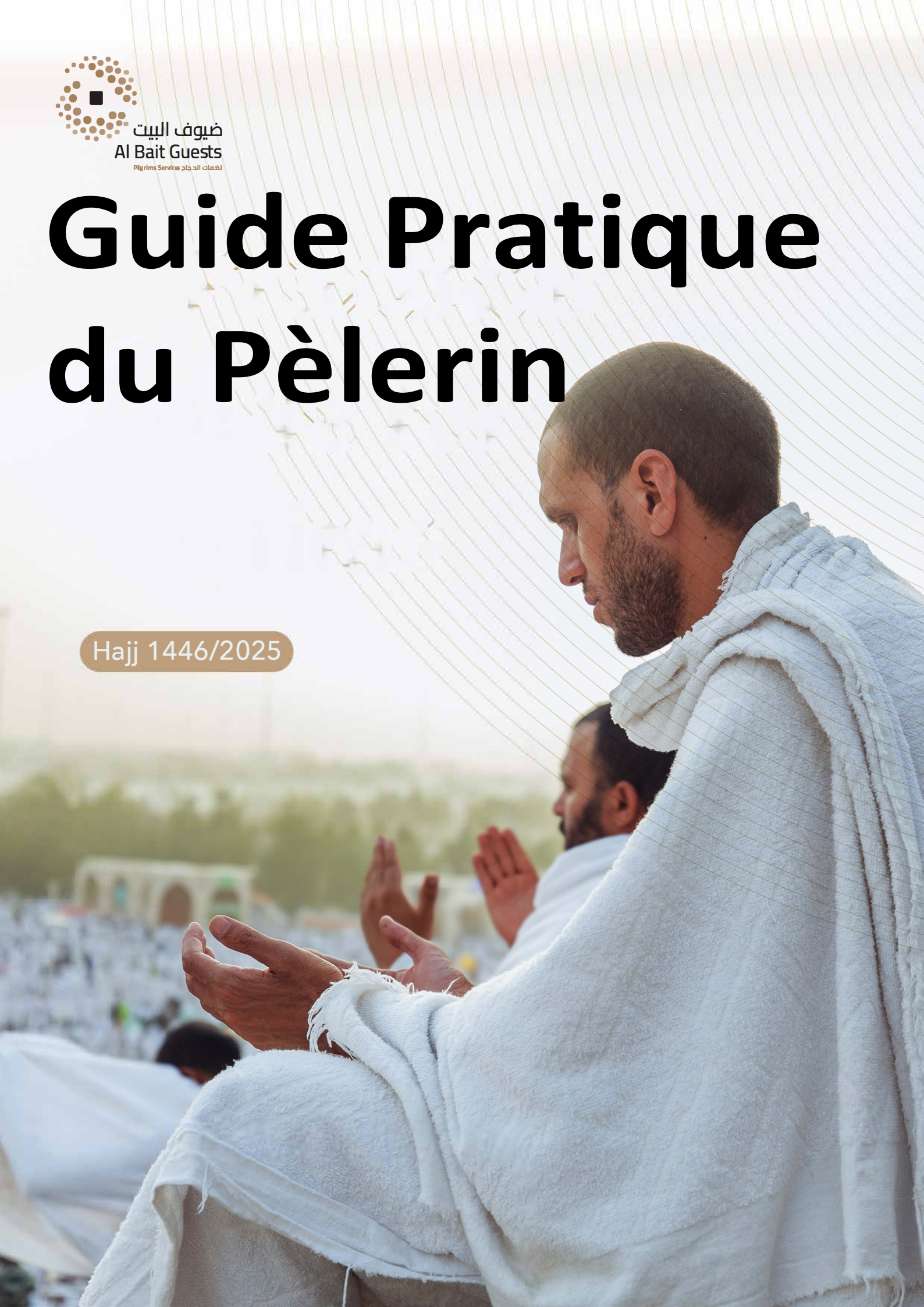
ضيوف البيت
Al Bait Guests
Pilgrims Services لخدمات الحجاج

Guide Pratique du Pèlerin



Hajj 1446/2025

SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
CONSEILS SANTÉ	4
FEMMES ET MENSTRUATIONS	12
VACCINATIONS	13
ASSISTANCE MÉDICALE	13
ASSURANCE MÉDICALE	20
LECTURES UTILES	21
CONSEILS D'ANCIENS PÈLERINS	23
CHAISES ROULANTES	24
SE CHAUSSER CONVENABLEMENT	27
RESTER CONNECTÉ	28
ATTENTES ET DÉFIS	29
PARTAGE DE CHAMBRE	30
DATES-CLÉS DU HAJJ	33
LES SITES SACRÉS DU HAJJ	34
VISITER MÉDINE	36
PRÉPARATION PHYSIQUE AU HAJJ	38
AVERTISSEMENT	42

INTRODUCTION

C’est un honneur pour nous de vous accompagner dans l’un des voyages les plus importants de votre vie: le pèlerinage sacré du Hajj. Il ne s’agit pas simplement d’un déplacement physique, mais d’une véritable transformation spirituelle, une occasion unique de se tenir devant Allah avec sincérité et dévotion.

Le Prophète (ﷺ): «*Un Hajj accompli et accepté n’a d’autre récompense que le Paradis.* » Une telle récompense fait de ce pèlerinage une expérience véritablement bouleversante et inoubliable.

Néanmoins, le Hajj est aussi un chemin d’endurance, de patience et d’introspection. C’est pourquoi une préparation sérieuse est absolument essentielle. Pour vous y aider, nous avons le plaisir de vous présenter ce guide, soigneusement élaboré à partir de plusieurs décennies d’expérience, de conseils pratiques et d’un apprentissage constant.
Il est conçu pour vous apporter les connaissances indispensables afin de surmonter les défis et de vivre un Hajj aussi fluide, profond et enrichissant que possible.

Bien que la préparation physique soit importante, la vraie réussite réside dans la préparation du cœur et de l’esprit. Une compréhension approfondie des rites, de leur signification et de l’état d’esprit spirituel qu’ils requièrent élèvera votre expérience et vous permettra de pleinement embrasser l’essence du Hajj. Des ressources supplémentaires vous seront proposées pour vous accompagner dans cette démarche

Le Hajj vous mettra sans aucun doute à l’épreuve, mais avec une préparation à la fois pratique et spirituelle, il deviendra une expérience que vous apprécierez et chérirez pour le reste de votre vie.

Qu’Allah vous accorde la facilité, l’agrément et les immenses bénédictions de ce voyage sacré.

L’équipe Al-Bait Guests



CONSEILS SANTÉ

La préparation et le soin de soi sont essentiels pour vivre un ḥajj réussi. Votre pèlerinage commence dès l'instant où vous formulez l'intention d'y participer. Mettre en place une routine régulière est une étape clé pour un voyage accompli et serein. Pour garantir un pèlerinage sûr et agréable, il est important d'adopter une approche proactive, afin de réduire au maximum les risques de maladie ou d'autres problèmes de santé. Accordez la priorité à votre bien-être en préparant votre corps physiquement, et en vous équipant pour pouvoir faire face aux petits maux courants que rencontrent de nombreux pèlerins.

Voici quelques recommandations essentielles à prendre en compte :



- Si vous souffrez d'un problème de santé, il est essentiel de consulter un médecin avant votre départ et d'obtenir un certificat médical attestant que vous êtes apte à voyager. En outre, si vous avez des préoccupations médicales spécifiques que vous souhaitez aborder avant le voyage, n'hésitez pas à contacter le partenaire Al Bait Guests responsable de votre forfait.

- Voyager pour accomplir le Hajj présente des risques pour la santé en raison de plusieurs facteurs, notamment les conditions météorologiques nettement plus chaudes et poussiéreuses que celles auxquelles nous sommes habitués, la surpopulation, puisque La Mecque compte environ 2 millions et dépasse la barre des 3 millions de personnes pendant le Hajj, ainsi que la nature physiquement exigeante des rites du Hajj, qui nécessitent un effort considérable, notamment à travers de longues marches.

- La préparation physique est souvent négligée, laissant de nombreuses personnes en difficulté pendant et après leur pèlerinage. Les longues marches vers les Mosquées sacrées et durant la Omra peuvent peser lourdement dès les premiers jours après l'arrivée. Lorsque les jours du Hajj commencent, certains se retrouvent physiquement non préparés aux rites exigeants.

- Pour être pleinement préparé pour ce Voyage d'une vie, intégrez la marche quotidienne à votre routine. Commencez par une marche de trente minutes par jour, puis augmentez progressivement jusqu'à au moins une heure dans le cadre de votre préparation au Hajj. La marche est un excellent exercice que vous pourrez continuer même après votre retour, car elle profite à vos quadriceps, ischio-jambiers, mollets et bras, renforçant ainsi votre endurance générale. Essayez de marcher matin et soir, impliquez votre famille, vos enfants ou vos compagnons de Hajj, et utilisez un tapis roulant si nécessaire. Cette préparation physique est aussi importante que tout autre aspect du voyage : si vous n'avez pas encore commencé, commencez aujourd'hui ; si vous avez déjà commencé, poursuivez vos efforts et établissez progressivement une régularité. Cette pratique renforcera considérablement les muscles de vos jambes. Pour plus de conseils, consultez notre section dédiée aux défis de marche et de pas.

- Il est extrêmement important de maintenir une alimentation équilibrée avant et pendant le Hajj. Étant donné les divers problèmes que rencontrent certaines personnes avec leur système digestif, établir une routine alimentaire régulière et bien tolérée peut s'avérer très bénéfique. Avec l'abondance d'options de restauration rapide pendant le ḥajj — dont la plupart ne sont pas les plus saines — il est essentiel de faire des choix alimentaires réfléchis dès le départ. Privilégiez des habitudes alimentaires saines et anticipez-les afin de garantir une alimentation nourrissante et équilibrée.

- La préparation spirituelle est sans aucun doute essentielle, mais il est tout aussi important de ne pas négliger l'importance de la préparation mentale et émotionnelle. Si vous êtes confronté(e) à des troubles tels que l'anxiété, une humeur dépressive, la dépression ou le stress, envisagez de consulter votre professionnel de santé bien en amont du départ. Par ailleurs, l'apprentissage de techniques de relaxation et de respiration peut s'avérer extrêmement utile pour développer votre résilience mentale. Prendre des mesures positives pour préserver votre bien-être psychologique vous permettra de vivre une expérience spirituelle plus enrichissante et épanouissante.



Mesures simples pour réduire les risques pour votre santé



1 AVANT VOTRE DÉPART

- Avant votre voyage, le ministère de la Santé pour le Hajj exige certaines vaccinations (voir la section « Vaccinations » pour plus d'informations). Veuillez consulter les directives sanitaires de votre pays sur le site Nusuk Hajj.
- Assurez-vous d'avoir imprimé tous les documents nécessaires pour votre voyage.



2 MALADIES CHRONIQUES

- Pour les personnes prenant des médicaments prescrits, il est essentiel d'en emporter une quantité suffisante pour toute la durée du voyage. Il est recommandé de prévoir au moins le double de la quantité habituelle, par précaution en cas de perte ou d'égarement. Votre professionnel de santé peut vous aider à obtenir la quantité supplémentaire si nécessaire. Accorder de l'importance à cette étape vous garantit d'être bien préparé(e) pour gérer votre santé tout au long du séjour, vous apportant ainsi une tranquillité d'esprit face aux imprévus. Par ailleurs, les pharmacies en Arabie Saoudite disposent généralement de nombreux médicaments pendant le Hajj. Assurez-vous d'emporter suffisamment de médicaments pour tout le voyage, ainsi que vos ordonnances de renouvellement. Gardez vos médicaments dans votre bagage à main pour y accéder facilement.

- Pour les personnes voyageant avec des médicaments réglementés, des aiguilles ou dépendant de l'insuline, il est crucial d'avoir une ordonnance rédigée par votre professionnel de santé. Cette ordonnance doit inclure votre nom, votre date de naissance (conforme à votre passeport), ainsi qu'une explication des médicaments que vous utilisez et de leur nécessité. Cette documentation est essentielle pour éviter tout désagrément ou retard lors du passage en douane, où vos affaires pourraient être contrôlées. Les agents des douanes ne sont pas en mesure de vérifier vos besoins médicaux, il est donc primordial d'être prudent(e) et bien préparé(e). Par ailleurs, il peut exister des restrictions sur l'entrée de médicaments contrôlés dans le pays, ce qui rend la documentation encore plus indispensable pour justifier leur usage. Il est important de noter que des médicaments contrôlés comme la morphine ou les opiacés ne sont pas autorisés en Arabie Saoudite ; votre médecin doit donc clairement préciser qu'ils vous sont prescrits pour des raisons médicales.
- Il est essentiel de reconnaître le stress potentiel qui peut accompagner ce voyage sacré. Maintenir une communication ouverte avec votre guide est crucial pour que les personnes confrontées à des troubles de santé mentale puissent bénéficier d'un accompagnement tout au long du pèlerinage. Il est impératif de ne pas interrompre un traitement prescrit : une prise régulière et constante de votre médication est indispensable. Par ailleurs, il est fortement conseillé de prévoir à l'avance une quantité suffisante de médicaments, certains pouvant ne pas être facilement accessibles en Arabie Saoudite.

- **Lorsque vous voyagez avec des médicaments prescrits, il est essentiel d'avoir sur vous les documents justificatifs nécessaires, comprenant l'un des éléments suivants :**



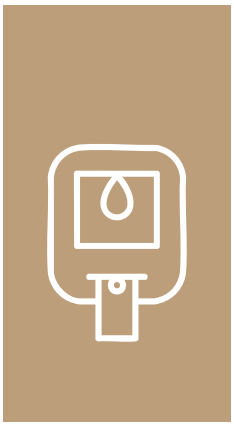
Un dossier médical récent (datant de moins de six mois) délivré par le professionnel de santé du patient et indiquant clairement les éléments suivants :

- Informations personnelles du patient
- Diagnostic médical
- Plan du traitement
- Recommandations médicales
- Dénomination générique des médicaments prescrits, posologie et forme galénique (comprimé à avaler, cachet effervescent,…)



Une ordonnance médicale (datant de moins de six mois) au nom du patient, comportant les informations suivantes :

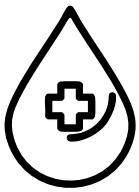
- Diagnostic médical
- Dénomination générique des médicaments prescrits, posologie et forme galénique (comprimé à avaler, cachet effervescent,…)
- Instructions d'utilisation du médicament et durée prescrite du traitement
- Cachet officiel du professionnel de santé



Pour les personnes diabétiques

- Informez les guides et organisateurs si vous êtes diabétique, en particulier en cas de diabète de type 1 ou si vous êtes sous insuline.
- Ayez toujours sur vous une collation sucrée, comme une boisson Lucozade ou des comprimés de dextrose.
- Hydratez-vous correctement.
- Portez un bracelet d'identification médicale.
- Si vous êtes insulinodépendant : conservez votre insuline au réfrigérateur de l'hôtel, ou dans une pochette isotherme (type FRIO).
- Emportez votre lecteur de glycémie avec suffisamment d'aiguilles, de lancettes, de bandelettes, un capteur Libre de rechange et une lettre de votre médecin traitant.
- Unités : multiplier par 18 pour la conversion, c'est-à-dire 1 mmol/l (France) = 18 mg/dl (Arabie Saoudite)

- Les personnes souffrant d'asthme ou de problèmes respiratoires chroniques doivent avoir leurs médicaments de secours à portée de main. Assurez-vous d'emporter les traitements nécessaires, comme des corticoïdes ou des antibiotiques, tout en gardant à l'esprit que certains stéroïdes peuvent être interdits. Consultez votre professionnel de santé pour répondre à toute préoccupation éventuelle. Pour les personnes asthmatiques ou atteintes d'angine, ayez toujours sur vous votre inhalateur ou votre spray. Il est conseillé de l'utiliser avant toute activité physique intense comme le Tawaf ou le Sa'i. Les personnes asthmatiques devraient également prévoir un embout (spacer) pour leur inhalateur.



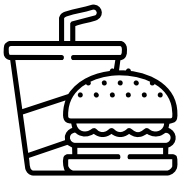
3 AUTRES MESURES

- Veillez à régler tout problème dentaire avant le départ.
- Pensez à inclure dans vos préparatifs des chaussettes de contention pour l'avion, des aides à la marche, des chaises ou tabourets pliables ou télescopiques, ainsi qu'un parapluie.
- Si vous utilisez un fauteuil roulant ou une canne, apportez-le avec vous.
- Bien que des chaises pliantes sont disponibles en Arabie Saoudite, il est conseillé d'en apporter une.
- Prenez des sandales confortables que vous avez déjà portées, car vous marcherez beaucoup.
- N'oubliez pas d'apporter une paire de lunettes de rechange si vous en avez. Étant donné l'environnement poussiéreux en Arabie Saoudite, il est préférable d'éviter les lentilles si possible. Si vous en utilisez, veillez à bien les nettoyer et à entretenir tout le matériel associé.
- De nombreux pèlerins souffrent de maux de gorge ou de toux sèche ; pensez à emporter des médicaments en vente libre pour soulager ces symptômes.

LE JOUR DE VOTRE VOL



- Enregistrez-vous tôt afin d'éviter tout stress.
- Certains souffrant de troubles cardiaques ou respiratoires peuvent nécessiter de l'oxygène en vol, ce que la plupart des compagnies aériennes proposent moyennant un supplément. Si vous pensez en avoir besoin, parlez-en à votre médecin et informez-nous dès que possible.
- En cas de problèmes de dos ou d'articulations, prenez en compte le poids de vos bagages, que vous devrez peut-être soulever à certains moments. Faites preuve de prudence lors de la manipulation.



4 ALIMENTATION

- Essayez de manger avec modération conformément à la Sunna.
- Évitez la nourriture vendue dans la rue, en particulier la viande qui pourrait être insuffisamment cuite ou froide. Si vous mangez à l'extérieur, privilégiez les endroits qui paraissent propres. Il est préférable de commander des plats préparés devant vous.
- Achetez des fruits qui semblent frais et lavez-les à l'eau froide. Ne mangez pas de fruits que vous ne pouvez pas éplucher.
- Pour prévenir la constipation ou les ballonnements, adoptez une alimentation riche en fibres et évitez les aliments trop épicés ou trop gras.
- En cas de diarrhée, buvez davantage de liquides avec des substituts de sel et de sucre.
- Ne prenez aucun médicament pour stopper la diarrhée à moins qu'elle ne soit très fréquente (plus de 6 fois en 12 heures).



5 NE PAS OUBLIER

- Reposez-vous autant que possible dès que l'occasion se présente. Vous aurez besoin de toute votre énergie pour les rites du Hajj.
- Faites preuve de patience. Il est facile de s'énerver ou de se sentir tendu face aux retards ou aux imprévus.
- Détendez-vous ! Prenez quelques grandes respirations, fermez les yeux et comptez jusqu'à 10. Rappelez-vous : vous êtes en Hajj !
- Soyez attentif aux autres. Veillez sur les jeunes, les personnes âgées et les malades.
- Restez positif. Vous êtes l'invité d'Allah. Toute difficulté rencontrée sera, in shāʾ Allāh, source de pardon pour vos péchés.



HYDRATATION

Rester hydraté pendant le Hajj est essentiel pour garantir votre bien-être, en particulier dans des conditions éprouvantes et souvent très chaudes. Voici quelques conseils pour vous aider à maintenir une bonne hydratation :

1. Consommez des quantités suffisantes de boissons isotoniques:

Emportez une gourde réutilisable et prenez l'habitude de boire régulièrement par petites gorgées, même si vous n'avez pas soif. Privilégiez des boissons isotoniques comme l'ORS ou le Dioralyte, car elles contiennent des sucres et des sels similaires à ceux présents dans notre corps, favorisant ainsi une bonne réhydratation. Si vous souffrez de problèmes rénaux, avez subi une greffe ou êtes atteint d'hypertension, consultez un professionnel de santé ou un spécialiste. Si vous ne trouvez pas ce type de solution isotonique, vous pouvez ajouter une petite quantité de sucre et de sel à de l'eau en guise d'alternative. Il est conseillé de viser au moins deux litres d'eau par jour pour les femmes, et trois litres pour les hommes. Boire simplement un litre ne suffit pas. Si vous ne ressentez pas la sensation d'être « sur le point d'éclater », c'est que vous n'êtes pas encore suffisamment hydraté. Restez au frais et buvez régulièrement !

2. Évitez les boissons sucrées et caféinées:

Bien qu'il soit essentiel de boire de l'eau, essayez de limiter la consommation de boissons sucrées et caféinées, car elles peuvent favoriser la déshydratation. L'eau reste le meilleur choix pour maintenir une bonne hydratation.

3. Consommez des aliments hydratants :

Consommez des aliments riches en eau comme les fruits et les légumes. Ils contribuent à votre apport global en liquides et vous apportent également des nutriments supplémentaires.

4. Planifiez votre consommation d'eau :

Organisez votre hydratation en fonction des moments clés et des rites importants du Hajj. Par exemple, buvez de l'eau avant et après le Tawaf et toute autre activité physique intense.

5. Utilisez les stations d'hydratation :

Profitez des stations d'hydratation installées à divers endroits. Elles sont conçues pour offrir aux pèlerins un accès facile à l'eau, leur permettant de remplir leur gourde dès que nécessaire.

6. Soyez attentif aux signes de déshydratation :

Surveillez les signes de déshydratation tels que les étourdissements, une urine foncée ou une sensation de bouche sèche. Si vous ressentez l'un de ces symptômes, augmentez immédiatement votre consommation d'eau et, si possible, mettez-vous à l'ombre.

7. Protégez-vous du soleil :

Portez des vêtements appropriés pour vous protéger du soleil, en particulier les femmes, qui devraient privilégier des habits en coton, amples et légers, autant que possible. Cherchez l'ombre et évitez l'exposition directe au soleil, car cela augmente le risque de déshydratation. Utilisez un parapluie pour vous abriter pendant la marche ; une serviette humide et fraîche est également recommandée.

8. Planifiez vos activités :

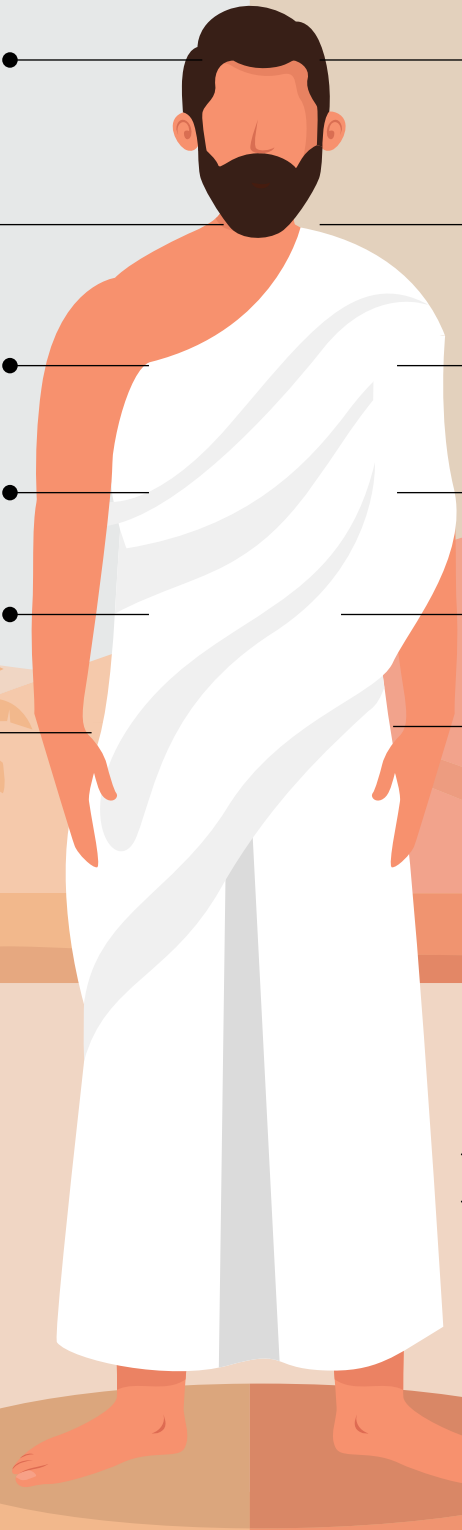
Essayez d'organiser les activités en extérieur pendant les moments les plus frais de la journée, comme tôt le matin ou en fin de soirée, afin de limiter votre exposition à la chaleur extrême.



Rappelez-vous que rester hydraté est un effort constant ; soyez donc proactif dans la gestion de votre consommation de liquides afin de vivre une expérience du Hajj sûre et en bonne santé.

IL EST ESSENTIEL DE CONNAÎTRE LA DIFFÉRENCE ENTRE UNE INSOLATION ET UN COUP DE CHALEUR.

COUP DE CHALEUR	INSOLATION
Évanouissement ou vertiges	Maux de tête battant, confusion
Peau froide, pâle et moite	Température corporelle supérieure à 39 °C, peau rouge, chaude et sèche
Transpiration excessive	Absence de transpiration
Nausées ou vomissements	Nausées ou vomissements
Crampes	Perte de connaissance éventuelle
Pouls rapide et faible	Pouls rapide et fort

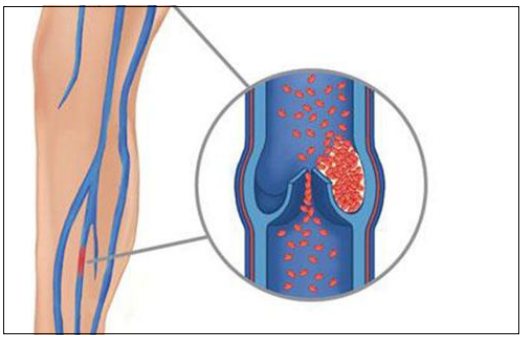


- BUVEZ DE L'EAU SI LA PERSONNE EST ENTIÈREMENT CONSCIENTE
- DIRIGEZ-VOUS VERS UN ENDROIT PLUS FRAIS, CLIMATISÉ
- PRENEZ UNE DOUCHE FRAÎCHE OU UTILISEZ UNE COMPRESSE FROIDE

- APPELEZ LES SECOURS (**911**)
- NE DONNEZ RIEN À BOIRE
- DÉPLACEZ LA PERSONNE VERS UN ENDROIT PLUS FRAIS
  REFROIDISSEZ EN UTILISANT DES LINGES FRAIS OU DES BAINS FRAIS

La thrombose veineuse profonde (TVP), souvent appelée « syndrome de la classe économique » lors des voyages de longue durée, représente un risque accru de formation de caillots sanguins dans les jambes. Pour réduire ce risque, tenez compte des précautions suivantes :

- Évitez de fumer avant le vol.
- Privilégiez des vêtements amples et confortables pendant le vol.
- Restez bien hydraté(e) en buvant beaucoup de liquides et en limitant la consommation de thé ou de café.
- Étirez régulièrement vos bras et vos jambes toutes les deux heures environ pour favoriser la circulation.
- Consultez votre professionnel de santé pour discuter d'éventuels médicaments préventifs.
- À cause de la chaleur, les pieds peuvent enfler. Si cela se produit, gardez-les surélevés autant que possible. Accordez une attention particulière à l'hygiène des pieds, surtout en raison des longues périodes passées debout. Pour les personnes sujettes aux talons fissurés, optez pour des produits à base d'urée comme le Flexibalm afin de ramollir la peau efficacement et prévenir les crevasses. Ces dernières peuvent entraîner des infections, il est donc essentiel d'agir en prévention. Les personnes diabétiques doivent tout particulièrement veiller à l'hygiène des pieds et des ongles pour éviter les complications. Des pieds en bonne santé contribuent grandement à votre bien-être général. Vous pouvez également appliquer un baume antifriction sur vos pieds pour éviter les ampoules.
- Si vous avez la peau sèche sur une zone du corps, appliquez un hydratant 2 à 3 fois par jour.
- Gérer une vessie faible pendant le Hajj peut être difficile. Il est recommandé de porter des protections absorbantes, de rester hydraté(e), d'informer les responsables de groupe de votre condition si besoin, de demander aux guides où se trouvent les toilettes et de les utiliser stratégiquement tout au long du parcours. Pensez à emporter des articles d'hygiène, des sacs plastiques, des vêtements confortables, et à consulter un professionnel de santé pour des conseils personnalisés.
- Vous rencontrerez probablement des troubles intestinaux durant votre voyage. En cas de constipation, des solutions douces comme quelques pruneaux par jour accompagnés d'une bonne hydratation peuvent suffire. Bien que des options comme le Dulcolax ou le Lactulose existent, leur usage doit rester modéré afin d'éviter un effet inverse.
- Si vous souffrez de diarrhée persistante pendant plus de 2 à 3 jours, envisagez de prendre de l'Imodium avec précaution, car une seule tablette peut entraîner une constipation. En cas de diarrhée, augmentez votre consommation d'eau avec des sels de réhydratation orale et consultez rapidement un médecin. Parlez-en au médecin du groupe ou sollicitez une aide médicale sans attendre, car cela peut indiquer une pathologie plus grave nécessitant une prise en charge urgente. Il est essentiel de donner la priorité à votre santé et de traiter tout symptôme inhabituel sans tarder.



- Driclor est une option en vente libre efficace pour les personnes sujettes à une transpiration excessive. Il peut aider à gérer les problèmes liés à la sueur et est facilement disponible, au même titre que d'autres médicaments.Emporter des antalgiques comme l'ibuprofène, le paracétamol ou le naproxène dans vos essentiels est utile pour soulager la douleur et faire baisser la fièvre si nécessaire. Prendre des pastilles Strepsils avec vous est judicieux, car elles sont souvent plus chères à acheter en Arabie Saoudite. Pensez également à emporter du Difflam ou des sprays pour la gorge, que certains trouvent efficaces pour engourdir la douleur.
- La fameuse « toux du pèlerin » est un mal fréquent au retour du Hajj. Dans la plupart des cas, les antibiotiques ne sont pas nécessaires, mais si vous présentez une forte fièvre, des symptômes inhabituels ou si votre état s'aggrave, il est essentiel de consulter un professionnel de santé. Il vaut mieux être prudent et demander un avis médical pour déterminer si un traitement antibiotique est adapté à votre situation.
- Intégrer à votre routine des comprimés de vitamine C et d'autres compléments renforçant le système immunitaire est une sage précaution. Renforcer vos défenses est crucial, surtout dans un environnement où les risques sanitaires sont accrus. Ces compléments participent à votre bien-être général et renforcent la résistance de votre corps face aux infections.
- Lavez-vous les mains avant de manger et après être allé aux toilettes. Gardez vos effets personnels et votre environnement aussi propres que possible. Dans le cadre du Hajj, il est recommandé aux hommes de se raser la tête. Assurez-vous que le barbier utilise une lame neuve, afin d'éviter tout risque de transmission de maladies infectieuses par le sang telles que le VIH ou l'hépatite B ou C.
- En cas de blessure, appliquez un antiseptique, comme du Savlon, pour prévenir toute infection.
- Marchez prudemment dans les Haramain, car les sols en marbre deviennent glissants lorsqu'ils sont mouillés. Une chute peut entraîner des blessures.

FEMMES ET MENSTRUATIONS

Le voyage physique du Hajj implique beaucoup de marche et d'effort. Il est éprouvant à la fois sur le plan physique et mental. Dans de telles conditions, des irrégularités menstruelles sont fréquentes: les règles peuvent commencer plus tout plus tard que prévu. Une femme en période de menstruation accomplit tous les actes que réalisent les autres pèlerins du Hajj, à l'exception du Tawaf, qui ne lui est pas autorisé dans cet état.

Étant donné que l'accomplissement du tawaf est une composante essentielle du Hajj et de la Omra, nous vous invitons à garder à l'esprit les points suivants :

Nous vous encourageons vivement à consulter votre médecin traitant pour aborder cette question le plus tôt possible, et non juste avant votre départ.

Veuillez bien souligner à votre médecin que l'objectif de tout traitement prescrit est d'interrompre complètement les saignements menstruels. Cependant, nous devons tous garder à l'esprit qu'un tel résultat ne peut jamais être garanti à 100 %.

Il est utile de demander à votre médecin si le médicament prescrit est ou non un contraceptif.

Veuillez discuter avec votre médecin du moment et de la fréquence auxquels le médicament prescrit doit être pris.

Les médicaments à prendre une fois par jour devraient idéalement être pris à la même heure chaque jour.

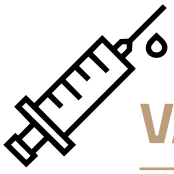


Les médicaments à prendre trois fois par jour doivent idéalement être espacés de manière égale, soit toutes les huit heures. Pendant les jours des rites du Hajj, des horaires tels que 06h00, 14h00 et 22h00 peuvent être envisagés.

Si vous avez l'impression que votre traitement n'est pas efficace, ne compliquez pas la situation en modifiant les doses ou en ajoutant d'autres médicaments sans avis médical.
Les médicaments peuvent interagir entre eux.

Des informations plus détaillées sont disponibles dans le guide destiné aux sœurs, à consulter sur notre site web.

Si vous avez la moindre préoccupation pendant le voyage, veuillez vous adresser au partenaire Al Bait Guests responsable de votre forfait.



VACCINATIONS

Veuillez consulter les directives sanitaires du Hajj sur le site de Nusuk pour connaître les vaccins nécessaires à votre voyage.

https://hajj.nusuk.sa/nusuk/Health/Guidelines

Le gouvernement saoudien a rendu obligatoire la vaccination quadrivalente contre la méningite (ACWY). Ce vaccin protège contre quatre souches de méningite : A, C, W135 et Y. Une fois l'injection reçue, vous devez obtenir un certificat de vaccination. Le changement de routine, les conditions climatiques, l'exposition à des pèlerins venus du monde entier et les efforts physiques sont autant de facteurs pouvant entraîner une grippe à un moment du voyage.
Si vous pensez être plus vulnérable aux infections, consultez votre professionnel de santé pour envisager une vaccination contre la grippe.



ASSISTANCE MÉDICALE

L'accès à une assistance médicale est essentiel pendant le Hajj pour répondre aux problèmes de santé dans un environnement exigeant et surpeuplé. Voici quelques conseils à garder à l'esprit :

1. BILAN MÉDICAL AVANT LE DÉPART :

Avant d'entreprendre le voyage du Hajj, passez un bilan médical complet pour évaluer votre état de santé général. Discutez de toute condition préexistante avec votre professionnel de santé et assurez-vous d'être apte à accomplir le pèlerinage. Si vous suivez un traitement régulier, il est primordial de le poursuivre durant le séjour. Si un membre de votre famille présente des troubles psychologiques ou psychiatriques, il est recommandé de l'accompagner afin de rendre l'expérience plus sereine.

2. EMPORTER UNE TROUSSE MÉDICALE :

Préparez une trousse de premiers secours contenant les articles essentiels tels que des antalgiques, des pansements, des compresses, des lingettes antiseptiques et vos médicaments personnels. Avoir ces éléments à portée de main peut s'avérer très utile pour les petits soucis de santé.

3. CONNAÎTRE L'EMPLACEMENT DES STRUCTURES MÉDICALES :

Renseignez-vous sur les emplacements des structures médicales, cliniques et hpitaux dans les zones que vous visiterez pendant le Hajj. Conservez une liste des numéros d'urgence, y compris ceux des services médicaux locaux. Repérez également les tentes médicales, les postes de premiers secours et les équipes d'intervention d'urgence.

4. INFORMER VOS GUIDES :

Nous devons connatre les détails de votre situation pour pouvoir vous accompagner au mieux. Si vous souffrez d'une condition médicale particulière, il est recommandé d'envoyer un message direct aux guides sur Whatsapp afin d'obtenir une assistance personnalisée. Le partage de chambres implique certaines règles de savoir-vivre, et il est important de prendre en compte certains éléments, comme l'apnée du sommeil. Être attentif au confort de vos colocataires est une démarche respectueuse.

5. MÉDICAMENTS D'URGENCE :

Si vous souffrez d'une pathologie pouvant nécessiter une prise en charge urgente, munissez-vous d'une lettre de votre médecin expliquant la nature de votre maladie et les traitements nécessaires. Cela peut s'avérer crucial en cas d'urgence.



6. PORTEZ UN MOYEN D'IDENTIFICATION :

Portez un moyen d'identification mentionnant votre nom, les coordonnées d'urgence ainsi que toute condition médicale ou allergie importante. Cela peut aider les professionnels de santé à vous apporter des soins appropriés en cas d'urgence.

7. RESPECTEZ LES CONSIGNES SANITAIRES :

Respectez les consignes de santé et de sécurité fournies par les autorités et les organisateurs du pèlerinage. Cela peut inclure des recommandations sur l'hygiène, la gestion des foules et des conseils de santé généraux.

8. DEMANDEZ IMMÉDIATEMENT DE L'AIDE EN CAS D'URGENCE :

En cas d'urgence médicale, n'hésitez pas à demander de l'aide immédiatement. Les services d'urgence sont généralement disponibles, et il est essentiel de donner la priorité à votre santé et à votre bien-être. La transparence est primordiale: remplir honnêtement les formulaires d'admission et les questionnaires médicaux permettra d'assurer un accompagnement adapté.

Nous sommes là pour servir chacun d'entre vous, et une communication ouverte concernant vos besoins médicaux est essentielle pour vivre un Hajj réussi et épanouissant.

STRUCTURES MÉDICALES À LA MECQUE

ACCÈS INTÉRIEUR 1

Prenez la porte 5 – Porte Ajyad



Étage intermédiaire et rez-de-chaussée, puis tournez à droite



ACCÈS INTÉRIEUR 2

Entre la porte 88 et la porte 85

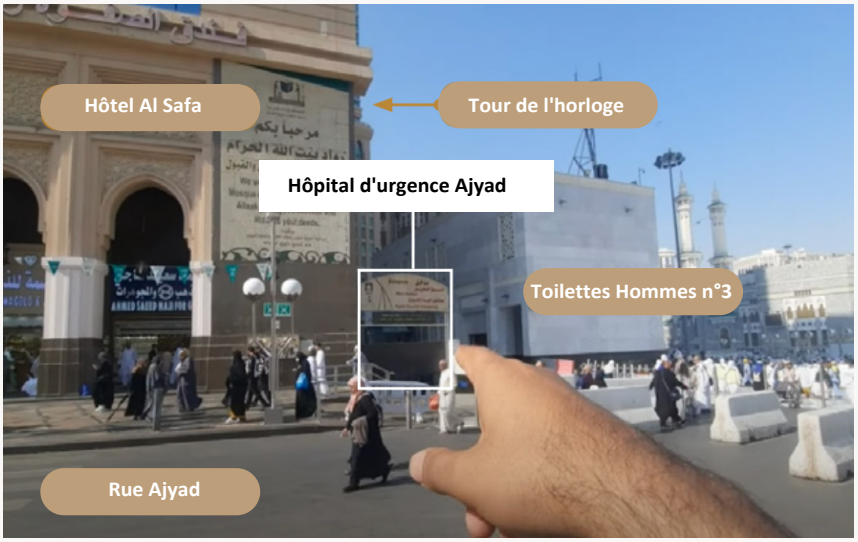


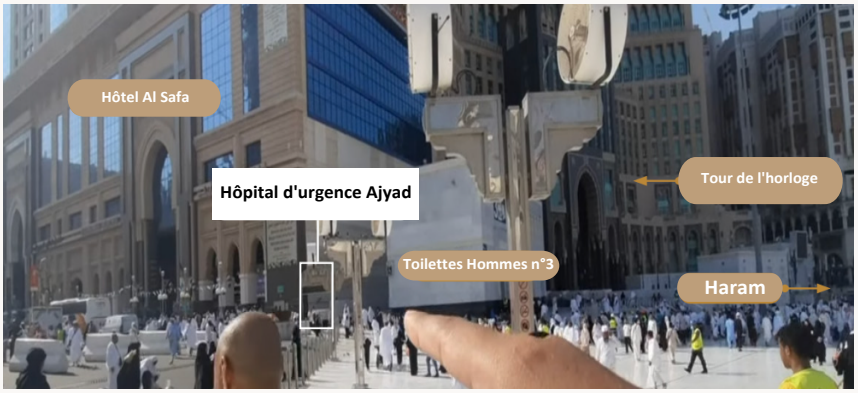
À L'EXTÉRIEUR

HÔPITAL D'URGENCE AJYAD

(Plutôt un centre de soins urgents)

Entre les tours Al-Safwa / Royal Hotel et les toilettes pour hommes n°3







QUESTIONS ET RÉPONSES MÉDICALES

Q: Comment prévenir ou soulager l'inconfort causé par un gonflement des pieds ?

Pas grand-chose, à part rester bien hydraté avec des boissons isotoniques (ORS / Dioralyte. Surélever vos pieds au lit ou au repos (au-dessus du niveau du cœur)peut aider à réduire le gonflement. Les chaussures ouvertes sont généralement plus adaptées aux pieds gonflés.

Q: Comment garder mes médicaments au frais par temps chaud ?

De nombreux accessoires de voyage existent sur le marché. L'un de ceux qui a fait ses preuves est le portefeuille FRIO Duo. Vous pouvez également explorer d'autres options selon vos critères.

Q: Des conseils pour les personnes atteintes de la maladie cœliaque ?

Vous risquez de rencontrer un manque de choix, il est donc conseillé d'apporter vos propres encas. Bien que les supermarchés existent, la disponibilité et la variété de produits sans gluten restent incertaines.

Q: Si j'emporte des antibiotiques, aurai-je besoin d'une ordonnance ?

Non

Q: Puis-je apporter mon appareil CPAP (machine pour l'apnée du sommeil à Mina ?

Absolument, apportez-le si vous en avez besoin. Pensez simplement à emporter un adaptateur de charge européen. L'appareil peut être bruyant la nuit ; discutez avec votre responsable de groupe du meilleur endroit pour l'utiliser, surtout la nuit.

Q: Y a-t-il des informations concernant l'accessibilité en fauteuil roulant ?

Si vous avez besoin d'un fauteuil roulant, nous vous recommandons de choisir un hôtel proche du Haram. Vous pouvez apporter votre fauteuil, en emprunter un à l'hôtel, en acheter un sur place ou utiliser un scooter électrique pour le Tawaf et le Sa3i à l'intérieur du Haram.

Q: Puis-je mettre mon inhalateur dans ma valise en soute ?

Oui, mais nous vous conseillons de le garder sur vous, dans votre bagage à main, en cas de besoin médical.

Q: Peut-on emporter du paracétamol, de l'ibuprofène et du Piriteze dans un sac à main ?

Oui

Q: La cortisone est-elle un médicament contrôlé en Arabie Saoudite ?

Oui. Le Solpadine est disponible à l'achat sans ordonnance.

Q: La prégabaline est-elle un médicament contrôlé en Arabie Saoudite ?

Oui. Assurez-vous d'emporter les documents nécessaires fournis par votre professionnel de santé.

Q: Comment éviter les malaises dus à l'épuisement ou au coup de chaleur ?

La prévention est la clé. Mangez et buvez de manière équilibrée et veillez à ne pas vous déshydrater involontairement.

Q: Je souffre de migraines. Que puis-je faire pour les éviter ?

La gestion des migraines peut impliquer des changements de mode de vie et, si nécessaire, un traitement médicamenteux. Vous pouvez identifier et éviter certains déclencheurs comme des aliments spécifiques, le manque de sommeil ou le stress. Rester bien hydraté et maintenir un rythme de sommeil régulier peut aussi aider. Si les migraines persistent, consultez un professionnel de santé pour qu'il vous oriente vers des traitements adaptés à votre situation.

Q:Ai-je besoin d'un répulsif anti-insectes ?

Cela peut être utile, en particulier lors des séjours à Mina, ʿArafāt et Muzdalifah, où certaines personnes peuvent présenter des réactions importantes aux piqûres de moustiques. C'est un choix personnel, car tout le monde ne réagit pas de la même manière. Il est donc nécessaire uniquement pour ceux qui savent qu'ils y sont sensibles, sur la base de leur expérience.

Q: Aurai-je accès à un réfrigérateur ou un congélateur si j'en ai besoin pour mes médicaments ?

Demandez à votre responsable de groupe ou à votre guide où vous pouvez stocker vos médicaments. Il est recommandé d'avoir un petit sac isotherme lorsque vous êtes en déplacement ou si l'accès à l'espace de stockage n'est pas disponible. Vous êtes responsable de la bonne conservation de vos médicaments et devez veiller à ce qu'ils soient protégés comme il se doit.

Q: Et si j'ai des troubles digestifs ?

Les symptômes gastriques comme la diarrhée et les vomissements sont assez fréquents pendant le Hajj. La plupart du temps, ils se résorbent d'eux-mêmes et ne nécessitent pas d'antibiotiques. Les symptômes peuvent inclure : diarrhée, vomissements, fièvre, maux de tête, courbatures,fatigue. L'hydratation est cruciale : il faut viser au moins deux litres d'eau par jour, y compris des boissons isotoniques comme l'ORS. Le repos est essentiel et contribue à la guérison. En cas de fièvre ou de maux de tête, prenez du paracétamol et évitez l'ibuprofène. Si vous perdez l'appétit, cela est normal au début. Réintroduisez progressivement des aliments doux et neutres, comme des pâtes, des pommes de terre, du pain ou du riz blanc. Évitez les produits laitiers et épicés au départ. Certaines personnes choisissent d'utiliser de l'Imodium, mais il faut faire preuve de prudence : une seule tablette peut entraîner de la constipation. En revanche, en cas de diarrhée avec présence de sang, consultez immédiatement un médecin, car cela peut signaler une infection nécessitant des antibiotiques et une prise en charge hospitalière. Priorisez votre santé et n'hésitez pas à demander de l'aide médicale.

Q: Avez-vous des conseils contre les irritations dues aux frottements ?

En cas de frottement cutané, emportez de la vaseline ou un produit similaire. Si une irritation se remplit de pus ou devient rouge, consultez un professionnel de santé.

Q: Les sprays nasaux à base de corticoïdes sont-ils autorisés ?

Oui. Il est prudent d'avoir une ordonnance pour tout spray nasal, surtout si vous en avez besoin régulièrement. Assurez-vous d'avoir les documents nécessaires pour justifier son usage si besoin, cela vous aidera à éviter tout malentendu.

Q: Que faire si j'ai une ampoule ?

Malheureusement, certaines personnes développent des ampoules durant le voyage. Il est donc essentiel de prévoir suffisamment de pansements pour ampoules ou de pansements rembourrés pour tout le séjour. Vous pourrez aussi en acheter en pharmacie locale si nécessaire.

Q: Je suis très sensible au soleil. Que recommandez-vous ?

Si vous êtes sensible au soleil, utilisez une crème solaire à indice de protection élevé (SPF) adaptée aux peaux sensibles. Portez des lunettes de soleil, un chapeau, et restez à l'ombre autant que possible — un parapluie peut être utile. N'oubliez pas de bien vous hydrater !
Et surtout, discutez-en avec votre professionnel de santé.

POINTS À RETENIR

Être bien organisé(e) avec vos documents est essentiel. Assurez-vous d'avoir des copies numériques et papier des éléments suivants :



Passport



Visa



Toutes ordonnance de votre professionnel de santé ou comptes rendus médicaux, en particulier si vous souffrez d'une maladie chronique ou si vous prenez des médicaments réglementés.



Si vous êtes diabétique, veillez à avoir une lettre justifiant l'usage de vos aiguilles

Emportez également des réserves supplémentaires de médicaments, EpiPens et d'appareils médicaux. Il est judicieux de noter les coordonnées du médecin du groupe en cas d'urgence.

La préparation, c'est la clé



HÔPITAUX À LA MECQUE

- Hôpital An-Noor
- Maternité et de pédiatrie
- Hôpital général Hera
- Hôpital King Abdul Aziz
- Hôpital spécialisé Noor
- Hôpital King Faisal
- Hôpital Ibn Sina

HÔPITAUX À LA MÉDINE

- Hôpital Ansaar



PHARMACIES

- impossible d'acheter des médicaments prescrit, y compris les antibiotiques
- Médicaments **NON-DISPONIBLES**:
  - Imodium
  - Piriton Chloramphénicol
  - Flucloxacillin
  - spray GTN Médicaments
  - à base d'opiacés
  - Application NahdiCare (nécessite une carte SIM saoudienne)



RÉCAPITULATIF SOINS PERSONNELS

- Mieux vaut prévenir que guérir
- Mangez équilibré – évitez la « malbouffe » autant que possible
- Ne sautez pas de repas
- Dormez suffisamment et ne vous surmenez pas
- Comprimés de vitamine C quotidiens
- Évitez une exposition excessive au soleil
- Buvez beaucoup de boissons isotoniques / solutions de réhydratation (sauf contre-indication médicale)

ASSURANCE MÉDICALE

L’assurance médicale ou voyage n’est pas incluse dans votre forfait. Les autorités saoudiennes offrent des services médicaux gratuits à tous les pèlerins dans le cadre du forfait visa. De nombreux hôpitaux publics à La Mecque et à Médine proposent des soins médicaux gratuits.

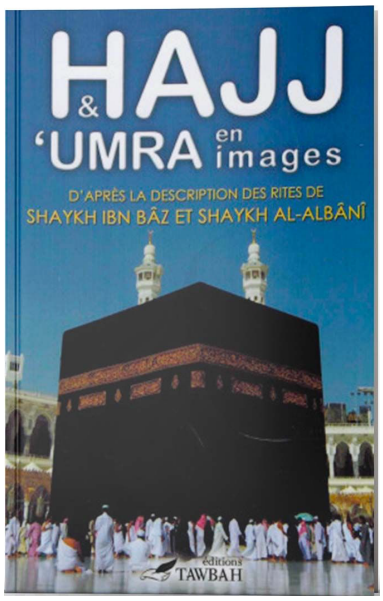


Il peut être judicieux de souscrire une assurance médicale ou voyage. Si vous le faites, veillez à ce que votre assurance couvre intégralement vos besoins personnels, notamment les frais médicaux, les conditions médicales préexistantes, ainsi que le rapatriement en cas d’accident ou de maladie.

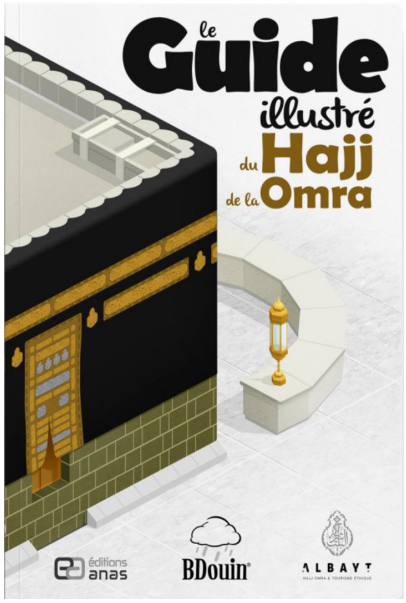
LECTURES UTILES

Plus vous vous préparez à quelque chose, plus vous en tirerez profit. Pour vous aider à vous mettre dans les bonnes dispositions mentales et tirer le meilleur de votre voyage du Hajj, vous trouverez peut-être les lectures suivantes utiles. Bien que toutes ne soient pas directement liées au Hajj, elles vous seront sans aucun doute bénéfiques.

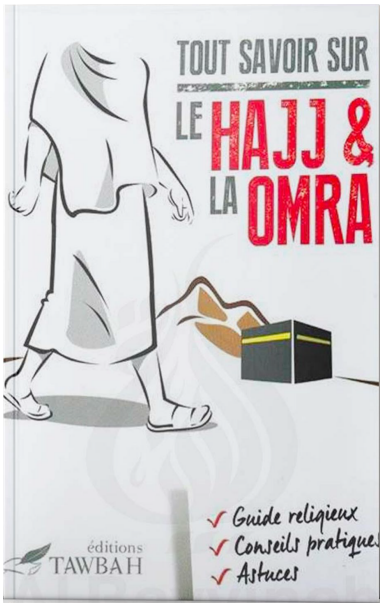
LES RITES DU HAJJ ET DE LA ʿUMRAH



1 **HAJJ & 'UMRA en image**
Tiré des écrits de
Shaykh Ibn Bâz & Shaykh Al-Albânî

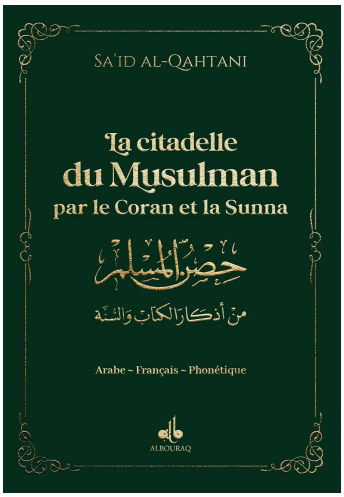


2 **Le guide illustré du Hajj de la Omra**
De Leen, Yaqub, Allam, Norédine

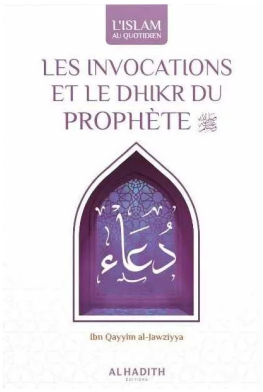


3 **Tout savoir sur le Hajj & la Omra**
De Nabil Alliouane

INVOCATIONS & SPIRITUALITÉ



1 **La citadelle du musulman par le Coran et la Sunna**
De Shaikh Sa'id Al-Qahtani

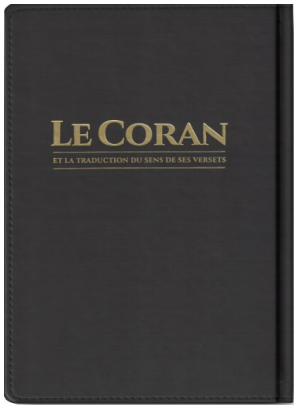


2 **Les invocations et le dhikr du Prophète (ﷺ)**
De Sheikh Ibn Qayyîm

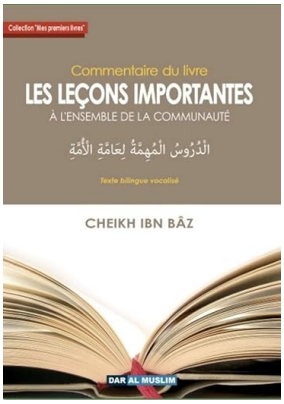


3 **Les maladies du coeur et leur remède**
De Sheikh Ibn Taymiyya

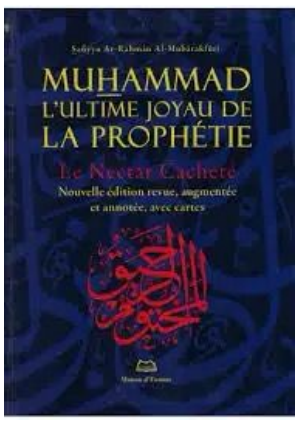
AUTRES LECTURES



1 **Le Coran et la traduction du sens de ses versets**
Traduit par Nabil Aliouane



2 **Commentaire du livre: Les leçons importantes à l'ensemble de la communauté**
De Shaykh Ibn Bâz



3 **Muhammad, l'Ultime Joyau de la prophétie**
De Shaykh Safiur Rah-man Mubarakpuri

CONSEILS D'ANCIENS PÈLERINS

- « *Préparation physique : marchez 3 à 5 km aussi souvent que possible avec les sandales que vous comptez porter pendant le Hajj. Cela vous évitera de souffrir une fois sur place.* »

- « *Avant de partir, ne stressez pas à l'idée de ne pas tout savoir. L'équipe s'occupera de tous vos besoins. Les guides sont qualifiés, expérimentés et très compétents !* »

- « *Prévoyez un gilet ou un châle si vous êtes vite sensible au froid. Après Mina, je m'étais tellement habituée à la chaleur que même la climatisation du hall et du restaurant de l'hôtel me semblait froide.* »

- « *Activez un forfait temporaire chez votre opérateur mobile actuel au cas où la carte SIM saoudienne mettrait du temps à fonctionner. Ou pensez à une e-SIM.* »

- « *Apportez une paire propre de tongs pour le Tawaf et le Sa3i. Marcher pieds nus sur le marbre finit par faire mal aux pieds.* »

- « *Un petit livret de douʿāʾ (invocations) pour ʿArafāt et Mina est une excellente idée : vous aurez beaucoup de temps.* »

- « *Pour ceux qui comptent faire la Omra dès leur arrivée à La Mecque : gardez dans votre bagage à main un chapeau, un parapluie, une bouteille d'eau / brumisateur, de la vaseline ou de la crème Sudo, ainsi qu'une crème solaire. Les bagages peuvent arriver en retard à l'hôtel.* »

- « *Utilisez du ruban adhésif coloré pour marquer vos câbles de charge et autres objets afin de pouvoir les identifier facilement dans les espaces partagés.* »

- « ʿArafāt : restez dans votre tente et ne perdez pas votre temps à essayer d'atteindre Jabal Rahma. Vous serez surpris de voir à quel point le temps passe vite, surtout si vous avez une longue liste de douʿāʾ à faire. »

- « *Marquez vos sandales avec un marqueur indélébile.* »



FAUTEUILS ROULANTS

Si vous utilisez régulièrement un fauteuil roulant, nous vous recommandons fortement de l'apporter avec vous. Veillez également à ce qu'un ami ou un membre de votre famille vous accompagne pour vous assister. Il est également possible d'acheter un fauteuil roulant dans les pharmacies de La Mecque, les prix variant entre 400 et 800 riyals saoudiens (SAR en fonction de la qualité et des caractéristiques du modèle.

Si vous n'utilisez pas de fauteuil roulant habituellement mais pensez en avoir besoin pour effectuer la Omra, il est possible d'en louer un avec un accompagnateur privé. Dans le cadre du service fourni par la Présidence des affaires des deux saintes mosquées, plus de 8 500 fauteuils roulants et voiturettes électriques sont mis à disposition dans la Mosquée sacrée de La Mecque et la Mosquée du Prophète à Médine pour les personnes âgées, les malades et les pèlerins ayant des besoins spécifiques. Selon le jour et l'heure, le tarif peut varier entre 200 et 600 riyals saoudiens (SAR). Il est même possible d'organiser une prise en charge à votre hôtel et un retour après l'accomplissement des rites.

Il existe différents types d'assistance disponibles
(tarifs susceptibles de changer) :



1. Voiturette électrique autonome :

Pour 1 personne (Tawaf et Sa3i)
Pour 2 personnes (Tawaf et Sa3i)



2. Fauteuil roulant poussé par des accompagnateurs officiels :

200 SAR (pour le Tawaf) | 150 SAR (pour le Sa3i)

3. Voiturettes avec chauffeur



Disponibles sur le toit du Haram pour le Tawaf et le Sa3i. L'accès au toit se fait par la rampe située dans la cour du Haram près de la porte 69, ou par les ascenseurs situés à la porte 16 (près de Safa).

100 SAR (pour le Tawaf et le Sa3i)

ASTUCE !

Soyez clair sur les modalités convenues avec l'accompagnateur.

Ne procédez au paiement qu'après l'accomplissement des rites.

Veuillez télécharger l'application Tanaqol pour effectuer une réservation. L'application est disponible sur appareils Apple et Android :

APPLE
CLIQUER ICI
POUR TÉLÉCHARGER

ANDROID
CLIQUER ICI
POUR TÉLÉCHARGER



OÙ TROUVER LES FAUTEUILS ROULANTS

Les fauteuils roulants se trouvent dans la cour du Haram, généralement près de l**a porte du roi Abdul-Aziz et près de la porte du roi Fahd.**



ACCÈS FAUTEUIL ROULANT À LA GRANDE MOSQUÉE

Deux passerelles piétonnes sont prévues pour l'accès en fauteuil roulant. L'une se trouve à côté de la porte du roi Abdul-Aziz et l'autre à côté de la porte du roi Fahd. Ces passerelles mènent à la piste de tawaf située à l'étage mezzanine de la Mosquée.



SE CHAUSSER CONVENABLEMENT

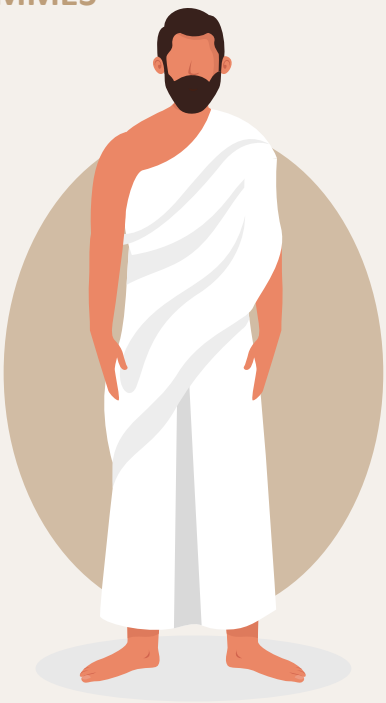
Nous vous conseillons d'acheter vos chaussures quelques semaines avant le départ et de les porter à l'avance afin que vos pieds s'y habituent et s'y sentent à l'aise. Des chaussures déjà utilisées mais en bon état sont à privilégier.

FEMMES



Les femmes peuvent porter tout type de chaussures confortables, qu'elles soient en état d'iḥrām ou non. Nous vous recommandons vivement d'emporter une paire de baskets. Essayez également des chaussettes antidérapantes pour éviter les douleurs liées à la marche sur le marbre dur.

HOMMES



En état d'iḥrām, les tongs ou les sandales sont autorisées. Veuillez consulter le guide religieux qui vous accompagne pour des conseils plus détaillés.

TRANSPORT DE VOS SANDALES OU CHAUSSURES

Les chaussures peuvent parfois être égarées ou déplacées par d'autres personnes; il est donc préférable d'utiliser un sac à cordon pour transporter vos chaussures avec vous lors de vos visites au Haram.

RESTER CONNECTÉ

Il est important de pouvoir rester en contact en cas d'urgence. Vos guides utiliseront très probablement des groupes WhatsApp ou Telegram pour vous tenir informé. Il peut également y avoir des diffusions en direct de rappels ou de conférences en ligne. Il est donc essentiel d'avoir un téléphone portable fonctionnel avec une connexion Internet. Nous vous recommandons aussi d'emporter une paire d'écouteurs ou d'oreillettes compatibles avec votre téléphone.

Vous pouvez soit utiliser votre téléphone habituel pendant le voyage, soit acheter une carte SIM locale. Idéalement, chaque pèlerin devrait toujours avoir un téléphone sur lui.

UTILISATION DE VOTRE TÉLÉPHONE EN ARABIE SAOUDITE

Si vous souhaitez utiliser votre téléphone habituel pendant le voyage, vérifiez que votre numéro est bien activé pour le roaming. Contactez aussi votre opérateur pour connaître les forfaits disponibles et les frais associés. Attention, cela peut s'avérer coûteux dans certains cas.

UTILISATION D'UNE CARTE SIM SAOUDIENNE LOCALE

Al-Bait Guests vous fournira une carte SIM locale. Pour l'utiliser, assurez-vous que votre téléphone est débloqué (c'est-à-dire qu'il n'est pas restreint à un seul opérateur comme Vodafone, EE, O2, etc.). Veuillez contacter votre opérateur pour plus d'informations et/ou pour demander le déblocage de votre téléphone.

Il existe quatre principaux opérateurs mobiles en Arabie Saoudite :

stc zain Virgin موبايلي mobily eSIM

Vous pouvez acheter des cartes prépayées dans leurs kiosques situés dans les aéroports de Djeddah ou de Médine, ainsi qu'autour du Haram à La Mecque et à Médine.

ACTIVER UNE CARTE SIM SAOUDIENNE

1. Pour l'activation, vous aurez besoin de :
   - Une copie de votre passeport
   - Fournir votre empreinte digitale au vendeur de téléphonie mobile pour activer votre carte SIM
   - Une fois la carte activée, communiquez votre numéro à votre guide pour mettre nos dossiers à jour.

À noter : Les files d'attente peuvent être longues, et l'activation de la carte SIM peut prendre du temps, car vos informations personnelles et empreintes digitales seront enregistrées.

E-SIMs

Une autre option pratique à envisager pour votre Hajj est l'E-SIM. De nombreuses entreprises proposent des E-SIMs avec divers forfaits de données adaptés à différents besoins. L'un des principaux avantages de l'E-SIM est que vous pouvez l'acheter et l'activer avant votre arrivée en Arabie Saoudite, ce qui vous permet d'être connecté dès votre entrée sur le territoire. Toutefois, pour utiliser une E-SIM, votre téléphone doit être compatible avec cette technologie. Un inconvénient possible est que, dans la majorité des cas, les E-SIMs fournissent uniquement un accès à Internet, ce qui signifie que vous n'aurez pas de numéro saoudien local pour passer des appels.

ATTENTES ET DÉFIS

- Le plus grand défi est de sortir de votre zone de confort. Rassurez-vous, nous ferons de notre mieux à chaque étape pour faciliter votre voyage et vous tenir informé.
- Des facteurs extérieurs indépendants de notre volonté peuvent parfois provoquer des retards, des interruptions ou des changements de programme.
- Les guides vous tiendront informé en permanence de toute évolution. Néanmoins, merci de faire preuve de compréhension et de patience.
- La circulation routière engendrera des embouteillages. Il est parfois plus rapide d'emprunter les itinéraires à pied. Nous vous conseillerons toujours le chemin le plus adapté.
- L'Arabie Saoudite est très chaude à cette période de l'année. Restez à l'ombre, portez des lunettes de soleil et buvez beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation.
- Si vous rencontrez un problème dans votre hôtel, veuillez en informer immédiatement la réception et/ou le service d'entretien. Si nécessaire, informez également votre guide du Hajj pour un suivi.
- L'observation de la lune peut entraîner des différences entre les calendriers grégorien et hijri, ce qui peut nous amener à écourter ou prolonger le voyage d'un jour par rapport à ce qui avait été initialement annoncé. Dans tous les cas, le groupe sera tenu informé des ajustements éventuels.
- Enfin, nous serons entourés de pèlerins venus du monde entier et de cultures diverses. Soyez patients et gardez à l'esprit que chaque culture peut avoir ses propres codes de comportement.

RESPONSABILITÉ COLLECTIVE

- Nous voyageons en groupe, alors faites de votre mieux pour instaurer une atmosphère d'harmonie, de fraternité et de sororité entre les compagnons du Hajj.
- Soyez attentifs aux besoins, préférences et sensibilités des autres.
- Ne donnez pas d'avis non sollicités, en particulier sur des questions de fiqh ou de politique.
- Chaque jour, des rappels seront donnés concernant les rites du Hajj, avec un temps dédié aux questions.
- Les guides sont disponibles 24h/24 en cas d'urgence. Si vous avez la moindre inquiétude, difficulté ou demande, n'hésitez pas à les contacter.
- En cas d'imprévu, écoutez attentivement les consignes et suivez-les avec sérieux. Nos recommandations seront toujours dans l'intérêt du groupe dans son ensemble.

RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE

- En fin de compte, ce Hajj est le vôtre. Vous accomplissez un acte d'adoration, alors tirez profit de chaque minute et accomplissez vos devoirs du mieux que vous le pouvez.
- Votre intention et vos invocations sont les éléments les plus importants de ce voyage.
- Nous ne sommes que des facilitateurs ; avec l'aide d'Allah, nous ferons en sorte que vous soyez au bon endroit au bon moment.
- Rappelez-vous que la force et la réussite ne viennent que d'Allah.

PARTAGE DE CHAMBRE

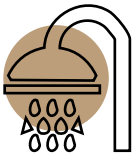
Le plus grand défi auquel chacun est confronté pendant le Hajj est de sortir de sa zone de confort. Mais que signifie cela exactement ?

Nous sommes tous habitués à avoir notre espace personnel et notre routine. Pendant le Hajj, cette normalité est mise à l'épreuve : nous partageons notre espace avec d'autres pèlerins que nous ne connaissons pas, nous nous levons tôt pour l'ʿibādah (adoration), et nous accomplissons des rites à la fois physiquement et mentalement éprouvant.
Partager une chambre peut être une expérience enrichissante, car cela vous donne l'occasion d'échanger avec des personnes de divers horizons et de nouer des liens forts. Cependant, cela peut également représenter une épreuve de patience. Même si vous avez réservé une chambre familiale, vous serez tôt ou tard amené à partager votre espace avec d'autres, notamment à Mina, ʿArafāt et Muzdalifah.



INTRODUCTION

À votre arrivée, veillez à vous présenter à vos colocataires. Gardez à l'esprit qu'ils peuvent être fatigués ou pas forcément disposés à engager une longue conversation. Soyez bref et chaleureux !



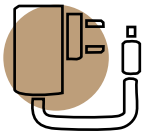
UTILISATION DE LA SALLE DE BAIN

Faites attention au temps que vous passez dans la salle de bain. Quelqu'un d'autre pourrait attendre pour faire ses ablutions (woudouʾ) ou prendre une douche. Évitez d'éclabousser excessivement le sol, utilisez une seule serviette, gardez une bonne hygiène et soyez respectueux lors de l'usage des gels douche et shampoings mis à disposition. Vous pouvez toujours demander des serviettes, articles de toilette ou du papier toilette supplémentaires auprès du service de chambre.



GARDER L'ESPACE PROPRE

Chacun a son lit, et il y aura suffisamment d'espace pour ranger vos affaires. Nous vous recommandons toujours de voyager léger pendant le Hajj. Gardez votre espace organisé, surtout si vous achetez beaucoup de cadeaux.



NE PAS UTILISER LES AFFAIRES DES AUTRES

Le partage est un principe islamique précieux, mais pensez à apporter vos propres chargeurs de téléphone, prises, adaptateurs de voyage, etc. Demandez toujours l'autorisation avant d'utiliser les affaires personnelles de quelqu'un. Ne partez pas du principe que cela ne dérangera pas. Et n'oubliez pas votre propre brosse à dents !



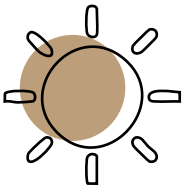
COFFRE-FORT COMMUN

Chaque chambre dispose d'un coffre-fort. Mettez-vous d'accord sur un code que tous les colocataires peuvent mémoriser. Évitez d'utiliser 0000 ou 1234. Conservez vos objets séparément dans une enveloppe nominative pour éviter de mélanger billets, devises, bijoux, etc.



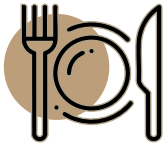
HEURES DE SOMMEIL

Bien dormir est essentiel pour rester en forme et conserver sa force physique durant le Hajj. Certaines personnes aiment dormir après la prière de ʿIshāʾ, se réveiller deux heures avant Fajr, puis se reposer à nouveau après le petit-déjeuner ou après la prière de Ẓuhr. Quelle que soit votre routine de sommeil, souvenez-vous que chacun est différent. Soyez discret et respectueux lorsque vous rentrez dans la chambre alors que d'autres dorment.



APPAREILS ÉLECTRONIQUES

Faites attention à la luminosité de vos appareils numériques (iPad, tablette…) pendant la nuit. Mettez votre téléphone en mode silencieux ou nuit. Pensez aussi que le mode vibreur peut déranger vos colocataires. Pensez à partager les prises électriques.



MANGER DANS LA CHAMBRE

Le petit-déjeuner et le dîner sont inclus dans votre forfait. Pour ceux qui souhaitent manger dans la journée, évitez d'introduire de la nourriture dans la chambre pour ne pas laisser d'odeurs persistantes ni créer de déchets supplémentaires. Si vous souhaitez manger dans la chambre, il est poli de demander l'avis de vos colocataires.



CHAUSSURES

Ne marchez pas avec vos chaussures dans la chambre. Retirez-les à l'entrée ou rangez-les sous votre lit. Apportez une paire de chaussons à utiliser uniquement dans la chambre. Par souci d'hygiène, utilisez vos propres chaussons pour les ablutions.



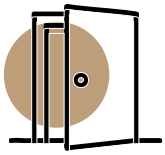
CLIMATISATION

Mettez-vous d'accord sur un réglage acceptable pour tous. Nous recommandons généralement une température de 22 à 23 °C, mais trouvez ce qui convient le mieux à chacun. Il se peut qu'un ajustement soit nécessaire pendant la nuit.



INTERDICTION DE FUMER

Le Hajj est une excellente occasion d'arrêter de fumer, d'autant plus que la vente de cigarettes est interdite à La Mecque et à Médine. Si vous souhaitez fumer ou utiliser une cigarette électronique, vous devrez quitter les locaux de l'hôtel.



ACCUEIL D'INVITÉS OU D'AMIS

Si vous avez des amis au sein de notre groupe ou d'un autre groupe pendant le Hajj, donnez-vous rendez-vous dans les espaces communs de l'hôtel et non dans les chambres. Demandez toujours l'autorisation de vos colocataires avant d'inviter qui que ce soit dans la chambre.



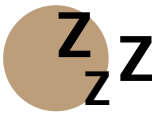
TENIR DES CONVERSATIONS

Discuter est important pour apprendre à se connaître. Toutefois, tout le monde ne partagera pas forcément vos opinions sociopolitiques ou religieuses. Soyez donc courtois et ne laissez pas les discussions non maîtrisées nuire à la spiritualité du Hajj. Concentrez-vous sur l'objectif principal : réformer votre âme.



RESTER POSITIF

Chacun réagit différemment face aux changements et aux difficultés. Soyez donc à l'écoute des autres et restez positif. Si quelque chose vous dérange pendant le voyage, signalez-le au guide du Hajj afin d'éviter que cela n'affecte l'énergie et le moral du groupe.



RONFLEMENTS

Nous recommandons toujours des boules caisses pour les personnes au sommeil léger.

REMARQUES SPÉCIALES POUR LE PARTAGE DE CHAMBRE ENTRE FEMMES



Si vous partagez votre chambre avec d'autres pèlerines, gardez à l'esprit les points suivants :

1. Veuillez garder la porte fermée en tout temps afin de respecter l'intimité des sœurs et d'observer les règles du hijab
2. Aucun homme n'est autorisé à entrer dans la chambre
3. Convenez de rencontrer les pères, frères, fils et maris dans les espaces communs

Et enfin — mais non des moindres — gardez toujours à l'esprit ce hadith du Prophète (ﷺ) :

« Comporte-toi envers les autres comme tu aimerais qu'on se comporte envers toi. »

[Rapporté par Abū Dāwūd]

DATES-CLÉS DU HAJJ

Sous réserve de l'observation du croissant lunaire

1er Dhul Hijjah

28 Mai 2025

Début de Dhull Hijjah
(Les 10 meilleurs jours de l'année)

4 Dhul Hijjah

31 Mai 2025

Dernier jour d'entrée pour les vols de compagnies non saoudiennes transportant des pèlerins pour le Hajj 2025

8 Dhul Hijjah

4 Juin 2025

Début du Hajj 2025
1er jour à Mina

9 Dhul Hijjah

5 Juin 2025

Jour de Arafah

10 Dhul Hijjah

6 Juin 2025

Le plus grand jour du Hajj
(Aid pour les non-pélerins)

11 - 13 Dhul Hijjah

7-9 Juin 2025

Jours de lapidation des stèles à Mina

14 Dhul Hijjah

10 Juin 2025

Premiers vols au départ après le Hajj

LES SITES SACRÉS DU HAJJ

Mina

HÉBERGEMENT

- Les tentes dans les camps de Mina sont fournies et gérées par le Ministère du Hajj dans deux zones désignées : Muʿaiṣim et Majar Al-Kabsh.
- Ces tentes sont équipées d'un système de refroidissement ou de climatisation, ainsi que d'un accès à l'eau et à l'électricité.
- En raison des contraintes physiques de l'espace à Mina, chaque pèlerin ne dispose que de 1,1 m², soit juste assez d'espace pour s'asseoir ou s'allonger. Il est donc absolument essentiel de n'apporter que le strict nécessaire afin de ne pas empiéter sur l'espace des autres.

ALIMENTATION

- Tous les repas seront fournis pendant le séjour à Mina. Veuillez noter que les options de restauration pour les personnes ayant des régimes alimentaires spécifiques sont limitées. Merci de nous informer à l'avance si vous avez des besoins particuliers, et nous ferons de notre mieux pour y répondre. Il peut être judicieux d'apporter vos propres encas.
- Des fruits, de l'eau et des boissons non alcoolisées sont disponibles à tout moment.

ÉLÉMENTS ESSENTIELS À EMPORTER AVEC VOUS À MINA

- Lectures essentielles, guide du Hajj, Coran, livret de douʿāʾ
- Produits d'hygiène personnelle (sans parfum, à utiliser pendant l'état d'iḥrām)
- Médicaments
- Petite serviette
- Ventilateur portable
- Parapluie
- Lunettes de soleil
- Chargeur de téléphone portable et batterie externe

Arafat

HÉBERGEMENT

- Les tentes à ʿArafāt sont climatisées et équipées des commodités de base.

ALIMENTATION

- Un déjeuner chaud sera servi. Des fruits, de l'eau et des boissons non alcoolisées seront disponibles en permanence.

Muzdalifah

HÉBERGEMENT

- Muzdalifah est une expérience unique. Il n'y a pas de tentes, et les pèlerins dorment à la belle étoile pendant cette nuit bénie.

ALIMENTATION

- Aucun repas ne sera servi. Des encas légers seront distribués à ʿArafāt avant le départ pour Muzdalifah. Veillez à emporter de l'eau et des fruits depuis ʿArafāt avec vous.



VISITER MÉDINE

Médine est la ville du Prophète (ﷺ) et dégage une atmosphère de sérénité unique. En son cœur se trouve Al-Masjid an-Nabawī, fondée par le Prophète lui-même et abritant son ultime demeure.

Le messager d'Allah (ﷺ) a dit:

« UNE PRIÈRE DANS CETTE MOSQUÉE À MOI EST MEILLEURE QUE MILLE PRIÈRES AILLEURS, SAUF DANS LA MOSQUÉE AL-HARAM. ET UNE PRIÈRE DANS LA MOSQUÉE AL-HARAM EST MEILLEURE QUE CENT MILLE PRIÈRES AILLEURS. »

[Rapporté par Ibn Mājah & Aḥmad]

LA VISITE DE LA TOMBE DU PROPHÈTE

1. Faites deux rakʿāt surérogatoires dans Al-Rawḍah, si possible
2. Tenez-vous en silence devant la tombe du Prophète et adressez-lui le Salām
   Avancez vers la droite jusqu'à la tombe d'Abou Bakr et adressez-lui le Salām
3. Avancez encore vers la droite jusqu'à la tombe de Omar et adressez-lui le Salām

Réservations pour la Rawḍah

Dans la mosquée du Prophète se trouve un espace particulier à propos duquel le Prophète ﷺ a dit : « L'espace situé entre ma chaire et ma maison est un jardin parmi les Jardins du Paradis.» La plupart des pèlerins aspirent à prier dans Al-Rawḍah; cependant, une réservation est nécessaire pour y accéder.

Al-Bait Guests fera tout son possible pour organiser des réservations de groupe pour l'ensemble des pèlerins, afin qu'ils aient l'opportunité de prier dans ce lieu béni. Des informations supplémentaires seront fournies à l'arrivée à Médine.



- Ne priez pas en direction des tombes.
- Ne touchez pas et n'embrassez pas les tombes.
- Ne faites pas le tour des tombes.
- Ne haussez pas la voix.



DÉFI DE MARCHE SUR 4 SEMAINES

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
SEMAINE 1	3x10min Allure modérée	30min Allure rapide	30min Allure modérée + Renforcement musculaire	30min Allure modérée + Renforcement musculaire	30min Allure modérée + Exercice de votre choix	2x30min Allure modérée	60min Allure rapide
SEMAINE 2	3x20min Allure modérée	30min Allure rapide + 15min Allure modérée	35min Allure modérée + Renforcement musculaire	35min Allure modérée + Renforcement musculaire	30min Allure modérée + Exercice de votre choix	2x30min Allure modérée	60min Allure rapide
SEMAINE 3	4x15min Allure modérée	30min Allure rapide + 30min Allure modérée	40min Allure modérée + Renforcement musculaire	40min Allure modérée + Renforcement musculaire	30min Allure modérée + Exercice de votre choix	2x30min Allure modérée	60min Allure rapide
SEMAINE 4	4x20min Allure modérée	40min Allure rapide + 30min Allure modérée	2x30min Allure modérée + Renforcement musculaire	2x30min Allure modérée + Renforcement musculaire	30min Allure modérée + Exercice de votre choix	2x30min Allure modérée	60min Allure rapide



DÉFI DES 30 JOURS DE MARCHE

Jour 1 5 000 pas	Jour **2** 5 500 pas	Jour **3** 6 000 pas	Jour **4** 5 000 pas	Jour **5** 6 500 pas
Jour **6** 7 000 pas	Jour **7** 7 500 pas	Jour **8** 5 000 pas	Jour **9** 8 000 Steps	Jour **10** 8 500 pas
Jour **11** 9 000 pas	Jour **12** 5 000 pas	Jour **13** 9 500 pas	Jour **14** 10 000 pas	Jour **15** 10 500 pas
Jour **16** 5 000 pas	Jour **17** 11 000 pas	Jour **18** 11 500 pas	Jour **19** 12 000 pas	Jour **20** 5 000 pas
Jour **21** 12 500 pas	Jour **22** 13 000 pas	Jour **23** 13 500 pas	Jour **24** 5 000 pas	Jour **25** 14 000 pas
Jour **26** 14 500 pas	Jour **27** 15 000 pas	Jour **28** 5 000 pas	Jour **29** 15 500 pas	Jour **30** 16 000 pas

Augmentez votre nombre de pas pour optimiser votre capacité à adorer durant CE VOYAGE UNIQUE DE TOUTE UNE VIE !

ARTICLES OFFERTS

Al-Bait Guests fournira les articles suivants à tous les pèlerins :



Sac à dos pliable

Un sac à dos léger et pratique, idéal pour transporter vos objets essentiels et vos chaussures lors de vos visites au Haram.



Matelas autogonflant

Conçu pour le confort, ce matelas sera particulièrement utile pour la nuit passée à Muzdalifah, vous permettant de vous reposer plus facilement.





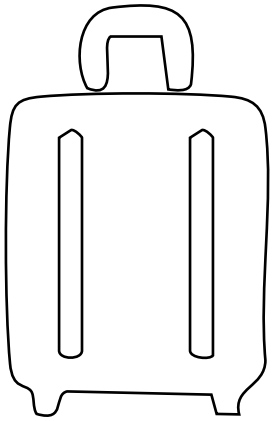
Étiquettes de bagages personnalisées

Chaque pèlerin recevra cinq étiquettes de bagages personnalisées, à attacher à tous les bagages. Ces étiquettes faciliteront grandement la gestion des transferts de bagages et réduiront le risque de perte.

Ventilateur portable rechargeable

Un ventilateur compact et rechargeable pour vous rafraîchir tout au long de votre voyage, particulièrement en cas de forte chaleur.





CE QU'IL FAUT PRENDRE AVEC VOUS

- ◯ Espèces et cartes bancaires – prévoyez environ 775 riyals saoudiens (SR) pour le sacrifice (montant approximatif). En général, le taux de change est plus avantageux à La Mecque ou à Médine qu'au Royaume-Uni. Vous pouvez également envisager d'ouvrir un compte auprès d'une banque en ligne (par ex. Starling, Monzo, Revolut) pour bénéficier d'un meilleur taux de change et éviter les frais de transaction à l'étranger. La plupart des commerces acceptent les paiements par carte, et il y a des distributeurs à La Mecque, Médine et dans les aéroports.
- ◯ Vêtements légers adaptés à la chaleur.
- ◯ Un parapluie pour vous protéger du soleil.
- ◯ Un sac à cordon (pour vos chaussures).
- ◯ Lunettes de soleil.
- ◯ Téléphone débloqué et chargeur.
- ◯ Écouteurs ou oreillettes pour suivre les diffusions en direct.
- ◯ Une batterie externe de bonne qualité (pour recharger votre téléphone en l'absence de prise secteur).
- ◯ Sandales ou tongs confortables et pratiques.
- ◯ Ihram, si vous vous rendez à La Mecque en premier ; sinon, vous pourrez l'acheter à Médine.
- ◯ Pochette pour l'argent.
- ◯ Ceinture pour l'ihram (pour les hommes).
- ◯ Serviette de toilette et petite serviette de bain (à utiliser à Mina, ʿAzīziyyah, etc.).
- ◯ Boules caisses et masque pour les yeux.
- ◯ Produits d'hygiène personnelle.
- ◯ Tous les médicaments dont vous avez besoin.
- ◯ Crème solaire.
- ◯ Pastilles pour la gorge.
- ◯ Pansements ou pansements pour ampoules.
- ◯ Paracétamol.
- ◯ Dioralyte (sachets de réhydratation orale).
- ◯ Produits de toilette sans parfum à utiliser pendant l'ihram.
- ◯ Coran et autres lectures utiles.
- ◯ Un petit sac de sport ou sac à dos pour transporter vos affaires nécessaires à Mina, ʿArafāt et Muzdalifah.

AVERTISSEMENT

Les informations fournies dans ce document sont destinées à des fins d'information générale uniquement et ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux professionnels. Elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic médical, un traitement ou des recommandations délivrés par un professionnel de santé. En cas de doute ou de question concernant un problème de santé, vous devez toujours consulter votre médecin ou un professionnel de santé qualifié. Ne négligez jamais un avis médical professionnel et ne retardez jamais une consultation à cause d'une information contenue dans ce document. Si vous pensez être confronté à une urgence médicale, appelez immédiatement les services d'urgence. Ce document ne recommande ni ne cautionne aucun test, médecin, produit, traitement, opinion ou information mentionnés. Le recours aux informations contenues dans ce document se fait entièrement à vos propres risques. Les auteurs de ce document déclinent toute responsabilité quant à d'éventuels problèmes de santé pouvant survenir suite à l'utilisation des informations fournies. Consultez toujours un professionnel de santé qualifié pour obtenir un avis personnalisé adapté à votre situation.

ضيوف البيت
Al Bait Guests
لخدمات الحجاج Pilgrims Services

