

GUIDE PRATIQUE du jeûne (*as-siyâm*) du mois de Ramadan 1443/H - 2022

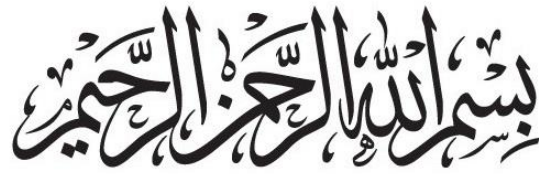
Par le Conseil religieux
de la Grande Mosquée de Paris
mars 2022



D'après Abū Hurayra (qu'Allah l'agrée),
le Messager d'Allah (SAWS) a dit :

*« Lorsque le mois de Ramadan arrive, les portes du Paradis
sont ouvertes et celles de l'enfer fermées, tandis que les
démons sont enchaînés. »*

ḥadīth rapporté par Al-Bukhārī et Muslim



AVANT-PROPOS

En cette année 2022, la pandémie de Covid-19 n'est pas terminée et nous demande d'être encore vigilants et bienveillants pour la santé des autres lorsque nous irons prier à la mosquée et célébrer les moments de piété, de partage et de solidarité au cours du mois de Ramadan.

Dans quelques jours, en effet, les musulmans de France vont observer le jeûne du mois béni de Ramadan 1443/H – 2022, qui est le neuvième mois du calendrier lunaire.

Le Recteur de la Grande Mosquée de Paris, Me Chems-eddine Hafiz, a réuni la Commission religieuse composée d'imams et l'a chargée d'élaborer ce guide pratique du jeûne du mois de Ramadan.

Ce guide est destiné aux musulmans qui souhaitent mieux comprendre l'obligation religieuse du jeûne, en tirer les enseignements spirituels et connaître les conditions pratiques de son exécution.

Plan du guide :

- 1. LA DATE PRÉVISIONNELLE DU DÉBUT DU MOIS
DE RAMADAN 1443/H - 2022**
- 2. LE JEÛNE SELON LE CORAN ET LA SUNNA**
- 3. LES SIGNIFICATIONS DU JEÛNE**
- 4. LES 10 CONSEILS POUR LE MOIS DE RAMADAN**
- 5. QUI DOIT JEÛNER ?**
- 6. LES DÉROGATIONS AU JEÛNE**
- 7. CE QUI ANNULE OU NON LE JEÛNE**
- 8. LES BIENFAITS BIOLOGIQUES DU JEÛNE**
- 9. LA ZAKAT EL-FITR**

1. LA DATE PRÉVISIONNELLE DU DÉBUT DU MOIS DE RAMADAN 1443/H - 2022

La Commission religieuse composée d'imams de plusieurs fédérations musulmanes nationales se réunira à l'occasion de la **Nuit du doute** le soir du 29e jour du mois de Chaâbane, correspondant pour cette année hégirienne 1443 au **vendredi 1er avril 2022**.

La Commission religieuse prendra en considération les résultats des travaux sur l'adoption du calcul scientifique et des données astronomiques universelles pour la détermination du début et de la fin du mois béni de Ramadan.

Ces **deux méthodes complémentaires** participent à l'unité des musulmans de France et facilite l'organisation du jeûne du Ramadan et de la date de la célébration de l'Aid-El-Fitr.

- Les calculs astronomiques précis pour le croissant du Ramadan pour l'année 1443/H confirment la conjonction du croissant, le vendredi 29 Chaâbane / 1er avril 2022, à 6h25 GMT.
- Quant au croissant de Chawal pour l'année 1443/H, les calculs astronomiques précis confirment que la conjonction s'effectuera le samedi 29 avril 2022 à 23h28 GMT. Le mois de Ramadan s'étalerait donc sur trente jours.

**DATE PRÉVISIONNELLE
DU DÉBUT DU MOIS DE RAMADAN 1443/H - 2022 :
samedi 2 avril 2022**

**DATE PRÉVISIONNELLE
DE L'AÏD EL-FITR 1443/H - 2022 :
lundi 2 mai 2022**

2. LE JEÛNE SELON LE CORAN ET LA SUNNA

SOURATE II. AL-BAQARAH (LA VACHE)

183. Ô les croyants ! On vous a prescrit aṣ-Ṣiyam [le jeûne] comme on l'a prescrit à ceux d'avant vous, ainsi atteindrez-vous la piété,
184. Pendant un nombre déterminé de jours. Quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, devra jeûner un nombre égal d'autres jours. Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter qu'(avec grande difficulté), il y a une compensation : nourrir un pauvre. Et si quelqu'un fait plus de son plein gré, c'est pour lui ; mais il est mieux pour vous de jeûner ; si vous saviez !
185. (Ces jours sont) le mois de Ramaḍān au cours duquel le Coran a été descendu comme guide pour les gens, et preuves claires de la bonne direction et du discernement. Donc, quiconque d'entre vous est présent en ce mois, qu'il jeûne ! Et quiconque est malade ou en voyage, alors qu'il jeûne un nombre égal d'autres jours. – Dieu veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous, afin que vous en complétiez le nombre et que vous proclamiez la grandeur de Dieu pour vous avoir guidés, et afin que vous soyez reconnaissants !

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

LE JEÛNE EST UNE OBLIGATION DIVINE

« Le soleil et la lune [évoluent] selon un calcul [minutieux]
et l'herbe et les arbres se prosternent »
(Coran 55, 5-6)

Le jeûne (*ṣawm*) du mois de Ramadan a été **prescrit au Prophète Muḥammad (SAWS)** en l'an 2 de l'Hégire.

Il est **l'un des cinq Piliers** de l'Islam : *L'Islam consiste à témoigner qu'il n'y a pas d'autre Dieu qu'Allah et que Muḥammad (SAWS) est son messager ; à accomplir la prière et à l'acquitter de l'aumône rituelle et à observer le jeûne de Ramadan et à accomplir le pèlerinage à la Maison de Dieu si l'on a les moyens* » (*ḥadīth, Al-Nawawī, 2*).

Selon le Prophète Muḥammad (SAWS), le **début du mois béni de Ramadan** doit être défini, chaque année, en fonction du **croissant lunaire** : « *Jeûnez à sa vision [du croissant de lune] et rompez le jeûne à sa vision et si vous êtes empêchés par des nuages alors complétez le nombre de jours de chabān à 30 jours* » (d'après Abū Hurayra).

Le jeûne du mois de Ramadan comprend **trois « séquences »** : les dix premiers jours sont une bénédiction (*raḥma*), les dix jours suivants équivalent à un pardon (*mughfira*) et les dix derniers confèrent une exemption de l'enfer (*Itqun Mina Nar*).

Chaque jour, le **jeûne commence** peu avant l'aube, lorsqu'un « *fil blanc peut être distingué d'un fil noir* » (Coran 2, 187) et **prend fin** au coucher du soleil (*maghreb*).

À la fin de son jeûne quotidien, le fidèle peut s'adresser à Allah : « *Seigneur, ma vie et ma mort dépendent de Ta volonté ! Accepte la souffrance que j'ai endurée durant cette journée, comme témoignage de ma soumission et de ma reconnaissance envers Toi* » (Coran 2, 128).

Durant le Ramadan, des prières surérogatoires appelées *tarāwih* sont dites après la prière de la nuit (*al-‘ishaa*), sous la direction d’un *‘imām*.

Le jeûne du mois de Ramadan est obligatoire (*fardh*) comme **deux autres jeûnes obligatoires** : le jeûne de rachat (*kaffāra*) et le jeûne lié à un vœu (*nadhr*).

Le jeûne n’est pas réservé au mois de Ramadan mais peut être **pratiqué durant le reste de l’année**. Le Prophète Muḥammad (SAWS) jeûnait régulièrement et, selon ‘Amar ibn al-‘Āṣ, a recommandé aux musulmans de l’observer trois jours chaque mois, ainsi que le lundi et le jeudi. Ā’isha a rapporté que le Prophète (SAWS), arrivant à Médine, a jeûné également la veille et le jour de l’*‘āshūrā*’ (9^e et 10^e jours du mois de *mouharram*) pour remercier Allah d’avoir libéré Musa (Moïse) de l’Égypte.

Rappelons qu’il est **interdit de jeûner le jour de l’Aïd al-Fitr**.

3. LES SIGNIFICATIONS DU JEÛNE

*« Si j'accomplissais les prières, si je jeûnais le mois de Ramadan, si je respectais ce qui est licite et évitais ce qui est illicite, sans rien n'y ajouter d'autre, penses-tu que j'entrerais au Paradis ?
– Oui, répondit l'Envoyé de Dieu »
(ḥadīth, Al-Nawawī, 22)*

Le jeûne exprime la **reconnaissance du croyant** envers son Créateur « à qui appartient tout ce qui est sur terre, dans les cieux et ce qui est entre eux » (Coran 2, 284).

Le fidèle remercie Allah des faveurs dont Il l'a gratifié, en particulier pour le fait d'être musulman, d'être sur le bon chemin de la vie, et ce grâce au Coran révélé durant la Nuit de la Destinée (*Laylat al-Qadr*), pour la vie, la sensibilité et la pensée qu'Il lui a données, pour la capacité de jouir de ce qu'Il a créé.

Le fidèle manifeste ainsi sa reconnaissance par une **épreuve d'endurance, de privation et d'abstinence**.

En jeûnant, le musulman, homme ou femme, doit être conscient qu'il fait acte de reconnaissance et d'obéissance à Allah, comme en témoigne ce *ḥadīth* du Prophète Muḥammad (SAWS) : « Allah a dit : toutes les actions de l'enfant d'Adam sont pour lui, **excepté le jeûne car il est pour Moi**. Et c'est Moi qui le récompense » (rapporté par Al-Bukhārī et par Muslim, d'après Abū Hurayra).

« Le jeûneur connaît deux moments de joies ; la joie qu'il éprouve lorsqu'il rompt son jeûne, et celle qu'il éprouve lorsqu'il rencontre son Seigneur » dit aussi le Messager d'Allah (SAWS).

Rapprochant le jeûne d'un véritable voyage méditatif, le Prophète (SAWS) avait d'ailleurs l'habitude de l'accompagner d'un **retrait**

spirituel (*i'tikaf*), comme au cours de la dernière décade du Ramadan, dans le but de mieux tourner son âme vers Allah.

Celui qui se prépare à jeûner doit nourrir en son cœur sa bonne **intention** et sa résolution (*niya*).

L'observance du jeûne permet à chacun de **replacer son existence sur le bon chemin de la vie** et dans la méfiance des forces inconscientes qui agitent les comportements, car « *L'âme est très incitatrice du mal, à moins que mon Seigneur, par miséricorde, ne la préserve du péché* » (Coran 12, 53).

Le Ramadan est une période où le croyant, cherchant à aller au plus profond de sa foi et à élever sa pensée vers le Créateur, demande le **pardon** (*ghofrān*) pour les mauvaises actions qu'il a pu commettre.

C'est aussi pour purifier le jeûneur de ses péchés que l'**Aumône** de la rupture du jeûne (*Zakāt al-Fitr*) doit être versée avant la fin du mois.

L'accomplissement du jeûne passe donc par la **maîtrise de soi** (*taqwa*) dans la **crainte révérencielle**.

« *Crois en Dieu partout où tu te trouves. Fais suivre toute mauvaise action par une bonne action. Celle-ci effacera l'autre. Et comporte-toi le mieux possible avec tes semblables* » a dit le Prophète (SAWS) selon Abou Dharr, Ibn Jumada et Ibn Zayad (rapporté par l'*imām An-Nawawī, ḥadīth, 18*).

Le jeûne est l'occasion privilégiée d'un **examen approfondi des erreurs** ou des manquements qui ont éloigné le musulman d'Allah et de ses prescriptions, dans la pratique religieuse et dans la vie courante, pour lui-même et dans sa relation avec les autres, ses proches, les pauvres, les malades ou les désespérés.

Il se doit d'être entrepris comme une **recherche du bien, une volonté de vivre en paix et un engagement à une réforme intérieure et extérieure** : « *En vérité Dieu ne change rien d'un groupe humain sans que chaque individu ait changé en lui-même* » (Coran 8, 53).

Le jeûne du Ramadan – nous le voyons en particulier dans les nouvelles générations, toujours aussi déterminées à respecter cet ordre divin – affirme donc en même temps la foi du croyant et son appartenance à la communauté : la rigueur partagée du jeûne souligne l'égalité essentielle des hommes et développe en eux le sentiment de **fraternité**.

4. LES 10 CONSEILS POUR LE MOIS DE RAMADAN

D'après 'Abdallah Ibn 'Omar, le Prophète (SAWS) a dit :
« Certains jeûneurs n'ont comme part de leurs jeûnes que la faim et la soif et certaines personnes qui prient la nuit n'ont comme part de la prière que la fatigue. »
ḥadīth rapporté par Tabarani et authentifié par Cheikh Albani (Sahih Taghrib n°1083)

En même temps que le respect du jeûne, le musulman se consacre au pardon et au repentir en effectuant, tout au long du mois de Ramadan, des **actions** pour s'attirer la Miséricorde d'Allah.

Voici **10 conseils** pour entreprendre de bonnes actions :

- 1 écouter, lire, réciter et méditer le Coran
- 2 accomplir les prières quotidiennes à la mosquée, surtout celles de Sobh et d'al-'Icha
- 3 participer à la prière de Tarawih chaque soir
- 4 veiller la Nuit du Destin (Laylat Al-Qadr)
- 5 chercher à mieux connaître l'islam par la lecture d'ouvrages, l'écoute ou le visionnage d'émissions
- 6 ne pas manger de manière excessive lors de la rupture du jeûne et ne pas gaspiller de nourriture, d'argent ou même de temps pour ses désirs personnels
- 7 être généreux en donnant l'aumône et en offrant le repas à un jeûneur
- 8 être bienveillant en rendant visite à sa famille, à ses amis, à ses voisins, aux personnes malades et en renouant avec des proches perdus de vue
- 9 s'abstenir d'élever la voix, de prononcer des mots déplacés, des mensonges et des médisances
- 10 dominer ses sens et surmonter avec patience les difficultés

5. QUI DOIT JEÛNER ?

Le jeûne du mois de Ramadan est ainsi une **obligation** pour tout musulman, homme ou femme, **doué de raison et physiquement en état de l'accomplir**.

LE JEÛNE EST UNE OBLIGATION POUR TOUT MUSULMAN :

- ✓ pubère
- ✓ physiquement capable
- ✓ sain d'esprit

Le jeûne doit permettre au musulman de se rapprocher d'Allah SWT. Le rompre délibérément, c'est perdre l'intime avec son Créateur.

Les versets coraniques et les traditions sur le jeûne prévoient des **autorisations de rupture** dans des cas précis, des **reports** et des **allègements** quand son accomplissement est impossible.

6. LES DÉROGATIONS AU JEÛNE

Il existe plusieurs **dérogations au jeûne** du mois de Ramadan liés à différents motifs. Surtout, le jeûne ne doit pas mettre en péril la **santé** du musulman.

Allah nous dit : *Quiconque d'entre vous est malade ou en voyage, devra jeûner un nombre égal d'autres jours. Mais pour ceux qui ne pourraient le supporter qu'(avec grande difficulté), il y a une compensation : nourrir un pauvre. Et si quelqu'un fait plus de son plein gré, c'est pour lui ; mais il est mieux pour vous de jeûner ; si vous saviez !* (Coran 2, 184).

Pour l'année 1443/H - 2022, la **compensation financière (fidyah)** que doit verser une personne exonérée de jeûne est de **5 euros par jour**.

SONT EXONÉRÉS DU JEÛNE :

- ⊗ les **enfants** avant la **puberté**
- ⊗ les **personnes âgées** à la santé défailante
- ⊗ les personnes atteintes d'une **maladie inadaptée** au jeûne (après un avis médical)
- ⊗ les **femmes enceintes** qui ont une **grossesse difficile** ou à **risque** (consulter pour cela un médecin), qui **viennent d'accoucher**, qui **allaitent leur enfant** (jusqu'à deux ans)
- ⊗ les femmes qui ont leurs **menstrues** : si une femme a ses règles pendant son jeûne, le jeûne devient invalide même si l'écoulement de sang survient juste avant le coucher du soleil ; elle devra rattraper le jeûne du jour concerné et les jours suivants nécessaires
- ⊗ les personnes faisant un **voyage** de plus de 84 km

Chaque personne se questionnant sur une impossibilité à jeûner doit demander un **avis religieux** et, au besoin, un **avis médical**

7. CE QUI ANNULE OU NON LE JEÛNE

Certains actes **annulent le jeûne quotidien**.

En cas de rupture du jeûne, la **journée de jeûne devra être rattrapée avant le début du mois de Ramadan de l'année suivante** (*al-qadaā*).

CE QUI ANNULE LE JEÛNE :

- ✗ la **nourriture** et la **boisson**
- ✗ le **tabac**
- ✗ les **rapports sexuels**
- ✗ la consommation de toute autre **substance addictive**

CE QUI N'ANNULE PAS LE JEÛNE :

- ✓ le **vaccin contre la Covid-19** et tous les vaccins
- ✓ toute **injection ou transfusion** (sauf substitut alimentaire)
- ✓ l'**injection d'insuline**
- ✓ la **ventoline** (salbutamol)
- ✓ les **gouttes** pour les yeux ou les oreilles (collyres auriculaires et oculaires)
- ✓ l'**extraction d'une dent**
- ✓ **goûter** (sans avaler) **un plat en le préparant**
- ✓ **boire ou manger par erreur**
- ✓ utiliser du **dentifrice** et mettre un **parfum léger**

8. LES BIENFAITS BIOLOGIQUES DU JEÛNE

Le jeûne permet d'**éliminer des cellules vieillissantes** ou au potentiel amoindri de l'organisme, ce qui régénère l'énergie de l'ensemble des organes du corps humain.

Le jeûne a un **impact bénéfique** sur la peau, les dents et la chevelure, sur l'oxygénation pulmonaire, la circulation sanguine et les fonctions hépatiques, sur le sommeil, la concentration et le stress.

À la rupture du jeûne, la prise de boisson d'**eau** pure est fondamentale et l'**alimentation** doit être mesurée (privilégier les laitages et les sucres lents notamment / consommer avec modération les viandes grasses et les aliments trop sucrés comme les sodas ou les pâtisseries au miel) pour que les bienfaits physiques du jeûne puissent survenir.

Avec le jeûne, il importe de **mettre au repos son corps et son esprit** par la méditation – comme le faisait le Prophète (SAWS) – par des marches lentes, par un retour sur sa vie et sur les éléments qui la perturbent.

9. LA ZAKAT EL-FITR

L'**aumône de Zakāt El-Fiṭr**, destinée à valider et à purifier le jeûne, est versée aux nécessiteux **avant la prière de l'Aīd El-Fiṭr**. Elle peut être donnée pendant tout le mois de Ramadan selon certaines écoles juridiques de l'islam.

Le verset 60 de la sourate IX du Coran précise que : *Les aumônes ne sont destinées que pour les pauvres, les indigents, ceux qui y travaillent, ceux dont les cœurs sont à gagner (à l'Islam), à l'affranchissement des jougs, ceux qui sont lourdement endettés, dans le sentier d'Allah et pour le voyageur (en détresse). C'est un décret d'Allah ! Et Allah est Omniscient et Sage.*

**MONTANT DE LA ZAKAT EL-FITR
POUR L'ANNÉE 1443/H - 2022 :
7 euros par personne**

MOYENS DE VERSEMENT À LA GRANDE MOSQUÉE DE PARIS :

- 1 par un don en ligne sur Helloasso :
<https://www.helloasso.com/associations/la-grande-mosquee-de-paris/formulaires/1>
- 2 par virement bancaire sur le compte suivant :
Société des Habous et lieux Saints de l'Islam – Mosquée de Paris
RIB : 30004 02587 00010249187 33 BNP PARIBAS AV KLEBER
IBAN : FR76 3000 4025 8700 0102 4918 733 BIC BNPAFRPPPAK
- 3 par chèque :
à l'ordre de l'Institut Musulman de la Mosquée de Paris,
déposé ou envoyé par la poste à l'adresse : Grande Mosquée de
Paris – Place du Puits de l'Ermitte 75005 Paris
- 4 par dépôt dans les caisses mises à disposition des fidèles
à l'entrée de la Grande Mosquée de Paris

