

Les 8 étapes des ablutions

Fiche synthétique à imprimer - Muslim Guard



1 L'intention (Niyyah)

Tout commence dans ton cœur avant de toucher l'eau.



2 Laver les mains

3x

Lave tes mains trois fois jusqu'aux poignets.



3 Rincer la bouche et le nez

3x

Rince ta bouche et ton nez avec la même poignée d'eau.



4 Laver le visage

3x

Lave tout ton visage, de l'oreille gauche à l'oreille droite.



5 Laver les bras

3x

Lave tes bras en incluant bien les coudes.



6 Essuyer la tête

1x

Passe tes mains mouillées sur l'ensemble de ta tête.



7 Essuyer les oreilles

1x

Essuie l'intérieur et l'extérieur de tes oreilles.



8 Laver les pieds

3x

Lave tes pieds jusqu'aux chevilles incluses.