

RAMADAN MOUBARAK

2025 | 1446

*Que ce mois de Ramadan vous apporte paix, bénédiction et succès !
Ramadan Moubarak à tous !*

🌙 Offre spéciale Ramadan Panier LGB Ramadan (-15%)

- ✓ 1,5 kg de viande hachée
- ✓ 2 kg de cuisse de poulet
- ✓ 1 kg escalope de poulet
- ✓ 1 kg émincé de poulet
- ✓ 1 poulet PAC 1,3 kg
- ✓ 1 kg de bœuf pour la soupe

Prix total : 90,32 €

Remise -15 % : 76 €



✓ Invocation pour l'iftar

Allahumma inni laka sumtu wa bika aamantu wa 'alayka tawakkaltu wa 'ala rizqika aftartu.

"Ô Allah ! C'est pour Toi que j'ai jeûné, en Toi que je crois, en Toi que je me fie, et c'est avec Ta subsistance que je romps mon jeûne."

✓ Invocation avant le suhoor

Allahumma barik lana fi ma razaqtana wa qina 'adhab an-nar.

"Ô Allah, bénis la nourriture que Tu nous as donnée et protège-nous du châtiment du feu."



CALENDRIER DU RAMADAN

2025-1446 - 39100 DOLE

		SUBH	SHURUQ*	ZHUR	ASR	MAGHRIB	ISHA
01 Ramadan 1446	Samedi 01 Mars 2025	05:54	07:18	12:50	15:50	18:27	19:47
02 Ramadan 1446	Dimanche 02 Mars 2025	05:53	07:16	12:50	15:51	18:28	19:49
03 Ramadan 1446	Lundi 03 Mars 2025	05:51	07:14	12:50	15:52	18:30	19:50
04 Ramadan 1446	Mardi 04 Mars 2025	05:49	07:12	12:50	15:53	18:31	19:51
05 Ramadan 1446	Mercredi 05 Mars 2025	05:47	07:10	12:49	15:54	18:32	19:53
06 Ramadan 1446	Jeudi 06 Mars 2025	05:45	07:08	12:49	15:55	18:34	19:54
07 Ramadan 1446	Vendredi 07 Mars 2025	05:43	07:06	12:49	15:56	18:35	19:56
08 Ramadan 1446	Samedi 08 Mars 2025	05:41	07:05	12:49	15:57	18:37	19:57
09 Ramadan 1446	Dimanche 09 Mars 2025	05:39	07:03	12:49	15:58	18:38	19:59
10 Ramadan 1446	Lundi 10 Mars 2025	05:37	07:01	12:48	15:59	18:40	20:00
11 Ramadan 1446	Mardi 11 Mars 2025	05:35	06:59	12:48	15:59	18:41	20:02
12 Ramadan 1446	Mercredi 12 Mars 2025	05:33	06:57	12:48	16:00	18:43	20:03
13 Ramadan 1446	Jeudi 13 Mars 2025	05:31	06:55	12:47	16:01	18:44	20:05
14 Ramadan 1446	Vendredi 14 Mars 2025	05:29	06:53	12:47	16:02	18:45	20:06
15 Ramadan 1446	Samedi 15 Mars 2025	05:27	06:51	12:47	16:03	18:47	20:08
16 Ramadan 1446	Dimanche 16 Mars 2025	05:25	06:49	12:47	16:04	18:48	20:09
17 Ramadan 1446	Lundi 17 Mars 2025	05:23	06:47	12:46	16:05	18:50	20:11
18 Ramadan 1446	Mardi 18 Mars 2025	05:21	06:45	12:46	16:06	18:51	20:12
19 Ramadan 1446	Mercredi 19 Mars 2025	05:19	06:43	12:46	16:06	18:52	20:14
20 Ramadan 1446	Jeudi 20 Mars 2025	05:16	06:41	12:45	16:07	18:54	20:15
21 Ramadan 1446	Vendredi 21 Mars 2025	05:14	06:39	12:45	16:08	18:55	20:17
22 Ramadan 1446	Samedi 22 Mars 2025	05:12	06:37	12:45	16:09	18:57	20:19
23 Ramadan 1446	Dimanche 23 Mars 2025	05:10	06:35	12:45	16:10	18:58	20:20
24 Ramadan 1446	Lundi 24 Mars 2025	05:08	06:33	12:44	16:10	18:59	20:22
25 Ramadan 1446	Mardi 25 Mars 2025	05:06	06:31	12:44	16:11	19:01	20:23
26 Ramadan 1446	Mercredi 26 Mars 2025	05:03	06:29	12:44	16:12	19:02	20:25
27 Ramadan 1446	Jeudi 27 Mars 2025	05:01	06:27	12:43	16:13	19:04	20:26
28 Ramadan 1446	Vendredi 28 Mars 2025	04:59	06:25	12:43	16:13	19:05	20:28
29 Ramadan 1446	Samedi 29 Mars 2025	04:57	06:23	12:43	16:14	19:06	20:30
30 Ramadan 1446	Dimanche 30 Mars 2025	05:55	07:21	13:42	17:15	20:08	21:31

*Attention, le *shuruq* n'est pas une prière ! Il s'agit de l'heure avant laquelle la prière du *subh* doit être impérativement accomplie.

10 Conseils essentiels pour un Ramadan béni et réussi

Le mois de Ramadan est une opportunité unique pour se rapprocher d'Allah, purifier son âme et renforcer sa foi.

1 Fais une intention sincère chaque jour

Avant chaque jour de jeûne, rappelle-toi pourquoi tu le fais : par amour et obéissance envers Allah.

✓ Ne jeûne pas uniquement avec ton ventre, mais aussi avec ton cœur, ta langue, tes yeux et ton comportement.

2 Plonge-toi dans le Coran

Le Ramadan est le mois du Coran.

✓ Fixe-toi un objectif : lire au moins une fois tout le Coran pendant le mois.

✓ Médite sur ses enseignements et applique-les dans ta vie quotidienne.

3 Ne néglige pas le Suhoor (Repas de l'aube)

✓ Un bon Suhoor aide à tenir toute la journée sans fatigue.

✓ Privilégie des aliments sains : protéines, fruits, céréales complètes et eau.

4 Hydrate-toi bien entre l'Iftar et le Suhoor

✓ Bois au moins 1,5 à 2 litres d'eau après la rupture du jeûne.

✓ Évite les boissons sucrées et gazeuses qui fatiguent le corps.

5 Privilégie une alimentation équilibrée

✓ Commence l'Iftar par une dattes et de l'eau, puis une soupe légère.

✓ Favorise légumes, viandes maigres, féculents complets et fruits frais.

6 Multiplie les invocations et le Dhikr

✓ Le Prophète ﷺ a dit : "L'invocation du jeûneur au moment de la rupture du jeûne n'est jamais rejetée." (Ibn Majah)

✓ Récite : *SubhanAllah wa bihamdihi, SubhanAllah al-Azim*

✓ Demande pardon et invoque Allah avec sincérité.

7 Sois généreux et prends soin de ceux dans le besoin

✓ Donne de la Sadaqa aux plus démunis, musulmans ou non.

✓ Nourris un jeûneur : "Celui qui nourrit un jeûneur aura la même récompense que lui." (Tirmidhi)

✓ Aide ton voisin, qu'il soit musulman ou non, avec bienveillance.

8 Prie avec ferveur et régularité

✓ Ne rate aucune prière obligatoire.

✓ Assiste aux prières de Tarawih pour profiter des bénédictions du Ramadan.

9 Profite des 10 dernières nuits & Laylatul Qadr

✓ Cherche la Nuit du Destin, meilleure que 1000 mois d'adoration.

✓ Multiplie les invocations et les bonnes actions.

10 Garde un bon état d'esprit et préserve l'esprit du Ramadan toute l'année

✓ Continue la lecture du Coran même après le Ramadan.

✓ Jeûne les 6 jours de Shawwal pour prolonger les bénédictions.

✓ Reste constant dans la prière et la bienveillance envers les autres.

✨ Que ce mois de Ramadan vous apporte paix, bénédiction et succès !
Ramadan Mubarak à tous ! ✨



5 Rue François-Xavier Bichat
39 100 DOLE
03 84 72 14 35



www.legarconboucher.com

