

# Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 4

## BIEN CHOISIR SES AMIES

Le code de l'amitié en Islam

Découverts quel type d'amies tu as

& Fais le tri dans ta liste

## BRISONS LES TABOUS

Non à la violence conjugale!

La fornication et ses  
conséquences

## DESSERT

Apprends à faire un Rainbow cake





## Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux

D'après Abou Moussa Al Ach'ari (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit:

« L'exemple du **compagnon pieux** et du **mauvais compagnon** est comme celui du **vendeur de parfum** et du **forgeron**. Pour le vendeur de parfum, soit il va t'en donner, soit tu vas lui en acheter soit tu vas sentir de lui **une odeur agréable**. Et pour le forgeron, soit il va brûler ton habit soit tu vas sentir de lui **une mauvaise odeur** »

(Rapporté par Boukhari dans son Sahih n°5534 et Mouslim dans son Sahih n°2628)

---



## J.M, une équipe de choc!

Chaque numéro de J.M. est le fruit d'une coopération entre soeurs Musulmanes jeunes et dynamiques, unies par le désir de partager l'Islam d'une façon noble, belle et facile à comprendre. Nous recherchons constamment des contributrices talentueuses, brillantes et travailleuses qui peuvent rédiger des articles de qualité pour nos lectrices et lecteurs partout dans le monde.

Bien que basées au **Cameroun**, une grande partie de nos contributrices vivent à l'étranger : **Maroc**, **France**, **Suisse**, **Angleterre**, **Djibouti**, **Algérie**, **Etats-Unis**. Nous sommes bénévoles et nous travaillons en ligne. Toute Musulmane qui aimerait se joindre à nous est la bienvenue.

## L'organisation

L'idée originale de Jeune Musulmane vient des coéditrices : **Fadimatou Bakary** et **Fatimé Asta**.

Le projet fut développé depuis 2012 avec la vision d'une organisation exclusivement dédiée aux jeunes femmes Musulmanes. Après des années d'essai et d'erreurs, nous avons pu publier notre premier magazine en Juin 2015 alhamdoulillah.

L'organisation de J.M. est encore à l'état embryonnaire, mais nous envisageons de consolider une structure « free spirit », « libre-dans-l'âme ». En d'autres termes, J.M. sera une organisation où chaque contributrice est grandement valorisée. Chaque sœur qui participe y joue un rôle important, et nous souhaitons fonctionner comme une équipe. Qu'Allah nous accorde Sa satisfaction.

---

## Projets Futurs (in sha Allah)

Le Groupe Jeune Musulmane ne se limitera pas qu'à la publication de Magazines inchaAllah. Nous souhaitons de tout cœur adapter le concept à d'autres projets:

- ✿ Partenariats avec d'autres associations Islamiques
- ✿ Sorties entre sœurs : Atelier cuisine, déjeuner de princesses
- ✿ Exposés et discussions avec les jeunes (garçons et filles) dans les écoles Franco-Arabe et lycées.
- ✿ Camps de vacances
- ✿ Classes Islamiques Interactives
- ✿ Foires & Conférences
- ✿ Emissions radio
- ✿ Activités sportives, etc.

Si vous avez des suggestions ou des questions, n'hésitez pas à nous contacter par email: [magazinejeunemusulmane@gmail.com](mailto:magazinejeunemusulmane@gmail.com) ou par message Facebook.

Merci de nous garder dans vos do'as ♥



## Mot de l'éditrice

Aristote disait: " L'homme est un être sociable ; la nature l'a fait pour vivre avec ses semblables." L'homme aura donc besoin de compagnie, d'ami(e)s, afin d'embellir son quotidien. L'amitié se révèle être une valeur importante en Islam dans la mesure où celle-ci dessine le sentier qu'empruntera le Musulman tout au long de son voyage terrestre. Il est donc primordial de bien choisir sa compagnie car celle-ci peut être source de réussite ou d'échec dans notre vie, aussi bien dans dunia (la vie d'ici-bas) que dans l'akhira (la vie de l'au-delà). La bonne compagnie est celle qui est sincère, celle avec qui nous partageons des centres d'intérêts communs, mais surtout c'est celle-là qui nous permet d'entretenir une bonne relation avec notre Créateur et d'être en parfait accord avec Ses lois. Le messenger d'Allah sallalahou alayhi Wa Salam a dit: " L'individu partage la Foi de son ami. Aussi chacun de vous se doit de réfléchir en choisissant ses amis" [Rapporté par Abû Dâwud]. Si nous n'influencions pas nos ami(e)s alors soyons sûrs d'une chose ce sont nos ami(e)s qui nous influencent. Aujourd'hui, à l'ère du suivisme, des fréquentations virtuelles, de la génération « m'as-tu vu » ?, des amitiés à coup de *likes* et de *follow*, nous nous devons d'être plus avertis et nous devons faire plus attention à qui nous laissons rentrer dans notre cocon quotidien. Nous avons dans nos récits prophétiques d'excellents exemples d'amitiés pour Allah et aussi des exemples de pertes dues aux mauvaises fréquentations. Tâchons de faire continuellement des dua's pour qu'Allah nous accorde des amies pieuses et nous éloigne de la mauvaise compagnie. Nous souhaitons que ce 4<sup>e</sup> numéro vous en apprendra davantage au sujet de la bonne compagnie et que vous saurez très bientôt apprécier les saveurs d'un tel don d'Allah.

Fadimatou Bakary

Coéditrice



La Rédac

Les filles vous êtes trop BAE !



A

Adidja Oumarou

Assistante Comptable

Aminatou Youssouf

Informaticienne

D

Djamilatou

Master 2 Biochimie de l'Alimentation et Santé

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fadimatou Bello

Bloggeuse et Editrice

Fatimé Asta

Etudiante en Management

**F. Ids**

Etudiante en Génie des Procédés Spécialité Environnement et Traitement des  
Eaux

**m**

**Maryam Lamere**

Chercheuse et Enseignante Universitaire en Ingénierie et Développement  
Durable

**Maimouna M. Nadya**

Licenciée en Journalisme

**n**

**Nasriya Nti**

Etudiante en Sociologie

**R**

**Rael Asta**

Assistante au contrôle de gestion d'entreprise

## Spiritualité

Garde le moral ma sœur !

Invocations tirées de la Citadelle du Musulman

Beauté & Bien-être

Nyanga No Di Hurt - étape 2

Le Cordon Bleu

Le rainbow cake

La Famille

Violence conjugale: le silence qui tue

Entre Copines

Le Code de l'Amitié

Le Code de l'Amitié selon le Coran

Faire le tri dans sa liste d'amies

Une amie qui vous veut du bien

No Boyfriend, No Problem : La fornication et ses conséquences

Voici l'Amour dans le halal!

## Musulmane Active

Le secret de la réussite

Grandes Dames

Miss l'Architecte: Aissatou Inna

Aisha Bint Abu Bakr

Voyage et Découverte

Destination l'Algérie

Les Mille Merveilles du Karité

Détente et Bonne Humeur

Attention o fote d'aurteaugraf!

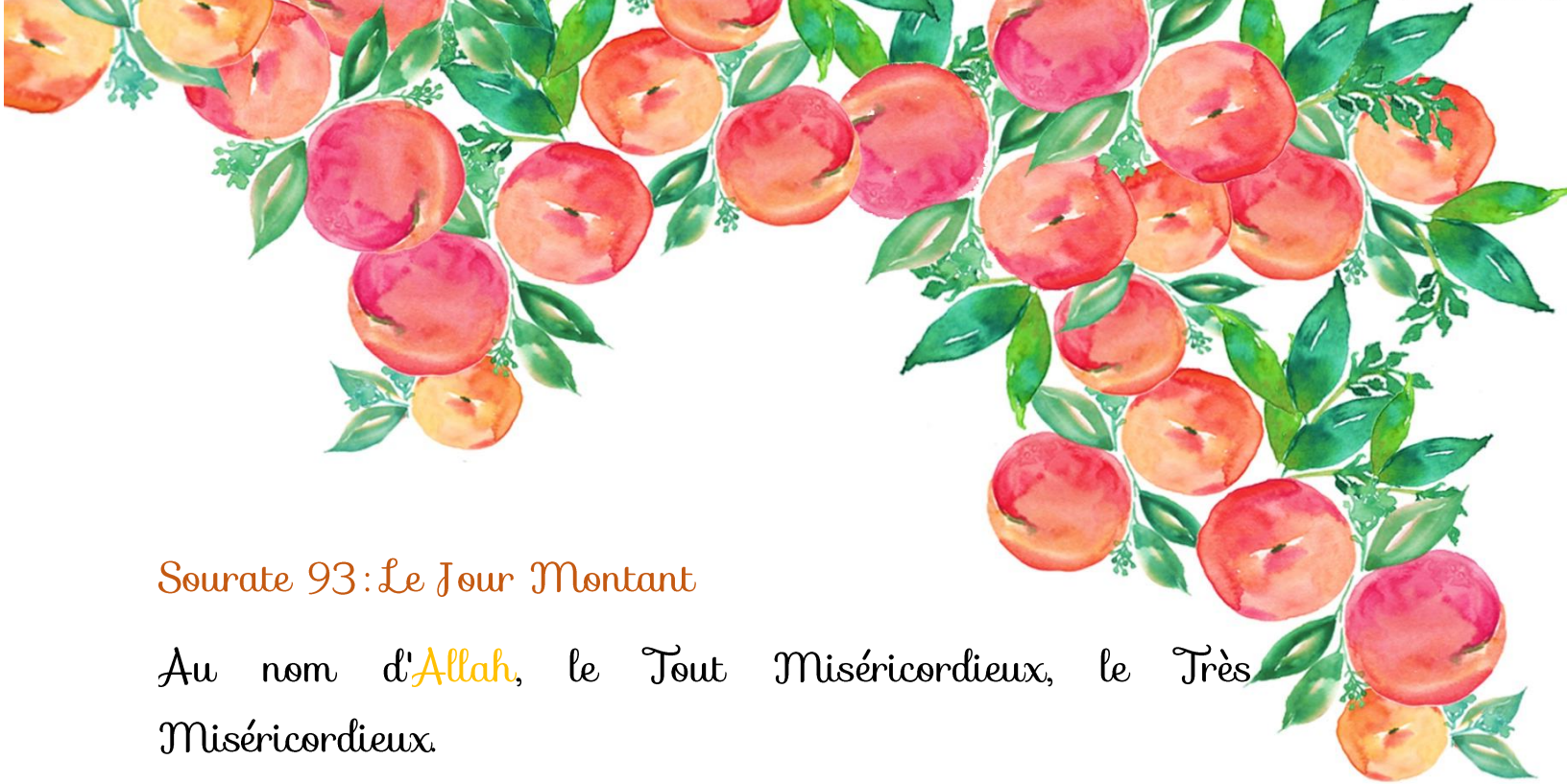
Post Scriptum

Remerciements



*Spiritualité*

---



### Sourate 93: Le Jour Montant

Au nom d'Allah, le Tout Miséricordieux, le Très Miséricordieux.

1. Par le Jour Montant!
2. Et par la nuit quand elle couvre tout!
3. Ton Seigneur ne t'a ni abandonné, ni détesté.
4. La vie dernière t'est, certes, meilleure que la vie présente.
5. Ton Seigneur t'accordera certes [Ses faveurs], et alors tu seras satisfait.
6. Ne t'a-t-Il pas trouvé orphelin? Alors Il t'a accueilli!
7. Ne t'a-t-Il pas trouvé égaré? Alors Il t'a guidé.
8. Ne t'a-t-Il pas trouvé pauvre? Alors Il t'a enrichi.
9. Quant à l'orphelin, donc, ne le maltraite pas.
10. Quant au demandeur, ne le repousse pas.
11. Et quant au bienfait de ton Seigneur, proclame-le.



## Garde le moral ma sœur !

Quand une personne traverse une épreuve, il lui est facile de baisser les bras et de fuir les défis qui se présentent ; ou alors de se plaindre et de rejeter la faute sur les autres. Elle déprime, se sent impuissante et sa situation l'attriste. La personne se dit: « pourquoi moi ? » ou ne comprend pas ce qu'elle a fait « pour mériter ça ! » Mais un Musulman Productif pense différemment.

Face à une épreuve, le Musulman prend du recul vis-à-vis de sa situation difficile. Il prend une certaine distance sur la vie et son lot d'inquiétude, d'anxiété et de problèmes, pour envisager la situation différemment, en ayant l'Akhira en vue. Le Musulman se demande : « Qu'est-ce que TOUT cela face à l'Au-delà ? Qu'est-ce que TOUT cela comparé à l'éternité au Paradis (Al- Jannah) ? »

## Quelques astuces pour te remonter le moral

**La prière :** Assure-toi de toujours prier à l'heure – 5 fois par jour. Prie chacune d'entre elle avec sincérité, comme si c'était ta dernière Salat dans ce monde.

**Lire le Coran :** Le Coran est d'une telle beauté que quelle que soit la difficulté que tu rencontreras, tu y trouveras toujours du réconfort.

**Faire des do'as.** Notamment la dou'a contre la tristesse.

**Faire la sadaqa:** Si tu ne peux pas donner d'argent, alors des mots gentils, ou une sadaqa physique suffisent (par exemple en aidant des personnes physiquement)

**Fixe-toi des objectifs et aies une vision.**

Ne laisse pas Shaytan te tromper en t'incitant à rejouer en boucle, dans ta tête, le film de tes difficultés ; tourne la page ! Fixe-toi de nouveaux buts, entreprends de nouveaux projets et souviens-toi qu'Allah est avec toi, et que rien ne devrait t'arrêter !

**Se lever tôt:** Lève-toi avant la prière de Fajr, et travaille sur tes idées et tes projets, ou récite simplement le Coran

**« ...N'est-ce pas que c'est au souvenir de Dieu que s'apaisent les cœurs ? »**

[Sourate 13 Ayah 28]

## Les bienfaits des épreuves

Les épreuves que vivent les musulmans sur terre font partie des lois divines. Ces épreuves ont plusieurs rôles :

✿ Effacer les péchés, évaluer la foi de chacun, et élever la personne en degré le jour dernier.

✿ Ouvrir la porte du repentir et de l'humilité envers Allah. Elles permettent de nous réveiller de notre insouciance et nous incitent à faire des invocations.

✿ Permettre de distinguer le bon du mauvais, le véridique du menteur et le croyant de l'hypocrite.

Et ce n'est pas tout! 🙏

✚ Elles renforcent la relation entre le serviteur et son Créateur.

✚ Elles font ressentir la douleur des personnes atteintes de malheurs et nous permettent de nous rendre compte des bienfaits d'Allah

Le Prophète (SAWS) a dit aussi :  
«La grandeur de la récompense va de pair avec la grandeur de l'épreuve. Dieu le Très-Haut, quand Il aime les gens, les éprouve. Celui qui accepte l'épreuve avec abnégation aura la satisfaction de Dieu ; et celui qui lui oppose son mécontentement, Dieu sera mécontent de lui. »

[Tirmidhi, et authentifié Al Albani ]

### En conclusion

Sheikh Mouhammad Ibn Salih Ibn 'Outheymin a écrit: « Ne sois pas triste et sois consciente à chaque épreuve que tu as été choisie par Allah pour un test. Alors affirme-toi, concentre-toi,

maîtrise-toi et ne panique pas, comme si une voix dérobée te disait pour te rappeler : « Tu passes maintenant un nouvel examen, attention à l'échec. »

«Ô Prophète, je t'aime en Dieu!»...  
«Prépare-toi à l'épreuve!» À ce compagnon, le Prophète (PSL) avait montré la voie... d'emblée, immédiatement: **la foi, le chemin de la foi, l'amour de Dieu est une épreuve.** La paix de ton cœur, l'harmonie entre les cœurs, la fraternité des âmes sont au prix d'un inlassable effort, du plus noble de tous les jihâd de ton être.

Vivre pour Dieu est une épreuve, ta communauté est une épreuve, choisir est une épreuve.

Incontournable, nécessaire, impérative. Ni la Révélation, ni le Prophète (BSL) ne t'ont promis « une paix au rabais ». Il faut faire face, écouter, réfléchir, questionner, critiquer, choisir, confronter, s'engager, se réconcilier. **Partout, en toutes circonstances, chercher l'harmonie, la conciliation, l'union... mais jamais démissionner, fuir, se cacher.**

Rael Asta

## Invocations tirées de la citadelle du Musulman

1

« Ô Seigneur ! Je te demande le pardon et la **santé** dans cette vie et dans l'au-delà. Ô Seigneur ! Je Te demande le **pardon et la paix** dans ma **religion, ma vie, ma famille et mes biens**. Ô Seigneur ! **Cache mes défauts** et **mets-moi à l'abri de tous mes effrois**. Ô Seigneur ! **Protège-moi** devant moi, derrière moi, sur ma droite, sur ma gauche et au-dessus de moi et je me mets sous la protection de Ta grandeur pour que je ne sois pas assassiné par en dessous de moi. »

*Translittération:*

Allâhummâ innî as'aluka-l-cafwa wa-l-câfiyata fi d-duniyâ wa-l-âkhirati.  
Allâhummâ innî as'aluka-l-cafwa wa-l-câfiyata fi dînî, wa duniyâya, wa ahlî, wa mâlî.

Allâhumma stur cawrâtî, wa âmin rawcâtî. Allahumma hfaznî minm bayna yadayya,

wa min khalfî, wa can yamînî, wa can shimâlî, wa min fawqî. Wa acûdhu bi azamatika

an ughtâla min tahtî.

2

« Ô Allah ! Connaisseur de l'invisible et du visible, Créateur des cieux et de la terre, Seigneur et Maître de toute chose. **J'atteste qu'il n'y a de divinité digne d'adoration que Toi** ; je cherche **protection auprès de Toi contre le mal de mon âme**, et contre le mal du diable et son polythéisme, et contre le fait que je ne me nuise à moi-même ou à un Musulman. »

*Translittération:* Allâhumma 'âlim-alghaybi wa sh-shahâdah, fâtira s-samâwâti wa-l ardi,

rabba kulli shay'in wa malîkahu. Ash-hadu anlâ ilâha illâ anta.  
A'ouzou minn sharri nafsî, wa min sharri sh-shaytâni wa chirkîhi,  
wa an aqtarifa 'alâ nafsî sou'an ajourrahu ilâ Mouslim(in)

*Récompense*: Cela protège contre ce que le diable insuffle dans les cœurs



« Au nom d'Allah, **nul ne peut nuire en présence de Son nom** sur terre et dans le ciel et Il est l'Audient, l'Omniscient. » [Trois fois]

*Translitération*: Bismi l-lâhi l-ladhî lâ yadurrû ma<sup>c</sup>a smihi shay'un fi-l ardi wa lâ fi s-samâ'i, wa huwa s-sami<sup>c</sup>-ul-<sup>c</sup>alîm. (3fois)

*Récompense*: Protège les lieux de tout mal



« "J'ai agréé Allah comme mon Seigneur, l'Islam comme ma religion et **Mohammed** (sws) comme mon prophète. » [trois fois]

*Translitération*: Radîtu bi-l-lâhi rabban, wa bi-l-islâmi dînan, wa bi muhammadin [sallallahu calayhi wa sallama] nabiyyan. (3fois). »

*Récompense*: Il est du devoir d'Allah de le satisfaire.



«Ô le Vivant, Celui qui veille éternellement à la bonne marche de toute chose, j'implore secours auprès de Ta miséricorde. Améliore ma situation et ne me laisse pas à mon propre sort ne serait-ce le temps d'un clin d'œil. »

Yâ hayyû, yâ qayyûmu bi rahmatika astaghîth(u).

Aslih lî sha'nî kullah(u)

wa lâ takilnî ilâ nafsî tarfata cayn(in)

**Récompense** : Le Prophète (paix sur lui) recommanda cela à sa fille Fatima, qu'Allah l'agrée.

Adidja Oumarou

---

\*\* Les récompenses ci-dessus ont été recueillies du livre « **Exégèse du dernier Dixième du Noble Coran** », avec des hadiths authentiques. Visitez le site [islamhouse.com](http://islamhouse.com) pour plus d'infos.





Beauté & bien-être

---

*J'ai un beau secret à te confier ....*

*Dans notre religion la femme vaut de l'or, alors on la protège comme un trésor.*

*Dans notre religion la femme est sacrée, alors on fait tout pour la sauvegarder.*

*Dans notre religion la femme est symbole de beauté, alors on ne laisse pas n'importe qui la regarder.*

*Dans notre religion la femme est synonyme de pureté, alors avec un voile on l'a protégée.*

*Dans notre religion la femme n'est pas un objet, alors pour plaire elle n'a pas besoin de se déshabiller.*

*Ma soeur te voilà au courant de ce beau secret...*

*Nadia*

*Page Facebook : Le diamant de la Oummah*



## Mon voile, ma couronne

« Je suis née dans une famille Musulmane donc c'était un peu obligée, lol. Si non j'ai commencé à le mettre moi-même de bon cœur dès la 3<sup>e</sup> en écoutant les rappels de Nader<sup>1</sup>, les histoires, et avec la participation de mes amies (comme on dit, l'union fiat la force) et en comprenant vraiment *qu'on fait des choses pour satisfaire Allah et non les gens.*

[J'ai] été traitée d'extrémiste, de terroriste et jugée de prime abord par certains ignorants. *Aujourd'hui c'est avec amour que je le porte et me vois pas sortir sans...*

A tel point que si je le mets pas dehors je ne me sens pas habillée »

*Asmaa, Etudiante*

« Assalamou alaikoum chères aimables sœurs. Mes parents m'ont initiée au port du voile avant l'âge de 7 ans. Cela ne m'a pas causé problème dans mon enfance mais j'ai commencé à rencontrer les difficultés dès

l'adolescence, venant de la part de certaines personnes ignorantes, qui pensaient que j'étais déjà mariée et d'autres qui pensaient plutôt que je ne faisais pas valoir ma jeunesse et que le port du voile me rendait vieille. *Par ailleurs, certains camarades me trouvaient très respectable, et pour cela je n'étais pas approchée par n'importe qui n'importe comment.*

Actuellement par la grâce d'Allah je me sens très bien dans le voile et cela me rassure quoiqu'on dise à cet effet. Salam ! »

*Anonyme*

« Je m'appelle Hidaya Rayel et dirais que c'est grâce à mon entrée à la Camsu (Cameroon Muslims Students Association) en tant qu'étudiante que j'ai réellement commence à porter le voile islamique. Bien sûr qu'avant je le faisais, mais pas à la manière la plus recommandée.

Je commençais à porter le voile parce qu'à la Camsu j'ai connu des filles qui étaient toujours bien

voilées et je trouvais cela très beau. Alors sans savoir pourquoi elles le faisaient, je me suis mise également à m'habiller de la sorte, car sans vous mentir j'admiraient bien ce style-là. C'est avec le temps j'ai par le biais de mes enseignants de la Camsu que cela est une obligation divine pour toutes les Musulmanes ayant atteint l'âge de la puberté.

*Dès lors je portais le voile non seulement pour respecter l'ordre d'Allah, mais pour me faire plaisir.*

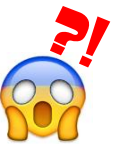
A l'école je n'ai pas trop connu de difficultés concernant mon port de voile. J'ai simplement eu à faire face à la curiosité de mes camarades et de mes profs qui me demandaient sans cesse pourquoi je porte le voile. Je leur disais que cela était une obligation divine tout en donnant certaines références coraniques telles que : « 31. Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît et **qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines**; [...] » **Sourate 24.**

« 26. Ô enfants d'Adam! Nous avons fait descendre sur vous un

vêtement pour cacher vos nudités, ainsi que des parures. - **Mais le vêtement de la piété voilà qui est meilleur. - C'est un des signes (de la puissance) d'Allah.** Afin qu'ils se rappellent. » **Sourate 7**

La plus grande difficulté que j'ai eue et que j'ai toujours c'est à la maison. Certaines personnes me demandent tout en ignorant que même à la maison on est appelée à se voiler en présence d'un étranger ou d'un homme pouvant nous marier. [On me demande] si je n'ai pas chaud, si c'est la prison tout en se moquant de moi. Lors de repas en famille avec des amis [à mes parents], **on me dit souvent que je dois enlever mon voile, car selon eux, on ne mange pas étant voilée.**

Je leur ai demandé de me citer un hadith ou cela est dit. Mais personne n'a pu faire cela et alhamdoulillah personne ne parle de cela maintenant. Grâce à Allah j'ai réussi à surmonter toutes ces épreuves et aujourd'hui je me sens tellement à l'aise et belle dans mon voile que j'ai l'impression d'être trop quand je l'enlève.



Allah le Tout Puissant m'a permis d'arriver à ce stade pour pouvoir aider celles qui aujourd'hui ont des difficultés à porter le voile.

Qu'Il augmente leur foi afin de ne pas fléchir et nous aide à aller de l'avant. Qu'Il raffermisse nos pas sur la religion et qu'Il nous accorde Son paradis. Qu'Il nous inscrive parmi ceux qui verront Sa glorieuse face. »

*Hidaya Rayel*

« J'ai commencé à porter le voile à l'âge de 11 ans environ... et je l'ai fait parce que je savais qu'à la puberté c'était obligatoire donc il fallait que je m'y habitue.

Quand t'es voilée on te traite d'intégriste. C'est toi qui es en tort parce que t'es différente, que t'es hypocrite en étant pas comme les autres, la religion quand tu la pratiques tu n'as pas besoin que

tout le monde le sache. Ton voile c'est que de la façade, etc. Il y'en a même qui essaient de te l'enlever, à défaut ils s'éloignent de toi. On t'évite comme la peste quoi.

[Malgré tout], mon voile c'est ma force parce que je sais qu'il me préserve de beaucoup de choses. Il y'a des choses indécentes souvent qu'on ne te propose pas quand tu es voilée.



Et puis quand je suis voilée, je suis en paix, je suis plus sereine.»

Anonyme

*Nasriya Nti*

[Facebook.com/dresslimah](https://www.facebook.com/dresslimah)

Merci pour vos témoignages touchants les filles, écrivez-vous sur Facebook si vous en avez d'autres à partager! 😊



[Facebook.com/magazinejeunemusulmane](https://www.facebook.com/magazinejeunemusulmane)

Série

Nyanga

No Di

Hurt\*

**\*Pas besoin de souffrir pour être belle**



Assalamou aleikoum akhaweates ! Nous continuons notre série sur les cheveux naturels. Apprenons ensemble à les connaître et les chouchouter ! 😊

## Étape 2 : Prendre soin de ses cheveux

Une fois qu'on connaît son type de cheveu, on adopte une routine capillaire. Comme toute chose, établir sa routine demande de tâtonner un peu au début. **Mais une fois qu'on a trouvé les bons produits (pas forcément les plus chers) pour ses cheveux, les entretenir devient un jeu d'enfant.** Personnellement, j'ai dépensé beaucoup au début de mon aventure *nappy*. La réalité c'est que je voulais avoir ces mêmes produits dont je lisais les revues sur internet : mauvaise idée. Aujourd'hui je ne me passe plus du **beurre de karité**, de **l'huile de ricin** et de **l'huile de coco**. Vous voyez qu'on peut faire avec ce qu'on a.

Ma routine à moi est simple et c'est celle adoptée par de nombreuses *nappy*. A vous de voir comment trouver votre routine en vous inspirant de la mienne

**L'hydratation : NON ! Lorsqu'on a les cheveux secs, on les hydrate !**

On ne met pas « juste » de l'huile ! L'huile ne contient pas d'eau, surtout si c'est une huile pure. Si vous ne réglez pas votre problème de cheveux secs, ils risquent de casser plus rapidement et facilement et cela freinera naturellement la croissance de vos cheveux. **Vous pouvez garder vos cheveux hydratés à l'aide de laits capillaires, de crèmes coiffantes ou de lotions hydratantes.** Il est TRES FAUX de croire qu'une huile va hydrater vos cheveux c'est-à-dire leur apporter l'eau dont ils ont besoin pour leur santé. J'hydrate mes cheveux d'abord en buvant beaucoup d'eau, ensuite en vaporisant mes cheveux. Dans mon vapo je mets de **l'eau**, de **l'huile de ricin**, de **l'aloès Vera** et de **l'huile d'olive**. Je peux rajouter d'autres trucs mais c'est principalement comme ça que je remplis mon vaporisateur (le vapo c'est le flacon qui fait pschit pschit :p)





## L'huile de ricin (Castor Oil)

1. Fait pousser les cheveux plus vite
2. Soigne la sècheresse du cuir chevelu
3. Nourrit les cheveux secs, abîmés, cassants et les rend plus doux et plus brillants.

1. Considérée comme la meilleure huile pour les cheveux
2. c'est l'huile qui pénètre le plus et au maximum de la fibre capillaire
3. Favorise la pousse de cheveux

## L'huile de noix de coco



1. Les cheveux sont mieux hydratés, et retrouvent leur éclat.
2. Rend les cheveux faciles à démêler
3. Peut être utilisé comme gel coiffant



## L'Aloès Vera



## Pré-poo /Pré-shampoo

Comme son nom l'indique, c'est un soin avant le shampooing. Il aide à lutter contre l'effet desséchant des détergents qui entrent dans la composition de la majorité des shampooings : les sulfates. Il prépare surtout au shampooing. Le cheveu est conditionné pour recevoir ses soins. Généralement je laisse poser toute la nuit, c'est-à-dire la veille du *Hair-day*. J'utilise principalement le beurre de

karité. J'en sature mes cheveux, j'attache un foulard et je dors avec. J'ai essayé l'huile de ricin aussi, l'huile de coco, le lait de coco, l'huile de serpent, bref on peut faire un pré-poo différent à chaque fois. Essayez ! En plus, le massage du cuir chevelu après la pause de son huile pénétrante est vraiment très bénéfique pour la circulation du sang donc la pousse.

## Le Shampooing

Alors, personnellement je n'utilise que très peu le shampooing à cause des sulfates (et paraben) dont il est composé et qui assèchent un peu trop les cheveux. J'ai découvert le savon noir que j'utilise avec parcimonie et mon autre astuce c'est de diluer le shampooing avec de l'eau. En même temps il n'en faut pas beaucoup. **Je ne sais pas qui a réussi à nous convaincre que plus ça mousse mieux c'est, mais c'est totalement faux !** Au moment du shampooing, il faut bien séparer ses cheveux pour éviter qu'ils ne s'emmêlent. Je

sectionne les miens en 4. Selon votre longueur, sectionnez vos cheveux et gérez-les avec douceur et amour. Bien que la saleté et la poussière puissent obstruer le cuir chevelu et empêcher la croissance des cheveux, **il n'est pas nécessaire de les laver tous les jours.** L'usage fréquent du shampooing va éliminer les huiles naturelles produites à la surface de votre cuir chevelu (le sébum) et vos cheveux auront des difficultés à croître correctement (ex: arrivée de pellicules, démangeaisons, etc.) La bonne fréquence est de 7 à 10 jours.

Personnellement je me lave les cheveux chaque weekend et je varie les soins.

### L'Après - Shampoing

Qu'on ne vous embrouille pas, **Après-shampoing, conditionneur, masque après-shampoing, tout ça c'est la même chose !** Le but c'est d'hydrater, démêler et nourrir les cheveux. Rien que ça. Appliquez-en sur vos cheveux après le shampoing, laissez poser quelques minutes puis rincez (à moins que ce ne soit un *leave-in conditioner* qui lui n'a pas besoin d'être rincé). Essayez au

maximum de démêler vos cheveux avec vos doigts. Cela vous permettra d'être à l'écoute de vos cheveux, de sentir quand un nœud est en train de se former et donc à quel moment ralentir ou stopper le passage de vos doigts dans vos cheveux afin de les démêler en douceur et sans créer de casse ! A défaut de faire le démêlage aux doigts, utilisez un peigne à dents larges.

Finis les huiles grasses qui sentent la résine ! La rédac de J.M. vous propose 3 produits qui sentent bon, sont doux au toucher, et nourrissent les cheveux. Nous en parlerons in sha Allah sur notre blog !



## Les coiffures protectrices

Il faut comprendre que les pointes de nos cheveux sont les parties les plus anciennes de la fibre capillaire, c'est pourquoi nous devons en prendre le plus grand soin. En adoptant des coiffures protectrices, vous mettez vos cheveux au repos pour leur plus grand bien. Et pour celles qui se couvrent les cheveux le foulard protège déjà votre touffe mais l'abimerait en même temps si on n'en fait pas attention. En effet, le cheveu s'accroche sur le tissu du foulard

et se casse ou se retrouve plus facilement fragilisé. Donc quand on rentre le soir à la maison laissons respirer nos cheveux et hydratons-les. Pour le volet coiffure, les tresses font l'affaire. Le but c'est de manipuler le moins possible les cheveux pour limiter la casse. N'oublions pas de protéger nos cheveux au coucher aussi en les couvrant d'un foulard ou d'un bonnet en satin (ici j'ai très souvent du mal je vous l'avoue). La première phase c'est la connaissance du cheveu afro.



Fadimatou Bello

Fadybello.com

Le Cordon Bleu

---

# Le Rainbow Cake



*« La gourmandise, source inépuisable de bonheur » Pierre Hermé*

😊 Les filles, on va mettre la main à la pâte cette semaine (dans le sens propre et figuré) et bluffer notre entourage en leur faisant croire que nous sommes des professionnelles de la pâtisserie niveau Pierre Hermé!!! On va faire un classique Rainbow Cake. Un gâteau assez tendance mais très simple à faire. Tout est une question de **colorant**! ❤️💙❤️

J'en ai fait un en miniature donc les proportions ont été divisées en 3. Pour le glaçage, je suis consciente que le mascarpone et le fromage frais ne sont pas forcément accessibles, donc la rédac se chargera de publier la recette originale la recette de la crème au beurre plus tard sur le blog in sha Allah. Là, vous pourrez utiliser des ingrédients plus faciles à trouver (mais je vous avoue ne pas trop être fan de la crème au beurre qui est essentiellement du... BEURRE).

## Ingrédients :

Pour le gâteau (pour 6 cercles de 16 cm de diamètre)

- 200 g de beurre mou
- 200g de sucre en poudre
- 6 œufs
- 400 g de levure chimique
- 25 cl de lait (1/4 de litre de lait)
- Zeste et jus d'un citron vert (mais vous pouvez parfumer avec de la vanille, du gingembre...)

Pour le glaçage :

- 250 g de fromage frais (type St Môret, Kiri, Philadelphia) ou de mascarpone
- 500 g de crème liquide entière (environ 50 cl)
- 100 g de sucre glace



## Préparation

1. Dans un saladier, fouettez le beurre mou avec le sucre jusqu'à avoir une consistance de pommade. Incorporez les œufs peu à peu. Incorporez ensuite la farine et la levure mélangées, puis le lait et les zestes et jus de citron vert.



2. Pesez la pâte obtenue et partagez-la en 6 parts égales (bon moi j'ai utilisé 2 bols pour illustrer.) Placez-les dans 6 bols.
3. Colorez chaque pâte avec l'une des couleurs de l'arc-en-ciel : violet, bleu, vert, jaune, orange et rouge, à l'aide de colorant alimentaire. L'idéal serait d'utiliser les colorants en gel ou en poudre qui ont un pouvoir colorant supérieur aux colorants liquides.



J'ai choisi le rose et le vert,  
mais vous pouvez ajouter  
plus de couleurs.





4. **Faites cuire** chaque pate séparément. Vous pouvez verser dans un petit moule a manqué de 16 cm de diamètre et faire cuire en 6 fois. J'ai pris des cercles à pâtisserie de plus petits diamètres. Comptez **10 à 12 min de cuisson** pour chaque fournée, pour le four préchauffé à **180°C**.



Reproduis le rainbow cake et envoie-nous la photo par inbox, et on publiera sur notre page! 😊



[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)

5. Démoulez les cercles de pâte et laissez-les refroidir sur une grille.
6. A l'aide d'un grand couteau, découpez le dessus de chaque gâteau, s'il est bombe, pour avoir une galette bien lisse.



Voilà, votre Rainbow cake est prêt!



## Glacez votre gâteau

7. Mélangez la crème fraîche entière liquide et le mascarpone (ou fromage Kiri) dans un saladier. Mélangez avec un fouet électrique pour monter la crème. Lorsqu'elle commence à s'épaissir, ajoutez les sucre et continuez de fouetter pour avoir une chantilly.
8. Pour le montage du Rainbow cake déposez le cercle de pâte violet sur votre plat de présentation. Tartinez-le de chantilly et lissez avec une spatule. Déposez le cercle bleu et tartinez à nouveau de chantilly et lissez à la spatule. Continuez en déposant ainsi : cercle vert, chantilly, cercle jaune, chantilly, cercle orange, chantilly, cercle rouge et chantilly.
9. Terminez le décor en recouvrant entièrement le gâteau de chantilly au mascarpone.
10. Ajoutez des petites pointes de chantilly sur le bord et la base.

F. Ids

[Facebook.com/khayrspastries](https://www.facebook.com/khayrspastries)

*P.S.:* Pour la crème au beurre, restez à l'écoute, nous publierons la recette sur notre [blog](#) bientôt in sha Allah. 😊

*La Famille*

---



## Violence conjugale: le silence qui tue!

C'est un mal qui se cache derrière les murs des grandes maisons. Des maisons où vivent des gens privilégiés, éduqués, et nantis, comme la famille de Hamidou Aboubakar\*. Aux yeux des autres, la famille Aboubakar est une famille Musulmane comme les autres : ils portent tous des prénoms Musulmans, parlent la langue locale, jeûnent pendant le

mois de Ramadan, et donnent l'aumône aux plus démunis. En public, cette famille fait des envieux car ils ont l'air de ne manquer de rien. Cependant en privé, **elle cache des ballots de linge sale.**

**Hamidou**, le père de famille, est un homme haut placé dans la société. Il gagne un salaire conséquent et inspire le respect

de ses collègues. **Nafissatou**, son épouse, gagne également bien sa vie. Leurs enfants sont inscrits dans le meilleur établissement scolaire de la ville. A priori, rien d'anormal, mais seul Dieu connaît leur secret. Depuis quelques temps, la ville a été mise au courant que le père de famille est ouvertement infidèle à sa femme. Dès lors, celle-ci est devenue la risée du quartier, et l'ambiance est devenue électrique à la maison.


Monsieur Hamidou Aboubakar a rarement été présent pour sa famille. Absorbé par son travail, il préfère rester au bureau à son heure de pause que d'accomplir la prière. Lorsqu'il revient à la maison, il est trop fatigué pour s'occuper de sa femme et de ses enfants. Il préfère plutôt pianoter sur son téléphone, pendant que la télé lui conte les informations de la journée. Nafissatou, le cœur meurtri, n'en peut plus de vivre la même scène, année après année. **Elle en a marre de voir son mari ignorer son rôle de père et ses responsabilités d'époux.**

Il n'y a plus de place pour l'intimité dans son couple. **Aboubakar est bien trop**

**occupé à satisfaire ses innombrables amis et ses multiples maîtresses, car au moins avec eux, l'argent résout tout problème.** Cela fait des années que Nafissa et Hamidou ne dorment plus dans la même pièce, et c'est à peine s'ils se disent « bonjour » le matin. Malgré tous les privilèges dont jouissent les enfants de la famille Aboubakar, ceux-ci n'ont qu'une envie : partir.

**Naima, Djibril et Moussa** sont fatigués de voir leurs parents se disputer. « Ils se comportent comme des enfants » dit Naima. Chaque parent rejette constamment la faute sur l'autre, et personne ne prend ses responsabilités pour résoudre les problèmes. Un soir, monsieur et madame Aboubakar se sont tellement disputés qu'ils en sont venus aux mains. **Nafissa fut violemment frappée par son mari, sous le regard horrifié de leurs enfants.** Naima essaya tant bien que mal de calmer son père. Celui-ci, vert de rage, insulte son épouse et justifie son acte malgré les cris de son épouse : « Il est dit dans le code pénal que c'est le devoir de l'homme de corriger sa femme ». Entre temps,






les enfants sont dépassés. Ils se sentent frustrés, impuissants, et dégoûtés par leur père ; ce père qu'ils avaient auparavant respecté, écouté, et obéi. Au plus profond de leurs cœurs, ils ressentent de la honte et de la haine. Par conséquent, ils s'isolent tous dans leurs chambres dans la journée.

« On en a marre », « combien de temps cela va-t-il durer » ? « J'ai hâte de grandir pour sortir d'ici. Au moins quand j'irai à l'université, je vivrai en paix ». Leur maison est une prison dorée car derrière leurs grands murs, on peut entendre des cris. Des cris de désespoir, des sanglots, et des mots grossiers. **Le père déverse sa colère sur la mère, et la mère la déverse ensuite sur les enfants. Chaque parent se croit le meilleur, et pense agir dans l'intérêt des enfants, sans se rendre compte qu'ils contribuent tous les deux à la destruction de leur foyer.**

En public, la famille joue à faire semblant. Il ne faut absolument pas que les gens soient au courant. Les enfants ont trop honte pour en parler à leurs proches, demander de l'aide ou



demander conseil. **S'ils brisent le silence, ils démasqueront leur père, et humilieront d'avantage leur mère. Pourtant en restant muets devant une si grande injustice, ils perpétuent le cycle de la violence conjugale.**

**On organise souvent des cercles de rappels sur les devoirs de l'épouse, mais pourquoi ne pas en faire autant pour les devoirs de l'époux en Islam ? Même sur les groupes Whatsapp on nous rappelle toujours qu'il faut être une bonne épouse, mais on s'adresse rarement à nos frères.**



Le mariage est une responsabilité pour 2 personnes. La Sounnah de notre prophète (paix sur lui) regorge d'exemples pour nos frères et sœurs qui souhaitent fonder leurs familles dès le départ : Fiançailles, cérémonie, nuit de noces, vie conjugale, résolution de conflits, tout y est.

J'encourage mes frères qui envisagent de se marier, d'apprendre comment bien prendre soin d'une femme. **Il ne suffit pas d'avoir les poches pleines, il faut aussi être un homme d'honneur.**



Le Prophète (paix sur lui) a dit :  
Je suis le meilleur d'entre vous  
avec mes femmes.

Il a été confirmé que lors de son  
pèlerinage le Messager de Allâh  
Salla l-Lâhou `alayhi wa sallam a  
fortement incité d'agir avec  
bienfaisance avec les femmes,  
ainsi il a dit :

« فَإِنَّكُمْ إِذَا نَسِئْتُمْ فِي اللَّهِ فَاتَّقُوا  
اللَّهَ بِأَمَانَةٍ أَخَذْتُمْ مَوْهِنًا »

Ce qui signifie : « **Faites preuve de  
piété envers Allâh concernant les  
femmes car certes elles vous sont  
devenues licite par la loi de Allâh**  
» [Mousslim]

Et parmi les paroles éminentes  
rapportées du Messager de Allâh  
au sujet du bon agissement avec  
les épouses, il y a sa parole :

« لَنْ نَسَاءَ خَيْرَ كُمْ خَيْرَ كُمْ »

Ce qui signifie : « **parmi les  
meilleurs d'entre vous, sont ceux  
qui agissent en bien envers les  
femmes** » et sa parole :

« وَخَيْرُهُمْ خَيْرُهُمْ إِيمَانًا مَنِ الْوَأَكْمَلُ  
لَنْ نَسَاءَهُمْ خَيْرَهُمْ »

qui signifie : « **les meilleurs  
croyants sont ceux qui ont un bon  
comportement et les meilleurs  
d'entre eux, sont ceux qui  
agissent le mieux avec leur  
femme** » [Rapporté par l'Imam  
Ahmad].

**Mes sœurs, ne tombez pas  
dans les bras du premier venu  
parce que vous souhaitez  
vous marier.** Faites vos  
enquêtes sur votre prétendant,  
renseignez-vous sur sa famille.  
Le Prophète (paix sur lui) a dit : «  
si un jeune homme se présente à  
vous et dont vous êtes satisfait de  
sa **piété** et de **son comportement,**  
**mariez-le.** Si vous ne le faites pas,  
il y aura **épreuves** sur Terre et  
**corruptions** »

[ Rapporté par Abou Daoud et At  
Tirmidhi ] Qu'Allah nous vienne  
en aide et délivre nos familles des  
épreuves insupportables.

Rahmatou\*

*\* Pseudonymes : la sœur a souhaité témoigner en anonyme, et  
changer le nom des protagonistes.*

Entre copines

---



## Le Code de l'Amitié

**L'**amitié a une très grande valeur aux yeux de tous et aussi dans la communauté musulmane. Elle est d'une importance capitale en Islam d'autant plus qu'elle nous oriente dès notre plus jeune âge.

Son statut est tellement primordial en Islam qu'il a fait l'objet d'un verset coranique:

*« les amis, ce jour-là, seront les ennemis les uns les autres exceptés les pieux »* [S. 43, Ayah 67]

L'amitié est tellement sacrée entre croyants qu'elle nous préservera in sha Allah dans l'au-delà. Cela s'illustre également dans la vie du Prophète Muhammad (aleyhi salaat wassalam). Le messager d'Allah était entouré de nobles compagnons. Les récits à leurs sujets sont tellement vastes que beaucoup d'ouvrage y sont consacrés.

Le « **Compagnon** » désigne en effet celui qui accompagne, l'ami inséparable, le confident, en bref

il occupe une place particulière tant dans la douleur que dans l'aisance comme l'ont fait les compagnons du Prophète (saws).

On a le célèbre Hadith rapporté par Abou Dawud où le prophète montre l'importance de la religion dans l'amitié :

*« L'homme à la religion de son ami intime. Alors que chacun' de vous prenne garde à celui qu'il choisit comme ami intime »* [At Tirmidhy]

Comment Choisir ses amies ?

**1<sup>er</sup> critère** : l'attachement à la religion. Si ton amie aime le dîne et que tu la côtoies tout le temps, elle fera augmenter ta foi et vice versa. C'est exactement ce dont parlait le Prophète (saws) : « La bonne et la mauvaise compagnie sont comparable au porteur de musc et au souffleur de forge. Le porteur de musc te donne, te vend son parfum ou t'imprègne auprès

de lui une odeur agréable. Quant au souffleur de forge soit il brûle tes vêtements, soit tu trouves auprès de lui une odeur nauséabonde ».

**2<sup>e</sup> critère**: Il se rallie un peu au premier. Il s'agit du bon comportement. Si tu fréquentes une personne qui se comporte bien tu deviendras comme elle ou même mieux qu'elle.

**3<sup>e</sup> critère** : l'honnêteté et aussi avoir les mêmes centres d'intérêts. Si vos centres d'intérêt divergent, vous ne serez jamais en phase.

Comment maintenir l'amitié?

- S'offrir des présents
- S'aider autant que faire se peut
- Invoquer en faveur de son amie
- La conseiller gentiment lorsqu'elle fléchit.

Mounira Yaya

## Le code de l'amitié selon le Coran

9 conseils et commandements qu'Allah Le Tout puissant nous a donné dans la sourate 49, Al Houjourat : Les Appartements.

« Fa tabayyanou » : Faisons nos **enquêtes**. Si on reçoit une information, surtout de la part de quelqu'un qui n'est pas digne de confiance, il vaut mieux la vérifier avant de mal agir et blesser les gens.

6. Ô vous qui avez cru! Si un pervers vous apporte une nouvelle, voyez bien clair [de crainte] que par inadvertance vous ne portiez atteinte à des gens et que vous ne regrettiez par la suite ce que vous avez fait.

« Fa Aslihou » : **Réconcilier** : Les croyants sont des frères, rétablissons la réconciliation entre nous.

9. Et si deux groupes de croyants se combattent, faites la conciliation entre eux [...]

« Wa aqsitou » : Agissons avec **justice** : A chaque fois qu'il y'a dispute, tranchons en toute équité.

9. [...] réconciliez-les avec justice et soyez équitables car Allah aime les équitables

« La Yaskhar » : **Ne ridiculisons pas** les autres, peut-être qu'ils sont meilleurs que nous aux yeux d'Allah. Arrêtons surtout les blagues tribalistes et racistes, ou encore les railleries envers des gens moins aisés que nous.

11. Ô vous qui avez cru! Qu'un groupe ne se raille pas d'un autre groupe : ceux-ci sont peut-être meilleurs qu'eux. Et que des femmes ne se raillent pas d'autres femmes : celles-ci sont peut-être meilleures qu'elles. [...]



« Wa la Talmizou » : Ne nous donnons pas de **urnoms détestables**. Genre évitons de « *cosh* » les gens avec des propos qui leur feraient de la peine.

11. [...] Ne vous dénigrez pas et ne vous lancez pas mutuellement des sobriquets (injurieux). Quel vilain mot que "perversion" lorsqu'on a déjà la foi. Et quiconque ne se repent pas... Ceux-là sont les injustes.

« Ijtaniabou Kathiran minazzan » : Evitons d'avoir une **mauvaise opinion** des autres. La plupart de ses opinions sont d'ailleurs fausses !

12. Ô vous qui avez cru! Écoutez de trop conjecturer [sur autrui] car une partie des conjectures est péché.

« Wa la Tajassassou » : Evitons **d'espionner les autres**, surtout sur Facebook alors. Mes sœurs, cela ne fait qu'attiser la **alousie et l'ingratitude envers Allah**. Si tu as envie d'une chose et que Dieu ne te l'a pas encore donnée, évite de trop tendre tes yeux vers ce que ta sœur a eu. Baisse ton regard, concentre-toi plutôt sur ce qu'il y'a devant toi : les gens qui t'aiment, que qu'Allah t'a accordé, et ce que tu souhaites qu'Il t'offre d'avantage. **Demande à Allah de te satisfaire avec ce qu'Il t'a donné, et tu seras la plus heureuse des femmes** ! Parfois l'une des armes redoutables contre l'espionnage c'est le dialogue. Vas vers cette personne, parle-lui régulièrement. Deviens son amie et de cette façon, in sha Allah, tu seras heureuse pour les bienfaits qui la touchent sans en être verte de rage.

« Wa la Yagtab » : Evitons le **comméragé et la médisance** oh ! Les gossip girls là !

12. [...] et ne médisez pas les uns des autres. L'un de vous aimerait-il manger la chair de son frère mort? (Non!) vous en aurez horreur. Et craignez Allah. Car Allah est Grand Accueillant au repentir, Très Miséricordieux.


Maryam Lamere



## Faire le tri dans sa liste d'amies

Voici une leçon que la vie m'a apprise les filles : on ne peut pas plaire à tout le monde ! J'ai souvent été blessée par **des amitiés à sens unique** : des relations amicales où je ne me sentais pas valorisée. Dans ce type de relations, **les efforts sont généralement faits par une seule personne, sans réciprocité**. Les appels, les messages, les visites... c'est pour la plupart nous qui les faisons, pendant que les autres continuent de recevoir, sans toutefois renvoyer l'ascenseur. A un moment, il nous faut prendre du recul et réexaminer notre liste d'amies pour savoir comment ménager nos efforts et restaurer l'harmonie.

### Les 3 types d'amies :



**L'étoile** : Cette amie est une perle rare, un diamant. Comme une étoile, elle brille et nous sert de repères dans les moments les plus sombres de notre vie. Ces amies sont pour la plupart, des amies d'enfance. Elles connaissent nos peines, nos joies, et sont prêtes à nous prêter oreille à tout moment. Ce sont des amies véridiques, qui nous conseillent avec douceur et nous disent avec franchise ce qu'elles pensent. Parfois ce sont aussi des sœurs qu'on rencontre plus tard dans notre vie, mais avec qui l'abord est facile et agréable. Dans la plupart des cas, vos personnalités sont similaires, ou alors complémentaires.

**Conseil** : Ne la lâche surtout pas !! Elle sera toujours là pour toi, et même si la vie vous sépare, elle restera toujours près du cœur. C'est vrai qu'avec le temps et les responsabilités qui s'accumulent quand on devient adulte, les personnalités changent. Gardez le contact, échangez, trouvez un passe-temps que vous aimez en commun, et faites-le ensemble, histoire de papoter, partager, et rester soi-même.



Probabilité pour que cette amie te lâche 0 à 10%



**La fleur :** Cette amie est sympathique. C'est celle qu'on rencontre à l'école, lors des fêtes ou dans des assocés, etc. Comme une fleur, sa présence embellit notre vie et l'embaume d'un joli parfum. Avec elle, on échange de temps en temps, et on parle surtout de nos centres d'intérêts communs : projets Islamiques, mariages, études, carrière, etc. Dans la plupart des cas, vos personnalités seront quelque peu divergentes. Vous verrez les choses différemment, car vous venez parfois de deux milieux différents.

**Conseil :** Des amies comme ça, in sha Allah ma sœur tu en auras plein ! Elles seront (presque) toujours partantes pour une sortie entre filles, et pour des activités détentes ou Islamiques. N'essaie cependant pas, de « forcer » l'alchimie entre vous. Il y'a peut-être des sujets qu'elle ne souhaite aborder qu'avec ses amies intimes. Avec toi, elle partagera les beaux moments et les évènements importants de sa vie, mais elle gardera ses expériences difficiles et ses problèmes de famille, pour elle-même ou pour des gens plus proches d'elle. Respecte sa vie privée car plus tu chercheras à forcer l'alchimie entre vous, plus elle se sentira mal à l'aise, et tu en finiras blessée, déçue ou frustrée. Alors, vas-y molo, d'accord ?



Probabilité pour que cette amie te

lâche **50 à 60%**





**La brise :** Cette fille est un contact Facebook, une cousine éloignée, une voisine, ou une camarade d'école avec qui tu as très peu en commun. C'est parfois un plaisir de discuter avec elle, prendre des nouvelles, mais les conversations sont généralement très plates :

Comme une brise, elle peut sortir de ta vie aussi rapidement qu'elle y était entrée. Garder le contact ne fait pas partie de vos priorités, et vous n'avez presque rien à vous dire. *Il y'a parmi les brises, celles avec qui tu as du mal à cliquer.* Quand tu lui fais signe, elle te montre **clairement** qu'elle n'a pas envie de discuter. Elle fait sa vie de son côté et ne réalise même pas à quel point tu comptes pour elle. C'est ce genre de comportement qui blesse le plus.

**Conseil :** **N'y mets pas trop ton cœur** ma sœur. Ne lui en veux pas, et ne t'en veux pas non plus. On ne peut pas être la meilleure amie de tout le monde. Ecrivez-vous de temps en temps, et ne vous espionnez pas, ne vous jalousez pas, et ne vous détestez pas. Le prophète (paix sur lui) a dit que le Musulman ne doit pas éviter son frère plus de trois jours. Parfois ce qui mène aux disputes c'est encore le forcing. Ici, il te faudra donner sans attendre quelque chose en retour, mais si tu le fais pour Allah, tes efforts seront pleinement reconnus. Concentre-toi sur tes étoiles !



Aie! 90 à 100%



Voilà, mes chéries ! Maintenant il nous faut gérer nos émotions et nos efforts en fonction de nos priorités. Il faut remettre toute chose à sa place, et profiter pleinement de ce qui nous rend heureuses.

Fatimé Asta



## Une amie qui vous veut du bien...

« Les amis, ce jour-là, seront ennemis les uns des autres, excepté les pieux ».

[Sourate 43 Ayah 67]

On a tous une personne dans notre entourage que l'on connaît depuis peu de temps ou très longtemps que l'on considère comme un membre de notre famille.

Cela va faire plus de 10 ans que je vis à l'étranger. En 10 ans, j'ai rencontré et fréquenté des personnes de toutes cultures, toutes origines et surtout de toutes religions. Parmi toutes ces personnes, j'ai rencontré une amie qui me veut du bien...

Durant l'année universitaire 2011, une connaissance ivoirienne me présente une fille sénégalaise: S. Mais je vais

d'abord vous décrire à quoi ressemblait ma vie en 2011 pour que vous compreniez à quel point cette personne a eu un impact sur ma vie.

En 2011, je commençais à me détacher de mes racines (après ne pas avoir mis le pied au Cameroun pendant 3-4 ans). Se détacher de ses racines ne signifie pas ne pas parler sans langue maternelle ou oublier son pays. Se détacher de ses racines c'est perdre nos valeurs, c'est oublier pourquoi nous sommes à l'étranger, et commencer à songer à ne pas rentrer.

En 2011, je commençais à perdre la foi. Perdre la foi c'est faire ses 5 prières par jour par réflexe et automatisme. Perdre la foi c'est jeûner le mois de Ramadan sans savoir demander à Allah (SWT) de nous pardonner nos péchés.

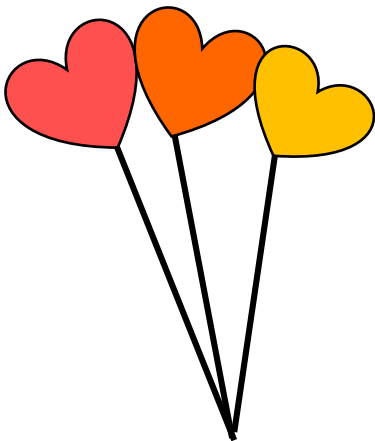
En 2011, je commençais à perdre mon identité de camerounaise peulh musulmane. Et c'est ainsi que j'ai rencontré S.

S. est Sénégalaise musulmane. Quand je l'ai connue, elle était très attachée à ses valeurs

sénégalaises, et à l'Islam. Nous avions quelques cours en commun. Nous avons donc commencé à sympathiser très rapidement (communauté africaine oblige!!). Plus le temps passait, plus on devenait proches et je commençais à trouver en elle tout ce que j'avais perdu. C'est à ce moment-là que j'ai compris que petit à petit, jusque-là, toutes mes valeurs s'effaçaient. Quand je la voyais parler passionnément du Sénégal, je n'arrivais pas à me rappeler de quand j'ai parlé du Cameroun... Mais par-dessus tout, elle était très rattachée à sa religion et ne faisait que parler d'Allah, du prophète (SAW), des hadiths, des histoires des prophètes. Chez elle, il y avait toujours le Coran qui défilait sur la piste audio de son ordinateur, ou un tafsir, jamais de musique. Tous les Vendredis, mash'Allah elle faisait sa prière à la mosquée d'à côté de chez elle. Je n'avais jamais fait la prière du Vendredi à la mosquée jusque-là. A Garoua, nous n'avions pas cette habitude, seuls les hommes et les garçons allaient à la prière du Vendredi.

Grâce à cette amie, j'ai donc découvert ce que c'était aller à la prière du Vendredi, une prière qui *reboostait* notre foi lorsqu'on écoutait les prêches de l'imaam. J'ai repris l'habitude d'aller aux prières nocturnes et d'isha'a à la mosquée pendant le Ramadan, une habitude que j'avais délaissée depuis que j'étais en France. Bref, je reprenais mes marques, je me sentais mieux et je m'épanouissais enfin.

Lorsque mes parents ou ma grand-mère viennent me voir, elle vient leur rendre visite. Elle aime sincèrement ma famille et c'est sûrement une des plus belles preuves d'amitié. Elle n'hésite pas à me dire: " ma copine, aie crainte d'Allah" quand je m'égare dans mes paroles ou mes actes. Bref, elle n'hésite pas à me ramener à l'ordre gentiment.



Je souhaite à chacune des lectrices de trouver un jour une amie qui saura vous « re-guider » vers le droit chemin lorsque vous vous égarez sans vous en rendre compte, une personne qui sera aussi proche de vous qu'un jumeau monozygote mais d'une mère différente (oui, un peu compliqué le sens de cette phrase mais je suppose que vous pigez le fond nan?)



Le célèbre hadith rapporté par Abu Dawud en est la preuve. D'après ce dernier, le Messager d'Allah ('alayhi salat wa salam) a dit : « L'homme a la religion de son ami intime. Alors, que chacun de vous prenne garde à celui qu'il choisit comme ami intime ».

[At-Tirmidhi].

F. Ids

Série



## **No Boyfriend, No Problem.**

### **Episode 2 :**

La fornication et ses conséquences.

Assalamou alaikoum chères sœurs, le sujet que nous traiterons aujourd'hui et un tant soit peu sensible, mais nous éviterons de tourner autour du pot. La fornication est un fléau qui ravage nos sociétés et nous espérons à travers nos séries, encourager le bien et réprimander le mal. **Je commence par déclarer que je ne suis pas parfaite, et que mon article est un moyen pour nous de réfléchir et faire des changements dans notre vie. Qu'Allah nous accorde la réussite, amine.**



## Le Ndem\*

Supposons, ma sœur, que tu sois déjà dans la zone grise... Peut-être as-tu déjà été côtoyée par des garçons, et que tu fais la une des ragots du quartier. Tu as, selon toi, une « cote de popularité », et des « admirateurs ». Dans ton monde, tout est parfait, tous les garçons cherchent à t'avoir comme petite copine, et toutes les filles cherchent à être aussi stylée et charismatique que toi. Après quelques soirées dans les clubs et quelques rencontres, tu commets l'irréparable.

Dans un autre cas, tu es peut-être timide mais facilement influençable. Tu as, toi aussi, envie d'être aussi célèbre et populaire que tes camarades d'école. Alors, tu cherches à leur ressembler et sautes sur l'occasion dès qu'un jeune homme te fait des avances. « Enfin ! J'ai

moi aussi, le droit de vivre le grand amour », « enfin un mec qui me trouve belle et me fait des cadeaux ». Après quelques sorties, quelques moments seuls, vous commettez aussi l'irréparable.

### **Ha là là mais enfin les filles, qu'est-ce qui se passe ?**

Tomber dans le Ndem ne se fait pas du jour au lendemain. Dans le Coran, Allah ta'ala nous met en garde contre les pas du Diable.

« 21. Ô vous qui avez cru! **Ne suivez pas les pas du Diable.** Quiconque suit les pas du Diable, [sachez que] **celui-ci ordonne la turpitude et le blâmable. Et n'eussent été la grâce d'Allah envers vous et Sa miséricorde,** nul d'entre vous n'aurait jamais été pur. Mais Allah purifie qui Il veut. Et Allah est Audient et Omniscient. » [Sourate 24]

\*Signifie « piège », en langage jeune du Cameroun

Shaitaan n'a qu'une envie, c'est de nous faire découvrir nos parties honteuses. Ce n'est pas nouveau. Sa stratégie a commencé avec le premier des hommes, Adam (aleyhi salaam) et son épouse, Hawa/Eve (que Dieu soit satisfait d'elle).

Lorsqu'Allah les créa, Il leur fit habiter le paradis. Ils pouvaient y visiter tous les recoins et y manger toute nourriture, mais il leur était interdit d'approcher un arbre en particulier.

19. " Ô Adam, habite le Paradis, toi et ton épouse; et ne mangez en vous deux, à votre guise; et n'approchez pas l'arbre que voici; sinon, vous seriez du nombre des injustes."

20. Puis le Diable, afin de leur rendre visible ce qui leur était caché - leurs nudités - leur chuchota, disant : "Votre Seigneur ne vous a interdit cet arbre que pour vous empêcher de devenir des Anges ou d'être immortels! ".

21. Et il leur jura : "Vraiment, je suis pour vous deux un bon conseiller".

22. Alors il les fit tomber par tromperie. Puis, lorsqu'ils eurent goûté de l'arbre, leurs nudités leur devinrent visibles; et ils commencèrent tous deux à y attacher des feuilles du Paradis. Et leur Seigneur les appela : "Ne vous avais-je pas interdit cet arbre? Et ne vous avais-je pas dit que le Diable était pour vous un ennemi déclaré? "



Mais nos parents Adam et Hawa ont bien réagi. Contrairement à la tradition judéo-chrétienne, nous Musulmans ne blâmons pas qu'Eve. **Tous les deux étaient fautifs**, ont reconnu leur tort et se sont repentis.

23. Tous deux dirent : "Ô notre Seigneur, nous avons fait du tort à nous-mêmes. Et si Tu ne nous pardonnes pas et ne nous fais pas miséricorde, nous serons très certainement du nombre des perdants".

C'est donc ainsi qu'agit notre ennemi numéro 1 : étape par étape, sur le long-terme, et parfois en essayant de te convaincre que son conseil est bien intentionné ! Essayons ensemble de décrypter ses magouilles.



*Les bobards que Sheytane te raconte :*

*Mensonge 1 : Tout le monde* est dans une relation avec un copain... tu ne te sens pas un peu vieille, toi ? Sans p'tit ami ?

Là, tu commences à voir toutes tes copines « en couple », sur Facebook, Insta, à la récré. Tu te sens seule, et tu as l'impression d'être vraiment mal en point.

*Mensonge 2 :* Comment vas-tu rencontrer ton mari si tu ne sors pas avec un garçon ? Il faut bien commencer quelque part. Et puis qui sait, *vous pouvez sortir ensemble maintenant et dans quelques années vous allez vous marier.*

Ma sœur, il y'a beaucoup de problèmes dans cette logique. Supposons que tu aies 14 ans, et que tu vives dans une famille où tes parents s'attendent à ce que

tu obtiennes au moins ton BAC avant de pouvoir mentionner le nom d'un potentiel époux. Penses-tu **vraiment** que tu vas rencontrer un garçon au collège qui ait 15, 16 ans et qui veuille se marier ?

Les mecs ne réfléchissent pas comme les filles. A cet âge-là, leurs hormones font rage et **ceux d'entre eux qui ne craignent pas Allah collectionnent les petites copines pour commettre la fornication (rapport sexuel hors mariage)**. Pour eux, il s'agit d'une compétition avec leurs potes : ceux qui collectionnent le plus de conquêtes sont les plus respectés. Le pire c'est que certains vont même jusqu'à compter le nombre de fois qu'ils ont pris la virginité d'une fille. Oui, c'est difficile à accepter mes sœurs, mais comme nous l'avons dit plus haut, aujourd'hui nous ne tournerons pas autour du pot. Plusieurs filles sont tombées dans le panneau et ça fait trop mal de le constater sans rien dire. 💔 😞



Lorsque tu décides donc d'embarquer dans cette relation caduque, tu te dis « waouh, il m'envoie des sms, il m'appelle la



nuit, il me dit de belles paroles... c'est vraiment mon premier amour et l'homme de ma vie ». Ce que tu ignores ma sœur, c'est que dans la plupart des cas, le gars n'a qu'un seul objectif: fornicuer avec toi. Même si cela prend des années, vous n'êtes pas faits de pierre, et nous ne sommes pas des anges. Allah le très Haut a dit « [...] **l'homme a été créé faible** » [Sourate 4]

Même si au départ vous avez comme vous dites « l'intention de vous marier », combien de temps tiendrez-vous sans vous tenir par la main, ni vous faire la bise, et aller plus loin dans le contact physique ? En Islam, il y'a des limites à ne pas dépasser entre un homme et une femme. Je ne te demande pas de ne plus adresser la parole à tes camarades garçons. Je te demande simplement de faire attention à ne pas exagérer dans tes conversations avec eux.

Quel âge as-tu en ce moment ?  
Quelles sont les attentes de tes parents ? Essaie d'en parler avec ta mère, une tante, ou alors une grande sœur. C'est normal que tu veuilles te sentir aimée, et

veuilles être dans une relation amoureuse. C'est ce qui nous rend humains après tout, et c'est pour ça qu'Allah ta'ala a légiféré le mariage.

"Et parmi Ses signes Il a créé de vous, pour vous, des épouses pour que vous viviez en tranquillité avec elles et Il a mis entre vous de l'amour et de la miséricorde. Il y a en cela des preuves pour des gens qui réfléchissent."

[ Sourate 30 – Verset 21 ]

Le hic c'est que de nos jours, on prend l'amour à la légère, et on mélange ce qui est interdit et ce qui est permis. Si tes parents veulent que tu attendes encore un peu avant de te marier, sois patiente ma sœur. C'est difficile, je sais. Mais tu verras ma chérie que les années vont vite passer. Reste ferme, et ne cherche aucune relation avec un homme avant que tu sois en âge d'assumer la responsabilité d'être mariée.

Quand le moment viendra, et que tu auras fait la connaissance de quelqu'un de sérieux, impliquez directement vos parents, **et ne gardez pas la relation secrète,**



**car elle mène au péché.** Nous en reparlerons bientôt dans le prochain épisode in sha Allah.

*Mensonge 3 : Tu n'es qu'une peureuse, une « coincée ».* Pourquoi veux-tu rester chaste alors que « tout le monde » fait le contraire ? *Commets la fornication va te donner « de l'expérience ».* Comme ça, au moment de te marier, tu pourras impressionner ton mari. »



Astaghfiroullah, je demande pardon à Allah. On entend très souvent des gens nous dire ça. Sans le savoir, ces gens promeuvent vraiment l'œuvre de Satan, et encouragent ce qu'Allah a interdit. **La plus grande peur d'un homme croyant, c'est d'épouser une femme qui a déjà connu un autre homme** (en commettant la fornication). C'est le cauchemar par excellence.

Sache d'abord que tous les hommes ne sont pas les mêmes. Quand on vit loin de la religion d'Allah, on a l'impression que tout le monde est corrompu. Personne ne dénonce le péché, et ça devient normal. Même les parents encouragent parfois leurs enfants à commettre cet acte

(histoire vraie!). S'ils ne l'encouragent pas, au moins, ils gardent ce sujet tabou. Par conséquent, on verra dans la même famille que les cousines sortent avec des hommes mariés, et certains pères de famille trompent leurs femmes.

Ça c'est ce qui se passe quand on ne craint pas Dieu mes sœurs.

Et pourtant, lorsqu'on revient à la pratique de la religion, on se rend compte combien elle est simple, véridique, et nous libère. **Les hommes qui gardent leur chasteté existent. Les femmes qui n'ont jamais connu d'homme existent, et ils ne sont pas surhumains.** Ce sont des gens comme toi et moi, mais qui ont reçu la grâce et l'aide d'Allah. Ils connaissent la valeur de la pudeur en Islam, et cherchent à satisfaire leur Seigneur. Imagine un peu ma sœur, que toute sa vie, ton futur mari se soit préservé. Il n'a jamais connu de fille, et il s'est dit qu'il donnerait tout pour la femme de sa vie. Une fois qu'il te rencontre, les gens lui racontent tout sur ton passé. Comment te sentirais-tu ?

Quand on est jeune, on ne pense qu'au moment présent, on oublie que nos erreurs nous suivront tôt ou tard. Dans l'instant présent, tu envoies à ton petit copain des photos indécentes de toi. La nuit quand les autres dorment, tu lui envoies des SMS osés, en pensant que personne n'en saura jamais rien. Mais quelques mois plus tard, tu vas te séparer de ce jeune homme, ma sœur. Tu auras le cœur brisé, tu te sentiras dégoutée de ce que tu as fait. Dans certains cas, le jeune homme va garder ces photos de toi, et il peut te faire du chantage avec, des années plus tard. C'est ce qui se passe de nos jours. Combien de sœurs, prêtes à se marier, ont reçu des anciennes photos d'elles dans leurs téléphones ? Imagine si ton futur mari voit ça, ou encore tes parents. Comment te sentirais-tu ?

qui n'est pas permis. Le hic avec ça, c'est qu'on oublie la gravité de ce péché aux yeux d'Allah.

« Ahkaha ma sœur laisse le gars et sa go... ils s'aiment dis-donc. »

Ah bon ? C'est quel genre d'amour non ? Le genre d'amour qui éloigne de l'obéissance à Allah ? Le genre d'amour qui se fait dans le dos des parents, où l'homme et la femme commettent l'interdit ? C'est ça, l'amour ?

En plus de ça, il y'a aussi du deux poids, deux mesures dans nos sociétés. Quand un jeune homme et une jeune femme commettent la fornication, on dit qu'ils « s'aiment ». Quand c'est un homme marié ou une femme mariée qui commet la fornication, on appelle ça de l'adultère. Ah non les amies, il faut appeler le chat par son nom. En Islam, c'est le même péché.

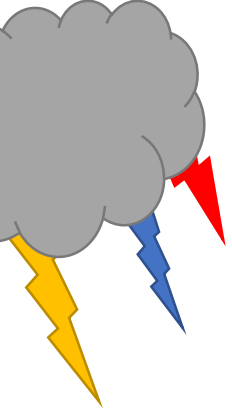


La fornication a des conséquences graves, dans ce bas-monde :

1. **L'humiliation** : vous êtes non seulement en train d'encourir la colère d'Allah, mais vous perdez aussi de l'estime aux yeux des gens qui vous respectaient.

## ◆ Les conséquences de la fornication

Comme nous l'avons dit plus haut, de nos jours, l'amour est pris à la légère. On aime mélanger ce qui est permis et ce



## 2. S'éloigner d'Allah

Après avoir commis ce péché, on se sent honteuse et on a trop peur de revenir vers Allah. (Ca c'est pour celles qui avaient au moins un atome de foi dans leur cœur)

Le Prophète (paix sur lui) a dit :

«Lorsque le musulman commet l'adultère, il n'est plus croyant, au moment où il l'a commis. [...]»  
[Boukhari]

Anas a rapporté que le Messager (saws) a dit :

«La foi est un habit dont Dieu revêt celui qu'Il veut. Lorsque le serviteur fornique, Dieu le lui enlève. Lorsqu'il cesse et se repent, Il le lui rend.» [Tirmidhi]

## 3. Grossesse non désirée :

D'abord, l'humiliation que tes parents subissent quand tout le monde est au courant. Ensuite, le père de l'enfant qui n'est pas auprès de toi pour t'aider. Parfois, tu dois arrêter d'aller à l'école, et tu es forcée à vivre ta grossesse dans le plus grand stress.

4. **L'avortement** : Ce sujet doit être évoqué avec les gens de science, je préfère ne pas me prononcer dessus.

## 5. La division des familles :

Pour les sœurs qui sortent avec des hommes mariés, soi-disant parce qu'elles ont « besoin d'argent de poche ». **Craignez Allah mes sœurs.** Aimeriez-vous qu'une autre femme le fasse à votre mari demain ? Allah ne suffit-Il pas pour pourvoir à Ses serviteurs ? C'est de Lui qui vient ta substance ma sœur, et non de la poche d'un homme. « 52. Ne savent-ils pas qu'Allah attribue Ses dons avec largesse ou les restreint à qui Il veut? Il y a en cela des preuves pour des gens qui croient. »

[Sourate 39]

## 6. L'homme qui sort avec la

**filles d'un autre homme,** qu'il prenne garde, car « comme tu fais, on te fera ». Quelqu'un d'autre fera la même chose à sa fille.

Dans l'au-delà, le châtement est incommensurable pour ceux qui ne se repentent pas.

## L'Enfer

Ata' a (rapporté par Boukhari dans un long hadith) dit :

« La porte la plus terrible pour ce qui est du malheur, de la chaleur et de la souffrance, et dont l'odeur est la plus puante, c'est elle qui est réservée aux fornicateurs, ceux qui ont commis ce péché alors qu'ils connaissaient la gravité et l'interdiction. »

Dans le Sahih (rapporté par Boukhari et Mouslim), Soumra Ibn Djoundoub (RA), a rapporté ce songe du Prophète (saws) a dit:

«L'ange Djibril (AS) et l'ange Mikail (AS) se sont présentés à moi, et me prirent avec eux. Nous partîmes, et sur le chemin, nous passâmes par une sorte de fourneau dont le haut était étroit et le bas large. On y entendait des voix et du vacarme. Nous y regardâmes, nous vîmes des hommes et des femmes tout nus avec des flammes qui leur arrivaient de dessous. À chaque fois qu'elles les brûlaient, ils hurlaient de douleur. Je

demandai à Djibril qui c'étaient. Il me répondit : "Ce sont les fornicateurs et les fornicatrices. Ceci est leur châtement jusqu'au Jour du Jugement Dernier.»

## Le repentir :

Si tu as commis des tonnes de péchés, ma sœur, demande pardon à Allah. **Pleure et regrette, cherche sincèrement à changer et demande-Lui de cacher tes fautes.** Il se peut que tu aies commis ce péché dans l'ignorance, ou alors par têtutesse. Tu as maintenant vu que **Shaitaan n'est qu'un menteur**, et que c'est toi qui finis perdante dans l'histoire.



Il se peut aussi que tu aies oublié à quel point Allah t'ala est Miséricordieux, même envers ceux qui Lui ont grandement désobéi.

53. Dis : "Ô Mes serviteurs qui avez commis des excès à votre propre détriment, ne désespérez pas de la miséricorde d'Allah. Car Allah pardonne tous les péchés. Oui, c'est Lui le Pardonneur, le Très Miséricordieux".

54. Et revenez repentant à votre Seigneur, et soumettez-vous à Lui, avant que ne vous vienne le châtement et vous ne recevez alors aucun secours.

55. Et suivez la meilleure révélation qui vous est descendue de la part de votre Seigneur, avant que le châtement ne vous vienne soudain, sans que vous ne [le] pressentiez;

56. avant qu'une âme ne dise : "Malheur à moi pour mes

manquements envers Allah. Car j'ai été certes, parmi les railleurs";

57. ou qu'elle ne dise : "Si Allah m'avait guidée, j'aurais été certes, parmi les pieux";

58. ou bien qu'elle ne dise en voyant le châtement : "Ah! S'il y avait pour moi un retour! Je serais alors parmi les bienfaisants".

Sache quand même, ma sœur, que tout acte que l'on pose a des conséquences. C'est la loi de la cause à effet. Toutefois, demande à Dieu de te faire miséricorde, et fais des bonnes œuvres pour te faire pardonner. Evite de raconter tes péchés aux gens. Fais de ton mieux pour t'éloigner de tout ce qui peut te ramener vers une vie de débauche. Demande à Allah ta'ala te t'entourer d'amies pieuses et gentilles. Elles t'aideront à rester ferme sur le chemin droit in sha Allah. Ne perds pas espoir, il n'est jamais trop tard pour repartir à zéro.

Ta sœur qui t'aime tellement !



*Fatimé Asta*



## Voici l'amour dans le halal !

Une femme de Médine vint se plaindre de son mari auprès de Aïcha. Celle-ci lui conseilla d'attendre l'arrivée du prophète (sws). Lorsque celui-ci arriva, la femme lui exposa les griefs qu'elle avait contre son mari. Le prophète (sws) lui conseilla alors « vas, écoute ton mari et obéis-lui ! ». La femme demanda alors : « quelle récompense en recevrais-je ? » Le prophète (sws) lui aurait alors dit :

« Il n'est pas de femme qui prenne quelque chose de la demeure de son mari pour la remettre à sa place au compte de laquelle Allah n'inscrit une bonne action, n'en efface une mauvaise et n'en l'élève d'un degré ».

« Il n'est pas de femme qui soit enceinte de son mari sans qu'elle n'en reçoive la même récompense de celui qui veille la nuit, jeûne le jour et combat dans la voie d'Allah. »

« Il n'est pas de femme, en accouchant qui ne reçoive la récompense d'un affranchissement et de même lorsqu'elle allaite son enfant jusqu'à ce qu'un ange lui dise : Oh femme ! Tu n'as plus à te préoccuper de tes œuvres passées. Recommence un nouveau compte pour ce qui te reste de ta vie ».



Aicha présente à l'entretien, dit alors « les femmes ont reçu beaucoup. Et vous les hommes que vous reste-t-il ? » Et le prophète (sws) dit alors :

« Il n'est pas un homme qui prenne la main de sa femme pour la cajoler au compte duquel Allah n'inscrive une bonne action »

« S'il l'embrasse, ce sont 2 bonnes actions, s'il s'unit à elle, cela vaut mieux que le monde et tout ce qu'il contient. »

« Lorsqu'il se lève pour se purifier, l'eau ne passe pas sur un seul poil de sa barbe sans que ne soit inscrit à son compte une bonne action, effacée une mauvaise et qu'il ne soit élevé d'un degré. Ce qu'il reçoit pour une grande ablution est préférable à ce monde et à ce qu'il contient. »

Allah vante cet homme auprès de ses anges : « Voyez mon serviteur qui s'est lavé dans la nuit froide afin de se purifier de l'impureté majeure, tout plein de certitude que je suis son Seigneur. Soyez témoin que je lui pardonne. »

[At Tirmidhi]





Musulmane Active

---



## Le secret de la réussite

Salam les filles, moi c'est Maimouna et aujourd'hui, je partagerai avec vous quelques astuces pour cartonner à l'examen. Quand le BAC, Probatoire, ou BEPC approche, on ressent une certaine pression... on dort peu, on mange peu, et on ne sent pas calme dans notre esprit. Que faire ?

### 1. Préparation spirituelle

Nous le savons toutes, rien n'est possible sans la volonté d'Allah et donc, nous devons **constamment Lui demander** de nous guider vers le droit chemin.



La première chose à faire c'est de libérer son esprit et **penser positivement**. Nous avons souvent tendance à tout mélanger : école, famille, amies, etc. C'est pourquoi nous devons balayer tous les petits soucis qui nous empêcheraient de réussir. Placer sa confiance en Allah c'est aussi être optimiste.

Certes, j'ai personnellement eu à connaître des difficultés sur mon parcours scolaire, mais vu ma situation actuelle, je me rends compte que **les choses finissent toujours par s'arranger**. Donc, les filles, il faut toujours garder espoir et avoir confiance en Allah, c'est très important. Je remercie

Allah de m'avoir amenée jusqu'ou je suis aujourd'hui. Je ne suis pas encore « quelqu'un » mais je me dis que j'ai quand même fais la moitié du chemin et Insha Allah le meilleur reste à venir.

## 2. Préparation intellectuelle

Avant toute chose, il faut avoir un planning d'études. **Dressez un emploi du temps sur plusieurs semaines avant la date de composition : Les matières à réviser, les épreuves à traiter seule ou en groupe**, etc. Il faudrait que votre calendrier soit organisé de telle sorte que vous puissiez souffler, au moins 1 semaine avant l'examen. Perso, je l'ai fait mais je dois vous avouer en chuchotant que je ne l'ai pas scrupuleusement respecté, compte tenu du temps et d'autres activités en marge. **Je vous assure tout de même que c'est très important car, c'est comme une force.** A chaque fois que je me lève et que je vois cet emploi du temps collé sur mon mur et que je me rends compte du temps qui me reste, j'ai les yeux écarquillés et les cheveux en l'air comme une personne électrocutée (façon de parler lol). Et du coup je me remets au travail.

Au-delà du planning personnel, les groupes d'études sont utiles, mais il faut savoir choisir son équipe. **Attention aux « noyeurs » mesdames !!!**



Nous n'avons pas le même esprit, nous n'avons pas la même tête (intelligence) et du coup évitons le suivisme au max. On a tous des façons différentes d'étudier. Certains peuvent vite retenir des choses contrairement à d'autres. Sur ce, votre camarade ou amie peut vous entraîner dans la mauvaise direction. Il y'en a même d'autres qui peuvent vous faire croire qu'ils n'étudient pas, alors que c'est tout à fait le contraire.

**En bref, pendant la période de préparation aux examens, je vous conseille de faire plus attention.** : évitez de faire comme les autres. La vie m'a vraiment fait comprendre cette sagesse. Les gens peuvent facilement nous détourner et nous manipuler soit parce que nous leur faisons trop confiance, soit parce que nous ne sommes pas encore matures (ca, c'est un sujet pour une prochaine fois in sha Allah). Comme le dit l'adage en anglais : « Do not allow a friend or anybody to mislead you ».



**Nos professeurs peuvent être d'une très grande aide pendant cette période.** Il ne faudrait donc pas hésiter de les contacter en cas d'incompréhension d'un sujet. Si vous avez la possibilité d'avoir un répétiteur, ça tombe bien. Mais, il ne faut pas se dire : « j'ai un répétiteur il va tout me montrer le moment venu » Ah non ! C'est une autre forme de paresse et de pression avancée.



*Les filles, il faut se battre pour notre avenir, le travail c'est la clé de tout.*

Tant qu'on a la possibilité de réussir pour rendre nos parents fiers, alors faisons-le. N'oublions pas le plus important : le succès dans l'au-delà. En tant que croyantes, nous devons demander à Allah le meilleur dans les deux mondes, comme le Prophète Ibrahim (paix sur lui) :

Rabbana a'tina fidounia  
hassanatan wafil akhirati  
hassanatan wakina azabannar

201. Et il est des gens qui disent :  
« **Seigneur! Accorde nous une belle part ici-bas, et une belle part aussi dans l'au-delà; et protège-nous du châtement du Feu!** ». [Sourate Baqarah]

On ne réussit pas toujours dans ce monde, mais Allah sait ce qu'il y a de mieux pour nous : « Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. [...] ». [S. 2 Ayah 286]

*La patience est un trésor, et la réussite est le fruit de la persévérance et le travail continu...le meilleur reste à venir mes sœurs.*

Bon courage !



Maimouna M. Nadya



# Grandes Dames

---



## Miss l'architecte : Aïssatou Inna

**J.M.:** Assalamou alaikoum, Inna, merci d'avoir répondu à notre invitation. Alors, pour commencer, parle-nous un peu de ton parcours académique : primaire, secondaire, universitaire.

**Inna:** Wa aleykoum salaam oukhti. Barakallahou fiki pour cet honneur que vous me faites de paraître dans le magazine. Qu'Allah subhanahou wa taala accepte nos œuvres pieuses et qu'Il nous pardonne nos manquements.

Bismillah arrahman arrahim.

Mon parcours académique a commencé par un échec qui a marqué toute ma vie.

A 4 ans, j'étais inscrite à l'école maternelle au camp bove et je faisais les week-ends des cours coranique à l'école primaire de la cite verte. Dans cette école coranique, j'étais dans la même classe que ma grande sœur. On apprenait les petites sourates du Coran et à la fin de l'année, j'avais échoué mais ma grande sœur avait réussi. Je devais donc reprendre cette classe. Cet échec m'a beaucoup marquée. Depuis lors, j'ai fait la promesse de ne plus jamais échouer une classe.



Je me souviens aussi que je détestais l'école maternelle, car les maîtresses nous tiraient les oreilles, (j'ai même séché les cours en maternelle! Lol) et je souhaitais aller retrouver mes grandes sœurs à l'école primaire. Une fois à l'école primaire, je me débrouillais très bien. Mes parents ont voulu que je fasse le concours d'entrée en 6<sup>e</sup> au CM1. Et là encore j'ai essuyé un autre échec mai cela ne m'a pas touchée car j'avais déjà connu un échec et en plus je n'avais pas à reprendre la classe au CM2. Avec mes bonnes notes, je me suis rendue compte que c'était une bonne chose pour moi d'avoir raté le concours et cela m'a donné du courage pour donner le meilleur de moi.

**J.M. : Masha Allah ma sœur, on voit que tu as vite appris de tes erreurs à un très jeune âge. C'est une grande leçon pour nous.**

**Inna :** J'ai passé deux années au lycée de Tsinga: classes de plus de 100 élèves, les profs absentéistes... c'était une bonne expérience pour moi car après ces deux années mon père m'a inscrite dans un collège privé catholique: le Collège de la Retraite. Là-bas j'étais un peu déboussolée au début. Les règles étaient aussi strictes que celles d'un couvent! J'ai eu de bonnes performances et je me suis habituée à la discipline. Après le bac **j'ai postulé pour une bourse au Maroc en Architecture. Et j'ai obtenu mon diplôme en 2014 par la grâce du très haut. Alhamdulillah.**

**J.M. : Alhamdoulillah ! Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ta profession d'architecte ? Comment vis-tu ton métier aujourd'hui ?**

Alhamdulillah j'aime mon métier. J'aime lorsque j'aide quelqu'un à concrétiser son rêve de logement décent, surtout lorsque je me rappelle du hadith du prophète paix et bénédictions sur lui qui dit (en résumé)

parmi les bienfaits de ce monde: « une femme vertueuse, une bonne monture et une maison spacieuse ». **J'aime surtout réaliser des logements sociaux et j'aime aussi les matériaux locaux car ils sont souvent moins coûteux.** J'essaie d'appliquer certains principes islamiques dans la conception des plans architecturaux comme le fait de ne pas orienter les toilettes dans la direction de la qibla puisque le prophète paix et bénédictions sur lui a interdit de faire ses besoins dans cette direction.

Ce n'est pas toujours facile non plus comme métier, surtout en tant que femme. J'évite quand même au maximum d'aller sur les chantiers en laissant cette charge aux ingénieurs de génie civil avec lesquels on travaille en collaboration. Mon petit frère d'ailleurs est un futur ingénieur de génie civil inchaAllah.



**J.M. : Fantastique Inna ! Dis-nous un peu, quel est ton passe-temps préféré ?**

**Inna :** J'ai plusieurs passe-temps. J'aime être en famille (ça m'a manqué de passer 6 ans loin d'eux! Lol), j'aime faire de nouveaux projets architecturaux, j'aime assister aux cours de religion, j'aime écouter le Coran...

**J.M. : Ça c'est vraiment bien. Il faudrait nous construire une mosquée... in sha Allah ! Alors, un petit conseil pour nos lectrices ?**

Un conseil pour mes sœurs chéries qu'Allah vous préserve et vous bénisse. **Chères sœurs, ayons confiance en Allah le très haut.** Tout ce qu'Il fait est bon pour nous même lorsqu'on a l'impression que c'est une calamité. Il ne peut jamais nous vouloir du mal. **C'est Lui le sage Al Hakim.** Nous devons toujours le consulter car Il sait ce que nous ne savons pas. Le prophète, (paix et salut sur lui) enseignait aux compagnons l'invocation de la consultation comme une sourate du Coran. C'est dire son importance. Et celui qui s'en remet à Allah, se remet au plus grand des grands. Il n'y a pas meilleur chez qui on peut se confier. **Et que chacune de nous soit satisfaite de sa condition.** Que celle qui est ménagère "ménage" pour Allah. Celle qui est célibataire soit satisfaite jusqu'à ce qu'Allah l'enrichisse comme le très haut le dit dans un verset



du Coran... et lorsque ce que nous faisons va à l'encontre de notre religion n'hésitons pas à nous en éloigner pour ne pas faire partie de ceux qui vendent leur religion à vil prix car de tout ce qu'on possède c'est la meilleure des choses.

Mes sœurs je finis par vous demander des doa's. Qu'Allah vous accorde à toutes le paradis al firdaws.

Subhanaka Allahoumma wa bihamdika achhadou anla ilaha illa anta astagfirouka wa atoubou ileyk.

Assalam aleykum.

**J.M.: Wa aleyki salaam warahmatullah, ma sœur tu es une perle. Merci pour ces paroles pleines de richesse. Donnez-nous vos impressions de l'interview sur Facebook, ou par email. magazinejeunemusulmane @ gmail.com, ou sur Facebook !**



[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)





## Aisha Bint Abu Bakr

**O**riginaire de la Tribu des Kinana, Aisha (qu'Allah soit satisfait d'elle) était née environ 9 années avant l'Hégire, alors que la Révélation avait débuté depuis environ 3 ans. Elle était la fille d'Abû Bakr (Qu'Allah soit satisfait de lui), ami fidèle et Compagnon le plus proche du Prophète (paix sur lui) qu'on appelait «As-Siddîq » (le véridique). C'est en compagnie de celui-ci que le Prophète accomplit

L'Hégire vers Médine. Abu Bakr (radiAllahou 'anhou) était marchand de vêtements à la Mecque.

En ce qui concerne le mariage du Prophète (saws) avec Aisha (radiAllahou 'anha) nous rapporte que l'Envoyé d'Allah vit en rêve l'Ange Gabriel lui présenter un morceau d'étoffe dans lequel quelque chose était enveloppé. Le Prophète (saws) lui demanda :

« Qu'est-ce ? » et l'Ange Gabriel lui répondit : « Ta femme ! » En soulevant un coin de l'étoffe, il découvrit la jeune Aisha (RA). Ce message lui parvint comme un ordre divin. Il se rendit donc chez son ami Abu Bakr (RA) pour lui demander la main de sa fille, que ce dernier lui accorda avec joie.

On situe cet événement aux alentours de l'an 3 avant l'Hégire. C'est la seule femme vierge que le Prophète (saws) épousa, toutes les autres épouses avaient été déjà mariées et étaient devenues veuves. *Aisha (RA) était jolie. Dinet écrit qu'elle était gracieuse, très spirituelle et instruite.* Plus tard, Aisha (RA) rapporta que parmi les épouses, certaines étaient plus belles, en particulier Zaynab, Juwayriya et Safiya (Qu'Allah soit satisfait d'elles).

Nous savons qu'Aisha (RA) fut, après Khadija (RA), l'épouse préférée du Prophète (saws). Mais elle n'était pas la « préférée » pour sa seule beauté, ni sa jeunesse, mais plutôt pour *son intelligence et la vivacité de son esprit.* Aisha (RA) a été choisie par "destin d'Allah" ; Allah est Le plus Savant ! Sa jeunesse était

précisément un atout majeur pour la mission qu'elle allait devoir remplir tout au long de sa vie, comme nous le verrons plus loin.

Anas (RA) rapporte : "Le Jour de Ouhoud, les Musulmans prirent la fuite, abandonnant le Prophète (saws), j'ai vu 'Aisha Bint Abî Bakr et Oum Soulaym : elles avaient retroussé leurs jupes, et je voyais les bracelets de leurs chevilles. Elles sautaient, portant des outres, qu'elles vidaient dans les bouches des Musulmans ; puis elles retournaient les remplir, et revenaient les vider encore dans les bouches des Musulmans".

[ Al-Boukhâri, Mouslim ]

*'Aisha (RA) a dit : Nous étions partis avec l'Envoyé d'Allah (saws) pour une de ses expéditions quand, arrivés à Al-Baydâ' - ou à Dhât Al-Jaych, mon collier se coupa et tomba à mon insu. Le Prophète fit halte pour le rechercher et tout le monde s'arrêta également.* Il se trouvait que nous n'étions pas auprès d'un point d'eau et que nous étions en défaut d'eau. Ensuite, les fidèles allèrent trouver Abou Bakr (RA) et lui dirent : "Ne vois-tu pas ce qu'a fait 'Aïcha; elle a obligé



l'Envoyé d'Allah (saws) et ses compagnons à s'arrêter bien qu'ils ne soient pas sur un point d'eau et qu'ils n'en aient pas apporté avec eux". Abou Bakr (RA) vint alors me trouver alors que l'Envoyé d'Allah (saws), la tête posée sur ma cuisse, s'était endormi. – « Tu as retenu, me dit-il, l'Envoyé d'Allah (saws) et tout le monde bien qu'ils ne soient pas sur un point d'eau et qu'ils n'en aient pas apporté avec eux ».

Et Abou Bakr (RA) de continuer à me gronder et de m'adresser tous les reproches qu'il plût à Allah de lui laisser dire, et de me donner des coups de main à la taille. Il ne m'empêcha de bouger que par peur de déranger l'Envoyé d'Allah (saws) dormait sur ma cuisse.

L'Envoyé d'Allah (RA) se leva le lendemain matin et, comme on était sans eau, Allah révéla le verset concernant les ablutions à sec et on les fit. – « Ô famille de Abou Bakr, s'écria 'Usayd Ibn Al-Hudayr, un des nobles, ce n'est pas la première de vos bénédictions! ». Alors, ajouta 'Aïcha, quand nous fîmes lever le chameau qui me servait de monture, nous trouvâmes le

collier sous l'animal". (Mouslim n° 550)

Une fois, le Prophète (saws) demeura loin de ses épouses pendant un mois car elles l'avaient attristé en lui demandant ce qu'il n'avait pas. C'était après l'expédition de Khaybar, quand une hausse des richesses aiguisa l'appétit de ceux qui étaient présents. D'après Aïsha (RA), quand l'Envoyé d'Allah (saws) reçut d'Allah l'ordre d'offrir à ses femmes de choisir (entre leur union avec lui ou bien les biens de ce monde au lieu de ceux de la vie future), il vint me trouver la première et me dit : « Je vais t'entretenir d'une affaire, mais ne te hâte pas de me répondre tant que tu n'auras pas consulté tes parents ». Or il savait bien que ni mon père, ni ma mère ne m'engageraient à me séparer de lui.

Puis, il poursuivit : "Allah, l'Exalté a dit : {Ô Prophète! Dis à tes épouses : Si c'est la vie présente que vous désirez et sa parure, alors venez! Je vous donnerai (les moyens) d'en jouir et vous libérerez (par un divorce sans préjudice). Mais si c'est Allah que vous voulez et Son

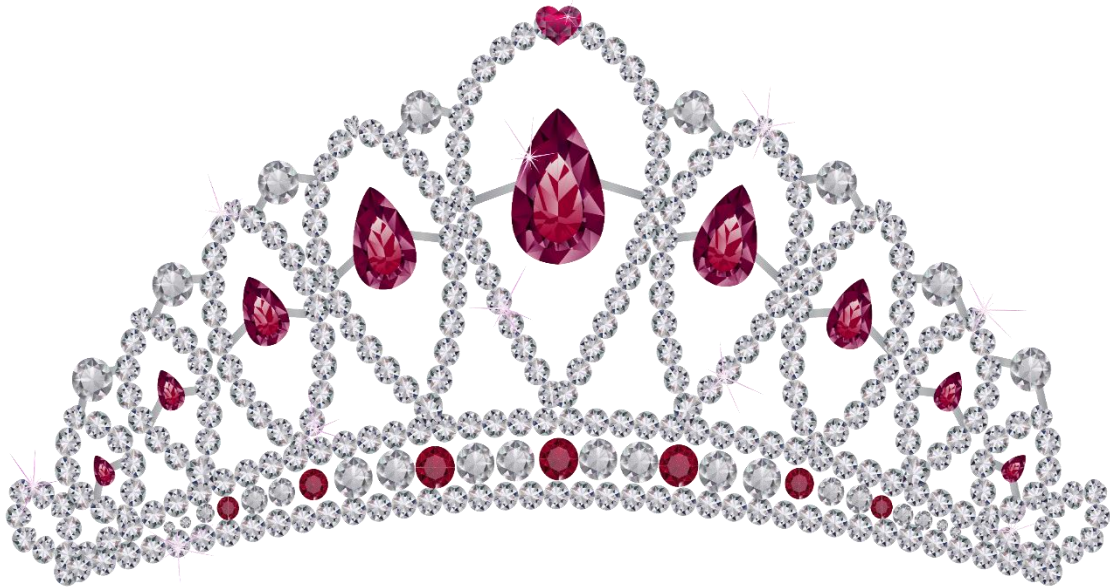


Messenger ainsi que la demeure dernière, Allah a préparé pour les bienfaitantes parmi vous une énorme récompense"} sourate 33 versets 28-29. "A quoi bon, lui répondis-je, consulter mon père et ma mère, puisque c'est Allah, Son

Envoyé et la demeure dernière que je désire?" Les autres épouses du Prophète (saws) firent de même. [Mouslim]

Aminatou Youssouf

*Qu'Allah soit satisfait de notre maman Aisha!*



# Voyage & Découverte

---



# Destination L'Algérie ♥

Je m'appelle Djamilatou, je viens d'être fraîchement diplômée en Master 2 Biochimie de l'Alimentation et Santé d'une université algérienne, alhamdoulillah. En quelques lignes, je vais vous faire découvrir quelques aspects de ce beau pays qu'est l'Algérie.

L'Algérie est un pays situé en Afrique du Nord dont la capitale est Alger. C'est à la fois **le plus vaste pays d'Afrique**, **du monde arabe** et **du bassin méditerranéen**. Il comporte un total de 45 villes localement appelés « Wilaya ». Je vais faire une présentation de 3 wilaya algériennes dont j'ai pu apprécier la beauté et la splendeur.





Centre-ville -Place CARNO

## La Wilaya de Sidi Bel Abbès

J'ai vécu pendant les 5 dernières années dans la wilaya de « Sidi Bel Abbès » située à environ 466 km d'Alger et 80 km d'Oran. Son architecture est typiquement française du fait qu'elle fut construite par les français en 1843. D'ailleurs certains la prénomme « Petit Paris » à cause de celle-ci.

Pour se divertir , nous avons la salle de théâtre , les centre commerciaux grandeur nature (pour les fans du shopping) , mais surtout ( celui que je kiff le plus ) le lac de Sidi Mohamed Ali ( à 1.7 Km du centre-ville ) qui est à la fois reposant et rassurant.





## La Wilaya de Naama, commune de AIN SEFRA

Située au Sud de l'Algérie, c'est une oasis. Le nom de la localité vient d'aïn (source) et safra (jaune) : « la source jaune ».

Parmi les éléments qui m'ont le plus marqué lors de la visite de AIN SEFRA figure son patrimoine préhistorique dont les gravures rupestres de la région.

Ces gravures sont les premières au monde à avoir été signalées comme des œuvres préhistoriques. Celles-ci sont des gravures d'âge néolithique du Sud-oranais.





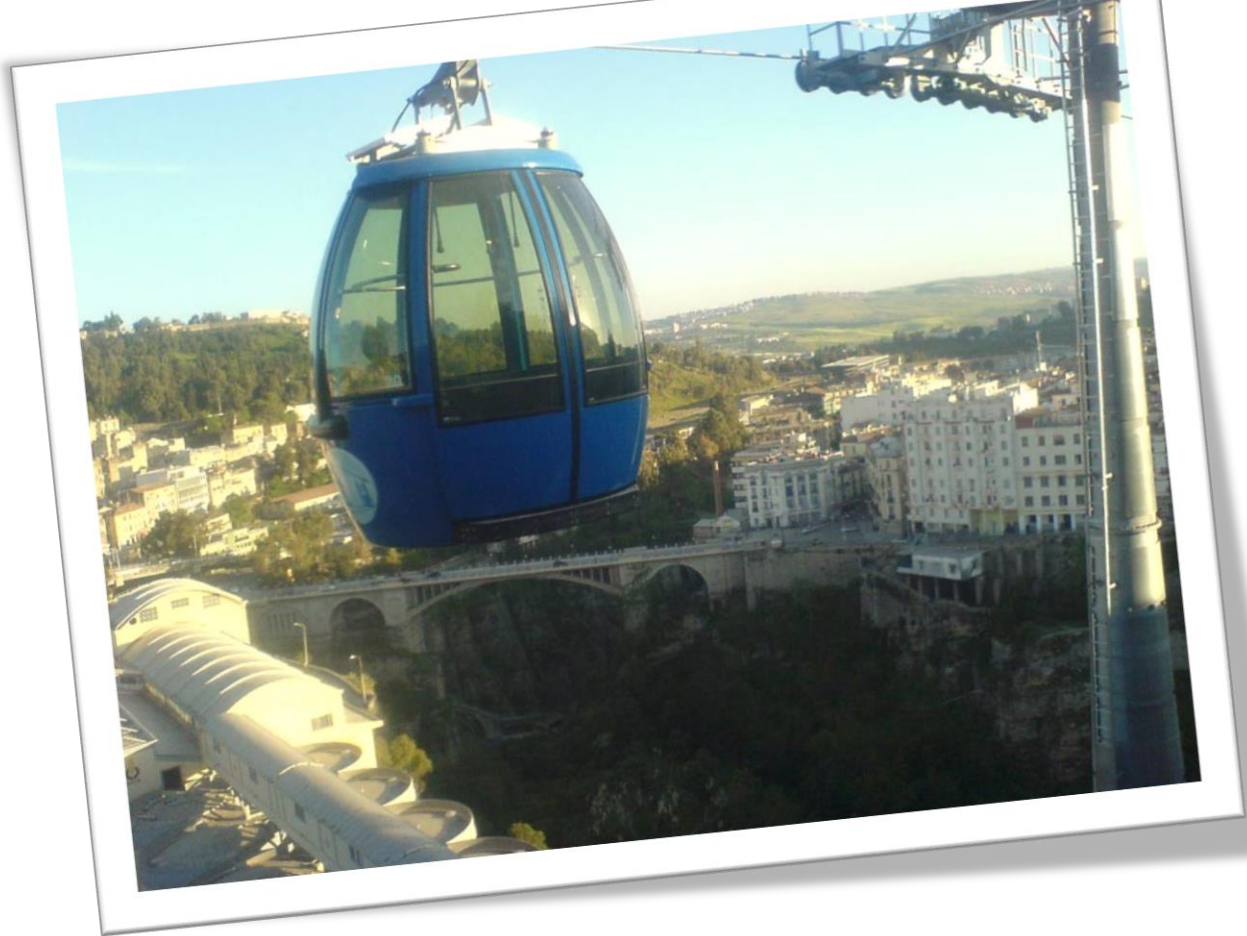
Cette commune possède aussi un relief extraordinaire du fait de la présence de dunes longues de 15 à 20 m .Ces dunes sont tout simplement magnifiques.



*Vue de la commune de Ain Sefra*



*Tous ces éléments ainsi que bien d'autres font de Ain Sefra une destination touristique les plus attrayante.*



## La wilaya de TLEMCEM

Tlemcen du tamazight, Tala Imsan : « la source tarie » est une commune de la wilaya de Tlemcen, dont elle est le chef-lieu. Elle est située au nord-ouest de l'Algérie, à 520 km au sud-ouest d'Alger, à 140 km au sud-ouest d'Oran et, frontalière du Maroc, à 76 km à l'est de la ville marocaine d'Oujda. La ville est érigée dans l'arrière-pays, est distante de 40 km de la mer Méditerranée.

Parmi les éléments les plus marquants de cette ville figurent l'installation téléphérique (moyen de transport par câble aérien) constitué de télécabines. La télécabine de Tlemcen est un appareil de transport en commun avec un but touristique non négligeable.

Cette installation est destinée à relier efficacement les quartiers ouest de la ville au **plateau de Lalla-Seti**. Ce site naturel, qui domine la ville en offrant un magnifique panorama sur la cité et ses alentours, a été aménagé pour devenir une destination touristique très fréquenté par les Tlemcéniens. Le plateau a été transformé en un vaste espace de villégiature pour les familles et les touristes nationaux, il s'est doté de

diverses infrastructures de divertissement. Avec un tel moyen de transport ,il est plus facile d'apprécier la beauté du paysage ainsi que l'architecture moderne de la ville.



**Le plateau de Lalla Setti** est d'ailleurs la première destination touristique de la ville puisqu'il est directement relié au réseau de téléphérique.



Ce que j'ai le plus apprécié lors de la visite du plateau fut le lac artificiel. Celui ci est entouré d'une longue pelouse verte, une dizaine de terrasses aux parasols colorés et aux tables vertes, oranges ou rouges, des manèges en série, des glaces et des barbes à papa.



Pour terminer cette visite sommaire de 3 wilaya ,je vais vous présenter **un plat algérien mondialement connu**.Il s'agit du fameux couscous algérien.Dans la tradition algérienne, le couscous est préparé tout les vendredi ,et cela dépend vraiment des habitudes régionales .L'Algérie possède une large variété de recettes de ce plat, cela dépend vraiment des us et coutumes des régions ,pour ma part j'ai opté pour le coucous algérien à l'agneau.

### *Couscous Algérien à l'agneau et aux raisins secs*



## Le couscous au raisins secs -Mesfouf



### Ingrédients

• 250 g de couscous fin

Préparation: 10 min

• 1 c-a-s d'huile d'olive

Cuisson: 35 min temps

• 150 g de raisins secs

Total: 45 min

• 50 g de beurre

Servir: 4 personnes

• 300 ml eau tiède

1. On commence par verser les raisins sec dans un bol d'eau tiède et on laisse gonfler.
2. Faire bouillir une marmite d'eau.
3. **Verser le couscous dans un grand plat** et saupoudrer d'une pincée de sel, arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et rouler entre les mains afin d'en imprégner le couscous.
4. Aperger le couscous d'eau et en utilisant des gestes légers mélanger entre les mains. Déposer dans le haut du couscoussier (je soude bien les bords avec du papier aluminium pour éviter que la vapeur s'échappe).
5. Dès que la vapeur commence à s'échapper du couscous **laisser cuire 15 min**, verser le couscous dans une grande terrine « Gass3a », separer les graines du couscous tout en versant de l'eau tiède salée à l'aide de vos mains (sinon avec un fouet ), laisser reposer quelques minutes et remettre dans le haut du couscoussier.
6. Refaire l'étape 5, personnellement on peut cuire le couscous à la vapeur 3 fois, à la 3<sup>e</sup> on rajoute mes raisins secs.
7. Verser dans un grand plat, ajouter du beurre et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.



## La sauce

Temps de Prep: 10 mins Temps de cuisson: 55 mins temps Total: 1  
Hour 5 mins Servir: 4

Ingrédients :

- **Viande d'agneau**
- **2 pommes de terre épluchées et coupées en 4 dans la longueur**
- **3 carottes épluchés coupe en deux**
- **1 gros oignon émincé**
- **3 courgettes coupées en deux et coupées ensuite en longueur**
- **2 grosses poignées de pois chiche trempés la veille**
- **2 branches de céleri**
- **2 navets épluchés et coupées en 4**
- **1 c-a-c de gingembre**
- **1 c-a-c de curcuma**
- **½ c-a-c de cannelle**
- **1 c-a-soupe de paprika**
- **sel, poivre**
- **5 tomates (en conserve)**
- **1 c-a-soupe de concentré de tomate dissout dans un petit verre d'eau**



1. Faire revenir la viande dans de l'huile. Ajouter les oignons faire revenir quelques minutes.
2. Ajouter les tomates mixées, le concentré de tomate ainsi que les épices et les légumes (carottes et céleri).
3. Je laisse revenir le tout afin que la sauce s'imprègne d'épices.
4. Ajouter 1,5 L d'eau ainsi que les pois-chiche couvrir et laisser cuire.
5. Quand la viande a presque cuit on ajoute le reste des légumes (courgettes, pomme de terre et navet). On continue la cuisson.
6. En fin de cuisson on rectifie l'assaisonnement (je rajoute une pincée de cannelle en fin de cuisson). Place la viande dans un assiette.
7. Dresser le couscous dans une grande assiette creuse, placer la viande au centre, les légumes autour et arroser de sauce et pois chiche.
8. Accompagner de Lben sans sucre ( sorte de lait fermenté acide ).

*Marhaba en Algerie!*

*Djamilatou*

# Les mille merveilles du karité



Assalamu alaikoum sisters ! 😊

Aujourd'hui je vous amène à la découverte d'un excellent produit : **Le beurre de karité**.

Le karité est un produit naturel issu d'un arbre d'Afrique le *Butyrospermum Parkii*, (un peu de culture ne nous fera pas de mal : *Butyrospermum* signifiant «

**graines de beurre** »; l'épithète « *parkii* » honorant Mungo Park, qui « découvrit » l'arbre en explorant le Sénégal).

Les fruits produits par cet arbre ressemblent à des **noix** dans lesquelles on trouve une amande blanche naturellement grasse. Une fois transformée, elle donne une pâte jaunâtre : le beurre de karité.

Dans le grand nord Cameroun il est également connu sous son appellation *Kaareejam ou yebam kaarejam*, en fulfulde, langue des foubés, peuhls.

Toute petite déjà je connaissais le beurre de karité car ma mère l'utilisait pour mes cheveux qui étaient assez crépus et le beurre de karité les assouplissait et leurs donnaient une brillance et un éclat naturel, j'aimais beaucoup. Je voyais aussi ma mère l'appliquer sur elle comme crème pour masser ses pieds et même des fois pour hydrater sa peau, bon je vous avoue ça m'intriguait beaucoup à l'époque et **je n'osais même pas essayer, surtout vu son odeur**. Ah oui c'est le point que j'aimais le moins, voir que je ne n'aimais pas du tout avec ce beurre, il sentait très fort et pas très bon, donc pour moi l'usage était en cas de force majeure et exclusivement sur mes cheveux.



### Les bienfaits du Beurre du Karité

- **Pour les cheveux**

Le beurre de karité est parfait pour les cheveux secs, les cheveux qui cassent ou ceux ayant un aspect de paille. Il permet de

redonner aux cheveux une meilleure santé et de leur apporter une seconde vie.

Vous pouvez l'appliquer en masque sur vos cheveux la veille de votre shampoing afin de les nourrir et de les hydrater, ce masque rendra vos cheveux plus éclatants, plus forts et aussi faciles à coiffer (surtout pour mes sœurs afro, nappy...). Après avoir réchauffé avec vos mains une noisette de beurre de karité, vous l'appliquerez de la racine jusqu'aux pointes de vos cheveux. Enveloppez votre chevelure dans une serviette chaude et conservez ce masque toute la nuit (si vos cheveux sont particulièrement secs et abîmés), laissez poser toute la nuit, le lendemain lavez vos cheveux de préférence avec un shampoing doux afin de nettoyer votre chevelure sans les agresser. Vous pouvez rajouter si vous le souhaitez à votre masque un peu d'huile de ricin ou d'argan, toutefois évitez de ne pas alourdir vos cheveux.

Vous pouvez également appliquer lors du scellage de vos cheveux après hydratation, pour cela il vous suffit d'appliquer une noisette de beurre de karité



préalablement chauffé entre vos mains puis enduisez-vous les cheveux des pointes vers les racines.

- **Pour la peau**

Si vous avez une peau sèche ou irritée, optez pour le beurre de karité qui possède des propriétés réparatrices. **Il assouplit la peau et l'hydrate en profondeur.** Vous pouvez l'utiliser également pour les massages en cas de courbatures, mal de dos, jambes lourdes, car le beurre de karité est un parfait relaxant (j'ai moi-même essayé et je vous le garantis que ça marche).

- **Pour les lèvres**

Le beurre de karité peut être utilisé comme baume à lèvres, très efficace pour les lèvres qui s'assèchent, il protégera la peau fine de vos lèvres.

- **Prévenir l'apparition des vergetures**

Appliquez du beurre de karité sur les zones sensibles aux pertes et gains de poids comme **les cuisses, les hanches, le ventre notamment en cas de régime ou de grossesse**

**pour une action préventive contre les vergetures.** NB : Le beurre de karité ne fait pas disparaître les vergetures déjà formées, il est juste un soin préventif.

- **Après l'épilation**

Grâce à ses vertus apaisantes et relaxantes, le beurre de karité permet **d'apaiser la peau irritée après rasage.** Il vous suffit de l'appliquer après rasage et ensuite de retirer l'excédent de gras avec une serviette humide.

- **Pour les muscles**

Mettez une bonne noisette de beurre de karité dans votre bain chaud ou **massez vos muscles endoloris avec, pour une sensation de bien-être musculaire immédiate.** C'est un véritable décontractant musculaire, de plus votre peau gagnera en hydratation et en douceur.

- **Pour bébés et nouveaux nés**

**C'est un incontournable pour hydrater la peau souvent sèche de votre bébé.** Appliquez-le de la



même façon que sur votre peau, en massant délicatement. Vous pouvez également **l'utiliser comme beurre de massage le soir en enduisant tout le corps de votre bébé.** Bien plus, vous pouvez l'utiliser en massage sur le dos, le nez et le thorax en cas de rhume afin de prévenir des irritations secondaires au mouchage fréquent. Alors, chouchoutez vos trésors sans modération.

- **Soin des mains et des pieds**

Appliquez le beurre de karité sur vos mains et masser bien, grâce à ses vertus nourrissantes, **le**

**beurre de karité soigne les gerçures et hydrate vos mains.** Pour les pieds, après les avoir laissé reposer dans de l'eau tiède et du sel, enduisez-les de **beurre de karité : hydratation, douceur et relaxation garanties.**

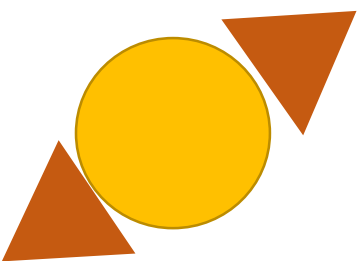
Voilà mes sœurs, vous avez un nouvel allié pour votre beauté au quotidien, **faites-en bon usage et n'hésitez pas à partager vos avis avec nous.**



[Lequel donc des bienfaits de votre Seigneur nierez-vous ?]

[S. Ar-Rahman Ayah 13]

*Fadimatou Bakary*



Détente & Bonne humeur

---

## Attention o fote d'aurteaugraf!

Les examens approchent, ce qui veut dire : plus de dictées, de rédactions, de commentaire composé et de dissertations en vue. Pour celles qui ont fini l'école, il faut écrire les CV, lettres de motivations, ou encore des rapports de stage. Dur, dur le français, surtout de nos jours. Avec tout ce qu'il y'a comme SMS, et textes en ligne, nos fautes d'orthographe passent souvent inaperçues et on n'en prête plus attention.

Allons les sœurs, il faut nous appliquer dans nos efforts. Notre manière d'écrire en dit long sur nous, et il n'est pas si difficile que ça de se corriger après avoir fait une faute. Voici un petit exercice qui va vous faire rire et nous aider à comprendre l'ampleur de la chose.



Voici « Papi le Yor » qui écrit à un monsieur pour lui demander un prêt :

Papi le Yor

Mercrèdi, Le 27 Novembre

Vaine le lissé

693281036

Pa'apileyor@yahoo.fr

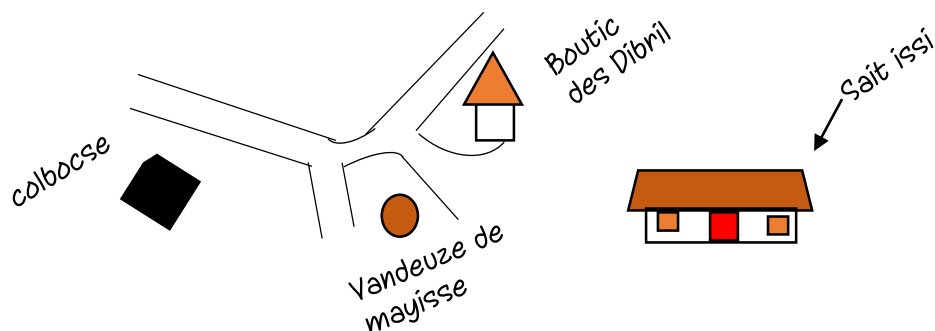
**Objai** : Demande de craidi

Chaire ~~Mucieux~~ Maïssiéu

J'ai l'auneur de veunir oprais de vous pour solissitez un craidi courne tairme. Les faites approche et sait chat sur moua. Je voulait maimé un craidi de 35,000 (trangsaint mil). Je rambource le 8 janviéz. Je vous laïce mon pouce-pouce en guarantti. Sait encor neuphe.

Demander à Adamou, quant je praité je rant toujoure. Pardon sait pour péyé le saque de riz.

Maircie d'avance. Et si je ne rambource pas, voïssi le plang de ché nous.



## P.S. : Post Scriptum

Merci les sœurs pour votre soutien et vos do'as. Ces efforts n'auraient pas été faciles sans vos mots d'encouragement. Surtout, merci et louanges au Tout Puissant pour l'énergie qu'Il nous a données afin de vous offrir ce numéro. Qu'Allah ta'ala vous bénisse et fasse de nous toutes des reines au paradis ! Amine. 🥰

N'hésitez pas à nous corriger si vous avez vu des fautes d'orthographe quelque part, ou alors de nous féliciter s'il y'a quelque chose en particulier qui vous a plu dans notre magazine.



[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)



## Remerciements

Merci à tous les nombreux sites qui nous ont fourni des aides visuelles.

L'occitane

Imgur.com

Provence mon amour sur Facebook

Le Diamant de la Oumma

confectionsofacottonpickinqueen.com

sobrietystones.com

Layerace

Pinterest.com

Houzz.com

Tablespoon.com

Hungryforever.com

Fulani braids

gallery.yopriceville.com

kalema20.rssing.com

marieclaire.com

Ecole magnicourt.fr

Polyvore.com

Dreamstime.com

Et bien d'autres...