DU MUSLIM AU MUHSIN

Collection « Purification » • Livret 6 sur 7

La purification de la femme

Règles, lochies et pertes : comprendre sans gêne



Univers Muslim • Pour les débutants • UA-136

LA PURIFICATION DE LA FEMME EN QUELQUES MOTS

إِنَّ هَٰذَا أَمْرٌ كَتَبَهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ بَنَاتِ آدَمَ

Inna hādhā amrun katabahu llāhu ʿalā banāti Ādam.

« Ceci est une chose qu'Allah a prescrite aux filles d'Ādam. »

Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — extrait

EN QUELQUES MOTS

Les règles, les lochies et les autres écoulements font partie de la vie d'une femme. Ce livret m'aide à les distinguer, à savoir quand je dois prier ou non, ce que je dois rattraper, et comment faire mon ghusl, selon l'école malikite, avec des mots simples.

La question de Mariama



Une histoire pour comprendre : Mariama pose sa question à sa tante et note des repères simples dans son carnet.

Une question posée, c'est un doute en moins.

Il n'y a pas de honte à apprendre sa religion.

Avant de commencer

UNE PROMESSE

Beaucoup de femmes vivent avec des doutes : faut-il prier ? faut-il rattraper ? quand les règles sont-elles finies ? Ce livret répond simplement, selon l'école malikite, et t'indique quand il vaut mieux demander conseil à une enseignante.

Ce livret complète « La purification de A à Z » (UA-131) et « Les grandes ablutions » (UA-133).

Ici, personne ne te juge. Les cases à cocher et les lignes à remplir sont pour toi seule.

Chaque chapitre suit le même chemin

Repère	À quoi il sert
Je m'arrête	Une question miroir pour te regarder en face.
Je comprends	L'explication, en mots simples, avec le Coran et la Sunna.
Une image pour comprendre	Une petite histoire ou une comparaison pour retenir sans effort.
J'accomplis	Les gestes, dans l'ordre, étape par étape.
Attention	Une erreur fréquente ou une précision importante.
Fiche mémo	L'essentiel en trois lignes. Tu peux la découper et la garder.
J'agis	Un seul petit pas concret, à faire dans les 24 heures.

BON À SAVOIR

Le Coran est la parole d'Allah. Ses passages sont accompagnés d'une traduction du sens en français. Le texte arabe voyellé est accompagné du sens en français. La prononciation s'apprend auprès d'un enseignant.

Ce livret suit l'**école malikite**, majoritaire en Afrique de l'Ouest et au Maghreb. Sur certains détails, les autres écoles sunnites ont d'autres avis : ce n'est pas une contradiction, c'est la richesse de la jurisprudence. Si tu suis une autre école, demande à ton enseignant.

Trois repères : farḍ désigne ce qui est obligatoire ; sunna et faḍīla désignent ici des gestes recommandés à des degrés différents. Omettre un geste recommandé n'annule pas la purification.

Ce livret parle de situations intimes. Il donne des repères généraux : pour un cas particulier (saignements irréguliers, grossesse, fausse couche, traitement), une enseignante qualifiée et, si besoin, un médecin restent indispensables.

Les explications, les images et les histoires sont des aides pour comprendre. Elles ne sont pas des textes révélés.

Le signe ﷺ après le nom du Prophète Muḥammad signifie : « qu'Allah prie sur lui et le salue ».

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE
LE CALENDRIER



Sur un calendrier, certains jours sont des jours de travail, d'autres des jours de repos. Ce n'est pas la couleur du ciel qui décide, mais le calendrier.

Pour savoir si un sang est des règles ou non, on regarde d'abord le moment où il arrive et sa durée.

Sommaire

Partie 1 — S'arrêter

1. Une chose qu'Allah a prescrite aux filles d'Ādam · 10 min

Partie 2 — Comprendre

2. Trois sortes de sang · 10 min
3. Les règles : durées et signes de la purification · 15 min
4. Les lochies (nifās) · 10 min
5. Le sang d'irrégularité et les pertes · 10 min

Partie 3 — Vivre ces jours

6. Ce qui est interdit, ce qui reste permis · 10 min
7. Prière et jeûne : ce qu'il faut rattraper · 15 min

Partie 4 — Se purifier

8. Le ghusl de la femme et le wuḍūʾ au quotidien · 15 min

Mes 7 jours • Je vérifie ma compréhension • Petit lexique • Fiche mémo à découper • Pour continuer le chemin • Fiche d'identification du livret

Repère les chapitres grâce aux titres du livret.

PARTIE 1

S’arrêter

Ce qui est naturel n’est pas une honte.

Qu’ai-je appris sur les règles… et qui me l’a appris ?

CHAPITRE 1

Une chose qu’Allah a prescrite aux filles d’Ādam

Comprendre sans gêne, pratiquer sans inquiétude.

JE M’ARRÊTE — QUESTION MIROIR

Est-ce que je connais avec certitude le jour où mes règles sont terminées ?

Ai-je déjà eu un doute (prière, jeûne) que je n’ai jamais osé poser ?

Je comprends

Pendant le pèlerinage d'adieu, ʿĀ'isha eut ses règles avant d'arriver à La Mecque. Elle pleurait, pensant ne plus pouvoir accomplir ses rites. Le Prophète ﷺ la consola avec douceur.

> *« Ceci est une chose qu'Allah a prescrite aux filles d'Ādam. Accomplis ce que fait le pèlerin, sauf le ṭawāf autour de la Maison, jusqu'à ce que tu sois purifiée. »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Les règles ne sont ni une impureté de la personne, ni une punition, ni une honte. Le Prophète ﷺ vivait normalement auprès de ses épouses pendant leurs règles.

> *« Le Prophète ﷺ s'accoudait sur mes genoux et récitait le Coran alors que j'avais mes règles. »*
>
> Parole de ʿĀ'isha. Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

> *« « Donne-moi la natte qui est dans la mosquée. » — « J'ai mes règles. » — « Tes règles ne sont pas dans ta main. » »*
>
> Échange entre le Prophète ﷺ et ʿĀ'isha. Rapporté par Muslim — sens

> **À QUI S'ADRESSE CE LIVRET ?**
>
> Aux femmes et aux jeunes filles, d'abord. Mais aussi aux pères, aux maris et aux frères qui veulent comprendre et soutenir. Les mots sont simples et respectueux. Pour les situations particulières, une enseignante de confiance reste la meilleure interlocutrice.

FICHE MÉMO 1 **Pas de honte** ✂️

✓ Les règles sont « une chose qu'Allah a prescrite aux filles d'Ādam ».

✓ La femme réglée n'est pas impure dans sa personne : on la touche, on mange avec elle.

✓ Apprendre ces règles est une adoration.

J'AGIS Note dans un carnet ou une application la date de début et de fin de tes prochaines règles.

PARTIE 2

Comprendre

Trois sortes de sang, trois règles différentes.

CHAPITRE 2

Trois sortes de sang

Les distinguer, c'est savoir quand prier.

Je comprends

	Les règles (ḥayḍ)	Les lochies (nifās)	Le sang d'irrégularité (istiḥāḍa)
Ce que c'est	Un écoulement naturel lié au cycle, qui n'est pas nécessairement régulier chaque mois.	Le sang qui suit l'accouchement.	Un sang qui sort en dehors des règles ou des lochies, ou au-delà de leur durée.
Prière	Interdite, pas de rattrapage.	Interdite, pas de rattrapage.	Obligatoire.
Jeûne	Jeûne obligatoire : à rattraper.	Jeûne obligatoire : à rattraper.	Obligatoire.
À la fin	Ghusl obligatoire.	Ghusl obligatoire.	Ghusl recommandé quand il s'arrête.

	Les règles (ḥayḍ)	Les lochies (nifās)	Le sang d'irrégularité (istiḥāḍa)
Durée maximale (école malikite)	15 jours (voir chapitre 3).	60 jours.	—

Et le jaune ou le brun ?

Dans l'école malikite, les écoulements jaunes ou bruns peuvent compter comme des règles, y compris s'ils reviennent après un signe de pureté, selon la période et les jours déjà comptés. Ne les classe pas automatiquement comme « rien après la purification ». Note les dates et fais préciser un retour inhabituel.

> **Un repère malikite**
>
> Ar-Risāla indique que le retour d'un écoulement jaune ou brun peut conduire à suspendre de nouveau la prière. Son statut dépend du cycle et des limites de durée. Pour un retour après une interruption, utilise un relevé simple des jours et demande conseil.

> **UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE CALENDRIER**
>
> Sur un calendrier, certains jours sont des jours de travail, d'autres des jours de repos. Ce n'est pas la couleur du ciel qui décide, mais le calendrier.
>
> **→ Pour savoir si un sang est des règles ou non, on regarde d'abord le moment où il arrive et sa durée.**

FICHE MÉMO 2 **Trois sangs** ✂️

- ✓ Ḥayḍ (règles) • nifās (lochies) • istiḥāḍa (irrégularité).
- ✓ Règles et lochies : ni prière ni jeûne ; istiḥāḍa : prière et jeûne.
- ✓ Jaune ou brun : le moment et les jours déjà comptés déterminent le statut.

J'AGIS Recopie le tableau des trois sangs et garde-le dans un endroit discret.

CHAPITRE 3

Les règles : durées et signes de la purification

Savoir quand elles commencent, et surtout quand elles finissent.

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَٱعْتَزِلُوا۟ ٱلنِّسَآءَ فِي ٱلْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ

« Et ils t'interrogent sur les règles. Dis : « C'est un état pénible. » Éloignez-vous donc des femmes pendant les règles, et ne les approchez que quand elles sont purifiées… »

Sourate 2, verset 222 (début) — traduction du sens

Le mot traduit par « éloignez-vous » concerne le rapport conjugal, comme l'explique la Sunna, et non le fait de vivre ensemble.

Les durées dans l'école malikite

La situation	Le repère
Durée minimale	Hors grossesse, un écoulement très court peut compter comme règles s'il survient dans une période où des règles sont possibles ; pas toute trace de sang, quelle qu'en soit la cause.
Les premières règles	Au maximum 15 jours. Au-delà, c'est du sang d'irrégularité.
La femme qui a une habitude	Ses jours habituels ; si le sang continue, elle attend encore jusqu'à 3 jours (sans dépasser 15). Au-delà, c'est du sang d'irrégularité.
Entre deux règles	Au moins 15 jours de pureté pour un nouveau cycle. Un retour plus tôt peut compléter les règles précédentes : demander conseil pour le décompte.
La femme enceinte	Les durées rituelles ont des règles particulières. Tout saignement pendant la grossesse doit aussi être signalé à un professionnel de santé.

Les deux signes de la purification

Le signe	Comment le reconnaître
La sécheresse (jufūf)	Une vérification douce à l'entrée du vagin avec un tissu ou coton propre ne montre plus de sang, de jaune ni de brun. Pas d'insertion profonde ni de vérifications répétées.
Le liquide blanc (qaṣṣa bayḍā')	Un écoulement blanc qui apparaît chez certaines femmes à la fin des règles. C'est le signe le plus sûr pour celles qui le connaissent.

Celle qui connaît le liquide blanc peut attendre ce signe jusqu'à la fin du temps choisi de la prière, sans laisser passer le temps dû. Celle dont le signe habituel est la sécheresse s'y fie. Il n'est pas demandé de vérifier sans cesse ni pendant son sommeil.

> **ATTENTION — ARRÊT PUIS REPRISE**
>
> Pendant une véritable interruption, on fait le ghusl et on reprend la prière et le jeûne. Si le sang revient, les jours d'écoulement sont additionnés jusqu'à la limite applicable à cette femme : habitude plus trois jours au maximum, ou quinze jours pour les premières règles. Fais-toi aider pour ce décompte.

FICHE MÉMO 3 **Durées et signes** ✂️

✓ Pas de minimum • premières règles : 15 jours au plus • habitude : + 3 jours au plus, sans dépasser 15.

✓ Signes de purification : la sécheresse ou le liquide blanc.

✓ Dès le signe : ghusl et prière.

J'AGIS Observe et note quel signe de purification tu connais (sécheresse ou liquide blanc).

CHAPITRE 4

Les lochies (nifās)

Après l'accouchement, et en cas de fausse couche.

Je comprends

La question	Le repère (école malikite)
Qu'est-ce que le nifās ?	Le sang qui sort à cause de l'accouchement.
Durée maximale	60 jours. Au-delà, c'est du sang d'irrégularité.
Durée minimale	Aucune. Si le sang s'arrête au bout de 10 jours, ou même d'un jour, la femme fait le ghusl et prie.
Le sang s'arrête puis reprend	S'il reprend avant 15 jours de pureté, c'est toujours le nifās (dans la limite des 60 jours).
Accouchement sans sang	Le ghusl reste requis après l'accouchement dans le repère malikite, même sans saignement.
Fausse couche	Le statut dépend de la confirmation d'une grossesse et de ce qui a été expulsé. Ne conclus pas à partir d'un simple caillot : demande un avis médical et l'aide d'une enseignante pour le statut rituel.

> **ATTENTION — L'IDÉE DES « 40 JOURS »**
>
> Beaucoup de femmes attendent automatiquement 40 jours avant de prier. Dans l'école malikite, ce n'est pas le nombre de jours qui compte, mais l'arrêt du sang : dès qu'il s'arrête, la femme fait le ghusl et prie, même avant 40 jours.

POUR L'ENTOURAGE

La jeune maman a besoin d'aide pour faire son ghusl et reprendre la prière : préparer l'eau, garder le bébé un moment. C'est une belle façon de la soutenir.

FICHE MÉMO 4 Le nifās ✂️

- ✓ Pas de minimum, 60 jours au maximum.
- ✓ Dès que le sang s'arrête : ghusl et prière, même avant 40 jours.
- ✓ Fausse couche : demander conseil à une enseignante.

J'AGIS Si une femme de ton entourage vient d'accoucher, propose-lui ton aide pour son ghusl (préparer l'eau, garder le bébé).

CHAPITRE 5

Le sang d'irrégularité et les pertes

Prier malgré un saignement qui ne s'arrête pas.

> *« Fāṭima bint Abī Ḥubaysh dit : « Je saigne et ne deviens pas pure : dois-je laisser la prière ? » Le Prophète ﷺ répondit : « Non, c'est une veine, ce ne sont pas les règles. Quand viennent tes règles, laisse la prière ; quand elles s'en vont, lave le sang et prie. » »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

Je comprends

Le sang d'irrégularité (istiḥāḍa) n'empêche **ni la prière, ni le jeûne, ni le ṭawāf**. La femme est considérée comme pure.

La question	Le repère (école malikite)
Dois-je refaire le wuḍūʾ ?	Si l'écoulement involontaire occupe la moitié du temps ou davantage, il peut ne pas annuler le wuḍūʾ. Le renouveler peut être recommandé. Fais préciser les périodes d'arrêt et ton cas.
Dois-je laver le sang ?	Se protéger avec une protection adaptée et laver ce qu'on peut sans difficulté excessive. La dispense pour un écoulement persistant a des conditions.
Comment reconnaître le retour des vraies règles ?	Cela dépend des durées, des interruptions et parfois des caractéristiques du sang. Le décompte peut inclure des jours d'istiḥāḍa : fais examiner ton calendrier par une enseignante.
Quand le sang s'arrête	Un ghusl est recommandé.

Et les pertes habituelles ?

Les pertes habituelles, qui ne sont ni du sang, ni du jaune, ni du brun, **ne sont pas des règles** : elles n'empêchent ni la prière ni le jeûne. Leur effet sur le wuḍūʾ et sur la pureté du vêtement fait l'objet de précisions dans l'école malikite : demande à une enseignante.

FICHE MÉMO 5 **Istiḥāḍa et pertes** ✂️

✓ Istiḥāḍa : je prie, je jeûne, je suis pure.

✓ Écoulement persistant : un allègement du wuḍūʾ existe ; faire préciser les conditions.

✓ Les pertes habituelles ne sont pas des règles.

J'AGIS Si tu vis une situation d'irrégularité, note tes jours et va voir une enseignante avec tes notes.

PARTIE 3

Vivre ces jours

Ce qui est interdit, ce qui reste permis, ce qu'il faut rattraper.

Quelle adoration puis-je garder pendant mes règles ?

CHAPITRE 6

Ce qui est interdit, ce qui reste permis

Une pause dans certaines adorations, pas dans la relation avec Allah.

Interdit pendant les règles et les lochies	Permis
La prière Le jeûne Le ṭawāf Toucher ou porter le muṣḥaf (des exceptions existent pour l'apprentissage) Entrer dans la mosquée (repère malikite habituel) Le rapport conjugal, jusqu'au ghusl	Le dhikr, les invocations, demander pardon Réciter le Coran pendant l'écoulement (école malikite) ; après son arrêt, faire le ghusl avant de reprendre, sauf exception précisée par une enseignante Écouter le Coran, apprendre, enseigner Assister à la fête de l'ʿĪd, à l'écart du lieu de prière Cuisiner, toucher, dormir près de son mari, vivre normalement Faire tous les rites du pèlerinage sauf le ṭawāf

> *« On nous ordonnait de faire sortir, le jour de l'ʿĪd, les jeunes filles et les femmes réglées : elles assistaient au bien et à l'invocation des musulmans, et les femmes réglées se tenaient à l'écart du lieu de prière. »*
>
> Parole de Umm ʿAṭiyya. Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

POUR LE COUPLE

Le rapport conjugal est interdit pendant les règles et les lochies, et jusqu'au ghusl après leur fin (sourate 2, verset 222). La tendresse reste permise ; les limites précises sont expliquées par les savants : demande à une personne compétente.

UNE IMAGE POUR COMPRENDRE — LE JARDIN

Dans un jardin, certains jours on n'arrose pas : la terre se repose. Mais le jardinier ne quitte pas son jardin. Il le regarde, il l'entretient, il prépare la suite.

→ Pendant les règles, la prière se repose. Le cœur, lui, reste avec Allah : dhikr, invocations, Coran par cœur, bonnes actions.

FICHE MÉMO 6 Interdit et permis ✂️

- ✓ Interdit : prière, jeûne, ṭawāf, muṣḥaf, mosquée, rapport conjugal.
- ✓ Permis : dhikr, invocations, Coran par cœur, écouter, apprendre.
- ✓ La relation avec Allah continue.

J'AGIS Pendant tes prochaines règles, choisis un dhikr quotidien à faire aux heures de prière.

CHAPITRE 7

Prière et jeûne : ce qu'il faut rattraper

Le moment exact compte.

> *« Cela nous arrivait, et l'on nous ordonnait de rattraper le jeûne, et l'on ne nous ordonnait pas de rattraper la prière. »*
>
> Parole de ʿĀ'isha. Rapporté par Muslim — sens

La prière

La situation	Repère malikite — personne résidente
Les règles commencent alors que l'heure de la prière est entrée, mais que son temps n'est pas fini.	La prière dont le temps est encore ouvert n'est généralement pas à rattraper. Si les règles commencent tout près du coucher du soleil ou de l'aube, une prière précédente du groupe peut déjà être due : fais préciser ce cas.
Les règles s'arrêtent avant le coucher du soleil, avec le temps de faire le ghusl et une unité de prière (rakʿa).	Après le temps nécessaire au ghusl : une rakʿa restante rend l'ʿAṣr due ; cinq rakʿāt restantes rendent aussi le Ẓuhr dû.
Les règles s'arrêtent avant l'aube (Fajr), avec le temps de faire le ghusl et une unité.	Après le temps nécessaire au ghusl : une rakʿa restante rend le ʿIshāʾ dû ; quatre rakʿāt restantes rendent aussi le Maghrib dû.

La situation	Repère malikite — personne résidente
Les règles s'arrêtent avant le lever du soleil.	Si, après le temps nécessaire au ghusl, il reste de quoi accomplir une rakʿa avant le lever du soleil, le Fajr est dû.

> **ATTENTION**
>
> Quand le signe de purification apparaît, il ne faut pas retarder le ghusl : quelques minutes peuvent décider d'une prière à faire.

Le jeûne

La situation	Le repère
La purification a lieu avant l'aube (Fajr), même juste avant.	Pour Ramadan, elle renouvelle l'intention de jeûner avant l'aube et jeûne, même si le ghusl est fait après l'aube. Le ghusl doit permettre de prier le Fajr à temps.
Le sang apparaît pendant la journée, même peu avant le coucher du soleil.	Le jeûne de ce jour est rompu : à rattraper.
Les jours de règles ou de lochies pendant Ramadan.	À rattraper après Ramadan.

FICHE MÉMO 7 **Rattraper** ✂️

- ✓ Prière : jamais rattrapée pour les jours de règles.
- ✓ Jeûne obligatoire manqué : à rattraper.
- ✓ Purification avant le coucher du soleil ou avant l'aube : des prières peuvent être dues.

J'AGIS Note dans ton carnet le nombre de jours de jeûne à rattraper de ton dernier Ramadan.

PARTIE 4

Se purifier

Le ghusl, puis le wuḍūʾ au quotidien.

CHAPITRE 8

Le ghusl de la femme et le wuḍūʾ au quotidien

Des gestes précis, et des réponses aux questions pratiques.

Le ghusl après les règles ou les lochies

Il se fait comme le ghusl de la janāba (UA-133), avec l'intention de lever l'état des règles ou des lochies.

N°	Le geste	Statut
1	Formuler l'intention dans le cœur et dire « Bismillāh ».	Obligatoire / recommandé
2	Laver les mains, puis les parties intimes, en retirant toute trace de sang.	Mains : sunna ; retirer le sang : requis
3	Faire un wuḍūʾ complet.	Recommandé
4	Verser l'eau sur la tête trois fois, en faisant pénétrer l'eau jusqu'à la racine des cheveux.	Faire pénétrer l'eau : obligatoire ; trois fois : recommandé
5	Laver tout le corps, droite puis gauche, en frottant, sans oublier les plis.	Laver, frotter et enchaîner : obligatoire ; droite d'abord : recommandé
6	Le hadith mentionne un tissu parfumé au musc sur les traces du sang. Ne pas introduire de parfum à l'intérieur ; éviter tout produit irritant. Cela n'est pas requis pour la validité du ghusl.	Recommandé

> *« « Prends un morceau de coton parfumé au musc et purifie-toi avec. » ʿĀʾisha expliqua : « Suis avec lui les traces du sang. » »*
>
> Rapporté par al-Bukhārī et Muslim — sens

LES CHEVEUX

L'eau doit pénétrer dans les cheveux jusqu'aux racines. Des tresses ordinaires ne sont pas à défaire systématiquement ; il faut desserrer ce qui fait obstacle à l'eau. Ne multiplie pas les contrôles une fois le lavage normalement accompli.

Le wuḍūʾ au quotidien : questions pratiques

La question	Le repère
Le vernis, le faux ongle, les faux cils collés	Ils empêchent l'eau : à retirer avant le wuḍūʾ et le ghusl.
Le henné	Seule la couleur reste : pas de problème.
Le maquillage	S'il forme une couche (fond de teint épais, mascara waterproof), il faut le retirer.
Le voile	On essuie les cheveux, sous le voile : essuyer le voile ne suffit pas, sauf nécessité réelle.
Les chaussettes au travail	Seuls les khuff en cuir peuvent être essuyés (UA-132). Prévoir un endroit discret pour laver les pieds.



FICHE MÉMO 8 **Se purifier** ✂️

- ✓ Ghusl comme pour la janāba, avec l'intention des règles ou des lochies.
- ✓ Le parfum n'est pas nécessaire ; tresses : l'eau doit atteindre les racines.
- ✓ Vernis, faux ongles, maquillage épais : à retirer.

J'AGIS Prépare une petite trousse de prière (serviette, dissolvant, voile) pour tes sorties.

Mes 7 jours

Un petit pas par jour. Ce n'est pas une compétition : si tu manques un jour, reprends le lendemain, sans te décourager.

Jour	Mon petit pas	Fait
1	Commencer un carnet de mes règles (dates de début et de fin) (chapitre 1).	☐

Jour	Mon petit pas	Fait
2	Recopier le tableau des trois sangs (chapitre 2).	☐
3	Identifier mon signe de purification (chapitre 3).	☐
4	Corriger, autour de moi, l'idée des « 40 jours » avec douceur (chapitre 4).	☐
5	Choisir un dhikr pour les heures de prière pendant mes règles (chapitre 6).	☐
6	Compter mes jours de jeûne à rattraper (chapitre 7).	☐
7	Préparer ma trousse de prière (chapitre 8).	☐

MON ENGAGEMENT

Je m'engage, avec l'aide d'Allah, à :

_____

_____

Ma question à poser à une personne compétente (enseignant, imam, oustaz, enseignante) :

_____

_____

Date : _____

Je vérifie ma compréhension

1. Que doit faire la femme pour les prières des jours de règles ?

☐ A. Les rattraper
☐ B. Rien : elles ne se rattrapent pas
☐ C. En rattraper la moitié

2. Et pour les jours de Ramadan manqués à cause des règles ?

- ☐ A. Il se rattrape
- ☐ B. Il ne se rattrape pas
- ☐ C. Il se remplace par une aumône

3. Quelle est la durée maximale des premières règles (école malikite) ?

- ☐ A. 7 jours
- ☐ B. 10 jours
- ☐ C. 15 jours

4. Le sang d'irrégularité (istiḥāḍa) empêche-t-il la prière ?

- ☐ A. Oui
- ☐ B. Non
- ☐ C. Seulement le vendredi

5. Après l'accouchement, le sang s'arrête au 12e jour. La femme…

- ☐ A. attend 40 jours
- ☐ B. fait le ghusl et prie
- ☐ C. attend 60 jours

6. Pendant les règles, la femme peut…

- ☐ A. prier
- ☐ B. faire le dhikr et les invocations
- ☐ C. faire le ṭawāf

7. Pendant Ramadan, les règles s'arrêtent avant l'aube et elle reprend l'intention de jeûner. Elle…

- ☐ A. jeûne ce jour-là
- ☐ B. ne jeûne pas ce jour-là
- ☐ C. jeûne la moitié du jour

8. Dans le ghusl, le vernis à ongles…

- ☐ A. peut rester
- ☐ B. doit être retiré
- ☐ C. doit être recouvert

RÉPONSES

1 : B • 2 : A • 3 : C • 4 : B • 5 : B • 6 : B • 7 : A • 8 : B

Si tu t'es trompé(e), relis le chapitre concerné : c'est normal, c'est comme ça qu'on apprend.

Petit lexique

Mot	Sens simple
Ḥayḍ	Les règles.
Ḥāʾiḍ	La femme qui a ses règles.
Nifās	Les lochies : le sang qui suit l'accouchement.
Nufasāʾ	La femme en période de lochies.
Istiḥāḍa	Le sang d'irrégularité, en dehors des règles et des lochies.
Ṣufra • Kudra	Écoulement jaunâtre • brunâtre.
Jufūf	La sécheresse : signe de purification.
Qaṣṣa bayḍāʾ	Le liquide blanc : signe de purification.
Talfīq	L'addition des jours de sang quand il s'arrête et reprend.
Istiẓhār	Les jours d'attente ajoutés à l'habitude (jusqu'à 3).
Mubtadiʾa	La jeune fille qui a ses premières règles.
Muʿtāda	La femme qui a une habitude régulière.
Ghusl	Les grandes ablutions.
Ṭawāf	Les tours autour de la Kaʿba.
Rakʿa	Une unité de prière.

✂️ - - - - - - - - - - - - - À DÉCOUPER OU À IMPRIMER SÉPARÉMENT - - - - - - - - - - - - - ✂️

Fiche mémo : la purification de la femme en une page

	La purification de la femme selon l'école malikite
Trois sangs	Ḥayḍ (règles) • nifās (lochies) • istiḥāḍa (irrégularité)
Règles	Pas de minimum • premières règles : 15 jours au plus • habitude : + 3 jours au plus, sans dépasser 15 • 15 jours de pureté au moins entre deux règles
Purification	Sécheresse ou liquide blanc → ghusl et prière sans tarder
Lochies	Pas de minimum, 60 jours au plus • dès que le sang s'arrête : ghusl et prière
Istiḥāḍa	Prière et jeûne maintenus ; des dispenses concernent les écoulements persistants : voir chapitre 5.
Interdit	Prière, jeûne, ṭawāf, muṣḥaf, mosquée, rapport conjugal (jusqu'au ghusl)
Permis	Dhikr, invocations, Coran par cœur, écouter, apprendre
Rattraper	Jeûne obligatoire manqué : oui • prières des jours de règles : non • purification avant le coucher du soleil ou l'aube : prières à faire

Pour continuer le chemin

Ce livret fait partie de la collection « Purification », composée des titres UA-131 à UA-137.

Référence	Titre de travail
UA-131	La purification de A à Z
UA-132	Les ablutions pas à pas
UA-133	Les grandes ablutions
UA-134	Le tayammum
UA-135	Les impuretés et leur purification
UA-137	Les erreurs fréquentes de purification

Et ensuite…

Référence	Titre de travail
UA-111	Comprendre la Shahāda
UA-138	La prière de A à Z
UA-181	J'apprends les ablutions (Muslim Kids, pour les enfants)

> **UN CONSEIL**
>
> Choisis une enseignante de confiance à qui poser tes questions personnelles. Garde un carnet de tes dates : il t'aidera, et l'aidera à te répondre.

ULUL ALBAB • DU MUSLIM AU MUHSIN

Fiche d'identification du livret

Rubrique	Information
Référence	UA-136

Rubrique	Information
Titre	La purification de la femme — Règles, lochies et pertes : comprendre sans gêne
Univers • Porte • Collection	Muslim • Purification et prière • Purification (livret 6 sur 7)
Public • Niveau	Femmes et jeunes filles, adultes ; entourage • Découverte
Version du contenu • Date	v0.2 — version corrigée et illustrée • 01/10/2026
Langue • Format	Français • Format A5
Cadre de référence	Islam sunnite • ʿaqīda ashʿarite • fiqh malikite • Coran : riwāya Ḥafṣ ʿan ʿĀṣim
Statut • Validation religieuse	RÉDACTION IA • validation humaine EN ATTENTE

Rédaction et contrôles

Étape	Intervenant et fonction	Date et état
Responsable de rédaction	Ndeye Khady Athie — Seyda (selon le repère présenté ici)	Modèle de structure : UA-111 v0.3 et UA-131 v0.1
Rédaction assistée	Claude	01/10/2026 • v0.1 première rédaction
Pré-vérification automatisée	ChatGPT • consignes Ya Oustaz Mouhamed Ulul Albab	01/10/2026 • corrections, références et illustrations ; visa humain en attente
Validation religieuse humaine	Mouhammad Coly — Oustaz, approbateur prévu ; relecture par une enseignante recommandée	En attente • visa non renseigné

L'IA ne délivre aucune validation religieuse. La validation humaine sera renseignée après examen.

Historique des modifications

Version	Modification	Date	État
v0.1	Première rédaction, sur le modèle de UA-111 v0.3 et UA-131 v0.1	01/10/2026	Rédaction
v0.2	Corrections, illustrations et pagination fluide.	01/10/2026	Version Word

Sources et relecture

Références consultées : Ibn Abī Zayd al-Qayrawānī, ar-Risāla, chapitres 2 à 7, 12 et 40 (purification, prière, dispenses) ; textes du Coran sur Quran.com ; hadiths d'al-Bukhārī, Muslim et du Muwaṭṭaʾ sur Sunnah.com. Les situations personnelles complexes demandent un avis qualifié.
Texte d'ar-Risāla : https://dhspriory.org/kenny/RISALA.htm
Version annotée : https://www.muwatta.com/ebooks/english/risala_ibn_abi_zayd.pdf

Bibliothèque Du Muslim au Muhsin • Livret pédagogique • UA-136 • v0.2 • 01/10/2026
Relecture religieuse humaine : en attente du référent indiqué ci-dessus. Cette correction éditoriale et documentaire ne constitue pas son visa.

Comprendre sans gêne.

Faut-il prier ? Faut-il rattraper ? Quand suis-je purifiée ?

Ce livret répond simplement, selon l'école malikite, aux questions des femmes sur les règles, les lochies, le sang d'irrégularité, le ghusl et le wuḍūʾ au quotidien.

Huit chapitres courts. Dix à quinze minutes chacun. Un petit pas à chaque fois.

Bibliothèque « Du Muslim au Muhsin » • Univers Muslim

La transmission passe avant le commerce.

UA-136 • v0.2 • 01/10/2026