

Jeune Musulmane

Musulmane, Moderne & Magnifique !

Numéro 8

TOUTES POUR UNE

Créer un groupe d'études

Comment fonctionne une équipe qui gagne

Vivre avec sa soeur : astuces et conseils

UN AIR DE FETE

La foire aux smoothies

Un pique-nique entre filles

ECOLOGIE

Plante ton petit jardin

INTERVIEW



AMIRAH MOHAMADOU

CREATRICE DE

APASSION PATISSERIE



One Ummah



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

« Sachez que chaque Musulman est le frère de chaque
Musulman et que les Musulmans constituent une fraternité. »

Dernier sermon du Prophète (paix sur lui)

La Rédac

Adidja Oumarou

Assistante en Contrôle et Gestion financière

Aissatou Inna

Doctorante en Architecture

Aminatou Youssouf

Informaticienne

Amirah Mohamadou

Ingénieur en télécommunications

Fadimatou Bakary

Etudiante en Banque Monnaie Finance Internationales

Fatimé Asta

Masters in Business Administration

Houreira Oumarou

Etudiante en Banque et Finance





Madinatou Garga

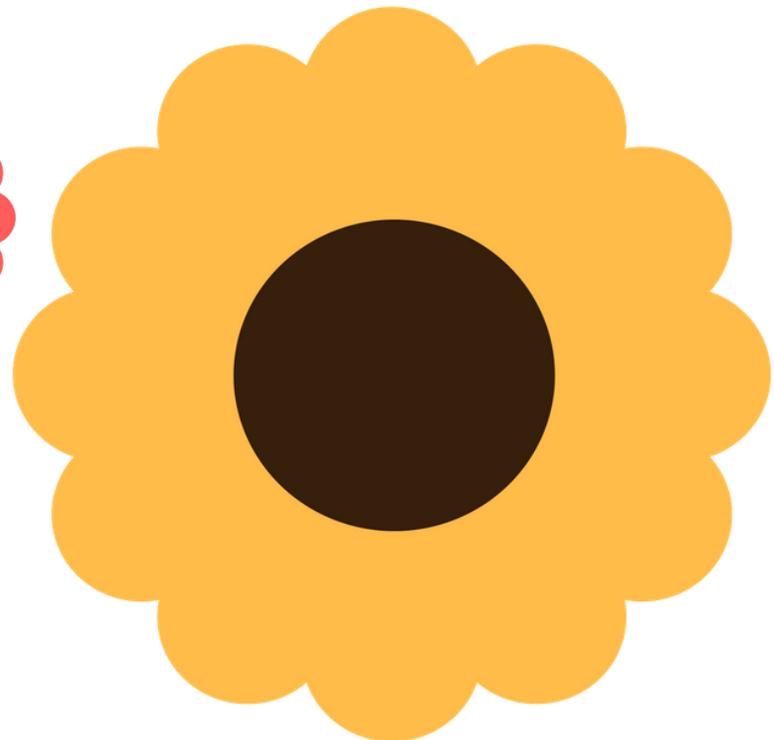
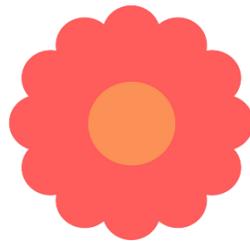
Masters en Marketing et Publicité

Mam Matty Sy

Etudiante en ingénierie informatique

Mounira Yaya

Etudiante en Chimie



Au Nom d'Allah, Clément et Miséricordieux

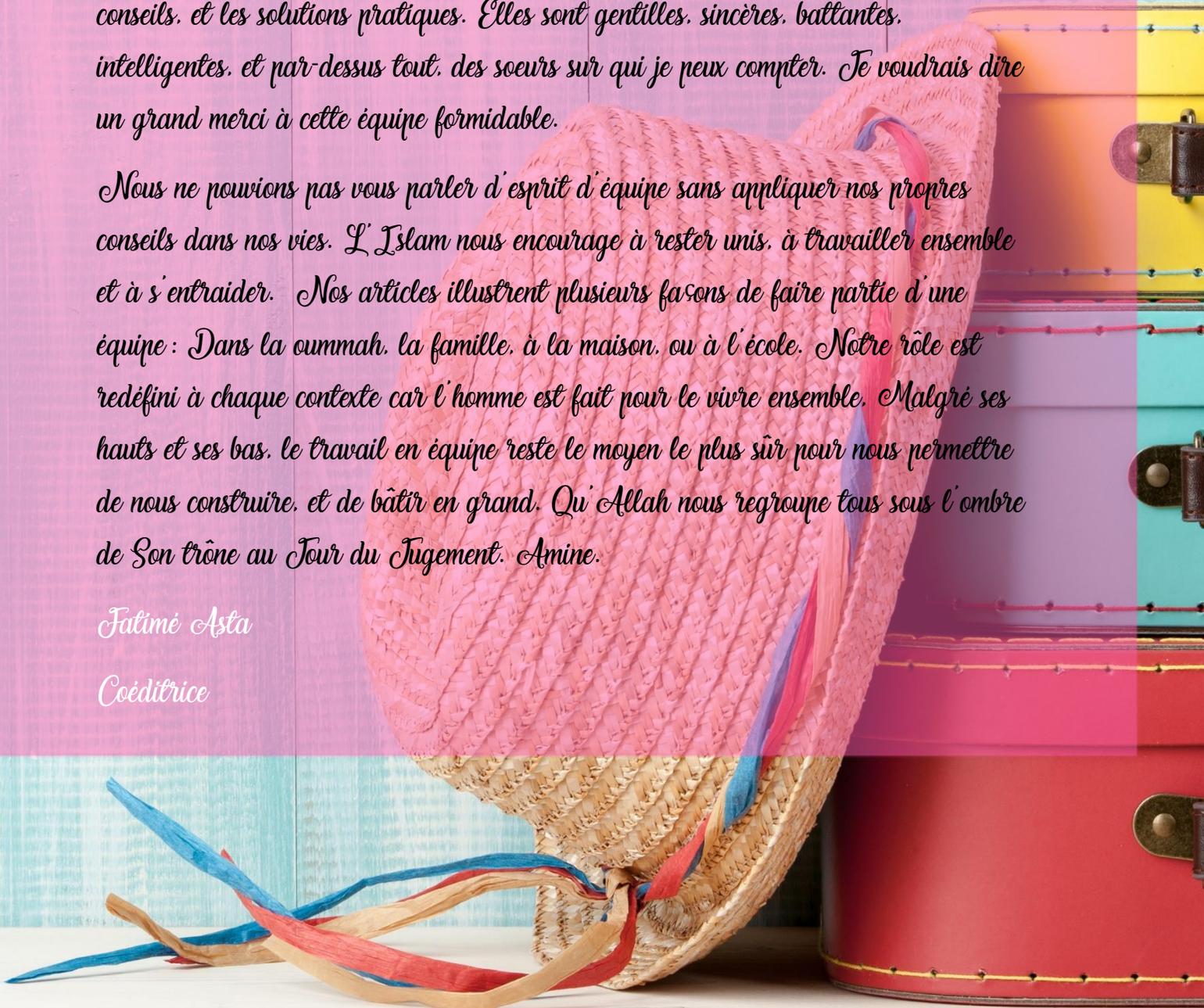
Louange à Allah, Seigneur des mondes. Travailler pour Jeune Musulmane est un projet très édifiant et nous apporte autant qu'il vous rapporte, chers frères et soeurs. Ahamdoulillah, à chaque fois que notre équipe travaille sur un numéro, Allah soubhahou wata'ala nous met à l'épreuve et nous pousse à nous surpasser. Pendant l'édition de JMB, j'ai eu le plaisir de redécouvrir les qualités de mes coéquipières. Chacune a contribué, de près ou de loin, à sa façon.

À chaque obstacle, mes soeurs me motivaient avec les do'as, les paroles positives, les conseils, et les solutions pratiques. Elles sont gentilles, sincères, battantes, intelligentes, et par-dessus tout, des soeurs sur qui je peux compter. Je voudrais dire un grand merci à cette équipe formidable.

Nous ne pouvions pas vous parler d'esprit d'équipe sans appliquer nos propres conseils dans nos vies. L'Islam nous encourage à rester unis, à travailler ensemble et à s'entraider. Nos articles illustrent plusieurs façons de faire partie d'une équipe : Dans la oummah, la famille, à la maison, ou à l'école. Notre rôle est redéfini à chaque contexte car l'homme est fait pour le vivre ensemble. Malgré ses hauts et ses bas, le travail en équipe reste le moyen le plus sûr pour nous permettre de nous construire, et de bâtir en grand. Qu'Allah nous regroupe tous sous l'ombre de Son trône au Jour du Jugement. Amine.

Fatimé Asta

Coéditrice



Spiritualité

Le Musulman est le frère du Musulman

Le Prophète Youssouf (AS) partie 1

Reconvertie partie 3: L'apprentissage

Beauté et Bien-être

La foire aux smoothies

Le Cordon Bleu

Caramel Carrot Cake

La famille

L'entraide en famille

Entre Copines

S.O.S. je vis avec ma soeur

Musulmane Active

Créer un groupe d'études

Comment cultiver l'esprit d'équipe ?

*Faire des matières difficiles nos meilleures
amies*

Grandes Dames

*Quand la passion et la pâtisserie ne font
qu'un*

Voyage et Découverte

Gardons la terre verte

Détente et Bonne Humeur

Un pique-nique entre filles

Spiritualité
~

Le Musulman est le frère du Musulman





Le Dernier Sermon du Prophète (paix sur lui)

Le Dernier Sermon du Prophète Muhammad (paix sur lui) regorge de sagesse et de valeurs intemporelles. A l'heure où nous cherchons encore à équilibrer les droits de la femme et les droits de l'homme, où nous débattons encore sur le tribalisme/racisme dans nos communautés, à l'heure où éviter son frère Musulman (ou sa sœur musulmane) est devenu commun, ce sermon interpelle chacun(e) d'entre nous.

Il nous rappelle que toute personne a de la valeur auprès d'Allah et auprès des autres. Chacun de nous, homme ou femme, joue un rôle important dans la société. Je vous invite, mes sœurs, à vous ressourcer pleinement à travers ce sermon, de méditer sur son sens, et de l'appliquer dans nos vies.

« Ô peuple ! Prêtez-moi une oreille attentive, car je ne sais pas si je serai encore parmi vous l'an prochain. Alors, écoutez ce que je dis avec beaucoup d'attention et transmettez ces mots à ceux qui

ne pouvaient être présents aujourd'hui.

Ô peuple ! Tout comme vous considérez ce mois, ce jour, cette cité sacrée, considérez aussi la vie et la propriété de tout Musulman comme sacrées. Rendez les biens qu'on vous a prêtés à leurs propriétaires de droit. *Ne faites*

de mal à personne de façon à ce qu'on ne vous fasse pas de mal.

Souvenez-vous qu'un jour vous rencontrerez votre Seigneur et Il vous demandera des comptes sur vos actions en ce monde. Dieu vous a interdit l'usure. Alors, toute obligation usuraire doit désormais être annulée. Votre capital est à vous. Vous n'infligerez ni ne souffrirez d'aucune iniquité. Dieu a jugé qu'il n'y avait pas à avoir d'intérêt et que tout intérêt dû à Abbas Ibn 'Abd 'Al Muttalib doit être annulé.

Tous les droits (à la vengeance) découlant des homicides de la période pré-islamique sont





désormais annulés et les premiers que j'abolis sont ceux qui découlent du meurtre de Rabiah Ibn Al Harith.

Ô peuple ! Les incroyants jouent avec le calendrier afin de rendre permissible ce que Dieu a interdit et interdire ce que Dieu a permis. Selon Dieu, les mois sont au nombre de douze. Quatre d'entre eux sont saints. Trois d'entre eux sont successifs et un survient entre les mois de Jumada et de Shaban.

Faites attention au Diable, pour le bien de votre religion. Il a perdu tout espoir de vous égarer par les grands péchés, alors faites attention de le suivre dans les petits péchés.

Ô peuple ! Il est vrai que vous avez des droits sur vos femmes, mais elles ont aussi des droits sur vous. Souvenez-vous que vous les avez prises comme femmes

seulement avec la permission de Dieu et en remplissant un pacte avec Lui. Si elles vous restent fidèles, alors il leur revient le droit d'être nourries et vêtues dans la gentillesse. Traitez bien vos femmes et soyez gentils avec elles, car elles sont vos partenaires et vos assistantes dévouées. Et c'est votre droit qu'elles ne fréquentent pas des gens que vous n'approuvez pas, ainsi que de ne jamais être infidèles. O peuple ! Écoutez-moi avec sincérité. Adorez Dieu, accomplissez vos cinq prières quotidiennes, jeûnez pendant le mois du Ramadan et donnez de votre bien en Zakat (charité). Faites le Hajj (pèlerinage), si vous le pouvez.





Toute l'humanité descend d'Adam

et Eve. Un Arabe n'est pas

supérieur à un non-Arabe et un non-Arabe n'est pas supérieur à un Arabe. Un blanc n'est pas supérieur à un noir et un noir n'est pas supérieur à un blanc si ce n'est par la piété et la bonne action. **Sachez que chaque Musulman est le frère de chaque Musulman et que les Musulmans constituent une fraternité.** Le bien d'autrui n'est pas légitime pour un Musulman excepté celui que son frère lui donne de plein gré. Alors, ne vous faites pas d'injustice à vous-mêmes.

Souvenez-vous qu'un jour vous rencontrerez Dieu et répondez pour vos actions en ce monde. Alors faites attention ! Ne vous égarez pas du chemin de la piété après mon départ.

Ô peuple ! Aucun prophète ou messenger ne viendra après moi et aucune nouvelle croyance ne naîtra. Raisonner bien alors, Ô peuple, et comprenez les mots que je vous transmets. Je laisse derrière moi deux choses : **le**

Coran et ma Sounna et si vous les suivez, vous ne vous égarez jamais.

Tous ceux qui écoutent devront transmettre mes paroles aux autres et les autres, à d'autres encore, de façon à ce que les derniers comprennent mes paroles encore mieux que ceux qui m'écoutent directement. Sois témoin, Ô Dieu, que j'ai transmis Ton message à Ton peuple ».

[Rapporté par Bukhari et Muslim]

Qu'Allah nous permette de vivre selon la sounnah de Son Prophète (paix sur lui) et nous permette de le rencontrer au paradis, amine.

Fatimé Asta





Le Prophète Youssouf (aleyhi salaam)

PARTIE 1

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

La louange est à Allah le Créateur du monde Celui Qui existe sans début, sans fin, sans endroit, sans comment et ne dépend pas du temps. Rien n'est tel que Lui. Il est Celui Qui entend et Qui voit. Quoi que tu puisses imaginer, Allah en est différent. Que l'élevation en degrés et la préservation de la communauté de Mouhammad Al- Amîn, l'honnête, (paix sur lui) lui soient accordés. Il est celui qui a appelé à la religion de vérité, l'Islam la religion de tous les Prophètes du premier, (Adam) au dernier (Mouhammad).



La chemise du prophète Yûsouf / Youssouf (AS)

Yacoub `alayhi s-salâm aimait particulièrement ses deux fils Youssouf et Benyamin en raison du bon comportement qui les distinguait. Cet amour fut la cause de discorde entre eux et leurs frères aînés. Il fut aussi la cause d'une épreuve par laquelle Youssouf est passé et grâce à laquelle il a obtenu les hauts degrés selon le jugement de Allah.

La chemise de Youssouf

La chemise de Youssouf `alayhi s-salâm, fut mentionnée pour la première fois dans le Coran lorsque ses frères l'ont pris avec eux. Avant de l'emmener, ils avaient fait la promesse à leur père de bien s'occuper de lui. Malgré cela, ils avaient retiré à Youssouf sa chemise et ils l'avaient jeté dans un puits, sans prêter attention à ses appels au secours ni à ses pleurs. Ils avaient ensuite égorgé une brebis et avaient taché la chemise de Youssouf avec du sang, puis avaient ramené la chemise à leur

père. Yacoub avait compris leur vil dessein et ce qu'ils avaient fait. Ils avaient voulu lui faire croire que le loup avait dévoré leur frère. « Vous êtes des menteurs, leur avait-il dit, si le loup l'avait dévoré, il aurait déchiré sa chemise. » Alors, ils s'étaient tus.

Une nouvelle vie

Il advint que trois jours plus tard, Youssouf `alayhi s-salâm fut sauvé du puits et emmené en Égypte. C'est là qu'il grandit, dans le palais du ministre Al-`Azîz jusqu'à ce qu'il devienne un jeune homme accompli, au visage rayonnant et au corps fort. Cependant, l'épouse d'Al-`Azîz, Zulaika, complotait pour commettre un grand péché avec lui.

Allâh ta`âlâ a préservé Ses prophètes honorés de commettre de grands péchés exprimant une bassesse de caractère tant avant l'avènement de leur mission de prophète qu'après. Youssouf avait interdit à Zulaika de





désobéir à Allâh ta`âlâ et ne prit jamais part à ce qu'elle manigançait car il était préservé des grands péchés, des vilénies et des petits actes de bassesse.

« Qu'Allâh m'en préserve », lui avait-il dit. Alors qu'il voulait s'en aller, elle le suivit pour le retenir. Elle attrapa sa chemise par derrière, et la déchira. En arrivant à la porte, ils trouvèrent Al-`Azîz en colère. **Zulaika rejeta immédiatement la faute sur notre maître Youssouf (AS) en l'accusant de lui avoir forcé la main.**

Youssouf défendit son innocence en disant la vérité : « C'est elle qui l'a voulu ». A ce moment-là, il y avait dans le berceau un enfant de sa famille à elle. Allâh ta`âlâ a fait parler cet enfant pour montrer que Yôuçoûf `alayhi s-salâm était innocent de ce dont cette femme l'accusait.

« Regardez la chemise, dit l'enfant, si elle était déchirée par devant, Youssouf serait l'agresseur, et elle aurait voulu l'éviter, mais si la chemise est déchirée par derrière, cela montrera que c'est lui le véridique et que c'est elle la menteuse ».

Lorsqu'ils regardèrent la chemise, ils virent qu'elle était déchirée par derrière et que le Prophète était donc véridique. Son innocence était devenue manifeste, ainsi que sa chasteté et sa pureté.

Cet incident n'avait pas freiné les ardeurs de la femme de Al-`Azîz pour autant. Elle restait déterminée à obtenir ce qu'elle voulait de Youssouf `alayhi s-salâm, et elle lui donna à choisir : lui accorder ce qu'elle voulait en désobéissant à Allâh, ou aller en prison. Il choisit la prison. Il fut alors emprisonné injustement, sans avoir commis de péché ni de crime.

Les tentatives de Zulaika se répétèrent plusieurs fois. La dernière eut lieu lorsqu'elle rassembla les femmes de la ville afin que ces dernières voient le bel homme dont elle était éprise. Zulaika demanda à Youssouf, en présence de ces femmes, d'accepter de forniquer avec elle, brisant ainsi le voile de la pudeur. Elle le menaça ensuite de le faire emprisonner s'il n'accomplissait pas l'acte ignoble qu'elle lui commandait. Youssouf s'est exprimé en disant que la prison



était plus facile à supporter, que de tomber dans la fornication.

Quant au mari de Zulaika, lorsqu'il vit que Youssouf était innocent, il ne le poursuivit pas. Au contraire, il enferma sa femme. Dès lors, celle-ci ne pouvait sortir qu'avec autorisation. Zulaika usa alors de différents stratagèmes pour amener Youssouf à accepter ses avances. Malgré tout, Youssouf ne prêta pas attention à elle.

Lorsqu'elle perdit espoir, elle essaya une autre ruse. Elle dit à son époux : « Cet esclave des fils de 'Isra'ïl m'a dévoilée devant les gens. Il leur a dit que je l'ai provoqué et je ne peux pas prouver mon innocence. Permetts-moi de sortir et de m'expliquer ou emprisonne-le tout comme tu m'as emprisonnée. »

Le ministre et son conseil prirent la décision, malgré les preuves

manifestes de l'innocence de Youssouf, de l'emprisonner afin que la nouvelle ne se répande pas et afin d'empêcher tout contact entre Zulaika et Youssouf jusqu'à ce que cette affaire soit oubliée.

Le séjour en prison

Ainsi, Youssouf fut emprisonné sans qu'aucune faute ne lui soit imputable. Il enseignait aux prisonniers l'Islam et les incitait à se convertir. Il avait les caractères de l'excellence. En effet, lorsqu'un prisonnier tombait malade, il lui rendait visite et l'aidait. Youssouf faisait une collecte pour celui qui était dans le besoin. Il priait toute la nuit et grâce à lui la prison était purifiée. Les prisonniers et le personnel de la prison le trouvaient de bonne compagnie. Le gardien principal de la prison l'a aimé aussi, et lui facilita son séjour en prison.

Houraira Oumarou



Reconvertie

PARTIE 3

L'apprentissage

Dans cette vie, mis à part nos fonctions de base en tant qu'êtres humains, (manger, boire, dormir, etc.) tout s'apprend et rien n'est acquis à la naissance. Nous devons constamment nous

battre pour apprendre. L'apprentissage de l'islam n'échappe pas à cette règle et revêt un aspect encore plus complexe lorsqu'on se reconvertit. C'est tout simplement parce que

notre cerveau a déjà assimilé des informations et des habitudes qui ne peuvent s'effacer qu'avec le temps. **Lorsqu'on est une reconvertie, on doit recommencer à zéro, avec un cerveau qui se remplit d'informations en tout genre.**

Pour moi, l'apprentissage a été et reste toujours quelque chose d'assez difficile mais pas désagréable. Il faut apprendre une nouvelle langue (l'Arabe), apprendre de nouvelles règles, de nouvelles lois, et surtout une nouvelle façon de vivre car l'islam est avant tout un mode de vie. Il est important de faire preuve de persévérance et de détermination sur le chemin de l'apprentissage. Cet apprentissage, bien que difficile, n'est pas impossible et reste nécessaire car ne s'arrête pas au voile, au coran et au coupage de main (clin d'œil aux islamophobes).

L' Islam c'est :

- ♥ **Connaître son seigneur et créateur** pour mieux l'adorer (tawhid)



- ♥ **Connaître les prophètes, messagers**, et toutes autres personnalités – contemporaines ou classiques- importantes de notre religion car ce sont ceux-là qui doivent être nos exemples. Lire la biographie du prophète (salallahou aleyhi wassallam) aide beaucoup sur ce plan-là.
- ♥ **Connaître les récits, rites et pratiques de notre religion** dans le but de perfectionner notre adoration et de se perfectionner en tant que musulmane (fiqh et hadiths) ;
- ♥ **Apprendre et maîtriser la langue du noble coran** et apprendre à le lire dans le but de se rapprocher de notre créateur (Arabe et tajweed).

Bien sûr, l'islam englobe d'autres sciences aussi complexes qu'intéressantes mais je vais m'en tenir à celles mentionnées précédemment.

J'ai très vite compris qu'être musulmane implique plus que le port du voile et d'un nom d'origine

Arabe. J'ai aussi compris que pour prétendre connaître ma religion, je devais continuellement chercher la science et ce, pour le reste de ma vie. Je fais de mon mieux pour mettre en pratique ce que j'apprends car tout savoir qui n'est pas mis en pratique est un savoir inutile. **Le plus difficile est le fait de ne pas tomber dans l'extrémisme ou le laxisme en s'adonnant aux fausses doctrines** que certains font passer comme étant islamiques. L'islam reste la religion du juste milieu, qui veut notre bien en tant qu'humain dans ce bas-monde, tout en nous

offrant une place de choix dans l'au-delà, par la grâce d'Allah.

Le conseil que je donnerais à chaque musulmane concernant l'apprentissage est de ne **jamais baisser les bras, d'avancer à son rythme et selon ses objectifs sans pour autant être à la traîne**, et de toujours garder à l'esprit que nous apprenons dans le but d'être une meilleure personne « aux yeux » de notre créateur et par ricochet aux yeux de la société.

Anonyme

D'après Abou Darda (qu'Allah l'agrée), le Prophète (que la prière d'Allah et Son salut soient sur lui) a dit :

« Celui qui prend un chemin pour rechercher la science, Allah lui fait prendre par cela un chemin vers le paradis. »

[Tirmidhi]



Beauté & bien-être

A decorative flourish consisting of a long, sweeping curve that ends in a small loop on the right side.

La foire aux smoothies



Assalamou alaikoum les chéries. Aujourd'hui, je voudrais vous proposer une approche particulière à votre régime de soin de beauté. Au-delà de la beauté des cheveux et du visage, **nous nous devons de maintenir un esprit sain dans un corps sain**. Bien dormir, manger équilibré et faire du sport rentrent tous dans la catégorie du bien-être. Nous raffolons des biscuits, bonbons et boissons gazeuses pour les occasions spéciales. J'ai cependant, une alternative plus saine et pratique pour accompagner votre petit déjeuner, goûter ou dîner : les smoothies !

Le concept du smoothie est né il y'a quelques années en Californie, et vient du terme *smooth* « onctueux », en anglais. Le smoothie est à mi-chemin entre un jus et un dessert glacé. Faire un smoothie est facile et rapide. Une fois que vous avez les bases, vous pourrez varier les mélanges au gré de vos envies.

Prêtes ? C'est parti :

Pour faire un smoothie, il vous faut :

- ♣ Un mixer performant, capable de briser les glaçons
- ♣ Des fruits ou légumes
- ♣ Du sucre ou autres substituts tels que le miel, les dattes, et les bananes.
- ♣ Un produit laitier (du yaourt, du lait, ou de la crème).

Je partage avec vous des recettes qu'une amie utilise au quotidien :





Nectar paradisiaque :

Ce délicieux mélange est riche en fibres, vitamine A, C, et potassium.

Ingredients

- ♣ 1 papaye
- ♣ 2 bananes
- ♣ 1 petit gobelet de glaçons
- ♣ 3 à 4 Cs. De sucre en poudre, ou selon vos préférences

Préparation

- ♣ Pelez, dénoyautez votre papaye. Découpez vos bananes en rondelles.
- ♣ Dans votre mixer, ajoutez les fruits, les glaçons et le sucre en poudre.
- ♣ Laissez votre mixer mélanger les fruits pendant quelques minutes, jusqu'à ce que le résultat soit onctueux.
- ♣ Transvasez votre smoothie dans une gourde ou une bouteille. A déguster frais.

Ce smoothie est idéal pour vos gouters à l'école ou au boulot. La papaye est un fruit riche en fibres, et permet de se sentir rassasiée après en avoir mangé (ou bu).



Fraîcheur d'été :

Smoothie riche en vitamine C

Ingredients :

- ♣ 1 demi pastèque
- ♣ 2 cc de sirop grenadine (optionnel)
- ♣ 2 bananes

Préparation :

- ♣ Découpez vos fruits et ajoutez-les dans votre mixer
- ♣ Ajoutez le sirop de grenadine et un verre ou demi-verre d'eau, selon vos goûts
- ♣ Mélangez le tout jusqu'à l'obtention d'un liquide onctueux.

Et voilà ! Le tour est joué

La pastèque, encore appelée « melon d'eau » est un fruit rafraîchissant, ce qui rend ce smoothie idéal pour rompre le jeûne après une longue journée.

Soleil sucré :

Smoothie riche en vitamines C, Potassium, magnésium et potassium.

Ingédients :

- ♣ Le jus de 4 à 5 oranges bien mûres
- ♣ Un grand verre de jus d'ananas
- ♣ 2 bananes découpées en rondelles

Préparation :

- ♣ Ajoutez les jus de fruits et les bananes dans le mixer jusqu'à l'obtention de votre smoothie.

Ce smoothie regorge de vitamine C et ajoutera une touche énergétique et ensoleillée à votre petit déjeuner.

Maintenant, c'est à vous de jouer !



Ces 3 recettes sont juste des bases, mais vous pouvez jouer avec de combinaisons intéressantes :

Des fruits : Avocats, pamplemousses, mandarines, copaux de noix de coco, pommes à croquer, poires, etc.

Des noix : du beurre de cacahuètes, des amandes effilées, des morceaux de noisette, la graine de nigelle, etc.

Des légumes (pourquoi pas) : des carottes, betteraves, des épinards, du moringa, etc.

Des épices : le curcuma, une gousse de vanille, du piment de Cayenne...

Des produits laitiers : du lait de vache, lait de soja, coco, de la crème glacée, du yaourt, etc.

Le smoothie augmente le sentiment de satiété, ce qui vous permet non seulement d'avoir toutes les vitamines dont vous avez besoin, mais vous permet aussi de garder la ligne en évitant de manger à tout bout de champ.

Je vous invite à entrer dans vos cuisines et à créer votre propre smoothie et par là, votre propre bien-être.

Bisous

Fatimé Asta

Sources :

Mam Matty Sy

PasseportSante.net

Mes smoothies.com

Le Cordon Bleu



Salaam. Salut salut les filles !

Depuis peu, je suis devenue adepte de la *vegan pastry recipe (vpr)*. Je recherche au quotidien des nouvelles sensations qui s'écartent parfois de la pâtisserie traditionnelle. Je reste de plus en plus convaincue que notre avenir sanitaire en dépend... A chacune de mes réalisations, je retire au moins un élément de la recette traditionnelle et rajoute un fruit/légume etc.

Aujourd'hui, je me permets de partager avec vous une merveille que j'ai découverte et qui a fait l'unanimité auprès de mes proches. Il s'agit tout simplement du *Caramel Carrot Cake*.



La carotte reste une crudité qui a plus d'un bienfait :



Bonne pour la peau

La carotte est riche en bêta-carotènes. Puissant antioxydant, le bêta-carotène ralentit le vieillissement et améliore l'état de la peau. De plus, elle favorise la cicatrisation.



Contre les maladies

Riche en anti-oxydants, la carotte réduirait le mauvais cholestérol, protégerait les poumons et le cœur contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Riche en vitamines, elle participe également à la production de globules rouges qui apportent de l'oxygène à toutes les cellules du corps.



Bonne pour la ligne

Extrêmement riche en vitamines, la carotte est un incontestable allié minceur. Cuite ou crue, il ne faut compter que 33 kilo calories pour 100g. Vous pouvez même vous permettre d'accompagner vos carottes d'une noix de beurre !



Bonne pour la vue

Et en particulier pour la vision nocturne. Riche en vitamine A, essentielle à la vision, la carotte peut diminuer les risques de dégénérescence et de cataracte. Riche également en rhodopsine, elle nous permet de voir dans des conditions de faible éclairage.



Bonne pour le foie

En apportant à l'organisme une dose de sucre naturelle, la carotte régénère le foie.



Bonne pour les os

Grâce à son impressionnant taux de vitamines A allié à son fort taux de phosphore, la carotte renforce les os et les dents.



Pour faire face au soleil

La carotte renforce notre résistance aux ultra-violets. De quoi nous permettre d'avoir un joli teint et de prolonger notre bronzage !

Ingredients

Pour la recette traditionnelle

Carrot cake

250g de farine
½ sachet de levure chimique
9g de bicarbonate alimentaire
350g de carottes râpées finement
150g de pecans
4 œufs
100g de sucre roux
100g de sucre blanc
2g de cannelle
6g de noix de muscade
250g d'huile de carotte/végétale

Caramel sauce

200g de sucre blanc
60ml d'eau
120g de crème liquide
entière
30g de beurre demi-sel/doux

Glasage au fromage et à la crème

300g de crème liquide
entière 30% MG
500 de fromage frais
(Philadelphia, mascarpone)
60 g de sucre glace
80 g de sauce caramel



Ingredients



Pour ma recette substituée

Carrot cake

- 150g de farine
- 100g de maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 350g de carottes râpées finement
- 150g de pékans
- 120g de lait de coco/ soja
- 150g de miel
- 2g de cannelle
- 6g de noix de muscade
- 250g d'huile de carotte

Sugar-free caramel sauce

- 400ml de lait de coco
- 4 cuillères à soupe de miel
- 1 pincée de sel
- 30g de beurre

Glasage au fromage et à la crème

- 300g de crème de coco/soja
- 500 de fromage frais maison (recette en bas de page)
- 30 g de miel
- 80 g de sauce caramel

Réalisation

Pour le gâteau :

Préchauffez votre four à 180°C



-  Blanchir les œufs et le sucre (ou le lait de coco et le miel) jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
-  Rajouter l'huile et mélanger 1 minute,
-  Mélanger la farine/ les farines, la noix de muscade, la cannelle, le sel, la levure et rajouter au mélange,



-  Verser les noix concassées et les carottes et bien mélanger avec une maryse ou une spatule en bois, jusqu'à ce que le mélange soit homogène,
-  Apprêter deux moules de 22 cm/ un moule de 26 cm et verser la pâte équitablement,
-  Mettre à cuir pour 30-35 min.

La sauce caramel



-  Dans une casserole, faire dissoudre et cuire le sucre mouillé en remuant jusqu'à ce que celui-ci brunisse.
-  Retirer du feu et rajouter la crème en remuant
-  Remettre à nouveau au feu pour 1 min
-  Retirer et ajouter le beurre et le sel en remuant
-  Laisser refroidir à température ambiante.

Note : pour le caramel sans sucre, nous allons porter à ébullition le lait, le sel et le miel. Laisser au feu en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange épaississe et forme une sauce caramel.

Retirer du feu et ajouter le beurre et le sel.



Caramel traditionnel

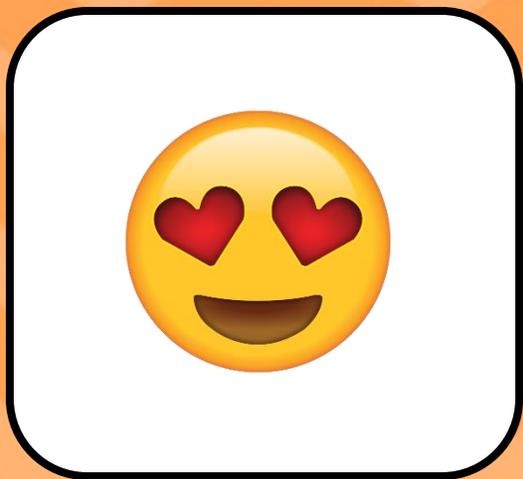


Sugar-free caramel

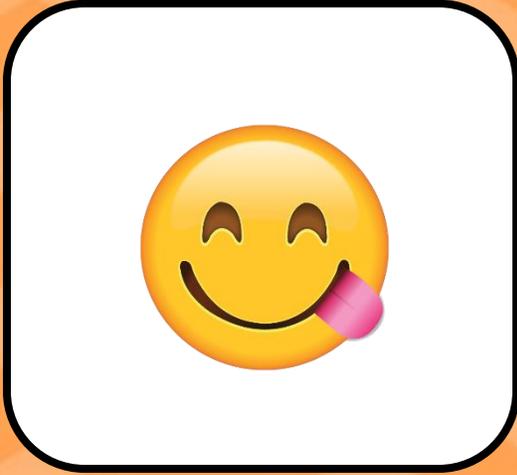
La crème



Détendre au batteur le fromage et ajouter sucre glace/ miel
Ajouter le caramel et bien mélanger



La dolce vita ♡



Prêt à déguster 🌸

Bonus

Bon à tester : Recette du fromage frais

-  Porter à ébullition un litre de lait de soja/ amande/épeautre/riz/coco ou lait animal
-  Hors du feu, ajouter 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
-  Laisser refroidir et dans un torchon blanc égoutter en formant un boudin
-  Découper le boudin et mettre au frais dans de l'eau salée
-  Laisser reposer au frais, toute une nuit.

Madinatou Garga

La Famille
Le



L'entraide en famille

As sallamou aleykum les princesses, aujourd'hui, nous allons parler de l'entraide en famille du point de vue de notre belle religion. Tout d'abord je vais vous définir littéralement ce qu'on entend par « entraide » et « famille ».

On parle d'entraide lorsque plusieurs personnes agissent en commun, et s'aident mutuellement. La famille est un ensemble de personnes qui ont des liens de parenté par le sang

ou par alliance, ce qui rend l'entraide encore plus importante. Aider en famille signifie qu'on apporte une aide ou une assistance dans le cadre familial, faite de manière



occasionnelle et spontanée, en dehors de toute rémunération et ce, sans attendre quelque chose en retour. L'islam a donné une place précise et élevée à la famille. A travers le verset ci-dessous, Allah attire notre attention :

« ... Craignez Allah au nom duquel vous vous implorez les uns les autres, et craignez de rompre les liens du sang. Certes Allah vous observe parfaitement ».

[Sourate 4-1]

Allah Azawajal nous a ordonné de préserver les liens de parenté et d'avoir un bon comportement avec nos proches car les liens de parenté sont des liens sacrés. **Le respect des liens de parenté nous rapproche de l'agrément d'Allah, raffermis les relations entre proches, et contribue à l'équilibre de la famille et de la nation entière.**

Un jour, un compagnon a interrogé le Prophète (paix sur

lui) en disant : « Ô Messager de Allah, indique-moi un acte par lequel, en le faisant, j'entre au paradis ». Il a répondu : « Donne à manger, maintiens les liens de parenté, accomplis la prière de nuit pendant que les gens dorment, tu entreras au paradis en paix ».

En tant que musulmane, il est de notre devoir d'aider les nôtres. Peu importe les moyens (moraux, physiques, financiers utilisés. Ce qui compte le plus est l'intention et le fait de leur montrer notre considération, notre affection et notre amour.

L'amour et le soutien aux proches s'exprime de plusieurs façons :

- *Honorer ses parents :* Nos parents se sont sacrifiés pour faire de nous les personnes que nous sommes aujourd'hui. Nous pouvons leur exprimer notre reconnaissance en étant constamment à leur écoute et à leur service s'ils ont besoin de nous. Allah dit :



« [...] et ton Seigneur a décrété : N'adorez que Lui ; et (marquez) de la bonté envers les père et mère : si l'un d'eux ou tous deux doivent atteindre la vieillesse auprès de toi; alors ne leur dis point : "Fi !" et ne les brusques pas, mais adressez-leur des paroles respectueuses. »

[Sourate 11 Ayah 23].

Dans certains cas, même le combat dans le sentier d'Allah passe après la satisfaction des parents.

Abdallah Ibn Amr Ibn Ass rapporte qu'un homme vint voir le Prophète, et lui a dit : « Ô Envoyé d'Allah, je m'engage à faire le Djihad et à faire la Hidjra. » Le Prophète lui demanda pourquoi voulait-il s'engager dans ces deux actions. Le compagnon répondit qu'il voulait être récompensé par Allah. Alors le Prophète lui demanda si l'un de ses parents était encore vivant. Le Compagnon répondit que tous les deux l'étaient encore. Le Prophète lui dit : « **Retournes chez tes parents et soit bienfaisant envers eux.** »

[Rapporté par Mouslim]

- *Reconnaître l'ordre de priorité dans sa famille :*

La priorité est toujours au plus proche puis au proche lointain. Dans un hadith rapporté par at Tirmidhi, le Prophète (saw) a dit:

« La tante maternelle est comme la mère ». Cela veut dire que la priorité de notre maman vient avant celle de notre tante, ainsi de suite.

- *Reconnaître ses proches et être fier d'eux :*

Il se peut que certaines personnes dans notre famille soient besogneuses. Il ne faut pas parler d'eux avec dédain ou manque de respect. **Au contraire, nous devons redoubler de compassion envers eux, les honorer par nos paroles et leur faire des dons selon nos moyens.** Certaines préfèrent donner des vivres (sucre, riz, légumes, fruits), ou alors des vêtements et toiletteries (savon, détergent, etc.).

- *Aider financièrement :*

Nous devons tendre la main pour nos proches en général, mais n'oublions pas que l'aide aux



parents est prioritaire. Selon le hadith rapporté par le compagnon Anas (ra), Le Prophète (saw) a dit:

« Celui qui aimerait bien qu'on élargisse sa subsistance et qu'on retarde l'échéance de sa mort, qu'il se montre bon avec ses proches ! » et d'après Ibn 'Amer (RA), le Prophète (saw) a dit: « **L'aumône faite au pauvre est une simple aumône et, au proche, elle en compte deux: une aumône et un respect des liens de parenté** ».

[Rapporté par At Tirmidhi]

- *Rendre visite à ses proches :*

Sachons, mes sœurs, que visiter les proches qui ne nous rendent pas visite n'est pas une diminution ni une humiliation. Au contraire, c'est une bonne qualité et un acte d'obéissance à Allah Azwajal.

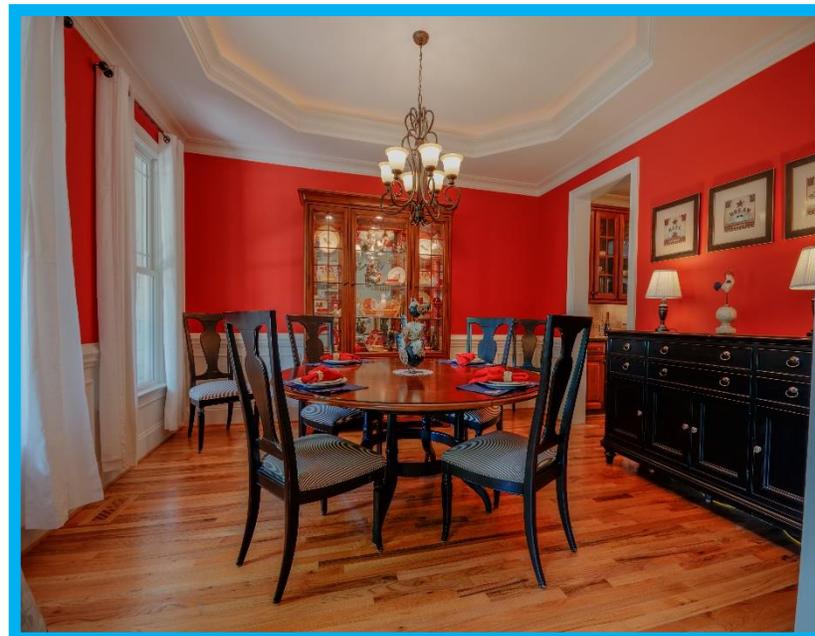
- *En cas de désaccord, chercher les terrains d'entente.*

Ne jamais renier ses proches.

- *Contacter nos proches* par tous les moyens, s'ils sont loin, et surtout dans les moments de

fête (Aïd, mariage, baptême, remise de diplôme), ou de tristesse (décès ou maladie).

Nous retiendrons, mes sœurs, que l'Islam souligne l'importance capitale de la famille et l'assistance aux proches. **Aider nos proches parents peut se faire par tous les moyens possibles.** Nous pouvons leur accorder de notre temps, notre amour, et notre aide financière. Quelle que soit notre œuvre, veillons à maintenir une intention sincère afin d'obtenir la satisfaction d'Allah et Son paradis.



Adidja Gumarou 



« La bonté pieuse ne consiste pas à tourner vos visages vers le Levant ou le Couchant. Mais la bonté pieuse est de croire en Allah, au Jour dernier, aux Anges, au Livre et aux prophètes, de donner de son bien, quelque amour qu'on en ait, aux proches, aux orphelins, aux nécessiteux, aux voyageurs indigents et à ceux qui demandent l'aide et pour délier les jugs, d'accomplir la Salat et d'acquitter la Zakat. Et ceux qui remplissent leurs engagements lorsqu'ils se sont engagés, ceux qui sont endurants dans la misère, la maladie et quand les combats font rage, les voilà les véridiques et les voilà les vrais pieux ! »

Sourate Al Baqarah Ayah 177

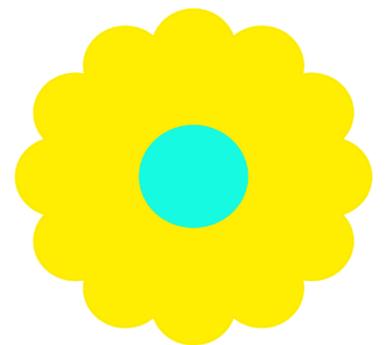
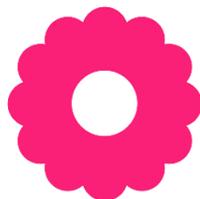
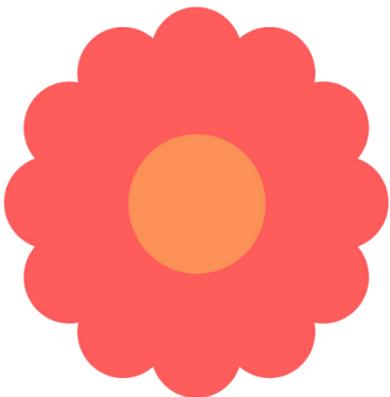


Entre copines



La vie n'est pas un long fleuve tranquille.

Je suis sûre que tu as déjà entendu ce proverbe, ma sœur. Il s'applique à toutes les situations, et surtout celle du « vivre ensemble ». Que tu partages une chambre avec ta sœur, ou une amie si tu es à l'université, il faut l'admettre : **partager quelques mètres carrés avec une personne n'est pas facile**. Je suis passée par là et je vais aujourd'hui partager avec toi quelques astuces qui fonctionnent pour ma cochambrière et moi.



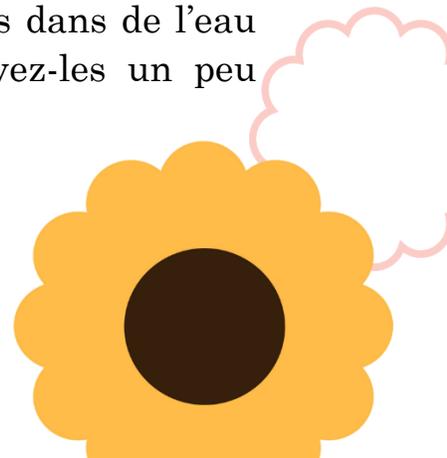
Mieux se connaître : Nous avons toutes des personnalités et des préférences différentes. Certaines personnes sont maniaques de la propreté, et d'autres n'ont aucun problème à laisser traîner leurs affaires par terre. Il faudrait que tu saches quel type de personne tu es. Es-tu du style disciplinée, ou alors es-tu relax ? **Une fois que tu connais tes goûts et préférences, tu peux ajuster ton comportement à celui de ta cochambrière.** Si cette fille est ta sœur, tu en sais probablement assez sur elle et sur sa manière de vivre avec les autres. Dans le cas contraire, si tu es en train de chercher une fille avec qui cohabiter, apprend d'abord à mieux la connaître en tant qu'amie. Fais-le des semaines à l'avance pour avoir le temps de te renseigner sur elle. Est-elle gentille ? Facile à vivre ? Ou alors est-elle dure et associable ? Il est important de savoir à qui tu auras à faire.

Un règlement intérieur

Ta sœur et toi devez jouer franc jeu. Etablissez ensemble un petit règlement intérieur pour que chacune trouve son compte dans

la cohabitation. Mettez-vous d'accord sur des règles telles que la propreté, le ménage, la cuisine et l'hospitalité si l'une de vous veut inviter quelqu'un. Soyez ouvertes, directes, et spécifiques. Ces petits détails deviennent très importants à la longue. Si par exemple, tu n'aimes pas partager tes affaires (serviette, sandalettes, pâte dentifrice, etc.) parle-lui posément et dis-le-lui. Si tu sais que tu as l'habitude de parler fort quand les autres veulent dormir, cherche à baisser le ton. On ne peut pas toujours tomber d'accord sur tout. Cherchez à faire un compromis sur des sujets sur lesquels vous n'êtes pas d'accord.

Les exceptions à la règle : Il y'aura des jours où ta sœur et toi rentrerez de l'école ou du boulot fatiguées. Après une longue et dure journée, l'on ne peut pas trouver la force de laver une pile d'assiettes. Ce sont des cas d'exception, alors il faut trouver une alternative : trempez au moins les assiettes dans de l'eau savonneuse et lavez-les un peu plus tard.





La communication :

Ta cochambrière et toi devez être en communication permanente pour éviter qu'une personne se sente blessée par l'action de l'autre. Par exemple, il peut arriver qu'elle invite des gens tard dans la nuit sans te prévenir, ou alors qu'elle prenne tes habits pour sortir. **Excuse sa faute car elle a probablement agi sans savoir. Trouve un temps où elle est détendue et aborde le sujet calmement.** Lorsque tu lui fais un reproche, enduis tes paroles de douceur.

Au lieu de dire « Comment as-tu osé prendre mes habits ? Tu es une mal élevée »

Tu peux dire : « Je suppose que tu n'as pas pu faire la lessive le week-end passé, c'est pour ça que tu as pioché dans mes affaires n'est-ce pas ? »

« S'il te plaît je préfère que chacune respecte les affaires de l'autre. Je peux partager mes repas et mes parfums mais je ne peux pas partager mes habits. »

In shaa Allah elle comprendra son tort et elle évitera de le refaire.

La patience :

Nous faisons toutes des erreurs, alors habitue-toi à pardonner ta sœur et à faire preuve de patience lorsqu'elle oublie d'éteindre la lumière avant de sortir de la chambre ou alors lorsqu'elle fait une petite faute.

Reconnecte avec toi-même :

Il y'a des moments où on a besoin d'espace. On a besoin d'être seule, de prendre le temps de lire un bon livre, de visionner YouTube ou de reciter le Coran et passer un moment d'intimité dans la prière. Profite autant que tu peux des moments où la chambre est toute à toi pour te faire plaisir.

Sois un exemple :

Fais le bien sans rien attendre en retour. Fais-le pour Allah azawajal. Dans la **sourate Al layl**, Allah azawajal dit :

17 : Cependant, de ce Feu sera épargné le croyant plein de piété

18 : Qui fait l'aumône de ses biens pour se purifier

19 : Et non en échange d'un bienfait dont il aurait bénéficié



20: mais uniquement pour plaire à son Seigneur, le Très-Haut.

21 : Celui-là sera assurément satisfait de la récompense qui lui sera attribuée.

Sois propre, rangée, et organisée. Si ta sœur oublie ses affaires par terre, ou alors de sortir la poubelle, fais-le. Fais ton lit, lave tes habits, et sois une bonne influence pour ta sœur. Si tu le fais sincèrement pour plaire à Allah, tu verras qu'Il mettra la barakah dans votre cohabitation, et ta sœur suivra ton exemple. Elle fera de son mieux pour te respecter également.

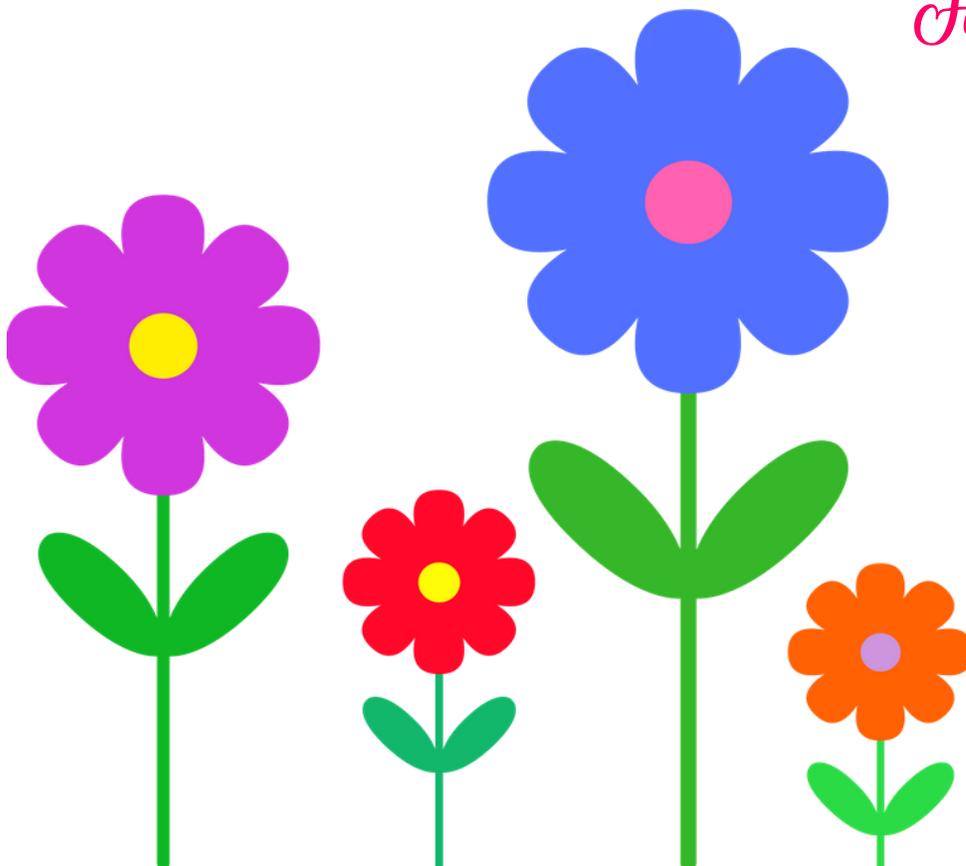
Un jardin paisible :

Faites de votre maison un lieu propice au rappel d'Allah. Gardez les murs sans photos d'êtres humains (pour que les anges puissent entrer chez vous), recitez le Coran très souvent, priez souvent ensemble, et encouragez-vous dans les bonnes œuvres.

Faites des activités ensemble :

Invitez des amies à la maison pour faire une soirée pyjama, allez faire les courses ensemble, partagez vos repas et racontez-vous des anecdotes. Ce sont les petites choses qui embellissent la vie.

Fatimé Asta

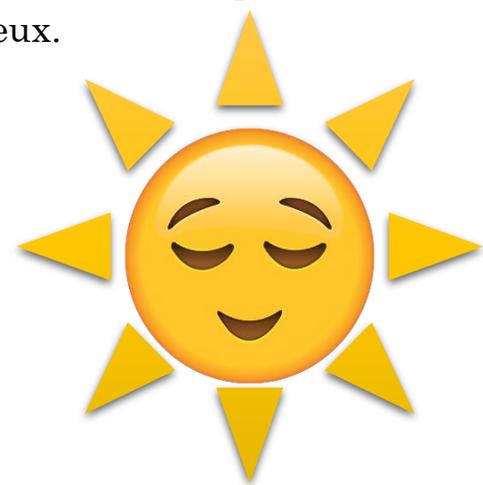


Musulmane Active

A decorative flourish consisting of a long, sweeping horizontal line that curves upwards at both ends, resembling a stylized wave or a calligraphic flourish.



A Ssalamou aleykoum wa rahmatoullah les filles, Avez-vous pensé à créer un groupe d'études ? Quand on est en classe intermédiaire (6e, 5e, 4e, 2nde), on ne voit généralement pas l'intérêt d'en créer un. Lorsqu'on est en classe d'examen par contre, créer un groupe d'études s'avère un choix judicieux.





Le groupe d'études, qu'est-ce c'est ?

Un groupe d'études est un ensemble formé d'un groupe de personnes ayant pour objectif de s'entraider afin de remédier aux problèmes des uns et des autres et d'approfondir leurs connaissances.

Les avantages du travail en groupe

- ▲ Le travail en groupe nous permet de prendre connaissance de nos forces et faiblesses.
- ▲ Il nous permet de développer de nouvelles aptitudes d'apprentissage
- ▲ Développe l'esprit de collaboration
- ▲ Permet d'apprendre plus rapidement

Comment créer un groupe d'études ?

- ▲ Créez un groupe d'études avec 5 personnes au maximum afin d'éviter que le désordre s'installe. Moins il y'a de personnes, plus l'ambiance est studieuse.
- ▲ Évitez de former un groupe d'études avec des personnes qui vous sont très proches et avec qui vous avez trop d'affinité. S'il y'a trop de personnes impliquées, votre groupe de travail risque de devenir un groupe de divers. LOL
- ▲ Trouvez des personnes engagées et qui ont chacune des potentialités que d'autres n'ont pas. Si une personne est forte en Maths, une autre doit être forte en français et ainsi de suite. De cette façon, vous pourrez vous compléter.

▲ Évitez les « ions spectateurs » : Ce sont des gens qui n'ont rien à offrir au groupe et qui viennent juste pour consommer et amuser la galerie. Vous pouvez vous passer d'eux.

▲ Cherchez des personnes engagées comme on l'a dit plus haut, objectifs, assidus et ponctuels.

▲ Fixez-vous des règles pour le bon fonctionnement du groupe.

▲ Etablissez un planning de rencontre bien précis, avec des heures fixes et un lieu approprié de rencontre. Privilégiez les bibliothèques ou alors les salles de classes après les cours.

P.S. les filles, trouvez un environnement propice pour les études, et rassurez-vous de rentrer avant la prière du maghrib, quand le soleil se couche déjà. Certes il faut étudier en groupe mais il ne faut pas oublier que notre sécurité vient avant tout.



Quelques principes de bases d'un groupe :

▲ Respectez-vous les uns les autres
Rassurez-vous que tous les membres du groupe participent afin d'éviter la monotonie.

▲ Restez pointus sur les règles que vous vous êtes fixées

▲ Ne négligez pas les problèmes des autres. Si l'une de vous a un problème, n'hésitez pas de lui venir en aide avant de passer à autre chose.

▲ **Important :** Faites des révisions individuelles à la veille de chaque séance pour se mettre dans le bain.

Instaurer un climat de confiance, positif et propice à l'apprentissage

Voilà, les filles, ce sont là quelques conseils qui pourront vous aider dans la création d'un groupe d'études productif. Que cette année scolaire soit pour vous une année de réussite. Amine

As salamou aleykoum...

Mounira Yaya



As salamou alaikoum mes sœurs, j'espère que vous allez bien !

Aujourd'hui je partage avec vous quelques astuces pour faire fleurir l'esprit d'équipe !

Qu'est-ce que l'esprit d'équipe ?

L'esprit d'équipe renvoie à la capacité d'une personne à participer à la réalisation d'un objectif commun, à collaborer avec les autres, à privilégier la réussite du groupe plutôt que sa réussite individuelle.

Astuces pour cultiver l'esprit d'équipe :

★ *Créer un climat de confiance via le partage d'information*





Il est très important de créer un cadre d'échange et de partage d'informations afin que tous les coéquipiers soient au même niveau et surtout qu'ils sentent qu'ils ne forment qu'un seul bloc tout en étant différent. **Le partage d'informations efficace facilite aussi l'évolution vers la réalisation de projet dans des délais plus brefs** : plus vite on est au courant de ce que l'on a à faire plus vite on s'y atèle.

★ *Agissez plus !*

Soyez plus actif, soyez dans l'action, vous pensez quelque chose, réalisez la chose. **Fini les discours inertes et les idées sans lendemain, faites de votre rêve une réalité.** Soyez comme la fourmi qui au quotidien fournit des efforts pour atteindre ses objectifs.

★ *S'entraider pour grandir et réussir ensemble*

Il ne sert à rien de se la jouer solo, lorsqu'un de vos coéquipiers a du mal avec certaines tâches, donnez-lui un coup de main. **Soyez disponible, serviable et empathique.** Aidez vos coéquipiers lorsqu'ils en ont besoin, car au final leur réussite est également la vôtre.



TOUTES POUR UNE



★ *Surmonter les défauts et les préjugés vis à vis des autres membres de l'équipe*

On a souvent cette tendance à se dire qu'un tel ne peut effectuer une tâche précise, sans même lui avoir demandé son avis sur la question. **Les préjugés représentent un grand frein pour l'évolution d'un travail d'équipe.** Les coéquipiers doivent toujours chercher à savoir ce qu'ils sont capables d'apporter comme plus-value au travail. **La création de binôme par exemple est un bon moyen de favoriser la coopération entre deux profils complémentaires.** Chacun de nous a quelque chose que l'autre n'a pas forcément, il suffit juste de le découvrir en donnant l'opportunité aux membres d'exprimer leur savoir-faire.

★ *Passez du bon temps ensemble (apprendre à se connaître)*

Avoir des moments de partages en dehors du cadre de travail est important. Les coéquipiers doivent ensemble prendre du bon temps en s'organisant des **sorties restaurants, des pique-niques, des excursions, des matinées sportives...** afin de renforcer leur lien en dehors du travail et d'en apprendre un peu plus sur les autres coéquipiers.

★ *Valorisez tous les membres de l'équipe*

Chaque membre de l'équipe doit se sentir important et utile au groupe. Aucune personne ne doit être laissée à la traîne, et les efforts de tous doivent être soulevés et récompensés dans la mesure du possible. Chacun doit avoir le sentiment d'être à sa place dans une équipe.

★ *Faites comprendre à chacun que rien ne sert de "jouer solo" :*

Dès que le collectif s'en sort bien l'individu s'en tire bien aussi alors que l'inverse n'est pas vrai. Car comme le précise la célèbre citation, « *Si vous voulez voyager vite, voyagez seul. Si vous voulez voyager loin, voyagez en groupe* ». Ensemble on est plus forts, plus créatifs, plus résistant et les victoires sont encore plus belles.

Voilà mes soeurises, j'espère que ces quelques conseils pour cultiver l'esprit d'équipe vous seront d'une très grande utilité. N'oubliez surtout pas d'être tolérants envers les autres membres de l'équipe, *de développer le bon soupçon à l'égard de l'autre et d'éviter d'aller loin dans ses propos*. En cas de crise, prenez du recul et faites le point au calme, cherchez refuge auprès d'Allah (a'udhu billahi mina shaytani rajim), car les paroles dites dans la colère sont très souvent déclencheuses de problèmes et de rancunes.



« Chaque difficulté rencontrée
doit être l'occasion d'un
nouveau progrès »

- Pierre de Coubertin



« Se réunir est un début,
rester ensemble est un
progrès, travailler ensemble
est la réussite »

- Henry Ford



« Ne compter que sur soi,
c'est risquer de se tromper »

- Pierre Gravel



« Si vous voulez voyager
vite, voyagez seul. Si vous
voulez voyager loin,
voyagez en groupe ».



Qu'Allah nous facilite le travail en équipe. Ameen Ya Rabb.

Fadimatou Bakary



*Faire des
matières difficiles
nos meilleures
amies*

*n*ous avons toutes des matières ou des disciplines que nous avons du mal à comprendre, qui nous donnent des frissons lorsque nous pensons à elles, et que nous sommes soulagées de ne plus étudier aujourd'hui (un clin d'œil aux plus chanceuses qui ont dépassé l'étape). Pour ma part, aux premières années du lycée, **la mathématique** devint très vite ma matière préférée, et le sport qui est toujours resté la matière où j'excellais le moins LOL. Si vous aussi vous avez une ou plusieurs matières à l'école qui vous mettent en difficulté, voici quelques modestes conseils qui pourront je l'espère vous aider à dompter votre bête noire on va l'appeler comme ça !



La recherche de la science fait partie des actes les plus nobles pour l'homme. Ainsi, la première parole de notre Seigneur transmise au prophète de l'islam et donc à toute l'humanité est de lire : « **lis, au nom de ton seigneur qui a créé** »

[Sourate 96 verset1].

En plus de cela, notre Seigneur nous commande de Lui demander d'augmenter notre science : « **Et dis : O seigneur augmente moi en science** »

[Sourate20 verset114].

Celui qui sait n'est en effet pas égal à celui qui ne sait pas, donc **aller à la recherche de savoirs à la fois mondains et religieux utiles est un acte honorable**. Or dans cette quête de la connaissance, que ce soit en allant au lycée, à l'université ou à l'école coranique, on se retrouve souvent confrontée à des matières difficiles.

Le plus important pour une élève ou une étudiante qui est face à une telle difficulté est de savoir avec conviction que **rien n'est facile sauf si Allah le très haut l'a rendu facile** et rien n'est difficile sauf ce qu'Il a rendu difficile. **L'invocation doit être notre**

premier recours en cherchant l'aide de notre Seigneur le très haut.

- * « **Allahoumma la sahla illa ma djaaltou sahlan wa anta tadj-aloul hazana iza chiita sahla** » (Seigneur il n'y a de facile que ce que tu as rendu facile et tu rends le difficile si tu le veux facile)
- * « **Allahoumma zidna ilma** » (O Allah augmente nous la science)
- * « **Allahoumma inni as-alouka ilman nafian wa rizqan tayyiban wa amalan moutaqabbalan** »

(O seigneur je te demande une science utile, une bonne subsistance et un acte accepté) ...

Le musulman est celui qui cherche le secours de son seigneur et il est aussi celui qui agit : « **attaches ton chameau et remets-toi à Dieu** » comme notre Prophète a répondu à celui qui lui a demandé s'il devait s'en



remettre à Dieu ou attacher son chameau (pour le protéger)¹.



Il faut agir, **il faut faire les causes** et cela commence par le mental. Surtout **Ne jamais désespérer**, l'esprit de défaite est interdit quand on veut terrasser notre bête noire. Le mental compte à 90% pour vaincre nos difficultés. Il faut se dire dès le début : « je peux comprendre ». Même le simple fait de se mettre en tête que cette matière est « trop difficile » constitue déjà un frein. Il faut se dire : « je vais y arriver ». Personnellement, quand je suis en face d'une matière qui me pose des problèmes, je le prends comme **un challenge**. Ça devient un défi à relever et ça me motive. Dès que je me mets en tête que c'est dur, je suis abattue et je bloque. On

¹ Ce hadith rapporté par Tirmidhi est considéré comme faible mais son sens est correct car le Coran et la Sunna ont instauré le principe à suivre, à savoir

donne souvent l'exemple du mental de certains sportifs qui leur font réaliser des performances exceptionnelles. C'est aussi comme le cas du jeûneur. Malgré la soif et la faim, sa foi le guide pour ne pas rompre son jeûne et atteindre son objectif jusqu'à la rupture. **Le top c'est lorsque le moral nous amène à aimer finalement cette matière qui nous terrasse.** Là c'est vraiment le début de la délivrance des ennuis mais pour y arriver il faut être fort psychologiquement se battre malgré les échecs et les déboires.



Photo : © Soundvision.com

Ça me fait penser à une connaissance qui a fait le probatoire **D plus de cinq fois**

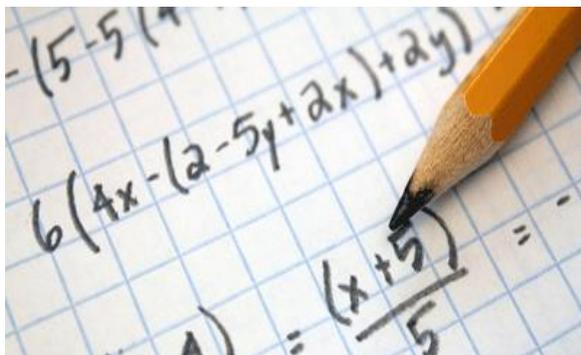


celui de prendre les dispositions nécessaires en vue de réaliser un certain but tout en ayant confiance en Allah.



mais comme elle aime la SVT, elle n'a jamais lâché malgré les critiques de son entourage. Aujourd'hui, cette personne est professeur de SVT au lycée. Quand on a de l'amour pour quelque chose on est vraiment prêt à tout pour la conquérir.

Il faut donc rechercher ce qu'on aime dans notre bête noire (on doit peut-être changer ce nom ! lol). Ça peut être l'aspect pratique de la chose qui peut enlever le blocage.



Par exemple, beaucoup de gens n'aiment pas les mathématiques car ils ne voient pas l'intérêt, surtout au secondaire pour une personne littéraire. Lorsqu'on lui parle de fonctions, d'intégrales, limites, etc. Ça rend les choses compliquées (aïe aïe aïe ...).

Pourtant, si on applique les limites, intégrales et autres dans la résolution des problèmes

quotidiens de la vie, ça facilite la compréhension.

Comme je marchais beaucoup avant, Pythagore m'a permis de comprendre que le chemin le plus court et le moins fatiguant pour arriver quelque part c'est la ligne droite, et non la ligne brisée ni l'arc ! Une fois, j'ai impressionné mon petit frère en versant du jus de citron sur du kanwa (sel gemme). Ça a créé une effervescence à travers la réaction acido-basique. Je lui ai montré qu'on peut faire de la chimie dans notre propre cuisine pour le pousser à s'intéresser à cette matière.

Parfois aussi, l'accumulation de lacunes au fil des années est à l'origine des difficultés à comprendre certaines matières comme les mathématiques ou la physique. Pour en venir à bout, il est nécessaire de revenir aux bases. Revenir à la base déclenche un déclic dans notre mental. On se met soudain à comprendre les cours les plus avancés. Dans un cas pareil, je me dis : « waouh dont c'était ça ?? Et je suis contente de moi ».



Il est aussi très important d'assister à tous les cours. **Un cours manqué = une lacune de plus.** Quand on est en classe, on doit écouter attentivement le professeur. Il faut suivre le cours du début à la fin en notant les petites explications entre les lignes. Ça vous aidera à mieux comprendre en révisant. Et lorsqu'on n'a pas compris quelque chose, il y'a une multitude de choix : soit se rapprocher des professeurs, des premiers de la classe (sauf si c'est vous la première. lol), des grands frères et sœurs. Sinon, il y a aussi « tonton **Google** ». Je pense personnellement que les élèves et étudiants doivent tirer profit de l'accès facile à internet et à l'information pour les études.

Aujourd'hui avec les forums, les chaînes YouTube, les tutoriels, les blogs, les applications, les moteurs de recherches, les MOOC et autres, on trouve presque automatiquement les explications qui nous conviennent pour tout ce qu'on veut avec juste un smartphone en quelques minutes. On a tout pour devenir des génies !

Deux choses importantes pour vaincre sa bête noire sont **l'application et la révision** : vous connaissez ces proverbes « *c'est à force de forger qu'on devient forgeron* » et « *la répétition est la mère de l'apprentissage* » ? L'esprit humain oublie vite, donc il faut constamment se remettre à jour.

A titre d'exemple, pour comprendre les langues étrangères, la clé c'est de les **mettre en pratique**. Aujourd'hui, nous avons la chance d'avoir des applications qui peuvent corriger notre prononciation.

Une bonne manière de réviser les matières scientifiques c'est de faire beaucoup, **beaucoup beaucoup d'exercices, particulièrement les plus approfondis** de cette manière pour élever notre niveau. **C'est un peu comme le saut à la perche. Si on s'entraîne tout le temps à sauter 10 mètres on peut facilement franchir 8 m lors du concours.** Plus on s'exerce, plus on augmente nos connaissances dans la matière en cherchant les corrigés, les explications, la méthode et on réduit ainsi nos appréhensions par rapport à la

bête noire. Mais cela nécessite de la **discipline, de la patience, du temps et de l'effort**. Il faudrait que la révision soit un plaisir, non une corvée. Pour cela il faut trouver le **contexte, le moment et la manière qui nous arrange**. Trouver des manières pratiques et ingénieuses, des formules, des schémas mnémotechniques... pour ne pas oublier ce qu'on a révisé. « L'accent de cime est tombé dans l'abîme » est par exemple une formule pratique pour la dictée ! Et en mathématiques « cosinus dérive, se cogne, perd sa tête (co), puis devient un sinus d'humeur négative » permet de retrouver la dérivée de la fonction cosinus : si $f(x)=\cos(x)$ alors $f'(x)=-\sin(x)$

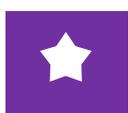
Aujourd'hui encore en préparant mon doctorat, dans mes recherches je découvre certaines choses que je n'avais pas comprises à l'université et même au lycée et je suis fière de les comprendre enfin. Il n'est jamais trop tard. **On ne réussit pas du jour au lendemain donc il faut aussi se donner du temps pour comprendre** (bien sûr l'idéal c'est au plus vite) et **savoir que c'est un processus qui se fait**

progressivement sans même qu'on en ait conscience.

Mon mari m'a raconté l'histoire d'un homme âgé qui apprenait le coran et le tajwid avec eux et ce vieux monsieur, n'arrivait pas à prononcer correctement une lettre arabe, la prononciation étant importante pour le tajweed (soit dit en passant c'est une autre de mes bêtes noires mais je ne me décourage pas inchaAllah).

Depuis qu'il était jeune, plusieurs années durant, il essayait, et il continuait sans se décourager. Un jour il a surpris tout le monde, comme si sa langue s'était déliée, il a commencé à bien prononcer : **il a persévéré et Allah lui a facilité**.

On ne finit jamais d'apprendre dans la vie et les difficultés aussi nous suivent tout le temps donc mes chères sœurs pour venir à bout de nos objectifs, nous devons toujours **invoquer Allah** pour nous faciliter, nous armer d'un mental de sportif, apprendre à aimer ce qui nous surpasse, combler nos lacunes en revenant aux bases, trouver des manières plaisantes pour nous appliquer et réviser et surtout nous donner le

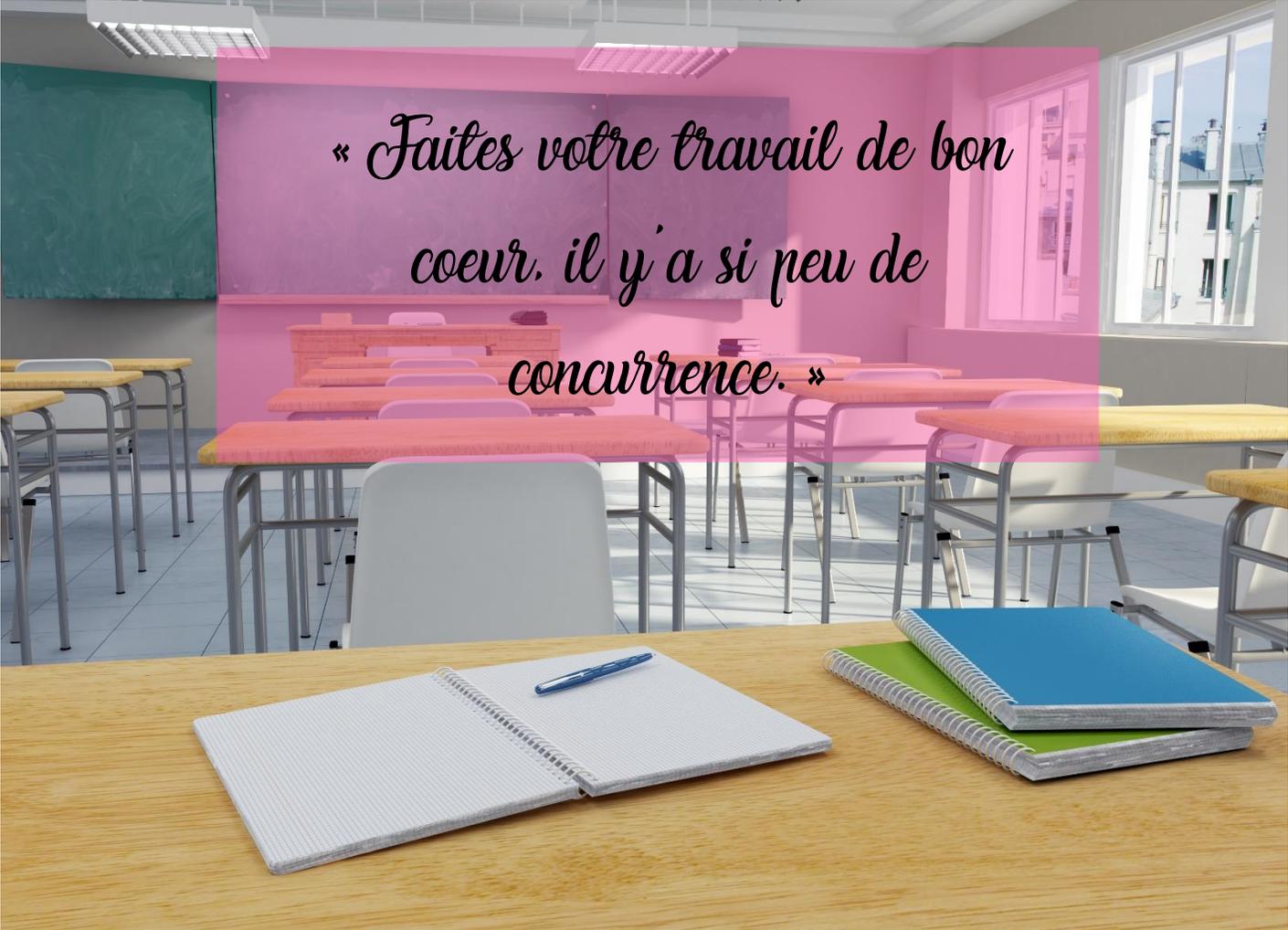


temps de comprendre car il n'est jamais trop tard tant qu'on vit.

Qu'Allah nous facilite et nous accorde la science utile car « ... Seuls craignent Dieu parmi ses

adorateurs, ceux qui sont savants» (sourate35-verset25).

Aïssatou Inna



« Faites votre travail de bon cœur, il y'a si peu de concurrence. »

Grandes Dames

A decorative flourish consisting of a long, sweeping horizontal line that curves upwards at both ends, resembling a stylized wave or a calligraphic underline.



Amirah Mohamadou



Quand la passion et la pâtisserie ne font qu'un

Le Grand Nord Cameroun se délecte des merveilles sucrées de la très passionnée Amirah. Grâce à cette dernière, la pâtisserie au Nord Cameroun, plus précisément à **Garoua**, connaît un souffle nouveau. Chères lectrices nous sommes allées à la rencontre de cette grande dame juste pour vous !

Jeune Musulmane : As salamualaikum Amirah. Nous t'avons connue lors de notre coopération dans le cadre du magazine Jeune Musulmane notamment avec tes contributions pour la rubrique Cuisine. Aujourd'hui tu es derrière **APassion Pâtisserie**. Qu'est-ce qui s'est passé depuis et comment en es-tu arrivée là ?

Amirah : Waleikoumsalam warahmatullah wabarakatou. Bien, le bonjour aux lectrices et à vous. Beaucoup de choses ont bougé depuis la



dernière fois. **Je me suis mariée et surtout, alhamdulillah je suis comblée par ma petite source du Paradis à la maison.** Ma contribution à la rubrique cordon bleu était un pas de plus qui m'a menée vers **APASSION PATISSERIE.** Tous ceux qui me connaissent, savent que je partage sur mes réseaux sociaux la plupart du temps, si ce n'est la quasi-totalité du temps, les images et recettes de nourriture. Il y a quelques mois, mes amies m'ont dit : « mais Mimi pourquoi tu ne te lances pas ? » Aussi bien encouragée, j'ai sauté le pas avec une page Instagram où je partage toutes mes réalisations. Pour mieux accompagner mes abonnés, j'ai créé un compte Snapchat où je partage des vidéos de mes différentes recettes et astuces, ensuite la page Facebook a vu le jour et récemment j'ai ouvert un compte Twitter.

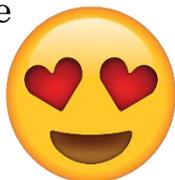
Cette aventure est très enrichissante. Au quotidien je vis ma passion, j'exprime ma créativité et surtout je contribue à la joie de mes clients lors d'évènements très importants de leurs vies.

Jeune Musulmane : Comment arrives-tu à concilier ta vie en tant qu'épouse, maman, ingénieur et ta passion ?

Amirah: Bonne question ! On me demande très souvent comment je fais. Ça demande beaucoup d'organisation. Il faut se fixer des limites sinon vous risquez négliger certains aspects de votre vie. De ce fait, mon emploi du temps est très bien reparté. Pour une journée typique, très tôt le matin je vais au boulot au centre-ville et je finis en début d'après-midi. **C'est souvent le moment où je pâtisse avec la petite Tasnim dans mes pattes ; c'est elle ma première goûteuse.** En fin de journée quand son Papa rentre, j'ai tout bouclé et généralement on l'accueille avec une petite douceur.

Jeune musulmane : Comme c'est mignon. C'est un très bel exemple de gestion du temps, ma shaa Allah. Parle-nous un peu de ton style de pâtisserie

Amirah: **Je suis musulmane, croyante** et partage cette ferme conviction que la nourriture est un élément qui renforce la foi et la soumission à Dieu. Ailleurs, on dit que ventre affamé n'a point d'oreille. Alors, je me



suis dit : le plaisir du goût est un plaisir de Dieu. Alors, j'en ai fait une passion. Tout est fait avec beaucoup d'amour de telle manière qu'à chaque bouchée, vous parvenez à le ressentir. Le visuel n'est pas en reste. Vous remarquerez que les couleurs sont très chaudes.

Jeune Musulmane : Effectivement. Tu utilises beaucoup d'orange, de jaune, et nous remarquons aussi que tu décores tes gâteaux avec des lignes de crème épaisse. Ça donne envie de goûter ! Haha.



Jeune Musulmane : Alors, dis-nous, qu'est ce qui t'inspire ?

Amirah : Vous allez rire, j'hésite entre la faim et l'envie. Il m'arrive juste d'imaginer un dessert la sensation que je devrais avoir à chaque bouchée, le visuel qui me donnerait juste envie de le dévorer et surtout d'imaginer la réaction de celui qui va le goûter. C'est à partir de là que tout le mécanisme s'opère.



Jeune Musulmane : Quelle a été ta réalisation préférée et pourquoi ?



Amirah : MAMA AFRICA reste à ce jour ma réalisation préférée. Comme j'ai l'habitude de le dire, MAMA AFRICA, c'est cette femme africaine généreuse dans toute sa splendeur. Je raffole de ce dessert tant pour son visuel que pour son goût constitué d'un biscuit, d'une mousse au chocolat blanc, noix de coco, recouvert d'une ganache au chocolat, ganache montée pour la touche de légèreté pour finir avec quelques amandes grillées.

Jeune Musulmane : Oh là là, ça doit être exquis. Te rappelles-tu de ta première réalisation pour un client ?

Amirah : Oui et comment !!! C'était un gâteau d'anniversaire Hello Kitty pour une petite fille de 8 ans. A l'heure où je vous écris je crois que c'était un *red velvet*.



Jeune Musulmane : Quelle est la pâtisserie que tu aimes le plus et quel est ton produit favori?

Amirah : Ma pâtisserie préférée est l'incontournable gâteau au chocolat. Sans aucune surprise, **le chocolat** est mon produit favori.

Jeune Musulmane : Quelle est ta référence en matière de pâtisserie ?

Amirah : Ma référence en matière de pâtisserie c'est **Christophe Felder**.

Jeune Musulmane : S'il fallait choisir un seul ustensile avec lequel tu réaliserais ta pâtisserie, ce serait lequel ?

Amirah : Sans hésitation, je choisirais la douille pour m'exprimer et émerveiller.





Jeune Musulmane : Aurais-tu une anecdote à nous raconter ?

Amirah : Il y a 2 ans, j'avais fait un gâteau licorne pour l'anniversaire de ma sœur. J'étais vraiment contente du résultat gustativement et visuellement. Lorsque ma petite cousine Aliyah a vu le gâteau, elle m'a dit qu'elle en voulait un avec son dessin animé préféré « *my little pony* ». Je suis donc allée chez ma tante Fadila pour réaliser ce gâteau. La petite était toute excitée mais voilà, tout ne s'est pas déroulé comme prévu. Il y a eu quelques soucis techniques lors de la réalisation de la génoise, je ne sais pas ce qui s'est passé mais ça avait le goût de « *kilbou* », le natron.

Comme quoi même si c'est une recette ultra facile et simple, il y a des jours où on passe à côté. **Je ne me suis pas découragée pour autant, et aujourd'hui je peux vous donner toutes les astuces pour réussir une belle génoise.**

Jeune Musulmane : Nous avons remarqué que tu utilises beaucoup les réseaux sociaux pour te faire connaître du public, alors comment te contacter?

Amirah : Vous pouvez me contacter sur :

WhatsApp : 656202080

Instagram : Apassionpatisserie

Facebook : APassionPatisserie

Snaphat : Appatisserie

Twitter : @APassionPtisse



Jeune musulmane : Comment vois-tu le projet APassion Pâtisserie et ta vie dans 5, 10 ans ?

Amirah : In shaa Allah, maman de plein de bébés, toujours aussi passionnée de pâtisserie mais ayant accompli beaucoup de choses dans ce domaine notamment avec **un centre de formation de renom dans le grand Nord pour ouvrir une autre voie à nos jeunes.**

Jeune Musulmane : Fantastique Amirah ! Qu'Allah réalise tes rêves. Quel est ton verset favori ou ta citation préférée ?

Amirah : Mon verset favori commence entre le Ayah 2 et 3 dans la sourate At Talaq, Allah l'exalté dit : « **Et quiconque craint Allah, Il Lui donnera une issue favorable, et lui accordera Ses dons par [des moyens] sur lesquels il ne 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. ».

Je l'ai découvert à un moment décisif de ma vie où j'étais perdue, et il a été une lumière pour moi. Dès lors, ce verset m'accompagne à chaque épreuve.

Jeune Musulmane : Quels conseils aurais-tu pour celles qui veulent créer leur entreprise ?

Amirah : Je partage avec vous un conseil qui me vient de mon Papa « Une sagesse dit que **tout ce que tu aimes faire, fais-le avec passion**, alors tu le feras bien et t'exprimeras sincèrement sans fard pour inspirer d'autres. »

Jeune Musulmane : Merci de nous avoir honorée en nous accordant ton temps pour cet entretien, qu'Allah mette Sa barakah dans ton projet et qu'Il te rende aisé le chemin de ta passion.

Amirah: Amine ya Raab, barakalah oufikoum pour cet entretien.

On est ensemble.

*Passion pâtisserie vous accompagne pour toutes vos occasions
spéciales : anniversaires, naissances, mariage et plus.*

Contactez Madame Amirah pour passer vos commandes :

656202080





Soumayya la Martyre

Elle est Soumayya, fille de Khoubat. Elle fut mariée à Yasir ibn Ammar ibn Malik venu du Yémen à la recherche de son frère. De ces deux-là fut né Ammar ibn Yasir qui deviendra un grand compagnon du Prophète paix et salut sur lui.

En effet, dès que les lumières de l'Islam commencèrent à éclairer le monde, Soumayya (RA), l'esclave, embrassa la nouvelle religion, pour s'engager sur le chemin qui devait faire d'elle l'une des plus illustres femmes de son temps. L'imam Dhahab dit d'elle dans son ouvrage relatif aux personnages célèbres de

l'Islam, qu'elle fut une « femme parmi les plus prestigieuses de l'Islam ».

Elle fut parmi les premières à rendre sa conversion publique, avec son fils Ammar, Abou Bakr, Souhayb Ar-Roumi, Bilal Ibn Rabah, Khabab Ibn Harith et Muqdad. Dès lors, elle et les siens, ainsi que Bilal (RA), eurent à subir les persécutions réservées aux musulmans par les Quraysh, d'autant plus qu'ils ne bénéficiaient d'aucune protection. On sait par exemple que le Prophète (Psl) était placé sous la protection de son oncle, Abou Talib. Quant à Abou Bakr, il était protégé par son clan. Les autres



convertis par contre, dont un certain nombre d'esclaves, n'avaient aucun protecteur et étaient injustement persécutés par leurs maîtres. C'est ainsi que Soumayya et sa famille furent persécutés et suppliciés de façon totalement inhumaine.

Soumayya fut dans un premier temps torturée par son maître, Abou Houdayfa : battue, exposée des jours durant au chaud soleil, sans eau ni nourriture, en proie à la mort. Tous résistèrent à ceux qui les torturaient pour leur faire abjurer leur foi, ce qui contribua à exaspérer les tortionnaires, qui s'acharnaient sur leurs pauvres corps, sans parvenir à atteindre leur foi en Dieu.

Devant son impuissance, Abou Houdayfa finit par remettre Soumayya et les siens entre les mains du terrible Abou Jahl, qui multiplia les tortures, physiques et morales. Soumayya et Yasir résistèrent sans faiblir. Chaque fois que le Prophète (Paix sur lui) passait devant eux, triste mais impuissant à les sauver de leurs bourreaux, il leur disait des paroles de réconfort, ce qui leur donnait du courage. Un jour, il leur dit : «Patience, ô famille de

Yasir ! Le Paradis sera votre rendez-vous.»

Après la mort de son époux, Soumayya continua de résister et nargua Abou Jahl, qui prenait un plaisir sadique aux tortures qu'il lui infligeait. Lorsque Soumayya (RA) lui répondit avec fierté et détermination, il fut dans un tel état d'exaspération et de surexcitation qu'il prit sa lance et la planta dans le cœur de Soumayya, qui rendit l'âme aussitôt, apaisée et rejoignit son Seigneur, parmi les Elus.

Soumayya fut la première femme martyre de l' Islam, selon Ibn Al-

Jawzi dans son ouvrage Sifat as-safwa. Ces événements tragiques eurent lieu en l'an 7 avant l'Hégire. Son fils Ammar, quant à lui ne supporta pas les tortures et finit par se rendre auprès de ses tortionnaires. Il leur dit ce qu'ils voulaient entendre et ceux-ci le libérèrent.

Même si sa langue prononça certaines paroles contre l'Islam, son cœur resta fidèle. Il se rendit aussitôt auprès de l'Envoyé de Dieu pour l'informer de ce qu'il



avait fait et à cette occasion, un verset fut révélé. Le Prophète (paix sur lui) lui recita les versets et le rassura : « (...) *A moins d'y être contraint, tout en demeurant intérieurement fidèle à sa foi.* »

Sourate 16 verset 106.

La courageuse et pieuse Soumayya laissa aux générations successives des musulmans un souvenir émouvant et impérissable.

On rapporte que le Prophète (Psl) la portait en haute considération et qu'il le manifesta en appelant son fils Ammar «Ibn Sumayya (le fils de Soumayya)». Le jour de la bataille de Badr, après la victoire des musulmans,

il appela Ammar et lui dit : « Dieu a tué l'assassin de ta mère !» En effet, Abou Jahl avait été tué lors de cette bataille. *Telles furent la vie et la mort de cette noble femme, qui, d'un statut d'esclave, a été hissée au plus haut degré parmi les plus illustres personnages de l'histoire de l'Islam.* A elle s'applique parfaitement le verset 23 de la sourate Al Ahzab :

« Il est, parmi les croyants, des hommes qui ont été sincères dans leur engagement envers Allah. Certains d'entre eux ont atteint leur fin, et d'autres attendent encore; et ils n'ont varié aucunement (dans leur engagement)» Que Dieu soit satisfait de Soumayya.

Aminatou Youssouf



Voyage & Découverte

A decorative flourish consisting of a long, horizontal, wavy line with a small loop at the end, positioned below the main title.

Gardons la terre verte



Lorsqu'Allah créa l'homme, Il annonça aux anges que l'homme sera un « khalifa » sur la terre. Les anges, surpris, lui demandèrent pourquoi y placer un être qui ferait couler du sang alors qu'ils glorifient et déclarent la perfection d'Allah. Allah leur répondit qu'Il sait ce que les anges ne savent pas.

« Lorsque Ton Seigneur confia aux Anges: «Je vais établir sur la terre un vicaire «Khalifa». Ils dirent: «Vas-Tu y désigner un qui y mettra le désordre et répandra le sang, quand nous sommes là à Te sanctifier et à Te glorifier?» - Il dit: «En vérité, Je sais ce que vous ne savez pas!».

[Sourate Al Baqarah Ayah 30]

Les savants ont commenté sur ce verset en mettant en emphase le rôle de l'être humain sur terre. **Nous, enfants d'Adam, avons été mis sur terre pour adorer Allah et pour administrer la terre.** Nous sommes ainsi responsables envers les uns et les autres, et envers toute création d'Allah.

Lorsqu'on entend parler de réchauffement climatique, on se sent rarement impliqué, pensant que c'est un sujet qui ne concerne que les pays plus développés : la Chine, les Etats-Unis, l'Inde, etc.

« Ce sont eux les grands pollueurs et producteurs. C'est à eux de régler le problème, pas vrai ? »

Faux.



Le réchauffement climatique implique tout le monde. La pollution, le gaspillage, et le déboisement mènent à la destruction de la couche d'ozone et au dérèglement des saisons. Dans la sourate 30, Ayah 41, Allah swt dit : « La corruption est apparue sur la terre et sur la mer par suite des actes accomplis par les mains des hommes afin que Dieu leur fasse goûter une partie de ce qu'ils ont fait. Peut-être reviendront-ils ! »



Si nous nous plaignons aujourd'hui des températures élevées pendant la saison sèche à Garoua ou alors du fait que les pluies se fassent de plus en plus rares, c'est bien en partie à cause de nos méfaits. Plusieurs foyers ont besoin de charbon et de feu de bois pour cuisiner. Cependant, lorsqu'on coupe les arbres, on n'en replante pas. Cette pratique, bien qu'anodine, contribue progressivement au déboisement du Nord Cameroun, ce qui rend le climat de plus en plus sec chaque année.

Pensons aussi à toutes les petites habitudes que nous avons acquises au fil du temps, sans se rendre compte de l'impact qu'elles ont sur l'environnement : gaspiller de l'eau, jeter les bouteilles et les sacs plastique en route, etc. Selon le site consoglobe.com, un sac en plastique se dégrade après environ 450 ans, et une cannette en aluminium se dégrade après 1 ou 5 siècles. SoubhanAllah. Cela veut dire que tout ce

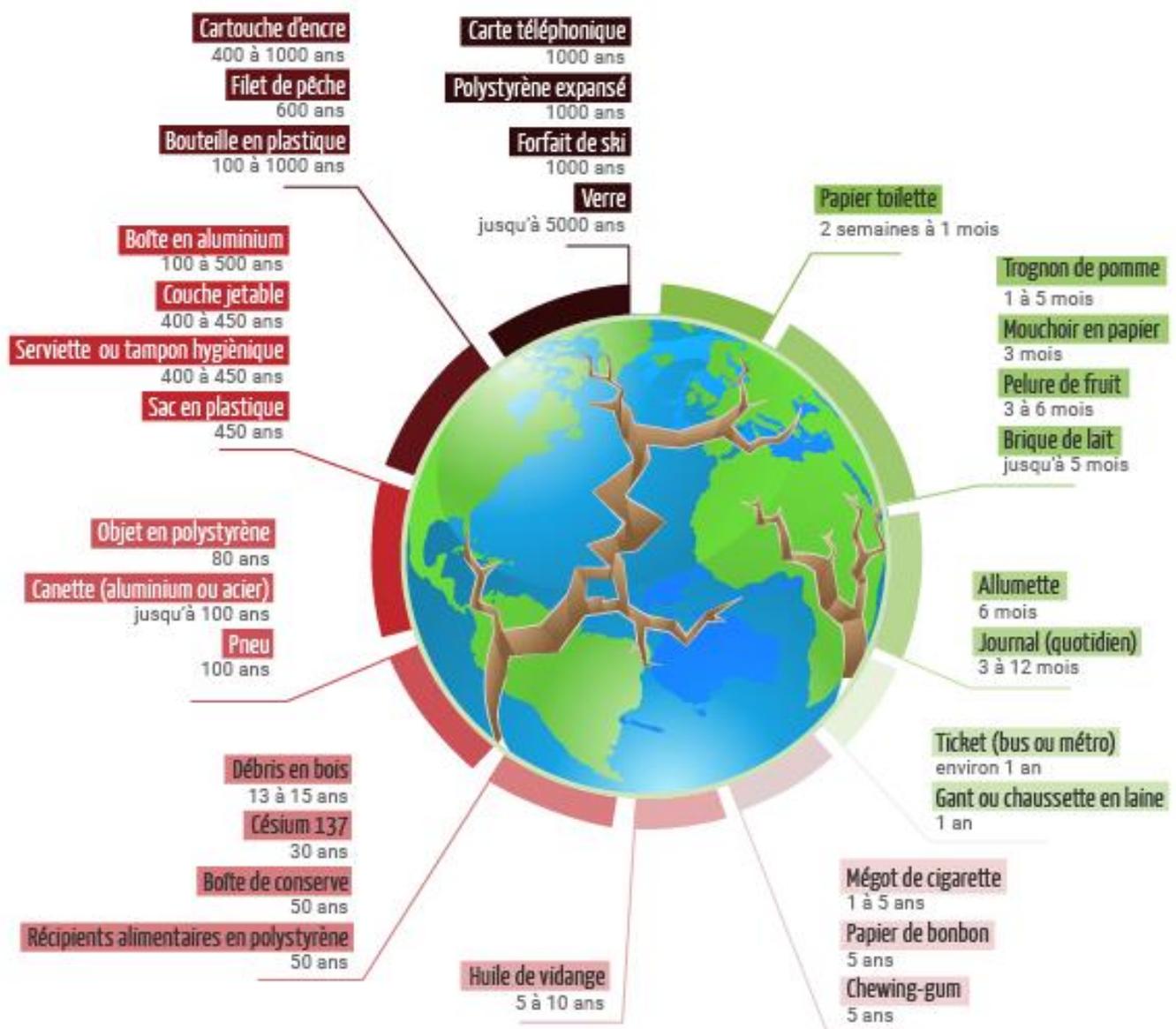


dont nous nous débarrassons aujourd'hui restera sur terre, des années après notre mort.



Durée de vie des DÉCHETS dans la NATURE

Temps de dégradation estimés



Je vous pose la question mes sœurs. Est-ce dans cet état que nous voulons garder la terre qu'Allah nous a confiée ? Bien sûr que non.

Alhamdulillah, la sounnah de notre prophète (paix sur lui) regorge de bons exemples à suivre concernant la protection de l'environnement. Pour pallier le problème du déboisement, au Nord Cameroun et ailleurs, il nous suffit de mettre en pratique le hadith du prophète (sws) :

« Chaque fois qu'un musulman plante un arbre ou sème une graine, il aura à son actif comme aumône tout ce qui aura été mangé du produit de cette plante par un oiseau, un homme ou un quadrupède. »

[Rapporté par Al-Bukhârî].

Imaginez mes sœurs, le nombre de bonnes actions qu'on obtient en plantant **un noyau de mangue**, ou un **plan de goyavier**, ou **des graines de papayer**. C'est un acte si simple et pourtant si bénéfique. La plante absorbe la lumière, l'eau, et le dioxyde de Carbone (CO₂) pour pousser. Les feuilles de la plante produisent de l'oxygène et réduisent le taux de Carbone dans l'atmosphère. SoubhanAllah. Si en plus de cela, cet arbre porte des fruits, il sera une source de barakah pour tout être qui en mangera : les hommes, les oiseaux ou les quadrupèdes.



Imaginez encore, que 5 personnes, 10, 15, ou plus, décident de planter un arbre. En quelques années, nos régions deviendraient plus verdoyantes, et tout le monde en profiterait, par la permission d'Allah. Imaginez encore que ces arbres perdurent, longtemps après notre passage sur terre. A chaque fois que cet arbre sera utile à quelqu'un, nous en recevrons la récompense. **Gloire à Allah Al Karim, le Généreux.**

Préserver l'environnement, c'est aussi changer nos mauvaises habitudes. **Gardons la terre propre, et ne jetons pas les ordures par terre.** Apprenons à recycler les bouteilles en plastique. On peut y ranger des **épices**, des **caramels** ou **arachides grillés**. On peut utiliser des contenants en verre pour planter des herbes comme le **persil, le basilique ou du cèleri**.



Photo: ©Gardeninginspirations.com



Lorsque nous faisons nos **ablutions**, nous devons faire attention à ne pas gaspiller de l'eau. Un jour, le Prophète (sallAllahou 'alayhi wa salam) passa à côté de Saad Ben Abi Oukkas qui faisait ses ablutions, et il lui dit : « Pourquoi ce gaspillage? Y a-t-il gaspillage même dans les ablutions ? lui répondit Saad. Oui, ajouta le Prophète, et ce, même avec l'eau courante d'une rivière. »

[Rapporté par Ahmad].





La protection de l'environnement est d'autant plus belle lorsqu'elle se fait à grande échelle. Cette année, certaines entreprises telles que les **Brasseries du Cameroun** ont montré un bel exemple. A l'occasion de la journée mondiale de l'environnement qui s'est célébrée le 5 juin 2017, le Groupe SABC a travaillé en partenariat avec **une centaine d'étudiants**, membres d'associations pour la protection de l'environnement. Le Groupe SABC apporta également un appui logistique à la délégation régionale de l'Environnement, de la protection de la nature et du Développement Durable du Littoral pour nettoyer le drain du Kombi à Douala (les brasseries du Cameroun). **Les 2 et 3 juin, à Garoua (face à l'Ecole publique de la Bénoué) et à Douala (Lycée Joss)**, le personnel du Groupe SABC a reboisé plus de 10 000 m² de terrain. Au total, **1330 plants** de Nimiers, Palmiers Royal, Terminalia et Rosiers qui ont été plantés lors de cette initiative, ma shaa Allah.

Qu'Allah fasse de nous de bons gardiens de notre belle planète, amine.



Photo: @Lesbrasseriesducameroun.com

Fatimé Asta

Détente & Bonne humeur

A decorative flourish consisting of a long, sweeping horizontal line that curves upwards at both ends, ending in small loops.

Un pique-nique entre filles, ça vous dit ?

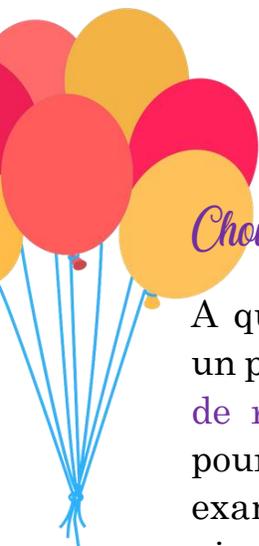


Nous vivons à l'ère du smartphone, des réseaux sociaux et de l'internet illimité (quand on a du crédit bien sûr, LOL). Nous passons parfois tellement de temps en ligne que nous sommes coupées de la réalité. Sur les réseaux sociaux, on se donne l'impression d'être proches, mais en réalité, nous nous isolons de plus en plus des autres. « Liker » et commenter le statut d'une amie ne remplacera jamais une conversation face à face, et le bonheur de partager des bons moments ensemble. C'est pourquoi je vous propose un pique-nique entre amies, un bon moyen de s'amuser, se détendre, et renforcer les liens d'amitié.

Votre checklist pour un pique-nique réussi :

- Un thème : sujet, décoration, tenue vestimentaire.
- Un lieu : dans votre véranda, au parc, à la plage, etc.
- Un menu : des snacks et des jus
- Des jeux : jeux de société, blagues et challenges
- Du temps pour la prière
- Un moyen de rester en contact après le pique-nique





Choisissez votre thème :

A quelle occasion organisez-vous un pique-nique ? **Est-ce un groupe de rappel Islamique** ? Ou alors pour motiver le groupe avant un examen ? Faites-vous un pique-nique en famille ? Ou pour fêter des retrouvailles d'amies d'enfance ? Choisissez le thème **au moins 2 semaines en avance**, car cela vous donnera le temps de l'organiser et d'informer les autres.



Jouez avec les couleurs :

S'il y'a une chose qui rend une fête mémorable, c'est bien l'harmonie au niveau de la décoration et du style vestimentaire. Pour la décoration, vous pouvez opter pour des couleurs girly : blanc et rose, rouge et or, vert et pêche, jaune et violet, etc. choisissez 2 tons pour rendre les choses faciles au niveau de la décoration. Une fois que vous avez vos couleurs, vous pourrez assortir les nappes, les ustensiles en plastique, et les mouchoirs à votre thème.

Des billets d'invitation originaux : Vous pouvez créer un événement sur Facebook et inviter un groupe

d'amies. Cela vous permettra de savoir qui pourra venir et qui ne pourra pas. Vous pouvez aussi opter pour des invitations créées sur Word et imprimées, pour une touche un peu plus formelle.

Posez-vous la question : votre pique-nique est-il formel ou informel ? Dans le premier cas, les invitées devront venir sur invitation, et avec leurs plus belles tenues de fête. C'est pour ça que vous devrez préciser dans votre billet « tenue et billet exigé ». Dans le cas contraire, vous pourrez être en tenue de ville, ou tenue traditionnelle, selon les goûts de chacune.

Choisissez le lieu :

Organiser votre pique-nique dans un parc ou un jardin botanique serait l'idéal. Vous pourrez profiter du grand air et du beau temps. Si vous n'en avez pas dans votre ville, vous pouvez aussi l'organiser à la plage ou encore chez une amie. Si vous choisissez un lieu qui se situe hors de la ville (la plage par exemple), c'est mieux de **louer un transport en commun, ou de trouver une personne véhiculée qui peut conduire tout le groupe.**





Optez pour des recettes simples :

Pour votre pique-nique, concoctez des mets légers et faciles à emporter. Vous pouvez faire un « *potluck* », où chaque invitée apporte un repas, ou alors vous pouvez vous charger de tout cuisiner vous-mêmes. Un grand merci au site **cuisineaz.com** pour ces recettes originales !



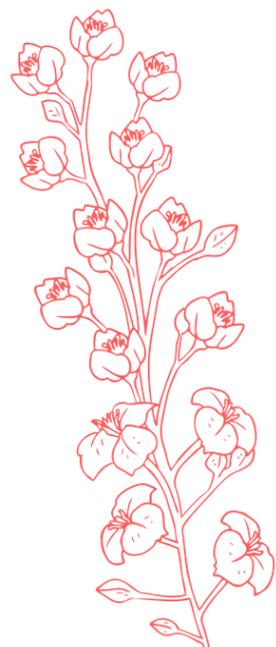
Canapés de concombre au thon

Ingredients

- 1 concombre
- 10 tomates cerises
- 190 grammes de thon au naturel
- 3 c. à soupe de mayonnaise

Préparation

- Epluchez vos concombres et découpez-les en tronçon et videz-les légèrement en laissant un fond.
- Égouttez le thon.
- Coupez les tomates cerises en 2.
- Dans un bol, mélangez la mayonnaise avec le thon.
- Garnissez chaque tronçon de concombre.
- Déposez une demi-rondelle de tomate et réservez au frais





Le Chili Con Carne

Ingredients

- 600 g d'haricots rouges
- 1 grosse boîte de tomate pelée (au naturel)
- 1.4 kg de viande de bœuf hachée
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 4 c. à soupe d'huile
- 3 c. à café de chili en poudre
- 2 c. à café de cumin
- 2 c. à café d'origan
- Quelques gouttes de tabasco (sauce pimentée)
- Sel, poivre



Préparation

La veille, mettez les haricots à tremper dans une grande quantité d'eau froide.

Le jour même, pelez et hachez les oignons et l'ail

Egouttez les haricots rouges et les tomates.

Faites chauffer l'huile dans une grande cocotte et faites-y revenir l'ail et l'oignon hachés.

Puis ajoutez la viande et laissez cuire 5 min en remuant.

Versez les haricots dans la cocotte, remuez.

Puis incorporez toutes les épices, salez et poivrez. Mélangez.

Laissez cuire 3 min, baissez le feu et mouillez avec le bouillon.

Ajoutez les tomates pelées.

Couvrez la cocotte et laissez mijoter pendant 3 h en remuant de temps à autre. Au besoin, rajoutez de l'eau en cours de cuisson.

Servez.

Petite Astuce : achetez de grandes baguettes de pain et découpez-les en 2 ou 3. Chargez ces mini pains avec le chili pour que chaque personne puisse facilement se servir. C'est plus pratique et ça prend moins de temps pour nettoyer.





Gâteau à l'orange nappé au chocolat



Ingrédients



4 oranges
3 œufs
50 g de sucre
175 g de beurre + 10 g
pour le glaçage + pour le
moule
175 g de sucre
175 g de farine
125 g de sucre glace
130 g de chocolat à cuire
1 sachet de levure





Préparation

Lavez les oranges et prélevez les zestes. Faites-les cuire 20 min dans une casserole, avec le sucre et 5 cl d'eau. Mettez-les à sécher sur du papier absorbant.



Pressez le jus des oranges.

Préchauffez le four th.5 (150°).
Mélangez à la main le beurre mou avec le sucre en poudre.

Incorporez les œufs un à un, puis la farine et la levure.
Terminez par le jus d'orange et les zestes.
Versez la pâte dans un moule à manqué beurré, et enfournez pour 45 min.

Dans une casserole, mélangez le jus des 3 oranges restantes avec le sucre glace. Faites-le réduire en sirop.

Sortez le gâteau du four, laissez tiédir 10 min, puis démoulez-le et arrosez-le du sirop. Laissez refroidir.

Faites fondre le chocolat au bain-marie, ajoutez 10 g de beurre, mélangez bien. Versez sur le gâteau, et laissez couler naturellement sur les côtés.

Décorez éventuellement de zestes ou de rondelles d'orange et laissez refroidir.



Astuce : découpez le gâteau en plusieurs parts avant de l'emporter au lieu du pique-nique.



« Ô gens ! Saluez-vous les uns les autres en abondance, donnez à manger aux autres, respectez les liens de parenté et priez la nuit, quand les autres dorment et vous entrerez au Paradis en toute tranquillité. »

(Hadith Sahih) 





Choisissez des jeux sympas :

Tenez compte du lieu de votre évènement. Si vous êtes à l'intérieur de la maison, vous serez plus à l'aise pour improviser un défilé de mode, un concours de maquillage, des jeux de société comme le scrabble et Monopoly, ou alors discuter des sujets personnels.

Si vous êtes dans un **jardin botanique** ou un **parc**, vous pourrez d'abord commencer par les présentations, si certaines sœurs sont nouvelles au groupe. Vous pouvez jouer à un jeu de petits défis que chacune peut écrire sur un bout de papier, mettre dans un bocal, et une autre personne peut piocher et le faire. Exemple : « raconte-nous une histoire drôle », « saute sur un pied, 15 fois ». LOL

Votre pique-nique peut aussi être un groupe de lecture, où vous discutez sur un livre que vous avez toutes lues, vos impressions, les leçons que vous avez tirées. Que le pique-nique soit pour un groupe de rappel Islamique ou pas, **insérez un rappel au début ou à la fin de votre réunion pour qu'Allah ta'ala y mette sa baraqah**. Si certaines de vos copines sont non Musulmanes, respectez leur choix de ne pas participer à la discussion du rappel, ou alors encouragez-les à partager quelque chose de bénéfique également.



N'oubliez pas de faire vos prières de Zuhr et Asr en groupe. La récompense de la prière en groupe est plus grande que la prière faite séparément.

Après la fête, envoyez-vous des sms pour vous rassurer que tout le monde soit rentré, et **gardez le contact** pour vous revoir autant que possible. Après tout, c'est à ça que servent les amies.

Falimé Asta

Source : coupdepouce.com



Remerciements

A toute l'équipe Jeune Musulmane

A nos fidèles lectrices et lecteurs

Et à tous ceux qui nous encouragent

Merci pour ces 2 années d'aventure.

Qu'Allah accepte nos oeuvres.

Amine