

Mémoire soumis dans le cadre des consultations sur le Projet de loi 94

Interdire le jeûne du Ramadan chez les mineurs pour protéger leur santé, leur développement et leur réussite scolaire

1. Introduction

Ce mémoire est rédigé par Mandana Javan, physicienne, musulmane québécoise d'origine iranienne, et Romain Gagnon, auteur et ingénieur. Il vise à attirer l'attention des parlementaires sur une réalité largement ignorée : l'imposition du jeûne du Ramadan à des enfants, parfois très jeunes, dans nos écoles publiques.

Cette pratique est non seulement contraire à l'intérêt supérieur de l'enfant, mais elle contrevient aussi à des principes de santé, d'éducation et de droit international fondés sur la protection de l'enfance. En apparence tolérée au nom de la liberté religieuse, elle s'accompagne souvent de pressions sociales, communautaires et familiales qui compromettent la sécurité, l'autonomie et l'équilibre psychologique des jeunes.

Le Coran lui-même n'impose pas le jeûne aux enfants prépubères. Le Coran exonère explicitement les enfants, les malades, les voyageurs, les femmes enceintes ou allaitantes du devoir de jeûne. Sourate 2, verset 184 :

« Allah veut pour vous la facilité, Il ne veut pas la difficulté pour vous. »

Le ramadan s'applique aux croyants adultes en bonne santé. L'imposition du jeûne à des enfants est une dérive contemporaine, non une obligation religieuse. Rien ne justifie, dès lors, que cette pratique soit tolérée ou encouragée dans un espace scolaire censé être émancipateur, laïque et protecteur.

Nous recommandons une interdiction claire du jeûne pour les mineurs dans les institutions publiques, ainsi qu'un encadrement proactif des rituels religieux à l'école. Ce mémoire s'appuie sur des témoignages directs, des observations du terrain, des références médicales et scientifiques, et des principes juridiques fondamentaux.

2. Témoignage de musulmanes

Mandana Javan raconte son enfance en Iran, mais aussi les échos actuels observés ici, au Québec :

« Pendant le Ramadan, j'étais obligée de manger dans les toilettes, avec mes amies. Nous nous relayions pour surveiller. Nos profs en éducation islamique

faisaient des rondes pour nous prendre sur le fait. C'était dégoûtant, humiliant, mais c'était ça ou la faim. C'était ça ou perdre notre statut d'élèves exemplaires. Nous mangions notre sandwich dans un environnement puant, entre les effluves d'urine et de savons bon marché. »

Aujourd'hui, au Québec, ces scènes se répètent. À l'école primaire Curé-Lequin, à Longueuil, un garçon de culture musulmane, qui n'avait jamais observé le Ramadan auparavant, s'est mis à jeûner après avoir été sermonné par des camarades musulmans pratiquants. Lui aussi, à un moment donné, s'est retrouvé à manger en cachette dans les toilettes pour éviter leur jugement.

Pendant ce temps, des fillettes de 6 ou 7 ans jeûnent un jour sur deux, « pour s'habituer », en prévision de leur neuvième anniversaire, âge auquel on leur dit qu'elles deviendront des femmes. Elles apprennent ainsi qu'à partir de cet âge, elles devront jeûner tout le mois, parce qu'elles doivent désormais « être prêtes ».

2.1. Impact sexué des pratiques religieuses imposées

L'un des aspects les plus troublants du jeûne imposé aux enfants est sa mise en œuvre genrée, qui pèse de manière disproportionnée sur les jeunes filles. Dans la tradition musulmane, l'âge de 9 ans marque le début de l'âge adulte chez les filles et donc l'obligation d'exécuter les rituels, alors que cette transition n'est fixée qu'à 15 ans pour les garçons. Cette différence se manifeste dans les écoles québécoises par une charge mentale, émotionnelle et physique imposée aux fillettes dès le début du primaire.

Une éducatrice au service de garde dans une école de Montréal nord a rapporté que des fillettes aussi jeunes que six ou sept ans sont entraînés à jeûner un jour sur deux, puis tout le mois à compter de leur neuvième anniversaire. Ce rituel précoce ne repose ni sur un choix éclairé ni sur une maturité physiologique suffisante. Il est imposé comme un rite de passage vers la vie adulte, en même temps qu'il perpétue l'idée que la pureté morale et la piété d'une petite fille passent par l'effacement de ses besoins corporels.

Mandana Javan en témoigne :

« Toute mon enfance, j'avais envie d'être un garçon. Pour eux, tout cela ne commence qu'à 15 ans. Moi, à 9 ans, j'étais déjà coupable. Déjà indigne. Déjà condamnée à me comporter comme une adulte. »

Ces paroles illustrent avec force que l'imposition de rituels religieux n'est pas seulement une question d'alimentation ou de tradition, mais une forme d'assignation identitaire précoce. Elle nuit gravement à l'estime de soi des jeunes filles et renforce une inégalité sexuelle aux antipodes des valeurs québécoises.

Ce déséquilibre soulève une question de fond sur l'égalité des sexes dans les institutions publiques. Il serait inacceptable que l'État québécois tolère, même indirectement, des pratiques qui imposent aux fillettes une charge prosélyte et identitaire supérieure à celle imposée aux garçons. Le droit à l'égalité et à la protection de l'enfance ne saurait être soumis aux interprétations religieuses différenciées selon le genre.

Comme l'écrit Djemila Benhabib, une femme d'origine algérienne ayant grandi dans un État islamique :

« Il n'y a pas de liberté de religion pour un enfant : il n'a pas la maturité pour choisir. Lui imposer une foi, un voile, un jeûne, c'est le soumettre à une doctrine qu'il ne peut pas comprendre. »¹

2.2. Honte corporelle et intériorisation précoce

Au-delà des conséquences physiologiques, le jeûne imposé — et plus largement les rites religieux sexués — introduit chez les enfants, et particulièrement les filles, un rapport dégradé à leur propre corps. Le fait de leur enseigner que leur simple existence physique — manger, boire, avoir une mèche de cheveux visible — est source de faute ou de péché, engendre une honte profonde, durable et intériorisée.

L'expérience de Mandana Javan est révélatrice :

« L'éducation islamique qu'on recevait à l'école nous a appris à avoir honte. Honte d'être une fille. [...] Que notre vie devait être un sacrifice. Que notre valeur était dans notre effacement. »

Un tel message va à l'encontre de tous les principes de développement harmonieux de l'enfant reconnus par les pédiatres, pédopsychiatres et éducateurs. Il favorise une construction identitaire fondée sur la culpabilité, l'inhibition, la peur du jugement, l'amour conditionnel à l'assujettissement, et le rejet du corps. Cette honte intériorisée entrave l'expression, la créativité, la confiance en soi et la santé mentale; elle compromet ainsi un sain développement psychique chez l'enfant.

2.3. L'école comme sanctuaire laïque

Depuis la Révolution tranquille, l'école québécoise est conçue comme un espace de neutralité et d'émancipation. Elle ne doit jamais devenir un lieu de prolongement des injonctions prosélytes ou communautaires. Or, les pressions subies par des enfants dans certains quartiers révèlent que l'école n'est plus un sanctuaire. Des enfants se surveillent,

¹ Benhabib, J. *Ma vie à contre Coran*, VLB, 2011

se jugent, se culpabilisent entre eux. Les directeurs, enseignants et éducateurs n'osent plus intervenir, par peur d'être accusés d'intolérance ou d'islamophobie.

Cette paralysie est dangereuse. Elle expose les enfants à une forme de contrôle social contraire aux valeurs de liberté, d'égalité et de laïcité. Elle empêche les directions d'école d'agir clairement. Elle laisse des fillettes jeûner en silence, tomber d'épuisement, ou se marginaliser. Elle fait de l'école un territoire miné, où la peur remplace la raison.

Le gouvernement doit rappeler que la liberté de religion ne s'exerce pas au détriment du droit à l'éducation, à la santé et à la sécurité. Il doit affirmer que l'école est un lieu où l'enfant, quel que soit son milieu familial, doit pouvoir apprendre, s'exprimer, grandir — libre de toute domination idéologique.

3. Principes de droit

Le régime canadien des droits fondamentaux repose sur une articulation entre la liberté de religion (article 2a de la Charte canadienne) et d'autres droits tout aussi fondamentaux, notamment :

- Le droit à la **sécurité** (article 7),
- Le droit à l'**égalité** (article 15),
- Le droit à une **éducation sans discrimination ni endoctrinement religieux**,
- La **primauté de l'intérêt supérieur de l'enfant**, consacrée par l'article 3 de la Convention relative aux droits de l'enfant.

Cette articulation exige que la liberté religieuse cesse là où commence la menace au bien-être physique ou psychologique d'un mineur. La jurisprudence de la Cour suprême du Canada a d'ailleurs reconnu ce principe dans l'affaire *S.L. c. Commission scolaire des Chênes* (2012), où la Cour a établi que l'exposition à un programme d'éthique et culture religieuse ne portait pas atteinte à la liberté religieuse des parents si cette exposition ne contraignait pas à adopter une croyance particulière. Par analogie, exiger d'un enfant qu'il pratique un rite religieux (comme le jeûne) peut, lui, constituer une contrainte directe et donc une atteinte au droit de l'enfant.

Par ailleurs, l'article 9.1 de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec permet de restreindre la liberté religieuse si cette restriction est raisonnable dans une société libre et démocratique et vise à protéger autrui.

Enfin, les articles 24 et 28 de la Convention relative aux droits de l'enfant rappellent l'obligation des États d'assurer le droit à la santé et à l'éducation, et d'en protéger l'accès contre toute forme d'entrave, y compris idéologique.

Il en découle que l'État québécois a non seulement le droit, mais le devoir, d'intervenir pour protéger les enfants contre des rituels prosélytes imposés susceptibles de compromettre leur développement et leur sécurité.

4. Problématiques observées sur le terrain

Selon le témoignage d'un enseignant de culture musulman à Montréal :

a) Adaptations pédagogiques problématiques

Chaque année, certaines écoles diffusent des communiqués recommandant des accommodements particuliers pour les élèves jeûneurs : allègement des horaires, absentéisme justifié des cours de sport, octroi de périodes de repos supplémentaires, tolérance face à la baisse d'implication pédagogique de l'élève. Ces gestes bienveillants en apparence instaurent une inégalité de traitement entre élèves et introduit une forme d'institutionnalisation de l'accommodement religieux dans le milieu scolaire, incompatible avec une école laïque. Cela revient, en pratique, à officialiser une norme religieuse dans un cadre scolaire qui devrait s'y soustraire.

b) Prosélytisme entre élèves

Des situations de prosélytisme se multiplient davantage : Certains élèves se sentent responsables de rappeler à leurs camarades de culture musulmane qu'ils ne devraient pas boire d'eau ni manger durant le ramadan, ou qu'ils doivent prier. Certains refusent de manger les bonbons d'Halloween « parce que ça contient de la gélatine et c'est haram » tout en moralisant les autres à s'abstenir. Dans tel contexte, l'enfant devient vecteur de normes prosélytes inculquées à la maison et les projette sur ses pairs. Cela fragilise la cohésion du groupe, crée de la ségrégation, suscite de la culpabilisation, et alimente une atmosphère de contrôle social préjudiciable au libre arbitre et au bien-être des élèves. On rapporte aussi des jeunes dénonçant les décorations d'Halloween ou de Noël dans les maisons de leurs camarades de culture musulmane.

c) Conséquences du jeûne sur l'apprentissage, la santé mentale et les relations sociales

Les enseignants observent, chez plusieurs élèves, une baisse marquée de la concentration, une fatigue prononcée et des comportements léthargiques, en particulier en fin de journée scolaire (notamment durant la 4e période). Physiquement et mentalement indisponible, l'enfant peine à suivre les apprentissages. Des études démontrent d'ailleurs que les fonctions cognitives des enfants peuvent diminuer significativement, même après un jeûne de courte durée.

Le jeûne pratiqué dès l'âge de 6, 7 ou 8 ans — parfois un jour sur deux — entraîne un désengagement évident de la vie scolaire. Certains enfants se retrouvent en conflit intérieur lorsqu'ils constatent que d'autres élèves de culture musulmane ne jeûnent pas, générant tensions, disputes et sentiment d'injustice. Même entre enfants jeûneurs, un climat de rivalité peut émerger : une course silencieuse au mérite, à la piété, au « meilleur jeûneur » s'installe, nourrissant l'exclusion de ceux qui ne suivent pas la cadence.

Cette dynamique crée chez plusieurs élèves une pression psychologique importante, parfois marquée par le rejet, la culpabilisation ou un sentiment d'isolement. Le jeûne, exigeant sur les plans cognitif et émotionnel, confronte les enfants à une frustration qu'ils n'ont pas la maturité de gérer sereinement.

d) Retards et taux d'absentéisme fulgurants

Durant le mois de Ramadan, de nombreux établissements constatent une hausse marquée des retards et des absences, notamment en après-midi. Certains élèves retournent en retard à l'école sous prétexte de devoir se rendre à la mosquée pour la prière de midi.

Ces interruptions nuisent à la continuité pédagogique et fragilisent le lien entre l'école, la famille et la communauté. En tolérant que des impératifs religieux dictent le rythme scolaire, on crée un précédent inquiétant : celui d'une remise en cause implicite des règles communes au profit de logiques identitaires particulières.

5. Données médicales et scientifiques

- Selon la pédiatre marocaine **Laila Tami**², le jeûne est déconseillé chez les enfants en raison des risques de :
 - Déshydratation,
 - Carences nutritionnelles,
 - Hypotension artérielle,
 - Ralentissement de la croissance.
- La pédopsychiatre marocaine **Houda Hjiej**³ souligne que l'enfant n'a pas la maturité émotionnelle pour supporter une telle privation et que le jeûne peut accentuer la frustration et les conflits identitaires.

² Bakkass, N. « Jeûne des enfants : l'âge et la santé physique et morale à prendre en compte », *Le Matin*, 11 avril 2022.
<https://lematin.ma/express/2022/u-enfants-lage-sante-physique-morale-prendre-compte/374489.html>

³ Rkiouak, M. « Les enfants et le Ramadan : ce que dit la pédopsychiatrie », *SNRT NEWS*, 18 mars 2025.
<https://snrtnews.com/fr/article/les-enfants-et-le-ramadan-ce-que-dit-la-pedopsychiatrie-116949>

- Une étude marocaine⁴ a montré que, même chez des adultes diabétiques jeûneurs, le Ramadan :
 - Réduit la durée du sommeil (de 420 à 300 min),
 - Augmente la somnolence diurne (68 % des cas),
 - Augmente la durée des siestes,
 - Entraîne des hypoglycémies et hyperglycémies fréquentes.

- Autres effets connus chez les enfants :
 - Diminution des fonctions cognitives même après un jeûne court,
 - Fatigue chronique,
 - Maux de tête, étourdissements, syncopes,
 - Altération du développement cérébral dû au manque de glucose,
 - Trouble de l'humeur et baisse de la motivation.

Les enfants, en raison de leur petite taille, de leur surface corporelle réduite et de leurs besoins métaboliques accrus, sont particulièrement vulnérables à ces effets.

« Un enfant a besoin de liquides et d'une source d'énergie constante pour rester en bonne santé, notamment pour le développement cérébral. Une privation calorique, même de quelques heures, réduit le glucose disponible pour le cerveau, menant à de l'irritabilité, une baisse de concentration et, dans certains cas, à la faiblesse, l'évanouissement ou des complications graves. »⁵

Des études démontrent que même un jeûne court peut provoquer une diminution des fonctions cognitives chez les enfants.

6. Recommandations

1. **Mise en place d'un contrat parental à la laïcité lors de l'inscription scolaire** : Lors de l'admission d'un élève, les parents devraient signer un engagement formel à respecter le principe de neutralité religieuse dans l'espace scolaire. Ce contrat préciserait notamment qu'aucun acte de prosélytisme religieux ne sera toléré — ni de la part des parents envers d'autres familles ou élèves, ni de la part des enfants envers leurs camarades. Par ce contrat,

⁴ Ijdda, S. et al. « Le jeûne du mois de Ramadan : Quel impact sur le rythme veille-sommeil chez les diabétiques de type 2 jeûneurs », *International Journal of Advanced Research*, 9(03):14-18, 2021. https://www.researchgate.net/publication/350547849_LE_JEUNE_DU_MOIS_DE_RAMADAN_QUEL_IMPACT_SUR_LE_RYTHME_VEILLE-SOMMEIL_CHEZ_LES_DIABETIQUES_DE_TYPE_2_JEUNEURS

⁵ Rkiouak, M., idem

l'établissement réaffirme que l'école publique n'est pas un lieu de mission religieuse, et qu'un enfant ne doit en aucun cas être instrumentalisé pour « ordonner le bien et interdire le mal », concept souvent mobilisé pour légitimer des comportements d'ingérence religieuse.

2. **Interdiction formelle de tout accommodement dû au Ramadan :** Aucun ajustement d'horaire, d'évaluation ou d'activité ne devrait être accordé en raison du jeûne. Il importe de poser un principe clair de non-accommodement religieux en contexte scolaire. Afin de dissuader les écarts, des conséquences symboliques ou administratives devraient être prévues pour les établissements qui enfreindraient cette règle, afin de réaffirmer la primauté de la neutralité institutionnelle.
3. **Création d'un mécanisme confidentiel de signalement** indépendant de la direction d'école et du syndicat pour les enfants, parents ou intervenants souhaitant dénoncer des cas de pression ou de contrainte religieuse.
4. **Études scientifiques indépendantes mandatées par l'État, sur :**
 - L'impact du Ramadan sur la performance scolaire,
 - Les tensions identitaires chez les enfants musulmans pratiquants et non pratiquants,
 - Le taux d'absentéisme et de retard pendant cette période,
 - Les effets sur la santé mentale et physique des enfants.
5. **Interdiction du jeûne pour les élèves dans toutes les institutions publiques (primaire et secondaire).**

7. Conclusion

Ce mémoire n'est pas une croisade contre la religion, mais un plaidoyer pour l'enfance.

Aucun enfant ne devrait manger en cachette dans des toilettes pour éviter d'être jugé. Aucun ne devrait risquer un malaise en classe pour observer un rituel qu'il ne comprend pas. Aucune fillette ne devrait apprendre à avoir honte de son corps, ni croire que sa dignité réside dans son effacement.

Le respect des convictions religieuses des adultes ne peut — et ne doit — jamais primer sur le droit des enfants à la santé, à la liberté, et à un développement équilibré. Le silence des institutions devant ces pratiques constitue une forme de complicité passive.

Il est temps d'agir.

Interdire le jeûne aux enfants, ce n'est pas interdire l'islam. C'est rappeler que l'intérêt supérieur de l'enfant doit toujours l'emporter sur les exigences identitaires, fussent-elles religieuses.