

# Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique!

Numéro 3

## LA POSITIVE ATTITUDE

Comprendre son corps de femme

Tenir un Journal de Gratitude

Se remettre au Sport

## GRANDES DAMES

Maryam l'ingénieur

& Maryam Bint Imran

(RA)

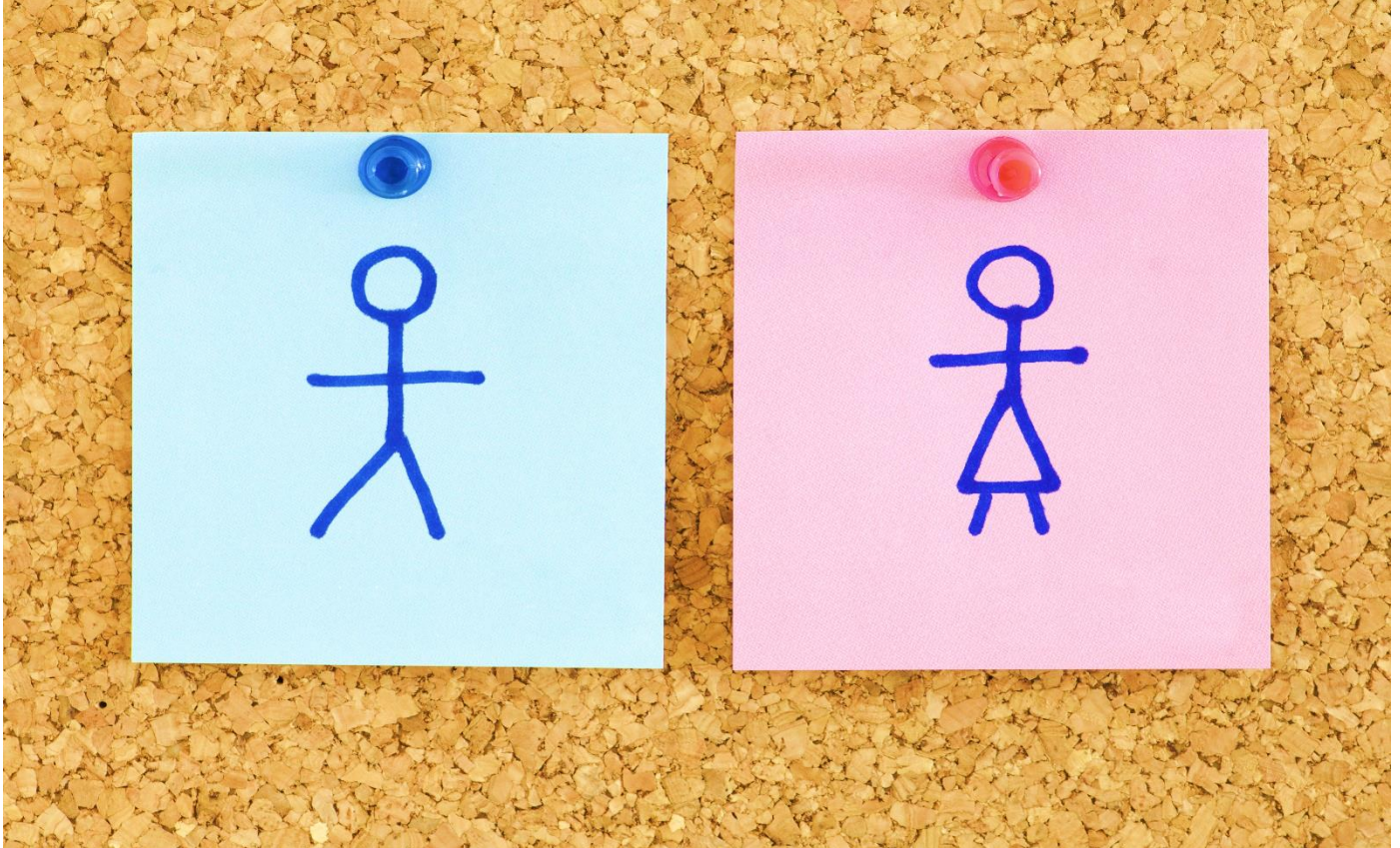
## A CŒUR OUVERT

Mon voile et moi

Nyanga No Di Hurt

No Boyfriend, No Problem





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

Les *musulmans* et *musulmanes*, croyants et *croyantes*, obéissants et obéissantes, loyaux et loyales, *endurants* et *endurantes*, craignants et craignantes, donateurs et donneuses d'aumône, jeûnants et jeûnantes, *gardiens de leur chasteté* et gardiennes, *invocateurs* souvent d'Allah et invocatrices : Allah a préparé pour eux un *pardon* et une *énorme récompense*.

[Sourate 33 - Verset 35]

---





## Le but de Jeune Musulmane

Dans notre société, on note une confusion au niveau de l'image de la femme Musulmane. D'un côté, l'on perçoit la femme Musulmane comme étant privée de ses droits, renfermée sur elle-même, rétrograde, et parfois extrémiste. De l'autre, les médias lui donnent une image péjorative; et l'encouragent à compromettre ses valeurs afin qu'elle se sente acceptée par les autres. Par ailleurs, nous avons aussi constaté que dans la communauté Musulmane francophone, très peu de sujets s'adressent directement aux filles qui se trouvent dans l'âge de l'adolescence et de jeune adulte. Les prêches et articles concernant la femme parlent généralement de voile ou de mariage. Ces sujets, **bien qu'importants, ne sont pas les seuls à développer** afin de permettre à la jeune fille Musulmane de comprendre sa religion.

Jeune Musulmane se propose alors d'offrir à la Musulmane de 12 à 25 ans un cadre qui lui est entièrement dédié, qui tient compte de ses réalités et lui permet de vivre en harmonie avec son environnement. A travers J.M., la jeune Musulmane peut:

---

**Se retrouver** : Dans notre magazine, la Musulmane retrouve les concepts Islamiques familiers, avec des exemples qui lui tiennent compte de sa sensibilité et de sa féminité.

**Apprendre**: Nous apprenons toutes les unes des autres, et pour nous chaque article est un trésor de connaissances. Lorsque nous rédigeons nos articles, nous faisons des recherches, et nous nous assurons d'être véridiques dans ce que nous faisons, afin d'éviter les confusions et les amalgames.

**Partager avec les autres** : L'un des plus grands bienfaits de notre magazine c'est celui de l'amour en Allah. Toutes celles qui participent dans la conception de notre magazine sont nos sœurs, nos amies, des amies à nos amies, etc. Nous cherchons à construire un réseau basé sur l'amitié, la confiance, et l'amour de Dieu. Toute participation par nos lectrices et lecteurs est grandement encouragée et appréciée.

**Se détendre** : La vie d'une Musulmane est très chargée. Elle doit constamment gérer plusieurs responsabilités : envers ses parents, envers sa famille, ses enseignants, ses amies, ses employeurs, ses collègues, sa communauté, etc. J.M se propose de lui offrir un moment de détente et de bonne humeur pour oublier le stress et les soucis. Dans notre magazine, nous cherchons à chouchouter les cœurs et à faire sourire nos perles précieuses.

**S'épanouir** : J.M vise à promouvoir une image positive de la femme Musulmane. Nous côtoyons tous les jours des sœurs intelligentes, travailleuses et créatives qui représentent pour nous de bons modèles à suivre.

---



## La femme en Islam

Lorsque j'étais plus jeune, je pensais que l'Islam donnait plus de droits aux hommes qu'aux femmes. J'ai certes grandi dans un cadre Musulman alhamdoulillah, mais je ne voyais de l'Islam que les restrictions envers la femme. Par exemple, je n'arrivais pas comprendre pourquoi on interdisait aux filles de faire certaines choses, alors que les garçons avait le feu vert pour dépasser toute limite de la décence. La jeune fille était censée rester à la maison après l'école, se voiler dès qu'elle sort de chez elle, et éviter tout contact excessif avec des garçons. Par contre, les garçons avaient la permission de fréquenter des endroits illicites tels que les clubs et boîtes de nuit, même si ça les exposaient aux tentations liées à l'alcool, la shisha, et la fornication. Dans un certain sens, c'était du « deux poids, deux mesures ».

A une plus grande échelle, plusieurs non Musulmans se posent aussi la question de savoir si la femme Musulmane jouit de droits comme toutes les autres femmes. Après moult recherches, je compris que la justice d'Allah Le Très Haut est la plus parfaite, et que l'Islam commande l'équité. La femme n'a pas que devoirs, elle possède aussi des droits. Le Prophète (paix sur lui) recommandait d'ailleurs à ses compagnons d'être bienfaisants envers leurs femmes, et il en était le plus bel exemple en tant qu'époux et père. Aujourd'hui, plusieurs familles Musulmanes à travers le monde pratiquent l'injustice envers leurs filles et leurs femmes par ignorance, ou par interprétation erronée du Coran et de la Sounnah.

Plus la femme comprend cette religion, plus elle se sent libérée et estimée. Nous souhaitons à travers ce numéro rendre hommage à nos sœurs qui se battent sans relâche pour représenter dignement l'Islam, et leur offrir un cadre où elles pourront reconnecter avec les trésors et les subtilités de la féminité.

Fatimé Asta,

Coéditrice.

## La Rédac

Une référence à nos sœurs en or:

A

Adidja Oumarou

Assistante Comptable

Aminatou Youssof

Informaticienne

D

Diallo

Etudiante en Intégration régionale et management des institutions  
communautaires

F

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationale

Fadimatou Bello

Bloggeuse et Editrice

Fatimé Asta

Etudiante en Management

*Fatimé Abaicho*

*Médecin*

*Farha Oumar Djama*

*Athlète*

*F. Ids*

*Etudiante en Génie des procédés- Spécialité Environnement et traitement des eaux*

*I*

*Imane Domont*

*Elève en classe de 2<sup>nd</sup>e*

*m*

*Maryam Lamere*

*Chercheuse et Enseignante Universitaire en Ingénierie et Développement Durable.*

*n*

*Nasriya Nti*

*Etudiante en Sociologie*





R

*Rael Asta*

*Assistante au contrôle de gestion d'entreprise*



S

*Souhad Nourah*

*Etudiante en Communication*



## Spiritualité

Ne sois pas triste

Invocations tirées de la Citadelle du  
Musulman

## Beauté & Bien-être

Sublimes princesses et magnifiques reines

Nyanga No Di Hurt

Musulmane, Athlète et Voilée: Farha Omar  
Djama

## Le Cordon Bleu

Salade Russe

Poulet Yassa

Gâteau Marbre

Confiture d'Ananas

## La Famille

Family, where life begins and love never ends

## Sujets Sensibles

Comprendre son corps de femme.. de  
façon scientifique

No Boyfriend, No Problem

## Grandes Dames

Madame l'ingénieur: Maryam Lamere

Maryam Bint Imran

Détente et Bonne Humeur

Tenir un Journal de Gratitude

P.S.: Post Scriptum

Message pour nos lectrices

## Remerciements

Sites internet pour nos aides visuelles

*Spiritualité*

---





## Ne sois pas triste

« Celui qu'Allah veut gratifier, Il l'éprouve » [Boukhari]

**L**e sujet que j'ai choisi aujourd'hui concerne un des principes de l'éducation de la foi, un des principes qui encouragent le croyant et qui lui donnent de l'espoir dans cette vie. Et ce, malgré toutes ses tentations, malgré toutes les difficultés.

« L'épreuve du croyant ». C'est ce que l'on appelle « al ibtila » dont le Coran a parlé à plusieurs reprises. Allah l'Exalté en parle plus de trente-sept fois dans le Coran.

« Est-ce que les gens pensent qu'on les laissera dire: "Nous croyons !" sans les éprouver? »

[Sourate 29 - Ayah 2]

Donc Allah swt nous a créés pour être éprouvés, testés. C'est un examen que l'on passe au long de cette vie. On ne peut parler d'épreuve sans parler de tentation et de patience ! L'épreuve est mise en crochet entre ces deux contextes-là.

Allah swt dit : « Nous vous éprouverons par le mal et par le bien [à titre] de tentation. Et c'est à Nous que vous serez ramenés. »

[S. Al Anbiya' « Les prophètes » Ayah 35]

*La patience conduit ainsi le musulman à trouver les meilleures solutions dans toutes les situations, et à affronter la vie avec des sentiments nobles et fermes, et avec un cœur apaisé. Telle est l'exigence de la foi et telle est le fruit de la certitude.*

« Et annonce la bonne nouvelle aux endurants, qui disent, quand un malheur les atteint: "Certes nous sommes à Dieu, et c'est à Lui que nous retournerons." Ceux-là reçoivent des bénédictions de leur Seigneur, ainsi que miséricorde; et ceux-là sont les biens guidés. »  
[Sourate 2 Ayah 155-157]

A travers l'histoire de l'humanité, on peut voir que tous les prophètes ont subi des épreuves que personne d'autre n'aurait pu surmonter. Ainsi, toutes les communautés qui ont prétendu être des communautés croyantes et chaque individu qui se dit croyant, musulman, seront éprouvés par Allah swt.

Allah appelle chacun de nous à se préparer à des épreuves. Il y a des tentations partout (au niveau de l'argent, des passions, par le mal, par le bien) et des pressions de tous les côtés pour combattre notre foi. Le musulman qui n'est pas capable de traverser ces épreuves est voué à l'échec. Il ou elle ne pourra pas dire je suis mou'mine ou je suis mou'mina (croyant - croyante).

Au contraire, nous devons toujours demander à Allah de nous éviter les épreuves car il se pourrait que nous la rations. Alors, le musulman demande toujours d'être préservé de l'épreuve et lorsqu'elle vient, alors il demande l'aide à Allâh. Il nous a créés pour qu'on L'adore.

Et comme le dit le Prophète, paix sur lui, l'invocation d'Allâh c'est l'adoration.

Tout musulman qui est éprouvé doit s'adresser directement à Allâh pour passer cette épreuve en pleurant, il s'inclinant, et se prosternant devant le Créateur au cœur de la nuit.

Très souvent lorsqu'on est frappé par l'épreuve, on toque à toutes les portes ; celle du médecin, celle

de l'avocat, celle du syndicat...et on oublie la porte d'Allâh. Si tu as des problèmes c'est pour une des deux raisons, soit tu es très loin de la religion et Allâh t'éprouve pour te ramener sur le droit chemin, soit tu es croyant (e), mou'mine et rassure-toi qu'Allâh te veut du bien.



## 10 raisons pour les épreuves :

1- *Faire preuve d'une véritable servitude envers le Maître des mondes :*

A ce propos le Très Haut dit : « Il en est parmi les gens qui adorent Allah marginalement. S'il leur arrive un bien, ils s'en tranquilisent, et s'il leur arrive une épreuve, ils détournent leur visage, perdant ainsi (le bien) de l'ici-bas et de l'au-delà. Telle est la perte évidente! »

[Sourate 22 Ayah 11].

2/ *Les épreuves infligées aux croyants servent à les préparer à exercer leur domination sur la terre.*

Il a été dit à l'imam Chafii (puisse Allah lui accorder Sa miséricorde) ceci : qu'est ce qui est préférable ? : La patience dans l'épreuve ou l'exercice de la domination ? Il répondit ainsi : l'exercice de la domination était la position des prophètes et il ne s'obtient qu'au bout d'une épreuve patiemment supportée.

3/ *L'expiation des péchés :*

D'après Abou Hourayra (R.A.), le Prophète (bénédition et salut soient sur lui) a dit : « Le croyant et la croyante ne cesseront de subir des épreuves



à travers leurs personnes, leurs enfants et leurs biens au point de rencontrer Allah complètement débarrassés de péchés »

[At-Tirmidhi]

#### 4/ Récompense et élévation de grades :

D'après Aïcha (R. A.), le Messager d'Allah (bénédition et salut soient sur lui) a dit : « Allah élève le grade du croyant et le débarrasse d'un péché chaque fois qu'une épine le pique ou qu'il subit une atteinte plus dure » [Mouslim].

#### 5/ Les épreuves conduisent à un examen de conscience pour diagnostiquer ses défauts et erreurs passés.

Ainsi arrive-t-on à se dire : puisqu'il y a un châtement, il y a probablement eu une faute...

#### 6/ Faire apparaître la véritable nature des gens. Car le mérite de certains n'apparaît qu'à travers les épreuves...

Al-Foudhayl ibn Iyadh dit : « Les gens vivent bien dans la discrétion jusqu'au moment où ils subissent une épreuve ; à partir de là, certains s'avèrent croyants, d'autres hypocrites ».

#### 7/ L'épreuve nous donne la possibilité de distinguer les véritables amis des amis intéressés.

#### 8/ Les épreuves nous rappellent nos péchés et nous poussent à nous repentir :

Allah Puissant et Majestueux dit : « Tout bien qui t'atteint vient d'Allah, et tout mal qui t'atteint vient de toi-même. Et nous t'avons envoyé aux gens comme Messager. Et Allah suffit comme témoin. » [Sourate 4 Ayah 79]

« Tout malheur qui vous atteint est dû à ce que vos mains ont acquis. Et Il pardonne beaucoup. »

[Sourate 42 Ayah 30].

9/ Les épreuves font apparaître la véritable nature de la vie d'ici-bas, sa fausseté et sa qualité de clinquant trompeur.

« Cette vie d'ici-bas n'est qu'amusement et jeu. La Demeure de l'au-delà est assurément la vraie vie. S'ils savaient! »

[Sourate 29 Ayah 64]

Contrairement à la vie présente jalonnée de troubles, de peines et de soucis : « Nous avons, certes, créé l'homme pour une vie de lutte.»

[Sourate 90 Ayah 4]

10/ Aiguiser le désir du paradis

L'on ne désire le paradis qu'après avoir goûté l'amertume de la vie d'ici-bas. Comment désirer le paradis quand on jouit tranquillement de cette vie ?

Voilà des raisons et des avantages liés à l'avènement des épreuves. Et la sagesse d'Allah Très Haut reste trop immense (pour être cernée). Allah le sait mieux.

Rael Asta



## Invocations tirées de la citadelle du Musulman

### Le matin

Ô Seigneur ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au matin et c'est par Toi que nous nous retrouvons au soir. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera la résurrection [ou c'est vers Toi que se fera notre destinée].

### Le soir:

Ô Seigneur ! C'est par Toi que nous nous retrouvons au soir et c'est par Toi que nous nous retrouvons au matin. C'est par Toi que nous vivons et c'est par Toi que nous mourons et c'est vers Toi que se fera notre destinée.



*Translitération:* Allahumma bika asbahnâ, wa bika amsaynâ,  
wa bika nahyâ, wa bika namûtu, wa ilaylka n-nushûr.

« Ô Seigneur ! Me voici au matin [ou au soir], je Te prends à témoin et je prends à témoin les porteurs de Ton Trône, Tes anges, Tes prophètes et toutes tes créatures, que Tu es Allah, il n'y a point digne d'adoration en dehors de Toi, et que Mohammed est Ton serviteur et Ton messager. »

*Translitération:* Allâhoumma innî asbahtou oush-hidouka, wa oush-hidou  
hamalata arshika,  
wa malâ'ikataka, wa anbiya'aka wa jamî'a khalqika, bi annaka anta l-  
lâhou, lâ ilâha  
illâ anta, wa anna Mouhammadan 'abduka wa rasûluk.

*Récompense:* Celui qui prononce cela 4 fois le matin et 4 fois le soir,  
Allah l'affranchit de l'enfer\*.

« Ô Seigneur ! Tout ce qui m'arrive comme bienfait en ce jour qui se lève  
[ou ce soir], à moi ou à l'une de Tes créatures, provient de Toi Seul, sans  
associé. A Toi la louange ainsi que la gratitude. »

*Translitération:* Allâhumma mâ asbaha bâ min ni'matin aw bi-ahadin  
min khalqika,  
fa-minka wahdaka lâ sharîka laka. Fa-laka-l-hamdu wa laka sh-  
shoukrou.

*Récompense:* Il a accompli le remerciement qui lui incombe ce jour-là\*.

« Ô Seigneur ! Accorde-moi la santé (ou le salut). Ô Seigneur ! Accorde  
la santé à mon ouïe. Ô Seigneur ! Accorde la santé à ma vue. Il n'y a de  
divinité qu'Allah. Ô Seigneur ! Je cherche protection auprès de Toi

contre la mécréance, la pauvreté et je me mets sous Ta protection contre les tourments de la tombe. Il n'y a pas de divinité sauf Toi. »

**Translittération:** Allâhumma ‘âfinî fî badanî. Allâhumma ‘âfinî fî sam’î. Allâhumma ‘âfinî fî basarî. Allâhumma innî a’ûdhu bika mina-l-kufri, wa-l-faqri. Allahumma inni a’oudhu bika mine ‘adhâbi-l-qabri.

Lâ ilâha illâ anta.

**Récompense:** Il est rapporté que le Prophète (paix sur lui) disait cette invocation.



« Allah me suffit, il n'y a de divinité que Lui, c'est en Lui que je place ma confiance et Il est le Seigneur du Trône immense. »

**Translittération:** Hasbiya l-lâhu lâ ilâha illâ huwa calayhi tawakkaltu, wa huwa rabbu-l-‘arshi-l-‘azhîm. (7 fois le matin, et 7 fois le soir)

**Récompense:** Allah lui suffit et le preserve des tracas de ce monde et de l'au-dela\*

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

---



## Sublimes princesses & Magnifiques reines

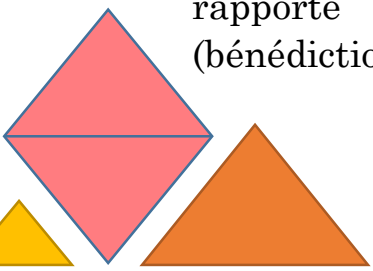
Nous voulons toutes, à notre façon être de belles jeunes filles/femmes. Nous voulons être belles, mais posons-nous la question qui est de savoir, qu'est-ce qu'être belle? En tant que musulmane qu'est-ce qu'être belle pour moi? Si nous nous retrouvons dans l'incapacité de répondre clairement à ces questions, cela voudrait tout simplement dire qu'il nous reste encore beaucoup de choses à revoir.

### Belle comme l'aurore

La beauté est généralement définie comme la qualité de quelque chose ou de quelqu'un qui est beau, ravissant ou « Abdoullah ibn Massoud a rapporté que le Prophète (bénédiction et salut soient sur

agréable à regarder. Du point de vue islamique, la beauté est un concept bien réel comme le prouve ce hadith :

lui) a dit: « Celui qui a dans son cœur l'équivalent d'un atome d'orgueil n'entrera au paradis.. »



Un homme lui dit: « **Qu'en est-il d'un homme qui aimerait que ses habits soient beaux et que ses chaussures les soient également?** » Le Prophète (bénédiction et salut soient sur lui) lui répondit: « **Allah est beau et aime le beau. L'orgueil consiste à nier le vrai et à mépriser les gens.**» [Muslim]

Bien que dans ce hadith la beauté dont il est question est celle de vêtements, cela reste une preuve sur le fait qu'Allah notre créateur aime ce qui est beau. Une preuve additionnelle à cela est la nature et tout ce qui nous entoure, toutes ces merveilles sont des créations d'Allah. La beauté nous est donc permise en tant que musulmane, mais nous devons savoir pour qui nous faire belle.

*Belle comme une perle*





## Belle pour qui ?

### Pour notre Créateur:

Allah azawajal<sup>1</sup> est le premier à qui nous devrions essayer de plaire coûte que coûte. Allah dit :

« Je n'ai créé les djinns et les hommes que pour qu'ils M'adorent. »

[Sourate 51 Ayah 56].

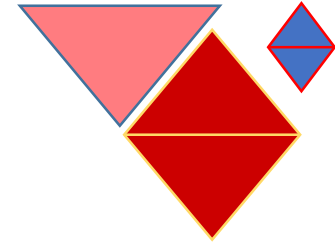
Chères sœurs, le meilleur moyen pour nous de plaire à notre créateur est de lui vouer une adoration sincère et une soumission totale. N'oublions pas qu'Allah sait tout du visible et de l'invisible, il sait donc tout de ce que nous faisons, et nous devons donc tout mettre en œuvre pour qu'Allah nous aime car quand Allah aime un serviteur, tout le monde l'aime en retour .

L'Envoyé d'Allah [sallâ-l-lâhu 'alayhi wa-s-salam] a dit :

« Lorsqu'Allah aime quelqu'un, Il appelle Djibril ['alayhi-s-sala] et lui dit : (J'aime untel, aime-le aussi). Et alors Djibril l'aime puis il s'écrie dans le ciel : « Allah aime untel, aimez-le. » Et les habitants du ciel l'aiment. On impose ensuite son affection à la terre. [...] »

[Al-Boukhari, Muslim, Tirmidhî]

Parfois, on ne veut pas porter le voile parce qu'on a peur du regard des autres. On évite la pudeur parce qu'on se dit que c'est moche, et qu'on préfère attirer l'attention des autres, alors que c'est d'abord à Allah Le Très Haut qu'il faut chercher à plaire. L'amour de notre Créateur est le trésor le plus grand qu'on puisse rechercher mes sœurs !



## Pour soi-même :

La première personne à qui chacune d'entre nous devrait essayer de plaire est sa propre personne. Si on ne s'aime pas déjà, et si on ne se trouve pas belle, personne ne nous trouvera « Je suis trop grasse », « je suis courte », « je n'aime pas ma couleur de peau », etc. Au contraire, il faut savoir ma sœur que **tu es belle telle que tu es**. Surtout, il faudrait éviter de te comparer aux tops modèles, chanteuses, ou actrices de cinéma. Quand on voit leurs photos sur les couvertures de magazine, ou les voit sur un plateau télé, on ne se rend pas compte que ces femmes-là font des heures de gymnastique, et doivent avoir un régime très strict pour rester fines. Plusieurs de leurs photos sont retouchées, filtrées, remaquillées par des professionnels en infographie et marketing. N'as-tu pas remarqué qu'il y'a souvent une grande différence entre leur apparence avec maquillage (à la télé) et sans maquillage (dans la vraie vie) ? Alors, pourquoi te comparer à une beauté irréelle?

belle non plus. Il est donc important de se connaître et de s'aimer telle qu'on est. Cessons d'être négatives, et de nous comparer les unes aux autres :

Cultive ta propre beauté et rappelle-toi qu'Allah a créé chacune de nous de la façon la plus parfaite : « Nous avons certes créé l'homme dans la forme la plus parfaite » S 95 A 4. Apprends à aimer tous ces petits détails qui font de toi qui tu es, car **tu es une magnifique créature d'Allah**.

## Pour notre environnement sœurs, parents, amies:

En général, il est important pour l'être humain de vivre en harmonie avec son environnement. En tant que musulmane vivant dans une société séculaire, il est encore plus important de donner une belle image aux autres en adoptant le meilleur des comportements. Le Prophète (psl) était connu pour son comportement noble et exemplaire avec les autres, musulmans ou non musulmans.

### Sois une bonne voisine:

Quand nos voisins sont à l'abri de notre mal (mauvais comportement), Allah est satisfait de nous, et quelle belle récompense que cela. *Travaillons donc sur notre comportement mes sœurs. Nous devons être: patientes, posées, gentilles, et serviables* (sans pour autant être dragueuses) ; autrement dit devenons des grandes dames à l'exemple de Khadîdja et les autres mères des croyants.

### L'obéissance aux parents:

Le prophète (saws) a dit à ses compagnons : « Ne voulez-vous pas que j'attire votre attention sur les grands péchés ? » Les compagnons répondirent : « Bien sûr, ô Envoyé d'Allah ». Alors le Prophète a cité en premier lieu : l'association à Allah, puis la désobéissance aux parents. Il a cité en deuxième lieu, juste après l'associationnisme, la désobéissance aux parents.

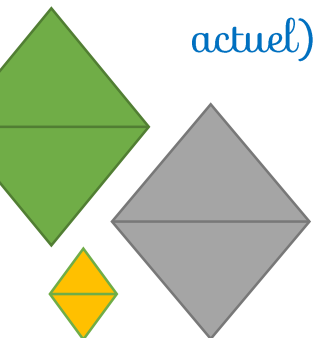
*Pour notre époux (à venir / actuel):*



La beauté intérieure reste primordiale même avec son conjoint, mais c'est aussi avec lui qu'on peut en faire un peu plus au niveau physique, *histoire de se renouveler et d'être toujours agréable à ses yeux.*

Ici il s'agira donc d'une alliance entre beauté intérieure et beauté extérieure. Il est très important de trouver le bon équilibre, c'est-à-dire, être celle-là qui le meilleure des comportements, maîtrise et applique les fondements de la religion mais aussi être la femme douce, élégante, attirante et je dirais même « *séduisante* » que monsieur sera ravi de retrouver tous les soirs.

Le Prophète (psl) a dit : « Si la femme accomplit ses cinq prières, jeûne son mois (Ramadan) et obéit à son mari, qu'elle entre au Paradis par la porte qu'elle veut."



[Rapporté par Ahmad]

Pour arriver à ces fins, il est important de savoir bien choisir

nos sources d'inspiration et notre manuel de la muslimah parfaites.

## Sois une jeune femme modèle

Chères copines, déjà avant d'aller quelque part il est important de savoir où on est.

**Scénario** : Je suis une jeune musulmane et j'aspire à devenir un exemple dans ma société mais je ne sais pas trop comment y arriver. Comment faire ?

**Mauvaise idée 1**: Je commence n'importe comment. Il faut bien commencer quelque part... et comme on le dit si bien, " tout chemin mène à Rome".

**Résultat** : Tu te retrouves perdue ne sachant pas où tu es. Et là, tout tourne mal. Tu te rends compte que tout chemin ne mène pas au paradis. Tu as perdu du temps, de l'énergie et peut être des kilos en chemin.

**Mauvaise idée 2**: Bon moi j'ai choisi d'être celle que tout le

monde aime. Je vais donc m'inspirer d'une star de la culture pop, faire comme elle, et chercher à être populaire à tout prix.

**Résultat** : Déjà tes parents risquent de te punir, ou pire encore. Mais bon sérieusement, cette star en question n'est pas musulmane, ne connaît rien du Tawhid et encore moins rien de notre prophète Muhammad (saw). Allah, le Très-Haut, a interdit de suivre les passions des mécréants lorsqu'Il dit :

« Ne suivez pas les passions des gens qui se sont égarés avant cela, qui ont égaré beaucoup de monde et se sont égarés du droit chemin. » (Sourate Al-Maida : 77).

Il serait donc impossible pour toi de réussir à devenir la musulmane parfaite en suivant son exemple. Son but est sûrement d'atteindre la gloire dans ce monde, le tien devrait être d'atteindre le plus haut

dégrées du paradis. De plus, toutes personnes imitant un peuple appartient à ce peuple, voudrais au jour du jugement te réveiller auprès d'une de ces star et l'accompagner dans la demeure qu'Allah lui assignera ou te réveiller auprès du prophète (saw) et entrer à coup sûr au paradis ; c'est ta vie, c'est ton choix.

**L'idéal :** Je choisis de prendre le Coran et la sunnah comme guide sur le chemin que je m'appête à emprunter. Comme exemples, j'ai dans les récits des femmes tels que : Fatima, aïcha, la femme de pharaon, Agar, Maryam et tant d'autres qui furent des femmes exemplaires (qu'Allah soit satisfait d'elles).

Je peux aussi m'inspirer de femmes musulmanes contemporaines. Toutefois, il faut faire attention parce qu'être musulmane et voilée ne veut pas forcément dire qu'on est une bonne musulmane, il faut donc bien observer avant de choisir son modèle contemporain.

Sourate 5, Versets 15-16"../... Une lumière et un Livre explicite vous sont certes venus de Dieu! Par ceci (le Coran), Dieu guide aux chemins du salut ceux qui cherchent Son agrément. Et Il les fait sortir des ténèbres à la lumière par Sa grâce. Et les guide vers un chemin droit."

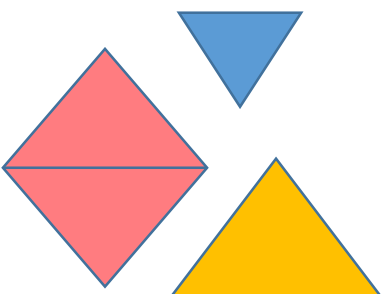
**Résultats :** Je finis par devenir cette jeune femme respectée de tous, qui réussit aussi bien sur le plan social que sur le plan religieux, reine d'un mini royaume composé de son mari et de sa progéniture.

O mes sœurs ! Comme il serait agréable dans 10 ans d'avoir pu atteindre nos objectifs respectifs, cela serait encore plus merveilleux si cela a été fait en tant que femmes musulmanes exemplaires. Etre une bonne musulmane est le meilleur moyen d'obtenir l'amour d'Allah, et quiconque est bien aimée d'Allah, Allah lui facilite les choses.

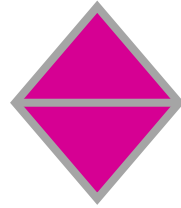
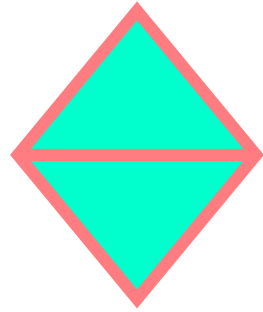
*Nasriya Nti*

Faites un tour son blog !

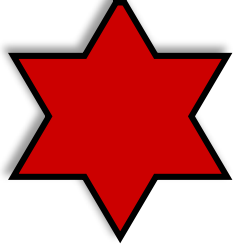
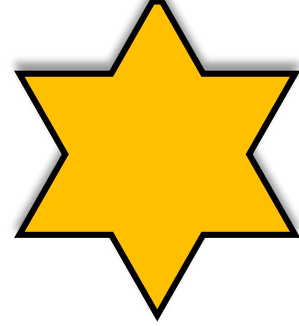
[nasriyablog.wordpress.com](http://nasriyablog.wordpress.com)







Dresslimah



*Dresslimah Sisters Karimah*

Vêtements  
Islamiques  
À prix  
abordables



Facebook.com/DRESSLIMAH

## Accord Parfait: Mon voile et moi

Salaam les filles ! Aujourd'hui, nous partageons avec vous quelques histoires d'amour avec le voile : honneur aux sœurs qui, malgré les épreuves, ont choisi le voile, la couronne d'honneur :

« Le voile, je suis née dedans : Dès mes premiers pas, j'ai porté le voile pour aller à la prière de Eid. J'ai pas vraiment appris [à le porter]. Les épreuves c'est ma vie. Mes camarades généralement me traitent de « coincée », [et] de « vieille »... ils ne comprennent pas comment une jeune fille comme moi ne ressent l'envie de porter des « habits à la mode », ou pourquoi je me fais des tresses alors que c'est pour les couvrir aux yeux des gens... autant de choses. En plus avec la venue des boko haram, les choses ne se sont qu'empirées.

*Mon voile c'est mon premier allié. Pas question de sortir de chez moi sans.* Peu importe ce que les gens diront, moi je connais l'intérêt que j'en tire et je me sens bien avec. »

*Habiba Ali, Etudiante*

« Assalamou alaikoum mes sœurs, soyez fières d'être Musulmanes voilées car vous ne pouvez obtenir meilleur bienfait ! [...] Voilà la petite histoire : il était une fois, j'avais 18 ans, et je venais de réussir mon baccalauréat. Comme toute jeune fille de mon âge, mon souci premier était mes études, puis mes amis. Je me voilais en fonction des circonstances, plus j'étais dans un lieu avec des « oustaza<sup>1</sup> », plus je me voilais et moins j'étais avec elles, moins je le faisais ! Au final, qui [est-ce que] je trompais ?



Alors un jour à l'université, je fais la rencontre d'une jeune fille extraordinaire, elle venait juste d'embrasser l'Islam et pourtant... et pourtant elle était bien meilleure que moi en comportement Islamique... elle s'est voilée bon gré, mal gré. Qu'il pleuve ou qu'il fasse 40 degrés...

J'étais en admiration totale devant elle, son attitude a suscité

en moi curiosité et honte car je m'interrogeais très souvent si le Prophète (psl) était vivant, soubhanAllah qu'allions nous bien présenter comme excuse pour ne pas se voiler alors qu'au fond de nous-mêmes nous voulons agir dans le « bel agir islamique » sauf que *mon problème (et aussi je pense le problème de bon nombre des jeunes Musulmanes)* était que je ne *woulais pas qu'on me qualifie de villageoise* et... mais au final, la grande vérité était que je manquais d'arguments pour justifier en toute circonstance pourquoi il fallait qu'on se voile...

Et c'est ainsi que par la grâce d'Allah j'ai commencé à lire, à assister à des conférences, à adhérer aux clubs islamiques et bien sûr à coller mon amie voilée comme un gant !

Je ne l'ai laissée d'une semelle. Petit à petit, je me voilais et je suis entrée dans une madrassa et à ce moment-là, c'était la belle prise de conscience ! Waouh, et mon enseignant, quel bel homme ! (comportement). C'est le genre d'homme qui vous fait aimer Allah dans l'âme. J'admets qu'au départ ça n'a pas été facile,

ma propre famille a trouvé que j'exagérais un peu mais au final insistez et vous allez même faire des envieux. *Aujourd'hui, j'ai 23 ans et je suis apaisée. Mon voile est mon bouclier, et c'est mon image et je suis dans mon droit...* A l'heure actuelle, je suis ravie de porter un voile et je sais pourquoi il faut que je le fasse ! Et vous, savez-vous pourquoi vous devez vous voiler ?

Assalamou alaikoum. »

*Addamma*, Etudiante

« Depuis l'enfance, je portais le voile par obligation de mes enseignants puis par compréhension de ce que c'est. Avec le port de voile j'ai rencontré beaucoup de difficultés parmi lesquelles : l'injure ou le mépris de nos frères et sœurs Musulmans, genre « tu fais comme les maters » « tu n'es pas à la mode » « la oustaza est en place »... *Tout m'a aidée au contraire à aller de l'avant car fière d'être Musulmane et [voilée] car avec ce voile je suis plus respectée, considérée et plus protégée*

(harcèlement, sifflement en route...)

*Aminatou Ousman*

« Je me suis toujours voilée dès le bas âge car j'ai été éduquée ainsi. De plus, la religion le demande. Je n'ai pas eu à faire

face à des épreuves. Je me sens plutôt fière quand j'ai mon voile »

*Aicha Abdoullahi, Elève.*

*Propos recueillis par Nasriya Nti*





Série



Nyanga

No Di

Hurt\*



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



## Intro

Assalamou aleikoum akhawates !

Nombreuses sont celles qui défrisent leurs cheveux parce qu'elles ont du mal à gérer leurs cheveux naturels. Pourtant il suffit d'un rien pour les avoir splendides et en être fières. On dit souvent qu'il faut souffrir pour être belle, et devinez quoi ? En fait, « **Nyanga No Di Hurt** ». 😊

Ca fait pratiquement 4 ans que je suis retournée au Naturel. J'aime dire que je suis « Nappy », comprenez Natural & Happy (Naturelle et Fière). J'aime m'occuper de mes cheveux et j'aime voir comment ils bouclent et sont en bonne santé, alhamdoulillah. Mais pour en arriver là, j'ai plus ou moins trimé ! Ce ne fut pas un voyage paisible, loin de là ! Mais avec le temps, au fil des conseils reçus et donnés, j'ai appris à connaître mes cheveux et à les écouter aussi. Je vais partager avec vous mon expérience et mes connaissances sur le sujet.

## Etape 1 : Apprendre

La première phase c'est la connaissance du cheveu afro. Une fois qu'on sait comment il se comporte, on peut mieux comprendre nos cheveux. Alors, les cheveux dits « afro » sont à la base, épais et résistants. Ça semble contradictoire de dire qu'ils sont résistants alors qu'on sait ce que ça représente en termes de soins, parce qu'effectivement ils sont très fragiles nos cheveux. Globalement, leur fragilité est avant tout liée à une question géographique : l'humidité du climat

tropical facilite l'hydratation tandis que le climat tempéré assèche considérablement nos cheveux surtout à cause de l'air sec. Ce qui fait que le sébum (matière grasse qu'on retrouve sur le visage et les cheveux) se concentre sur le cuir chevelu et rien pour les longueurs et les pointes, d'où la casse.

Chaque cheveu est unique et connaître son type de cheveux permet de mieux déterminer sa routine capillaire.

La classification la plus répandue et la plus complète c'est celle d'André Walker. Il a classé les cheveux en 4 grandes catégories divisées en sous-catégories (A, B et C), du cheveu le plus lisse (catégorie 1) au cheveu le plus bouclé (catégorie 4).

Catégorie 1 concerne les cheveux raides et lisses et la catégorie 2 regroupe les cheveux ondulés.

Voici en détail les caractéristiques des catégories 3 et 4 qui regroupent les cheveux frisés et bouclés et les cheveux crépus.

Source : [ebenishop.fr](http://ebenishop.fr)

#### CHEVEUX BOUCLÉS ET FRISÉS

**3A Cheveux avec des boucles lâches et détendues**

- Vos cheveux ont des boucles lâches, épaisses et volumineuses
- Ils sont très brillants
- Vos cheveux ont tendance à beaucoup boucler avec l'humidité
- Ils peuvent être de différentes textures
- Ils ont une forme de 'S' plus serrées que pour des cheveux ondulés
- Abîmés, vos cheveux bouclés deviennent ternes, secs et durs au toucher



**3B Cheveux frisés avec des boucles plus serrées et plus dessinées**

- Vos cheveux présentent de nombreuses boucles de tailles moyennes
- Ils ont une forme de ressort
- Vos cheveux peuvent avoir différentes textures
- Ils sont brillants et vos boucles se serrent au contact de l'humidité



**3C Cheveux frisés ou crépus avec des boucles très serrées et abondantes**

- Votre chevelure très dense
- Vos cheveux sont en forme de tire-bouchon
- Vous avez des mèches collées les une aux autres
- Ce type de cheveux correspond très souvent aux cheveux métissés



## CHEVEUX CRÉPUS

### 4A Cheveux crépus ou très frisés avec des boucles très serrées en formes de "S"

- Vos cheveux sont fins et souples
- Ils ont tendance à être secs et fragiles
- Comme les cheveux bouclés, ils sont en forme de "S" lorsqu'on les étire
- Vos boucles sont très serrées et sont bien définies
- Vos cheveux ont tendance à "pousser vers le ciel"



4a

### 4B Cheveux crépus avec des boucles peu définies en forme de "Z"

- Vous avez une texture cotonneuse
- Vos cheveux se courbent en angles aigus
- Vos cheveux sont fins
- Ils ont tendance à être secs et fragiles
- Vos cheveux ont tendance à "pousser vers le ciel"



4b

### 4C Cheveux très crépus avec très peu de boucles

- Vos cheveux sont en forme de spirale et en forme de "Z" une fois étirés
- Vos cheveux sont fins
- Ils sont fragiles et secs
- Votre texture est très cotonneuse
- Vos cheveux ont tendance à "pousser vers le ciel"



Ce sont les boucles ou du moins la forme en spirale qui fait en sorte que pour juger de la longueur de nos cheveux, il faudrait les étirer au préalable et pas forcément au défrisant ;) Mais alors, comment est-ce que nos cheveux poussent-ils ?

Chaque brin de nos cheveux passe par trois étapes durant son cycle de vie:

1- *La phase anagène* - Une phase de 3 à 5 ans durant laquelle la

croissance du cheveu est très active.





2- La phase catagène - Il s'agit plus d'une phase de transition de 15 à 20 jours. Ici, la croissance du cheveu est arrêtée brutalement mais celui-ci ne tombera pas tout de suite. Il attendra la naissance du nouveau cheveu.

3- La phase télogène - Il s'agit de la phase de repos qui dure environ 2-3 mois. Une fois cette phase terminée, le cheveu tombe, laissant la place à une nouvelle pousse plus jeune et plus forte.



Illustration: *Imane Domont*





# { LE CYCLE DE CROISSANCE DES CHEVEUX }

racinescrepues.com

## phase anagène

durée: 3-5 ans

le cheveu sort du follicule pileux et croît activement

85% des cheveux sont en phase anagène

la durée du cycle  
de croissance  
est déterminée  
par la génétique

## phase catagène

durée: 2-3 semaines

phase de transition

le cheveu arrête de pousser et n'est plus nourri

le follicule se prépare à se renouveler

## phase télogène

durée: 2-3 mois

le cheveu est mort et prêt à tomber

lorsqu'un nouveau cheveu est prêt à

le remplacer

15% des cheveux sont en phase télogène

un cheveu peut pousser  
entre 0,7cm et 2cm  
par mois

Fadimatou Bello

(Alias « Nappy Hijabi »)



## Musulmane, Athlète et voilée : Farha Omar Djama

On le sait les filles : faire du sport n'est pas toujours évident, dépendamment du milieu dans lequel on vit. Tantôt on se dit « trop pudique » pour faire du sport, ou alors, on ne trouve pas de motivation pour se bouger. C'est pourquoi J.M. a préparé pour vous une interview avec Farha, notre grande athlète.

**J.M.** : Assalamou alaikoum ma sœur, merci de prendre ton temps pour nous répondre. Parle-nous un peu de toi : Où habites-tu, quelles études as-tu fait?

**Farha**: Wa aleikoum salaam oukhtie. Merci de m'avoir invitée. Je viens de Djibouti, un petit pays situé en Afrique de l'Est. C'est à Djibouti que j'ai fait mes études, de l'âge de 6 à 18 ans. Ensuite, je suis allée en Malaisie pour mes études universitaires. Après y avoir passé plus de 8 ans, Alhumdulillah j'ai eu mon *Bachelor* en Science Politique.

**J.M.** : Tu es une grande athlète et tu as joué au basket à l'université. D'où t'es venue la passion pour le basket?

**Farha** : Lorsque j'étais petite, mes parents ne me permettaient pas de sortir et jouer dans la rue comme tous les enfants de Djibouti. A 9 ans, je suis partie vivre avec ma grand-mère (*Allah yarham<sup>1</sup>*) et j'ai découvert une passion pour le football et le basketball. Je jouais avec les enfants du voisinage. J'étais la seule fille dans un groupe de 20 garçons et toutes les voisines se plaignaient chez ma mère, lui disant que je devais rester à la maison comme toutes les autres petites filles.

Quand j'ai appris ça, j'étais très triste et j'ai dû convaincre ma mère de me laisser jouer. Ma mère et moi avons passé un contrat: je devais avoir de bonnes notes à l'école pour qu'elle me laisse jouer. J'étais très contente qu'on en ait discuté parce que ça m'a permis de comprendre qu'il est possible d'obtenir ce qu'on veut en faisant des efforts.

Je me suis donc mise au travail à l'école, et cherche à être parmi les meilleurs élèves. Je faisais tout pour être première, mais je finissais toujours 3e. Ma mère était satisfaite de mes notes et me laissait jouer autant que je le souhaitais. LOL 😊

Quand je jouais avec les garçons, j'admirais (et j'admire encore) leur façon de jouer, de faire des paniers sur le terrain de basket et de jubiler après une victoire. Quand je voyais ça, je me disais: Mince, c'est vraiment ce que je veux faire. Des lors, je joue au basket et c'est une grande passion pour moi.

---

1 : « qu'Allah lui fasse miséricorde », c'est une façon de dire « paix à son âme »



Lorsque j'étais en Malaisie, je faisais partie de l'équipe universitaire de Basket et nous avons fait des tournées dans tout le pays pour des championnats interuniversitaires. Je me suis beaucoup amusée là-bas !

**J.M.** : Comment arrivais-tu à gérer ton emploi du temps entre l'école, les entraînements, et les loisirs ?

**Farha** : Gérer mon emploi du temps n'a jamais été un problème pour moi. Lorsque j'étais dans l'équipe de basket à l'université, quand il y'avait championnat, on nous donnait des lettres d'excuse pour pouvoir manquer les cours. Les professeurs nous accordaient toujours la permission parce qu'ils encourageaient le sport féminin sous toutes ses formes.

Quand je rentrais à l'école, je pouvais reprendre les examens que j'avais manqués et mes professeurs se montraient très compréhensifs et super sympas Alhamdulillah.

Pendant les weekends, mes copines et moi faisons des excursions dans la belle ville de Kuala Lumpur. Ça nous aidait à nous détendre. Alhamdulillah, les meilleures années de ma vie, je les ai passées en Malaisie. 😊

**J.M.** : Quelle place occupe le sport dans ta vie ?

**Farha** : Je pense que dans la vie, l'on devrait au moins être occupée par une activité sportive. C'est tellement fun. En plus, c'est bien pour une vie saine. Je ne m'imagine vraiment pas passer toute une journée sans faire du sport.

Quand je ne fais pas du sport, j'ai l'impression qu'il me manque un organe ! (sérieux LOL). C'est pour vous dire combien c'est important.

**J.M.** : As-tu connu des obstacles en tant que Musulmane, athlète et voilée ?

**Farha** : Dans le monde du sport, les mentalités ont changé. Dans plusieurs pays, les femmes Musulmanes ne sont pas autorisées à faire du

sport. Dans d'autres pays, il est défendu pour elles d'être athlètes et de porter le voile. Je suis reconnaissante de n'avoir pas rencontré d'obstacles.

J'ai quand même été victime de discrimination quand j'étais en Malaisie. Parfois, on me refusait des prix que j'avais mérités, juste parce que je n'avais pas la nationalité malaisienne. Cependant, cela ne m'a jamais découragé de jouer au basket. Ces épreuves étaient des leçons qui me motivaient à m'améliorer chaque jour. J'attends impatiemment le jour où je verrai toute fille/femme Musulmane faire du sport comme toutes les autres femmes.

**J.M.** : Quels sont tes conseils pour nos sœurs qui veulent se mettre au sport?

**Farha** : Il est important que nous prenions soin de nos corps car ils sont une *amanah* (un contrat de confiance), un dépôt de confiance de la part du Tout Miséricordieux (exalte soit-Il). A mes chères sœurs en Islam, continuez de jouer votre sport préféré et ne cessez jamais de faire du progrès et réussir. Mon slogan c'est « PMP: *practice makes perfect.* » En d'autres termes, c'est en forgeant qu'on devient forgeron, ne l'oubliez jamais. La voiture ne peut pas avancer sans essence. Nous devons par conséquent avoir une alimentation saine et équilibrée au quotidien.

**J.M.** : Merci Farha ! Une petite astuce pour une tenue pudique et sportive: Porter un T-shirt, puis mettre une combinaison de survêtement longues manches avec un pantalon large. Ensuite, porter son voile de façon à ce qu'il ne tombe pas lorsqu'on court. Nous conseillons de faire le sport en groupe, car plus on est de folles, plus on s'amuse ! 😊



Le Cordon Bleu

---



Les hors d'œuvres sont des plats que l'on sert au début d'un repas. Ils sont destinés à stimuler l'appétit et non à le combler. Commençons notre petit voyage culinaire par une salade Russe, puis une escale au Sénégal avec un bon plat de poulet yassa. Ensuite, on fera un atterrissage sur le sol Camerounais. Mmm! C'est la saison des ananas apparemment, que diriez-vous d'une confiture d'ananas après un bon gâteau marbré ?

A vos fourchettes! 😊



## Salade Russe

**Préparation et cuisson** : 30 min.

**Peut servir** : 6 personnes

### Ingrédients

✚ 2 œufs

✚ Salade

✚ 2 tomates

✚ 1 vinaigrette

✚ 1 boîte de macédoine

✚ Mayonnaise.

Faire cuire les œufs durs. Laver la salade. Laver les tomates, les éplucher, les couper en rondelles, les assaisonner avec un peu de vinaigrette.

Préparer la mayonnaise. Assaisonner la macédoine avec la mayonnaise en la tassant dans un bol. Dresser la macédoine sur un plat et la décorer avec la salade verte, les œufs durs coupés en rondelles et assaisonnées avec un peu de vinaigrette.

On peut compléter la décoration avec des olives. On peut préparer soi-même la macédoine avec des haricots verts, des haricots secs, carottes, petits pois, choux -fleurs etc. Les couper en très petits morceaux et les faire cuire.



## Poulet Yassa

**Préparation :** 30 min    **Cuisson :** au moins 1 h

**Marinade :** 6 à 12 heures

**Peut servir:** 6 personnes

✚ 1 gros poulet ou 2 petits

✚ 2 gousses d'ail

✚ 4 citrons

✚ 5 oignons (s'ils sont petits il faut ajouter la quantité)

✚ ¼ de litre d'huile

✚ 1 feuille de laurier

✚ 1 ou 2 piments

✚ Sel, Poivre.

Laver le poulet préparé, le sécher, le couper en morceaux. Presser les citrons, émincer les oignons, écraser l'ail.

Mettre dans une terrine le jus des citrons, l'ail, les oignons, la moitié de l'huile. Saler, poivrer, laisser mariner de quelques heures à une nuit entière. Remuer de temps à autre pour que le poulet soit bien imprégné de marinade.

Retirer le poulet, l'égoutter, le faire griller légèrement sur la braise chaude de tous les côtés. Mettre le reste d'huile dans une cocotte. Y faire dorer l'ail et l'oignon. Laisser cuire doucement.

Mouiller avec la marinade. Ajouter le laurier et le piment. Lorsque le tout est chaud, mettre le poulet et le laisser mijoter de 1 heure à 1 heure 3.

Servir avec un plat de riz pilaf.



## Gâteau Marbré



**Préparation** : 20 min

**Cuisson** : 1 heure

- ✚ 200 g de sucre
- ✚ 100 g de beurre
- ✚ 1 pincée de sel
- ✚ 3 œufs
- ✚ 200 g de farine
- ✚ 1 cuillère à café de levure
- ✚ ½ verre de lait
- ✚ 1 pointe de vanille
- ✚ 3 cuillérées de chocolat râpé ou 2 cuillérées de cacao.

\*si vous n'avez pas de 'mesurette', pas grave... il suffit d'utiliser une cuillère à soupe.

Pour la farine, une cuillère à soupe bombée de farine correspond à 25 g. Le sucre à 30 g. Le beurre à 25 g.

Travailler dans une terrine le sucre, le beurre et le sel. Ajouter les jaunes d'œufs, la farine mêlée à la levure et le lait. Battre les blancs en neige très ferme et les incorporer à la pâte.

Diviser la préparation en deux parts. Parfumer l'une d'elle à la vanille. Ajouter le chocolat ou le cacao à l'autre part. Beurrer un moule à cake. Y verser alternativement de la pâte vanillée et de la pâte chocolatée, de manière à remplir à moitié. Cuire pendant 1 heure à four moyen.



## Confiture d'Ananas

**Macération :** 12 heures.

**Cuisson :** 30 minutes.

+ 1 kg d'ananas épluchés

+ 750 g de sucre

+ 1 Citron.

Peler les ananas frais et enlever la partie centrale. Couper en tranches épaisses de 1 cm, puis couper ces tranches en petits morceaux. Faire macérer ananas, sucre et citrons pendant 12 heures. On peut ajouter quelques amandes effilées.

Mettre sur le feu et laisser bouillir lentement pendant 20 à 25 minutes. Retirer du feu, enlever l'écume et passer au moulin à légumes, grille à gros trous. Remettre sur le feu pendant quelques minutes. Mettre en pots lorsque la



préparation bout. Couvrir aussitôt (avec un couvercle et non du papier).  
Conserver hors du réfrigérateur.

### *Quelques conseils et astuces* 😊

L'ananas aide à brûler les graisses, raison de plus de le consommer !

Le riz, pour garder sa blancheur et le maintenir en grains détachés, ajouter quelques gouttes de jus de citron à l'eau de cuisson.

Pour bien démouler un gâteau, éviter de le sortir de son moule dès qu'il sort du four, il faut plutôt attendre au moins une demi-heure.

*Et vous ? Quelles sont vos astuces en cuisine ? Quelles recettes avez-vous essayé ? Partagez-les avec nous !*



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



*La Famille*

---



*Family, where life begins and love never ends...*

**S**i je devais décrire la relation que j'ai avec un membre de ma famille, je ne choisirai pas de décrire la relation évidente que j'ai avec mes frères et sœurs, ou avec mes parents. Je pense qu'on doit plus ou moins avoir la même base de relation quant à ces membres de la famille. C'est pour cela, que j'ai choisi la difficulté (parce que sérieusement, viens rédiger un article sur la relation que tu as avec un bébé d'un an) et l'originalité (parce que je répète, viens rédiger un article là-dessus, personne ne s'y attend).

C'est pour cela que j'ai donc réuni une tasse de café, un coussin confortable et une inspiration venue de je ne sais où, pour vous concocter cet article.

Depuis novembre 2014, je suis la tata d'un adorable garçon! C'est mon premier vrai neveu, donc je ne vous explique même pas l'excitation.

À moi. ❤️ 😍

Mon neveu est un petit garçon assez agité en général et très capricieux. Il est assez choyé par ses parents et de ce fait, il accepte très peu de monde. Je fais donc partie du cercle VIP des gens qu'il accepte (je vous assure, je n'ai pas fait de forcing du tout... je passais 😊)



juste le voir tous les jours voire 2 fois par jour pour qu'il s'habitue à moi... et non, ce n'est pas du forcing). Ses parents font assez attention à son éducation.

Du fait de ses parents un peu trop *cocooning*, il a appris à s'asseoir un peu tard par rapport à un enfant qui serait né au Cameroun. Mais il est dans la moyenne d'âge en France, soit vers 8 mois. Et en ce moment il commence à faire ses premiers pas. Depuis qu'il commence à marcher, il se croit devenir indépendant et fait des bêtises à tout va. Bref, tout cela pour dire, il grandit comme un enfant normal.

Mon neveu est issu d'une union mixte et c'est pour cela que la relation que j'ai avec lui est différente. Du fait que sa mère soit Française, je me suis donnée la mission de faire tout ce que je peux pour enseigner nos valeurs à mon neveu. La difficulté de tout cela réside dans le fait qu'on vive dans un pays non Musulman. Nous vivons dans un pays dans lequel les Eid ne sont pas des jours fériés, le mois de Ramadan passe inaperçu très souvent, les

valeurs de l'Islam sont moindre et celles des peuls encore moins.

Pour remédier à tout cela, lorsque je suis avec lui, j'instaure des petites routines. Cela peut sembler basique, mais c'est très essentiel pour moi. Par exemple, le fait de ne parler que peul avec lui. Dans une atmosphère où 99% de ce qu'il entend est en français, je tiens à lui donner l'habitude d'entendre et donc par la suite de parler peul. D'autant plus que le peul a des prononciations un peu difficiles si on n'a pas l'habitude. Donc je vous laisse imaginer ma fierté le jour où il m'a tendu un objet en me disant "nda" ("tiens" en peul).



De plus, j'essaie de lui donner l'habitude de certaines saveurs du Cameroun. Des saveurs "exotiques" dira-t-on ici, mais que je qualifierai de saveurs « dont tu n'as pas le choix de connaître quand tu es au Cameroun ». C'est comme ça que de temps en temps il a droit à des sauces que j'avoue, ne pas cuisiner tous les jours.

A la fin de mes prières, je le laisse venir vers moi lorsque je fais mes tasbih, pour qu'il prenne l'habitude. Vous devez trouver cela bête mais je vais donner un exemple, il est déjà arrivé qu'un enfant pense qu'on cherchait quelque chose sous le canapé lorsqu'on était en position de soujjoud. Ça peut faire rire certes, mais au fond je trouve cela très triste.

Je ne dis pas que son père ne fait pas déjà tout cela, mais **je pense que l'éducation d'un enfant n'est pas seulement la mission de ses parents mais aussi de tout son entourage.** Je m'efforce donc de lui créer un petit environnement similaire à celui que j'ai eu lorsque j'étais petite.

F. Ids\*

\*Pseudonyme

Entre copines

---



## Sujets Sensibles

Il y'a des sujets qui sont tout simplement difficiles à aborder : la puberté, les règles, les relations garçon-fille (sortir ensemble), etc. Parfois tu peux avoir des questions à ce sujet, mais tu n'oses pas demander à ton entourage par peur d'être jugée ou réprimandée.

Chère sœur, nous sommes là pour toi. La pudeur ne doit pas empêcher la Musulmane de dire la vérité et de solliciter un savoir ou une science. L'imam Moujahid a dit : « deux catégorie de personnes n'apprendront pas la science : le timide et l'orgueilleux. »

Au temps du Prophète (paix sur lui), bon nombre de femmes se renseignaient sur des sujets qui concernent l'intimité de la femme.

Aicha (RA, la mère des croyants a dit: « qu'Allah fasse miséricorde aux femmes des Ansar<sup>1</sup> elles n'hésitaient pas à poser des questions au prophète Paix et salut sur lui au sujet des menstrues et des sangs naturels des femmes ». Dans un autre hadith, Aicha, *qu'Allah l'agrée a dit : « Quelles sont excellentes les femmes des Ansar, la pudeur ne les empêchait pas de comprendre leur religion.»*

[Mousslim]

Soyons franches. Qu'on évite ces sujets à la maison ou pas, ils seront forcément abordés à l'école. Un jour inshaAllah, tu devras apprendre la biologie humaine et le phénomène de reproduction \_ si ce n'est pas déjà le cas. Tu en entendras parler parmi tes camarades, et tu auras aussi des questions à ce sujet. C'est pourquoi nous souhaitons que tu te renseignes à travers des sources sûres, qui expliquent le sujet de façon claire, en évitant les gros mots et des expressions obscènes. Le Prophète (psl) « La pudeur fait partie de la foi et la foi est au paradis. L'obscénité fait partie de la bassesse et la bassesse est dans le feu » [Tirmidhi].

Notre sœur [Dr. Fatimé Abaicho](#), se propose de te faire une petite visite guidée pour comprendre ton corps de jeune femme, et t'invite à lui poser toutes les questions que tu aurais à ce sujet. N'hésite pas à nous écrire ! [magazinejeunemusulmane@gmail.com](mailto:magazinejeunemusulmane@gmail.com) , ou encore sur notre page Facebook :



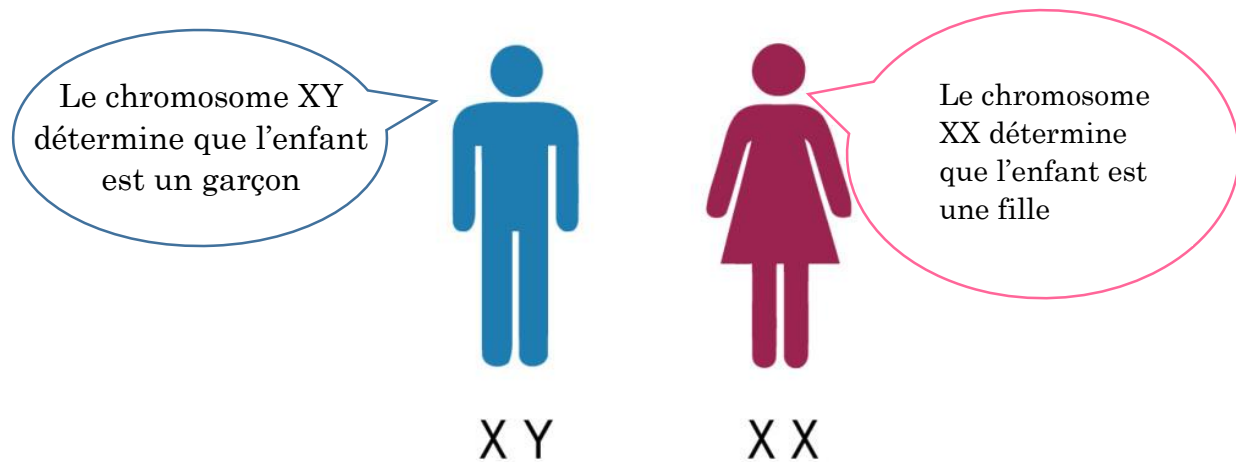
[Facebook.com/MagazineJeuneMusulmane](https://www.facebook.com/MagazineJeuneMusulmane)

---

1 : Les Ansar étaient ceux qui ont donné un refuge au Noble Prophète (psl) et aux Immigrés et les ont gardé pour les aider le plus possible. C'était lors de la hijra, l'immigration de la Mecque à Médine. (Al hassain.com)



## Comprendre son corps de femme.. De façon scientifique



### Dans le ventre de maman :

La femme est un être issu d'un brassage génétique après la fécondation et possède comme patrimoine génétique 44 chromosomes autosomiques et 2 chromosomes sexuels XX. Pendant les deux premiers mois de la vie dans le ventre de maman, il y'a la formation de tous les organes que le bébé possède à la naissance. C'est à la 5<sup>e</sup> semaine que se forme l'appareil génital<sup>1</sup> féminin complet (utérus, trompes, ovaires, vagin) et les organes génitaux externes (grandes lèvres, petites lèvres, clitoris.)

*Il a créé le couple, le mâle et la femelle, à partir d'une goutte de semence éjaculée.  
(Coran, 53 : 45-46)*

*Il vous crée dans les ventres de vos mères, création après création, dans trois ténèbres. Tel est Dieu, votre Seigneur ! A Lui appartient toute la royauté. Point de divinité à part Lui. Comment pouvez-vous vous détourner (de Son culte) ? (Coran, 39 : 6)*

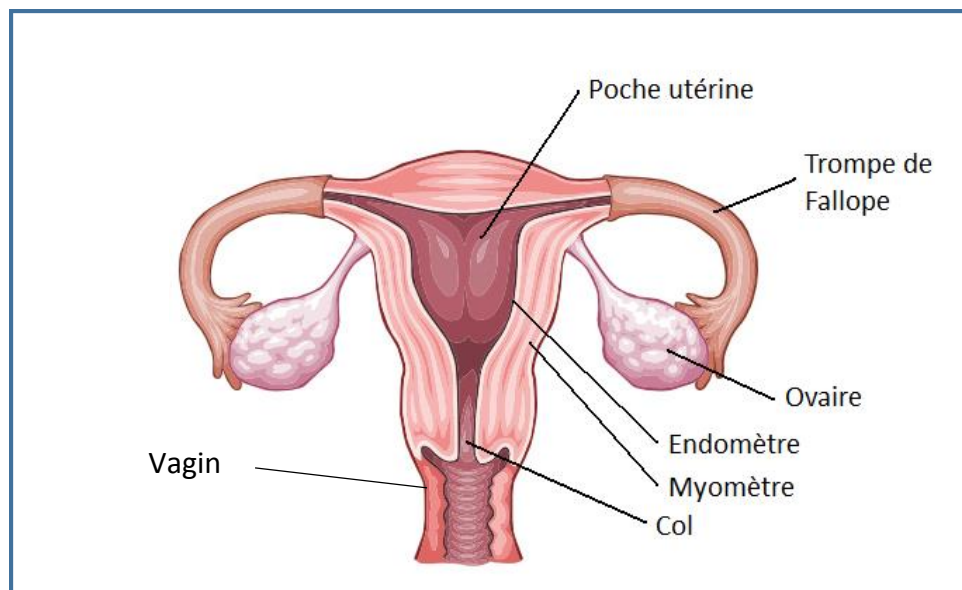
## A la puberté

La puberté est la période de la vie comprise entre 10-15 ans où nos organes génitaux atteignent leurs dimensions adultes et deviennent fonctionnels. La puberté survient en réaction à l'augmentation du taux d'hormones dans le sang.

Le premier signe de la puberté chez la fille est l'apparition d'une poitrine prononcée et le développement des caractères sexuels secondaires (apparition des poils aux aisselles et sur le pubis, une croissance accentuée, élargissement du bassin modification du comportement, la voix devenant aiguë, l'attraction physique et l'apparition des menstrues). Chère sœur, dès que tu auras remarqué un de ces signes, alors dis-toi que tu es devenue une femme.

## D'où proviennent les menstrues (règles) ?

Notre appareil génital fonctionne de façon cyclique. Cet appareil subit des modifications chaque mois suite aux variations des différentes hormones. Nous les femmes possédons un organe appelé **utérus** (confère croquis) qui est destiné à porter et à favoriser le développement d'un bébé. Cet organe est constitué de 3 couches dont la plus interne est l'endomètre (zone qui se modifie tous les mois). Comprenons ce qui se passe sur cette zone chaque mois :



**J1-J5** : les jeux des hormones produites par notre organisme favorisent le détachement de l'endomètre du reste de l'utérus provoquant des saignements qui s'écoule à travers le vagin communément appelé règles ou menstrues.

**J6-J14** : l'endomètre se reconstitue et produit une nouvelle couche.

**J15-J28** : ce nouvel endomètre que nous possédons se prépare à accueillir un bébé. En absence de fécondation, l'endomètre commence à se dégrader soi-même puis avec les hormones recommence à se détacher et le cycle recommence. C'est de la que nous avons nos règles chaque mois.

*Quelques petits conseils pendant la période des menstrues :*

Pendant que nous avons nos règles, nous sommes souvent gênées car parfois ça nous surprend... ou alors nous embarrasse. Pour éviter cela, voici ce que tu dois savoir :

- Chaque fille possède des signes annonciateurs qui apparaissent quelques jours avant l'arrivée des règles. Nous devons donc nous efforcer de connaître notre corps et de détecter ceux que nous manifestons fréquemment. nous pouvons citer par exemple : la lourdeur des seins, les douleurs dans le dos, la fatigue, la diarrhée, les vomissements, douleurs du bas-ventre, nervosité, maux de tête... etc.
- Il faut se protéger avec des serviettes hygiéniques dans le but de ne pas se salir et être mal à l'aise. La durée et l'abondance du saignement dépend de chaque organisme, alors il est conseillé de changer assez régulièrement ses serviettes journalières (en moyenne 3-4 fois par jour).
- Surtout, ne pas laisser les serviettes être trop pleines ni les porter pendant longtemps pour éviter les odeurs nauséabondes).
- En dehors des menstrues, il est important de savoir que la toilette intime chez la femme se fait du haut vers le bas (du vagin vers

l'anus). Le contraire est responsable de la survenue des infections urinaires dues aux germes présents normalement dans le tube digestif.

J'espère avoir apporté un petit plus à chacune d'entre nous !

*Dr. Fatimé Abaicho*







## Episode 1 :

Qu'est-ce qui pousse une fille à chercher un petit copain ?

### Raison 1- L'attraction naturelle envers les garçons

Ce que je vais te dire va peut-être te surprendre, mais les faits scientifiques parlent d'eux-mêmes. A l'âge de la puberté, notre corps et nos hormones nous préparent à devenir une femme et une mère. L'attraction physique envers les garçons est une phase normale par laquelle la jeune fille passe. C'est quelque chose de naturel qu'Allah ta'ala a mis en nous, tout comme l'envie de boire ou de manger. Toutefois, en Islam on doit se rappeler que l'être humain est une créature d'Allah. Allah l'Exalté nous a créés pour l'adorer, l'adorer veut aussi dire lui obéir. Le fait de ressentir une attraction physique ne veut pas forcément dire qu'on peut assouvir ces désirs-là par des moyens haram (interdits).

« Et craignez donc Allah, autant que vous pouvez, et écoutez, et obéissez »

[Sourate 64 Ayah 16]

En Islam, le jeune garçon et la jeune fille deviennent automatiquement de jeunes adultes à l'âge de la puberté. Etre adulte, c'est être responsable de ses actes. Oui, les tentations peuvent te paraître fortes par moment, mais sache qu'Allah t'aidera à les surmonter : « Allah n'impose à aucune âme une charge supérieure à sa capacité. Elle sera récompensée du bien qu'elle aura fait, punie du mal qu'elle aura fait. [...] »

[Sourate 2 Ayah 286]

C'est le moment de te montrer brave et d'apprendre à te contrôler ma sœur. Tu es une jolie fleur sur le point d'éclorre, et ta

chasteté est un cadeau inestimable de la part d'Allah. Préserve ton corps et ta dignité.

## Raison 2 : Rechercher l'attention des autres

Qu'on l'admette ou non, les filles aiment les compliments. On aime se sentir belle, mature, et importante aux yeux de tous. Certaines d'entre nous recherchent l'attention par tous les moyens : publier des photos indécentes sur Facebook ou Instagram, fréquenter les garçons simplement pour se faire draguer, créer le buzz en étant à la une des ragots au quartier et à l'école. Il faut tout le temps chercher quelque chose de nouveau pour choquer les gens, et

Ma sœur, sache que si une fille recherche désespérément l'attention des autres, c'est probablement parce qu'il y a un vide en elle-même. Ce vide-là, c'est l'envie de savoir qu'on compte pour les autres, de se sentir spéciale et aimée. Mais

obtenir une cinquantaine de « j'aime » sur sa photo de profil.

Pour celle qui ne reçoit pas assez d'attention, il y'a comme un complexe : « qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? », « les garçons ne me draguent pas » « c'est sûrement parce que je suis laide » etc. Il peut même arriver que tu te demandes pourquoi est-ce que tes parents veulent que tu portes le voile alors que tes camarades peuvent faire ce qu'elles veulent.

comme le dit l'adage, « la nature a horreur du vide ». Dès qu'on ressent un vide, on cherche à le combler soit par des moyens halal (purs, licites), soit par des moyens haram (illicites, interdits).



465 j'aime



#WeshTroBAE

**Exemples d'amour halal :** L'amour que tu portes pour tes parents, tes frères et sœurs, tes amies, etc. L'amour que tu auras un jour pour ton mari inshaAllah.

**Exemple d'amour (relation) haram :** Entretenir une relation secrète avec un garçon (sans que tes parents ne soient au courant), ni projets de mariage entre vous, c'est une route qui mène droit vers la colère d'Allah, et un moyen sûr de t'attirer les ennuis plus tard.

Pour éviter de tomber dans ce piège-là, rappelle-toi que personne ne connaît plus ta valeur que ton créateur, Clément et Miséricordieux. Tu as très souvent entendu parler d'Allah dans ta vie, mais as-tu cherché à en apprendre plus sur Lui ? Est-ce que tu prends le temps de lire le Coran en Français pour méditer sur le sens de ses versets ? Est-ce que tu apprends les noms d'Allah et leur signification ?

Tu es sûrement en train de te demander : « *Oui mais, quel est le rapport entre avoir un petit copain et connaître Allah ?* »

Améliorer ta relation avec Allah te permettra de combler le vide que tu ressens ma sœur. Quand tu apprends qu'Allah est **Al Wadoud** : L'aimant au-delà de tout amour, tu sais qu'Il t'aime et

ne peut vouloir que ton bien. Quand tu veux Lui parler de tes soucis, Il est **As Sami'**, Celui qui entend tout, **Al Qarib**, Celui qui est tout proche, et **Ar Ra'ouf**, Celui qui a de la compassion.

« C'est à Dieu qu'appartiennent les plus beaux attributs. C'est à Allah qu'appartiennent les noms les plus beaux. Invoquez-Le par ces noms et laissez ceux qui profanent Ses noms: ils seront rétribués pour ce qu'ils ont fait. »  
[Sourate 7 Ayah 180]

Quand tu en apprends plus sur ton Créateur, ton cœur s'apaise. Plus tu cherches à te rapprocher de Lui, plus il te comble de bonheur. Lorsqu'Allah ta'ala te couvre de Sa gentillesse, tu ne ressens plus de vide dans ton cœur. Tu deviens libre et tu ne sens plus l'envie de t'exposer, juste pour attirer les mecs. Tes

priorités changent et tu deviens une femme noble, respectable et respectueuse.

Améliore non-seulement ta relation avec Allah, mais aussi avec tes parents et tes amies. Demande à Allah le Très Haut de

te satisfaire avec cette source licite d'affection-là. Demande-Lui de te combler quand tu cherches à respecter et à servir tes parents, et quand tu recherches des amies super sympas qui t'aideront à rester sur le droit chemin.

Le Prophète (paix sur lui) lisait souvent cette invocation :

*"Ô Seigneur ! Accorde-moi de Tes biens licites pour m'éviter de rechercher Tes interdits et puisse Ta générosité m'atteindre pour m'éviter de recourir à tout autre que Toi."* **Allâhumma kfinî bi-halâlika 'an harâmika wa ghninî bi-fadlika 'amman siwâk.** [Tirmidhi]

Porter le voile est une grande décision ma sœur, et ça varie selon les familles. Que tu portes le voile ou pas encore, habille-toi de façon élégante, qui inspire le respect. Evite les habits serrés et trop courts qui te mettraient mal à l'aise. Porte des t-shirts, jupes, pagnes, et si tu veux porter des pantalons, portent les assez amples avec une tunique au-dessus. Le but n'est pas de plaire aux garçons ma sœur, mais de plaire à Allah. De plus, si les mecs de ton entourage t'appellent « coincée » aujourd'hui, sache que dans le futur ils chercheront une

filles qui aura été pudique et chaste dans sa jeunesse. Même s'ils font semblant maintenant, au fond, ils admirent parce que tu te respectes toi-même. Tu n'es pas le genre de fille qui se jette dans les bras du premier venu. Non. Toi, tu es une dame !

Ne t'inquiète pas, tant que tu te preserves ma sœur, Allah ta'ala te réserve un mari qui se sera aussi préservé. Tu n'as pas de temps à perdre avec un petit copain ma chérie, tu vauds beaucoup mieux que ça ! Tu es une jeune femme en or ! 🙏

« Les mauvaises [femmes] aux mauvais [hommes], et les mauvais [hommes] aux mauvaises [femmes]. De même, les bonnes [femmes] aux bons [hommes], et les bons [hommes] aux bonnes [femmes]. Ceux-là sont innocents de ce que les autres disent. Ils ont un pardon et une récompense généreuse. » [Sourate 24 Ayah 26]

### Raison 3: Je copie ce que je vois autour de moi

Parfois, tu peux souhaiter avoir un petit copain parce que tu veux imiter tes amies, ou des stars à la télé. Ce n'est pas pour rien que les chansons de Hip Hop, et R'n'B parlent de « vie de couple », de « boyfriend/girlfriend », « love to love ». Ce n'est pas pour rien que des centaines d'ados lisent des « harlequins » ou romans d'adultes, regardent les émissions comme Secret Story, les films Hindous ou encore les séries brésiliennes. L'amour nous intrigue et nous fascine. Parfois, juste après avoir regardé ou lu

quelque chose à ce sujet, on commence à rêver du prince charmant. On se dit inconsciemment que ce qu'on voit à la télé et ce qu'on lit dans les livres est vrai et on cherche désespérément à copier.

Et pourtant ma sœur, si seulement tu savais. Peut-être que pour toi, une relation avec un garçon c'est juste pour « être à la mode », « faire comme dans les clips de musique », mais Shaitaan lui son but c'est de te guider vers ce qu'Allah a interdit.



« 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. »

[Sourate 24 Ayah 21]

« **Dis aux croyants de baisser leurs regards et de garder leur chasteté**. C'est plus pur pour eux. Allah est certes, Parfaitement







Connaisseur de ce qu'ils font. **Et dis aux croyantes de baisser leur regard, de garder leur chasteté [...] »**

[Sourate 24 Ayat 30-31].

« Et **n'approchez point la fornication**. En vérité, c'est une turpitude et quel mauvais chemin! »

[Sourate 17 Ayah 32]

Le but de Shaitaan c'est de te conduire à la débauche, la nudité et la fornication. Et ça commence justement avec ce qu'on voit, entend, et ce que le cœur veut assouvir comme envie.

Tu me diras peut-être que sortir avec un garçon « n'a rien de

mauvais », mais laisse-moi te poser cette question :

Aurais-tu le courage d'annoncer à ton père, à ton oncle, ou à ton grand frère que tu es dans une relation avec un homme ? Même s'il est jeune et a le même âge que toi. Imagine un peu sa réaction ! Ne serait-il pas en colère ?

*A ton avis, pourquoi cela ?* 😊

Parce qu'il est ton père est un homme et naturellement, il veut te protéger. Si c'est si innocent que ça, pourquoi le ferais-tu dans le dos de tes parents ? Dans la plupart des cas, le premier objectif d'un garçon quand il sort avec une fille, c'est de commettre l'acte intime avec une fille. Nous parlerons plus tard de la mentalité des garçons inshaAllah, mais pour l'instant,

concentrons-nous d'abord sur nos responsabilités en tant que filles.

Alors, comment s'en sortir ? **On a l'impression que de nos jours, « tout le monde » commet ce péché, et personne ne dit rien.** Sache ma précieuse fleur que si tu veux vraiment obéir à Allah, Il te facilitera les choses.





« 2. [...] Et quiconque craint Allah, il lui donnera une issue favorable,

3. Et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne

Shaitaan veut te faire croire que rester chaste c'est démodé, et plein de personnes te diront la même chose. Parfois ils se moqueront de toi et chercheront à te décourager, soi-disant que de nos jours, tu ne trouveras jamais d'homme chaste, ou que ton mari aura honte de toi parce que tu n'auras jamais « connu » d'homme avant le mariage. Tant pis pour eux. Au fond, ils sont jaloux de toi, et beaucoup regrettent d'avoir commis l'irréparable. Au lieu de se repentir et demander pardon à

comptait pas. Et quiconque place sa confiance en Allah, Il [Allah] lui suffit. Allah atteint ce qu'Il Se propose, et Allah a assigné une mesure à chaque chose. » [Sourate 65]

Dieu, ils cherchent plutôt à tirer les autres vers le bas. C'est exactement comme ça que Shaitaan aime attirer les gens vers le gouffre. Toi tu sais ce que tu cherches : la satisfaction d'Allah, dans ce monde et dans l'au-delà. Il ne te décevra pas, ni ne t'abandonnera. Garde la tête haute et reste fidèle à tes principes ! Entoure-toi des amies qui voient les choses de la même façon, et encouragez-vous à rester fermes. ❤️

#### Raison 4 : Explorer un territoire inconnu

Dans la vie de tous les jours, il peut arriver que tu entendes des causeries futiles sur la fornication (dans le taxi, en route, à l'école, etc.). Parmi les hommes et les femmes qui n'ont pas de pudeur, il y'en a qui racontent leurs expériences intimes devant tout le monde, astaghfiroullah (je

demande pardon à Allah). Parfois les gens commettent le péché pour être admirés par les autres « genre wesh moi je suis un dur à cuir », ou alors pour inciter les autres à tomber dans le panneau. A force d'écouter ce genre de conversations détestables, tu commences à développer une

certaine curiosité, et tu attises en toi le désir de commettre l'interdit.

Des fois ce n'est pas forcément à l'école. C'est sur internet, ou dans les paroles de musique. Les chanteurs sont champions pour ce genre de chose. On trouve dans les chansons de stars comme Lady Ponce, Drake, Miley Cyrus, Lil' Wayne, Lady Gaga, Snoop Dogg, etc. des paroles vraiment explicites sur l'acte sexuel. Essaie de faire ce test: prends quelques chansons populaires \*(celles qui sont anglais), et cherche leur traduction en français sur Google. Tu en seras bouche bée.

Mon but n'est pas de te faire peur, mais de t'aider à voir les choses différemment. Dans les prochains épisodes inshaAllah, on parlera des alternatives halal, tels que les délices de l'amour dans le mariage.

Le mariage c'est pour plus tard inshaAllah. Pour l'instant, concentre-toi sur tes études, occupe-toi de façon saine (sport, sorties entre copines, conférences Islamiques, etc.) et prends l'habitude d'écouter et de réciter le Coran. Petit à petit, tu verras comment Allah t'éloigner des interdits.

## Et si c'est la St Valentin alors?



Scenaris: C'est bientôt la St Valentin, et tout le monde en parle. Je fais comment s'il y'a quelqu'un qui m'envoie tout le temps des textos, me fait des promesses, et dit qu'il est sérieux ? Je ne peux tout de même pas passer le 14 Février toute seule.

Mauvaise idée : J'accepte ses avances et je sors avec lui, juste pour prouver à mes copines que moi aussi j'ai un « dragueur ». Bien évidemment, je cache cette relation à mes parents. A la maison je joue la fille modèle et

innocente, et dehors je me laisse aller.



Humm ! Craignons Allah.

Bonne idée: Ma sœur, comme on dit chez nous, « **quitte derrière les problèmes** » ! Ignore-le ! Un

point, un trait. Si tu t'amuses avec le feu, tu finiras par te bruler. Parfois un mec qui nous drague va se mettre des idées dans la tête si on ne lui dit pas « stop ». Il te fait des avances, tu ne parles pas. Il te fait la bise, tu ne dis rien... plus tard, il ira encore plus loin et tu risques de le regretter amèrement.

D'ailleurs, la St Valentin n'est pas une fête Islamique. On a nos fêtes à nous, les 2 Eid, et puis l'amour dans le licite se célèbre tous les jours, même entre mari et femme.

Je sais que c'est difficile de se sentir seule, mais tu ne regretteras jamais d'avoir fait ces sacrifices-là. Un beau jour, dans

4, 5, ou 6 ans, tu auras oublié toutes ces peines.

Tu rencontreras l'homme de tes rêves, un homme responsable, honnête, qui pratique bien sa religion, et ne te demandera pas de sortir avec lui, ni de commettre l'interdit. **Il cherchera directement à tes parents, pour parler mariage et voudra faire de toi l'épouse la plus heureuse de la terre. Cet homme valable existe ma sœur.**

Commence dès maintenant à faire des invocations pour lui. Demande à Allah ta'ala de vous préserver, même avant que tu ne le rencontres. Tôt ou tard, ta patience sera récompensée ma sœur.

*Fatimé Asta*





# Musulmane Active

---





## Mon travail, c'est aussi mon acte d'adoration.

*« Lorsque la prière est achevée, dispersez-vous sur terre, recherchez la grâce d'Allah ; invoquez souvent le nom d'Allah. Afin que vous réussissiez » (62 :10)*

« Nous avons fait du jour le moment de gagner sa vie »  
Sourate 78, Ayah 11

**L'Islam sanctifie le travail et réproouve l'oisiveté.** Il encourage toute activité intellectuelle ou manuelle. Il incite à la recherche des moyens de subsistance par les voies licites et légitimes. Le travail est un acte d'adoration.

Toute activité, tout travail que le croyant exerce est considéré

comme un acte de culte, d'adoration du fait qu'il ne triche pas et qu'il cherche toujours à gagner un salaire ou un bénéfice de manière licite.

Si le musulman a les capacités physiques de travailler, il ne faut pas qu'il soit une charge pour les autres ou qu'il tende sa main aux gens. Son devoir lui impose d'être utile à sa famille et à la société humaine. Cependant, il ne faudra pas que ce travail nous fasse oublier le plus important (notre religion). L'on doit faire tout son possible pour constamment être

dans le rappel d'Allah, car tout travail difficile devient plus facile avec Son aide. Allah Azwa'jal nous dit dans son coran : « [...] **Ceux qui ont cru et dont les cœurs s'apaisent à l'évocation d'Allah ; n'est-ce point par l'évocation**

**d'Allah que les cœurs s'apaisent ? »** S. 13 Ayah 28. De ce fait, je m'en vais partager avec vous quelques de mes astuces que j'essaie par la grace d'Allah d'appliquer quotidiennement au bureau.

## Ma routine quotidienne

**1) Je dors tôt pour pouvoir me réveiller tôt au matin** pour salat al Fajr. Le matin, j'accomplis deux unités de prières surérogatoires, ainsi que deux unités de prières obligatoires pour Fajr. Je fais un peu de Dhikr (invocation, évocation, tasbih, tahlil et la récitation des invocations du quotidien etc....) pour 30 min maxi, enfin je fais la lecture quotidienne du coran.

**2) J'aide un peu ma maman dans quelques tâches ménagères.** Car, d'après Anas Ibn Malik (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et son salut soient sur lui) a dit : «

Celui à qui il plaît qu'on lui allonge la vie et qu'on augmente sa subsistance qu'il se comporte avec ses parents avec piété et qu'il lie ses liens de parenté » [Rapporté par Ahmed]

**3) Je m'apprête pour le boulot (douche et vestimentaire)** en portant des vêtements qui ne laisse découvrir mon corps, en évitant aussi surtout de trop me pomponner (lol c'est mon avis personnel, j'ai même finir par arrêter tout cela, sa perd beaucoup de temps et attire aussi beaucoup de regards).

**4) Au boulot on se souhaite bon arriver entre collègues avec la Salam** (as salamu aleykum...)

**5) J'essaie de mon possible pour éviter des discussions inutiles,** soit en écoutant quelques rappels quand je suis libre ou faire du dhikr intérieurement ou bien laisser la lecture du coran et des duas en boucle sur ma machine).



**6) Je fais mon possible pour prier toutes les prières à l'heure,** et après Asr je fais ma lecture d'invocations quotidienne (invocation du matin et du soir).

**7) Avec les collègues de temps en temps on parle de la religion** et cela nous permet de rester dans le rappel d'Allah et de s'en souvenir toujours.

**8) En fin de soirée on prit magreb au bureau, on se dit au revoir avec la salam.**

NB : C'est juste un petit aperçu de comment je gère ma vie boulot religion, sinon chacune peut dresser sa journée selon son

temps. En religion certes la quantité compte, mais n'oublions pas aussi qu'Allah regarde de prime abord notre intention. De ce fait, L'émir des croyants Abou Hafs 'Omar Ibn al Khattab – qu'Allah soit satisfait de lui – a dit : J'ai entendu l'Envoyé d'Allah – Paix et bénédiction sur lui – dire : « Les actes ne valent que par les intentions et à chacun selon son intention. [...] » [Bukhârî]

*Adidja Oumarou*



# Grandes Dames

---



## *Madame l'ingénieur : Maryam Lamere*

**J.M.:** Assalamou alaikoum ma soeur et merci de nous accorder de ton temps. Parle-nous un peu de ton parcours académique (primaire, secondaire, universitaire)

**Maryam:** Wa alaikum salam wa rahmatullah. Merci pour l'invitation; c'est un grand honneur et privilège. Mon parcours académique fut... Long et plein d'aventure! J'ai commencé mes premières années d'éducation à Douala, puis, ma famille s'est installée à Maroua, au Nord du Cameroun, puis au Sud, à Fouban, pour finir le reste de l'école primaire à CEBEC de Njissé, une école Chrétienne. J'ai dû encore déménager pour vivre à Garoua, et vivre 5 belles années au Collège Privé Laïc les Hirondelles. A l'âge de 15 ans, j'avais déjà commencé à porter le hijab (voile).

En ce temps-là, les gens considéraient le port du voile comme quelque chose d' "intégriste" (une expression populaire utilisée par la presse



Française, même aujourd'hui. Tantôt on nous traite de "fondamentalistes", d'"extrémistes"...pff bref du n'importe quoi). Oh là là les aventures de ma vie de femme voilée ! Mais ça, c'est une tout autre histoire. SoubhanAllah (gloire à Allah, 10 ans plus tard, le voile est devenu si populaire au Cameroun qu'on a maintenant tout un magazine dédié aux hijabis et aux Musulmanes en général). Okay, revenons à mon parcours académique.

**J.M.:** LOL! Oui, revenons à nos moutons.

**Maryam:** Je repartis encore à Foumban pour finir mon éducation secondaire au Lycée Bilingue. Ensuite, je partis en Angleterre pour faire mes études universitaires. J'ai obtenu une Maitrise en Ingénierie Aéronautique à l'Université de Londres et j'ai commencé mon Doctorat. Je travaillais sur la conception de volants d'inertie, un système qui permet de stocker de l'énergie. C'est un système très utilisé dans les pays en voie de développement.

Quand je vivais au Cameroun, je me souviens qu'on avait tout le temps des problèmes de d'accès à l'électricité et de délestage. C'est pourquoi j'ai choisi ce thème pour ma thèse de Doctorat. Entre temps, je me suis mariée et j'ai eu mon premier fils. Ce n'était pas facile de tout gérer en tant que jeune mère, alors j'ai annulé mon parcours de Doctorante et j'ai plutôt fait une autre Maitrise en Ingénierie. Deux ans plus tard, j'ai obtenu un poste de vice enseignante et chercheuse à L'Université de l'Ouest de l'Angleterre. Je suis actuellement en train de me former pour devenir enseignante, et je suis de nouveau Doctorante. Le thème de ma thèse c'est : « énergie et pauvreté en Afrique Sub-Saharienne ».

**J.M.:** SoubhanAllah ce fut vraiment un parcours intéressant. Et qu'est-ce qui t'a encouragée à étudier l'ingénierie aéronautique?

**Maryam:** Après mon BAC, je ne savais pas vraiment ce que je voulais étudier à l'université. Tout ce que je voulais, c'était d'étudier quelque chose en rapport avec les Mathématiques, et c'est ainsi que je me suis



inscrite en ingénierie aéronautique ! J'aimais beaucoup l'aspect "conception de projets" et "résolution de problèmes". Je rêve de mettre en application tout ce que j'ai appris pour aider les plus démunis, surtout dans le domaine d'éradication de la pauvreté. Quand je faisais mon cycle *Bachelor*, je passais une grande partie de mon temps à faire des projets de bénévolat avec des organisations telles que l'ISF, (Ingénieurs Sans Frontières), et l'APTD (Actions Pratiques et Technologies de Développement). Ce sont des organisations caritatives qui visent à réduire la pauvreté. Travailler avec eux m'a motivée à rédiger ma thèse dans ce domaine-là.

**J.M.:** Quelles difficultés as-tu eu à rencontrer sur ton parcours? As-tu eu des problèmes avec la perception des gens sur le voile, comment tu t'es adaptée à l'Angleterre... ?

**Maryam:** Au départ, j'avais des difficultés à m'adapter avec l'anglais. C'est vrai que le Cameroun est bilingue et j'ai appris à parler l'anglais au secondaire. Cependant, faire un diplôme universitaire en anglais était une autre paire de manches. **Le rythme était soutenu et c'était difficile pour moi de maintenir la cadence. Je marchais souvent avec un dictionnaire anglais-français, et je devais travailler plus dur que mes camarades.** Je bossais beaucoup, et je n'avais presque pas le temps de me faire des amies. Toutefois, les choses se sont améliorées durant ma 2<sup>e</sup> année.

Ce que je vais dire va peut-être en surprendre plus d'une, mais je ne pense pas que mon voile, ni ma couleur de peau, ni le fait que je sois une femme aient été un frein durant mon parcours universitaire. C'est peut-être parce que je ne veux pas considérer ces facteurs comme des freins. En plus, Londres est une ville cosmopolite et en général, les gens sont libres de pratiquer leur religion. Je me sentais donc à l'aise avec mon voile et mes vêtements amples.

**J.M.:** Tu es une épouse et une maman de 2 beaux garçons. Comment gères-tu la vie de famille et ton travail à l'université?



**Maryam:** Pas facile ! Mais on fait avec. **J'essaie d'être organisée pour respecter mes engagements, tout en honorant mes devoirs de mère et épouse. Ma petite astuce c'est d'accomplir toute tâche dans l'immédiat si possible.** Comme vous le dira toute mère, une vie avec des enfants est pleine d'imprévus. Un jour, tu peux penser que tu es libre comme l'air, et un autre jour ton enfant tombe malade et tu dois l'amener à l'hôpital (qu'Allah préserve nos enfants). Je cuisine souvent les week-ends en grande quantité, et je conserve une grande partie de la nourriture au *freezer*. Comme ça dans la semaine, on peut réchauffer. C'est une vieille technique qui marche toujours! **Il est important pour toute femme qui travaille de s'organiser pour passer de bons moments avec ses enfants. Puisque je travaille la plupart du temps, j'essaie de faire tout mon possible pour trouver du temps pour mes enfants.**

**J.M.:** **As-tu des conseils à donner à nos lectrices ? Plus particulièrement celles qui veulent devenir ingénieurs?**

**Maryam:** Si tu as la capacité de faire des études en ingénierie, et si c'est un domaine qui te passionne, alors vas-y! Fonce et vas droit devant. Garde une certaine distance avec tes camarades/collègues hommes. L'Islam explique clairement comment nous devons interagir avec les hommes qui sont pour nous des non-mahram<sup>1</sup> (hommes étrangers, qui ne sont pas de notre famille proche). Bosse dur et invoque Allah.

Oh! Une dernière chose, et ceci pour les ingénieurs et pour les sœurs qui exercent une autre profession. **Faites votre demande de stage et de boulot dans des compagnies qui ne promeuvent pas ce qu'Allah a interdit...** Moi j'ai choisi par exemple de déposer mes demandes dans des compagnies de construction d'avions civils, et j'évitais de déposer mes demandes dans des compagnies qui produisent des boissons alcoolisées.

**J.M.:** MashaAllah, plein de belles leçons à retenir ! Merci ma soeur. A toutes nos lectrices qui veulent entrer en contact avec Madame Maryam Lamere pour des questions ou conseils, écrivez-vous à l'adresse suivante : [magazinejeunemusulmane @ gmail.com](mailto:magazinejeunemusulmane@gmail.com), ou sur Facebook !



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





## Maryam Bint Imran

Les croyants lui vouent une admiration et un respect sans limite depuis le prophète 'Issa (Jesus, paix sur lui). Mais qui est-elle réellement ? Que sait-on d'elle et en quoi est-elle un modèle de piété ? *Allah nous dit à travers le Saint Qur'an que Maryam est l'une des meilleures femmes de l'Humanité.* Allah a honoré Maryam par sa généalogie et l'a couvert de ses bienfaits. En effet, Maryam est non seulement la mère d'Issa (psl), mais aussi la fille d'Imran, nièce de Zacharia (Zacharie, paix sur lui), cousine de Yahya (Jean, paix sur lui) qui est lui-même fils de Zacharia.

Maryam est donc issue d'une famille prophétique. Maryam, est la fille du prophète 'Imran et de

Hannah, descendants des prophètes Musa (psl) et Haroun (psl), son frère. 'Imran et Hannah vivent à Jérusalem, et ont la responsabilité de s'occuper du sanctuaire Al-Qods :

« Certes, Allah a élu Adam, Noé, la famille d'Abraham et la famille d'Imran au-dessus de tout le monde. » [Sourate 3 La Famille d'Imran Ayah 33]

Certains hadiths racontent que Hannah admirait le comportement des oiseaux. Elle contemplait leur manière de vivre, leur manière de faire avec leur progéniture, comment ils se nourrissaient... C'est en les observant qu'elle eut alors le désir ardent d'enfanter. Mais elle



était d'un âge avancé et, de plus, était stérile.



Elle s'en remet alors à son Créateur, confiante, et lui demande à travers ses nombreuses prières, de lui donner un enfant. Elle souhaite un fils, pour succéder à 'Imran dans sa mission de gardien d'Al-Qods. Allah le Bienfaiteur exauça son vœu, et lui donna un enfant, une fille :

« (Rappelle-toi) quand la femme d'Imran dit : « Seigneur, je T'ai voué en toute exclusivité ce qui est dans mon ventre. Accepte-le donc, de moi. C'est Toi certes l'Audient et l'Omniscient » Puis, lorsqu'elle en eut accouché, elle dit : « Seigneur, voilà que j'ai accouché d'une fille »; or Allah

savait mieux ce dont elle avait accouché! Le garçon n'est pas comme la fille. « Je l'ai nommée Maryam, et je la place, ainsi que sa descendance, sous Ta protection contre le Diable, le banni »

[Sourate 3 Ayah 35]

'Imran meurt avant la naissance de Maryam. La voilà donc orpheline de père avant même de venir au monde. Mais Allah, dans Son extrême Bonté, confie Maryam au prophète Zacharia (psl), afin qu'il prenne soin d'elle. En effet à l'époque, l'on confiait son enfant à quelqu'un capable d'en prendre soin et de lui fournir une bonne éducation.

Maryam va alors grandir au sein du sanctuaire de Jérusalem, Al-Qods. Zacharia (psl) remarque, petit à petit, que Maryam n'est pas un enfant comme les autres. Très pieuse, elle ne manque jamais à ses responsabilités dans le sanctuaire. L'influence de la vie qu'elle avait menée dans cette pieuse famille adoptive fut déterminante, car Mariam passa tout son temps à n'adorer qu'Allah seul, sans rien Lui

associer, passant ses journées à jeûner et ses nuits dans la ferveur et la prosternation. Elle passait la majeure partie de son temps dans le sanctuaire. Cependant, chaque fois, il trouvait devant elle de la nourriture et quand il demandait à la jeune fille d'où lui venait cela, elle répondait que c'était un don d'Allah :

« Son Seigneur l'agréa alors du bon agrément, la fit croître en belle croissance. Et Il en confia la garde à Zacharie. Chaque fois que celui-ci entrait auprès d'elle dans le Sanctuaire, il trouvait près d'elle de la nourriture. Il dit: « O Marie, d'où te vient cette nourriture? » - Elle dit: « Cela me vient d'Allah » Il donne certes la nourriture à qui Il veut sans compter. »

[Sourate 3 Ayah 37]

Maryam fut un être choisi par Dieu. Elle fut l'heureuse élue puisque Jibril se présenta à elle, sous la forme d'un homme parfait. Sa vertu l'amena d'abord à refuser que ce dernier s'approche d'elle. Il dût alors la rassurer et lui expliquer l'origine et le but de sa visite : Allah l'a

choisie afin de donner naissance à un prophète : 'Issa (psl):

« (Rappelle-toi,) quand les Anges dirent : « Ô Maryam, voilà qu'Allah t'annonce une parole de Sa part : son nom sera al-Masih 'Issa, fils de Maryam, illustre ici-bas comme dans l'au-delà, et l'un des rapprochés d'Allah Il parlera aux gens, dans le berceau et en son âge mûr et il sera du nombre des gens de bien » Elle dit : « Seigneur! Comment aurais-je un enfant, alors qu'aucun homme ne m'a touchée? » – « C'est ainsi! » dit-Il. Allah crée ce qu'Il veut. Quand Il décide d'une chose, Il lui dit seulement : « Sois »; et elle est aussitôt. »

[Sourate 3, Ayat 45 à 47]

Maryam fût d'abord étonnée, étant sans conjoint et toujours vierge. Son adoration envers son Créateur la fit se prosterner et accepter son destin. L'image même de la femme dévouée et obéissante par excellence. Elle assumait donc cette grossesse, et lorsqu'il lui fût impossible de cacher plus longtemps ses rondeurs au peuple d'Israël, elle se retira dans le désert :



« (Rappelle-toi) quand les Anges dirent : « Ô Marie, certes Allah t'a élue au-dessus des femmes des mondes. » Ô Marie, obéis à Ton Seigneur, prosterne-toi, et incline-toi avec ceux qui s'inclinent ».

[S.3, Ayat 42-43]

Lorsqu'elle fût prise par les contractions alors que son enfant arrivait, les douleurs furent telles qu'elles lui firent regretter d'être en vie.

« Puis les douleurs de l'enfantement l'amènèrent au tronc du palmier, et elle dit : « Malheur à moi ! Que je fusse morte avant cet instant ! Et que je fusse totalement oubliée ! » [Sourate 19 "Maryam", Verset 23].

Mais très vite son fils naquit et la rassura. Allah lui offrit de l'eau et des dattes afin de reprendre des forces. « Alors, il l'appela d'au-dessous d'elle, [lui disant :] « Ne t'afflige pas. Ton Seigneur a placé à tes pieds une source. Secoue vers toi le tronc du palmier : il fera tomber sur toi des dattes fraîches et mûres. Mange donc et bois et que ton œil se réjouisse ! Si tu vois quelqu'un d'entre les

humains, dis [lui :] « Assurément, j'ai voué un jeûne au Tout Miséricordieux : je ne parlerai donc aujourd'hui à aucun être humain ». [S. 19 "Maryam", Ayat 24 à 26].

La place de Maryam est très importante dans le Saint Coran. Allah lui a même consacré une sourate entière (Sourate numéro 19 « Maryam ») ainsi qu'à sa famille (Sourate n° 3 « La famille d'Imran »).

Le prophète Mohammed (psl) dira de Maryam que c'est l'une des meilleures femmes de l'Humanité. Ibn 'Abbas -qu'Allah l'agrée- a dit : Le messenger d'Allah - paix sur lui- a marqué quatre fois le sol, et il dit :

« Savez-vous ce que c'est ? » Ils dirent : « Allah et Son messenger sont plus savants ! » Il dit :

« Les meilleures femmes des gens du paradis qui sont :

**Khadija bint Khouwaylid,**

**Fatima bint Mouhammad,**

**Assia bint Mouzâhim** femme de Pharaon, et

**Maryam bint 'Imran,** qu'Allah les agréées toutes. »



Elle n'est ni prophétesse ni immaculée comme le pensent les Chrétiens, puisqu'elle a besoin d'Allah pour survivre et affronter le monde, ainsi que le mauvais traitement de quelques hommes égarés. Elle est du nombre des obéissantes. Maryam est un exemple à suivre. Elle affrontera les remarques, les critiques les plus atroces, et pourtant elle est véridique, patiente, elle se soumet totalement à Allah.

L'histoire de Marie est un modèle pour la communauté Musulmane.

La société actuelle oblige les hommes et les femmes à prendre un train de vie qui les dépasse. Il est important de savoir s'arrêter et de se rappeler les modèles passés. Que ce soit au niveau de l'éducation, de la piété, des devoirs de tous les jours, Allah est là pour nous guider et nous sortir des situations difficiles.

*Aminatou Youssouf*

# Voyage & Découverte

---





## *Dubai, la ville aux mille merveilles*

Située sur le golfe persique, cette Perle des Emirats arabes unis, reçoit chaque année des milliers de visiteurs venus des quatre coins du globe. Avec environ 10 millions de touristes par an (selon Atlantico.fr), Dubai a su très vite captiver l'attention du monde entier. Ses constructions futuristes, sa technologie avancée, et sa culture très riche sont quelques atouts dont l'émirat s'est muni pour relever ce défi. En quelques lignes, je vous parlerai des aspects qui m'ont le plus marquée lors d'un petit séjour à l'Emirat de Dubai.



## Le respect des femmes

On aura beau dire tout ce qu'on veut sur les femmes mais nous savons bien que c'est un être fragile qui mérite d'être protégé. Cela a été bien compris à Dubaï car figurez-vous que dans les transports en commun il existe des espaces dédiés aux femmes uniquement. Eh oui ! Mais ce n'est pas tout ! Figurez-vous que même dans les files d'attente il n'est pas exclu que des hommes laisse passer les femmes devant pour leur faciliter tout cela. On se croirait presque dans un conte de fée ! 🥰

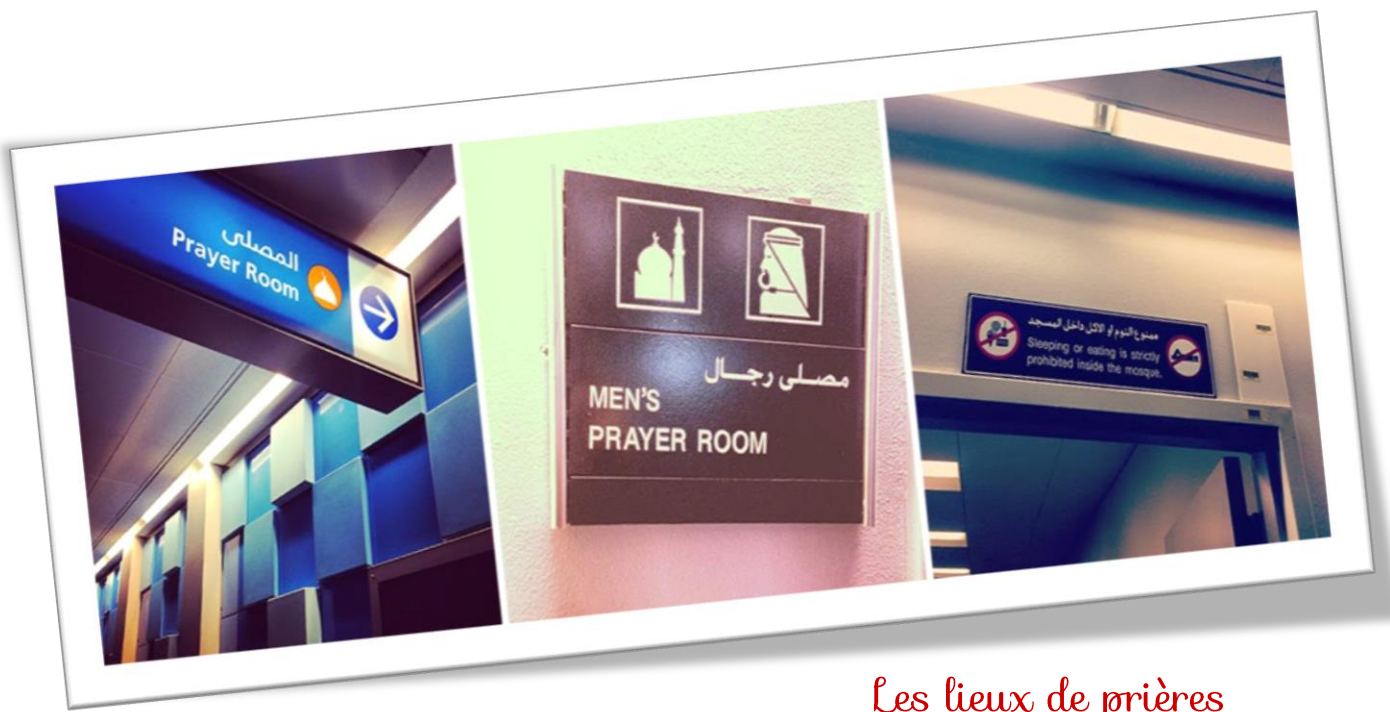


## La place sacrée de la famille

Les familles sont au cœur du bel Emirat. En effet, il existe une multitude d'activités adaptées pour parents et enfants permettant de passer des moments privilégiés. Souvent, on a des réductions lorsqu'on est en famille. De plus, dans les transports en communs il y'a des espaces familles adaptés à tous les âges.



Atlantis, le monde marin



## Les lieux de prières

Aussi impressionnant que puissent être leurs constructions et leurs réalisations, l'on peut facilement trouver des lieux de prières disponibles dans tous les endroits publics. Dans certains centres commerciaux, on a des salles de prières et salles d'ablutions à chaque étage. A l'heure de la prière, on entend l'appel du muezzin pour nous rappeler que c'est l'heure. On peut donc faire une pause sur nos achats ou autres activités pour effectuer sa prière en toute sérénité.

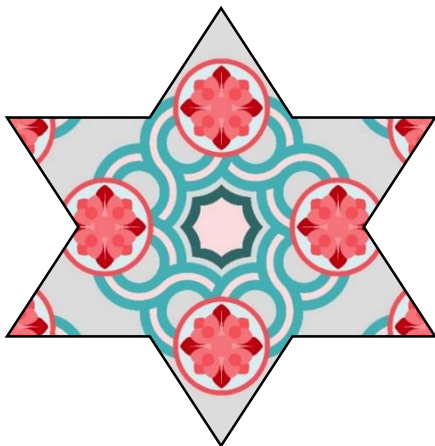
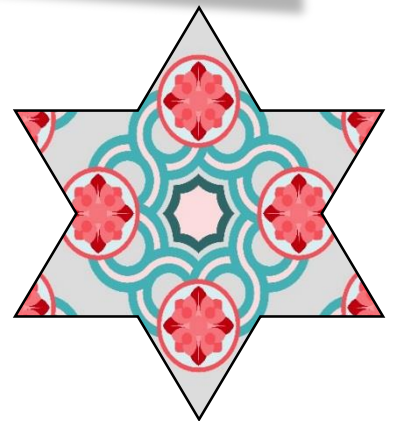
## Les valeurs

Malgré le flux élevé de touristes et d'expatriés, l'émirat de Dubaï conserve sa culture et ses valeurs très influencée par l'islam. Ainsi, la politesse, le respect de l'autre, la courtoisie etc. sont tellement ancrés dans leurs comportements qu'il existe des numéros verts au cas où quelqu'un est victime d'une injustice quelconque : racisme, mépris, parole déplacée. Les populations sont exhortées à veiller les unes sur les autres. Si l'un d'entre eux commet une faute, les autres sont tenus de lui faire entendre raison, s'il persiste alors il faudra le dénoncer.



A Doubaï on trouve de très jolies villas,  
surtout dans les quartiers chics tels que

La Palme Jumeirah







## Attractions et divertissements

Au 21<sup>e</sup> siècle, encore appelé « l'âge des distractions », il est facile de s'égarer en voulant seulement se divertir. Cependant, il a été créé une multitude d'attractions éducatives qui permettent de passer du bon temps mais aussi d'apprendre plein de trucs. C'est le cas des parcs aquatiques, des aquariums géants, des musées (musée d'art islamique, le musée de la femme, etc.)

Il existe même des clubs d'épanouissement, des plages privées destinés uniquement aux femmes. Elle peut y exercer de la natation, faire des soins de beauté, de la lecture, des échanges ...

Souhad Nourah



## Des fruits magnifiques

On a parfois tendance à passer à côté des bienfaits d'Allah tous les jours, sans pour autant les remarquer, ni le remercier. Imaginez mes sœurs, combien notre vie sur terre serait fade si on vivait dans un monde uni et ennuyeux : Des paysages en noir et blanc, des repas sans saveur, et des saisons qui se suivent et se ressemblent. Alhamdoulillah, Dieu dans Son infinie bonté nous a couverts d'un beau ciel bleu, a créé pour nous des épices, des mets et des fruits de goûts et de couleur différente. Aujourd'hui, nous nous concentrerons surtout sur les fruits.

« [...] Nous avons produit pour vous des jardins de palmiers et de vignes, dans lesquels vous avez des fruits abondants et desquels vous mangez » (Al-Mouminoune - Verset 19)

« [...] Et aussi les jardins de raisins, l'olive et la grenade, semblables ou différents les uns des autres. Regardez leurs fruits au moment de leur production et de leur mûrissement. Voilà bien là des signes pour ceux qui ont la foi. » (Al An'am - Verset 99)

Pour rester en bonne santé, il faut manger plein de fruits. Visitons ensemble les bienfaits scientifiques de quelques fruits.



## Le Raisin:

Selon Passeport Santé, “ plusieurs études effectuées chez l’humain ont démontré un effet positif de la consommation de jus de raisin rouge sur la prévention des maladies cardiovasculaires”. Les raisins frais sont une bonne source de vitamine B1, B2, B6, C et cuivre. Le raisin sec est une excellente source de Potassium, Phosphore et de Fer.

Les vignes de raisins sont citées plusieurs fois dans le Coran parmi les faveurs de Dieu le Bienfaiteur sur tous ses serviteurs dans cette vie et au Paradis.

« Pour les pieux ce sera une réussite : jardins et vignes »

[An Naba – Versets 31,32]

**Astuce :** On peut remplacer les boissons gazeuses par des jus naturels de raisin pour diminuer la consommation en sucre. On peut aussi ajouter des raisins secs aux mets tels que le riz au curry et le couscous Algérien.

## L’Avocat:

Pour moi, c’est un fruit très versatile, car il peut être mangé dans les salades, dans les sandwiches, et autres hors-d’œuvre. Des études démontrent que l’avocat « est considéré comme une source très élevée de fibres. Une alimentation riche en fibres est associée à un plus faible risque de cancer du côlon et peut aider à satisfaire l’appétit en apportant plus rapidement une sensation de satiété ».

**Astuce :** Au lieu de grignoter des chips de plantain à la pause de midi, pourquoi ne pas préparer une petite salade avant de quitter la maison ? Il suffit juste de découper les Avocats et 2 ou 3 tomates en dés, les assaisonner \_ soit avec du sel et poivre, soit avec ½ cube Maggi\_ et un peu d’huile d’olive. Manger avec ou sans pain. Délicieux !

## La Banane

La banane a été mentionnée dans le Coran comme l'une des récompenses des pieux au paradis. Quel meilleur moyen que d'en manger souvent pour imaginer les festins préparés pour les croyants !

« Et les gens de la droite; que sont les gens de la droite? [Ils seront parmi] des jujubiers sans épines, et parmi des bananiers aux régimes bien fournis, dans une ombre étendue [près] d'une eau coulant continuellement, et des fruits abondants ni interrompus ni défendus, » [Alwaqi'a, - Verset 27, 33]

**Astuce** : Découper la banane en rondelles et déguster avec de la chair de pamplemousse ou clémentine. Une autre combinaison serait d'en ajouter dans du yaourt à la vanille : Miam !! Une façon très facile de s'enrichir en vitamine C et en potassium.

N'oublions surtout pas de remercier Allah pour tous les petits plaisirs de la vie !

Fatimé Asta

Détente & Bonne humeur

---





## Tenir un journal de gratitude

### Qu'est-ce que c'est ?

Il y'a quelques années, j'ai fait la découverte d'un journal personnel pas comme les autres, un journal dans lequel on consigne toutes les raisons qu'on a de se sentir heureuse et reconnaissante. Ce journal est un véritable joyau qui nous apprend la positive attitude, la joie de vivre et surtout la gratitude.

### Quand utiliser son journal de gratitude ?

Il vous faut un journal [Bloc note, carnet, cahier] que vous pouvez décorer à votre aise. Dans ce journal, vous noterez toutes les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante au quotidien [santé, famille, vos 5 sens, bref tout ce qui vous rend heureuse et reconnaissante].

Vous pouvez utiliser votre journal tous les soirs, pendant une dizaine de minutes afin d'y conserver les fleurs du jardin de votre vie ou 4 fois par semaine ou encore vous pouvez l'utiliser à chaque fois que vous êtes submergée par un fort sentiment de reconnaissance. Assurez-vous juste

de le tenir durant une bonne période de façon continue afin de ressentir les premiers effets et en faire une habitude.

L'avantage d'écrire, plutôt que de juste ressentir des sentiments nobles et passer à autre chose, c'est que le journal de gratitude permet de garder une trace, que l'on peut relire plus tard (quand le moral est à plat, quand ça va moins bien). Et puis, avec le temps, l'épaisseur du journal de gratitude représente physiquement la somme des occasions de grâces, cela reconforte et encourage à continuer... 😊

### *Avoir un journal de gratitude c'est:*

- Chasser les sentiments négatifs, les pensées noires et autre mauvaise sensation et choisissez vous-même les sentiments que vous souhaitez ressentir de façon consciente.
- Maîtriser un peu plus votre vie en cultivant des sentiments louables tels que la reconnaissance qui contribue un peu plus au rayonnement de votre quotidien.
- Dire au revoir à l'attitude négative, au pessimisme et bonjour à l'optimisme.

### *Quelques bienfaits de ce journal:*

- Souleyman, un disciple des compagnons du prophète (Que la paix soit sur lui) a dit : « C'est en pensant aux bienfaits d'Allah que l'on aime Allah »
- *Un bonheur plus accru au quotidien*, et une envie plus grande de consacrer son temps à des choses importantes, positives et louables
- *Un matérialisme réduit* : les biens matériels sont moins importants, moins recherchés et moins significatifs de votre réussite ; « Lorsque grandissent les bienfaits d'Allah à un serviteur, le besoin qu'ont les gens des services de ce serviteur grandit aussi. S'il ignore ce besoin, le serviteur se verra retirer ces bienfaits. » (Ibn Hibban)

- *Une sociabilité accrue* : être reconnaissant rend plus empathique, serviable et disposé à être disponible pour les autres ;
- Selon une étude menée en 2001 par l'institut pour la recherche sur l'amour illimité (Institute for Research for Unlimited Love – IRUL) situé dans l'Ohio, passer 15 minutes par jour à vous concentrer sur ce pour quoi vous êtes reconnaissant augmentera significativement le nombre de vos anticorps naturels, vous rendra moins vulnérable à la dépression clinique et maintiendra la stabilité de votre pression artérielle et de votre cœur.

Voilà mes chères sœurs, vous ne perdez rien en vous lançant dans cette nouvelle expérience [Au pire un bloc note, lol], j'espère que tout comme moi, vous obtiendriez des résultats positifs et que ces conseils pourront in sha Allah vous aider à devenir plus reconnaissante, plus attentionnée, et plus satisfaite de votre vie.

*Je termine cet article en partageant avec vous quelques versets et hadiths sur la reconnaissance:*

- Allah a exhorté à de nombreuses reprises Ses serviteurs à Lui retourner des remerciements : « Ô vous qui croyez ! Mangez de ces choses licites que Nous vous avons attribuées. Et remerciez Allah, si c'est Lui que vous adorez. »
- Allah (qu'Il soit exalté) a dit : « Si vous êtes reconnaissants, Je multiplierai pour vous [Mes bienfaits] [...]. » [Sourate 14 – Verset 7]
- Le Prophète (que Le Salut et La Paix d'Allah soient sur lui) a dit : « Que chacun d'entre vous ait une langue qui invoque et un cœur qui remercie. » Il a dit aussi : « *La foi a deux moitiés : l'un est la patience, et l'autre est la gratitude.* »
- Aïcha (qu'Allah soit satisfait d'elle) a rapporté que le prophète en entrant dans sa maison un jour avait trouvé un petit morceau de pain sur le sol, le ramassa et l'essuya, puis lui dit : « Ô Aïcha, respecte les bienfaits qu'Allah nous a accordés car lorsqu'ils disparaissent d'un foyer, ils pourraient ne jamais y reparaître. » (Aboud-Dunia)

• Le prophète (que la paix soit sur lui) nous a averti : « Ne regarde pas celui qui a plus que toi. Regarde celui qui a moins que toi, car il te rappelle mieux quelles faveurs Dieu t'a accordées. » [Muslim].

• Le prophète (que la paix soit sur lui) l'a dit : « Celui qui ne remercie pas pour un petit bienfait ne remercie pas non plus pour un plus grand, et celui qui ne remercie pas les gens ne remercie pas non plus Allah. » (Abud Dunya).

*Fadimatou Bakary*





## **P.S. : Post Scriptum**

Chères sœurs, nous sommes contentes de vous annoncer l'ouverture de [notre nouvelle page Facebook](#) ! Nos rubriques : « Actu » et « Espaces de lectrices » éliront désormais domicile sur notre page inshaAllah. Nous partagerons des photos sur l'actualité, des astuces, et des articles sur notre blog, en hors-série. Nous avons aussi hâte de faire votre connaissance et d'échanger avec vous ! Faites un tour pour nous passer un Salaam! 😊





## Remerciements

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

[Artisnotacrimes.tumblr.com](http://Artisnotacrimes.tumblr.com)

[Thefrenchbeautyclub.com](http://Thefrenchbeautyclub.com)

[Ecole magnicourt.fr](http://Ecole magnicourt.fr)

[Cnttn.com](http://Cnttn.com)

[Lauderdaleenvironmentalengineering.com](http://Lauderdaleenvironmentalengineering.com)

[Everbluetraining.com](http://Everbluetraining.com)

[Aliexpress.com](http://Aliexpress.com)

[Science-all.com](http://Science-all.com)

[Polyvore.com](http://Polyvore.com)

Et bien d'autres...