

استنجاء کا طریقہ (French)

# La Méthode de l'Istinja

(Hanafi)

Traduit en français par:  
Département de traduction (Dawate-e-Islam)

Shaykh-e-Tariqat, Amir-e-Ahl-e-Sunnat,  
Fondateur de Dawat-e-Islami 'Allamah Muawana Abu Bilal

**MOUHAMMAD ILYÂS**



اِسْتِنْجَا كَا طَرِيقَه (حَنَفِي)

Istinja ka Tareeqah (Hanafi)

## La Méthode de l'Istinja

Ce livret a été présenté en ourdou par le centre de recherche islamique de Dawat-e-Islami (*Al-Madina-tul-'Ilmiyya*). **Le département de traduction (Dawat-e-Islami)** l'a traduit en français. Si vous trouvez une erreur dans la traduction ou la composition, veuillez en informer le département de traduction à l'adresse postale ou électronique suivante dans le but de gagner des récompenses (Sawab).

### Département de traduction (Dawat-e-Islami)

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN : ☎ +92-21-111-25-26-92 – Poste. 7213

E-mail : ✉ [french.translation@dawateislami.net](mailto:french.translation@dawateislami.net)

## La méthode de l'Istinja (Hanafi)

Une traduction française de “ *Istinja ka tareeqah (Hanafi)* ”



### TOUS DROITS RÉSERVÉS

Copyright © 2024 Maktaba-tul-Madinah

---

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite ou transmise de quelque manière ou forme que ce soit ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de Maktaba-tul-Madinah.

---

**1ère parution :** Dhū al-Ḥijjah – 1445 AH – (Juin 2024)

**Traduit par :** Le département de traduction (Dawat-e-Islami)

**Éditeur :** Maktaba-tul-Madinah

**Quantité :** -

### PARRAINAGE

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez parrainer l'impression d'un livre religieux ou un livret pour Isaal-e-Sawab des membres décédés de votre famille.

### Maktaba-tul-Madinah

Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah Mahallah Saudagran,  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

✉ **E-mail :** [global@maktabatulmadinah.com](mailto:global@maktabatulmadinah.com) | [feedback@maktabatulmadinah.com](mailto:feedback@maktabatulmadinah.com)

☎ **Téléphone :** +92-21-34921389-93

🌐 **Web :** [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net) | [www.maktabatulmadinah.com](http://www.maktabatulmadinah.com)

## Table des matières

La méthode de l'Istinja (Hanafi).....	1
L'excellence de la salât sur le Prophète ﷺ.....	1
Châtiment allégé.....	1
La méthode de Istinjā.....	2
Peut-on utiliser l'eau de Zamzam pour l'Istinjā ?.....	7
Installer le WC dans la bonne direction.....	7
Lavez-vous les pieds après l'Istinjā.....	8
Peut-on uriner dans un terrier ?.....	8
Martyre causé par un djinn.....	8
Peut-on uriner dans la salle de bain ?.....	9
Règles relatives à l'utilisation de mottes pour l'Istinjā.....	10
Les mottes et la recherche scientifique.....	13
Déclaration d'un médecin expérimenté non musulman.....	13
Façon de s'asseoir pour la défécation.....	14
Sagesse dans l'application du poids sur le pied gauche.....	15
Toilettes assises.....	15
Cancer des organes excréteurs.....	15
Maladies causées par le papier hygiénique.....	16
Papier hygiénique et troubles rénaux.....	16

La Méthode de l'Istinja

Les inconvénients de la défécation sur un sol dur .....	17
Le Bien-Aimé Prophète ﷺ allait loin .....	18
Les avantages de la marche avant la défécation.....	18
Quarante-sept intentions en utilisant les toilettes.....	19

أَلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## La méthode de l'Istinja (Hanafi)

Satan vous empêchera probablement de lire entièrement ce livret, mais vous devez déjouer sa tentative, *إِنْ عَسَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ*, vous en verrez les bienfaits par vous-même.

## L'excellence de la salāt sur le Prophète ﷺ

Le Prophète de la Miséricorde, l'Intercesseur de la Oummah, le Propriétaire du Paradis *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ* a dit : “ Embellissez vos rassemblements en récitant la Salāt sur moi car votre récitation de la Salāt sur moi sera du Noor pour vous le Jour du Jugement. ”

*(Al-Jāmi'-us-Sagheer, p. 280, Hadith 4580)*

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

## Châtiment allégé

Sayyiduna Ibn 'Abbās *رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمَا* a rapporté que le Noble Prophète *صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ* passa devant deux tombes et dit (révélant la connaissance du Ghayb [l'invisible]) : “ Les deux, dans ces tombes sont tourmentés et ils ne sont pas tourmentés à cause de quelque chose de majeur (qu'il était difficile d'éviter), mais plutôt l'un ne s'abstenait pas des gouttes d'urine et l'autre

commérait. ” Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ demanda alors une brindille fraîche d'un dattier, la coupa en longueur en deux parties égales, en planta une sur chaque tombe et dit : “ Le tourment des deux sera allégé tant qu'elles n'auront pas séché. ” (*Sunan Nasā'ee*, p. 13, *Hadith 31* ; *Sahih Bukhari*, vol. 1, p. 95, *Hadith 216*)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## La méthode de Istinjā

1. Les djinns et les diables vivent dans les toilettes. Si **بِسْمِ اللّٰهِ** est récité avant d'entrer dans les toilettes, ils ne pourront pas voir le Satr [c'est-à-dire les parties intimes du corps] en vertu de cette récitation. Il est mentionné dans un Hadith : “ La récitation de **بِسْمِ اللّٰهِ** avant d'aller aux toilettes sert de voile entre les yeux des djinns et le Satr des gens. ” (*Sunan-ut-Tirmizī*, vol. 2, p. 113, *Hadith 606*)

C'est-à-dire que, comme un mur ou un rideau sert de barrière aux yeux des gens, cette récitation du nom d'Allah **عَزَّوَجَلَّ** servira également de barrière aux yeux des djinns, de sorte qu'ils ne pourront pas le voir. (*Mir'āt-ul-Manājih*, vol. 1, p. 268)

2. Récitez **بِسْمِ اللَّهِ** avant d'entrer dans les toilettes. Il est préférable de réciter l'invocation suivante (avec la Salât-'Alan-Nabi **صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** une fois avant et après).

**بِسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ**

*Traduction : Au nom d'Allah ! Je cherche Ton refuge contre les méchants djinns mâles et femelles.*

*(Kitāb-ud-Du'ā, p. 132, Hadith 357)*

3. Entrez ensuite dans les toilettes en plaçant le pied gauche en premier.
4. Utilisez les toilettes en vous couvrant la tête.
5. Il est préférable d'entrer dans les toilettes avec la tête couverte.
6. Ni le visage ni le dos ne doivent être tournés vers la Qibla lorsque l'on s'assoit pour déféquer ou uriner. Si l'on s'assoit avec le visage ou le dos tourné vers la Qibla par oubli, il faut immédiatement changer sa direction au-delà de 45° dès que l'on s'en souvient. On espère que la personne qui agit ainsi sera immédiatement pardonnée.
7. Lorsqu'on fait asseoir les enfants pour qu'ils défèquent ou urinent, il faut les faire s'asseoir de telle sorte que ni

leur visage ni leur dos ne soient tournés vers la Qibla. Si quelqu'un le fait, il sera un pécheur.

8. On ne doit pas découvrir les parties du corps à moins d'être sur le point de s'asseoir pour déféquer ou uriner, et on ne doit pas non plus découvrir le corps plus que la portion nécessaire.
9. Ensuite, en élargissant légèrement l'espace entre les pieds, asseyez-vous en appliquant le poids du corps sur le pied gauche, ce qui élargit le gros intestin et les déchets sont excrétés confortablement.
10. Ne vous interrogez pas sur les règles religieuses, car c'est une cause de privation.
11. Ne pas répondre oralement à l'éternuement d'une personne, (12) au Salām et à
13. L'azan à ce moment-là.
14. Ne dites pas **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** oralement si vous éternuez. Dites-le plutôt dans le cœur.
15. La conversation doit être évitée.
16. Ne regardez pas vos parties intimes.
17. Ne regardez pas les matières fécales excrétées par le corps.

18. Ne restez pas assis sans rien faire dans les toilettes, car vous risquez d'avoir des hémorroïdes.
19. Ne crachez pas sur l'urine. (20) Ne vous mouchez pas non plus.
21. ni vous raclez pas la gorge inutilement.
22. Ne regardez pas ici et là de façon répétée.
23. Ne vous touchez pas le corps inutilement ;
24. Ne regardez pas vers le ciel.
25. Au lieu de cela, il faut garder la tête baissée de honte.
26. Après avoir déféqué, lavez d'abord l'organe urinaire, puis l'anus.
27. La méthode Mustahab pour faire l'Istinjā avec de l'eau est la suivante : S'asseoir, les pieds bien écartés, verser progressivement de l'eau avec la main droite et laver l'anus avec les doigts de la main gauche. Commencez par lever légèrement le majeur, puis l'annulaire et enfin l'auriculaire. Tenez l'aiguère un peu plus haut afin d'éviter les éclaboussures. Il est Makrouh de faire l'Istinjā avec la main droite. La pression du souffle doit être dirigée vers le bas afin que l'anus soit bien lavé et qu'il n'y ait plus de traces collantes. Si l'on jeûne, il ne faut pas exercer de pression vers le bas.

28. Après avoir atteint la pureté, les mains sont également devenues pures. Cependant, il faut les laver avec un savon. (*Bahār-e-Sharī'at*, vol. 1, p. 408-413, *Rad-ul-Muhtār*, vol. 1, p. 615)
29. Lorsque vous sortez des toilettes, sortez d'abord avec le pied droit. Après être sorti des toilettes, récitez l'invocation suivante (avec Salāt-'Alan Nabi صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ une fois avant et une fois après) :

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنِّي الْأَذَى وَ عَافَانِي

*Traduction : Toutes les louanges sont pour Allah عَزَّوَجَلَّ Qui a éloigné de moi les choses nuisibles et m'a béni d'un grand soulagement. (Sunan Ibn Mājah, vol. 1, p. 193, Hadith 301)*

Il est préférable d'ajouter l'invocation suivante afin d'agir sur deux Ahādith : 'عُفْرَانِكَ' (Traduction : *Je demande pardon à Allah عَزَّوَجَلَّ*).

(*Sunan-ut-Tirmizī*, vol. 1, p. 87, Hadith 7)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

## Peut-on utiliser l'eau de Zamzam pour l'Istinjā ?

1. Il est Makrouh d'utiliser l'eau de Zamzam pour l'Istinjā. Si les mottes n'ont pas été utilisées, cela n'est pas permis. *(Bahār-e-Sharī'at, vol.1, p. 413)*
2. Il est Khilāf-e-Awlā (indésirable) de faire l'Istinjā avec l'eau du Wudu restante. *(Ibid)*
3. L'eau qui reste après l'Istinjā peut être utilisée pour le Wuḍū. Certaines personnes la jettent. Ce n'est pas bon et c'est considéré comme du gaspillage. *(Ibid)*

## Installer le WC dans la bonne direction

Si, qu'Allah عَزَّوَجَلَّ nous en préserve, la direction des WC (toilettes) dans votre maison est incorrecte, c'est-à-dire que lorsque vous vous asseyez dessus, le visage ou le dos est en direction de la sainte Qibla, prenez des mesures rapides pour corriger [sa direction]. Gardez à l'esprit qu'il ne suffit pas de modifier légèrement la direction des toilettes. Les toilettes doivent être installées dans une direction telle que votre visage ou votre dos, lorsque vous êtes assis pour déféquer ou uriner, reste hors de la direction de la Qibla au-delà de 45°. Une façon pratique de procéder consiste à installer les toilettes perpendiculairement à la direction de la Qibla, c'est-à-dire que la direction des WC peut être maintenue dans l'une ou l'autre des deux directions dans lesquelles le salām est effectué à la fin de la prière.

## Lavez-vous les pieds après l'Istinjā

Lorsque l'on utilise de l'eau pour l'Istinjā, une partie de l'eau éclabousse généralement les chevilles et les pieds. Prenez donc la précaution de les nettoyer en les lavant [après avoir terminé l'Istinjā]. Veillez à ce que l'eau n'éclabousse pas vos vêtements et d'autres parties lorsque vous vous lavez les chevilles et les pieds.

## Peut-on uriner dans un terrier ?

Le Saint Prophète ﷺ a déclaré : “ Aucun d'entre vous ne doit uriner dans un terrier. ” (*Sunan Nasā'ee, p. 14, Hadith 34*)

## Martyre causé par un djinn

Le célèbre commentateur, Hakeem-ul-Ummat, le Mufti Ahmad Yār Khan رَحْمَةُ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْهِ a déclaré : “ Le mot “ Juhr ”, utilisé dans le Hadith ci-dessus signifie, soit un terrier dans le sol, soit une fissure dans le mur. Comme les animaux venimeux ou les créatures faibles telles que les fourmis ou les djinns vivent souvent dans les terriers, les fourmis seront gênées par l'urine ou l'eau, et les serpents ou les djinns sortiront pour nous faire du mal. C'est pourquoi il est interdit d'uriner dans de tels endroits. Le compagnon Sayyiduna Sa'd Ibn 'Ubādah Ansari رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ décéda de cette manière. Il رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ urina dans un terrier et un djinn en sortit et le martyrisa. Les gens entendirent alors une voix provenant de ce terrier :

نَحْنُ قَتَلْنَا سَيِّدَ الْخَزْرَجِ سَعْدَ بْنَ عُبَادَةَ وَرَمَيْنَاهُ بِسَهْمٍ فَلَمْ نُحِطْ  
فُؤَادَهُ

“ Nous avons martyrisé Sa'd Bin 'Ubādah (رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ), le chef de la tribu des Khazraj et nous lui avons décoché une flèche qui a pénétré son cœur. ” (Mir'āt, vol. 1, p. 267 ; Mirqāt, vol. 2, p. 72 ; Ashi'a-ul-Lam'aat, vol. 1, p. 220)

Qu'Allah عَزَّوَجَلَّ ait pitié de lui et qu'Il nous pardonne sans avoir à rendre de comptes par son entremise !

أَمِيرِينَ بِجَاهِ النَّبِيِّ الْأَمِيرِينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

### Peut-on uriner dans la salle de bain ?

Le Saint Prophète صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a dit : “ Personne ne doit uriner dans la salle de bain, car prendre un bain ou faire le Wuḍū (par la suite) dans cette zone provoque généralement des pensées sataniques. ”

(Sunan Abī Dāwood, vol. 1, p. 44, Hadith 27)

En commentant le Hadith susmentionné, le célèbre commentateur, Hakeem-ul-Ummat, Mufti Ahmad Yār Khan رَحِمَهُ اللهُ تَعَالَى عَلَيْهِ a dit : “ Il n'y a pas de mal à uriner dans la salle de bain si elle a un sol dur et une évacuation d'eau. Cependant, il est préférable de l'éviter. Mais si le sol n'est pas dur et qu'il n'y a pas d'évacuation d'eau, il est très mauvais d'uriner dans cette

zone, car le sol deviendra impur et l'eau impure éclaboussera le corps pendant le bain ou le Wuḍū. ”

Ce Hadith se réfère au deuxième cas, car l'interdiction est fortement soulignée. Il a été observé qu'uriner dans le cas interdit provoque des chuchotements sataniques ou des soupçons d'éclaboussures d'urine sur le corps. ” (*Mir'āt-ul-Manājīh, vol. 1, p. 266*)

### Règles relatives à l'utilisation de mottes pour l'Istinjā

1. Il est Sounnah d'utiliser des mottes de terre pour l'Istinjā lorsque les déchets sont excrétés des parties intimes. Il est également permis de nettoyer les parties intimes en utilisant uniquement de l'eau. Toutefois, il est mustahab d'utiliser de l'eau pour l'Istinjā après avoir utilisé des mottes.
2. Outre l'urine et les fèces, si une autre impureté telle que le sang, le pus, etc. s'écoule des organes excréteurs, ou si une impureté extérieure est entrée en contact avec les parties intimes, celles-ci deviendront pures si elles sont essuyées par des mottes de terre, à condition que l'impureté ne se soit pas propagée au-delà de la partie (excrétrice). Toutefois, le lavage reste mustahab.
3. L'utilisation de mottes en nombre précis n'est pas une Sounnah. Il faut utiliser autant de mottes que nécessaire pour atteindre la pureté. Si une motte suffit, la Sounnah

sera considérée comme accomplie, mais si trois mottes sont utilisées et que la pureté n'est toujours pas atteinte, la Sounnah sera considérée comme non accomplie. Toutefois, il est Mustahab d'utiliser des mottes en nombre impair (c'est-à-dire 1, 3 et 5), mais utilisez au moins trois mottes. Si l'on a atteint la pureté en n'utilisant qu'une ou deux mottes, on doit en utiliser une ou deux de plus de façon que le nombre total de mottes utilisées soit de trois. De même, si l'on a atteint la pureté en utilisant quatre mottes, il faut en utiliser une de plus pour que les mottes utilisées soient en nombre impair.

4. La pureté avec les mottes ne sera atteinte que lorsque l'impureté ne s'est pas répandue autour de l'anus plus que la taille d'un dirham<sup>1</sup>. Si l'impureté s'est répandue au-delà de la taille d'un dirham, il est alors Fard de la laver. Cependant, l'utilisation de mottes restera une Sounnah.
5. Les cailloux, les pierres, les morceaux de tissu déchirés sont tous considérés comme des mottes et peuvent être utilisés sans aversion pour purifier l'organe excréteur. (Il est préférable d'utiliser des morceaux de tissu déchirés ou des restes de tissu sans valeur, de préférence du coton jeté par

---

<sup>1</sup> Pour plus d'informations sur la taille du dirham, veuillez consulter la page 389 du *Bahār-e-Sharī'at*, volume 1 - publié par le Maktaba-tul-Madinah.

les tailleurs. Les morceaux de coton peuvent absorber rapidement les impuretés).

6. Pour l'Istinjā, il est Makrouh d'utiliser des os, de la nourriture, du fumier, des briques, des tessons, du verre, du charbon, du fourrage et des choses qui ont une certaine valeur, même si elles ne valent qu'un centime.
7. L'utilisation d'un papier pour l'Istinjā n'est pas autorisée, qu'il y ait ou non quelque chose d'écrit dessus, ou même si le nom d'un mécréant comme Abu Jahl y est écrit.
8. Il est Makrouh de faire l'Istinjā avec la main droite, mais si la main gauche est handicapée, alors l'utilisation de la main droite est autorisée.
9. Il est Makrouh de réutiliser une motte pour l'Istinjā. Toutefois, si l'autre face est pure, elle peut être utilisée.
10. La méthode d'utilisation des mottes pour un homme en été consiste à purifier (l'anus en utilisant) la première motte de l'avant vers l'arrière, la deuxième de l'arrière vers l'avant, et la troisième motte de l'avant vers l'arrière. En hiver, on utilise la première motte de l'arrière vers l'avant, la deuxième de l'avant vers l'arrière et la troisième de l'arrière vers l'avant.

11. Il est Mustahab de garder les mottes pures sur le côté droit et les mottes usées sur le côté gauche avec leur côté impur vers le sol. (*Bahār-e-Sharī'at*, vol. 1, p. 410-412 ; *Fatāwā 'Aalamgīrī*, vol. 1, p. 48-50)
12. Les savants religieux ont autorisé l'utilisation du papier hygiénique, car il est conçu uniquement à cette fin et non pour écrire. Toutefois, il est préférable d'utiliser des mottes de terre.

### Les mottes et la recherche scientifique

Selon une étude, la terre contient du chlorure d'ammonium ainsi que d'autres éléments forts qui éliminent les odeurs. L'urine et les fèces sont pleines de germes et peuvent nuire au corps humain si elles entrent en contact avec lui. Il existe également un risque de contracter diverses maladies si les fèces ou l'urine restent sur le corps. Le docteur Hulook a déclaré que l'utilisation de mottes pour l'Istinjā a étonné le monde scientifique. Tous les éléments de la terre sont antimicrobiens [qui tuent les germes]. C'est pourquoi l'utilisation de mottes tue les bactéries des organes excréteurs. En outre, son utilisation prévient même le cancer de l'organe urinaire.

### Déclaration d'un médecin expérimenté non musulman

Chers frères en Islam ! Uriner et déféquer selon la Sounnah est un acte de récompense de l'au-delà et protège contre les maladies dans la vie mondaine. Même les non-musulmans

doivent parfois reconnaître les avantages des traditions islamiques. Voici l'un de ces exemples.

Un professeur de physiologie de haut niveau a déclaré : “ J'étais à Marrakech à cette époque. J'avais de la fièvre et j'ai consulté un médecin expérimenté non musulman pour obtenir des médicaments. Il me demanda si j'étais musulman. Je répondis : “ Oui, je suis un musulman du Pakistan. ” Entendant cela, il dit : “ Si les Pakistanais adoptent une tradition conseillée par leur Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ils seront protégés contre de nombreuses maladies. ” J'ai demandé avec étonnement : “ Quelle est cette tradition ? ”. Il répondit : “ Si les gens s'assoient pour déféquer selon la tradition islamique, ils ne souffriront pas de maladies telles que l'appendicite, la constipation chronique, les hémorroïdes et les troubles rénaux. ”

### Façon de s'asseoir pour la défécation

Chers frères en Islam ! Vous aimeriez certainement connaître cette merveilleuse méthode. Soyez donc attentifs. Sayyiduna Suraaqah Bin Maalik رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ a dit : “ Le Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ nous a ordonné d'appliquer notre poids sur le pied gauche pendant la défécation et de garder la jambe droite tendue. ”

*(Majma'-uz-Zawā'id, vol. 1, p. 488, Hadith 1020)*

## **Sagesse dans l'application du poids sur le pied gauche**

Lorsque l'on est assis pour déféquer, le fait de maintenir la jambe droite en position verticale et d'appliquer le poids du corps sur le pied gauche permet au côlon, qui se trouve sur le côté gauche et transporte les fèces, de s'ouvrir correctement. Par conséquent, les déchets sont excrétés facilement et complètement. Il est évident qu'un bon nettoyage des intestins permet de prévenir de nombreuses maladies.

## **Toilettes assises**

Que c'est dommage ! De nos jours, la tendance à utiliser des toilettes assises pour l'Istinjā est de plus en plus répandue. Lorsque l'on s'y assoit, on ne peut pas élargir l'espace entre les jambes ni appliquer de poids sur le pied gauche parce qu'on ne peut pas s'asseoir avec les genoux repliés contre la poitrine. Ainsi, le poids n'est pas appliqué sur les intestins et l'estomac, ce qui affecte le processus d'excrétion et fait que certaines matières fécales restent dans les intestins. Cela provoque également plusieurs troubles des intestins et de l'estomac. L'utilisation de toilettes assises provoque également un stress neurologique et présente un risque de fuites post-urinaires.

## **Cancer des organes excréteurs**

Il est extrêmement difficile de garder le corps et les vêtements purs lorsqu'on pratique l'Istinjā sur des toilettes assises. Les gens utilisent normalement du papier hygiénique. Il y a quelques

années, les journaux ont publié des informations concernant la propagation rapide de maladies mortelles, en particulier le cancer des organes excréteurs, en Europe. Un comité de recherche a conclu que ces maladies avaient deux causes principales : (i) l'utilisation de papier hygiénique et (ii) la non-utilisation de l'eau.

### **Maladies causées par le papier hygiénique**

Les produits chimiques utilisés dans le papier hygiénique sont très nocifs pour la peau. L'utilisation du papier hygiénique provoque des maladies cutanées telles que l'eczéma et la décoloration de la peau. Le docteur Canon Davis a déclaré : “ Les utilisateurs de papier hygiénique doivent être prêts à accueillir les maladies suivantes : cancer des organes excréteurs, furoncle anal (très douloureux), infections cutanées et diverses maladies fongiques. ”

### **Papier hygiénique et troubles rénaux**

Les médecins ont déclaré que l'utilisation de papier hygiénique ne permettait pas un nettoyage en profondeur. Les bactéries se développent et pénètrent dans le corps, provoquant diverses affections. Elles peuvent même atteindre les reins par le biais des voies urinaires des femmes, entraînant parfois un suintement de pus par les reins. Toutefois, si l'Istinjā est faite avec de l'eau après l'utilisation du papier hygiénique, les méfaits du papier toilette diminueront considérablement.

## **Les inconvénients de la défécation sur un sol dur**

L'utilisation d'une chaise WC et de toilettes est autorisée par la Sharī'ah mais les WC sont plus pratiques qu'une chaise à condition qu'ils soient suffisamment larges pour que la personne puisse s'asseoir conformément à la Sounnah. De nos jours, des WC plus petits sont installés, ce qui rend difficile de s'asseoir correctement avec les jambes écartées. Toutefois, si les repose-pieds sont plats et non surélevés, il est possible de s'asseoir avec les jambes écartées. Déféquer sur un sol mou est également une Sounnah. Il est dit dans un Hadith : “ Lorsque quelqu'un d'entre vous veut uriner, il doit chercher un sol mou. ”

*(Al-Jāmi'-us-Sagheer, p. 37, Hadith 507)*

Reconnaissant les mérites de la défécation sur sol mou, Lowell Paul a déclaré : “ L'existence et la mortalité de l'homme sont toutes deux liées à la terre. Depuis que l'homme a commencé à déféquer sur un sol dur (c'est-à-dire sur des commodes ou des WC, etc.) plutôt que sur un sol mou, l'impuissance chez les hommes et les caillots rénaux et vésiculaires ont augmenté. La défécation sur un sol dur affecte également les glandes de la prostate. Lorsque l'urine ou les fèces tombent sur un sol mou, l'acidité et les germes sont absorbés immédiatement, ce qui n'est pas le cas sur une surface dure. ”

## Le Bien-Aimé Prophète ﷺ allait loin

Comme les manières du Bien-Aimé Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ étaient dignes et impeccables ! Lorsqu'il صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ avait besoin de déféquer, il صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ s'éloignait tellement que personne ne pouvait le voir. (*Sunan Abu Dāwood, vol. 1, p. 35, Hadith 2*)

C'est-à-dire qu'il صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ s'asseyait derrière un mur ou un arbre ou disparaissait de la vue lorsqu'il se trouvait dans une plaine dénudée.

(*Mir'āt-ul-Manājīh, vol. 1, p. 262*)

En effet, chaque acte du Saint Prophète صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ a de nombreuses bénédictions pour notre vie mondaine et dans l'au-delà.

Si chacun verse une aiguière d'eau dans les WC après avoir uriné, l'odeur nauséabonde et les germes diminueront **إِنْ شَاءَ اللهُ عَزَّوَجَلَّ**. Après la défécation, si une aiguière d'eau suffit, il ne faut pas tirer la chasse d'eau car cela consomme plusieurs aiguières d'eau.

## Les avantages de la marche avant la défécation

De nos jours, les toilettes sont faites dans les chambres à coucher, en particulier dans les villes, ce qui est à l'origine de germes et de maladies. Un expert biochimiste a déclaré : “ Depuis que la population urbaine s'est développée et que le

nombre de fermes a diminué, les maladies ont augmenté. Depuis que les gens ont renoncé à parcourir de longues distances avant de se soulager, la constipation, les flatulences, les troubles gastriques et les maladies du foie ont augmenté. La marche améliore le mouvement intestinal et facilite la défécation. De nos jours, comme les gens ne parcourent plus de longues distances pour aller aux toilettes, la défécation prend plus de temps. ”

### Quarante-sept intentions en utilisant les toilettes

Le Bien-Aimé Prophète ﷺ a déclaré : “ L'intention d'un musulman est meilleure que son acte. ”

*(Al-Mu'jam-ul-Kabeer, vol. 6, p. 185, Hadith 5942)*

1. J'agirais selon la Sounnah en me couvrant la tête (lorsque je suis aux toilettes), (2) en entrant dans les toilettes avec le pied gauche d'abord et
3. en sortant avec le pied droit,
4. Je réciterai les invocations Masnoon avant et
5. après être allé aux toilettes.
6. S'il fait noir dans les toilettes, faites cette intention : “ *Je vais allumer la lumière pour qu'il soit facile d'atteindre la pureté.* ”
7. Afin d'éviter l'Israaf [gaspillage], j'éteindrai la lumière dès que j'aurai terminé l'Istinjā.

8. Agissant sur le Hadith : 'الظُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ' (*La pureté est la moitié de l'īmān*). (*Sahih Muslim, p. 140, Hadith 223*) Je porterai des pantoufles pour protéger les pieds de la saleté.
9. Conformément à la Sounnah, je chausserai d'abord la pantoufle du pied droit et
10. j'enlèverai d'abord la pantoufle du pied gauche.
- 11-12. Je ne ferai pas face à la Qibla et je ne lui tournerai pas le dos tant que le Satr est découvert.
- 13-14. Je ne découvrirai mon Satr que dans la mesure où cela est nécessaire lorsque je serai près du sol pour déféquer.
15. Je couvrirai mon Satr avant de me lever après l'Istinjā.
16. Je ne regarderai pas les déchets excrétés.
17. Je protégerai mon corps et mes vêtements des éclaboussures d'urine.
18. Je garderai la tête baissée.
19. Je garderai les yeux fermés si possible.
- 20-21. J'éviterai de regarder et de toucher inutilement mes parties intimes.

- 22-26. En tenant la motte dans la main gauche, j'atteindrai la pureté en l'utilisant avec la main gauche, en plaçant les mottes utilisées sur le côté gauche (avec leur côté impur vers le sol), en gardant les mottes pures sur le côté droit, et en utilisant les mottes en nombre impair, c'est-à-dire 3, 5, 7, etc. car il est Mustaḥab de le faire.
27. Je ne toucherai les parties intimes qu'avec ma main gauche, tout en les purifiant avec de l'eau.
28. Je ne méditerai pas sur les règles religieuses (car cela entraîne la privation).
29. Je ne parlerai pas tant que mon Satr est à découvert.
- 30-31. Je ne cracherai ni ne me moucherai sur l'urine, etc.
- 32-33. Si je ne fais pas le Wuḍū immédiatement après l'Istinjā, je me laverai les deux mains en agissant sur les Hadiths de pureté.
34. Je tirerai la chasse d'eau sur les matières fécales excrétées (si tout le monde verse un peu d'eau dans les WC après avoir uriné, l'odeur nauséabonde et les germes diminueront **إِنْ شَاءَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ**. Après la défécation, si l'odeur disparaît en versant un peu d'eau, il ne faut pas tirer la chasse d'eau car cela consomme beaucoup d'eau.)

35. Je laverai soigneusement les pieds et les chevilles après avoir fait l'Istinjā avec de l'eau (car il y a généralement des éclaboussures d'eau impure sur les chevilles).
36. Je ne resterai pas dans les toilettes après m'être soulagé.
37. Je fermerai la porte des toilettes pour qu'il n'y ait pas de dévoilement.
38. Je fermerai la porte des toilettes après en être sorti afin de protéger les musulmans du dégoût.

**Faites preuve de ces intentions supplémentaires suivantes lorsque vous utilisez les toilettes publiques :**

- 39-41. S'il y a une longue file d'attente, j'attendrai calmement mon tour. Je ne violerai pas le droit des autres. Je ne dérangerai pas la personne qui utilise les toilettes en frappant à la porte à plusieurs reprises.
42. Je prendrai patience aux toilettes si quelqu'un frappe à la porte de façon répétée.
43. Si quelqu'un est plus dans le besoin que moi, je le laisserai aller aux toilettes à condition que le temps de la prière ne soit pas court ou qu'il n'y ait pas de problème inévitable.
44. Dans la mesure du possible, j'éviterai d'aller aux toilettes lorsqu'il y a une foule, afin de ne pas l'augmenter et de soulager les autres musulmans.

45. Je n'écrirai rien sur le mur et la porte des toilettes.
46. Je ne regarderai pas les images vulgaires dans les toilettes
47. ni ne lirai les écritures sales sur les murs des toilettes afin que mes yeux ne témoignent pas contre moi le jour du Jugement.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ      صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

العهد لله زيب الغلابين والشاؤوا وشاؤوا عن عتبه التزمتين انه بقدر قانؤوا بالله من المنهترب الزوبير بشير الله الزغريب الزوبير

### Afin de devenir un musulman pieux qui accomplit la prière

Passez toute la nuit dans les rassemblements hebdomadaire de Duate-Islami inspirés de la Sounnah afin d'obtenir la satisfaction d'Allah ﷻ et avec de bonnes intentions. Afin d'apprendre les Sounnahs prenez l'habitude de voyager 3 jours en Madani Qafilah chaque mois avec les dévôts du Prophète, de remplir le livret des bonnes actions chaque jour en faisant l'examen de conscience et de le soumettre au responsable désigné le premier jour de chaque mois.

Mon Madani objectif : « Je dois tenter de me rectifier et de rectifier les gens du monde entier, *إن شاء الله*. Afin de nous rectifier, nous devons agir selon le livret des actions pieuses et pour tenter de rectifier les gens du monde entier, nous devons voyager en Madani Qafilahs, *جزان الله خيراً*.



Aalami Madani Markaz, Faizan-e-Madinah, Mahallah Saudagaran  
Purani Sabzi Mandi, Bab-ul-Madinah, Karachi, Pakistan

UAN: +92 21 111 25 26 92 | Ext: 7213

Web: [www.maktabatulmadinah.com](http://www.maktabatulmadinah.com) | E-mail: [feedback@maktabatulmadinah.com](mailto:feedback@maktabatulmadinah.com)