



CALENDRIER LUNAIRE
2011 correspond à l'année 1432 de l'Hégire
 L'an 1 du calendrier musulman est fixé au 16 juillet 622 de l'ère chrétienne. Chaque mois compte 29 jours, 12 heures, 44 minutes et 3 secondes.

ÉCLAIRAGE

RELIGION Comment des pratiquants aux trajectoires singulières adaptent leurs horaires durant ce mois de renoncement.

Le jeûne du ramadan au quotidien

DOSSIER RÉALISÉ PAR
LUCA DI STEFANO
ldistefano@lacote.ch

Ce lundi 1^{er} août a été décrété le premier jour de l'année 1432 de l'Hégire, calendrier basé sur l'observation des phases de lune, dit également «calendrier musulman». Il marque ainsi le début du ramadan, ce mois de jeûne qu'une majorité de pratiquants observe une fois par année. Ce pilier de l'islam – il y en a cinq – «est une école pour le

musulman, explique l'imam Mehdi Tonnerieux, de la Fondation culturelle islamique de Genève. *Cela demande endurance et patience. C'est également une occasion de prendre conscience de la valeur de ce que nous possédons.*»

De 4 heures à 21 heures

De l'aube au crépuscule, les musulmans adultes renoncent ainsi à la nourriture et n'entretiennent pas de relations sexuelles. Les fidèles se lèvent avant le soleil pour un repas et la pre-

mière prière de la journée. Dès la nuit tombée et l'appel à la quatrième prière, l'«Iftar», repas du soir, marque la rupture du jeûne. Cette année, l'exercice s'avère particulièrement astreignant car les journées du mois d'août débutent vers 4 heures du matin pour se conclure autour de 21 heures. Pour l'imam de la mosquée de Genève, «le ramadan est surtout une occasion de consacrer davantage de temps à la lecture du Coran». Ainsi, le lieu de culte ne désemplit pas en cette période singulière et «le nombre de

fidèles qui fréquentent la mosquée est multiplié par cinq».

Concilier les exigences quotidiennes avec ce mois d'abstinence et de renoncement représente un défi en soi. Pour le chef d'entreprise, la mère de famille ou le sportif de haut niveau, le ramadan vient bouleverser des habitudes et demande résistance et adaptation.

L'EVAM s'adapte à ses «clients»

Si certains aménagent leur propre temps ou celui de leur famille, des insti-

tutions entières se voient contraintes de prendre le pli des pratiques de leurs «clients». C'est le cas de l'EVAM (Etablissement vaudois d'accueil des migrants) qui héberge des centaines de demandeurs d'asile. Parmi ceux-ci figurent de nombreux musulmans, 32 rien que dans l'abri nyonnais, pour lesquels la religion joue un rôle primordial.

Pour eux comme pour tout autre croyant de la région, le ramadan est l'un des moments les plus intenses de l'année. ◊

LA FAMILLE GEMPERLI «La Suisse permet de vivre le ramadan sereinement»



Entre Pascal Gemperli et son épouse, on ne saurait vraiment dire lequel a la vie la plus remplie. Lui exerce un emploi à 50% dans un fondation pour la coopération et le développement à Genève, il dirige une

association active dans la médiation le reste du temps et occupe le poste de vice-président de l'UVAM (Union vaudoise des associations musulmanes). Khaoula, quant à elle, est ingénieure dans le secteur des médias im-

primés. Et puis il y a Syrine, née il y a deux mois, qui navigue tour à tour entre les bras de sa maman et ceux de son papa.

Toujours aussi productifs

Cette année, allaitement oblige, Khaoula manque exceptionnellement le jeûne du ramadan. «Les mères qui nourrissent leur bébé en ont la permission. Il faudra ensuite rattraper», assure-t-elle. L'autre solution serait de «payer» une somme équivalente à celle des repas et d'en faire un don destiné aux démunis.

Pour son mari, il s'agit du sixième ramadan. Après sa conversion à l'islam, en 2005 «à la fois pour pouvoir épouser Khaoula mais également par conviction», il avoue ne pas trop y penser durant ses journées bien remplies. «Je suis occupé jusqu'à 21 heures alors cela aide.» S'il admet ressentir un coup de pompe vers 18 heures, il n'a pas la sensation d'être moins efficace. Khaoula ajoute même que, lorsqu'elle observe le jeûne, sa productivité est élevée car

sa concentration n'est pas interrompue par les nombreuses pauses – café, repas – qui rythment les journées ordinaires.

Recharger les batteries

De concert, le jeune couple morgien assure que la Suisse permet aux musulmans de vivre le ramadan avec calme et sérénité. «Les collègues sont très compréhensifs», observe Khaoula. Quant à Pascal, il note que l'entourage s'arrête souvent sur les contraintes liées à la religion en négligeant les «objectifs plus hauts. Le ramadan est une revalorisation de notre situation privilégiée».

Khaoula aborde ce mois comme un moyen de «recharger les batteries, se rapprocher de Dieu et penser moins aux besoins personnels». Et elle avoue que chaque année, elle fond en larmes lorsque le ramadan vient à se conclure. «C'est comme de dire au revoir à un proche.» ◊

BAH Pas les jours de match



Joueur professionnel de football, Thierno Bah porte les couleurs du Lausanne-Sport.

Capable d'évoluer au milieu de terrain comme en défense, le

Guinéen a été transféré dans le chef-lieu vaudois en décembre 2010, après quatre saisons à Neuchâtel Xamax.

En tant que sportif de haut niveau, il aménage «son» ramadan afin que le jeûne n'altère par ses performances,

particulièrement les jours de compétition. «C'est quelque chose de très personnel, explique le Guinéen. Je ne jeûne pas les jours de match et le jour précédent celui-ci, cela pourrait être dangereux pour ma santé. Puis je rattrape les

journées manquées après la fin du mois.» Durant la semaine rythmée par les entraînements quotidiens, Thierno Bah, 28 ans, se prive de nourriture. «Le plus difficile est de ne pas boire entre les exercices», témoigne celui qui s'entraîne deux fois par jour. Le réveil est ainsi fixé avant 4 heures du matin. A ce moment, le footballeur mange principalement des pâtes «pour pouvoir tenir». Puis il s'accorde quelques heures de sommeil avant de démarrer une journée chargée physiquement.

Désir de régularité

S'il ne s'attend pas à une baisse de régime sur le terrain, Thierno Bah assure que l'entraîneur Martin Rueda accepte le ramadan de son protégé, pourvu que les performances soient au rendez-vous. «Je n'ai pas toujours fait le ramadan, mais cette année je désire être plus régulier, ajoute le pieux Lausannois arrivé en Suisse à l'âge de 9 ans. Si les autres y arrivent, je peux tout-à-fait le faire.» En revanche, même s'il baigne dans un environnement hautement compétitif, Thierno Bah ne perçoit pas cette période d'abstinence comme un challenge: «Ce n'est pas un défi, c'est simplement ma religion.» ◊

MOUHAMADOU NDAO Montrer l'exemple auprès des jeunes de l'abri

L'intendant de l'abri qui accueille les requérants d'asile à Nyon trouve que «les clients» – c'est ainsi que l'institution les nomme – sont «soit nerveux soit éteints, c'est à cause du Ramadan».

Mouhamadou Ndao dit «Momo», lui, est plutôt en forme. Quant à la nervosité, elle ne semble pas vraiment faire partie du personnage. Et puis, en montrant ses membres chétifs, il sourit: «de toute manière, je mange très peu en temps normal.» Ainsi, le Sénégalais ne ressent pas le besoin de se lever à l'aube et de prendre un repas. Son réveil sonne à 7h45. Du lundi au jeudi, ce technicien en informatique de formation et ancien conseiller municipal de la ville de Dakar, travaille au bon fonctionnement de l'abri PC de Nyon au travers d'un programme d'activités en échange d'une indemnité mensuelle.

32 pratiquants sur 80

Afin d'adapter la distribution des repas à la période de jeûne, l'EVAM (Etablissement Vaudois d'Accueil des migrants) a invité les musulmans pratiquants à s'inscrire sur une liste. Ils sont 32 sur les 80 requérants présents à Nyon. «Momo» en fait partie. Si certains

ont déjà abandonné le jeûne, lui ira jusqu'au bout quel que soit le contexte. «J'ai commencé à le faire lorsque j'avais 12 ans et jamais je ne l'ai manqué depuis.» A l'abri PC de Nyon, la nourriture est distribuée le soir et doit couvrir les besoins alimentaires de 21h à 4h du matin. En somme, c'est une quantité équivalente aux trois repas qui est mise à disposition lors de la tombée de la nuit. «Certains se plaignent qu'il n'y a pas assez à manger, mais moi je trouve que ce qu'ils nous donnent est raisonnable. Et puis le ramadan, ce n'est pas manger à sa faim, mais s'abstenir», note le Sénégalais. Le sentiment de faim, «Momo» ne le rencontre jamais en cette période de jeûne: «c'est un mois béni, une purification qui me rapproche de Dieu.»

Mouhamadou ne rate aucune des cinq prières quotidiennes. Dans la minuscule salle qui y est consacrée, au cœur des méandres asphyxiantes de l'abri nyonnais, il veut mon-



trer l'exemple auprès des plus jeunes qui l'entourent: «j'ai 44 ans et ici ce sont mes petits frères.»

Mais cette abstinence est-elle particulière pour lui qui est contraint de vivre dans un abri? «Nul n'échappe à son destin, dit-il sereinement. Je ne suis ni malade ni

handicapé, alors je dois le faire.» En revanche, «Momo» s'avoue déboussolé par l'absence du son de l'appel à la prière, des lectures collectives du Coran et des chants religieux qu'il avait l'habitude de mener dans son pays, le Sénégal. ◊

CÉLINE REJULLE

DR

AUDREY PIGUET