

# **Ce que doit savoir la musulmane observant le jeûne du Ramadan**

Au nom d'Allah, le Tout Clément, le Tout Miséricordieux

Louange à Allah Seigneur de l'univers et paix et salut sur le dernier de Ses Prophètes et Messagers, Muhammad, ainsi que sur sa famille et ses Compagnons.

Je vous présente cette petite note relative aux questions qui doivent intéresser la femme musulmane au sujet du mois de Ramadan, de son jeûne, des règles qui le régissent, de ses actes recommandés, de ses vertus et de ses avantages. On y trouvera aussi des recommandations quant à la morale à laquelle elle doit s'en tenir au cours de ce mois béni. Puisse Allah faire en sorte que cet effort soit d'une utilité générale et qu'il soit sincèrement fait pour Lui plaire.

## **I/ Signification du jeûne**

Le jeûne est une forme d'adoration d'Allah qui consiste à s'abstenir de manger, de boire et d'avoir des rapports sexuels de l'apparition de l'aube jusqu'au coucher du soleil.

## **II/ Obligation du jeûne du Ramadan**

Le jeûne du mois de Ramadan est une obligation prescrite par le Coran et la Sunna, de même qu'elle est corroborée par le consensus des oulémas. Il s'agit de l'un des cinq piliers fondamentaux de l'Islam. Tout musulman qui en renie le caractère obligatoire devient un renégat et un *kâfir* ; s'il demande pardon et revient à Allah, il est laissé à son sort sinon il doit être décapité.

## **III/ Qui doit observer le jeûne du Ramadan ?**

1. Tout musulman majeur, jouissant de ses facultés intellectuelles, en mesure de faire le jeûne, résident, non en état de voyage et n'ayant pas d'handicaps.

2. Le non-musulman n'a pas à observer le jeûne ni à le compenser en cas de conversion à l'Islam.
3. L'enfant n'a pas à jeûner avant d'atteindre la puberté.
4. Le dément n'a pas à jeûner et les siens n'ont pas à compenser son jeûne par une nourriture équivalente.
5. Celui qui, en raison d'un handicap permanent (maladie incurable), ne peut pas jeûner s'en abstient tout en donnant, chaque jour, une nourriture à un pauvre.
6. Le malade qui souffre d'une maladie curable doit, si le jeûne l'indispose, attendre de se rétablir pour compenser son jeûne.
7. La femme enceinte ou celle qui allaite doit, si le jeûne l'indispose en raison de sa situation ou si elle craint pour son enfant, rompre le jeûne et faire un jeûne de compensation plus tard.
8. Celui qui se trouve dans l'obligation de sauver une personne, doit, pour les besoins de son effort, rompre son jeûne et le compenser.
9. Le voyageur peut, s'il le veut, observer le jeûne ou s'en abstenir et le compenser.
10. La femme qui a ses menstrues et celle qui a ses lochies ne doivent pas observer le jeûne mais seulement le compenser plus tard.

#### **IV/ Quand est-ce que le jeûne du mois de Ramadan a été instauré ?**

Le jeûne du mois de Ramadan a été instauré au cours de la deuxième année de l'Hégire. Le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) a observé neuf Ramadans.

## **VI/ Comment peut on établir que le Ramadan a commencé ?**

On peut établir que le Ramadan est arrivé par l'un ou l'autre des deux cas suivants :

- l'observation du croissant lunaire
- l'achèvement du mois de Cha'bân par trente jours révolus.

Il s'agit en fait des deux cas mentionnés dans le hadith rapporté par Ibn 'Umar (qu'Allah soit satisfait de lui) et selon lequel le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) a dit : « **Jeûnez après l'observation (du croissant) et célébrez la fin (du Ramadan) après l'observation (du croissant) ; si le temps est couvert, complétez le mois de Cha'bân trente jours révolus.** » (Hadith consensuel rapporté par Boukhari et Mouslim).

Cela veut dire qu'une fois dans une situation confuse à cause des nuages, du brouillard ou autre, on doit s'assurer que le mois de Cha'bân est terminé, et ce, en comptant trente jours révolus.

## **VII/ Obligation de formuler l'intention (*niyya*) de jeûner au cours de la nuit avant l'aube**

Il est indispensable de formuler l'intention (*niyya*) du jeûne du mois de Ramadan avant la pointe de l'aube, car elle constitue une condition sine qua non pour la validité de celui-ci. La *niyya* étant un élément essentiel qui distingue les actes d'adoration des actes accomplis par habitude.

En effet, le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) a dit : « **Quiconque ne formule pas l'intention de jeûner avant l'aube, son jeûne sera invalide.** » (*Sunan* d'Abou Daoud : *sahîh*).

Formuler ici ne veut nullement dire la prononcer à haute voix. Il suffit de l'avoir en son for intérieur.

Ou encore : « **Quiconque n'a pas, à la veille de son jeûne, pris l'intention de jeûner alors qu'il fait encore nuit, n'aura pas un jeûne valable.** » (*Sunan d'al-Nasâ`î : sahîh*).

A noter que pour tout acte d'adoration, il faut avoir la *niyya* qui, se situant au niveau du cœur uniquement, n'a nullement besoin d'être prononcée. Pour Cheikh Ibn Taymiyya (qu'Allah lui accorde sa miséricorde), toute personne voulant observer le jeûne et apprenant que le Ramadan débute le lendemain aura donc émis la bonne *niyya*.

## **VII/ Le moment du jeûne**

Le jeûne commence du début de l'aube et se poursuit jusqu'au coucher du soleil, de sorte qu'une fois que la vraie aube (celle signalant l'heure de la prière) pointe, il devient absolument impératif pour la jeûneuse, qu'elle ait entendu l'appel du muezzin ou non, d'arrêter de manger sur le champ. Si elle sait que le muezzin fait son appel au moment où pointe l'aube, elle doit, en entendant celui-ci, s'arrêter de manger immédiatement.

Il est fortement recommandé à la musulmane de bien connaître l'heure précise du début et de la fin du temps imparti au jeûne pour ne pas commettre d'erreur.

## **IIIX Les actes qui n'invalident pas le jeûne**

Le Cheikh Ibn 'Uthaymîn a dit : « Le jeûneur ne doit pas couper son jeûne si, par oubli, ignorance ou coercition, il prend quelque chose, car si, par oubli, il mange ou boit, son jeûne reste valable en raison justement d'un tel oubli.

Si encore il mange ou boit tout en croyant que le soleil s'est déjà couché ou que l'aube n'a pas encore pointé, son jeûne reste valide en raison de son ignorance.

S'il se lave la bouche tout en se rinçant avec de l'eau et que celle-ci, tout à fait à son insu, lui pénètre dans l'estomac, alors son jeûne reste valide.

Si pendant son sommeil il fait des rêves érotiques et s'en suit une éjaculation, cela n'invalide pas son jeûne, étant indépendant de sa volonté ».

## **IX/ Les actes qui invalident le jeûne.**

Huit cas rendent le jeûne nul et sans effet :

1. **Avoir des rapports sexuels** : le jeûneur qui a des rapports sexuels pendant la journée rend invalide son jeûne même s'il doit obligatoirement continuer à l'observer tout en demandant pardon à Allah et en regrettant sincèrement son acte. Il doit aussi compenser le jour où il a eu des rapports sexuels et faire un sacrifice expiatoire (*kaffâra*) dont la valeur correspond à une sanction lourde sous forme d'un affranchissement d'un esclave ou, à défaut, du jeûne de soixante jours consécutifs, s'il ne peut pas il doit nourrir avec la nourriture prévalant dans son pays soixante indigents à raison de la moitié d'un *sâ'* pour chacun (le *sâ'* équivaut à 2,5 kg). Il est donc vivement recommandé à toute musulmane d'éviter de se laisser entraîner dans ce genre de péchés, et ce, en s'éloignant, autant que possible, du chemin de Satan, pour ne pas succomber à ses tentations et agir à l'encontre les injonctions d'Allah, exalté soit-Il.
2. **Boire ou manger délibérément** : toute musulmane qui, délibérément, mange alors qu'elle observe le jeûne du Ramadan doit malgré tout le reprendre en s'abstenant de commettre tout ce qui entraîne sa rupture. Elle doit aussi demander pardon à Allah tout en regrettant amèrement son acte. Il lui incombe de compenser le jour où elle a rompu son jeûne.
3. **Faire sortir le liquide vaginal** : par un acte sexuel, un baiser ou autre. Dans ce cas la sanction de la femme est identique

à celle infligée à celui qui rompt délibérément son jeûne en mangeant ou en buvant.

4. **Injection par des aiguilles nourrissantes** qui remplacent les aliments. Cette interdiction est due au fait que celles-ci tiennent lieu du boire et du manger. Quant aux aiguilles qui ne nourrissent pas elles n'invalident pas le jeûne.
5. **Se faire injecter du sang** en raison par exemple d'un saignement qui arrive à la femme observant le jeûne.
6. **L'arrivée d'un sang consécutif aux règles et à l'accouchement** : la femme en période de menstrues ou en état d'accouchement ne doit pas observer le jeûne, car, dans tous les cas, il ne sera jamais valide tant qu'elle est dans cette situation.
7. **La sortie du sang de la femme observant le jeûne** suite à une *hidjâma*, à un acte délibéré ou pour en faire un don en faveur d'un malade ou pour autre chose annule son jeûne en raison du hadith : « **Le jeûne de celui qui fait ou subit la *hidjâma* n'est pas valable** » (rapporté par Ahmed, Abou Daoud, al-Nasâ`î et déclaré authentique par al-Albânî).
8. **Quant à la sortie du sang "accidentelle"**, par saignement ou par enlèvement de dents, elle ne constitue pas un motif de rupture de jeûne n'étant pas consécutif à une *hidjâma* ou à un acte assimilable.
9. **Le vomissement** : s'il intervient indépendamment de la volonté de celle qui jeûne et que cela ne corresponde pas à un choix de sa part, alors il n'annule pas son jeûne en raison du hadith : « **Tout jeûneur qui n'a rien pu contre le vomissement reste en état de jeûne valable, mais si son vomissement a été provoqué il devra compenser son jeûne** ».

## **XI/ Ce qui est permis à la femme qui jeûne**

1. **L'eau de la bouche**, car elle provient soit de la salive soit d'expectorations épaisses
2. **La cure des dents** : c'est une *sunna* pendant et hors du jeûne
3. **La sortie du *madhiy*** (variation légère du sperme) pour n'importe quelle raison n'invalide pas le jeûne
4. **L'usage du parfum** : l'encens ne doit pas être inhalé parce qu'il contient un corps qui arrive jusqu'à l'estomac, il s'agit de la fumée
5. **L'usage d'un dentifrice** : on doit faire attention à ce que rien ne pénètre dans l'estomac
6. **L'utilisation de gouttes** pour les yeux et les oreilles
7. **L'utilisation du spray oral** utilisé dans le traitement de l'asthme
8. **L'utilisation de l'antimoine** : même s'il est préférable, pour le jeûneur, de l'utiliser pendant la nuit.
9. **L'utilisation du henné** par la femme n'invalide pas son jeûne
10. **Prendre une petite quantité de sang** pour les besoins d'analyse n'invalide pas le jeûne
11. **Prendre une injection par voie anale** n'invalide pas le jeûne
12. **Goûter le repas en cas de besoin** en y mettant une partie sur le bout de la langue pour mesurer sa salinité ou sa douceur tout en faisant attention à ne pas en avaler quoi que ce soit.



13. **Se faire embrasser par son mari** n'invalide pas le jeûne, mais si le sperme coule de l'un ou de l'autre alors son jeûne n'est plus valable.
14. **Retarder la toilette en raison** de l'éjaculation, aux règles ou à l'accouchement jusqu'à la pointe du jour.
15. **Se rafraîchir à l'eau pendant les jours du jeûne** du Ramadan pour atténuer la chaleur.

## **XI/ Les secrets et les avantages du jeûne**

1. **Jeûner est une forme d'adoration** en vertu de laquelle le serviteur donne la priorité aux ordres émanant d'Allah fussent-ils aller à l'encontre de ses propres désirs, soucieux qu'il est de plaire à Allah et de gagner de Ses bienfaits
2. **Jeûner nous permet de s'exercer à la maîtrise de soi** pour mieux se purifier et se sanctifier
3. **Jeûner permet aussi d'apprendre à craindre Allah**, car c'est là son but ultime
4. **Jeûner constitue une occasion** pour le riche de mesurer les bienfaits qu'Allah lui a conférés pour l'en remercier et pour se rappeler de ses frères dans le besoin afin de les aider
5. **Jeûner permet d'avoir des avantages sanitaires** indéniables dus à la diminution de la quantité d'aliments consommés et au repos dont jouit l'estomac
6. **Jeûner fait apprendre à l'individu** la patience, la persévérance et la résistance
7. **Jeûner facilite** l'accomplissement des actes de dévotions
8. **Jeûner rend le cœur** plus accessible à la vérité et moins attiré par les préoccupations mondaines

9. **Jeûner est susceptible de susciter**, dans le cœur de l'individu et pour toujours, un attrait pour les actes de dévotions et une aversion pour les péchés
10. **Jeûner constitue une bonne méthode pour faire intervenir un changement**, renforcer la volonté, promouvoir la bonne morale et instaurer la sérénité de l'esprit
11. **Jeûner aide à limiter et même à affaiblir** l'intensité de l'appétit sexuel
12. **Jeûner permet d'apprendre** l'organisation, le respect des rendez-vous et la bonne gestion du temps.

## **XII / Règles et *sunnas* régissant le jeûne**

1. **Rompres le jeûne aussitôt** que le soleil s'est couché en raison du hadith : « **En matière de rupture de jeûne, le plus tôt sera le mieux pour les hommes** » (hadith consensuel).
2. **Rompres son jeûne en prenant des dattes** ou, à défaut, de l'eau en raison du fait que le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) rompait son jeûne avant de faire la prière en prenant, si disponibles, des dattes sinon en buvant de l'eau (rapporté par Tirmidhî et vérifié par al-Albânî).
3. **Invoquer Allah au moment de la rupture du jeûne** en raison du hadith : « **Au moment de la rupture du jeûne, le jeûneur a droit à une invocation qui sera exaucée.** » (rapporté par Abou Daoud, Ibn Mâdjah et vérifié par al-Busayrî). En effet, le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) avait l'habitude, au moment de la rupture de son jeûne, de dire : « **La soif a disparu, les nerfs se sont rafraîchis et la récompense sera sûrement accordée si Allah y consent.** » (rapporté par Abou Daoud et vérifié par al-Darakhutnî).

4. **Retarder le *sahûr*** en raison du hadith du Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) : « **Faites le *sahûr*, car il contient une *baraka*** ». Anas, sur l'autorité de Thâbit (qu'Allah soit satisfait de lui), a rapporté : « Nous avons pris notre *sahûr* avec le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) qui, juste après se rendait à la prière. Anas dit alors : combien de temps se passait-il entre l'appel du muezzin et le *sahûr* ? Le temps de réciter cinquante versets du Coran, répondit Zayd ».
  
5. **Retenir sa langue** et ses sens pour ne pas succomber aux interdits en raison du hadith prophétique : « **Le jeûne étant un bouclier, le jeûneur doit, pendant son jeûne, éviter de se disputer et de faire des actes qui relèvent de l'ignorance de sorte que si quelqu'un lui cherche querelle ou même l'insulte il doit lui dire : "Je suis en train de jeûner".** » (hadith consensuel). Il y a aussi cet autre hadith : « **Celui qui ne renonce pas au dire et à l'usage de faux ou qui continue à faire des actes qui relèvent de l'ignorance doit savoir qu'Allah n'a que faire de son abstention de manger et de boire.** » (Boukhari).
  
6. **Donner à un jeûneur de quoi rompre son jeûne** en raison du hadith : « **Quiconque donne à un jeûneur de quoi rompre son jeûne aura une récompense égale à celle du jeûneur dont la sienne ne sera pas diminuée.** » (Tirmidhî qui en a vérifié l'authenticité).
  
7. **La générosité et la multiplication des actes de charité** en raison du fait que le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) était le plus généreux pendant le Ramadan lorsque Djibrîl venait à sa rencontre pour lui apprendre le Coran. En vérité lorsque Djibrîl lui rendait visite, le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) donnait l'exemple de la générosité la plus parfaite (hadith consensuel). Ahmed ajouta ceci à

cette version : « Il ne refusait rien de ce qu'on lui demandait ».

8. **Lire beaucoup le Coran** : en effet, le Ramadan est le mois du Coran par excellence. C'est d'ailleurs pendant ce mois que Djibrîl rejoignait le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) chaque jour pour lui enseigner le Coran. Aussi les prédécesseurs vertueux donnaient, pendant le Ramadan, la priorité à la lecture du Coran par rapport à l'ensemble des autres dévotions. A chaque arrivée du Ramadan al-Zuhriyyî en parle en ces termes : « C'est un mois qui se résume à la lecture du Coran et à la distribution de la nourriture aux pauvres ».
9. **Veillées religieuses** en raison du fait que le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) les a bien recommandées pendant le Ramadan : « **Quiconque observant le jeûne du Ramadan fait des veillées religieuses pendant la nuit par croyance en Allah et par espoir d'avoir de Sa part une récompense, verra expier tous les péchés qu'il a déjà commis.** » (hadith consensuel). Il n'y a pas de mal à ce que les femmes prennent part aux prières de *Tarâwîh* si, toutefois, elles prennent soin, en venant, d'être pudiques, de ne pas porter des parures osées, ni des parfums, de rester à l'écart pour ne pas se bousculer avec les hommes à la sortie des mosquées
10. **Recherche de la nuit de la Destinée** (*laylat al-Qadr*) pour s'y consacrer à l'adoration : en effet, le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) a vivement recommandé de s'évertuer à trouver *laylat al-Qadr* en disant : « **Cherchez *laylat al-Qadr* dans les dix dernières nuits impaires du Ramadan.** » (hadith consensuel). Passer les nuits du Ramadan en veillées religieuses revient à dire y faire du *tahadjud*, des prières, réciter le Coran, faire du *dhikr*, invoquer Allah, l'implorer, lui demander le pardon, se repentir de ses péchés. Ainsi, on rapporte qu'Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle) a dit au Prophète (Salla Allahu Alaihi wa

Sallam) : « "Supposez que je tombe sur la nuit du Destin que dois-je alors dire en terme de *dhikr* ?". "Eh bien", lui dit le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam), "Ô Allah Tu es si miséricordieux que Tu aimes à pardonner, je Te prie donc de me pardonner" » (rapporté par Tirmidhî : *hasan*).

11. ***Al-I'tikâf*** (le retrait dans un coin de la mosquée pour se consacrer exclusivement à l'adoration d'Allah pendant un certain nombre de jours). En effet, le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) avait l'habitude de le faire pendant les dix dernières nuits du Ramadan (hadith consensuel). Il n'y a pas d'inconvénient à ce que la femme s'y essaye elle aussi si elle est sûre de ne pas susciter de tentation (pour elle ou pour les autres) en raison du hadith rapporté par Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle) dans lequel elle dit : « L'une des épouses du Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) s'est retirée en *i'tikâf* avec lui alors qu'elle était en menstrues. Il lui arrivait de voir couler d'elle du sang rouge et jaune ce qui nécessitait de notre part de lui mettre dessous un plat alors qu'elle faisait sa prière. » (rapporté par Boukhari). Il y a lieu également d'aménager un lieu spécial pour les femmes qui entendent faire de l' *i'tikâf*, lieu où elles sont soustraites aux regards des hommes. La femme désireuse de se retirer pour accomplir l' *i'tikâf* doit avoir au préalable une permission de son tuteur, mari ou autre. Aussi son *i'tikâf* ne doit nullement lui porter préjudice ou le porter à ses enfants, à son mari ou à toute personne mise sous garde

12. ***Al-Umra* au mois du Ramadan** : il s'agit d'un rituel si bien recommandé que le Prophète (Salla Allahu Alaihi wa Sallam) en a parlé en ces termes : « Faire une *'Umra* pendant le mois du Ramadan équivaut à faire un pèlerinage » ou, selon une autre version, « équivaut à un pèlerinage avec moi ».

### **XIII/ Moyens qui aident la femme à bien observer le jeûne**

1. **La crainte d'Allah** le Tout-Puissant et la conviction que rien de ce qu'on dit ,de ce qu'on fait ou de ce qu'on cache ne lui échappe
2. **Multiplier le *dhikr* d'Allah, apprendre le *dhikr*** aussi bien sous sa forme absolue que sous celle restrictive
3. **Eviter les préoccupations** qui sont susceptibles d'endurcir le cœur et de le faire détourner de sa raison d'être
4. **Eviter** les mauvaises compagnies
5. **Rester chez soi** et n'en sortir que pour une nécessité urgente
6. **Ne pas rester longtemps éveillée**, car dormir tôt aide à s'élever pendant la dernière partie de la nuit tout diminuant le besoin de dormir pendant le jour
7. **Surveiller sa langue** pour ne pas se laisser dire, médire et calomnier les autres ou leur raconter des balivernes
8. **Prendre la mesure du temps** pour bien l'exploiter utilement selon des priorités soigneusement étudiées
9. **Réaliser l'importance** et la grandeur de ce mois ainsi que la multitude de ses vertus
10. **Renouveler son repentir** tout en évitant, dans tous les cas, de s'abandonner au désespoir en raison des péchés qu'on aura commis.

Nous prions Allah le Tout-Puissant d'inspirer aux musulmans, hommes ou femmes, de faire les actes de dévotion qu'il aime et qui lui plaisent. Notre ultime imploration c'est : « Louange à Allah seigneur de l'Univers ».