

**\*Rappel important – halahot de Yom Kipour\*** 🌸 / Rabbin Yoni Lavi

traduit de l'hebreu Leiloui Nishmat Malka (Yolande) bat Ayala

\*\*\*\*\*

1. Bien que ce soit un jour de jeun, Yom Kipour est un jour de joie et d'approche vers Ashem "il n'y a pas eu de jour de joie pour Israel comme le jour de Kipour (Taanit 4,8).
2. Mitsva de la Torah de manger la veille de Kipour. Pour cela on prie Minha tôt et on prononce le repentir Vidoui à voix basse. Ensuite on mange la Seouda Mafesseket qui précède le jeun. On procède au Kaparot, on a coutume de donner en Tsedaka la somme équivalente.
3. A l'entrée de la fête (17:56 en Israel) on allume les bougies avec bénédiction (leadlik ner shel yom hakiourim) et Shehianou, de plus on allume une veilleuse à partir de laquelle nous prendrons la flamme pour la bougie de la Avdala de la fin du jeun.

C'est une belle coutume de bénir ses enfants avant de se rendre à la synagogue. On portera le talith même le soir.

**4. \*A partir de l'entrée du jeun on évitera 5 choses:\***

A. Manger et boire sont interdits.

Femmes enceintes ou qui allaitent, malades...voir explications qui suivent.

Celui qui mange fera Birkat Hamazone avec Yaale Veyavo.

B. Se laver est interdit surtout si c'est une toilette de confort ou plaisir. Si nos mains se sont salies (par exemple en ayant changé un bébé) il est alors permis de les nettoyer à l'eau.

Les déodorants en sprays secs qui ne laissent pas la peau humide sont permis. On fait a kipour Netilat Yadaim jusqu'au doigts seulement.

C. Hydratation de la peau avec de l'huile ou crème est interdite. Si nécessaire car peau fissurée ou lèvres gercées on utilisera une hydratation liquide mais pas de crème.

D. Porter des chaussures en cuir est interdit même pour les enfants.

E. Les relations intimes sont interdites. Le couple se comportera comme en période de Nida.

\*\*\*\*\*

**\*Halahots détaillées pour femmes enceintes ou qui allaitent:\***

1. Dans le principe, les femmes enceintes ou qui allaitent, si elles sont en bonne santé doivent jeuner.

2. Si il y a un problème medical quelconque on doit poser la question a un médecin de préférence religieux qui comprend l'importance de Kipour, et ensuite on demandera la marche à suivre à un Rav.

3. Il est recommandé de bien se préparer au jeun, de boire beaucoup les jours qui précèdent. Si marcher pour se rendre à la synagogue est trop fatiguant la priorite reste le jeun, même si le mari doit rester prier sans minyan pour aider et permettre à sa femme de jeuner.

4. Une femme enceinte dont la grossesse se passe normalement jeune normalement. Si elle sent une faiblesse particulière, plus que lors d'un jeun normal, ressent des nausées, vomissements ou contractions elle peut boire en Shiourim "portions mesurées."

Si elle est au 9e mois et que les contractions sont régulières elle boira normalement pour ne pas arriver à l'accouchement déshydratée.

5. Une femme qui vient 🤰 d'accoucher dans les 3 premiers jours mange et boit normalement. Entre 3 et 7 jours c'est en fonction de son état .

Si nécessaire elle boira et mangera de préférence en Shiourim, des portions mesurées.

6. Une femme qui allaite:

Il est conseillé de boire beaucoup avant le jeun. Le jour du jeun il est recommandé d'alterner entre allaitement et lait tiré au préalable ou lait de remplacement.

Si la femme craint d'utiliser un lait de remplacement ou que son lait diminue elle boira en Shiourim.

#### **\*Shiourim ou portions mesurées:\***

1. Quantité: cela correspond à la moitié de liquide que notre bouche peut contenir. La mesure est 40ml. La méthode est de remplir sa bouche de liquide et ensuite vider dans un verre et mesurer la moitié du liquide.

2. Quand? en principe toutes les 9 minutes et si cela ne suffit pas on raccourcira à 6mn puis 4 mn ou 2 minutes. Il faut boire en Shiourim que si nécessaire.

3. Quoi boire/ manger? Mieux vaut choisir une boisson calorique comme du jus, une soupe ect. On mangera si nécessaire le volume d'une boîte allumettes soit 30 cm cube, en espacant les portions de 9 minutes, 6 minutes etc.

4. "Mashke pagoum" c'est une autre option- boire une boisson à arrière-goût que nous n'aurions pas bu en temps normal et si le besoin n'était pas médical. Par exemple préparer un extrait de thé camomille avec 2 sachets et mélanger dans un verre d'eau. Cela nous permet de boire plus et cette formule est préférable alors au niveau de la Halaha.

5. Celui qui doit boire fera la braha...

"הנני מוכן ומזומן לקיים מצוות אכילה ושתייה ביום הכיפורים כמו שכתבת בתורתך: "שמרתם את חוקותי ואת משפטי אשר יעשה אותם האדם וחי בהם אני ה' " (ויקרא יח,ה). ובזכות קיום מצווה זו תחון אותי ואת כל חולי עמך ישראל לרפואה שלימה ואזכה ביום הכיפורים הבא לקיים שוב "ועיניתם את נפשותיכם", כן יהי רצון, אמן.

6. Celui qui doit boire ou manger ne sera pas Mahmir cad ne prendra pas sur lui d'être dur avec lui-même.

7. Celui qui boit en shiourim fera la première braha une fois "braha rishona" et si il a été perturbé et a pensé à d'autre chose il refera la première braha On ne fait pas la braha aharonah (celle d'après la consommation) quand on boit en shiourim.

8. Médicament : quand ce n'est pas pour une personne qui est en danger, on peut avaler le comprimé sans eau. Si de l'eau est nécessaire on avalera un peu de "mashke pagoum".

גמר חתימה טובה 🍀

Pour recevoir le clip "lumière de chabath" par whats up , chaque semaine ,veuillez cliquer le lien :

<https://katzr.net/6597b1>