

# Ramadan : le jeûne le plus long depuis 30 ans

Le ramadan, le mois sacré de l'islam, a commencé hier à l'aube en France. Avec les journées de jeûne les plus longues depuis une trentaine d'années, il s'annonce particulièrement éprouvant.

La mosquée de Cherbourg-Octeville, entre la rue Coluche et la rue Sadi-Carnot, s'imprègne d'une effervescence toute particulière. « **C'est toujours un moment spécial dans l'année** », remarque Belkacem Seghrouchni, porte-parole de l'association qui gère la mosquée.

Durant le 9<sup>e</sup> mois du calendrier lunaire hégirien, les musulmans sont invités à s'abstenir de boire, de manger et d'avoir des relations sexuelles, des premières lueurs de l'aube - dès que l'on peut « **distinguer un fil blanc d'un fil noir** », prescrit le Coran, soit bien avant le lever du soleil - jusqu'à son coucher.

« **Le mois du ramadan revêt une importance particulière chez le croyant**, explique l'imam de la mosquée de Cherbourg, Mohammed Abdallah. **C'est le mois où l'on consacre plus de son temps à la spiritualité et au développement personnel. C'est une sorte de connexion avec le tout miséricordieux, pendant 30 jours. Les nuits sont consacrées à la générosité et à la prière.** »

## ■ « Manger équilibré »

Cette année, le jeûne sera de plus de 18 heures, dès 3h50 environ et jusqu'à plus de 22 heures, dans les premiers jours de ce mois sacré qui rappelle celui durant lequel le Coran a été révélé au prophète Mahomet, selon la tradition. Les plus longues journées de jeûne depuis 30 ans.

« **De prime abord, les journées pourraient paraître difficiles et longues**, avoue l'imam Mohammed Abdallah. **Mais la sérénité et l'apaisement intérieurs liés au jeûne prennent le dessus sur la fatigue liée au manque de substances nutritives dans le corps.**



L'imam Mohammed Abdallah (ici avec le président de l'association culturelle islamique, Ahmed Ouafi, et le chargé de la communication, Belkacem Seghrouchni) vante un mois d'apaisement et de sérénité.

**Du coup, on ne ressent pas vraiment la faim, ni la soif, du moins pour les habitués. Pour s'y préparer, il faudrait manger équilibré le soir et surtout bien boire durant la nuit.** »

Le jeûne est-il dangereux pour la santé, notamment pour les jeunes et les plus âgés ?

« **Scientifiquement, on sait que jeûner procure une bonne silhouette et réduit notamment les maladies chroniques, telles que les pathologies cardiovasculaires et le diabète**, poursuit l'imam Mohammed Abdallah. **En somme, quand on est musulman, le**

**jeûne ne peut être qu'une occasion à ne pas manquer...** »

Le moment du repas est sacré et se partage très souvent en famille. Contrairement à ce qu'on pourrait imaginer, la consommation alimentaire des foyers augmente de 40 % pendant la période du ramadan.

## ■ « Chacun est libre de jeûner ou pas »

Pour la première fois depuis 30 ans, le ramadan tombe également en même temps que les épreuves écrites du baccalauréat. Cette première semaine s'annonce d'ailleurs compliquée, puisque c'est celle où

les journées sont les plus longues dans l'année, mais aussi parce que « **s'agissant des jeunes bacheliers, si la santé du candidat n'est pas en jeu (risque de malaise...), mieux vaut jeûner**, prône l'imam. **Dans tous les cas, chacun est libre de jeûner ou de ne pas jeûner. Nulle contrainte en religion. La liberté doit être la règle de base pour tout acte de culte. Pour les travailleurs, en particulier ceux exposés à la chaleur, comme les ouvriers du BTP, la religion accorde une large tolérance. Si le travailleur estime que son travail est extrêmement pénible,**

**la religion lui conseille de couper son jeûne pour le rattraper plus tard.** »

La mosquée de Cherbourg propose tous les soirs aux fidèles (et aux non-fidèles aussi) un repas de rupture de jeûne (harira et shorba, soupe marocaine et algérienne, gâteaux orientaux, boissons et cous-cous, selon les soirs). « **Tout est fait maison !** », précise Mohammed Abdallah, qui présente des cours sur le thème du ramadan les vendredis et samedis après-midi. Une prière est aussi célébrée tous les soirs à l'occasion du mois béni.

Ju. M