Lorsque le Prophète (qu’Allah le couvre d’éloges et le préserve) se couchait dans son lit, chaque nuit, il joignait ses paumes, ensuite il soufflait dans celles-ci et récitait les sourates : "Al-Ikhlâṣ" (Le Monothéisme Pur), "Al-Falaq" (L’aube naissante) et "An-Nâs" (Les Hommes)

'Â`ichah (qu'Allah l'agrée) relate : « Lorsque le Prophète (qu’Allah le couvre d’éloges et le préserve) se couchait dans son lit, chaque nuit, il joignait ses paumes, ensuite il soufflait dans celles-ci et récitait les sourates : "Al-Ikhlâṣ" (Le Monothéisme Pur), "Al-Falaq" (L’aube naissante) et "An-Nâs" (Les Hommes). Ensuite, il essuyait avec ses mains ce qu'il pouvait de son corps en commençant par sa tête, son visage et le devant de son corps. Il faisait cela trois fois. »

[Authentique] [Rapporté par Al Bukhârî]

Fait partie de la guidée du Prophète (qu’Allah le couvre d’éloges et le préserve), le fait que lorsqu'il s'apprêtait à aller dans son lit pour dormir, il rassemblait ses paumes et les levait - comme le fait celui qui invoque - et y soufflait ensuite légèrement avec sa bouche et un peu de salive en récitant les trois sourates : { Dis : « Il est Allah, Unique... } ; { Dis : « Je cherche protection auprès du Seigneur de l’aube naissante... } et { Dis : « Je cherche protection auprès du Seigneur des hommes... } Puis, avec les paumes de ses mains, il essuyait ce qu'il pouvait de son corps, en commençant par sa tête, son visage et la partie avant de son corps. Il répétait cela trois fois.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fr/show/65060