

# Questions et réponses sur le jeûne pendant le Ramadan pour les nuls

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Bismillaahir-Rahmaanir-Raheem, "Au nom de Dieu, le Plus Miséricordieux, le Plus Miséricordieux."

**Yusef Vanderkimpen<sup>1</sup>**

Souvent, les non-musulmans demandent si nous faisons le ramadan, mais le ramadan est le nom du 9ème mois du calendrier islamique et est considéré comme le plus sacré du calendrier islamique. Nous jeûnons tout au long du mois de Ramadan dans le cadre de notre religion.

"O vous qui croyez que le jeûne vous est prescrit comme il est prescrit à ceux qui vous ont précédé, afin que vous puissiez apprendre le Taqwa (se prémunir contre le mal ou être conscient de Dieu)" - Qur'aan 2: 183

## **Pourquoi les musulmans jeûnent-ils au mois de Ramadan?**

Le jeûne tombe au cours de ce mois parce que c'est le moment où le livre saint suivi par les musulmans, le Coran, a été révélé pour la première fois au prophète Mahomet (ﷺ [1]). Suivant l'exemple du Prophète Muhammad (ﷺ), les musulmans utilisent un jeûne prescrit pendant cette journée durant ce mois. Ce jeûne est l'un des cinq piliers de l'islam. Ces piliers ou devoirs constituent la base de la façon dont les musulmans pratiquent leur religion.

Les piliers de l'islam sont:

1. Shahada: croyance en la religion de l'Islam,
2. Salaat: priez cinq fois par jour en direction de La Mecque,
3. Business: soutenir les nécessiteux,
4. Sawm: jeûner pendant le Ramadan, et
5. Hadj: faites le pèlerinage à La Mecque au moins une fois dans votre vie.

---

<sup>1</sup> Contact: [vanderkimpen@outlook.com](mailto:vanderkimpen@outlook.com)

Depuis le début, les gens ont été impliqués dans la grande lutte pour maîtriser leur corps et leurs émotions. L'envie de manger est l'une des motivations les plus puissantes auxquelles une personne doit faire face. Beaucoup de gens échouent et mangent trop ou consomment des aliments malsains. D'autres moyens peuvent être utilisés à mauvais escient par notre amour du plaisir: les cigarettes, l'alcool ou même les drogues peuvent nous faire tomber aussi facilement que trop de pots de notre crème glacée préférée. La dépendance sexuelle est également un autre problème unique qui peut conduire les gens à commettre des excès et à se faire du mal et à blesser les autres.

La guérison de l'Islam pour tous ces excès commence par définir le problème comme une crise d'identité spirituelle. Si nous oublions que Dieu existe et que nous nous regardons, si nous ignorons notre fitrah ou notre nature intérieure pour chercher Dieu, si nous ne vivons pas selon les bonnes lois de Dieu et oublions les conseils des prophètes, alors nous pouvons être la proie de chaque moi - impulsion dévastatrice. La solution doit alors commencer par renforcer l'âme puis aligner notre corps avec elle.

Pour cette raison, l'Islam a une période de jeûne. Nous ne pouvons être mieux éclairés que si nous nous élevons au-dessus de la chair et reconnaissons la puissance de notre esprit, notre volonté même humaine. Le Coran explique ainsi le but du jeûne: "Vous qui croyez! Le jeûne est prescrit pour vous, comme il l'a été pour ceux qui vous ont précédé, afin que vous puissiez acquérir plus de conscience spirituelle. (Coran 2: 183). Puisque le Coran a donné au jeûne pendant le mois de Ramadan le statut d'un devoir religieux dont la négligence est un péché, la personne consciencieuse décide de terminer la période de jeûne. Par cette action, la véritable transformation s'opère.

Notre système de santé se concentre principalement sur la santé physique. Très peu d'attention est accordée à la santé mentale, et la santé mentale ne reçoit presque aucune attention. Ainsi, lorsque nous parlons des avantages pour la santé du jeûne, nous devons inclure les trois composantes de notre santé: la santé physique, mentale et spirituelle.

Le jeûne pendant le Ramadan implique de renforcer les trois aspects de notre santé. Les musulmans s'efforcent tout au long du mois de pureté spirituelle pour rechercher le plaisir de Dieu, se repentir, la charité et de bonnes œuvres telles que nourrir les affamés, aider les nécessiteux, etc. Les dons aux organisations caritatives sont les plus élevés au cours du mois de Ramadan.

### **Pourquoi le Ramadan tombe-t-il chaque année dans un mois différent du calendrier occidental?**

Le mois de Ramadan tombe chaque année dans une période différente du calendrier solaire. C'est parce que l'Islam utilise le calendrier lunaire (basé sur les cycles de la lune), donc ce n'est pas une date fixe dans le calendrier occidental / solaire. Les observances commencent le matin après que le croissant de lune soit

visiblement observé et marquent le début du nouveau mois. Traditionnellement, les gens recherchaient à l'œil nu le croissant de lune rougeoyant, ce qui a conduit à l'annonce de différentes heures de début du Ramadan, en raison de la météo ou de la géographie. Pour avoir une heure de début plus cohérente pour les musulmans du monde entier, des calculs astronomiques sont maintenant parfois utilisés. Cependant, l'utilisation de la technologie pour marquer le début du mois est controversée, et dans de nombreuses régions du monde, le Ramadan ne commence toujours pas jusqu'à ce que les chefs religieux annoncent qu'ils ont vu le croissant de lune en personne.

### **Tout le monde devrait-il jeûner?**

Tous les musulmans doivent jeûner le mois sacré du Ramadan. Comme je l'ai dit, c'est l'un des cinq piliers de l'islam.

Cependant, les malades, les femmes enceintes, les soldats en temps de guerre, les jeunes enfants, les voyageurs et toute personne pour qui le jeûne est une menace pour la santé (par exemple, les personnes atteintes de diabète) ou ralentit le rétablissement après une maladie n'ont pas besoin de jeûner. Les adolescents sont également invités à jeûner, jeûner tous les deux jours, et éventuellement jeûner tout le mois. Et ceux qui n'ont pas tous leurs pouvoirs mentaux sont exemptés.

### **Combien de temps les musulmans jeûnent-ils?**

Il est courant de manger juste avant le lever du soleil (connu sous le nom de suhoor) et un autre lorsque le soleil se couche - les familles et les amis se réuniront pour que l'iftar - rompe son jeûne. Comme le mois de Ramadan se déplace dans le calendrier solaire, le temps que nous jeûnons dépend de la saison, du mois de Ramadan et aussi de la latitude. Parce que si le Ramadan tombe dans l'hémisphère nord vers décembre, les jours sont très courts, mais s'il tombe vers juillet, il peut être très long.

### **Outre le jeûne, y a-t-il d'autres choses que vous ne faites pas pendant le mois de Ramadan?**

Les musulmans doivent également s'abstenir de fumer, de prendre des médicaments par voie orale et des activités sexuelles, de commérages, de se battre et de mentir. Bien sûr, un musulman devrait bien sûr éviter de tels péchés de toute façon, mais parfois les gens sont faibles et on a besoin d'un rappel. Le jeûne d'un mois contre ces vices est la meilleure correction. Si Dieu n'accepte pas votre jeûne, vous ne devez pas aller au ciel, quelles que soient les autres bonnes actions que vous ayez faites. Il y a une incitation pour vous!

### **Quelque chose peut-il invalider un jeûne?**

Oui, y compris manger ou boire délibérément, avoir des relations sexuelles, fumer et les règles.

Une question qui est posée aux plupart des musulmans pendant le Ramadan (à part le fameux «pas même de l'eau?»). Que se passe-t-il si vous mangez ou buvez accidentellement? Ne pouvez-vous pas simplement prendre une gorgée sournoise quand personne ne regarde? Manger ou boire invalide intentionnellement votre jeûne, car le but du Ramadan est d'exercer un contrôle de soi et d'accomplir des actes religieux. Il peut arriver que vous cuisiniez et que vous mettiez par habitude un morceau de carotte crue dans votre bouche et que vous commenciez à mâcher et que vous réalisiez soudainement que vous jeûnez. Manger ou boire si c'est fait accidentellement ne fera pas disparaître votre jeûne: les adeptes peuvent continuer à jeûner comme d'habitude.

### **Y a-t-il des choses autorisées pendant le mois de Ramadan?**

Il est permis de se refroidir quand il fait chaud, soit en se baignant ou en aspergeant d'eau froide, d'avoir des rapports sexuels pendant les soirées du Ramadan avec votre mari ou votre femme, voyager, goûter la nourriture pour bébé si personne d'autre est là pour le faire, mais sans avaler, pour appliquer du parfum ou même appliquer du khôl.

### **Y a-t-il des rites religieux spéciaux pendant le mois de Ramadan?**

Comme le mois de Ramadan est un mois spécial de religiosité, il y a des activités spéciales dans les mosquées telles que "la prière surégotoire de nuit appelée Tarawih. Les tarāwih (arabe: تراويح) sont les prières quotidiennes du soir, exécutées après celle de la prière Isha ou de la nuit, pendant le mois de jeûne du Ramadan. Il arrive aussi souvent que les fidèles essaient de lire tout le Coran ce mois-ci.

C'est aussi un mois pour multiplier le dikh -Le dhikr (parfois prononcé zikr, arabe: ذِكْر [dīkr], évocation; mention, rappel, répétition rythmique (du nom de Dieu)) dénote à la fois la mémoire de Dieu et la pratique qui anime cette mémoire. Les bénédictions sont répétées au moins 33 fois telles que alhamdulillah (Dieu merci), subhanallah (Gloire à Dieu) et Allahu akbar (Dieu est le plus grand).

### **Quelles sont les principales traditions du Ramadan?**

Le jeûne quotidien est interrompu par la consommation de dattes, comme le veut la tradition du prophète Mohammed (ﷺ). Après cela, les gens prient Maghrib - la 4e des cinq prières quotidiennes - puis s'asseoiront pour manger.

Dans de nombreuses régions du Moyen-Orient, les quartiers sont décorés de lanternes et de bannières traditionnelles pour accueillir le mois sacré. Dans certains pays, comme l'Égypte et la Turquie, un musaharati descend dans la rue avec un tambour pour réveiller les gens pour le repas avant l'aube.

### **Que se passe-t-il à la fin du Ramadan?**

Pendant des centaines d'années, les musulmans ont scanné le ciel pour voir la nouvelle lune qui clôt le mois de Ramadan, et avec lui le jeûne. Puis une fête de

trois jours (Eid al-Fitr) commence. Traditionnellement, dans certaines régions, l'observation devait se faire à l'œil nu, après quoi un chef religieux faisait une annonce aux fidèles. De nombreux musulmans regardent des chaînes satellites étrangères à la télévision pendant les derniers jours du Ramadan, selon les autorités religieuses de leur pays de résidence ou de leur pays d'origine, et certains considèrent l'Arabie saoudite comme faisant autorité pour annoncer la fin de mois de Ramadan.

Il y a aussi une aumône spéciale spécifique au mois de Ramadan qui doit être payée au cours du mois, au plus tard avant la prière de clôture après le dernier jour de jeûne avant fête (Eid al Fitr). Chaque musulman, homme ou femme, doit faire l'aumône et le chef de famille doit tout payer. L'aumône coûte environ 7 euros par personne et elle permet aux nécessiteux de profiter de la fête du mois de ramadan.

Il est recommandé de revêtir leurs plus beaux vêtements, de prier (même pour les femmes pendant les règles), de souhaiter à tous une bonne fête et de donner des cadeaux, de rendre visite à la famille, aux amis et aux voisins.

### **Quelles sont les leçons tirées de la participation au Ramadan rapide?**

Vous seriez surpris par les nombreux avantages. Le mois de Ramadan offre une sorte de camp d'entraînement spirituel et moral. Nous savons que le jeûne est un devoir de Dieu pendant le Ramadan et tous les péchés peuvent gâcher notre récompense du jeûne, alors nous faisons tout notre possible pour nous comporter le mieux possible. L'ajustement intense de nos habitudes est conçu pour nous aider à éviter de tels péchés pour le reste de l'année.

Le Messager d'Allah (ﷺ) a dit une fois: "Quiconque ne renonce pas à mentir et agit selon le mensonge pendant le jeûne, Allah ne juge pas nécessaire de renoncer à la nourriture et à la boisson." À une autre occasion, il a été averti: "Il y a beaucoup de gens qui ne gagnent rien du jeûne, sauf la faim et la soif." De toute évidence, la dimension morale est tout aussi importante que les aspects physiques du jeûne.

Les leçons apprises pendant le Ramadan sont nombreuses. Nous apprenons ce que signifie avoir faim, nous ressentons donc plus de compassion pour les pauvres. Nous comprenons à quel point nous sommes proches de quitter le monde à un moment donné et combien nous dépendons de la nourriture et des boissons. Nous apprenons à contrôler nos pulsions et passions animales, et nous purifions nos esprits et nos pensées pour un souvenir sérieux de Dieu. Nous contrôlons notre colère et entraînons nos habitudes vers la prière, le pardon, le sacrifice de soi et le bon comportement. En limitant le sexe toute la journée, nous nous forçons à entraîner notre corps à obéir à notre volonté, à ne pas être licencieux. Aucune autre religion n'a une chose telle que le jeûne du mois de Ramadan qui aide à se transformer en une meilleure personne.

La récompense d'un Ramadan réussi n'est pas moins que le pardon de tous nos péchés. Imaginez essuyer l'ardoise avec Dieu! Donc, en plus de toutes les améliorations que le Ramadan peut apporter à nos personnages et à notre santé, nous faisons disparaître l'ardoise et nous pouvons recommencer à vivre une vie pieuse. Avec tous ces avantages découlant de la célébration de ce mois béni, est-il étonnant que le jeûne du Ramadan soit le meilleur moment de l'année pour tout musulman?

**Notes de bas de page:**

وسلم عليه الله صلى = Que la paix soit sur lui. C'est une coutume pour les musulmans de donner des bénédictions honorables chaque fois qu'ils disent le nom du prophète Mahomet pour lui envoyer bénédiction et paix. (' Alayhiş-Şalātu was-Salām)

**Sources:**

The Complete Idiot's guide to Understanding Islam

Ramadan: questions sur l'alimentation – Azais Khalsi, naturopathe

Interfaith – 8 Questions Your Were Too Afraid to Ask About Ramadan!

(Valenciennes, France) 8e Ramadaan 1414 Hijri