أَيَّامٗا مَّعۡدُودَٰتٖۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ فِدۡيَةٞ طَعَامُ مِسۡكِينٖۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيۡرٗا فَهُوَ خَيۡرٞ لَّهُۥۚ وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ

**البقرة(184)**

Un nombre de jours (sera bien déterminé). Alors, celui qui d’entre vous est malade ou parti en voyage, (s’acquittera) d’un nombre équivalent d’autres jours. Quant à ceux qui ne peuvent l’observer qu’à grand-peine, ils auront à (s’acquitter) d’une compensation en nourrissant un pauvre. Si quelqu’un fait mieux volontiers, cela est meilleur pour lui. Mais que vous jeûniez est certes meilleur pour vous, si seulement vous saviez !

**Quran ( 2 : 184 )**