

Le jeûne du mois de Ramadhan



Par le Dr. Dalil Boubakeur,
Recteur de l'Institut Musulman de la Mosquée de Paris

2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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 عَلَى مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

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 !

Le jeûne du mois de Ramadhan

Le jeûne du mois de Ramadhan (*ramaḍān*) fut **prescrit au Prophète Muḥammad (SAWS)** en l'an 2 de l'Hégire, et devint **l'un des cinq Piliers** de l'Islam.

❖ Les significations du jeûne

Si la profession de foi (*shahada*) traduit l'adhésion de la raison et du cœur à la certitude de l'existence et de l'unicité divines, si la prière témoigne de l'élan de l'âme vers Lui, si la charité atteste, directement ou indirectement, l'amour qu'on Lui porte à travers Ses créatures, le jeûne (*ṣawm*) 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). Ainsi, le fidèle, pour remercier Dieu des faveurs dont Il l'a gratifié, en particulier pour le fait d'être musulman, d'être dans la bonne direction, grâce au Coran révélé durant cette Nuit de la Destinée (*Laylat al-Qadr*) précédant le 27^e jour du mois de Ramadhan, pour la vie, la sensibilité et la pensée qu'Il lui a données, pour la capacité de jouir de ce qu'Il a créé, Lui manifeste sa reconnaissance par une **épreuve d'endurance, de privation et d'abstinence**. Et en fait, le jeûne constitue, comme le pèlerinage, une **prière physique**.

En jeûnant, le fidèle, homme ou femme, doit être conscient qu'il fait acte de reconnaissance et de soumission à Dieu, comme en témoigne ce *ḥadīth* du Prophète Muḥammad (SAWS) : « *Dieu 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 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), qui expliqua par ces mots la raison double du jeûne : retrouver la valeur de la nourriture qui nous est prodiguée et rejoindre Celui qui la prodigue. 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 Ramadhan, afin de se départir des vicissitudes d'ici-bas et de tourner son âme vers Dieu.

Le fidèle qui se prépare à jeûner doit nourrir en son cœur sa bonne **intention** et sa résolution (*niya*). L'observance du jeûne, à la lumière de la réflexion coranique, permet à chacun de **replacer son existence dans la**

bonne direction 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 Ramadhan est une période où le croyant, cherchant à aller au plus profond de sa foi et à élever sa pensée vers le Créateur, dans la sobriété affermie par le jeûne, 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**. Le jeûne est l'occasion privilégiée d'un **examen approfondi des erreurs** ou des manquements qui ont éloigné le fidèle de Dieu et de ses prescriptions, tant dans la pratique religieuse que dans la vie courante, tant pour lui-même que dans sa relation avec autrui, 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** : « *Je ne veux nullement faire ce que Je vous interdis. Je ne veux que la Réforme (al-Islāh) autant que je le puis* » (Coran 11, 88) ; « *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 Ramadhan – 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**.

❖ 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 du neuvième mois de l'année lunaire est une prescription divine. Selon le Prophète Muḥammad (SAWS), le **début de ce mois saint** 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 Ramadhan comprend **trois « séquences »** : les dix premiers jours sont une bénédiction (*rahma*), les dix jours suivants

équivalent à un pardon (*mughfira*) et les dix derniers confèrent une exemption de l'Enfer (*Itqun Mina Nar*).

Le **jeûne commence** peu avant l'aube, lorsqu'un « *fil blanc peut être distingué d'un fil noir* » (Coran 2, 187) – ces deux « fils » symbolisant uniquement la noirceur de la nuit et la blancheur du jour, d'après l'explication qu'en donna le Messager (SAWS) à son compagnon Adiyi ibn Hātim. Après une journée de jeûne, qui **prend fin** au coucher du soleil (*maghrib*), le fidèle bien pénétré de sa religion et conscient de sa pénitence, doit dire en s'adressant à Dieu : « *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). Il est traditionnel que, durant le Ramadhan, des prières surérogatoires appelées *tarāwiḥ* soient dites après la prière de la nuit (*al-īshaa*), sous la direction d'un *'imām*. Il est préférable, pour celui dont la solitude fortifie la ferveur, de les faire chez lui, et il est recommandé aussi de scander diverses invocations.

Le jeûne du ramadhan est l'un des trois jeûnes obligatoires, avec le jeûne de rachat (*kaffāra*) et le jeûne lié à un vœu (*nadhr*). Il est donc une **obligation** (*fardh*) incombant à tout fidèle musulman, homme ou femme libre, doué de raison, juridiquement capable et physiquement en état de l'accomplir. Les versets coraniques et les traditions afférents au jeûne prévoient assurément des autorisations de rupture dans des cas précis, des reports et des allègements quand son accomplissement est physiquement impossible (voir page 6). Il serait renversant que ces facilités soient prises pour des prétextes sérieux pour ne pas l'observer. Un libre penseur, dans ce cas, est plus respectable qu'un pseudo-croyant qui voudrait pour tranquilliser faussement sa conscience tricher avec les prescriptions divines. Il est alors préférable de ne pas jeûner que de se leurrer en voulant leurrer Dieu : « *Parmi les hommes, certains disent : « Nous croyons en Dieu et au Jour Dernier », alors qu'ils ne sont pas croyants. Ils tentent de tricher avec Dieu et de tromper les fidèles, mais sans s'en rendre compte, ils ne trompent que leurs propres personnes* » (Coran 2, 8-9).

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

Les principales dérogations au jeûne du mois de Ramadhan

Le jeûne du Ramadhan constitue l'un des cinq Piliers de l'Islam. Il est obligatoire pour tout musulman. Toutefois, certaines personnes obtiennent des dérogations qui leur permettent de ne pas jeûner :

- Les personnes **âgées** dont la santé ne leur permet pas et les **enfants** avant la puberté.
- Les femmes **enceintes** (à partir du 3^{ème} mois), qui **accouchent**, qui **allaitent** leur enfant (jusqu'à un an) et qui ont leurs **menstrues**.
- Les personnes atteintes d'une **maladie** inadaptée au jeûne (diabète insulino-dépendant, hémodialyse, hypertension artérielle, soins intensifs, soins urgents, chirurgie, coma, perte de connaissance, coupures ou saignements importants) et de troubles altérant gravement les facultés mentales ou l'autonomie.

Toute substance ingérée apte à modifier la physiologie annule le jeûne [exceptions ci-après].

Tout jeûneur ou jeûneuse malade doit demander l'autorisation de son médecin, notamment en cas d'administration de médicaments journaliers et en cas d'hospitalisation.

- Les personnes effectuant un **voyage**, à partir de 84 km.

Tout jeûneur ou jeûneuse doit considérer les risques potentiels d'une conduite automobile prolongée.

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

Ce qui annule le jeûne :

La nourriture, la boisson, le tabac, les rapports sexuels et toute substance à caractère addictif.

Ce qui n'annule pas le jeûne :

Le parfum léger, toute injection ou transfusion (sauf substitut alimentaire), la ventoline (salbutamol), les collyres auriculaires et oculaires, l'extraction d'une dent, boire ou manger par inadvertance, goûter (sans avaler) un plat en le préparant, le sport et le travail (sauf travail physique incompatible).

En cas de rupture du jeûne, demander un avis religieux pour en connaître la compensation : jeûner d'autres jours (*al-qadaā*), verser une aumône (*fidyah*).

Des 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 impacte le tissu adipeux et entraîne souvent une **perte pondérale**. Celle-ci ne s'opère au maximum (2 à 3 kgs) qu'autour du 6^e jour, avec une reprise de 1 à 2 kgs au 8^e ou au 9^e jour.

Le jeûne, notamment du fait de l'amaigrissement, **procure ou favorise** :

- une élimination d'eau (mais il faut compenser, la nuit, en buvant abondamment de l'eau pure, pour une bonne élimination rénale), de sels en surplus et de toxines ;
- un retour à la normale de la fonction hépatique, de la vésicule biliaire, du pancréas et des reins (si boisson abondante) ;
- une mise au repos du tube digestif, de la dégradation gastro intestinale des aliments gras ou sucrés ;
- une amélioration de la taille et de la fonction du foie, mieux reposé ;
- une meilleure oxygénation des poumons ;
- des transformations physiologiques, notamment au niveau cardio-vasculaire :
 - amélioration du taux de graisses dans le sang (le « mauvais » cholestérol LdL notamment) ;
 - réduction du vieillissement artériel et des risques d'athérosclérose, de surcharge athéromateuse, d'angor (angine de poitrine) et d'infarctus du myocarde.
- une atténuation des dysfonctionnements sanguins (taux anormaux de fer, hémoglobine, plaquettes, thrombines, ...) ;
- une amélioration et une efficacité retrouvée des fonctions immunologiques (globulines, anticorps, enzymes) ;
- un éclaircissement cutané, souvent constaté ;
- une amélioration du sommeil, une diminution du stress par la perte (mesurée et contrôlée) du poids et une occasion de rééquilibrer sa « chrono-alimentation » (ne pas calmer sa faim par des repas ou des festins facteurs de surcharge alimentaire nuisible).

Ainsi, le jeûne peut avoir des effets bénéfiques chez des **malades** atteints de goutte, de diabète, de pathologies neuropsychiques, de troubles dégénératifs inflammatoires ou rhumatismaux (liés à une maladie évolutive).

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.

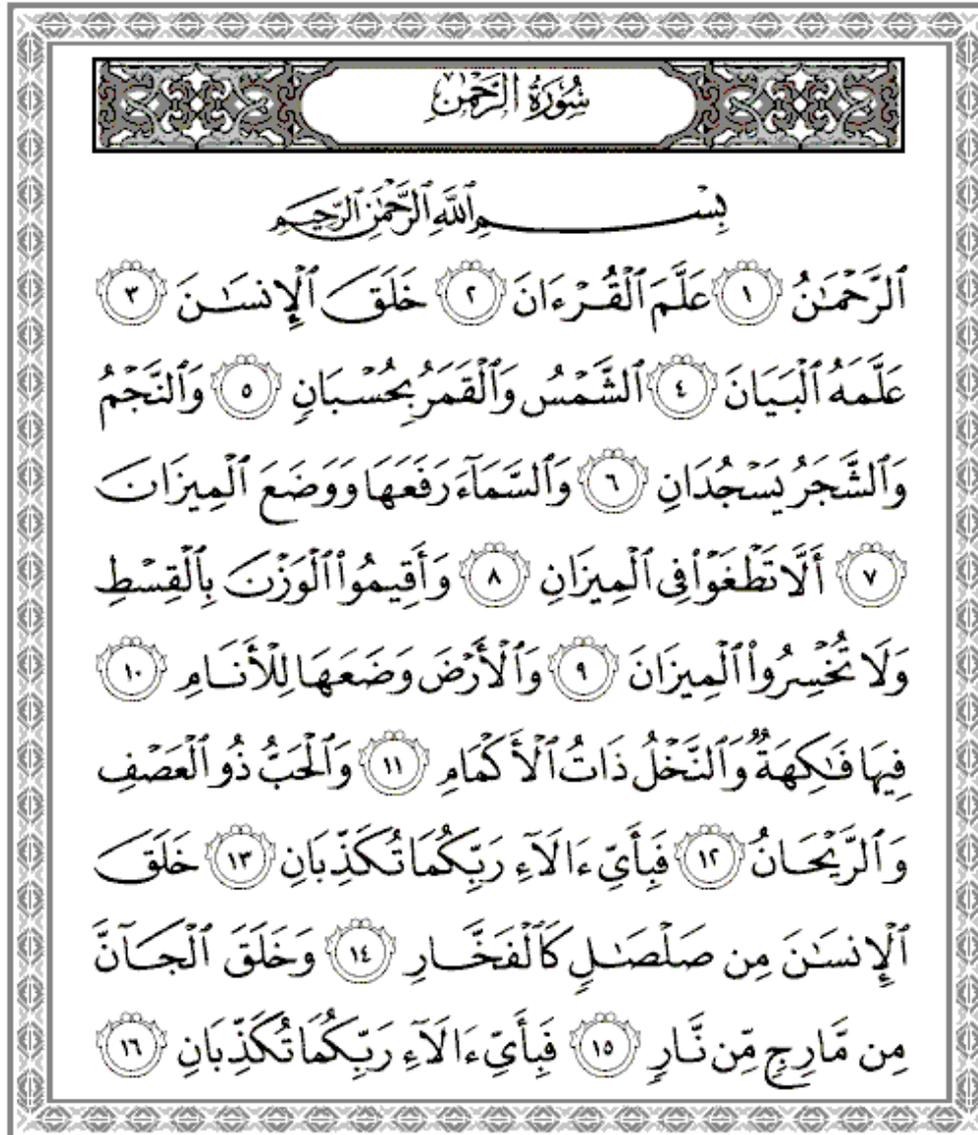
La Sourate *Ar-Raḥmān* au mois de Ramadhan

Le mois du Ramadhan est vécu à la lumière du Coran. La **Sourate *Ar-Raḥmān*** (Le Tout Miséricordieux), à la gloire du Créateur, est fréquemment récitée par les musulmans pieux et reconnaissants. Le message de ces versets convient donc tout particulièrement à ces jours de jeûne, durant lesquels chacun est invité à comprendre et à saisir la valeur **des bénédictions, matérielles et spirituelles**, accordées par Dieu aux hommes qui conduisent leurs vies dans l'obéissance.

Le souffle et la beauté laudative de la cinquante-cinquième Sourate reflètent en eux-mêmes l'ineffable des bienfaits divins, sur terre comme au Ciel. Au cœur de ses « rimes » (-an) se noue une **interpellation** insistante des croyants (« *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?* » / فَبِأَيِّ آءَاءِ رَبِّكُمْ تُكذِّبَانِ / « *Fa-bi'ayyi 'Ālā'i Rabbikumā tukaḏibān* ») à admettre et à connaître cette grandeur et cette magnificence sans pareilles de la Création.

La Sourate *Ar-Raḥmān* accompagne à merveille les soirées méditatives du Ramadhan. L'*imām* Ja'far al-Sādiq n'a-t-il pas dit : « *quiconque récite la sourate Ar Raḥmān, la nuit, et dit « Je ne nie aucun de Tes Bienfaits, Ô Seigneur !* » après chaque verset « *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?* », Dieu le fera escorter d'un ange protecteur jusqu'au matin » ?

Début de la Sourate *Ar-Rahmān* :



رَبُّ الْمَشْرِقَيْنِ وَرَبُّ الْمَغْرِبَيْنِ ﴿١٧﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿١٨﴾
 مَرَجَ الْبَحْرَيْنِ يَلْتَقِيَانِ ﴿١٩﴾ بَيْنَهُمَا بَرْزَخٌ لَا يَبْغِيَانِ ﴿٢٠﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٢١﴾ يَخْرُجُ مِنْهُمَا اللُّؤْلُؤُ وَالْمَرْجَانُ ﴿٢٢﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٢٣﴾ وَلَهُ الْجَوَارِ الْمُنشَآتُ فِي الْبَحْرِ كَالْأَعْلَامِ ﴿٢٤﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٢٥﴾ كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ ﴿٢٦﴾ وَسَبَقَهُ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَلِ وَالْإِكْرَامِ ﴿٢٧﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٢٨﴾ يَسْأَلُهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ ﴿٢٩﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٣٠﴾ سَنَفَعُ لَكُمْ أَيُّهُ الثَّقَلَانِ ﴿٣١﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٣٢﴾ يَمْعَشَرِ الْجِنَّ وَالْإِنْسِ إِنْ أَسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِإِذْنِ رَبِّكُمْ ﴿٣٣﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٣٤﴾ يُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَوَاطِئَ مَن تَارٍ وَنُحَاسٍ فَلَا تَنْصِرَانِ ﴿٣٥﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٣٦﴾ فَإِذَا أَنْشَقَّتِ السَّمَاءُ فَكَانَتْ وَرْدَةً كَالدِّهَانِ ﴿٣٧﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٣٨﴾ فَيَوْمَئِذٍ لَا يُسْأَلُ عَنْ ذَنْبِهِ إِنْسٌ وَلَا جَانٌّ ﴿٣٩﴾ فَبِأَيِّ آءِ رَبِّكُمَا تُكذِّبَانِ ﴿٤٠﴾

Début de la sourate « traduit » en français par Si Hamza Boubakeur :

1. *Le Tout-Miséricordieux*
2. *a enseigné le Coran,*
3. *créé l'homme,*
4. *lui a appris à s'exprimer clairement.*
5. *Le soleil et la lune [gravitent] d'après un calcul.*
6. *Les herbes et les arbres se prosternent.*
7. *Le ciel, il l'a élevé et il a institué l'équité*
8. *[en vous prescrivant] de ne point fausser la balance,*
9. *de peser strictement et de ne point [faire] perdre à la pesée.*
10. *La terre, il l'a placée pour les créatures.*
11. *Il y a des fruits, des palmiers chargés de panicules,*
12. *des grains dans leurs balles et des plantes aromatiques.*
13. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
14. *Il a créé l'homme d'une argile analogue à [celle qui sert en] poterie*
15. *et il a créé les démons d'un feu sans fumée.*
16. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
17. *Le Seigneur des deux orientes et des deux occidents ?*
18. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
19. *Il a donné libre cours aux deux mers [pour] se rencontrer.*
20. *Entre elles est un isthme, en sorte qu'elles ne se mélangent pas.*
21. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
22. *De ces deux [mers] proviennent des perles et le corail.*
23. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
24. *À lui appartiennent les [vaisseaux rapides] qui voguent sur la mer, comparables à des montagnes.*
25. *Lequel des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?*
26. *Tout ce qui est sur terre est voué au néant.*
27. *[Seul] subsistera le visage de ton Seigneur plein de majesté et de noblesse.*