



# WUDU ET SOIN DE LA PEAU



Par Maaz Haq

Étudiant en 2e année de médecine, Université Queen's

## الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ

*La propreté est la moitié de la foi [Prophet Muhammad PBUH]*

Les musulmans pratiquent le wudu (ablution) plusieurs fois dans la journée, en se lavant soigneusement les mains, la bouche, le nez, le visage, les bras, les cheveux, les oreilles et les pieds. Le wudu est une partie essentielle de la préparation à la prière. Il présente de nombreux avantages physiques et spirituels: il favorise l'hygiène quotidienne, purifie physiquement les musulmans avant la prière et lave les péchés du musulman.

Cependant, le lavage répétitif des parties du corps mentionnées précédemment peut provoquer une sécheresse gênante ou aggraver la sécheresse de la peau déjà présente [1-3]. Cette sécheresse de la peau des parties visées par le wudu est connue en anglais sous le nom de « wudu pattern xerosis » (peau sèche) [xérosis lié au wudu].

## QU'EST-CE QUE LA PEAU SÈCHE ?

La peau sèche, ou le xérosis, est une affection très courante qui occasionne des craquelures, des écailles ou une desquamation de la peau [3]. Elle provoque souvent des démangeaisons, mais elle peut également entraîner des rougeurs, des saignements et une peau qui pèle [3]. À long terme, la peau sèche peut entraîner des complications comme des infections ou une foule d'autres maladies cutanées [3]. Voici quelques causes courantes de la sécheresse de la peau :



- Vieillesse
- Conditions hivernales
- Bains/douches chauds
- Savons forts
- Détergents irritants
- Médicaments (p. ex., diurétiques)
- Affections de la peau (p. ex., eczéma, psoriasis)
- Autres maladies (p. ex., diabète [4])

## COMMENT LE WUDU ENTRAÎNE-T-IL LA SÈCHERESSE DE LA PEAU ?



Notre peau a besoin de rester hydratée [3]. Divers gras et protéines présents sur notre peau empêchent l'humidité de la peau de s'évaporer, prévenant ainsi qu'elle se déshydrate [3]. Pour de nombreuses raisons, notamment génétiques, nous pouvons avoir moins de ces gras et protéines protecteurs, ce qui entraîne la sécheresse de la peau [3]. Si c'est le cas, lorsque nous lavons continuellement notre peau, nous éliminons encore plus ces protéines, ce qui aggrave la sécheresse [1-3]. C'est pourquoi le wudu peut provoquer une sécheresse importante de la peau chez certaines personnes.

## TRUCS POUR GARDER NOS MAINS HYDRATÉES LORSQUE L'ON PRATIQUE LE WUDU



Il existe plusieurs mesures que nous pouvons prendre pour nous assurer que notre peau est suffisamment hydratée lorsque nous faisons le wudu. Ces mesures comprennent [3] :

- Utiliser un émollient/hydratant après avoir fait le wudu
- Éviter les tissus rugueux et irritants lorsqu'on s'assèche les mains
- Éponger la peau plutôt que la frotter pour l'assécher
- Éviter l'eau chaude
- Éviter les savons/détergents forts

Si vous présentez des symptômes graves de sécheresse de la peau, ou si un soin courant n'arrive pas à contrôler la sécheresse, en particulier si vous souffrez d'une maladie cutanée préexistante, vous pouvez envisager d'effectuer le tayammum au lieu du wudu. Dans l'Islam, le tayammum est une alternative au wudu dans laquelle l'eau n'est pas utilisée [5]. Il est réservé à des situations particulières dans lesquelles un musulman est incapable d'utiliser de l'eau pour se purifier [5].



[1] A. P. Lazar and P. Lazar, "Dry skin, water, and lubrication," Dermatologic Clinics, 1991.

[2] E. Proksch and J. M. Lachapelle, "The management of dry skin with topical emollients - Recent perspectives," JDDG - Journal of the German Society of Dermatology, 2005.

[3] M. Greenberg, H. Galiczynski, and J. Edward M. Galiczynski, "Dry skin: common causes, effective treatments: ruling out systemic causes is the first step to diagnosing xerosis, and patient education is the key to management. The good news is that dry skin can usually be managed effectively and inexpensively," JAAPA-Journal Am. Acad. Physicians Assist., 2004.

[4] R. S. Kirsner et al., "Diabetic Skin Changes Can Benefit from Moisturizer and Cleanser Use: A Review," Journal of drugs in dermatology, 2019.

[5] Sahih al-Bukhari 334