

## Le Sahoûr (ou Souhoûr)

***Les règlements suivants sont conformes à l'interprétation juridique de l'Imâm Abou Hanîfah (rahimahoullâh) et des illustres oulémas qui l'ont suivi.***

### **Définition**

Le sahoûr est le repas qui est pris avant le Soubh ou Sâdiq lorsqu'on va garder le jeûne.

### **Statut**

Il est sounnah de prendre le sahoûr avant de débiter le jeûne.

### **Horaire**

Le meilleur moment de prendre le sahoûr est la fin de la nuit, juste avant le Soubh ou Sâdiq.

### **Vertus**

Le Messager d'Allah (sallallâhou 'alayhi wa sallam) a dit : « Prenez le sahoûr car il contient de la bénédiction (barakah). »(Boukhâri)

### **Avantages**

Voici quelques avantages que l'on peut obtenir en prenant le sahoûr :

1) Ce repas nous renforce physiquement, nous aide à être en pleine forme et en bonne humeur durant toute la journée.

2) En se réveillant pour le sahoûr, on a la possibilité :

- d'accomplir la Salât out Tahadj-joud,

- d'invoquer Allah à ce moment où il y a de fortes chances que les douâs soient acceptés,
- d'accomplir la Salât oul Fadjr à son heure

3) En prenant le sahoûr, on agit comme le Prophète Mouhammad (sallallâhou 'alayhi wa sallam) et on se différencie de la façon de jeûner qui est courante dans d'autres religions.

<http://muslimfr.com/le-sahour-ou-souhour/>