



AN - NASR

vendredi

n°156 du 10 Fév. 2006

Lorsque vient le secours d'Allah ainsi que la victoire, célèbre les louanges de ton Seigneur et implore son pardon

L'hygiène est la branche du savoir qui traite des règles et des pratiques nécessaires pour conserver et améliorer la santé ainsi que la propreté du milieu dans lequel on vit. On distingue plusieurs types d'hygiène parmi lesquels: l'hygiène familiale, alimentaire, industrielle, vestimentaire et corporelle.

Ainsi de son corps à son environnement immédiat ou lointain, en passant par ses

aliments et boissons, ses vêtements ..., le musulman d'une manière générale doit observer une propreté sans faille en vue d'être pur aux yeux de Dieu car « *Allah (le Très Haut) est pur et n'aime que ce qui est pur* »

L'hygiène familiale

Lorsque l'hygiène est bien observée dans l'espace familial, elle crée

un environnement favorable à l'épanouissement sociale et spirituel de la maisonnée. En effet, elle fait régner la joie de même qu'elle réduit les risques d'infection (maladies). Au-delà de cet aspect, l'honneur et de la dignité de la sœur musulmane se mesure quelque part à sa capacité de rendre et de tenir ses vêtements et sa maison propre.

La recette pour gagner ce pari on

la connaît. C'est de porter attention à tous les

coins et recoin de son cadre de vie, de sorte qu'il ne soit pas un nid de poussières, de toiles d'araignée ou saletés. Cette même lutte doit se poursuivre contre les mauvaises odeurs en prenant le soin de parfumer la maison avec du déodorant et de préférence de l'encens. Mais le travail ne s'arrête pas là. Il y a aussi la question de l'hygiène dans l'alimentation.

L'hygiène alimentaire

Dieu nous dit dans son saint coran: « *Ô humain, de ce qui existe sur la terre manger le licite pur ...* ». \$2 V168. Le contenu de ce verset nous montre qu'il est formellement interdit de consommer de l'illicite comme le porc, la drogue, le vin ... qui sont classés parmi les aliments impurs.

Le respect de ces prescriptions divines dans l'alimentation constitue la première dimension de l'hygiène alimentaire. Par ailleurs il faut veiller à la propreté des ustensiles et protéger les repas contre les mouches et autres insectes. Il va de soit que la sœur veille à les tenir loin des endroits impropres. Pour rendre son repas agréable, il est important pour la sœur de prendre le soin d'être elle-même propre avant le service. D'autre part, l'alimentation doit être équilibrée c'est-à-dire une alimentation qui comporte des glucides, des lipides, des protides, des sels minéraux et des vitamines.

L'hygiène corporelle

Dans la pratique de l'hygiène, toutes les parties du corps de la femme doivent faire l'objet d'une attention particulière. De la tête aux pieds, aucune partie du corps ne doit être négligée. Etant donné que les cheveux sont un lieu privilégié pour les microbes, il est important de les nettoyer avec le plus grand soin. En aucune façon, le port du voile ne peut être une

excuse pour les négliger. Le prophète (psI) nous enseigne que « *celui qui laisse ses cheveux ou sa barbe doit bien les entretenir* ». Par ailleurs, les dents doivent être brossées après chaque repas. A défaut, au moins chaque matin et chaque soir au coucher. Il est aussi conseillé d'utiliser le cure-dent. Le prophète (saw) disait que s'il ne craignait que cela ne soit une tâche trop lourde pour sa communauté, il aurait ordonné de se curer les dents avant chaque prière, lors des ablutions en d'autres termes. L'entretien de la bouche permet d'avoir des dents solides, blanches et une bonne haleine. On évite ainsi les infections et en même temps, on reçoit l'agrément de Dieu. Il faut signaler au passage que la blancheur des dents est en soit une beauté remarquable.

En outre, se laver deux fois par jour est largement suffisant pour l'entretien du corps. Cependant, la sœur doit soigneusement choisir un savon adapté pour ne pas provoquer des irritations et l'apparition des boutons sur le corps et le visage. Elle doit ensuite enlever les poils du pubis et des aisselles une fois par mois conformément aux enseignements du messager d'Allah (saw). Quand on sait à quel point ces endroits du corps retiennent la saleté, on ne peut que se mettre en accord avec ce berger du 7ème siècle.

L'hygiène après les besoins

Il est conseillé d'avoir deux baignoires, une pour les toilettes et l'autre pour les ablutions. Il faut se laver les mains avec du savon après les toilettes. Il est aussi demandé d'utiliser du papier hygiénique avant l'usage de l'eau. Le prophète a enseigné des règles de bienséance dans l'accomplissement des besoins. Conformément à ces dispositions, il faut faire beaucoup attention pour ne pas souiller les vêtements que l'on porte lors des besoins. Il faut prendre le soin de s'accroupir pour éviter les éclaboussures. L'hygiène corporelle de la sœur est très complexe car elle a une dimension intime.

Comment faire sa toilette

intime?

La toilette intime doit se faire le plus simplement possible avec de l'eau naturelle une ou deux fois par semaine ou par mois. Éviter les toilettes intimes très fréquentes avec des produits cosmétiques car elles peuvent perturber la flore vaginale qui participe beaucoup à la santé de l'appareil génital féminin. Ainsi, les brosses et tout autre instrument de ce genre est à bannir dans les toilettes intimes. De même la sœur doit avoir au moins sept sous-vêtements soit un par jour et s'abstenir de porter les sous-vêtements en nylon afin d'éviter les pertes blanches appelées *leucorrhées*.

Règles et lochies

Refiles et lochies

Le sang des règles provient de l'intérieur de la cavité utérine, partie interne de l'appareil génital, et accompagne l'élimination de la muqueuse utérine en l'absence de grossesse. Le sang très fluide s'écoule vers l'extérieur par le vagin. La perte de sang pendant les règles est variable d'une femme à une autre. La durée moyenne est de trois à cinq jours. Les premières règles apparaissent généralement vers l'âge de douze ans. Mais elles peuvent se produire plus tôt ou plus tard.

En ce qui concerne les lochies, elles, interviennent après l'accouchement. Après la naissance du bébé, l'utérus élimine le placenta. Cette délivrance s'accompagne d'un saignement de même type que celui des règles mais plus abondant et plus prolongé.

Elles doivent autant que possible être vécues dans un grand repos afin que l'utérus retrouve son volume et sa place dans les meilleures conditions.

Le retour de couche correspond aux premières règles qui suivent l'accouchement.

Quelques soient la régularité et le rythme, l'abondance ou la durée des règles ou des lochies, la sœur musulmane doit observer une hygiène quotidienne plus accrue.

La toilette matin et soir à l'eau et au savon devient indispensable. Il ne faut pas utiliser des gants de

toilette ou d'éponge mais se sécher avec une serviette. Pour éviter les odeurs nauséabondes, il faut changer régulièrement de protection. Aicha (ra), a enseigné de se parfumer les entrejambes jusqu'à l'orifice vaginal à l'aide du coton car cela dissipe les odeurs. Après les règles ou les lochies, la sœur musulmane doit impérativement faire la grande ablution.

L'importance de l'hygiène

L'observance des règles d'hygiène est très bénéfique pour la femme musulmane, sa famille, ses proches ainsi que pour son environnement car la propreté est un acte fondamental en islam comme le stipule le verset 222 de la sourate 2 : «... Allah aime ceux qui se repentent, et

N aime ceux qui se purifient ». Et le prophète (saw) d'ajouter : « La clé de la prière est la purification ».

On comprend pourquoi la prière n'est agréée que lorsque le corps et les vêtements de celui qui l'exécute sont propres de même que le lieu de prière.

Enfin, la propreté est la base de toute vraie beauté. Elle est une valeur cardinale et un miroir de la civilisation islamique. Son respect permet d'éviter beaucoup de maladies et est source de l'épanouissement physique et spirituel de la sœur. La contribution de l'hygiène à tous les niveaux (alimentaire, corporelle, ...) est indéniable à l'équilibre

de l'individu. Or il n'y a que les équilibrés qui peuvent avoir une

contribution substantielle à l'état d'une société. Au plan spirituel il y a beaucoup à gagner en observant une hygiène rigoureuse.

Fatiha

Sujet de méditation !!!

Quand la vie devient une routine, la valeur réelle des choses se perd aux yeux de l'homme. Il ne les reconnaît que lorsqu'il les perd. Et comme dit un proverbe arabe "c'est à l'aide des contraires

que les choses se distinguent". Lorsque l'homme se rassasie après une faim, ou se désaltère après une grande soif, il dira du plus profond de lui-même " Al Hamdoulillah ! Louange à Dieu"

Le prophète Muhammad avait compris cette réalité. Et il dit : « Dieu m'a proposé de m'offrir les vallées de la Mecque en or, j'ai rétorqué : mon Seigneur ! je veux plutôt être rassasié un jour et avoir faim le jour suivant. Lorsque j'aurai faim, je te supplierai tout en me rappelant de toi. Lorsque je serai rassasié, je louerai Tes bienfaits et je Te remercierai » Tirmizi et Ahmad

Yusuf Al Qardawi