

## L'hygiène personnelle

### (partie 1 de 2) : la propreté représente la moitié de la foi



IslamReligion.com

Les musulmans sont censés avoir de très hautes normes de propreté et d'hygiène personnelle, car l'islam met fortement l'accent sur le physique et sur le spirituel, sur la propreté et sur la purification. Alors que le commun des mortels considère la propreté comme une bonne qualité à entretenir, l'islam insiste sur cet aspect. Le musulman est dans l'obligation de prendre soin de sa personne en s'assurant de soigner son apparence et de faire en sorte que son corps, ses vêtements et son environnement soient propres. Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a souligné la grande importance de la propreté lorsqu'il a dit : « La propreté représente la moitié de la foi. »<sup>[1]</sup> Le Coran, pour sa part, affirme :

**« Dieu aime ceux qui se tournent vers Lui et Il aime ceux qui se purifient. » (Coran 2:222)**

L'hygiène personnelle est souhaitable en tout temps, mais certains aspects plus spécifiques de l'hygiène sont non seulement importants, mais obligatoires. Selon les érudits musulmans, il y a trois types de propreté : la purification, ou ablutions rituelles, avant d'accomplir la prière; s'assurer de la propreté générale de sa personne, de ses vêtements et de son environnement; et retirer les impuretés des différentes parties du corps comme les dents, les narines, les ongles, les aisselles et la région pubienne.

### Les ablutions rituelles

Le mot arabe pour « pureté » est « tahara », mot qui signifie « dénué de toute impureté » autant physique que spirituelle. La pureté est essentielle à la prière. La pureté spirituelle signifie croire en l'unicité de Dieu, sans que cette croyance ne

soit entachée par l'idolâtrie, et cette pureté est aussi importante que la pureté physique. Avant qu'une personne ne se tienne debout, devant Dieu, pour accomplir la prière rituelle, elle doit s'assurer de la pureté de sa croyance en l'unicité de Dieu et s'assurer que son cœur est dénué d'arrogance et d'hypocrisie. Elle doit ensuite accomplir ses ablutions rituelles, avec de l'eau. Le Coran dit :

**« Ô vous qui croyez! Lorsque vous vous levez pour prier, lavez votre visage et vos mains jusqu'aux coudes; puis passez vos mains mouillées sur votre tête et lavez-vous les pieds jusqu'aux chevilles. Et si vous êtes en état d'impureté (rituelle), purifiez-vous. » (Coran 5:6)**

Avant d'accomplir une prière, rituelle ou surrogatoire, une personne doit donc être en état de pureté physique. Elle doit faire ses ablutions (wudu), ce qui nettoie son corps des impuretés mineures (comme lorsqu'elle est allée aux toilettes), ou alors un « ghousl », si elle a eu des rapports sexuels. Le ghousl est en fait un bain complet qui doit être fait après toute activité sexuelle ou, pour la femme, à la fin de sa période de menstruations ou de la période de saignements suivant un accouchement.

Les ablutions rituelles (wudu) incluent le lavage des mains, le rinçage de la bouche et du nez, le lavage du visage et des avant-bras, le passage des mains mouillées sur les cheveux, le lavage des oreilles avec les doigts mouillés et le lavage des pieds. Ces ablutions n'ont pas à être répétées avant chaque prière à moins que la personne les ait rompues d'une des manières suivantes : en urinant ou en déféquant, en passant un gaz, en dormant (car on ne sait pas si on a passé des gaz pendant notre sommeil), en perdant conscience, en touchant directement ses parties génitales ou en ayant des rapports sexuels. Et, dans certaines régions, en mangeant de la viande de chameau!

Dans certains hadiths du Prophète (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui), on nous dit qu'au Jour du Jugement, ceux qui auront fait leurs ablutions à la perfection seront repérables par la luminosité jaillissant des parties de leur corps lavées lors de ces ablutions. Le Prophète a également enseigné à ses fidèles à faire leurs ablutions en économisant l'eau le plus possible. Venant d'une région où l'eau était souvent rare, il connaissait l'importance de faire ses ablutions en utilisant une quantité d'eau minimale. Même lors du bain rituel (ghousl), se mouiller le corps en prenant trois fois de l'eau dans les deux mains et en la laissant couler sur tout le corps est considéré comme suffisant.

Dans certaines circonstances, il est possible de faire ses ablutions sans eau. Ces ablutions sont appelées tayammoum, ou ablutions sèches. Il arrive qu'il n'y ait pas d'eau disponible ou qu'il n'y en ait pas en quantité suffisante. Il arrive, également, que l'utilisation de l'eau puisse nuire à une personne, si elle a de

graves blessures, par exemple, ou si elle est trop malade. Dans ces situations, de la terre propre (qui ne laisse aucun résidu sur les mains) ou une pierre peuvent être utilisés; il suffit de passer légèrement les mains sur la terre ou la pierre, de passer la paume de chaque main sur le dos de l'autre main (comme si on se lavait les mains) et de passer ensuite les mains sur le visage. Ce geste constitue un wudu valide.

**« Et si vous êtes malade ou en voyage, ou que l'un de vous revient du lieu où il a fait ses besoins, ou encore si vous avez eu des contacts avec des femmes et que vous ne trouviez pas d'eau, alors ayez recours à de la terre pure et passez-en sur votre visage et vos mains. Dieu ne veut point vous imposer un fardeau, mais Il veut vous purifier et parfaire sur vous Son bienfait, afin que vous soyez reconnaissants. » (Coran 5:6)**

Bien que Dieu attende de ceux qui L'adorent qu'ils soient en état de pureté rituelle lorsqu'ils accomplissent leurs prières, Il est aussi Miséricordieux et accorde certaines concessions. Il dit, dans le Coran (2:286), qu'Il n'impose pas à une personne plus qu'elle ne peut supporter. Le tayammoum est l'une de ces concessions, tout comme la permission de passer les mains humides par-dessus les bas (plutôt que de les enlever à chaque fois et de se laver les pieds), par-dessus le voile ou le turban (lorsqu'il est impossible de les enlever, dans un endroit public, par exemple).

L'islam est une religion qui tient compte du désir d'équilibre de l'être humain entre ses besoins physiques, émotionnels et spirituels. L'hygiène personnelle et la propreté, physiques et spirituelles, maintiennent le corps et l'esprit en bonne santé. La propreté fait partie intégrante des valeurs de l'islam.

---

#### Footnotes:

[1] *Sahih Mouslim*

## (partie 2 de 2) : La propreté naturelle

Les musulmans croient que chaque être humain naît en ayant, ancrée en lui, la conscience de l'unicité de Dieu. Il s'agit d'un état d'esprit naturel qui fait en sorte qu'une personne sait de manière instinctive qu'il existe un Créateur et qu'il va de soi qu'elle doit L'adorer et chercher à Lui plaire. Le mot arabe qui décrit cet état est fitrah. Linguistiquement, fitrah signifie faire en sorte qu'une chose voit le jour pour la première fois, dans sa condition la plus pure et la plus naturelle. Le

prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a dit :  
« **Chaque être naît en état de fitrah, avec une parfaite conscience de Dieu.** »<sup>[1]</sup>

L'érudit et historien musulman At-Tabari a décrit la fitrah comme la voie naturelle à suivre, pour l'être humain, ou la religion de Dieu. L'islam est un mode de vie holistique qui se soucie du bien-être émotionnel, physique et spirituel de l'être humain et qui tient compte des besoins inhérents à sa condition. Lorsque nous mentionnons la fitrah en lien avec l'hygiène personnelle, nous faisons référence à ces choses qui sont faites pour améliorer la santé générale et le bien-être. Certaines de ces actions font naturellement partie de la voie que doit suivre l'être humain, qui est bénéfique pour lui et qui plaît à Dieu.

Les hadiths du prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) incluent des conseils sur ces actes qui font partie des choses naturelles à suivre pour maintenir une bonne hygiène personnelle. Le Prophète a dit, entre autres : « **Cinq choses font partie de la fitrah : se raser les poils pubiens, de même que ceux des aisselles, se circoncire [pour les hommes], se tailler la moustache et se couper les ongles.** »<sup>[2]</sup> C'est là la voie suivie par tous les prophètes, qu'ils ont transmise à leurs fidèles.<sup>[3]</sup> Voyons de plus près chacune de ces cinq actions liées à la fitrah dans le cadre d'une hygiène personnelle idéale.

## Se raser les poils pubiens

Il est obligatoire de faire en sorte que toutes les impuretés passant par les organes génitaux soient nettoyées avant chaque prière. C'est pourquoi le fait de se raser les poils pubiens rend la chose beaucoup plus facile, car des impuretés peuvent facilement rester sur les poils. Cela peut se faire de la façon choisie par chacun, que ce soit à l'aide d'un rasoir, de cire, etc.

Les musulmans sont encouragés à garder leurs parties génitales et leurs sous-vêtements le plus propres possibles. Le Prophète a conseillé aux croyants d'utiliser leur main gauche pour se nettoyer après être allés aux toilettes (car la main droite sert à manger). Si nous négligeons de bien nettoyer cette région, nous laissons libre cours à toutes sortes de bactéries potentiellement nocives. De nos jours, nous avons, pour la plupart, accès au papier hygiénique. Toutefois, l'utilisation du papier hygiénique à elle seule n'est pas suffisante. Il est préférable, lorsque cela est possible, de nettoyer d'abord les parties intimes avec de l'eau, pour ensuite essuyer et assécher avec du papier hygiénique. Pour vous faciliter la tâche, pensez à garder un petit arrosoir rempli d'eau à côté de votre cuvette.

## La circoncision

La majorité des érudits musulmans s'entendent pour dire que la circoncision est obligatoire pour les hommes, à la condition que cela ne risque pas d'avoir d'effets négatifs sur leur santé. La circoncision, qui consiste à retirer la peau

recouvrant le gland, rend plus facile l'hygiène du pénis. La circoncision dite « féminine » ne fait pas partie des rites de l'islam.

## Se tailler la moustache

Le prophète Mohammed (que la paix et les bénédictions de Dieu soient sur lui) a clairement indiqué à ses fidèles de tailler leur moustache, mais de laisser libre cours à leur barbe.<sup>[4]</sup> Les érudits divergent quant à savoir si la moustache doit être taillée ou complètement rasée, mais ils s'entendent tous sur le fait qu'elle doit être courte, de manière à ce que les poils ne recouvrent pas la lèvre supérieure ni n'entrent dans la bouche. Il est important de garder propre la région entourant la bouche afin de prévenir les mauvaises odeurs.

## Se raser ou s'épiler les aisselles

Le Prophète préconisait l'épilation plutôt que le rasage, pour les aisselles. Il le faisait tout simplement en arrachant les poils avec ses doigts. Cette méthode, bien qu'efficace, peut ne pas convenir aux personnes plus sensibles à la douleur et c'est pourquoi le rasage conventionnel est évidemment permis. Retirer les poils des aisselles rend plus facile la tâche de nettoyer cette région d'où une grande quantité de sueur est évacuée, car la combinaison des poils et de l'humidité est idéale pour la prolifération de bactéries malodorantes.

## Se couper les ongles

Il est préférable de garder les ongles courts pour d'évidentes raisons d'hygiène. La saleté et les bactéries se retrouvent plus facilement sous des ongles longs. Et, comme nous utilisons nos mains pour toucher à tout ce qui nous entoure, on comprend vite la nécessité de garder les ongles courts. Avoir des ongles de doigts et d'orteils longs et sales est répugnant et malsain.

Afin de s'assurer que ses fidèles soient propres et d'apparence soignée, le Prophète leur a demandé de se raser le pubis et les aisselles, de se couper les ongles et de se tailler la moustache et ce, au moins tous les quarante jours (période maximale).<sup>[5]</sup> L'hygiène personnelle devrait faire partie intégrante de la vie de tout musulman. Pour adorer Dieu correctement, nous devons nous efforcer d'avoir un corps et un esprit sains. La propreté physique est aussi importante que la pureté spirituelle. L'islam nous a donné des directives claires à suivre. Notre but premier est d'adorer Dieu et toutes nos actions doivent être précédées de l'intention de plaire à Dieu. Plaire à Dieu est le but ultime et Dieu nous rappelle, dans le Coran, que la propreté est une chose qui Lui plaît :

**« Dieu aime ceux qui se tournent vers Lui et Il aime ceux qui se purifient. » (Coran 2:222)**

---

**Footnotes:**

[1] *Sahih Mouslim*

[2] *Sahih Al-Boukhari, Sahih Mouslim*

[3] *AS-Shawkaani, Nayl al-Awtaar, Baab Sounan al-Fitrah*

[4] *Sahih Al-Boukhari*

[5] *Sahih Muslim*