Lorsque le Messager d’Allah (sur lui la paix et le salut) se couchait [pour dormir], il soufflait dans ses mains, récitait les [sourates] protectrices du Coran, puis passait ses deux mains sur son corps.

ʿÂ’ishah (qu’Allah l’agrée) relate que lorsque le Messager d’Allah (sur lui la paix et le salut) se couchait [pour dormir], il soufflait dans ses mains, récitait les [sourates] protectrices du Coran, puis passait ses deux mains sur son corps. Et dans une autre version, [celle de Al-Bukhârî] : « Chaque nuit, lorsque le Prophète (sur lui la paix et le salut) se mettait au lit, il plaçait ses mains jointes devant sa bouche, puis soufflait dedans et y récitait les trois dernières sourates protectrices : {(Dis : Il est Allah, L’Unique…)} ; {(Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur de l’aube…)} ; {(Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur des hommes…)}. Ensuite, il passait ses mains sur son corps, autant qu’il le pouvait en passant sur sa tête, son visage et en terminant par le reste de son corps, et il répétait cela trois fois.

[Authentique] [Rapporté par Al-Bûkhârî]

ʿÂ’ishah, la mère des croyants et l’épouse de notre Prophète dans ce bas monde et dans l’au-delà (qu’Allah l’agrée), nous rapporte cette noble tradition prophétique : chaque nuit, lorsque le Messager d’Allah (sur lui la paix et le salut) se mettait au lit, il plaçait ses mains jointes devant sa bouche, puis soufflait légèrement dedans sans y déposer de la salive et y récitait les trois dernières sourates protectrices : {(Dis : Il est Allah, L’Unique…)} ; {(Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur de l’aube…)} ; {(Dis : Je me réfugie auprès du Seigneur des hommes…)} Soit, il soufflait puis récitait ou bien l’inverse, peu importe car le hadith ne met pas en évidence un ordre quelconque ou un acte consécutif. Ensuite, il passait ses mains sur son corps, autant qu’il le pouvait en commençant par la tête, le visage et en terminant par le reste du corps, et il répétait cela trois fois, c’est-à-dire : la lecture, le soufflement et l’essuyage.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/5879