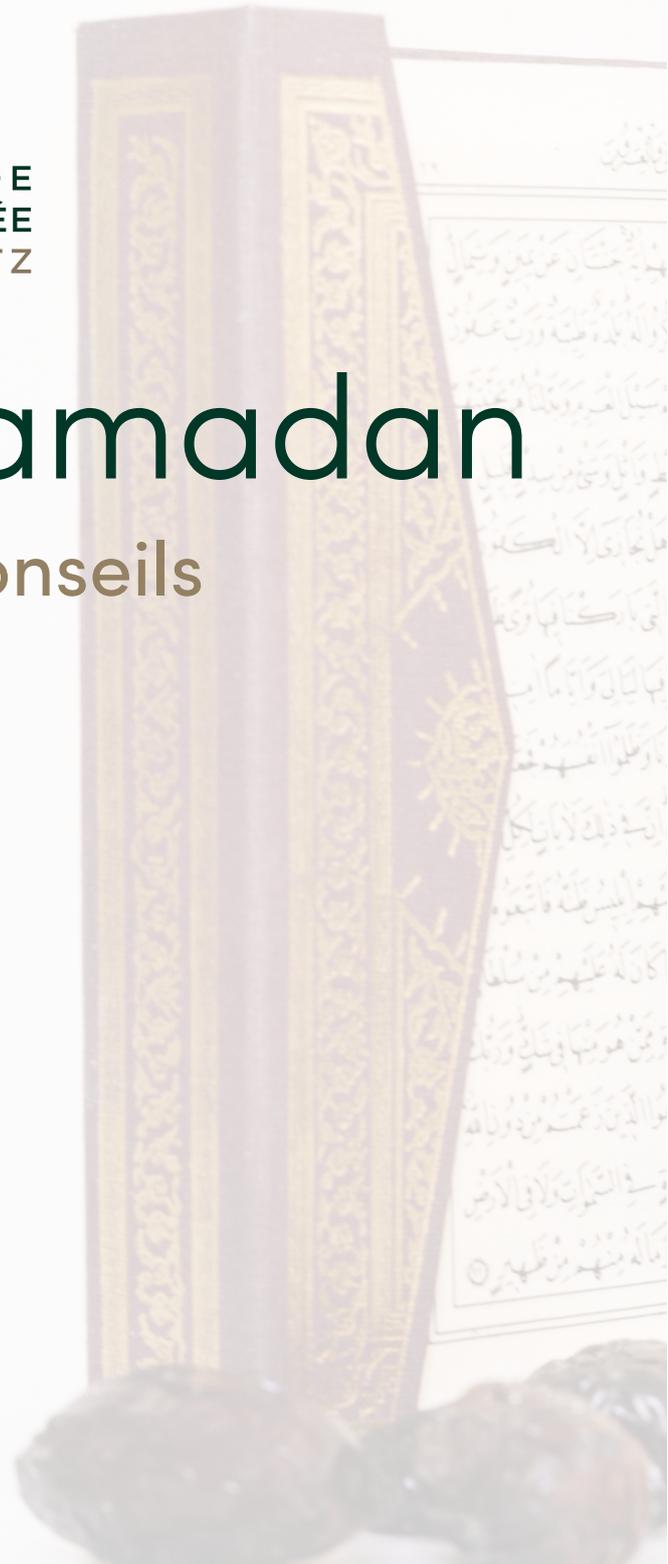




# Guide du Ramadan

## Rappels & Conseils





## RAMADAN

### Un voyage vers la Lumière et le dépassement de soi

اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان، والسلامة والإسلام  
ربي وربك الله، اللهم بلغنا رمضان، وتقبل منا صيامنا وقيامنا،  
واجعلنا من عتقائك من النار

Ô Allah, fais que ce mois de Ramadan arrive  
avec la sécurité, la foi, la paix et l'islam.  
Mon Seigneur et ton Seigneur est Allah.  
Ô Allah, fais nous parvenir à ce Ramadan,  
accepte notre jeûne et nos prières,  
et fais de nous ceux qui seront libérés du feu de l'enfer.



## Introduction

Le Ramadan, 9e mois du calendrier islamique, est un moment privilégié de spiritualité, de dévotion et d'autodiscipline.

Durant ce mois, les musulmans jeûnent de l'aube au coucher du soleil pour se rapprocher d'Allah, purifier leur âme et renforcer leur foi.

## Quelques objectifs

Renforcer sa relation avec Allah par le jeûne et les actes d'adoration tels que la prière, le dhikr ou la lecture du Saint Coran

Développer sa patience, sa discipline, sa rigueur, son endurance, sa résilience

Se soutenir les uns les autres par les aumônes, sa présence, son écoute et cultiver la générosité.



## Le jeûne, un cheminement spirituel

Le jeûne, n'est pas seulement une pratique physique, mais une voie vers la purification et la réformation du cœur et de l'esprit.

L'objectif principal est de renforcer la piété (At-Taqwa).

Cela signifie se rapprocher de Dieu en prenant du temps pour la prière, la méditation, la lecture du Saint Coran, l'introspection tout en se contrôlant face aux tentations physiques comme la nourriture, la boisson, et d'autres désirs.

**« Ô vous qui avez cru, le jeûne vous est prescrit comme il a été prescrit à ceux avant vous, afin que vous soyez pieux. »**

**(Coran, Sourate Al-Baqara 2:183)**



## Les récompenses

Le jeûne est un acte d'adoration aimé par Allah.

De nombreux hadiths parlent des récompenses et bienfaits de Ramadan.

**Notre Bien Aimé Prophète Mohammed** ﷺ  
(paix et bénédiction sur lui)  
a dit :

**“Allah dit : le jeûne est pour Moi, et c'est Moi qui en récompenserai.  
Celui qui jeûne abandonne ses désirs et sa nourriture pour Ma cause.  
Il aura une récompense qu'aucun autre acte ne pourra égaler.”**

**(Sahih al-Bukhari)**

Cela montre que la récompense du jeûne est unique et d'une grande valeur,  
car il est directement lié à l'intention pure de se rapprocher de notre  
Créateur.

Allah, dans Sa Miséricorde, récompense ce sacrifice personnel de manière  
infinie.



## Quelques bienfaits

### Purification de son âme (Nafs)

Le jeûne aide à purifier et dompter le cœur et l'âme, en se focalisant sur sa relation avec Allah

### Purification et détoxification de son corps

Le jeûne favorise l'élimination des toxines accumulées et améliore les fonctions internes du corps, c'est une phase de repos pour les organes internes qui permet une meilleure régénération

### Développement de sa patience (Sabr)

Le jeûne renforce la patience et l'endurance en nous permettant de résister aux désirs et aux tentations

### Solidarité et générosité

Le jeûne favorise la compassion et l'empathie envers ceux qui souffrent dans leur quotidien. Il incite à la charité et la pratique de la générosité, il est le moment propice à la zakat.

### Bénédictions & Miséricorde

C'est un mois béni pendant lequel les portes du Paradis sont ouvertes et où les bénédictions sont illimitées



## Laylat Al-Qadr, l'une des nuits les plus sacrées de l'islam

Communément appelée "Nuit du Destin", Laylat Al-Qadr est une nuit spéciale du mois de Ramadan.

Les prières et invocations (Duas) sont considérées comme particulièrement puissantes et les récompenses multipliées.

**Le Saint Coran la mentionne dans la sourate Al-Qadr (Sourate 97) comme étant :**

**"La Nuit du Destin est meilleure que milles mois"**

**Le Prophète ﷺ (paix et salut sur lui) a dit :  
"Quiconque prie pendant cette nuit avec foi et espoir de récompense, ses péchés passés lui seront pardonnés."**

**(Sahih al-Bukhari)**



## Quelques règles

Avoir atteint l'âge de puberté  
disposant de ses facultés mentales et n'étant pas malade ou en  
situation de voyage.

S'abstenir de manger, de boire, de fumer ou d'avoir des relations  
sexuelles de l'aube au coucher du soleil

Adopter un comportement exemplaire par la parole et l'attitude

Mettre son intention

Faire ses prières et respecter leur temps

Le malade, la personne âgée, la femme enceinte ou celle qui allaite, à  
qui leur médecin traitant a proscrit le jeûne ou craignent pour leur santé  
ou celle du bébé, n'ont pas le droit de jeûner.

Ils devront rattraper les jours manqués quand leur santé le leur  
permettra.

**« Dieu veut pour vous la facilité. Il ne veut pas pour vous la difficulté »  
(Saint Coran 2 : 184)**



## Exemples des actions à faire

Lire, réciter, écouter le Coran

Stopper le gaspillage

Offrir un iftar

Faire un don

Prières surérogatoires

Distribuer des bouteilles d'eau

Rendre visite aux malades

Sourire, c'est la sunna

Rendre visite à vos proches

Faites du bénévolat dans votre mosquée GMM

Priez à la mosquée

Nourrir un animal ou arroser une plante

Faites des invocations pour vos proches et la communauté

Passez une journée sans les réseaux sociaux

Passez du temps de qualité avec vos proches

Faire le dhikr

Abandonner une mauvaise action

Calculer sa zakat

Réconciliez vous



# Un Ramadan sain, savoureux & responsable

## Quelques conseils alimentaires

Jeûner pour purifier votre corps selon le Coran et la Sunna.

Manger trois dattes lors de la rupture de votre jeûne est une façon traditionnelle et saine pour commencer l'iftar.

Préparer au moins deux à trois IFTARS végétariens par semaine.

Hydratez-vous

Consommer beaucoup de légumes pour faire le plein de vitamines et nutriments essentiels.

Choisir des céréales entières qui fournissent à l'organisme fibres et énergie.

Alterner la viande avec du poisson issu d'une pêche durable.

Se nourrir d'aliments cités dans le Coran et la Sunna tels que la farine d'orge, des dattes, figues, raisins, miel, melon, lait (bio de préférence) champignons, huile d'olive, grenade, vinaigre)



## Évitons le gaspillage

Ramadan est trop souvent le signe de gaspillage au niveau alimentaire. Nous devons, en cette période, cultiver notre frugalité et renforcer notre approche minimaliste, en adoptant un comportement responsable dans notre manière de vivre et de consommer.

Bien trop souvent nos tables débordent de nourriture en tous genres qui ne nourrissent que nos envies sans pour autant répondre aux véritables besoins de nos corps.

Profitons de cette période pour réduire les pertes et gaspillages, car une alimentation excessive nuit à notre organisme et annule les bienfaits du jeûne.

## Quelques conseils

Acheter en vrac et contribuer aux achats sans déchets.

Planifier ses repas et acheter en quantité adaptée.

Faire un inventaire des placards et du frigo avant les courses.

Congeler pour mieux conserver les aliments ou les restes des repas.

Éviter de jeter les produits encore consommables.

Faire du compost avec les déchets de cuisine.

Réfléchir avant de jeter vos vêtements et éviter les achats impulsifs.

Éviter de gaspiller le papier.

Utiliser des piles rechargeables.

Donner aux nécessiteux et pratiquer l'aumône (Sadaqa).



## Privilégier sa santé mentale

Ceci s'adresse surtout à nos très chères Mères, Tantes, Sœurs, Épouses, votre place au sein du foyer est importante, vous êtes les Garantes de l'Harmonie du Foyer et le Pilier de la Famille.

Ramadan reste un moment convivial pour notre Ummah ou nous nous retrouvons tous.

Mes Chères Sœurs, ne vous mettez pas une pression et n'augmentez pas votre charge mentale.

À l'heure où les réseaux sociaux mettent en avant les tables abondamment garnies et les décorations sophistiquées, il est essentiel de rappeler que le Ramadan ne se résume pas à l'apparence de festins. Cette période sacrée est avant tout un retour à l'essentiel, un mois de spiritualité, de partage et de sobriété, loin des excès souvent mis en avant.

## Quelques conseils

Planification des repas	Préparez un menu hebdomadaire à l'avance et impliquez toute la famille dans la préparation.
Partage des tâches	Répartissez les tâches ménagères et les responsabilités entre tous les membres de la famille.
Simplification des activités	Optez pour des repas simples et utilisez des appareils comme les autocuiseurs pour gagner du temps.
Prendre du temps pour soi	Accordez-vous des moments de détente et de repos, comme la méditation ou une courte sieste.
Communication	Parlez ouvertement avec votre famille de vos besoins et de vos limites.
Priorisation	Concentrez-vous sur les tâches essentielles et apprenez à dire non lorsque c'est nécessaire.
Soutien communautaire	Demandez de l'aide à vos proches, amis, voisins ou membres de la communauté pour alléger la charge mentale.



## Privilégier sa santé physique

Notre corps est une Amana (dépôt) et nous devons prendre soin de celui-ci.

Ramadan est une phase de nettoyage, aussi il est important d'optimiser ses bienfaits sur notre état physique.

Le Saint Coran et les enseignements du Prophète Mohammed ﷺ (Paix et Bénédiction sur lui) mettent en avant l'importance de prendre soin de sa santé physique, en plus de la santé spirituelle et émotionnelle.

### Responsabilité envers son corps

Équilibre et modération

Préservation de la santé

Hygiène et propreté

## Responsabilité envers son corps

Le Saint Coran et les hadiths soulignent que le corps humain est une Amana (un dépôt) confié par Dieu, et qu'il est de notre devoir de le préserver. Le Prophète Mohammed ﷺ (Paix et Bénédiction sur lui) a dit :

**"Le croyant fort est meilleur et plus aimé d'Allah que le croyant faible"**

Cela peut se référer à la force de la foi, mais aussi à la bonne santé physique

## Équilibre et modération

Le Saint Coran encourage un mode de vie équilibré et modéré.

Par exemple, dans le verset 31 de la sourate Al-A'raf, il est dit :

**"Ô enfants d'Adam, prenez vos parures à chaque lieu de prière ; mangez et buvez, mais ne commettez pas d'excès, car Il n'aime pas ceux qui commettent des excès".**

Cela souligne l'importance de la modération dans la consommation de nourriture et de boisson.

## Préservation de la santé

Le Saint Coran encourage un mode de vie équilibré et modéré.

Par exemple, dans le verset 31 de la sourate Al-A'raf, il est dit :

**"Ô enfants d'Adam, prenez vos parures à chaque lieu de prière ; mangez et buvez, mais ne commettez pas d'excès, car Il n'aime pas ceux qui commettent des excès".**

Cela souligne l'importance de la modération dans la consommation de nourriture et de boisson.

## Hygiène et propreté

L'islam met un fort accent sur l'hygiène personnelle.

Le Prophète ﷺ a dit :

**"La propreté fait partie de la foi"**

Cela inclut des pratiques comme les ablutions avant les prières, qui contribuent à la santé physique



## Conseils pour maintenir une bonne santé physique

### Hydratation

Buvez beaucoup d'eau entre l'iftar (rupture du jeûne) et le suhoor (repas avant l'aube) pour éviter la déshydratation.

### Alimentation équilibrée

Consommez des repas équilibrés comprenant des protéines, des glucides complexes, des fruits et des légumes. Évitez les aliments frits et riches en sucre

### Exercice modéré

Maintenez une activité physique légère à modérée, comme la marche ou le yoga, après l'iftar. Évitez les exercices intenses pendant les heures de jeûne.

### Repos suffisant

Assurez-vous de bien dormir pour permettre à votre corps de récupérer. Essayez de faire des siestes courtes si vous avez du mal à obtenir une nuit complète de sommeil.

### Gestion du stress

Pratiquez le Dhikr et la méditation sur les Versets du Saint Coran

### Écoute de son corps

Soyez attentif aux signaux de votre corps. Si vous vous sentez faible ou malade, il est important de consulter un professionnel de santé



GRANDE  
MOSQUÉE  
DE METZ

رمضان مبارك

Ramadan Moubarak

2025 - 1446

La Grande Mosquée de Metz  
vous souhaite un excellent mois de Ramadan.

Qu'Allah ﷻ accepte notre jeûne, nos prières,  
nos aumônes ainsi que toutes les actions accomplies  
pouvant nous inonder de Sa miséricorde.

**Mohamed Hicham JOUDAT**

*Président de la Grande Mosquée de Metz*