

# L'islam en questions et réponses

Superviseur général:  
Cheikh Muhammad Salih al-Munadjjid

## 222064 - Des enseignements de la Sunna à appliquer régulièrement par le jeûneur

---

### question

Quelles sont les pratiques recommandées par la Sunna pendant l'observance du jeûne?

### la réponse favorite

Louange à Allah.

Louanges à Allah

Le jeûne fait partie des plus importantes pratiques cultuelles. Seul Allah connaît l'ampleur de la récompense réservée au jeûneur sincère. Le Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui) a dit: **Toute l'œuvre du fils d'Adam (l'humain) lui revient à l'exception du jeûne qui m'appartient à Moi et dont J'assure la rétribution.** (Rapporté par al-Bokhari,1904 par Mouslim,1151).

Le jeûne du Ramadan est l'un des piliers de la religion. Le musulman doit veiller à l'observer et à prendre les précautions nécessaires; qu'il s'agisse du jeûne obligatoire ou de celui jugé surrogatoire afin qu'Allah lui réserve la meilleure récompense.

Il y a de nombreuses recommandations à l'attention du jeûneur. Nous en citerons les suivantes:

Premièrement, si quelqu'un l'insulte ou s'attaque à lui, qu'il lui oppose un bon traitement et dise: j'observe le jeûne.

Deuxièmement, il est recommandé au jeûneur de prendre le repas de l'aube car il est une source de bénédiction.

Troisièmement, il lui est recommandé de retarder la prise dudit repas et de s'empresse, le

# L'islam en questions et réponses

Superviseur général:

Cheikh Muhammad Salih al-Munadjjid

moment venu, à rompre son jeûne.

Quatrièmement, qu'il consomme des dattes fraîches lors de la rupture du jeûne. S'il n'en trouve pas qu'il les remplace par de l'eau.

Cinquièmement, il lui est recommandé de dire au moment de rompre son jeûne: **La soif s'est estompée et les veines se sont rafraichies et la récompense due, s'il plait à Allah.**

Voir la réponse donnée à la question n° [39462](#) pour connaître les textes reçus à ce propos.

Sixièmement, il est recommandé au jeûneur d'avoir un fréquent recours à l'invocation compte tenu de la parole du Prophète (Bénédiction et salut soient sur lui): **Les invocations prononcées par trois personnes ne resteront jamais sans réponse: l'imam (dirigeant) juste, le jeûneur arrivé au moment de la rupture du jeûne, et la victime d'une injustice.** (Rapporté par Ahmad,8043) et déclaré authentique par les réviseurs du Mousnad grâce à la concordance des voies et des témoignages.

An-Nawawi (Puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) a dit: **Il est recommandé au jeûneur d'invoquer Allah pour lui demander la réalisation de choses importantes ici-bas et dans l'au-delà à son profit et au profit des musulmans.** Extrait d'al-Madjmou' (6/375).

Septièmement, il est recommandé à celui qui observe le jeûne du Ramadan de:

- s'asseoir dans les mosquées pour réciter le Coran et se rappeler Allah;
- effectuer la retraite pieuse au cours des dix dernières nuits du Ramadan;
- se livrer aux prières nocturnes surrogatoires;
- multiplier les aumônes et actes de charité;

# L'islam en questions et réponses

Superviseur général:

Cheikh Muhammad Salih al-Munadjjid

- réviser le Coran. Al-Bokhari (6) et Mouslim (2308) ont rapporté d'après Ibn Abbas que le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) était l'homme le plus généreux et il l'était plus particulièrement pendant le Ramadan quand il rencontrait Gabriel. Cette rencontre se déroulait chaque nuit et avait pour but de réviser ensemble le Coran. En fait, le Messager d'Allah (Bénédiction et salut soient sur lui) était plus généreux qu'un vent déchainé.»

- ne pas perdre son temps dans des activités inutiles et susceptibles d'affecter (dévaloriser) le jeûne comme le long sommeil, de fréquentes plaisanteries et consorts, et ne pas se préoccuper outre mesure de la diversification des mets et des boissons car tout cela empêche le jeûneur d'accomplir une partie des bonnes actions devant accompagner le jeûne.

Voir à toutes fins utiles la réponse donnée à la question n° [12468](#) et à la question n° [26869](#).

Allah Très-haut le sait mieux.