



NEW MUSLIM  
ACADEMY



# Le guide du Ramadan du Messager





# Table des matières

- 1. Introduction**
- 2. Pratiques alimentaires pendant le Ramadan**
  - Rompre le jeûne (Iftar)
  - Repas avant l'aube (Suhoor)
- 3. Gérer son confort physique**
- 4. Actes d'adoration pendant le Ramadan**
  - Pratiques quotidiennes
  - Pratiques spéciales pendant les 10 dernières nuits
- 5. Voyager pendant le Ramadan**
- 6. Rupture du jeûne invocation**
- 7. Leçons clés**
- 8. Conclusion**



# Introduction

---

Le mois du ramadan est l'une des périodes les plus bénies et les plus importantes en Islam. Il offre aux croyants une merveilleuse occasion de se rapprocher d'Allah et d'obtenir Sa satisfaction. La meilleure façon d'y parvenir est de suivre l'exemple du Messager Mohammed et ses pratiques pendant ce mois béni.



# Pratiques alimentaires pendant le ramadan

## Rupture du jeûne (iftar)

- **Le Messager** rompait son jeûne dès le coucher du soleil, avant d'accomplir la salat du Maghrib.
- Il prenait un premier repas léger et simple, démontrant ainsi l'importance de la modération (voir aussi : Gérer le confort physique)
- **Ses aliments préférés** pour rompre le jeûne étaient:
  1. Des dattes fraîches, pas totalement mûres (rutab).
  2. Si elles n'étaient pas disponibles, des dattes sèches mûres (Tamr).
  3. Si les dattes n'étaient pas disponibles, quelques gorgées d'eau.

**Remarque:** la pratique de rompre le jeûne avec des dattes fournit une énergie rapide grâce aux sucres naturels tout en étant facile à digérer après le jeûne.



# Pratiques alimentaires pendant le ramadan

## ➤ Repas avant l'aube (Suhoor)

- **Le Messager** retardait ce repas jusqu'à juste avant l'aube (Fajr).
- **Il recommandait** de manger des dattes sèches et mûres.
- **Ses portions** étaient modestes et la préparation était simple.
- **Ce repas est essentiel** pour maintenir l'énergie pendant le jeûne (en lien avec la gestion du confort physique).

**Conseil pratique:** Réglez votre réveil suffisamment tôt pour pouvoir manger tranquillement avant l'aube. Envisagez de préparer le Suhoor la veille au soir.



## Gérer le confort physique

- **Lors de fortes chaleurs, il arrivait que le Messager se verse de l'eau sur la tête durant son jeûne.**
- **Cette pratique démontre que l'Islam autorise la prise de mesures raisonnables pour assurer son confort.**
- **Les adaptations modernes peuvent inclure:**
  1. Prendre des douches fraîches.
  2. Utiliser la climatisation.
  3. Prendre d'autres mesures raisonnables pour maintenir son confort pendant le jeûne.

**Remarque sur la santé:** le maintien du confort physique favorise la concentration spirituelle pendant les adorations (voir les actes d'adoration pendant le Ramadan).

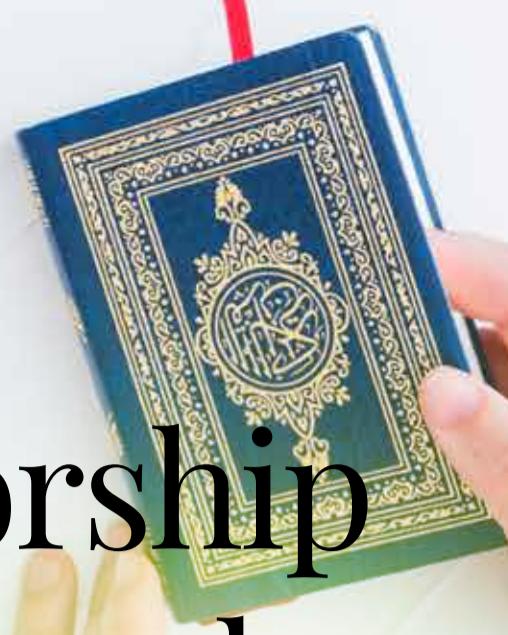


# Actes de culte pendant le ramadan

## Pratiques quotidiennes

- **Augmentation** des dons de charité.
- **Concentration** accrue sur la récitation, l'écoute et l'étude du Coran (en particulier avec l'ange Gabriel)
- **Maintien** d'une hygiène bucco-dentaire régulière à l'aide du miswak (bâton d'Arak/brosse à dent naturel).
- **Invocations** au moment de la rupture du jeûne (voir Invocation pour la rupture du jeûne).
- **Poursuite** des prières nocturnes surérogatoires régulières.

**Conseil de mise en œuvre:** Créez un programme quotidien qui équilibre ces différentes formes d'adorations en fonction de vos responsabilités habituelles.



# Acts of Worship During Ramadan

## Pratiques spéciales pendant les 10 dernières nuits

- **Intensification** de l'adoration et de la dévotion.
- **Nuits** entières consacrées à la prière.
- **Combinaison** de différentes formes d'adoration :
  - Salah (prières rituelles prescrites).
  - Siyam (jeûne).
  - Dons de charité.
  - Récitation du Coran.
  - Dhikr (souvenir d'Allah).
  - Du'a (invocations).
  - Réflexion spirituelle.
- **Observance** de l'I'tikaf (retraite spirituelle dans la mosquée).
- **Recherche** de Laylatul Qadr (Nuit du Destin).  
**Contexte historique:** : La Nuit du Destin (Laylatul Qadr) est celle où le Coran a été révélé pour la première fois au Messager Mohammed.



## Voyager pendant le ramadan

- **Le Messager** jeûnait et rompait son jeûne pendant ses voyages.
- **Cela démontrait** la flexibilité de la législation islamique et la dispense de rattraper les jours plus tard avec une excuse valable.
- **Les musulmans** peuvent choisir de jeûner ou pas en fonction de leur situation et de leurs capacités.

**Conseil de voyage:** planifiez votre voyage à l'avance et évaluez votre capacité à jeûner en fonction des conditions et de la durée du voyage.



## Invocation de rupture du jeûne

Ce qui suit est attribué au **Messager**. On rapporte qu'il prononçait cette invocation au moment de rompre son jeûne : « La soif a été étanchée, les veines ont été humidifiées et hydratées, et la récompense a été confirmée par la volonté d'Allah. »

**Aide à la mémorisation:** : essayez d'apprendre cette invocation phrase par phrase pendant les jours précédant le Ramadan.



# Leçons clés

1. Maximisez les bénéfices spirituels du jeûne par des actes d'adoration complémentaires.
2. Suivez les règles de bienséance et les pratiques recommandées.
3. Évitez les actions interdites et les péchés.
4. Équilibrerez l'adoration et le bien-être physique (voir Gérer le confort physique).
5. Profitez de la grâce particulière des dix dernières nuits.



## Conclusion

Suivre l'exemple du Messager pendant le Ramadan nous aide à atteindre l'esprit véritable et les bénéfices de ce mois béni. En mettant en œuvre ces pratiques de manière réfléchie et systématique, nous pouvons tirer le meilleur parti de cette période bénie. Nous demandons à Allah de nous guider dans la mise en œuvre de ces pratiques pendant le Ramadan et tout au long de notre vie.

Que les bénédictions et la protection d'Allah soient sur Le Messager

## Ressources supplémentaires

- Pour plus de détails sur le jeûne pendant les voyages, voir Voyager pendant le Ramadan.
- Pour des conseils sur les adorations nocturnes, consultez Pratiques spéciales pendant les dix dernières nuits.
- Pour le programme quotidien des adorations, voir



 **NewMuslimAcademyFR**

 **newmuslimacademyfr**

 **Newmuslimacade1**

**newmuslimacademy.fr**

