculaire étant la comorbidité la plus courante. L'activité physique

s'est avérée être un facteur protecteur contre les problèmes érectiles, et il a été démontré qu'elle améliore la fonction érectile chez les hommes affectés par une DE vasculaire.

La thérapie par exercice physique, en particulier impliquant les muscles du plancher pelvien, a montré des effets bénéfiques sur la DE, stimulant la circulation sanguine et réduisant les symptômes de DE. Les mouvements de la salat peuvent être une forme bénéfique d'exercice du plancher pelvien. Une petite étude pilote incluant 10 volontaires a été divisée en deux groupes. Les sujets musulmans (Groupe I) ont été invités à effectuer leur salat quotidienne et une nouvelle intervention d'un cycle supplémentaire de 12 mouvements de salat trois séances par semaine pendant une durée de 4 mois. Les sujets non musulmans (Groupe II) ont appris à imiter les mouvements de la salat et ont été invités à effectuer un total de 12 cycles de mouvements sans lire la récitation pendant trois séances par semaine.

Un dispositif d'évaluation du volume par électrobioimpédance nocturne (NEVA) a été utilisé pour mesurer les paramètres de tumescence pénienne nocturne (TPN). Tous les paramètres mesurés se sont significativement améliorés, avec le plus grand changement observé dans le changement volumétrique maximal en pourcentage par rapport à la ligne de base (de 138 à 222 %). Cette étude préliminaire suggère que la salat et l'imitation des mouvements de la salat peuvent avoir des effets bénéfiques pour les patients atteints de DE.

CONCLUSION

La salat est une activité spirituelle et physique pendant laquelle presque tous les muscles du corps humain deviennent plus actifs que dans tout autre type d'exercice, sans fatigue musculaire. Elle induit la sérénité du corps et de l'âme. L'interaction entre le système nerveux central et le système nerveux autonome pendant la salat favorise la relaxation et minimise l'anxiété pour les individus qui pratiquent régulièrement la salat.

La salat implique des composantes cognitives et motrices. Cependant, une seule étude est disponible dans la littérature abordant la relation entre la religiosité et la fonction cognitive. L'exécution de la salat peut légèrement réduire la pression artérielle systolique et diastolique, mais les études disponibles sont très préliminaires et des études plus constructives sur les effets de la salat sur le système cardiovasculaire sont justifiées.

La médecine corps-esprit telle qu'offerte dans la pratique de la salat peut aider à prévenir les maladies chroniques telles que les affections musculosquelettiques dégénératives et à soulager les symptômes des maladies chroniques. Les activités physiques impliquées dans l'exécution de la salat aident dans le processus de réhabilitation chez les patients gériatriques handicapés en améliorant le flux sanguin et en augmentant la forme musculosquelettique.

Comme indiqué dans cette revue, de nombreuses études menées sur la salat impliquent un petit nombre de patients. Plus de recherches quantitatives et qualitatives sont nécessaires pour examiner davantage les aspects médicaux de la salat. Des études à long terme qui inscrivent une population plus large devraient fournir des données plus précises.

LIMITES DE LA REVUE

Il existe plusieurs limites dans cette revue. Il y a une pénurie de recherches sur ce sujet et donc très peu d'études examinant les effets cliniques de la salat. La majorité des études

incluses dans cette revue ont inscrit un petit nombre de patients. Il y a certainement un manque de suivi longitudinal à long terme des sujets étudiés, et la majorité des études étaient observationnelles et non randomisées.

Aucune attention particulière n'a été accordée aux facteurs confondants tels que l'âge ou le sexe dans la majorité des études examinées. Aucune étude comparative n'a été effectuée sur la prière islamique et les prières d'autres religions. Plus de travail doit être effectué pour explorer la biomécanique de la salat et la façon dont la salat influence la santé et le bien-être globaux.

Par exemple, la littérature actuelle montre qu'il y a une certaine activation de différents groupes musculaires pendant la salat, mais l'étendue de l'activation est incohérente dans la littérature et des études supplémentaires doivent être menées. Plus d'études inscrivant un plus grand nombre de participants sont nécessaires pour élucider davantage les effets de la salat sur la santé.

NOTE DU TRADUCTEUR

Cette traduction a été réalisée par Claude (Anthropic) à des fins éducatives. L'article original en anglais est disponible en accès libre à l'adresse : <https://e-mjm.org/2021/v76n1/health-benefits-of-Salat.pdf>

Pour citer l'article original : Chamsi-Pasha M, Chamsi-Pasha H. A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer). Med J Malaysia. 2021;76(1):93-97.