

Aliou Moustapha Mbacké

Les menstruations : durées et règles à suivre.

Touba - Sénégal 2026

MOT DE L'AUTEUR :

Je cherche refuge auprès d'Allah contre Satan le maudit, et je place cette œuvre sous Sa protection, ainsi que ses fruits, contre Satan le maudit.

Seigneur, je cherche refuge auprès de Toi contre les incitations des diables, et je cherche refuge auprès de Toi, Seigneur, contre leur présence auprès de moi.

Et que la prière et le salut soient sur notre maître Muhammad, ainsi que sur sa famille, ses compagnons et l'ensemble de sa communauté.

Ceci est un traité de jurisprudence que nous avons rédigé, destiné à exposer avec clarté aux femmes, ainsi qu'à toute personne intéressée, les règles juridiques relatives aux menstruations.

Puisse Allah agréer cette modeste contribution, en accroître les fruits et en inscrire la récompense parmi les œuvres méritoires de Serigne Moustapha Mbacké, père éminemment engagé dans la voie de Dieu et dont le souvenir demeure impérissable.

Je sollicite enfin de tout lecteur cette invocation en ma faveur : qu'Allah me pardonne, m'accorde Sa satisfaction et fasse aboutir les projets que je consacre au service de la voie droite.

**Aliou Moustapha Mbacké,
Touba Darou Khoudoss,
Vendredi 13 février 2026.**

Le sang menstruel est un écoulement sanguin naturel provenant de l'utérus d'une femme majeure. Sa durée minimale peut être extrêmement brève. En revanche, sa durée maximale est de quinze jours.

Toute femme qui voit ses règles appartient à l'une des trois catégories suivantes :

- Celle qui les voit pour la première fois ;
- Celle qui a un cycle régulier ;
- La femme enceinte.

Chaque situation obéit à des règles spécifiques.

1. Celle qui voit ses règles pour la première fois :

Il s'agit de celle qui observe ses règles pour la première ou la deuxième fois. Sa période menstruelle ne peut excéder quinze jours.

Si elle devient pure durant cette période, elle doit effectuer ses grandes ablutions et reprendre ses pratiques religieuses.

Si le saignement se prolonge au-delà de quinze jours, elle doit néanmoins effectuer ses grandes ablutions et considérer qu'il s'agit d'un trouble de saignement.

2. Celle qui a un cycle menstruel régulier :

Il s'agit de celle qui a déjà observé ses règles trois fois ou plus. Sa période menstruelle ne peut dépasser quinze jours. Toutefois, ses cycles antérieurs peuvent avoir été de même durée ou de durées différentes.

a) Si ses cycles ont toujours la même durée :

Si toutes ses périodes précédentes ont eu la même durée, elle considère celle-ci comme son cycle habituel.

Lorsque ses règles s'arrêtent à l'issue de cette période, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses.

Si le saignement se poursuit au-delà de cette durée habituelle, elle ajoute trois jours supplémentaires. Si le saignement cesse pendant ou à l'issue de ces trois jours, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses.

S'il continue, elle effectue également ses grandes ablutions et considère qu'il s'agit d'un trouble de saignement.

Exemple :

Si son cycle habituel est de cinq jours et que, cette fois-ci, le saignement se prolonge, elle ajoute trois jours. Si le saignement cesse durant ou à l'issue de cette période, elle se purifie¹. Dans le cas contraire, elle se purifie également et considère qu'il s'agit d'un trouble.

Toutefois, puisqu'une période menstruelle ne peut excéder quinze jours, si son cycle habituel est de treize jours, elle n'ajoutera que deux jours supplémentaires. S'il est de quatorze jours, elle ajoutera un jour. S'il est de quinze jours, elle n'ajoutera rien et devra immédiatement effectuer ses grandes ablutions et reprendre ses pratiques religieuses.

¹ « Elle se purifie » signifie qu'elle accomplit ses grandes ablutions (ghusl) et reprend ses pratiques religieuses, notamment la prière et le jeûne, chaque fois que cette expression apparaît dans le présent traité.

b) Si ses cycles sont de durées différentes :

Si ses cycles antérieurs ont été irréguliers en termes de durée, elle se base sur la période la plus longue.

Lorsque ses règles s'arrêtent à la fin ou durant cette période, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses.

Si le saignement se poursuit, elle ajoute trois jours supplémentaires. Si, pendant ou à l'issue de ces trois jours, elle devient pure, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses. Dans le cas contraire, elle se purifie tout de même et considère qu'il s'agit d'un trouble de saignement.

Exemple :

Si ses trois cycles précédents ont duré respectivement cinq, quatre et six jours, elle prendra six jours comme référence.

Si ses règles cessent pendant ou à l'issue de ces six jours, elle se purifie.

Si le saignement persiste, elle ajoute trois jours supplémentaires. Pendant ou à l'issue de ces trois jours, si elle est purifiée, elle accomplit ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses. Dans le cas contraire, elle doit néanmoins effectuer ses grandes ablutions et considérer que le saignement relève d'un trouble.

Comme mentionné précédemment, si sa durée maximale était de treize jours, elle n'ajoutera que deux jours. Si elle était de quatorze jours, elle ajoutera un jour. Si elle était de quinze jours, elle ne prolongera pas et devra se purifier immédiatement.

3. La femme enceinte :

En principe, une femme enceinte ne voit plus ses règles. Toutefois, si elle constate un écoulement sanguin, des règles spécifiques s'appliquent selon le mois de sa grossesse.

a) Du début de la grossesse jusqu'à l'entrée dans le troisième mois :

Rien ne change durant cette période. Elle applique les mêmes règles qu'avant sa grossesse. Elle détermine à quelle catégorie elle appartenait (première apparition des règles, cycle régulier, etc.) et s'y conforme.

b) De l'entrée dans le troisième mois jusqu'à l'entrée dans le sixième mois :

La durée maximale pendant laquelle le sang est considéré comme menstruel est de vingt jours.

Si elle devient pure durant ce délai, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses.

Si l'écoulement persiste au-delà, elle se purifie également.

c) De l'entrée dans le sixième mois jusqu'à l'accouchement :

Durant cette phase, la durée maximale est de trente jours. Si elle devient pure avant ce délai, elle effectue ses grandes ablutions et reprend ses pratiques religieuses.

Si l'écoulement dépasse cette durée, elle se purifie également.

4. Cas particulier : les règles irrégulières :

Si une femme voit ses règles de manière discontinue (par exemple : aujourd'hui oui, demain non, puis à nouveau le jour suivant), elle commence par déterminer à quelle catégorie elle appartient (première apparition des règles, cycle régulier, etc.) et applique les règles correspondantes. La différence réside dans le calcul : elle ne compte que les jours où le sang apparaît.

Les jours d'interruption, elle se purifie et accomplit normalement ses prières.

La fin des menstruations :

Les menstruations sont considérées comme terminées lorsque l'on observe l'apparition d'un liquide blanc, semblable à de l'eau de chaux, ou lorsqu'un tissu introduit dans la zone intime ressort sans aucune trace de sang.

Ce qui est interdit à une femme pendant ses menstruations :

Durant cette période, certains actes lui sont interdits ; les accomplir constituerait un péché. Il s'agit notamment de : faire le tawaf (circumambulation autour de la Kaaba), se retirer en i'tikaf (retraite spirituelle dans la mosquée), accomplir la prière, jeûner, toucher le Coran — bien qu'il lui soit permis d'en réciter les passages mémorisés — ainsi qu'entrer dans une mosquée.

Il est également interdit à son mari d'avoir des rapports intimes avec elle durant cette période ou de la répudier. Si cela se produit

dans un pays régi par la loi islamique, le juge l'oblige à la reprendre, sauf s'il s'agit d'une troisième répudiation.

Pourquoi rattraper le jeûne mais pas la prière ?

Durant les menstruations, la femme est dispensée à la fois de prière et de jeûne. En principe, elle ne devrait rattraper ni l'un ni l'autre. Toutefois, le Prophète Muhammad (PSL), à qui Allah a confié l'autorité législative, a ordonné de rattraper le jeûne, mais non les prières.

À retenir :

1. Certaines femmes accomplissent leurs ablutions à l'heure de la prière alors qu'elles sont en période de menstruation. Cela constitue un excès dans la pratique religieuse, car elles n'y sont pas tenues. De plus, ces ablutions ne sont pas valides.

2. L'intervalle minimal entre deux périodes menstruelles est de quinze jours. Si une femme devient pure puis constate un nouveau saignement avant l'écoulement de ce délai, il ne s'agit pas de règles mais d'un trouble.

L'arrêt des menstrues pendant le temps de prière : quand faut-il rattraper et quand y a-t-il dispense ?

Cette question requiert une attention particulière, car nombre de femmes délaissent des prières qui leur incombent en raison de leur méconnaissance de ces règles. Voici les points détaillés.

Les prières de Tisbar et Takousan :

Les temps de prière de Tisbar et de Takousan se chevauchent. Si une femme devient pure entre l'appel à la prière de Tisbar et celui de Timis, et qu'elle peut se laver puis accomplir au moins cinq rak'aat avant l'entrée de Timis, elle doit prier à la fois Tisbar et Takousan. Si elle ne les accomplit pas immédiatement, elle sera tenue de les rattraper.

Exemple :

À Touba, actuellement, l'appel à la prière de Timis a lieu à 19h13. Si une femme qui avait ses règles devient pure vers 18 h, elle devra accomplir les prières de Tisbar et de Takousan.

En revanche, si, après s'être purifiée, elle ne peut accomplir qu'une, deux, trois ou quatre rak'aat avant l'entrée de Timis, seule la prière de Takousan lui est obligatoire ; Tisbar lui est alors dispensée.

Si, entre le moment où elle devient pure et l'entrée de Timis, elle ne peut pas se laver, ou si elle se lave mais ne peut accomplir au moins une rak'aa avant Timis, alors les deux prières — Tisbar et Takousan — lui sont dispensées.

Les prières de Timis et Gee :

Les temps de prière de Timis et de Gee se chevauchent également. Si une femme devient pure entre l'appel de Timis et celui de Fajar, et qu'elle peut se laver puis accomplir au moins quatre rak'aat avant la fin de ce créneau, elle doit prier à la fois Timis et Gee. Si elle ne les accomplit pas immédiatement, elle devra les rattraper.

Exemple :

À Touba, actuellement, l'appel à la prière de Fajar a lieu à 6h16. Si une femme devient pure vers 5h, elle devra accomplir les prières de Timis et de Gee.

Toutefois, si, entre le moment où elle devient pure et Fajar, elle ne peut accomplir qu'une, deux ou trois rak'aat après s'être lavée, seule la prière de Timis lui incombe ; Gee lui est alors dispensée.

Si, durant cet intervalle, elle ne peut pas se laver, ou si elle se lave sans pouvoir accomplir au moins une rak'aa avant Fajar, les deux prières lui sont dispensées.

La prière de Souba (matin) :

Le temps de la prière de Souba s'étend de l'appel à Fajar jusqu'au lever du soleil. Si, durant cet intervalle, une femme devient pure, peut se laver et accomplir au moins une rak'aa avant le lever du soleil, elle doit effectuer la prière de Souba. Si elle ne l'accomplit pas immédiatement, elle devra la rattraper.

Exemple :

À Touba, en ce moment, le soleil se lève à 7 h 31. Si une femme devient pure vers 6 h 30, elle devra accomplir la prière de Souba. En revanche, si, entre le moment où elle devient pure et le lever du soleil, elle ne peut pas se laver, ou si elle se lave sans pouvoir accomplir au moins une rak'aa avant le lever du soleil, la prière de Souba lui est dispensée.

Conclusion :

La connaissance précise des règles relatives aux menstruations est essentielle pour l'accomplissement correct des obligations religieuses. Une femme qui maîtrise ces prescriptions peut observer ses pratiques en toute conscience, éviter les erreurs et préserver la pureté de son culte.

Le sang menstruel, bien qu'il interrompe temporairement certaines pratiques, n'affecte en rien la valeur spirituelle de la femme ni son engagement envers Allah. Savoir quand se purifier, quand rattraper une prière, et quand bénéficier d'une dispense, permet de conjuguer rigueur religieuse et sérénité personnelle.

Que cette œuvre serve à éclairer, instruire et guider celles qui la liront, et qu'elle contribue à leur piété et à leur compréhension des obligations religieuses.

Ô Allah, fais que ce travail soit accepté auprès de Toi, qu'il soit une source de bénédiction et de savoir, et qu'il me permette d'obtenir Ta satisfaction dans cette vie et dans l'au-delà. Agrée mes intentions, purifie mon cœur et guide-moi sur le chemin de la droiture. Amin.

Aliou Moustapha Mbacké.