

Comment Jeûner

Description: Une leçon détaillée sur le sujet du jeûne, ses types, ses obligations, sa méthode et ses exceptions, ainsi que les règles spéciales pour les femmes.

Par NewMuslims.com

Publié le 20 Jun 2019 - Dernière modification le 22 Aug 2017

Catégorie: Cours > [Les actes d'adoration](#) > [Le jeûne](#)

Prérequis

- Introduction au Jeûne.

Objectifs

- Reconnaître les types de jeûne en Islam.
- Connaître l'obligation de jeûner le *Ramadan*.
- Connaître qui est dispensé du jeûne.
- Apprendre à jeûner durant *Ramadan*.
- Connaître ce qu'il faut éviter en jeûnant.
- Connaître les règles spéciales pour les femmes musulmanes.

Termes Arabes

- *Ramadan* - Le neuvième mois du calendrier lunaire islamique. C'est le mois durant lequel le jeûne obligatoire est prescrit.
- *Salat* - le mot arabe pour désigner une connexion directe entre le croyant et Allah. Plus spécifiquement, dans l'Islam, il fait référence aux cinq prières quotidiennes prescrites et constitue la forme de culte la plus importante.
- *Zakah* - l'aumône.
- *Fajr, Dhuhr, Asr, Maghrib, Isha* - le nom des cinq prières quotidiennes en Islam.
- *Tarawih* - Ce sont des prières spéciales accomplies pendant le *Ramadan* après la prière de *Isha* et dans lesquelles sont récitées de longues parties du Coran.
- *Iftar* - repas pour rompre le jeûne.
- *Suhoor* - repas mangé avant l'aube par les musulmans qui vont jeûner.

Les Types de Jeûne

La première chose à savoir c'est qu'il existe deux types de jeûne: obligatoire et volontaire. Le jeûne obligatoire est un acte d'adoration. En tant que musulman, je n'ai pas la possibilité de ne pas l'accomplir sans que cela ne compte comme un péché. Le jeûne volontaire est facultatif, je peux l'accomplir ou non. Si je ne l'accomplis pas, je ne commets aucun péché, mais j'aurai une récompense supplémentaire si je l'accomplis. Dans cette leçon, nous ne nous concentrerons que sur le jeûne obligatoire le plus important qui s'accomplit durant le mois de *Ramadan*.

Le Jeûne pendant le *Ramadan*

Le jeûne pendant le *Ramadan* est l'un des cinq piliers de l'Islam, comme l'a dit le Prophète:

« L'Islam est bâti sur cinq piliers: le témoignage qu'il n'est d'autre Dieu qu'Allah et que Mohammed est Son Envoyé. L'accomplissement de la prière prescrite. L'acquiescement de l'aumône (impôt prescrit). Le pèlerinage à la Maison de Dieu. Le Jeûne du mois de Ramadan ». (*Sahih Al-Boukhari*)

Le jeûne pendant le Ramadan est une obligation pour tout musulman qui a atteint l'âge de la puberté. Allah a dit dans le Coran:

**« Donc, quiconque d'entre vous est présent en ce mois, qu'il jeûne!
».(Coran 2:185)**

Celui qui ne jeûne pas pendant le Ramadan sans une excuse valable commet ce qui est considéré comme un grand péché.

Qui est Dispensé de Jeûne?

(1) Un enfant Musulman qui **n'a pas encore atteint l'âge de la puberté** est dispensé de jeûne jusqu'à l'apparition de l'un des signes de puberté suivants:

- (a) éjaculation de sperme, que ce soit suite à un rêve mouillé ou d'une manière normale,
- (b) apparition des poils pubiens,
- (c) la menstruation,
- (d) une personne atteint l'âge de 15 ans.

(2) Si vous **voyagez** pendant le *Ramadan*, vous avez la possibilité de ne pas jeûner. Si vous choisissez de ne pas l'accomplir, vous devez rattraper les jours que vous n'avez pas accomplis plus tard avant le *Ramadan* qui suit.

(3) Une femme n'est pas autorisée à jeûner lorsqu'elle a ses règles ou des saignements

post-nataux. Elle doit jeûner les jours qu'elle n'a pas accomplis à d'autres moments avant le *Ramadan* qui suit.

(4) Une femme **enceinte** ou **qui allaite** peut être dispensée de jeûner si cela s'avère nocif pour sa santé ou pour le nourrisson. Ce cas est discuté plus en détail ci-dessous.

(5) Les **malades mentaux** sont également dispensés de jeûne.

(6) Allah le Miséricordieux n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Si vous êtes **malade**, vous êtes également dispensés de jeûne.

Il y a deux choses à connaître ici:

Premièrement, comment savoir si l'on est vraiment malade? La toux ou les maux de tête mineurs ne sont pas assez graves pour ne pas jeûner, mais s'il existe une raison médicale et que vous savez par expérience ou êtes certains que le jeûne aggravera votre maladie ou retardera la guérison, vous n'avez pas besoin de jeûner.

Deuxièmement, vous devez jeûner les jours [non accomplis] quand vous irez mieux.

Les malades chroniques qui ne prévoient aucune chance de guérison doivent nourrir une personne pauvre chaque jour de Ramadan non jeûné. Ils n'ont pas besoin de jeûner les jours qu'ils n'ont accomplis à d'autres moments.

(8) Les personnes **trop âgées** pour jeûner sont également dispensées de jeûne et elles doivent également nourrir une personne pauvre chaque jour de Ramadan qu'elles n'ont pas jeûné.

Comment Dois-Je Jeûner durant Ramadan?

Premièrement, veuillez vérifier auprès de votre mosquée locale quand le *Ramadan* commence au téléphone ou sur place. Habituellement, les mosquées impriment un horaire spécial pour le *Ramadan* qui vous indiquera les heures du début et de la fin du jeûne (l'heure du *Fajr* et du *Maghrib*, respectivement) et peut-être même l'heure de la prière du *Tarawih*.

Deuxièmement, dans votre cœur la veille, ayez l'intention de jeûner le lendemain. Cela repose sur ce qu'a déclaré le Prophète (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège):

« Pas de jeûne pour quiconque n'émet pas l'intention de jeûner avant que l'aube ne se lève ». (*An-Nasa'i*)

L'idée est de vous rappeler que vous jeûnez pour le plaisir de notre Créateur.

Mois: 9/1426, 10-11/ 2005 notre ère

Lieu: Seattle, Australie Occidentale, États-Unis

Méthode de Calcul: ISNA

Méthode Jurisprudencielle: Traditionnelle

Jour	Ramadan	Gregorien	Fajr	L'Aube	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha
Mar	1	4/10	5h50	7h12	12h58	16h05	18h43	20h07
Mer	2	5/10	5h52	7h14	12h58	16h04	18h41	20h05
Jeu	3	6/10	5h53	7h15	12h58	16h02	18h39	20h03
Ven	4	7/10	5h54	7h17	12h58	16h01	18h37	20h01
Sam	5	8/10	5h56	7h18	12h57	16h59	18h35	19h59
Dim	6	9/10	5h57	7h20	12h57	16h58	18h33	19h57
Lun	7	10/10	5h59	7h21	12h57	16h56	18h31	19h55

Figure 1 C'est un modèle des horaires du *Ramadan* pour les résidents de Seattle préparé à l'aide de www.islamicfinder.org. Par exemple, mardi, le premier jour du *Ramadan*, prenez votre repas avant l'aube (suhoor) avant 5h50. Vous pouvez recommencer à manger et à boire (iftar) à 18h43.

Ensuite, réveillez-vous bien avant l'heure prévue pour *Fajr* et prenez votre repas avant l'aube appelé *suhoor*. Vous entendrez peut-être les Indiens et les Pakistanais désigner le *suhoor* par *seh-ri*. Certains horaires peuvent mentionner un moment à partir duquel vous devez arrêter de manger avant le *Fajr*. Cela n'est pas correct et doit être ignoré, car des textes précis prouvent qu'il est permis de manger et de boire jusqu'à l'heure du *Fajr*. On peut, pour être sûr, arrêter de manger et de boire quelques minutes avant le début du *Fajr*, car la plupart des gens suivent un horaire et rien ne garantit que leurs montres sont correctes à 100%. Prévoyez suffisamment de temps à l'avance pour manger et boire, car si vous vous levez tard après le début du *Fajr*, vous ne pouvez pas prendre votre repas avant l'aube et serez obligé de jeûner toute la journée avec un estomac vide! S'il vous arrive de dormir pendant la période de prière du *Fajr* et de vous réveiller après le lever du soleil, vous devez jeûner pour le reste de la journée et le jeûne reste valide.

Puis, vous devez vous abstenir complètement de ce qui rompt et annule le jeûne décrit ci-dessous. En gros, il est interdit de manger, de boire ou d'avoir des relations conjugales.

Enfin, l'heure du *Maghrib* ou *salat* du soir commence lorsque le soleil se couche. C'est également le cas lorsque vous «rompez» votre jeûne et pouvez recommencer à manger et à boire. Ce repas s'appelle '*iftar*'. Le prophète rompait d'abord son jeûne, ne serait-ce qu'avec une petite gorgée d'eau, puis priait la prière du crépuscule ou *salat* du *Maghrib*. Vous êtes totalement libre de dîner à cette heure ou plus tard. Cependant, vous ne devez pas rater la prière du *Maghrib*, car vous êtes en train de manger!

Que Dois-je Éviter en Jeûnant?

Vous jeûnez essentiellement de l'aube (heure du Fajr) jusqu'au coucher du soleil (heure du Maghreb). De l'aube au crépuscule, vous devez éviter de:

- Manger ou boire, notamment prendre des pilules ou des médicaments administrés par voie orale. Si vous avez mangé ou bu par erreur, c'est-à-dire que vous avez oublié que vous jeûnez, ne vous inquiétez pas. Continuez à jeûner pour le reste de la journée. Cela est pardonné, le jeûne reste valide et le jour comptera comme fait. Le Prophète Miséricordieux (Qu'Allah le couvre d'éloges et le protège) a dit:

« Celui qui mange ou boit en oubliant alors qu'il jeûne, qu'il continue son jeûne, car c'est Allah qui l'a nourrit et abreuvé ». (*Sahih Al-Boukhari*)

- Les rapports sexuels, qu'il y ait éjaculation ou non, cela annule le jeûne. Méfiez-vous de cette très grave violation des règles du jeûne qui est considéré comme un péché et qui vous expose à une peine sévère difficile à pardonner. Pour cette raison, même s'embrasser est interdit s'il risque de conduire à des rapports sexuels. Encore une fois, c'est juste pendant la journée quand vous jeûnez. Il n'y a pas de restrictions la nuit. Par extension, la masturbation annule également le jeûne.
- Les vomissements auto-provoqués annulent le jeûne comme l'a dit le Prophète:

« Celui qui vomit non volontairement alors qu'il jeûne n'a pas à rattraper mais celui qui se fait vomir volontairement qu'il rattrape ». (*Al-Tirmidhi*)

- Fumer, qui est interdit en tout temps, annule également le jeûne. [\[1\]](#)

Les Règles Spéciales pour les Femmes

(1) La Menstruation et les saignements Post-Nataux

Si la période de menstruation commence avant le coucher du soleil, le jeûne de la femme est annulé et elle doit jeûner à nouveau ce jour. Elle ne peut pas jeûner en ayant ses règles. Quand elle devient pure avant le *Fajr*, alors elle doit jeûner, même si elle ne se baigne pas avant le début de l'heure du *Fajr*. Tous les jours non accomplis doivent être jeûnés après le *Ramadan*.

(2) La Grossesse et l'Allaitement

Les femmes qui allaitent et les femmes enceintes doivent jeûner pendant le *Ramadan*. Vous ne devez pas jeûner, si vous craignez que cela soit nocif pour votre santé ou pour le nourrisson, ou s'il vous est physiquement difficile. D'autre part, si le jeûne n'entraîne pas de difficultés ni de risque, une femme enceinte ou qui allaite doit jeûner.

Pour plus de détails sur l'un de ces sujets, nous vous recommandons de parcourir le lien suivant: [Islam QA- Fasting](#).

Notes de bas de page:

[1] Pour plus de détails sur certains sujets courants concernant ce qui annule ou non le jeûne, vous pouvez consulter: <http://islamqa.info/en/cat/298>, et <http://islamqa.info/en/cat/464>.

L'adresse internet de cet article:<http://www.newmuslims.com/fr/lessons/8>

Droits d'auteur© 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Tous les droits sont réservés.

ajsultan