

Les menstrues

Que dit l'Islam ?

**RELU PAR ABDELHAKIM
(DIPLOME DE L'UNIVERSITE DE MEDINE ET PROFESSEUR DE FIQH)**

ECRIT PAR OUM AMATILLAH

Juillet 2012

Introduction

L'apparition des menstrues chez la femme indique son passage de l'enfance à l'âge adulte. Il s'agit d'un important moment de sa vie car, avec ce changement, viennent d'énormes responsabilités. Outre les changements physiques qui ont lieu à l'intérieur de notre corps, nous subissons des changements émotionnels (la façon dont nous nous sentons), ainsi que des changements mentaux (la façon dont nous comprenons les choses). Il est donc très important de nous préparer à cette transformation.

Ce corps est un dépôt d'Allah. Nous l'utilisons pour effectuer nos adorations. De ce fait, il convient que nous en prenions soin du mieux que nous pouvons afin de respecter les droits d'Allah. Toutefois, ce n'est pas seulement notre force physique ainsi que notre bien-être mental que nous devons craindre, mais aussi notre hygiène corporelle. Allah dit dans le Coran : *« En vérité, Allah aime ceux qui se repentent et ceux qui se purifient »* (2:222)

Beaucoup de filles qui n'ont pas encore connu leurs périodes (menstrues), ou qui viennent tout juste de l'expérimenter sont soit, mal préparées, soit, mal informées à ce sujet. Ce qui les laisse ignorantes quant à ce qu'il faut faire ou s'attendre une fois qu'elles surviennent.

Cet ouvrage est un extrait retravaillé et augmenté d'un texte original rédigé par un professeur sud-africain en sciences religieuses. Il a été conçu spécialement pour nos jeunes sœurs (de 9 à 15 ans) et peut également être utilisé comme une aide pour les mères qui éprouvent des difficultés à parler de ce sujet à leurs filles. Il peut également répondre à certaines questions que les hommes n'osent pas poser.

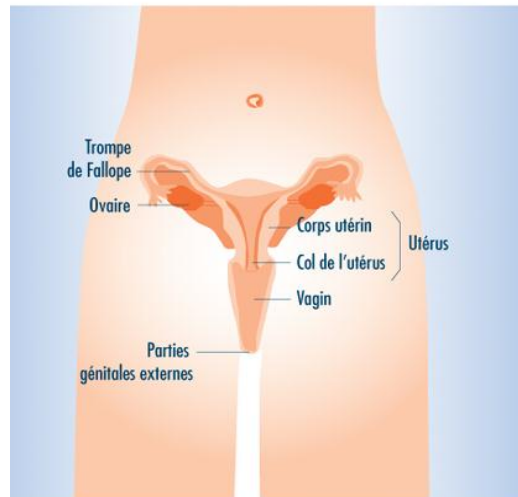
Le contenu médical a été validé par deux femmes musulmanes que nous remercions grandement : Hawa, chercheur en biologie humaine et santé et Ourdia, médecin anesthésiste. Nos remerciements vont aussi à nos deux jeunes sœurs Oum Kalthoum (12ans) et Roqayah (11ans) qui ont relu ce livret avec comme objectif de vérifier que le vocabulaire et le contenu employés étaient compréhensibles à leur âge.

Avec l'aide d'Allah, et au travers de cet ouvrage, nous aurons une meilleure idée de la façon dont notre corps fonctionne pendant les menstrues et comment faire face aux changements que nos corps subissent.

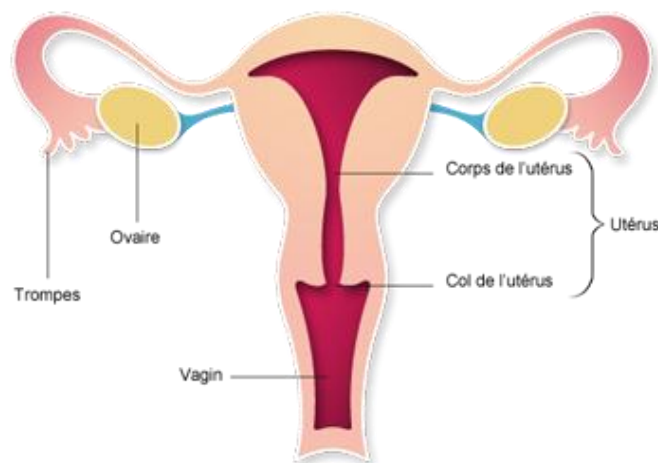
Pour toute erreur ou remarque constructive, vous pouvez envoyer un mail à l'adresse suivante : oum-amatillah@hotmail.fr

Définition des menstrues

Allah a créé dans le corps féminin un organe spécial qu'on appelle l'utérus.

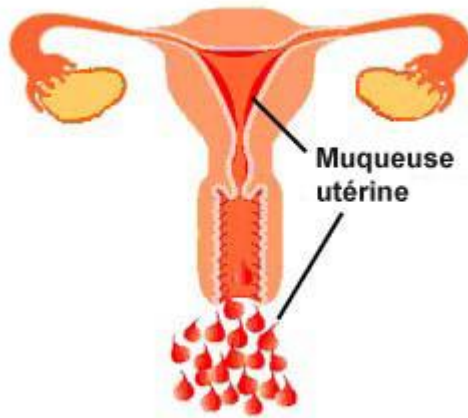


Cet organe a la taille d'un poing. Sa forme ressemble à celle d'une poire retournée. Ses parois sont faites de puissants muscles extensibles.



APPAREIL GENITAL FEMININ

Chaque mois, une doublure (endomètre) s'accumule sur les parois (intérieure) de l'utérus dans le seul but de préparer une grossesse. Si la grossesse n'intervient pas, le corps la rejette sous forme d'effusion de sang qu'on appelle « menstruation » ou « menstrues » ou « règles ». En arabe, le terme employé est « Haydh » (حيض).



Cette effusion constituée de sang, de muqueuse utérine et de glaires s'évacue via l'avant des parties intimes (parties génitales). La durée d'évacuation varie d'une personne à l'autre en fonction de son propre cycle menstruel. Chez la plupart des filles, le saignement est très léger le premier jour puis plus consistant pendant les jours qui suivent avant de redevenir plus léger.

La couleur de cette sécrétion change au cours de la période. Elle peut être d'un rouge brunâtre au début, puis d'un rouge foncé pour revenir vers un rouge brunâtre à la fin de la période. Parfois, la sécrétion peut consister en la formation de caillots de sang de couleur rouge sombre. Ceci est tout à fait normal et il n'y a rien à craindre car cela fait partie de la muqueuse utérine. Toutefois, si elle se poursuit pendant une longue période, un médecin devra être consulté.

La puberté

Symptômes

Une jeune fille atteint l'âge de la puberté lorsqu'elle est sujette à une des caractéristiques suivantes :

- Les menstrues
- L'éjaculation lors d'un rêve érotique. Il s'agit de l'expulsion par le vagin d'un liquide biologique translucide. On retrouve alors des traces d'humidité dans la culotte au réveil et ces traces ne sont pas de l'urine. *Oum Soulaym a dit : « Ô Messenger d'Allah ﷺ ! Allah ne se gêne point de la vérité, est-ce que la femme doit se laver si elle fait des rêves (érotiques). » Il dit : « Oui, si elle voit le liquide. » (Bokhari, Muslim)*
- L'apparition des poils autour du pubis et sous les aisselles. La preuve est *le hadith d'Attiyah al-Qurazi qui dit : « Nous avons exposés au Prophète ﷺ le jour de la bataille de qurayza (la bataille du fossé) des soldats. Il nous a ordonné de tuer ceux qui avaient des poils apparents et d'épargner ceux qui n'en avaient pas. »* C'était un moyen de distinguer les enfants des pubères afin de les épargner.
- Si aucun de ces symptômes n'apparaît, on déclare la fille pubère à l'âge de 15 ans lunaires (environ 14 ans ½ selon le calendrier grégorien) selon l'avis des savants dont ceux du Comité de l'Ifta. La preuve est *le hadith d'Ibn 3Omar qui dit qu'il s'est présenté pour combattre lors d'une bataille et le Prophète ﷺ ne l'a pas autorisé car il avait 14 ans. Et le jour de khandaq (la bataille de la tranchée), Ibn 3Omar s'est présenté au Prophète ﷺ alors qu'il avait 15 ans et il l'a autorisé à combattre.* Une autre preuve est la parole de Nâf3i, qui dit : *« Je suis parti voir 3Omar Ibn 3Abdel 3Aziz qui était à l'époque calife des musulmans et je lui ait cité le hadith de Ibnu 3Omar. » 3Omar Ibn 3Abdel 3Aziz lui répondit : « C'est la limite entre le petit et le grand ». Il (3Omar Ibn 3Abdel 3Aziz) écrivit aux militaires qui étaient sous son commandement et leur ordonna de faire combattre ceux qui ont 15 ans et ordonna de laisser ceux qui ont moins de 15 ans avec les femmes et les enfants. (Bokhari et Muslim)*

Obligations

Une fois qu'elle a atteint l'âge de la puberté, la fille devient responsable et de ce fait, la prière, le jeûne et le port du hijab (Cf. § « Tenue islamique ») lui deviennent obligatoires. Un non-respect de ces obligations engendrera des péchés.

La prière est obligatoire envers tout musulman pubère qui a sa raison. La preuve est le hadith de 3Ali qui rapporte que le Prophète ﷺ a dit : *« La plume est levée sur trois personnes : celui qui dort jusqu'à ce qu'il se réveille ; l'enfant jusqu'à ce qu'il atteigne l'âge de la puberté ; le fou jusqu'à ce qu'il retrouve sa raison » (Hadith authentique – Abou Daoud).*

Les grandes ablutions qu'on appelle « Ghusl » (غسل) deviennent obligatoires dès l'arrêt des menstrues. Le fait de négliger ou retarder les grandes ablutions au point de rater une prière obligatoire sera considéré comme un péché.

Le Prophète ﷺ a dit à Fatima bint Habish : « Cessez de prier dès l'apparition des règles. Puis prenez un bain rituel dès leur disparition et reprenez les prières. » (Bokhari).

Conserver la pureté des habits

Afin de préserver le corps et les habits de cette impureté pendant la période des menstrues, il convient d'avoir recours à des protections hygiéniques qui existent sous différentes formes.

Il y a les serviettes hygiéniques qui sont une superposition de couches de coton qui absorbent les liquides. Sur la face arrière se trouve une bande adhésive qu'il est nécessaire de retirer afin de coller la serviette sur la face intérieure de la culotte.

Il est préférable d'utiliser les premiers jours une serviette plus épaisse et plus large étant donné que les saignements sont plus abondants. On pourra ensuite adapter la dimension et épaisseur de la serviette en fonction de la quantité de sang évacuée.

On peut également avoir recours à des tampons hygiéniques qui sont sous forme cylindrique en viscosse parfois agrémentés d'un voile de coton et qu'on insère dans le vagin afin d'absorber le sang pendant les menstruations.

Il y a encore les coupes menstruelles qui sont plus compliquées à utiliser mais plus écologiques.

Le descriptif de ces protections est détaillé dans le chapitre intitulé « L'hygiène pendant les règles ».

Ne soyez pas gênées de demander conseil à votre mère ou sœur ou amie lors de votre première utilisation de protection hygiénique.

Interdits

Dès que l'on remarque les premières traces de sang, on entre dans sa période de menstrues et on se trouve donc en état d'impureté rituel.

Il est alors interdit de prier, de jeûner et de toucher le mouss-haf (exemplaire du Coran) tout au long de cette période.

On peut le lire dans le cadre d'un apprentissage ou enseignement mais en aucun cas dans le cadre d'une liturgie (lecture exclusivement vouée à Dieu)

L'explication de ce point est apporté dans le chapitre intitulé « Début des menstrues ».

Tenue vestimentaire

Il devient obligatoire à la fille pubère de porter un hijab et des habits larges et opaques couvrant sa 3awrah en présence d'hommes qui ne sont pas ses « maharim » (Voir § « maharim »).

Abou Daoud rapporte, d'après 3Aïcha un hadith dans lequel le Prophète ﷺ s'adresse à Asma, la fille d'Abou Bakr : *« Asma ! Lorsque la femme atteint la puberté, il ne lui convient plus de laisser paraître autre chose que ceci et cela (en désignant le visage et les mains). »*

Afin d'avoir une idée du type d'habit à porter, on peut se référer au fait que ces habits peuvent être utilisés en l'état pour faire la prière.

Le Législateur (Allah 3azza wal Jal) n'en a pas spécifié la nature, nous laissant le choix. Il a simplement exigé, comme le prouve le hadith précité, que ce vêtement soit à même de couvrir l'ensemble du corps à l'exception du visage et des mains.

Le Législateur précise cependant que l'habit doit dissimuler l'apparence de son corps et la couleur de la peau. C'est ce que montre le hadith précité dans lequel *3Aïcha ajoute que le Prophète ﷺ avait détourné le regard en voyant qu'Asma portait un habit transparent*. Un autre hadith rapporté par Oussama appuie cela. *Le Prophète ﷺ demanda à Oussama ce qu'il avait fait d'une pièce de tissu de lin blanc. Il répondit qu'il l'avait offerte à sa femme pour qu'elle s'en serve comme vêtement. Le Prophète ﷺ lui dit alors : « Ordonne-lui alors de la porter avec une chemise en guise de sous-vêtement, car je crains qu'elle ne laisse apparaître son corps ».*

3Awrah

La 3awrah chez la femme correspond à l'ensemble du corps à l'exception des mains et du visage (comme le prouve le hadith précité d'Oussama). Si la 3awrah n'est pas cachée en présence de non-maharim, sans raison valable, elle aura commis un péché. La pudeur fait partie de la foi.

« Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît et qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines ... » (24:31)

Maharim

Les maharim sont les hommes avec lesquels la femme ne peut pas se marier. Il s'agit du frère, du père, du grand-père, de l'oncle, du fils, du petit-fils, du neveu, du frère de lait, etc.

« ... Et qu'elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs ou aux femmes musulmanes, ou aux esclaves qu'elles possèdent, ou aux domestiques mâles impuissants, ou aux garçons impubères qui ignorent tout des parties cachées des femmes... » (24:31)

Sheikh Uttheymine explique qu'il est permis à une femme de découvrir devant ses maharim ce qu'elle peut découvrir devant des femmes, à savoir la tête, le cou, les pieds, les paumes, les bras, les jambes et ce qui y ressemble. Ceci dit, elle ne doit pas porter de tenues courtes. (Madjmu3 Fatâwa, 12/274-277)

Les maharim par parenté

Ce sont les personnes mentionnées dans la sourate « Nour », notamment les propos du Très Haut : *« et qu'elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs. »* (24:31).

Dans sa fatwa, Sheikh Mounajjid explique que les exégètes disent que la lettre et l'esprit de ce verset permettent d'établir la liste des maharim comme suit :

- Les ascendants de l'épouse, quel que soit leur degré, mâle et femelle confondus, comme les grands-pères paternels et maternels. Quant aux beaux-pères, ils sont des maharim par alliance comme nous l'expliquerons.
- Les descendants. C'est-à-dire ceux des épouses qui englobent les fils des fils, quel que soit leur degré, mâles et femelles, confondus, comme les fils des fils et les fils des filles. Quant aux fils de leur mari cités dans le saint verset, ils sont ceux issus d'un autre mariage. Ceux-là sont des maharim par alliance et pas par parenté comme nous l'expliquerons plus bas.
- Les frères (des femmes) germains (de mêmes père et mère), consanguins (de même père et de mères différentes) ou utérins (de même mère et de pères différents).
- Les neveux et les nièces, quel que soit leur degré, comme les fils des filles des frères.
- Les oncles paternels et maternels sont des maharim semblables et effectivement assimilés par les gens aux père et mère. L'oncle paternel est parfois appelé « père ». A ce propos le Très Haut : *« Etiez-vous témoins quand la mort se présenta à Jacob et qu'il dit à ses fils : "Qu'adorerez-vous après moi?" - Ils répondirent : "Nous adorerons ta divinité et la divinité de tes pères, Abraham, Ismail et Isaac. »* (2:133). Or, Ismaïl était comme un oncle paternel pour les fils de Jacob. Voir le Tafsir de Razi, 23/206 ; Le Tafsir de Qurtubi, 12/232 et 233 ; le Tafsir d'al-Alousi, 18/143 ; Fateh al-Bayaan fi maqassid al-Qur'an de Siddiq Khan, 6/352.

Les maharim par allaitement

On peut devenir maharam d'une femme par le biais de l'allaitement et sous certaines conditions. Ce qui est prohibé pour une parenté l'est pour l'allaitement. La Sunna prophétique dit : *« Ce qui est prohibé pour une parenté l'est pour l'allaitement »*. Cela signifie qu'on peut être le maharam pour une femme à cause de l'allaitement, comme on l'est à cause de la parenté.

3Aïcha, la mère des croyants a dit qu'Aflah, le frère d'Abou Quays avait demandé l'autorisation de lui rendre visite après l'instauration du voile. Bien qu'il fût son oncle paternel par allaitement, elle la lui avait refusée. Mais quand elle en a informé le Prophète ﷺ il lui a donné l'ordre d'autoriser la visite » Voir Sahih Bokhari commenté par al-Asqalani, 9/150.

Les maharim par alliance

Les maharim d'une femme pour raison d'alliance sont les personnes qu'il lui est pour toujours interdit d'épouser comme le mari de sa mère, l'époux de sa fille, le beau-père. Voir Sharh al-Mountaha, 3/7.

Est considéré comme maharim par alliance pour l'épouse du père, le fils de celui-ci issu d'un autre mariage. Pour la belle fille, c'est le beau-père. Pour la mère de l'épouse, c'est le mari de celle-ci.

Allah le Très Haut a dit dans la sourate de la Lumière : *« Et dis aux croyantes de baisser leurs regards, de garder leur chasteté, et de ne montrer de leurs atours que ce qui en paraît et qu'elles rabattent leur voile sur leurs poitrines; et qu'elles ne montrent leurs atours qu'à leurs maris, ou à leurs pères, ou aux pères de leurs maris, ou à leurs fils, ou aux fils de leurs maris, ou à leurs frères, ou aux fils de leurs frères, ou aux fils de leurs sœurs, ou aux femmes musulmanes, ou aux esclaves qu'elles possèdent, ou aux domestiques mâles impuissants, ou aux garçons impubères qui ignorent tout des parties cachées des femmes. Et qu'elles ne frappent pas avec leurs pieds de façon que l'on sache ce qu'elles cachent de leurs parures. Et repentez-vous tous devant Allah, ô croyants, afin que vous récoltiez le succès. »* (24:31).

Les pères des maris et leurs fils sont les maharim d'une femme par alliance. Allah le Très Haut les a mentionnés avec leurs pères et fils pour les placer sur un même pied d'égalité en ce qui concerne l'exhibition des parures devant eux. Al-Moughni, 6/555.

(Fin de citation de la fatwa de Sheikh Mounajjid)

Comportement

Il convient aux filles de veiller à leur attitude et leur comportement en présence de non maharim même s'ils ne sont que des camarades de classe, voisins, cousins, etc.

Elles ne pourront plus les embrasser pour les saluer car ils leur deviennent interdits.

Elles ne peuvent plus partager le même lit que leurs frères. En effet, le Prophète ﷺ a ordonné de séparer entre les enfants à l'âge de dix ans ; il a dit : *« Ordonnez à vos enfants d'accomplir la prière dès l'âge de sept ans, et corrigez-les dès l'âge de dix ans (s'ils refusent de l'accomplir) et séparez entre eux (entre les filles et les garçons) dans les couches. »* (Rapporté par Abou Daoud, chapitre de la prière, n°495-496.)

Sheikh Ibn Baz précise dans Madjmou3 fatawa, 25/357, qu'il « s'agit de doter chacun et chacune d'un lit, même si elles/ils vivent dans la même chambre car le fait de se coucher côte à côte peut les pousser vers des comportements malsains. »

Allah a ordonné à ceux qui sont devenus pubères de demander permission à tout moment avant d'entrer à la maison. L'Exalté a dit : *« Et quand les enfants parmi vous atteignent la puberté, qu'ils demandent permission avant d'entrer, comme font leurs aînés. C'est ainsi qu'Allah vous expose clairement Ses versets, et Allah est Omniscient et Sage. » (24:59)* Tous ces ordres visent l'obturation aux tentations, la préserve de la chasteté et l'élimination des moyens menant au mal.

Filles à l'approche de la puberté

Bien que la tenue couvrant la 3awrah soit obligatoire dès l'arrivée de la puberté, il est recommandé d'enseigner aux jeunes filles dès leur plus jeune âge à faire preuve de pudeur et ce, en commençant par les tenues vestimentaires.

Sheikh Utheymine a dit à ce sujet : « Je pense qu'il ne convient pas à la personne de faire porter à sa fille un tel vêtement (*vêtements courts laissant paraître les jambes*) car si elle s'y habitue, elle le gardera, la chose deviendra futile pour elle. Mais si elle s'habitue à la timidité dès son jeune âge, elle demeurera ainsi quand elle grandira. » (Recueil de Fatwas concernant les femmes)

Dans une autre fatwa il précise que : « La petite fille n'a pas à couvrir toutes les parties de son corps, il ne lui est pas obligatoire de couvrir sa nuque, ses mains et ses pieds. Il n'est pas indiqué d'astreindre la petite fille à cela. Cependant, lorsqu'elle atteint un âge à partir duquel, les hommes peuvent s'éprendre d'elle et à partir duquel elle peut attiser leurs désirs, il convient qu'elle se couvre pour prévenir toute tentation et toute turpitude. Cela varie d'une femme à une autre. Certaines sont prématurées dans la puberté et d'autres pas. » (Fatawa Manaril Islam, 3/810)

Les symptômes des premières règles

Age des premières règles

Il est possible d'expérimenter ses premières règles entre l'âge de 9 et 15 ans.

Symptômes prémenstruels

Quelques symptômes peuvent apparaître avant l'apparition des premières règles tels que :

- Des pertes blanches quelques mois avant les premières règles. Ces pertes blanches peuvent virer au marron à l'approche des règles ou bien être remplacées directement par les saignements menstruels.
- Des crampes à l'estomac
- Des ballonnements au ventre
- Des maux de tête
- Une fatigue
- Une irritabilité
- De l'acné au visage
- Une augmentation du volume des seins
- Une pilosité apparente (aisselles et pubis)

Symptômes inter-menstruels

On notera également qu'il est courant de voir apparaître un symptôme inter-menstruel à la moitié du cycle précédent (le début du cycle correspondant au premier jour des règles) :

- Douleurs au niveau du bassin
- Hémorragies légères
- Pertes vaginales liées à l'ovulation

Irrégularité du cycle

Il n'y a pas d'inquiétude à avoir si l'on constate dans les premiers mois une irrégularité dans le cycle menstruel. En effet, plusieurs facteurs sont susceptibles de perturber le cycle tels que :

- Une activité physique intense
- Un traumatisme psychologique

Les pertes vaginales

Parfois, on remarquera des pertes blanches ou claires avant et/ou après les règles. Ceci est normal. Si ces pertes sont d'autres couleurs, elles peuvent avoir une toute autre signification :

- Si elles sont vertes et/ou jaunes : cela peut traduire une possible infection, d'autant plus, si ces pertes sont épaisses et malodorantes.
- Si elles sont marrons : c'est le signe que votre corps se débarrasse du vieux sang. Cela apparaît généralement juste avant le début des règles ou lorsqu'elles sont sur le point de se terminer.

Comment savoir si on est pur après les règles ?

Sheikh Fawzan dit (dans Tanbihat 3ala Ahkam Takhtass bil Mou'minate p.25) que les femmes disposent de deux facteurs :

- 1) L'écoulement du liquide blanc (al-Qoussa al-bayda), qui est aisément différentiable de « as-Sofra » et « al-Kodra ».
- 2) Vérifier que ses parties intimes sont sèches en y incorporant un coton* et vérifiant que celui-ci n'est pas imprégné de sang ou de taches (as-Sofra et al-Kodra)

* Pour ce faire, on peut envisager d'utiliser un tampon hygiénique

Sheikh Fawzan précise aussi qu'à l'époque, les femmes faisaient parvenir à 3Aïcha des tissus imbibés de « Sofra » et de « Kodra » (écoulements jaunâtres et marrons) pour lui demander s'il y avait lieu de prier et elle leur disait : *« Ne vous précipitez pas tant que vous n'avez pas vu l'écoulement blanc »*

Il explique qu'après la purification, ces écoulements ne sont pas à prendre en considération. Ce ne sont pas des règles. Oummou 3Attiya a dit : *« Nous ne prenions pas en considération « as-Sofra » et « al-Kodra » après la purification ».*

Sheikh Albani appuie cet avis en disant : « On voit clairement que 3Aïcha ne considérait pas que les règles s'interrompaient dès lors que le sang noir ne s'écoulait plus mais que bien au contraire il fallait que les écoulements jaunâtres et marrons s'interrompent également. Sans quoi elle n'aurait jamais ordonné aux femmes d'attendre et parallèlement de manquer des prières. » (Irwa al Ghalil vol.1, p.215)

Les pertes blanches sont-elles impures ?

Il est important de savoir si ces pertes requièrent les ablutions ou pas afin de s'assurer que la prière soit valide.

La question a donc été posée à plusieurs savants comme Sheikh Ibn Baz, Sheikh Albani, Sheikh Fawzan... Voici celle de Sheikh Utheymine.

Les pertes qui s'écoulent de la femme, qu'elles soient blanches ou jaunes, sont-elles pures ou souillées ? De tels écoulements nécessitent-ils des ablutions ou pas, tout en sachant qu'ils sont continus ? Quel est l'avis juridique quand ces écoulements sont discontinus, d'autant que la majorité des femmes instruites considèrent cela comme une moiteur naturelle qui ne nécessite pas les ablutions ?

Après avoir fait des recherches, il me semble que, lorsque ces pertes ne proviennent pas de la vessie mais de l'utérus, elles sont pures. Mais elles annulent quand même les ablutions en dépit de leur pureté. En effet, ce qui annule les ablutions ne doit pas nécessairement être une impureté, comme c'est le cas par exemple des gaz évacués par l'anus qui n'ont pas un corps et qui entraînent tout de même l'annulation des ablutions.

Par conséquent, si la femme ressent ces pertes alors qu'elle a les petites ablutions, elle les perd et doit les renouveler.

Dans le cas où ces sécrétions sont continues et permanentes, elles n'annulent pas les ablutions ; mais, la femme ne doit dans ce cas faire ses ablutions que lorsque le temps de la prière arrive, et à ce moment, elle peut faire les prières obligatoires et surrogatoires et peut aussi réciter le Coran ou faire tout ce qu'elle veut parmi les choses qui lui sont permises avec ces ablutions-là. Les savants ont dit la même chose concernant les gens atteints d'une incontinence urinaire (pertes incontrôlables et involontaires d'urine, jour et nuit). Que ces sécrétions soient abondantes ou infimes importe peu, dès lors qu'elles sont évacuées par les voies naturelles.

Quant à l'opinion courante chez certaines femmes selon laquelle de telles sécrétions n'annulent pas les ablutions, elle ne repose à ma connaissance sur aucun fondement, à l'exception d'un avis d'Ibn Hazm qui affirme que cela n'annule pas les ablutions. Mais il n'apporte aucune preuve pour justifier cela. S'il y avait une preuve du Coran, de la Sunna ou des avis des Compagnons pour appuyer cette opinion, cela aurait été un argument (pour la considérer). La femme doit donc craindre Allah et bien veiller à sa purification, car la prière n'est pas agréée sans purification, même si l'on prie une centaine de fois. Certains savants estiment même que la prière sans purification (ablutions) est une forme d'hérésie dans la mesure où c'est une manière de se moquer des versets du Coran. (Fatwa Sheikh Utheymine)



En cas de pertes vaginales continues et permanentes, il est recommandé d'avoir recours à des protèges slips afin de conserver ses sous-vêtements en état de propreté. Ces protèges slips devront être changés à chaque début de prière. Ils s'utilisent et se positionnent de la même manière que les serviettes hygiéniques. Certains docteurs mettent en garde contre une utilisation prolongée de protèges slips car ces derniers semblent favoriser l'assèchement de la vulve et augmenter les irritations et mycoses. Pour celles qui ne souhaitent donc pas y avoir recours de façon permanente ou temporaire, on peut les remplacer par quelques couches de papier toilette. Quel que soit le moyen utilisé, les sous-vêtements doivent rester propres pour la prière.

L'hygiène pendant les règles

Quels sont les types de protection périodiques ?

Les serviettes jetables



Elles possèdent une large surface d'absorption et se placent directement à l'intérieur de la culotte pour absorber les flux menstruels.

Il en existe de différentes épaisseurs, largeurs et formes, adaptées à l'abondance des règles. Elles peuvent également être munies de battants sur les côtés et sont souvent adhésives.

Pas toujours confortables, on en trouve aujourd'hui de très fines qui s'adaptent à tous les sous-vêtements : culottes, tanga, etc...

Les tampons



Protection interne, il est introduit dans le vagin avec ou sans applicateur. Un fil solide permet de le retirer aisément.

Comme pour les serviettes hygiéniques, il en existe en plusieurs tailles avec des capacités d'absorption variant en fonction de l'abondance des menstruations.

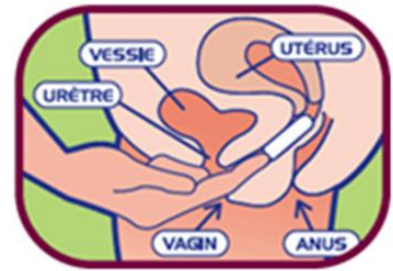
Il peut arriver que l'hymen soit trop étroit pour permettre l'insertion d'un tampon. Dans ce cas, inutile d'insister : il vaut mieux recourir aux serviettes classiques, et envisager plus tard ce mode de protection.

On soulignera que l'utilisation des tampons peut provoquer – dans des cas extrêmement rare – le syndrome du choc toxique. Il s'agit d'une maladie qui touche essentiellement, mais non exclusivement, les jeunes femmes qui utilisent des tampons vaginaux. On ne sait pas exactement pourquoi elles sont victimes de ce syndrome, mais on a retrouvé, dans le vagin et sur le col de l'utérus de ces femmes réglées, des souches d'une bactérie, le Staphylocoque doré.

Quatre signes sont capitaux pour le diagnostic : une fièvre élevée, de 39° à 40,5°, une petite tension artérielle, une éruption cutanée (érythrodermie) comme un coup de soleil et une desquamation. S'y ajoute une atteinte des organes dits cibles. Le tube digestif par exemple, avec des vomissements, une diarrhée aqueuse et profuse. Ou les muqueuses, du pharynx, de l'œil..., qui deviennent très enflammées. Ou encore le système nerveux central : il en résulte une confusion, une obnubilation... Le début est brutal et le syndrome peut évoluer rapidement, en 48 h, vers le choc.

L'avantage dans l'usage des tampons est, entre autres choses, l'absence d'odeurs désagréables et ce, compte tenu du fait que le sang est directement recueilli dans les organes génitaux de la femme et n'entre pas en contact avec l'air.

Sur le schéma, le tampon est de couleur blanche. On voit que le tampon est inséré au fond du vagin, à l'ouverture inférieure du col de l'utérus. Le fil doit ressortir à l'extérieur du vagin afin de pouvoir être saisi facilement lors du retrait du tampon.



C'est une idée reçue que de penser que l'insertion d'un tampon fait systématiquement perdre la virginité. L'hymen est en général suffisamment souple et élastique pour laisser passer sans problème un tampon et ce, sans abîmer l'hymen. Toutefois, le risque n'est pas à exclure notamment pour les jeunes filles dont l'hymen est étroit. Il conviendra donc d'être prudente lors des premières utilisations et de ne pas forcer si l'on constate que l'insertion ne se fait pas naturellement.

Les coupes menstruelles

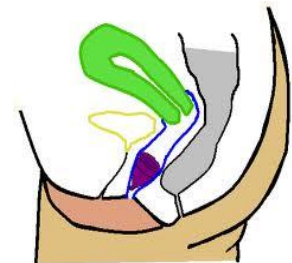


Les coupes menstruelles sont des récipients en plastique souple à insérer dans le vagin.

C'est le même principe que les tampons sauf qu'elles ne sont pas jetables.

Très écologiques, elles sont lavables et réutilisables pendant plusieurs années.

Seul petit bémol : il faut un peu de pratique pour l'insérer et le retirer ! Et un robinet à proximité en cas de règles très abondantes.



Sur le schéma, la coupe est en violet. Là encore, le risque de perdre sa virginité n'est pas avéré.

Idées reçues sur la perte de virginité

L'idée qu'on perde sa virginité en ayant recours aux tampons ou coupes n'est pas fondée. Si des cas se sont avérés, on ne peut en faire une généralité.

A ce sujet, Sheikh Ibn Baz a expliqué qu'il est possible que la femme perde sa virginité « avec le saut ou autre. » Sheikh Ubayd al Jabiri a quant à lui précisé qu'elle pouvait aussi la perdre en faisant d'autres activités qui peuvent provoquer une rupture de l'hymen.

On sait de nos jours que l'équitation peut provoquer cette perte. On peut même ajouter que certaines femmes naissent sans hymen.

A quelle fréquence dois-je changer ma protection périodique ?

- Normalement, la fréquence dépend du flux des saignements qui varie d'une personne à l'autre.
- De nos jours, certaines marques de protections hygiéniques mentionnent sur l'emballage la fréquence recommandée en fonction de la qualité d'absorption du produit.
- Pour éviter toute macération, il serait bon de penser à changer de protection toutes les 2 ou 3 heures pendant les premiers jours de saignements étant donné que le flux est plus abondant. On pourra ensuite espacer les changements.
- L'utilisation prolongée de la même serviette hygiénique a pour inconvénient de provoquer des odeurs ou encore des cystites (inflammation de la vessie).

A quoi est due l'odeur des règles ?

Cette odeur est la conséquence de trois choses :

- Les germes présents dans le sang menstruel qui, au contact de l'air, provoquent cette odeur.
- La présence des œstrogènes. Il s'agit d'une substance présente dans le corps qui produit un mucus (sécrétions visqueuses et translucides) aidant le sang à s'écouler.
- L'évacuation de l'endomètre qui est un tissu. Avec les règles ce tissu quitte le corps et donc devient une matière morte.

Il conviendra donc à chaque fille de veiller à avoir une bonne hygiène pendant ses règles afin d'éviter que cette mauvaise odeur émane d'elle. Pour ce faire, voici quelques conseils :

- Changer souvent de protection
- Faire sa toilette intime à chaque passage aux toilettes
- Se doucher quotidiennement
- Changer de sous vêtement quotidiennement voire plus si besoin (en cas de sous-vêtement tâché, le changer immédiatement)
- Se raser les poils pubiens assez souvent (au moins tous les 40 jours). *Anas ibn Malik a dit : « Le Messager d'Allah ﷺ nous a fixé un délai de 40 jours pour la diminution de la moustache, la coupe des ongles, le déracinement des poils de l'aisselle et le rasage des poils du pubis. » (Rapporté par Bokhari, 10/284 et Muslim, 1/222).* Il est également possible d'avoir recours à l'épilation (bien que plus douloureuse). En cas de rasage, il est préférable de laisser quelques millimètres afin d'éviter les démangeaisons liées à la repousse des poils.

Il est possible d'avoir recours à une fragrance qui masquera cette odeur mais ce parfum ne sera utilisé qu'à l'intérieur de la maison.

Le Prophète ﷺ a dit, dans le hadith rapporté par Abou Moussa al-Ach3arî : *« Toute femme qui se parfume, puis sort dans la rue pour faire sentir son parfum est une fornicatrice. »*

Sheikh Ibn Baz a dit à ce sujet : « Il est permis à la femme de se parfumer lorsqu'elle se rend à une assemblée exclusivement féminine sans rencontrer d'hommes sur son chemin. Cependant, il ne lui est pas permis de sortir parfumée dans les magasins où il y a des hommes car le Prophète ﷺ a dit : *« Que la femme qui touche à un parfum n'assiste pas à la prière de 3Isha avec nous. » Rapporté par Muslim dans le chapitre de la prière (n°444).* Il y a d'autres hadiths qui vont dans le même sens.

La cause d'une telle interdiction est que le fait de se parfumer et d'emprunter les chemins des hommes ou de passer par des assemblées d'hommes comme les mosquées est l'une des causes de séduction de la femme. Or, il est obligatoire pour celle-ci de se couvrir et d'éviter d'exposer ses atouts aux regards car Allah, qu'Il soit élevé, dit : *« Restez dans vos foyers ; et ne vous exhibez pas à la manière des femmes d'avant l'islam » (33:33).* Le fait de montrer ses atouts ou sa beauté comme la tête ou le visage ou autre, fait partie de l'exhibition et des habitudes d'avant l'islam ». (Fatwa de Sheikh Ibn Baz, Magazine Ad-Da3wa, 18/04/1410).

Comment se débarrasser des protections périodiques ?

Les serviettes hygiéniques

Détacher la serviette et la rouler. Puis, si possible, la mettre dans un sac plastique ou papier journal avant de la jeter dans la poubelle. Ne surtout pas la jeter dans les toilettes car elle n'est pas biodégradable et donc boucherait les WC.

Les tampons

Une fois retiré, le placer dans un plastique ou papier journal avant de le jeter dans la poubelle. Surtout, ne pas le jeter dans les toilettes car il n'est pas biodégradable et risquerait de boucher les WC.

Les coupes menstruelles

Une fois retirée, on la vide dans la cuvette des toilettes puis on la lave soigneusement à l'eau avant de la replacer dans le vagin.

L'hygiène intime

Le gynécologue Albert Kokos délivre quelques conseils en matière d'hygiène intime féminine.

La région ano-génitale (l'anus et les parties intimes) a la particularité d'être un lieu de communication entre le monde environnant et les organes internes, à savoir l'appareil urinaire, digestif et génital, de par la présence de l'abouchement de ces conduits naturels dans cette région (respectivement l'urètre, l'anus, le vagin).

Le corps a ses propres moyens de défenses naturels (ex. la flore vaginale normale du bacille de Döderlein). Encore faut-il qu'il ne soit pas débordé par la création de conditions défavorables, soit par défaut, soit par excès d'hygiène locale.

C'est surtout la malpropreté (défaut d'hygiène) de la région ano-génitale, associée à la transpiration, la macération (excès d'humidité de la peau), les microtraumatismes (petites blessures répétitives), l'apport de germes ou de virus, voire « l'excès de propreté », qui créent les conditions favorables à l'éclosion de certaines maladies nuisibles à sa santé, son bien-être et ses relations intimes.

Habitudes vestimentaires

- Eviter le port prolongé de pantalons serrés ou de collants qui favorisent les microtraumatismes par le frottement.
- La transpiration persistante favorise une humidité prolongée et la macération.
- Porter des sous-vêtements (slips, culottes) en coton et non en synthétique/nylon car ces derniers favorisent la macération.
- Eviter le port de sous-vêtements favorisant les frottements (microtraumatismes) répétitifs (ex. string).
- Laver les sous-vêtements à 60° et plus et bien séparément des autres vêtements (température conseillée pour détruire d'éventuelles formes de résistances des champignons à l'origine d'infections qu'on appelle mycoses).
- Ne pas rester longtemps avec des maillots de bains humides à même le corps. Veiller à les sécher rapidement ou à les échanger contre un sous-vêtement ou maillot sec (humidité et macération favorisant les mycoses).
- Ne jamais échanger ou utiliser une serviette de toilette, éponge, linge, maillot de bains, sous-vêtement utilisé par autrui, dont on n'est pas certain de la propreté rigoureuse.
- Changer les sous-vêtements pour des sous-vêtements propres, au moins une fois par jour ou plus en cas de transpiration excessive (après un effort physique, en cas de conditions atmosphériques de chaleur, humidité).
- Ne pas laisser traîner les sous-vêtements sur le sol et les porter ensuite.

Comportement

- Avoir les mains propres. Les laver au savon avant de toucher la région anogénitale.
- Ne pas toucher poignées, abattants des W-C publiques et même chez soi, avec la main utilisée pour l'hygiène locale (risques infectieux : herpès, verrues génitales, autres germes).
- Ne pas s'asseoir sur l'abattant d'un W-C utilisé par autrui sans avoir pris la précaution de désinfecter ou de poser un système de protection intercalaire.
- Après avoir uriné, assécher localement la vulve avec un tissu ou papier tissu doux propre, toujours avec un geste d'avant en arrière par tamponnement ou essuyage doux, en suivant les replis intimes (région du méat urinaire et des petites lèvres puis les sillons entre les petites et les grandes lèvres).
- Après défécation essuyer la marge anale (la zone cutanée qui entoure l'anus) et l'anus avec ses plis radiés correctement d'avant en arrière, sans gestes intempestifs, risquant l'apport de matière fécale vers la vulve et le vagin (risque d'apport de matière corrosive et ensemencement de germes).
- Si rasage des poils pubiens décidé, laver la vulve (l'ensemble des organes génitaux externes de la femme) en premier avec un savon adapté, désinfecter localement avec un produit adéquat (p. ex. Chlorhexidine aqueuse), pratiquer le rasage avec douceur puis désinfecter à nouveau avec le produit antiseptique avant de remettre un sous-vêtement propre, (élimination du risque d'inflammation locale liée au rasage). Eviter les crèmes épilatoires irritantes.

Fréquence, durée

- Une toilette complète par jour ou plus. En cas de transpiration excessive par temps de chaleur ou par suite d'effort physique, il est recommandé de renouveler sa toilette.
- Préférer la douche aux bains.
- Bain quotidien : oui, mais se limiter à moins de 20 minutes. Le bain ramollit les tissus et déshydrate la peau. Bien se rincer ensuite.
- L'eau calcaire, les savonnages répétitifs et trop violent (frénétiques) altèrent le film protecteur de l'épiderme, la peau se dessèche, devient rugueuse et sensible.
- Le séchage doit toujours se faire avec un linge propre ou au sèche-cheveux à chaleur douce.

Produit

- Ne pas utiliser n'importe quels produits, notamment trop décapant ou des produits antiseptiques quelconques, sans raison ou avis médical.
- Utiliser des savons, crèmes, huiles adaptées à la physiologie féminine à pH neutre (pH 7), ne perturbant pas l'acidité naturelle. Préférer le savon de Marseille, sans colorant, des pains dermatologiques sans savon (ce sont des savons qui n'agressent pas la peau), ou des produits conseillés par votre médecin ou

pharmacien (bains moussant avec produits enrichis en agents adoucissants et hydratants et se rincer soigneusement ensuite).

- Ne pas exagérer avec des bains additionnés en huiles essentielles sans conseils avisés et dosage adéquat.
- Certains déodorants intimes sont particulièrement agressifs, provoquant rougeurs, démangeaisons, inflammations, allergies. Mieux vaut les éviter. Sachez que les odeurs désagréables nécessitant plutôt un conseil médical (cas de certaines vaginoses qui provoquent des infections vaginales).

Douches vaginales, irrigation vaginales

- Une douche vaginale est l'injection d'eau dans le vagin dans un but thérapeutique ou hygiénique, à l'aide d'une poire à lavement.
- Elles sont possibles après les règles et uniquement avec de l'eau claire sans additionner d'autres produits pour ne pas perturber l'équilibre naturel du mécanisme de nettoyage du vagin.
- Des ablutions externes à l'eau et au savon adapté à l'hygiène féminine avec exploration digitale, mains propres, remplacent avantageusement les injections vaginales.
- Éviter l'usage fréquent, régulier de la douche vaginale ou de l'irrigation vaginale à l'aide d'une poire gynécologique, car le milieu vaginal assure lui-même sa protection (sauf avis médical différent).

Consulter

- Ne pas laisser courir une plaie, infection génitale, sans contrôle médical. Ne pas s'auto-médicamenter, sans avis compétent préalable.
- Consulter, si sensations douloureuses ou brûlures mictionnelles (en urinant) ou dysurie (difficulté d'uriner) ou écoulement désagréable (inhabituel, irritant, malodorant...), signes inflammatoires locaux, érythèmes (rougeurs), prurit (démangeaisons) permanent ou boutons, ou érosion.

Les grandes ablutions

Dès que l'on est sûr de l'arrêt des règles, les grandes ablutions doivent être effectuées obligatoirement et dès que possible afin de ne pas rater une prière. *Le Prophète ﷺ a dit à Fatimah bint Habish : « Cessez de prier dès l'apparition des règles. Puis prenez un bain rituel dès leur disparition et reprenez les prières. » (Rapporté par Bokhari).*

Le minimum en matière de bain rituel consiste à laver tous le corps même la peau sur laquelle poussent les cheveux. La meilleure façon de procéder consiste à suivre ce qui est rapporté dans ce hadith : *d'après 3Aïcha, une femme interrogea le Prophète ﷺ au sujet des grandes ablutions à effectuer après les règles, et il ﷺ dit : « L'une d'entre vous prend son eau et son parfum, elle se lave de la meilleure façon, puis elle verse de l'eau sur sa tête, et la frictionne fortement, jusqu'à atteindre tout son cuir chevelu, puis elle s'asperge d'eau puis elle prend un tissu imbibé de parfum et se purifie avec ». Asma dit alors : « Comment se purifie-t-elle avec ? » Il ﷺ dit : « Pureté à Allah, elle se purifie avec » Et 3Aïcha lui murmura : « Tu suis avec (ce morceau de tissu) la trace du sang. » (Bokhari et Muslim).*

Description

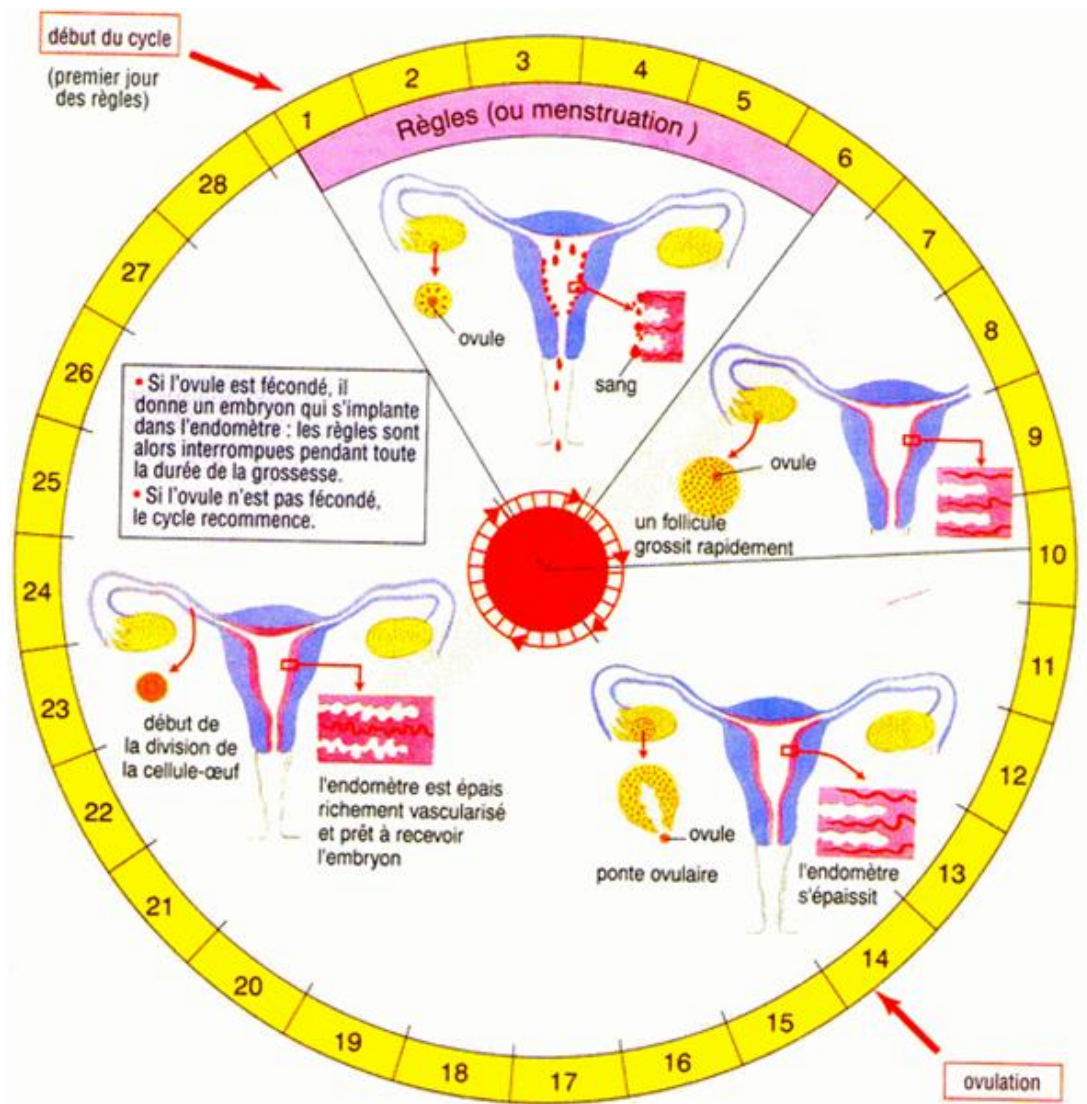
- Avoir l'intention (Niya) de faire le ghusl pour se purifier des menstrues. (L'intention se fait intérieurement, elle ne se prononce pas)
- Se laver les mains jusqu'aux poignets trois fois
- Nettoyer toute impureté résultant des règles et se trouvant sur le corps
- Effectuer la toilette intime (istinjah) en s'assurant qu'il ne reste pas de trace d'impureté.
- Effectuer les petites ablutions complètes (avec le nez et la bouche)
- Verser trois poignées d'eau sur la tête de sorte à ce que tout le cuir chevelu soit atteint.
- Verser de l'eau sur tout le corps trois fois en commençant par le côté droit puis le côté gauche. Assurez-vous que chaque partie du corps soit touchée par l'eau (les oreilles, les plis, derrière les genoux, le nombril, etc.)

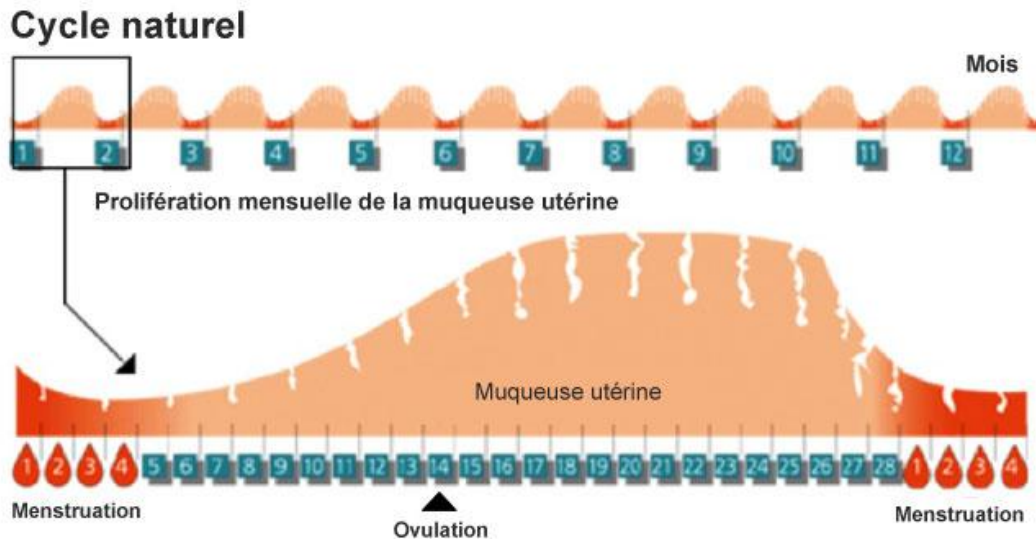
Afin de s'assurer que le cuir chevelu soit bien touché et que chaque cheveu le soit également, il convient de défaire ses cheveux avant d'effectuer ses grandes ablutions comme nous l'explique Sheikh Albani : « En effet le Prophète ﷺ insista pour que la femme réglée se frictionne fortement la tête, et également se purifie avec du parfum, tout comme il lui ordonna de défaire ses nattes si elle en a. D'après 3Aïcha, le Prophète ﷺ lui dit en faisant allusion aux règles : *« Défais tes cheveux et laves toi » (Hadith authentique, Silsila Sahiha, n°188.)* »

Le calcul de la période des règles

Il est important de retenir le début et fin des règles habituels afin de :

- déterminer le cycle menstruel auquel on est soumis
- calculer le nombre de jours de jeûne à rattraper (en période de Ramadan)
- se rappeler de la prière à rattraper le cas échéant





Déterminer le cycle menstruel

Le fait de calculer à quelle fréquence les règles reviennent permet d'anticiper la venue des prochaines règles et de prendre ses précautions (emporter avec soi des protections hygiéniques, éviter d'aller à la piscine, etc.)

Un cycle en général dure 28 jours. Mais il arrive qu'il soit plus long ou plus court. Il se peut même qu'il varie au fil du temps à cause de maladie, de stress ou autre.

Durée des règles

Les savants ont divergé quant à la durée minimale et maximale des règles.

Beaucoup de juristes de l'école hanbalite soutiennent que la durée la plus courte du cycle est de 24 heures et la plus longue de 15 jours.

Ibn Taymiyya soutient, quant à lui, qu'il n'y a ni durée minimum ni durée maximum et que l'on considère la présence du cycle menstruel par le constat de ses signes bien connus. Peu importe l'aspect quantitatif. A ce propos, il dit : « Allah fait dépendre de la menstruation de nombreux règlements cités dans le Livre et la Sunna et Il ne lui a fixé ni une durée minimum ni une durée maximum et n'a pas évoqué une pause de propreté entre deux cycles menstruels, en dépit du fait qu'il s'agisse d'une question d'intérêt général que la communauté a besoin de connaître ».

Plus loin, il ajoute : « Certains 3Oulama en fixent les durées minimum et maximum et adoptent des opinions divergentes quand il s'agit de les préciser. D'autres se contentent de fixer un délai maximum. La troisième opinion, la plus juste, est qu'aucune durée ne lui est fixée » (Madjmou' al-Fatawa, 19/237).

La métrorragie

Lorsqu'un écoulement persiste après la période habituelle des menstrues, on parle alors de métrorragie. Ce type de saignement se distingue par ce qui suit :

- la couleur : le sang des menstrues est noirâtre alors que celui de la métrorragie est rouge.
- la fluidité : le sang des menstrues est épais et hétérogène (car on se souvient qu'il est constitué d'éléments de nature différentes comme le sang, la muqueuse utérine et les glaires) tandis que le sang de la métrorragie est fluide et homogène (composé d'éléments de même nature).
- l'odeur : l'odeur du sang des menstrues est repoussante tandis que l'autre est ordinaire.
- la coagulation (transformation du sang liquide en une substance ayant l'aspect d'un gel) : le sang des menstrues ne coagule pas à la différence de celui de la métrorragie.

Rattrapage des prières et jours de jeûne

Prenons l'exemple d'une fille dont les règles arrivent le mardi après l'adhan de Dhohr et se terminent le dimanche après l'adhan de Maghreb.

	Fajr	Dhohr	3Asr	Maghreb	3Icha	Jours de jeûne à rattraper
Mardi		Début du Haydh				1 ^e
Mercredi						2 ^e
Jeudi						3 ^e
Vendredi						4 ^e
Samedi						5 ^e
Dimanche				Fin du Haydh		6 ^e

Calcul du nombre de jours de jeûne de Ramadan à rattraper

- Pour qu'une journée de jeûne ne soit pas à rattraper, il faut être en état de pureté depuis l'adhan de Fajr jusqu'à l'adhan de Maghreb.
- 1^e jour : Dans cet exemple, les menstrues sont arrivées après Dhohr donc : bien avant l'adhan de maghreb. Ceci a pour but de faire rompre la journée de jeûne. On devra donc la rattraper.
- Les jours 2 à 5 seront à rattraper également.
- 6^e jour : Dans cet exemple, les menstrues s'arrêtent après Maghreb donc : bien après l'adhan de Fajr. La journée sera donc à rattraper elle aussi.
- Au total elle devra rattraper 6 jours de jeûne avant le Ramadan suivant.

Les prières à rattraper

- 1^e jour : Dans cet exemple, les menstrues sont arrivées après l'adhan de Dhohr. Si la prière a pu être faite en état de pureté entre l'adhan de Dhohr et l'arrivée des règles, il n'y a pas de prière à rattraper. En revanche, si la prière de Dhohr n'a pas pu être faite entre l'adhan de Dhohr et l'arrivée des règles, elle sera à rattraper une fois l'état de pureté retrouvé et le ghusl effectué.
- 6^e jour : Dans cet exemple, les menstrues s'arrêtent après l'adhan de Maghreb et avant l'adhan de 3lcha. Une fois purifiée par le ghusl, elle fera la prière de Maghreb sans attendre afin de ne pas rater son heure.

Arrivée inopinée des menstrues

Que faire si les règles arrivent alors que je suis à l'école ?

- Afin d'éviter cette situation embarrassante, il est bon de toujours avoir avec soi une protection périodique et ce, d'autant plus à l'approche de la période habituelle des règles. D'où l'importance, comme on l'a dit précédemment, de repérer à quelle fréquence elles reviennent.
- Si vous ressentez quelques symptômes prémenstruels, pensez à utiliser des protèges slips que vous remplacerez par une protection hygiénique dès l'apparition des premiers saignements.
- Si vous n'avez pas pensé à prendre de protection hygiénique et/ou que vos règles arrivent prématurément, utilisez plusieurs couches de papier toilette ou mouchoirs à la place. Bien entendu, ce système doit rester occasionnel.

Que faire si les règles arrivent alors que je suis à la mosquée ?

- Ne pas toucher le Mouss-haf avec ses mains directement. Intercaler un mouchoir ou des gants entre vos mains et le livre.
- Concernant les revues ou livres contenant des versets coraniques, Cheikh Utheymine dit que « ce n'est pas haram pour le "djanib", ou pour la femme qui a ses règles ou encore pour celui qui n'a pas les ablutions de toucher des livres ou des revues contenant des versets du Coran car ce n'est pas le Livre du Coran (Mousshaf) » (Madjmou' fatawa, (4/225))
- Ne pas hésiter à demander conseil à la professeure voire même de lui demander comment se procurer une protection hygiénique si vous n'en avez pas sur vous. Informez-la discrètement de votre état afin qu'elle ne vous demande pas de réciter le Coran de façon liturgique. Il n'y a pas de mal à réciter le Coran dans le cadre d'un contrôle de récitation si besoin est.
- Il est permis de continuer à faire du Dhikr, à faire des invocations, à étudier les sciences islamiques et à réciter par cœur ce que l'on sait du Coran.
- Ibn Taymiyya dit : « L'interdiction à la femme qui voit ses règles de lire le Coran ne repose sur aucune sunna car le hadith qui dit : « La femme qui voit ses règles et la personne qui traîne une souillure majeure ne lisent aucune partie du Coran » est faible selon l'avis unanime des savants du hadith. Du vivant du Prophète ﷺ les femmes voyaient leurs règles. Si la lecture du Coran leur était interdite au même titre que la prière, le Prophète ﷺ l'aurait expliqué à sa communauté et les mères des croyants l'auraient appris et les gens l'auraient retransmis. Etant donné que

personne n'a rapporté du Prophète ﷺ une interdiction dans ce sens, il n'est pas permis d'interdire l'acte, tout en sachant que le Prophète ﷺ ne l'avait pas fait en dépit de la fréquence de cette situation chez les femmes en son temps. » Puisque nous connaissons désormais la divergence opposant les 3Oulama, il convient de dire : il vaut mieux que la femme qui voit ses règles ne lise pas le Saint Coran verbalement sauf en cas de nécessité comme si elle est enseignante et doit inculquer des versets à ses élèves ou les examiner en leur demandant de répéter après elle, etc.

Les menstrues, la prière et le jeûne

- Il est interdit de prier et de jeûner pendant la période des menstrues. Le Prophète ﷺ a dit : « *N'est-il pas vrai que quand l'une de vous voit ses règles, elle cesse de prier et de jeûner ? Voilà une lacune dans sa pratique religieuse.* » (Rapporté par Bokhari) Il a aussi dit : « *Si les menstrues arrivent, renonce à la prière.* » (Bokhari et Muslim).
- On n'est pas tenu de reprendre les prières manquées durant la période des menstrues. Mais dès qu'on se purifie et qu'on a un temps suffisant pour accomplir au moins une unité de la prière du moment et ce, avant la fin de l'heure, on est obligé d'accomplir cette prière. Le Prophète ﷺ a dit : « *Celui qui retrouve une unité de la prière de 3Asr avant le coucher du soleil aura retrouvé la prière de 3Asr* ». (Fatwa Sheikh Utheymine)
- Dans al-Moughni, (4/397), Ibn al-Qudama dit : « Les 3Oulama soutiennent à l'unanimité que la femme qui voit ses règles et l'accouchée ne sont pas autorisées à jeûner et qu'elles ne doivent pas observer le jeûne et que si elles le faisaient, leur jeûne ne serait pas valide... 3Aïcha a dit : « *Quand nous voyions nos règles à l'époque du Prophète ﷺ on nous donnait l'ordre de rattraper le jeûne et de ne pas rattraper la prière* » (Rapporté dans les deux Sahih). »
- Elle doit toutefois rattraper le jeûne obligatoire, compte tenu du hadith de 3Aïcha : « *Cela nous arrivait (le cycle menstruel) et l'on nous demandait de rattraper le jeûne pas la prière.* » (Rapporté dans les deux Sahih)
- Cheikh Utheymine dit dans son traité sur les saignements naturels chez les femmes (p.28) : « Si elle voit ses règles alors qu'elle observe le jeûne, son jeûne devient invalide, même si cela arrivait peu avant le coucher du soleil, et elle doit rattraper le jeûne du jour concerné, s'il s'agit d'une obligation. Si, peu avant le coucher du soleil, elle sent l'imminence du début des règles mais n'en constate l'effectivité qu'après le coucher du soleil, son jeûne reste intact selon la juste opinion. »
- Si les menstrues prennent fin juste avant l'aube et qu'on n'a pas le temps de faire ses grandes ablutions avant l'aube, on met la niya (l'intention) de jeûner cette journée car il n'est pas obligatoire d'être en état de pureté pour avoir l'intention de jeûner. On fera son ghusl dès que possible pour pouvoir faire la prière de Fajr à l'heure.

Synthèse juridique

Dans la jurisprudence islamique, le sujet concernant les menstrues est complexe à expliquer et fait l'objet de divergence entre les écoles voire même au sein même d'une école. Nous essaierons ci-dessous de résumer les jugements juridiques liés aux menstrues.

Origines

3Aïcha a dit : « Nous partîmes avec en tête seulement l'accomplissement du pèlerinage. Lorsque nous fûmes à Sarif, j'eus mes règles. L'Envoyé de Dieu ﷺ entra chez moi à ce moment et me trouva en pleurs. – Qu'as-tu, me demanda-t-il, tu as tes menstrues ? – Oui, répondis-je. – C'est là une chose prescrite par Dieu aux filles d'Adam, dit-il ; acquitte-toi de ce que doit faire un pèlerin, sauf la tournée processionnelle autour du Temple (Tawaf). Puis, ajouta 3Aïcha, l'Envoyé de Dieu ﷺ sacrifia des bœufs pour le compte de ses femmes. »

De ces paroles du Prophète ﷺ : *« C'est une chose prescrite par Dieu à l'endroit des filles d'Adam. »*, certains (commentateurs) considèrent que les menstruations ont fait leur apparition pour la première fois chez les Israélites. Cependant Bokhari admet que le hadith du Prophète ﷺ a une portée plus large, puisqu'il fait remonter l'apparition des menstrues aux filles d'Adam.

Ci-après, voici une synthèse effectuée à partir du livre « Charh al-mumtāʿ » de Sheikh 3Utheymine.

Définition des menstrues

Sang naturel qui sort des parties génitales de la femme lorsqu'elle est en bonne santé en excluant les lochies et les métrorragies.

Aspect des règles

- La couleur des règles est noirâtre tandis que celle des métrorragies est rouge
- Le sang des règles est épais et hétérogène et l'autre est fluide et homogène
- L'odeur du sang des règles est repoussante tandis que l'autre est ordinaire
- Le sang des règles ne coagule pas à la différence de celui de la métrorragie.

Âge de début / fin des menstrues

Chez les Hanabila, l'âge de début est fixé à 9 ans révolus et l'âge de fin à 50 ans. Mais l'avis juste est que l'on se base sur l'aspect des règles à tout âge.

Durée des menstrues

Chez les Hanabila, le minimum est de 24 heures et le maximum de 15 jours. L'avis juste est que l'on ne peut pas faire de généralité ni fixer de limites. On se basera sur l'aspect du sang pour déterminer s'il s'agit de menstrues ou de métrorragies.

Divers cas

Cas de la jeune fille qui a ses règles pour la première fois et qui ne connaît donc pas la durée de son cycle et qui ne peut pas distinguer les deux sangs

On considèrera que le sang qui coule est celui des règles tant qu'il ne dure pas la majorité du mois. Elle s'arrêtera de prier et jeûner pendant 15 jours maxi.

Cas de la jeune fille qui a ses règles pour la première fois et qui ne connaît donc pas la durée de son cycle mais qui peut distinguer les deux sangs

On lui dira de se baser sur la distinction entre les deux sangs puis de reprendre la prière et le jeûne lorsqu'il s'agira du sang des métrorragies.

Les interdits

La prière. Le Prophète ﷺ a dit : *« Quand tes règles surviennent, délaisse la prière. »*

Le jeûne. Le Prophète ﷺ a dit : *« N'est-ce pas que la femme qui a ses menstrues n'accomplit pas de prières ni de jeûne ? »*

Le tawaf. Le Prophète ﷺ a dit à 3Aïsha lorsqu'elle avait ses menstrues lors du Hajj : *« Fais tout ce que fait le pèlerin hormis le Tawaf »*

Lire et toucher le Coran, rester à la mosquée voire passer par la mosquée lorsqu'on a peur de salir la mosquée. Le Prophète ﷺ dit à 3Aïsha : *« Donne-moi le tapis de prière qui est dans la mosquée » Elle répondit : « Mais je suis dans ma période de règles » Il rétorqua : « Tes règles ne sont pas dans tes mains » (Rapporté par Muslim, Abou Daoud, Tirmidhi, An-Nassaï et Ibn Maja. (Fiqh as-sunna - t1- p77-78))*

Ce qui est obligatoire

- Faire le ghusl lorsque les règles s'arrêtent
- Rattraper ses jours de jeûne obligatoires non effectués et les prières redevables

As-Sofra wal Kodra

Pendant la période des règles elles sont considérées comme étant des règles.

Contrôle de connaissances

Voici quelques questions qui permettront de vérifier qu'on a bien compris le sujet. Les réponses ne sont pas données et ce car :

- Elles peuvent être retrouvées facilement dans chacun des chapitres de ce livret.
- C'est l'occasion à la jeune fille de poser des questions à ses parents si elle n'a pas su répondre à une question.
- C'est l'occasion pour les parents d'aborder le sujet avec leur fille...

Questions

1. Décrire l'utérus
2. Comment les règles arrivent ?
3. Décrire la couleur des règles à leur début, milieu et fin
4. A quel moment la fille devient-elle pubère ?
5. Au moment de la puberté, qu'est-ce qui devient obligatoire pour la fille ?
6. Si elle ne respecte pas ces choses obligatoires, la fille commet-elle un péché ?
7. Que se passe-t-il si elle retarde les grandes ablutions (ghusl) ?
8. Quels sont les types de protection hygiéniques et comment les utilise-t-on ?
9. Qu'est-ce qui est interdit de faire lorsqu'on a ses règles ?
10. Quelle est la 3awra de la fille pubère ?
11. Qui sont les maharim de la fille pubère ?
12. A partir de quel âge une fille peut-elle avoir ses règles ?
13. Donner quelques signes prémenstruels
14. A quoi correspond une perte jaunâtre ?
15. A quel moment a-t-on généralement des pertes brunâtres ?
16. Que faire en cas de pertes vaginales (pertes blanches) ?
17. A quelle fréquence doit-on changer de protection hygiénique ?
18. Quelle est la cause de l'odeur des règles ?
19. Comment faire pour éviter d'avoir ces odeurs ?
20. Comment se débarrasser des protections hygiéniques usées ?
21. Comment sait-on que les règles sont terminées ?
22. A quel moment faire le ghusl ?
23. Décrire le ghusl
24. A quelle fréquence est-il recommandé de se raser les poils du pubis ?
25. Qu'est-ce que le cycle menstruel ?
26. A partir de quand calcule-t-on le cycle menstruel ?
27. Résoudre ce cas : Prenons l'exemple d'une fille dont les règles arrivent le mardi après l'adhan de Dhohr et se terminent le dimanche après l'adhan de Maghreb. Combien de jour de jeûne doit-elle rattraper et dans quel cas doit-elle rattraper des prières ?
28. Quelle est la durée minimale et maximale des règles ?
29. Qu'est-ce que les métrorragies ?
30. Comment différencie-t-on les règles des métrorragies ?
31. Si les règles arrivent de manière inopinées, comment faire pour se protéger ?

Table des matières

INTRODUCTION.....	1
DEFINITION DES MENSTRUES	2
LA PUBERTE.....	4
SYMPTOMES	4
OBLIGATIONS.....	4
CONSERVER LA PURETE DES HABITS	5
INTERDITS	5
TENUE VESTIMENTAIRE	6
3AWRAH.....	6
MAHARIM.....	6
COMPORTEMENT	8
FILLES A L'APPROCHE DE LA PUBERTE.....	9
LES SYMPTOMES DES PREMIERES REGLES	10
AGE DES PREMIERES REGLES.....	10
SYMPTOMES PREMENSTRUELS.....	10
SYMPTOMES INTER-MENSTRUELS.....	10
IRREGULARITE DU CYCLE.....	10
LES PERTES VAGINALES	11
COMMENT SAVOIR SI ON EST PUR APRES LES REGLES ?	11
LES PERTES BLANCHES SONT-ELLES IMPURES ?.....	11
L'HYGIENE PENDANT LES REGLES.....	13
QUELS SONT LES TYPES DE PROTECTION PERIODIQUES ?.....	13
IDEES REÇUES SUR LA PERTE DE VIRGINITE	14
A QUELLE FREQUENCE DOIS-JE CHANGER MA PROTECTION PERIODIQUE ?.....	15
A QUOI EST DUE L'ODEUR DES REGLES ?.....	15
COMMENT SE DEBARRASSER DES PROTECTIONS PERIODIQUES ?.....	16
L'HYGIENE INTIME.....	17
HABITUDES VESTIMENTAIRES	17
COMPORTEMENT	18
FREQUENCE, DUREE.....	18
PRODUIT.....	18
DOUCHES VAGINALES, IRRIGATION VAGINALES	19
CONSULTER.....	19
LES GRANDES ABLUTIONS	20
DESCRIPTION	20
LE CALCUL DE LA PERIODE DES REGLES	21
DETERMINER LE CYCLE MENSTRUEL.....	22
DUREE DES REGLES	22
LA METRORRAGIE.....	23
RATTRAPAGE DES PRIERES ET JOURS DE JEUNE.....	23
ARRIVEE INOPINEE DES MENSTRUES.....	25
QUE FAIRE SI LES REGLES ARRIVENT ALORS QUE JE SUIS A L'ECOLE ?.....	25
QUE FAIRE SI LES REGLES ARRIVENT ALORS QUE JE SUIS A LA MOSQUEE ?.....	25

LES MENSTRUES, LA PRIERE ET LE JEUNE	27
SYNTHESE JURIDIQUE	28
ORIGINES	28
DEFINITION DES MENSTRUES.....	28
ASPECT DES REGLES.....	28
ÂGE DE DEBUT / FIN DES MENSTRUES	28
DUREE DES MENSTRUES.....	29
DIVERS CAS.....	29
LES INTERDITS	29
CE QUI EST OBLIGATOIRE.....	29
AS-SOFRA WAL KODRA	29
CONTROLE DE CONNAISSANCES	30