

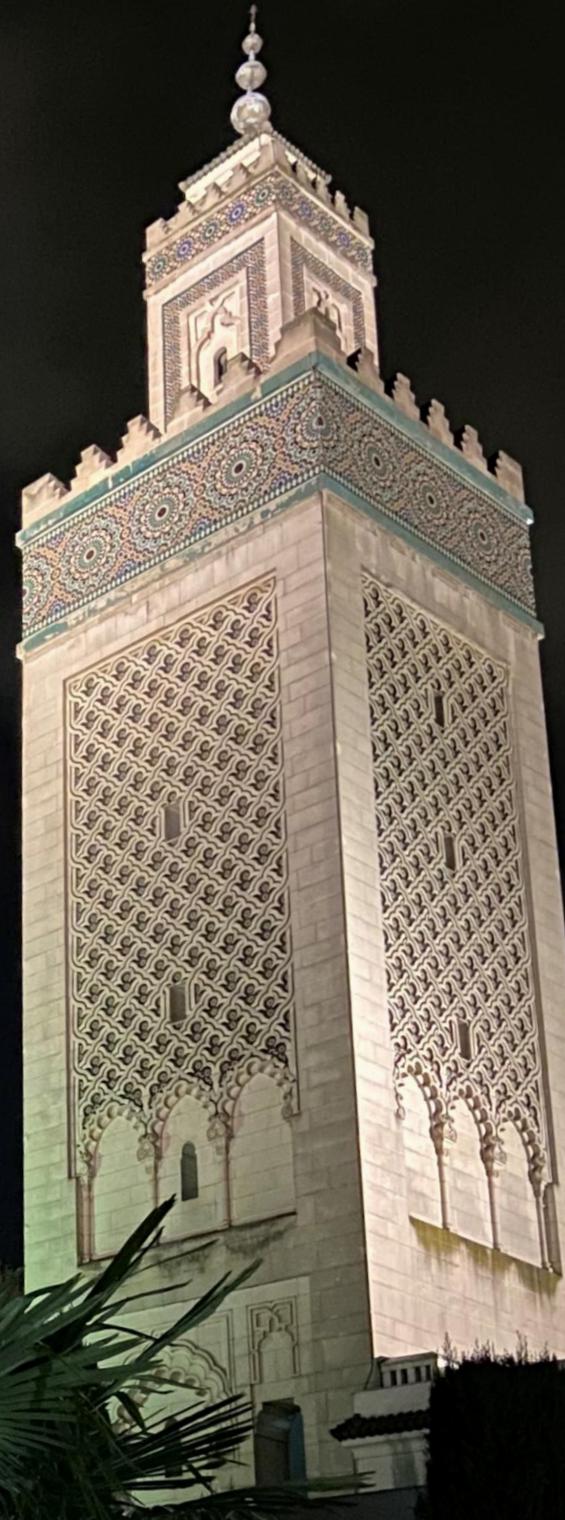


GRANDE  
MOSQUÉE  
DE PARIS

# GUIDE PRATIQUE

du jeûne  
du mois de Ramadan  
1445/H - 2024

Par le Conseil religieux  
de la Grande Mosquée de Paris  
mars 2024







GUIDE PRATIQUE  
du jeûne  
du mois de Ramadan  
1445/H - 2024



*Ce guide du jeûne du mois béni de Ramadan 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. LE JEÛNE SELON LE CORAN ET LA SUNNA**
- 2. QUI DOIT JEÛNER ?**
- 3. LES DÉROGATIONS AU JEÛNE**
- 4. CE QUI ANNULE OU NON LE JEÛNE**
- 5. LES HEURES DE PRIÈRE ET DE JEÛNE À PARIS**

# 1. 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 عَلَى 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 messenger ; 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, An-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 (*rahma*), 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 *tarāwiḥ* sont dites après la prière de la nuit (*al-‘isha*), sous la direction d’un *‘imām*.

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

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<sup>e</sup> et 10<sup>e</sup> 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**.

## 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, An-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**.

## 2. 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

### 3. LES DÉROGATIONS AU JEÛNE

Il existe plusieurs **dérogations au jeûne** du mois de Ramadan liés à différents motifs.

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.

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).

Il existe une **compensation financière** (*fidyah*) que doit verser une personne exonérée de jeûne, dont le montant pour ce mois de Ramadan sera bientôt annoncé.

#### 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**
- ⊗ 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**

## 4. 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*).

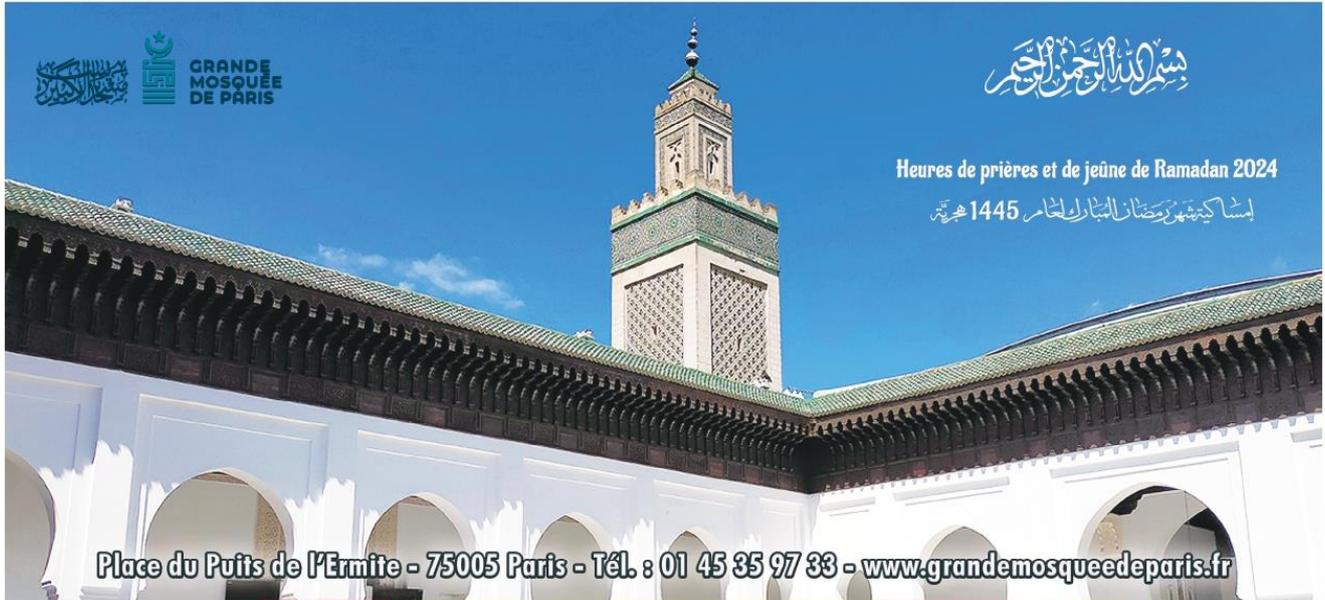
### CE QUI ANNULE LE JEÛNE :

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

### CE QUI N'ANNULE PAS LE JEÛNE :

- ✓ 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**

# 5. LES HEURES DE PRIÈRE ET DE JEÛNE À PARIS



Mars / Avril		إمساك IMSAK	فجر FAJR	شروق CHOUROUK	ظهر DOHR	عصر ASSER	مغرب MAGHREB	عشاء ICHAA	رمضان
Nuit de doute Dimanche 10 Mars 2024		ليلة الشك الأحد 29 شعبان الموافق لـ 10 مارس 2024							01 الإثنين
11	Lundi	05:19	05:34	07:12	13:02	16:10	18:53	20:18	02 الثلاثاء
12	Mardi	05:17	05:32	07:10	13:02	16:11	18:54	20:19	03 الأربعاء
13	Mercredi	05:15	05:30	07:08	13:01	16:12	18:56	20:20	04 الخميس
14	Jeudi	05:13	05:28	07:06	13:01	16:13	18:57	20:22	05 الجمعة
15	Vendredi	05:11	05:26	07:04	13:01	16:14	18:59	20:23	06 السبت
16	Samedi	05:09	05:24	07:02	13:00	16:15	19:00	20:25	07 الأحد
17	Dimanche	05:07	05:22	06:59	13:00	16:16	19:02	20:26	08 الإثنين
18	Lundi	05:05	05:20	06:57	13:00	16:16	19:03	20:27	09 الثلاثاء
19	Mardi	05:03	05:18	06:55	13:00	16:17	19:05	20:29	10 الأربعاء
20	Mercredi	05:01	05:16	06:53	12:59	16:18	19:06	20:30	11 الخميس
21	Jeudi	04:59	05:14	06:51	12:59	16:19	19:08	20:32	12 الجمعة
22	Vendredi	04:57	05:12	06:49	12:59	16:20	19:09	20:33	13 السبت
23	Samedi	04:55	05:10	06:47	12:58	16:21	19:11	20:34	14 الأحد
24	Dimanche	04:52	05:07	06:45	12:58	16:22	19:12	20:36	15 الإثنين
25	Lundi	04:50	05:05	06:43	12:58	16:23	19:14	20:37	16 الثلاثاء
26	Mardi	04:48	05:03	06:40	12:57	16:23	19:15	20:39	17 الأربعاء
27	Mercredi	04:46	05:01	06:38	12:57	16:24	19:17	21:40	18 الخميس
28	Jeudi	04:44	04:59	06:36	12:57	16:25	19:18	20:42	19 الجمعة
29	Vendredi	04:42	04:57	06:34	12:57	16:26	19:20	20:43	20 السبت
30	Samedi	04:40	04:55	06:32	12:56	16:27	19:21	20:45	21 الأحد
31	Dimanche	05:38	05:53	07:30	13:56	17:27	20:23	21:46	22 الإثنين
01	Lundi	05:35	05:50	07:28	13:56	17:28	20:24	21:48	23 الثلاثاء
02	Mardi	05:33	05:48	07:26	13:55	17:29	20:26	21:49	24 الأربعاء
03	Mercredi	05:31	05:46	07:24	13:55	17:30	20:27	21:51	25 الخميس
04	Jeudi	05:29	05:44	07:22	13:55	17:30	20:29	21:52	26 الجمعة
Nuit de Destin 05 /06 Avril 2024		ليلة رمضان 27/26 القدر							27 السبت
05	Vendredi	05:27	05:42	07:20	13:54	17:31	20:30	21:54	28 الأحد
06	Samedi	05:24	05:39	07:17	13:54	17:32	20:32	21:55	29 الإثنين
07	Dimanche	05:22	05:37	07:15	13:54	17:33	20:33	21:57	30 الثلاثاء
08	Lundi	05:20	05:35	07:13	13:54	17:33	20:35	21:59	01 الأربعاء
Nuit de doute Lundi 08 Avril 2024		ليلة الشك 08 أبريل 2024							01 الأربعاء
09	Mardi	05:18	05:33	07:11	13:53	17:34	20:36	22:00	
10	Mercredi	05:15	05:30	07:09	13:53	17:35	20:38	22:02	

***Qu'Allah Azawajel accepte notre jeûne  
et accorde à chacun d'entre nous Ses faveurs***



GRANDE  
MOSQUÉE  
DE PARIS