

SHALVA

NUTRITION

Alimentation
& qualité de peau

COUPLE

Choisissons la vie !

ORGANISATION

Pour une nouvelle année
qui commence vraiment bien

PSYCHOLOGIE

L'effet témoin

SIDOUR

סידור
תפלה

DOSSIER SPECIAL
ELLOUL

Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Rabanit Sarah Mimran
Sarah Lahmi

Temps d'écriture
Sarah Lahmi

Quizz
Rabanit Sarah Mimran

Couple
Yehoudit Lahmi

Organisation
Débo - Reset Your Home

Nutrition
Sarah Kisielewski

Psychologie
Rahel Bensoussan

Cuisine
Yehoudith L
Sarah L.

Tous droits reserves à Shalva Magazine.
Toute reproduction même partielle sans accord est interdite.

Credits photos: Shalva Magazine, Reset Your Home, Freepik,
HIBStyle, Kwebstudio, Sarah Kisielewski, Yehoudit Lahmi.

6

BONUS

05 EDITORIAL

10 DOSSIER

20 PSYCHOLOGIE

26 COUPLE

34

ORGANISATION

32 QUIZ

41 NUTRITION

44 CUISINE

48 MOTS- MELES

40

ECRITURE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères lectrices,

Je suis si heureuse de vous retrouver pour ce nouveau numéro de Shalva. Chaque mois, vos encouragements, vos messages et votre fidélité me rappellent combien cette aventure de magazine pour les femmes juives a du sens. Merci de me suivre, de m'inspirer et de faire vivre ce projet avec moi.

J'aimerais beaucoup continuer à vous entendre ! N'hésitez pas à nous écrire pour partager vos impressions, vos ressentis ou vos suggestions : par mail à contact@shalvamagazine.fr ou via notre site www.shalvamagazine.fr

Alors que nous entrons dans le mois d'Elloul, période riche à la fois spirituellement et matériellement, nous avons préparé pour vous ce numéro rempli de conseils et d'astuces pour tirer le meilleur de cette période : dans votre vie spirituelle, votre couple, votre organisation quotidienne, votre alimentation... et bien plus encore.

J'espère que ce numéro vous accompagnera avec douceur et inspiration, et vous donnera des clés pour vivre Elloul et la rentrée avec *Shalva*, sérénité.

Avec toute mon affection

Sarah L.

Elloul & la rentrée: reprendre en douceur...

Ces mots évoquent pour beaucoup d'entre nous une certaine appréhension : reprise du travail, enfants à l'école, devoirs, trajets, repas à préparer (sans oublier les gouters), rythme soutenu...

Après les vacances d'été, nous plongeons dans un quotidien parfois effréné.

Pourtant, la Torah nous offre des clés pour vivre cette période non pas comme une source de stress,

mais comme une opportunité de croissance et de sérénité.

Je vous ai préparé un petit article pour aider à mieux vivre cette période chargée et souvent intense.

Poser un regard féminin sur l'organisation

Nos journées sont bien remplies : maison, famille, travail, communauté. Mais la femme juive a ce don unique d'insuffler de la douceur et de la lumière dans chaque détail du quotidien.

En posant des priorités claires, en acceptant de déléguer quand c'est possible et en célébrant les petites victoires du jour, nous créons un cadre où chacun trouve sa place.

1

Préserver des espaces pour soi

2

Prendre soin des autres commence par prendre soin de soi. Quelques minutes de respiration, un thé chaud au calme, un Tehilim ou une lecture inspirante peuvent transformer une journée. Comme l'enseignent nos Sages : « Une petite lumière repousse beaucoup d'obscurité ». Ces petites pauses lumineuses nous donnent la force de continuer avec joie.

3

Le mois d'Eloul comme allié

Cette année, la rentrée tombe comme souvent au début du mois d'Eloul. Ce n'est pas un hasard. Hachem nous tend la main en cette période : Il est plus proche, plus accessible. Le shofar que l'on entend chaque matin nous invite à revenir à l'essentiel, à purifier notre regard et nos intentions. Intégrer une petite habitude spirituelle dans nos journées — une bénédiction dite avec plus de kavana, quelques mots de Téhilim, un sourire conscient donné à un enfant — peut nous aider à rester centrées malgré la course du quotidien.

💡 Astuces Organisation des Repas

✦ Préparer les bases en avance (riz, pâtes, légumes, sauces...) pour gagner du temps.

✦ Augmenter les portions le soir pour réutiliser au déjeuner.

✦ Prévoir toujours une option parvê rapide (œufs durs, salades, houmous, thon) pour dépanner.

💠 Avec une bonne organisation, des repas simples et savoureux, et un regard serein inspiré par le mois d'Eloul, la rentrée peut devenir une période pleine de lumière et d'équilibre.

Bonus: Un menu sur une semaine pour vous soulager en cette période! Le super planner est de **Déborah - Reset Your Home**, que vous pouvez (si ce n'est pas déjà fait 😊) télécharger **ici** en fin d'article !

5

Le Shalom Bayit comme priorité

4

Au milieu du tumulte de la rentrée, il est précieux de se rappeler que le véritable succès n'est pas d'avoir « tout fait », mais d'avoir gardé la paix et la douceur à la maison. Prendre le temps d'écouter son mari, de partager une parole bienveillante, d'accueillir ses enfants avec chaleur...

♥ En conclusion, la rentrée ne doit pas être vécue comme une épreuve, mais comme une invitation : celle d'organiser nos vies avec sagesse, de mettre Hachem au centre et d'apporter sérénité et joie à notre entourage.

En cultivant cette perspective, chaque journée, aussi remplie soit-elle, devient un pas vers plus de lumière et de connexion.

Je vous laisse approfondir tous ces points à travers les articles de ce numéro de Shalva.

Sarah L.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

☐ Soupe de légumes + tartines fromage

- Brioche maison
- Cake marbré
- Compotes
- Cookies
- Fruits

Trouver de la joie au travers de la loi

ATELIER FEMMES MARIEES

4 COURS DE 1H30

1. De Nida au Mikvé: la bdika, un cadeau pour toi!

2. Le mikvé, ce cadeau à préserver
Créer de l'attachement pour vaincre la routine

3. Les lois de distanciation
Prendre de la distance pour se rapprocher

4. Le calcul des onot
Gérer nos conflits pour grandir

Sujets modulables sur demande

YEHOUDIT

MADRIKHAT
KALA

LAHMI

DIPLÔMÉE PAR LE BETH DIN DE PARIS
ET PAR L'INSTITUT POUAH

ZOOM OU PRESENTIEL

Cours individuel ou par groupe

INFOS AU:

0623194323

Eloul, être face à soi, devant Hachem

Salle de classe immense, épurée...

Silence absolu des étudiantes tendues ... Des consignes particulières faces cachées seront distribuées sous peu par les examinateurs. Elles ne pourront être retournées sur chaque bureau qu'à 08h30 précise !!

Une consigne personnalisée, choisie pour chacun avec une précision déconcertante à découvrir ...

Je la découvre enfin: **ma** consigne.

Pas celle de ma voisine du rang de devant, ni celle du rang derrière. La **mienne**...

Je la lis d'un trait et il me semble que je déglutis difficilement. Je sue à grandes gouttes.

Il y a erreur !

Je quitte rapidement ma chaise pour m'élancer vers les examinateurs. «Il y a sûrement erreur !! Ce n'est pas la consigne à laquelle je m'attendais !». Ils restent silencieux et m'indiquent calmement de retourner à mon bureau.

Les autres étudiantes semblent sereines pourtant... Il n'y a apparemment que moi qui tente fébrilement de trouver une échappatoire, une issue. Pas cette consigne ! Pas cette consigne !



Sarah semble bien plus calme en lisant la sienne. Tsipora sourit même. Plus loin dans la salle, j'observe Mihal bien énergique en train d'écrire déjà frénétiquement sur les feuilles blanches. J'aimerais tant être à leurs places...

Je reste seule face à ces mots devant moi..

J'aurais tant voulu avoir les qualités de Hessed de mon amie de droite, le côté terre à terre et pragmatique de ma cousine, l'intelligence aiguisée de ma sœur...

Je suis prise de vertige mais je me ressaisis : il s'agit ici de la consigne du Maître du monde ! Mon Créateur a peint avec exactitude et amour la personne que je suis ! Tous ces détails qui me composent viennent de Lui ! Il a confiance en moi et m'a donné exactement les éléments dont j'ai besoin, ceux avec lesquels je suis en mesure de travailler ! Cette pensée me rassérène profondément.

Comment n'y avais-je pas pensé plus tôt ?

“

*Il a confiance en moi et
m'a donné exactement
les éléments dont j'ai
besoin*

”



J'aurais le bonheur de découvrir mes forces, le courage de regarder mes failles, le plaisir de voir combien les premières réparent les secondes, la joie de sentir la proximité d'Hachem pour moi dans le choix de chaque élément. Il s'agit du jardin secret que je parerai de mille fleurs colorées, d'oiseaux, de sources fraîches.

Eloul arrive. Le mois pour être face à soi. Cette cartographie de l'assemblage précis qui nous compose, décidée par Lui Seul. Ce sont nos outils, nos atouts, nos forces mais également nos zones d'amélioration, nos blessures à soigner qui y sont inscrites. Il s'agit également de notre enfance, de notre histoire, la famille que nous construisons, les personnes que nous rencontrons, leurs personnalités, notre cadre de travail...

En Eloul, il est temps d'être face à soi, avec tout le courage et la vulnérabilité que cela demande, pour s'avancer vers Hachem avec vérité, authenticité. Avec fougue aussi pour œuvrer pour ce jardin à fertiliser !

Parabole inspirée d'un texte du Sifté Hayim



Léilouy Nichmat

H'anna bat Simh'a

Rabanit Sarah Mimran

Du Cercle au Carré...

Quel rapport, demanderez-vous à juste titre, peut-il bien y avoir entre un cercle, un carré et le mois d'Elloul... ?

Je vous assure pourtant que **l'essence de ce mois de préparation réside dans la différence que l'on aura établie entre ces deux figures puis dans le passage que l'on se sera frayé de la première à la seconde...**

Pour vous en convaincre, je vous propose de me suivre au cœur de ce voyage délicieux et palpitant que nous avait offert Rav Théodros Miller *chlita* à Gateshead, il y a exactement trente ans et qui a largement inspiré ces lignes !

Dans l'alphabet hébraïque, la forme de chaque lettre a un sens profond et suscite une interprétation particulière. Or, pour le Midrash (*Béréchit Rabba* 17, 9), le *Satan* est assimilé à la lettre *Samekh*.

Comment comprendre ?

Le *Samekh* est représenté par un cercle, que l'on peut qualifier de prévisible.

En effet, suivant la courbe à peine entamée, je peux savoir que le résultat sera un cercle.

Est-ce le cas du carré ? Non ! Le carré est totalement imprévisible, réservant au moins trois surprises car je change autant de fois de trajectoire...

“

***Les hommes
se rassurent
à la pensée
que le soleil
qui s'est levé
hier et au-
jourd'hui,
n'aurait pas
de raison de
ne pas le faire
demain.***

”



☞ L'arme du *Satan* est le *Samekh*, le cercle, la routine, ce cycle imperturbable que représente à nos yeux la Nature immuable (*Téva*) qui nous sert de cadre et se trouve être le sceau (*tabaat*) du *Satan*. Cette Nature (*Hatéva*) dont la valeur numérique est bien *Elokim* (86) car elle est l'œuvre sublime du Créateur, mais qui peut nous enfermer et nous engloutir, car on peut hélas s'y noyer, comme le suggèrent son étymologie (*litvoa*, se noyer,

mais aussi *tabaat*, un anneau) ainsi que ces mots du prophète Yéchaya (1, 18), interprétés par le *Yalkout* :

« Vos fautes fussent-elles comme *shanim*, elles peuvent devenir blanc comme neige ! » : *shanim*, ce sont ces années suivant un mouvement circulaire, répétitif, récurrent et prévisible permettant et expliquant la faute.

Les hommes se rassurent à la pensée que le soleil qui s'est levé hier et aujourd'hui, n'aurait pas de

raison de ne pas le faire demain.

Les hommes s'oublient et s'endorment dans cette nature cyclique immuable et ronronnante environnante. Les jours et les saisons reviennent de façon prévisible, les oiseaux chantent au même moment chaque jour, et l'on se laisse bercer par le bruissement du vent dans les feuilles, la fine pluie qui tombe, la danse répétitive des vagues ou le murmure régulier des ruisseaux...

Indubitablement, sans le *Téva*, ce cycle confortable et cette permanence rassurante de la Nature, les humains mèneraient une vie hystérique, chaotique et complètement déséquilibrée ! Un coucher de soleil au cœur de la journée ou une nuit interminable, mais également une journée sans fin ni possibilité de repos, de la neige en plein été, les arbres qui cessent de pousser, les marées de monter et de descendre, les oiseaux de chanter ou les étoiles de briller, ne sont que des exemples de situations potentiellement très anxiogènes et nous ne pouvons que déborder de gratitude envers Hachem pour cet ordre établi, prévisible et rassurant qu'est la Nature environnante.

Toutefois, ce même *Téva* nous confronte tout autant aux dangers de la perte de la conscience de notre dépendance envers *Hachem*, de l'omission du Régisseur à l'origine de toutes ces lois

et de l'oubli du tout premier des Treize Fondements de la Foi de Maïmonide, à savoir « qu'il y a un Créateur, un Guide qui, à **Lui seul** est responsable de toutes les créations et créatures, au passé, présent et futur ». Sans *shanim*, ce cycle trompeur et aveuglant, la faute n'aurait pu trouver ici-bas une quelconque place. La main de Hachem aurait été ostensible et Sa domination sur le monde incontournable.

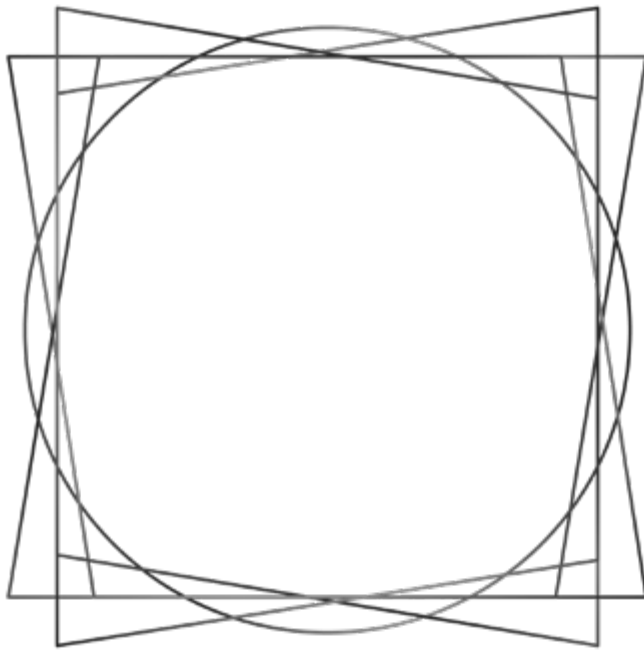
Si Hachem a créé ce monde de répétition, un réel challenge pour l'homme, c'est pour permettre aux humains d'écrire leur histoire, de Le rechercher, de cheminer sur cette voie passionnante de l'illusion, de la réflexion et de la découverte. Car l'homme qui recherche Hachem Le trouve !

Hélas, le *Satan*, épaulé de ses sbires circulaires que sont les astres responsables du passage du temps (le so-

leil et la lune notamment), endort et engourdit notre faculté d'entendement : nous oublions que Hachem recrée le monde à chaque instant, car la répétition (*choné*) que nous trouvons dans le renouvellement des années (*chana*) engendre irrévocablement le sommeil (*chéna*), si nous ne nous mobilisons pas à l'action...

En Elloul et à Roch Hachana, le réveil qui accompagne les sursauts de notre repentir s'opère sous l'action du *Shofar*, nous exhortant à la *Téchouva*, dans ces mots du Rambam (*Hilkhhot Téchouva* 3, 4) : « Réveillez-vous, dormeurs, de votre sommeil ! Et vous, engourdis, sortez de votre torpeur et scrutez vos actions pour revenir à la *Téchouva* et vous souvenir de votre Créateur ! Je m'adresse à vous qui oubliez la vérité **sous l'action du temps** et qui gaspillez vos années pour des vanités absolument inutiles ! »





L'appel du *Shofar* est donc destiné à nous réveiller, à rompre le cycle infernal pour apporter un élément nouveau, un changement de cap : la *Téchouva*. Si la faute et le *Satan* sont assimilés au cercle, le repentir sera schématisé par un carré et c'est certainement en cela que le son du *Shofar* est censé troubler le *Satan*...

Avez-vous remarqué que la Nature, faite de cercles et spirales (galaxies, coquillages), de courbes, de formes curvilignes (croissance des plantes, rivières) et de cycles (saisons, orbites), ne comporte pas d'élément carré (Talmud de Jérusalem, *Maasrot*, ch. 5)?

C'est bien l'intervention humaine, en « carrant le cercle », qui introduit une géométrie plus abstraite, plus conceptuelle. Les hommes ont bâti des villes avec leurs rues perpendiculaires, une agriculture en parcelles régulières et une architecture aux angles droits.

Or, bien au-delà de cette domestication de l'espace naturel, nous décodons peut-être ici, précisément, la mission humaine : briser le **cercle** du *Téva*, s'impliquer et imposer son **carré**.

Et c'est là, également que se niche le message de Roch Hachana !

Difficile de concevoir qu'un cercle ait un début ou une fin.

Difficile logiquement d'imaginer qu'une an-

née, représentée par un cycle, ait un début. Et pourtant, Roch Hachana est « la tête » (*Roch*), le premier, le début de ce cycle annuel (*chana*).

Un « Premier » brise la monotonie de la répétition, et **la préparation à Roch Hachana consiste en la remodulation du cercle en carré...**

Oui, chacune de nous dispose d'une forme de liberté ontologique qu'est cette capacité humaine à transcender les déterminismes fondamentaux semblant nous enfermer. **Cette remodulation du cercle en carré devient un acte de résistance créatrice** contre tout ce qui voudrait nous enfermer et nous réduire à des patterns prévisibles : les conditionnements psychologiques, les statistiques comportementales, les cycles émotionnels répétitifs, voire les « lois » de la nature humaine elle-même !

En pénétrant dans Elloul et à l'approche de Roch Hachana, je rappelle à ma mémoire qu'il n'existe pas de fatalisme.

Lorsque je menace de m'endormir dans l'illusion confortable et pseudo rassurante : « A quoi bon me changer ? C'est ma nature (*colérique*) qui prend le dessus... », « C'est *génétique* », dans le découragement d'un raisonnement fataliste du type : « A mon âge, on ne change plus », « De toute façon, les *statistiques* montrent qu'avec ces résultats... », ou dans la voie simpliste tracée par le Satan : « Haha... Le cycle se répète toujours... Tu vas entamer une transformation, mais tu as beau chasser le naturel, il reviendra au galop... Reste donc à ta place ! », je tends d'urgence l'oreille au message du Shofar :

« Tu peux surprendre ! Introduis ton carré dans cet espace cyclique et enfermant ! Tu peux modifier ta propre réalité psychique et comportementale ! Courage ! Graduellement, par accumulation de micro-choix, de petites résistances aux automatismes, d'ajustements subtils mais constants, tu peux et tu vas répondre à la confiance infinie que met Hachem en toi ! »

Avec humilité et avec courage, dans le respect de la complexité de ce qui me constitue et de mes défauts qui sont autant de défis, sans violenter ma propre nature, mais sans résignation, sans jamais renoncer à me parfaire et sans craindre de faillir et de me relever, je peux remodeler cette même nature, très patiemment, tel ce sculpteur qui révèle progressivement une forme dans la matière.

Hachem ne s'est-il pas « enveloppé dans Son *Talith*, à la manière d'un officiant », pour nous enseigner les 13 attributs menant au Pardon (*Roch Hachana*, 17b) ? Oui ! Et ce n'est pas anodin ! Le *Talith* est... un carré (!) et renvoie dans ce contexte à l'action déterminante de l'homme pour aboutir au Pardon : introduire le carré de la surprise, l'espoir du changement et la réalité d'un renouveau dans le cercle des fatalités enfermantes, un *Roch* dans le cycle annuel !

Alors, nous ne serons plus de simples atomes abandonnés dans les bras certes confortables de la Nature. Endormis, passifs, enfermés dans l'anneau-carcen du *Satan*.

Non !

Nous mériterons de nous tenir tels d'authentiques êtres humains face à la Miséricorde divine.

Attentifs au message optimiste du *Shofar* chaque jour d'Elloul, nous lèverons nos yeux et nos espoirs vers la Bonté de Hachem.

Il nous a offert un mois de préparation.

Assurons cette dernière et prenons toutes la route lumineuse du... Cercle au Carré pour aboutir au Pardon et pénétrer dans l'Année de la *Guéoula*, Amen !

RESET YOUR HOME

Coaching

Tu as beau faire des listes, ranger, essayer des applis ...
Le bazar revient en permanence ...
Et ta tête est toujours au bord de l'explosion ...
Il est temps de faire un RESET



Ce que tu veux :

- ✓ Ne plus courir après tout
- ✓ Avoir un chez-toi qui te ressource
- ✓ Arrêter de ranger en boucle
- ✓ Et retrouver du temps pour toi
(pas que sous la douche)

Ce que tu crois :

- ✗ "Ce n'est pas pour moi"
- ✗ "Je suis désorganisée de nature"
- ✗ "J'ai déjà essayé, ça ne tient pas dans le temps ..."
- 🔴 SPOILER : C'est **FAUX** !

Tu n'as juste pas encore trouvé
l'organisation qui TE correspond

Et moi, je suis là pour ça !

Je suis coach en organisation et mon job c'est de t'aider à remettre de l'ordre durablement dans ta maison, ta tête et ton organisation - pour libérer du temps, de l'espace et de l'énergie pour ce qui te tient à coeur.



Scanne
Je t'aide à y
voir plus clair



@resetyourhome_



Débo : +972 055 956 0550



debo.resetyourhome@gmail.com

Plus il y a de monde, moins il y en a en réalité...

Ou l'effet témoin

18h 30 dans les transports, en pleine heure de pointe. Léa essaie d'attraper les escalators mais se fait bousculer, elle tombe.

Comme une masse humaine, la foule continue de se presser, insensible à ce qui vient de se passer.

Léa attrape sa jambe et essaie de se relever : peine perdue. Elle reste ainsi prostrée pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle parvienne à se remettre debout sur sa jambe douloureuse. Pourtant des dizaines de personnes sont passées devant elle ; personne ne s'est retourné.

Autre scénario : vous êtes sur l'autoroute, un grand nombre de voitures vous entoure. Une pétarade retentit, le camion sur votre gauche se déplace à la hâte vers la bande d'arrêt d'urgence, crachant de la fumée noire. La masse d'automobilistes continue à rouler, sans prêter attention au camionneur désespéré.

Ou encore, en plein centre commercial, vous croisez un homme qui fait la manche. La foule le dépasse sans lui prêter la moindre attention.



Ces situations, on les croise tous à différents moments. Cela peut-être également la réunion de travail où une collègue se fait reprendre sèchement devant tout le monde par une autre. Ou quelqu'un qui demande de l'aide sur un groupe Whatsapp. Là encore, souvent personne ne réagit...

Aussi invraisemblable que cela puisse paraître, **plus il y a de monde qui passe par là et entend cet appel à l'aide, assiste à ce besoin, moins il y a de chance que quelqu'un porte vraiment secours. !**

D'ailleurs, il suffit de refaire ces scénarios avec la foule en moins. Si Léa tombe alors que seulement deux ou trois spectateurs assistent à son drame, la probabilité est très élevée que quelqu'un (ou même l'ensemble des personnes présentes) lui propose son aide. Si vous êtes la seule voiture qui assiste à la panne du camionneur, il y a des chances également que vous vous arrêtiez au milieu de la route pour proposer votre aide, même si vous n'y connaissez rien aux voitures. Idem si le centre commercial est vide, ou si l'aide de la même personne vous est demandée par message privé...

C'est ce qu'on appelle l'effet témoin. Plus il y a de monde qui assiste à une situation où on a besoin d'aide ou d'intervention, moins il y a de chances que l'aide soit véritablement apportée.



Lors de l'affaire Kitty Genovese, en 1964, une jeune femme se fait agresser dans la rue sous les yeux de trente-huit témoins et personne n'intervient ni n'appelle la police. Quelques années plus tard, deux chercheurs en psychologie, Latané et Darley, entreprennent des expériences pour tenter de comprendre ce phénomène illogique. Et effectivement, lors de différentes circonstances induites par les psychologues (fumée dans une salle d'attente, une personne qui feint l'épilepsie...), moins de participants réagissent... quand il y a plus de monde.

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène déroutant. D'une part, la tendance à se reposer sur les autres augmente au fur et à mesure qu'il y a du monde. D'autre part, si l'on constate que personne ne s'arrête, on ne prend même pas la peine de se demander s'il y a une urgence ou un besoin : l'information est complètement occultée. Enfin, un certain conformisme naturel empêche la majorité des gens de réagir quand personne ne réagit d'abord.



Et en pratique ?

Repérer ce phénomène peut être intéressant à la fois pour apporter son aide et se rendre indispensable en pleine conscience, et à la fois pour demander de l'aide de manière plus efficace.

👉 Le choix d'apporter une aide quelconque, une prière, une visite à un malade, d'appeler vos parents/grands parents vous appartient toujours. Mais plus vous vous direz qu'on n'a pas besoin de vous, plus on a peut-être besoin en réalité.

👉 Au lieu d'imiter inconsciemment la foule, identifier ce mécanisme peut aider à se rendre maître de ses choix. Tout le groupe parle négativement de quelqu'un et personne ne réagit ? Vous avez peut-être l'occasion d'être cette personne.

👉 En cas d'urgence, ne donnez pas une consigne publique (à une foule, un groupe, vos enfants, votre classe...) Nommez plutôt quelqu'un ou envoyez un message en privé même à une seule personne, ce sera plus efficace.

👉 Plus généralement, l'impact du nombre est très important. Si personne ne réagit, on n'a pas de grandes chances de réagir. A l'inverse si tout le monde réagit, tout le monde suivra : les réactions en groupes sont comme un château de cartes. Entourez vous donc des bonnes personnes.

👉 Lors d'une prise de parole de quelqu'un que vous soutenez (ou pas, selon vos valeurs...), soyez la première à accorder votre attention, un rire à la blague, un applaudissement. Ne soyez pas celle qui commence à parler et détourner l'attention 😊

👉 Le constat peut être élargi aux réseaux sociaux et aux nouvelles technologies : on a la possibilité de contacter et de créer des liens avec de nombreuses personnes, mais n'y a-t-il pas moins de relations sociales qu'avant dans les faits ?

Ainsi, pour être un véritable témoin, il ne suffit pas d'assister à une scène passivement mais de se rendre maître du choix de sa réaction.



Rachel Bensoussan
Psychologue

Charenton-le-Pont
07 68 01 30 52
Doctolib.fr

Enfants, adolescents, femmes
Problématiques familiales, personnelles, scolaires, professionnelles

SHALVA

#6

ELLOUL 5785

NUTRITION
Alimentation
& qualité de peau

ORGANISATION
Pour une nouvelle année
qui commence vraiment bien

COUPLE
Choisissons la vie !

PSYCHOLOGIE
L'effet témoin

DOSSIER SPECIAL
ELLOUL

SIDOUR

סידור
תפלה





Cadeaux de luxe

L'élégance tissée dans chaque fil – habits et cadeaux de luxe brodés et personnalisés.
Naissance, bat mitzvah (Couvertures, coussins de poussette, sacs etc...)

LE CADEAU PARFAIT QUE CHAQUE PERSONNE RÊVE DE RECEVOIR!



MADE IN EUROPE

WWW.HIBSTYLE.COM

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM

Choisissons la vie !

Prisonniers de son cœur

En rangeant les courses que son mari Eytan lui avait fait la veille au soir directement après le travail, Noémie sentait la colère monter.

Combien de fois lui avait-elle répété d'acheter des spaghettis et avait-il ramené des cannellonis ? Pourquoi avait-il acheté un seul gel douche alors qu'il y avait écrit noir sur blanc « TROIS gels douches » sur la liste ?

Et les tomates qu'elle lui avait demandées 100 fois de ne pas fourrer au fond du sac sous le reste des courses, qu'allait-elle en faire à part du jus de tomate !

Ça y'est !

En enclenchant ce système de pensée, Noémie devint, à présent, prisonnière de sa rancune. Chaque article qu'il avait acheté devint imparfait. Pire !

Ses pensées n'envahissaient pas seulement son cœur mais chaque aspect de sa journée :

« et puis, tu crois qu'il va appeler pour demander des nouvelles de la petite qui est fiévreuse depuis hier ? Jamais », « voilà, encore une contravention et je te parie que c'est sa voiture ! Bingo ! ».

Une pensée après l'autre et déjà la fin de la journée arriva. Perdue dans ses sombres pensées, Noémie entendit la porte s'ouvrir. « Salut tout le monde ! » et puis les cris de joie des enfants qui couraient « Papa, Pa-pa ! ».

« Ah tu vas mieux ma poupée, tu n'as plus de fièvre, lança-t-il à la petite Efrat ».

« Où est maman ? »

Et là, il se retrouva nez à nez avec une Noémie décomposée.

Il faut dire que les pensées obscures qui l'avait travaillées toute la journée, lui avait par le même coup rongé la mine. « Tout va bien chérie ? Tu m'as l'air stressé ? »



“

*Vraiment,
il ne
souhaitait
qu’une
seule chose :
rentrer à
la maison,
se poser,
regarder
les enfants
jouant
gentiment*

”

Aryeh avait eu une rude journée de travail. Il avait dû essayer de contenter tellement de clients en usant de toutes les plus agréables paroles qu’un homme pourrait imaginer !

Vraiment, il ne souhaitait qu’une seule chose : rentrer à la maison, se poser, regarder les enfants jouant gentiment dans sa spacieuse salle à manger devant un bon petit repas comme sa femme Chirly savait si bien préparer !

Ses rêves furent vite envolés lorsque depuis le rez-de-chaussée, il entendit ses enfants se disputer avec virulence...

Où était donc Chirly ??

En entrant (ça ne sentait pas un peu le brûlé ?), il fut surpris de la retrouver assise sur le canapé à regarder dans le vague comme si elle n’entendait pas ses enfants crier !

Mais, le pire était qu’un désordre impossible régnait dans la salle à manger : des habits et des chaussures par terre (et oh ! une couche sale !) des restes de gouter un peu sur la table basse, un peu sur le sol (en passant par le canapé !), des puzzles et des jeux éparpillés (et oups, du feutre sur le mur !). « Mais Chirly, qu’est-ce qu’il se passe ici ??!!! »



Au moment crucial, à toi de jouer !

Noémie et Aryeh, tout comme chacune et chacun d'entre nous, sont confrontés à différentes situations qu'on appelle **une épreuve de couple**. Ces épreuves parsèment notre quotidien dans un seul but : donner accès à notre couple à un niveau plus grand de proximité et d'attachement. Cependant, pour accéder à ce niveau, il faut passer par l'épreuve !

Pour chacune de ces deux anecdotes, l'instant où le récit s'arrête est **le moment crucial**.

C'est comme si celui qui écrivait la scène vous donnez le micro en vous disant « à toi de jouer ! ».

A cet instant, on place devant vous une balance où deux choix vous sont possibles : soit de vous enfermez dans ce que vos yeux voient et dans ce que votre cœur ressent et ainsi d'éjecter de votre vie celui qui la partage ; soit d'utiliser votre cerveau pour comprendre l'autre et/ou le soutenir. Ici, c'est un véritable choix entre la vie et la mort qui est fait !

Car les paroles qui vont être dites les secondes qui suivent, vont soit rapprocher les époux soit les éloigner.

De surcroît, ces paroles enclencheront un système de réaction en chaîne bonnes ou mauvaises. En effet, en montrant à l'autre qu'on le juge toujours favorablement ou qu'on accepte ses failles, en l'épaulant dans des moments difficiles, épreuve après épreuve, ils vont serrer davantage le nœud affectif qui les relie.

A l'inverse, en restant braquer sur ses impressions, ses besoins et ses principes, en envoyant des paroles spontanées et piquantes « juste pour se soulager », le couple en sortira de plus en plus ronger jusqu'à que, Dieu préserve, il n'y ait plus de connexion entre eux.



Le choix de couper la corde

Noémie éclate : « Stressée ?! Mais comment pourrions-nous ne pas l'être quand on dresse une liste explicite pour se retrouver exactement avec ce qu'on n'a pas demandé !! et que tu ne donnes pas du tout de nouvelles ! et que tu ne fais jamais attention quand tu roules ? et... ! » **et la guerre commence !** « Tu as toujours quelque chose à redire et en plus devant les enfants ! » rétorque Eytan.

La corde s'effiloche de plus en plus depuis...depuis que Noémie a décidé que les cannellonis seront le point

noir qui ternirait sa feuille blanche. Une feuille magnifique où un mari adorable ne refuse pas de courir directement après une journée de travail, faire trois heures de courses à l'heure où il y'a un monde fou dans les grandes surfaces. Un mari qui n'avait pas voulu déranger sa femme en lui demandant quoi prendre à la place des spaghettis puisque l'étalage était vide. Un mari qui s'est pressé et a fourré bêtement les tomates au fond du cadis... Et cette corde a continué à se détériorer lorsque Eytan, vexé, à continuer la guerre.

Sur la balance, à présent, l'envie de se défouler a fait basculer l'importance du couple.

Chirly éclate en sanglots : « Je n'en peux plus ». « Mais je ne comprends pas de quoi tu es fatigué, commença Aryeh, tu es à la maison toute la journée et vraisemblablement tu n'y as rien fait ! Limite, tu laisserais tes enfants s'assommer si je n'étais pas arrivé ! ».

Chirly a un hoquet de surprise, elle se lève et se dirige vers la chambre. **La corde s'est coupée.** Et ceci a commencé à partir du moment où Aryeh a décidé de ne voir que sa dure journée et la maison retournée sans envisager ce que Chirly avait vécu aujourd'hui.

Sur la balance, le décor et l'égo ont contrebalancé avec l'importance de soutenir son conjoint en toutes circonstances.

Face à ce genre de situation, on ne va pas se mentir, nous sommes tous tombé dans le piège. Néanmoins, une fois que la corde est coupée, peut-on encore se lier ? Est-ce qu'une fois qu'on est tombé, il n'y a plus moyen de désamorcer cette spirale infernale ?



Le choix de la vie, la force de Elloul

Voici, la force qu'Hachem a placé en chacun de nous. Cette force s'appelle Elloul. En chacun de nous et en chaque couple il existe cette force de faire le bilan, de garder les bonnes habitudes et de repartir à zéro. De choisir de ne pas rester bloqué dans des mauvaises façons d'agir mais de s'en servir pour s'améliorer pas à pas.

Cela s'appelle le choix de la vie. Le choix de la vie ensemble.

Un choix qui demande à la fois un travail personnel et à la fois en partenariat avec son époux. Un choix où on progresse parfois en régressant, parfois en se faisant un peu violence, parfois de manière épatante !

Un choix qui demande de ne pas faire de liens entre chaque négligence de son conjoint mais d'isoler chaque faux pas. A chaque épreuve de mon couple, je dois vouloir devenir cette héroïne qui sauve son couple par un bon jugement, un reproche construit et sans amertume, une envie de soutenir l'autre. Et je dois reconnaître que parfois je n'y suis pas arrivée, pour y arriver la prochaine fois.

Gomme et réécris !

Ainsi, gommons les mauvaises réactions et réécrivons notre article !

Noémie regarde les canellonis en rigolant : « ok ! J'ai compris le message ! Mon gentil mari qui court me faire des courses sans broncher après le travail, veut que je lui prépare des bonnes pâtes en récompense ! Allez ! Je m'y mets ! ».

Quand arrive le soir, Eytan rentre agréablement surpris : « ça sent tellement bon ! c'étaient bien les courses ? »

« Super, merci de m'avoir évité cette fatigue ! » lança Noémie en lui posant une belle assiette devant lui.

“
*Ainsi,
gommons
les
mauvaises
réactions
et
réécrivons
notre
article !*

”

Qu'a fait Noémie ?

- Elle a pris la situation avec humour pour désamorcer les idées noires qui viennent les unes à la suite des autres.
- Elle a reconnu la grande bonté de son mari qui dans la balance vaut bien plus qu'un paquet de pâtes !
- Elle a fait un acte de don envers son mari pour entretenir et créer davantage d'amour.
- Elle a félicité son mari pour l'encourager à continuer à l'aider.
- Elle a gardé en tête cependant de lui préciser ce qu'elle souhaitait initialement (peut-être envoyant une photo du paquet) lors des prochaines courses.
- **Elle a passé l'épreuve : leur lien est renforcé.**

Aryeh regarde sa femme en pleurs, son cœur s'attendrit. Il se rappelle que, ce matin, elle a dû emmener les 5 enfants chez le dentiste pour soigner d'urgence une grosse carie à l'un d'entre eux. Elle s'est levée plus tôt pour préparer des sandwiches pour pique-niquer au parc juste après comme récompense pour ceux qui se seraient bien tenus chez le médecin. C'est une maman merveilleuse...sa journée n'a pas dû se passer comme elle le voulait. « Chirly, j'ai l'impression que ta journée ne s'est pas passée comme tu le souhaitais. Allez, calme-toi ! Dis-moi dans l'ordre ce que je dois faire pour t'aider et ensuite tu iras prendre un peu de temps pour toi. » Chirly sourit entre deux sanglots : « Merci de me comprendre ».

Qu'a fait Aryeh ?

- Il a balayé sa fatigue et le décor pour se concentrer essentiellement sur la journée éprouvante de sa femme.
- En faisant cela, il lui a montré combien il lui était reconnaissant de tout ce qu'elle faisait.
- Il a accueilli la vulnérabilité de sa

femme et a construit un peu plus son amour inconditionnel.

- Il lui a dit des paroles de soutien.
- En proposant son aide immédiate et son souhait qu'elle se détende, il a fait un acte pour renforcer son amour et la soutenir.
- **Il a passé l'épreuve : leur solidarité et leur amour en sortent renforcés.**

Toi aussi, chère lectrice, tu peux gommer les mauvaises expériences et réécrire une nouvelle page pour la nouvelle année !

Pour cela, à chaque fois que tu feras face à « une épreuve couple », retiens cinq éléments essentiels :

- Ne te laisse pas envahir par les mauvaises pensées. Désamorce-les avec un peu d'humour.
- Juge favorablement ton mari que tu aimes. Il est ton ami, non pas ton ennemi.
- Fais tout de suite un acte de don envers lui (compliment, remerciement, repas, attentions...)
- Garde en tête de lui parler de ce problème à un moment calme.
- Au moment crucial : choisis la vie !

Yehoudit Lahmi - Madrikhat Kala

Les lois du langage

Testons-nous !



Selon la Torah, les mots ont un pouvoir immense : ils peuvent construire comme détruire. La Chmirat Halachon renforce l'harmonie, protège les relations et rapproche de la spiritualité en sanctifiant la parole.

(Il peut y avoir plusieurs réponses justes)

1. «Sarah ne mange pas cachère»

a. Je cherche à humilier Sarah : ce propos est du Lachone Hara.

b. J'ai trop de peine de voir le Mitsvot bafouées : ce propos est autorisé.

c. L'entourage de Sarah ne mange pas non plus cachère et Sarah n'en sera donc pas humiliée : ce propos est autorisé.

d. Je donne cette info à Rivka qui prévoit de loger quelques jours chez Sarah afin de la mettre en garde : ce propos est autorisé.

2. Je dois me renseigner sur Ariel, dans le cadre d'un chidoukh

a. Du moment que c'est létoélet, peu importe qui je contacte.

b. Le seul critère indispensable est que mon interlocuteur connaisse bien Ariel.

c. Je dois de plus écarter tout interlocuteur qui aurait à ma connaissance des raisons d'en vouloir à Ariel.

d. Je dois obligatoirement choisir un interlocuteur de la famille d'Ariel.

3. «Violette est violente envers son mari»

a. Comme ce propos a été formulé en présence de tous les collègues, je peux y ajouter foi.

b. C'est Sandy qui a formulé ce propos devant les collègues, et elle est digne de confiance : je peux y ajouter foi.

c. Même si c'est Sandy, digne de confiance, qui a formulé ce propos devant toutes les collègues, je n'y ajoute pas foi.

d. Même si ce propos est formulé en présence de Violette, et qu'elle ne dit mot pour contester, je n'y ajoute pas foi.

e. Sandy précise : «Je l'aurais même dit en présence de Violette» : je peux y ajouter foi.

4. Fortunée : «Jojo n'est pas un bon fils...»

a. Petite confidence aux collègues sur son enfant que l'on adore : tout à fait innocent.

b. Attention ! Lachone Hara ! Plus il y a d'auditeurs, plus le tort est conséquent.

c. Fortunée souffre de la situation. Son mari sait l'apaiser et l'aider à relativiser : elle peut se confier à lui.

d. Il m'est normalement interdit d'écouter et de croire de tels propos.

e. Je côtoie Jojo, qui m'a plusieurs fois prouvé qu'il aime sincèrement sa maman : je peux écouter et tenter ensuite de bonifier l'image de départ.

CREATION DE SITES INTERNET



Boostez votre présence en ligne
avec un site web moderne, intuitif et
parfaitement adapté à vos besoins !

POUQUOI NOUS ?

- ✓ Expertise
- ✓ Des solutions flexibles pour tous types d'activités
- ✓ Un accompagnement personnalisé, du projet à la mise en ligne.

CONTACT



contact@kwebstudio.com



www.kwebstudio.com
Instagram : [keren_webstudio](#)



France / Israël



Reset d'Eloul : pour une nouvelle année qui commence *vraiment bien*

“

*On est
préoccupées
par la
rentrée,
on tente
de reprendre
un rythme,
tout en
voyant
Tichri
arriver
à grands pas.*

”

Eloul, le mois de la techouva, du retour à soi, du lien renouvelé avec Hachem... Mais est-ce qu'on en profite vraiment pour ça ?

Souvent, ce mois qui précède les fêtes est surtout rempli de choses à faire. On est préoccupées par la rentrée, on tente de reprendre un rythme, tout en voyant Tichri arriver à grands pas. On essaye de s'avancer (ou pas), de prévoir, de gérer, d'organiser... et dans tout ça, on se retrouve à courir dans tous les sens — parfois loin de nous-mêmes, et parfois même loin d'Hachem.

Et si, cette année, on essayait de faire autrement ?

Et si on s'organisait justement pour que la connexion avec Hachem soit vraiment au cœur de ce mois, au lieu de se perdre dans le tourbillon des préparatifs ?

1. Faire de la place (dans sa tête et dans sa vie)

Avant de remplir quoi que ce soit — ta to-do list, ton congélateur ou ta table — commence par faire un peu de vide.

Du vide pour respirer. Pour ralentir. Pour te reconnecter.

Prends un petit moment pour réfléchir à ce que tu veux vraiment pour ces fêtes de Tichri.

Qu'est-ce qui est le plus important pour toi ?

Prier sereinement ? Avoir un moment à toi ? Créer une ambiance inoubliable à table ? Te sentir alignée, présente, pas juste épuisée mais "fière de comment tu traverses cette période" ?

Imagine-le. Vraiment. Dans les moindres détails. Prends une grande inspiration et visualise ta fête idéale : la maison, l'ambiance, les émotions, ton état intérieur.

Pourquoi c'est important ?

Parce que ton cerveau ne fait pas vraiment la différence entre une expérience vécue et une expérience imaginée avec intensité.

Quand tu visualises une scène avec émotion, tu crées de véritables connexions neuronales. En clair : tu aides ton cerveau à se préparer, à t'emmener vers ce que tu veux vivre.

C'est simple, puissant, accessible.

Ensuite, choisis une phrase d'intention qui t'accompagnera pendant ce mois d'Eloul.

Une phrase positive, claire, alignée avec toi.

Par exemple :

"Je prends 15 minutes par jour pour me recentrer et parler à Hachem."

"Je choisis de me reconnecter à l'essentiel en étant joyeuse chaque jour"

Tu peux même l'écrire et la garder sous les yeux : en fond d'écran, sur un post-it, sur ton miroir... Du moment que tu peux la relire plusieurs fois par jour.



2. S'organiser concrètement (et intelligemment)

Maintenant que tu sais ce que tu veux, tu peux passer à l'organisation.

Prends quelques minutes pour décider :

- ◆ Quel menu tu veux faire ?
- ◆ Quels plats peuvent être congelés ? (En tenant compte de la capacité de ton congélateur)
- ◆ Combien de temps tu peux consacrer à la préparation chaque semaine (sois réaliste !)

Petit rappel : la vie continue pendant Eloul. Donc non, pas de session cuisine de 4h à 23h si tu dois te lever à 6h le lendemain... Sois douce avec toi.

Fais des listes :

- ◆ Plats à préparer
- ◆ Courses à faire
- ◆ Invités
- ◆ Achats divers (maison, vêtements si tu en as l'habitude)
- ◆ Détails logistiques (cadeaux, déco, etc.)
- ◆ Organisation enfants (qui les garde pendant que tu cuisines ? 😊)
- ◆ Et surtout... moments pour TOI. Même 10 minutes par jour. Recharge mentale incluse.

Garde en tête trois vérités simples :

1. **La perfection n'existe pas.**
2. **Tu n'as pas à tout faire seule.**
3. **L'essentiel, c'est ta connexion à Hachem**



Menu de fête

Menu de fête

	Plats	Desserts
Rach Hashana		
Rach Hashane - Soir		
Fruits et légumes		
Epicerie salée		
Épicotre salée		Pommes
Olive oil		
rice		
Pomme nil		

Liste de courses

[illegible]



3. Se reconnecter (à soi, à ses priorités, à Hachem)

Dans cette période ultra chargée, on pense beaucoup aux autres... et rarement à soi.

Mais rappel fondamental : **tu es la personne la plus importante de ta vie.**

Et si tu ne prends pas soin de toi, personne ne le fera à ta place.

Prends donc le temps de faire un mini bilan :

◆ De quoi suis-je fière cette année ?

◆ Qu'est-ce que je voudrais améliorer ?

◆ Qu'est-ce que je ne veux plus du tout emporter avec moi en 5786 ?

Tu peux passer ces questions en revue par domaines : famille, maison, travail, santé, spiritualité...

🌱 C'est aussi le moment idéal pour choisir une **midda** ou

une **mitsva** que tu veux cultiver cette année.

Patience ? Joie ? Douceur ?

Tsedaka ? Shmirat Halachon ?

Pourquoi cette midda ?

Et surtout : quel petit geste concret tu pourrais mettre en place chaque jour pour l'incarner ?

Enfin, je t'invite à écrire **une petite prière personnelle.**

Rien de compliqué. Tu peux simplement noter :

◆ Pourquoi tu remercies Hashem

◆ Ce que tu aimerais recevoir, changer, améliorer

◆ Ce que tu espères vivre ou dépasser

📌 Garde cette prière avec toi. Relis-la avant Rosh Hashana. Et si tu veux, relis-la l'an prochain. Tu verras à quel point Hachem est bon.

En résumé...

Préparer les fêtes, ce n'est pas juste une question de planning.

C'est une occasion de se réaligner avec ce qui est important. Avec soi-même. Et avec Hachem.

Cette année, je te propose de viser plus haut : une fête où tu es présente. Ancrée. Connectée.

Et pour t'aider à structurer tout ça en douceur, je t'ai préparé un petit workbook à imprimer pour t'aider à faire le point et t'organiser sereinement. [\[lien\]](#)

Débo
Reset your home

Sarah Kisielewski

Consultante nutrition



Spécialisée en nutrition naturopathique
Diplômée de l'Institut Wingate

Perte de poids - Alimentation sportive
Relance métabolique - Troubles hormonaux
Pré-diabète et résistance à l'insuline

“Votre santé est un investissement, pas une option”



sarah.kindnutrition



+972 587 756 738



sarah.kindnutrition@gmail.com

Temps d'écriture

Eloul est un mois d'introspection, de vérité envers soi et de proximité, de retour envers Hachem, notre Créateur.

Si tu pouvais t'observer à travers un miroir que verrais tu? Décris tes dons, tes forces, ce qui t'anime profondément, ce que tu as changé en toi avec force et détermination, tes zones d'amélioration.

Observe le ton que tu emploies naturellement.

La tonalité de notre dialogue intérieur est un peu comme l'arrosoir sur notre jardin intérieur. Intempestif, violent ou bien agréable et efficace pour une croissance sereine.

Sarah Lahmi

[illegible]

Sarah Kisielewski

Alimentation & qualité de peau

Un lien encore trop méconnu

On pense souvent à investir dans des crèmes, des sérums, des routines à rallonge pour améliorer sa peau... mais si on commençait par regarder ce qu'il y a dans notre assiette ? Car oui, notre peau est le miroir de notre état intérieur, reflète ce que nous mangeons, digérons... et assimilons !

Acné, teint terne, rougeurs, sécheresse ou peau qui tiraille ? Ces signes extérieurs peuvent signaler un déséquilibre nutritionnel . Voici les bases à connaître pour améliorer votre qualité de peau durablement :



1

Inflammation & acné

Les sucres rapides (viennoiseries, boissons sucrées, bonbons...), les produits ultra-transformés et parfois même le lactose peuvent entretenir un terrain inflammatoire propice aux boutons. Une peau acnéique peut donc être le signal d'un excès de sucre ou d'une sensibilité digestive non identifiée. Un bilan auprès d'un endocrinologue est donc nécessaire dans ce cas.

2

Déshydratation

Une peau sèche ne signifie pas seulement un manque d'eau. C'est aussi un manque de bons gras ! Les oméga-3 (saumon, sardines, graines de lin et de chia) et les acides gras mono-insaturés (avocat, huile d'olive) sont vos meilleurs alliés pour restaurer le film hydrolipidique naturel de la peau.

3

Éclat du teint

Pour une peau lumineuse, misez sur les antioxydants ! Les vitamines A, C et E — présentes dans les fruits rouges, les carottes, les épinards, les agrumes — protègent les cellules cutanées du stress oxydatif et ralentissent le vieillissement prématuré.

A photograph showing a whole onion and a half-cut onion revealing its white interior, with fresh green parsley leaves nearby.

Équilibre hormonal

Certaines formes d'acné, notamment chez les femmes, sont liées à des déséquilibres hormonaux. Une alimentation riche en fibres (légumineuses, légumes verts, céréales complètes) soutient l'élimination des hormones excédentaires via le foie et les intestins.

4

A close-up of a smooth, light-colored wooden spoon.

Intestins & peau

5 Quand le microbiote intestinal va mal, la peau trinque. Intégrer des aliments riches en probiotiques (yaourt nature, kéfir) et en prébiotiques (ail, poireaux, oignon, topinambour) permet d'apaiser l'inflammation de l'intérieur. N'hésitez pas également à faire deux à trois fois par an une cure de probiotiques (surtout si vous êtes amenées à prendre des antibiotiques !).

A wooden spoon with a hole in the handle, with a few small red and black peppercorns resting on it.

Élasticité & fermeté

Pour soutenir la production naturelle de collagène, notre corps a besoin de vitamine C (poivron cru, kiwi, citron), de zinc (œufs, graines de courge) et de soufre (ail, oignon, chou).

6

Vous l'aurez compris : belle peau, ça ne se joue pas (que) dans la salle de bain, mais surtout dans la cuisine. Plus d'aliments frais, colorés, non transformés... pour une peau éclatante de santé !



Complet Poisson – La Tastira

INGREDIENTS

- ✂ 3 poivrons verts
- ✂ poivrons rouges
- ✂ 6 grosses tomates
- ✂ 8 gousses d'ail
- ✂ 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- ✂ 1/4 cuillère à café de carvi
- ✂ 1/2 cuillère à café de paprika
- ✂ Sel (selon goût)
- ✂ Huile de tournesol

Faire griller les poivrons et les tomates au four en mode grill.

Les éplucher soigneusement, puis les couper en petits morceaux.

Dans une grande poêle, verser environ 1 cm d'huile de tournesol et la faire chauffer. Pour éviter que l'huile ne noircisse, ajouter un petit morceau de carotte pendant la cuisson.

Mettre les tomates et les poivrons dans l'huile chaude.
Assaisonner avec la coriandre moulue, le carvi, le paprika et le sel.

Laisser mijoter à feu doux jusqu'à cuisson complète (1 h à 1 h 30), en remuant de temps en temps.

Servir la Tastira avec :

Un œuf au plat, une poignée de frites croustillantes, un morceau de poisson frit, un piment frit et quelques légumes frits





LEIKACH - CAKE AU MIEL

INGREDIENTS

- ✦ 2 verres de farine
- ✦ 1/2 verre de miel
- ✦ 1 verre de sucre en poudre
- ✦ 2 oeufs
- ✦ 1 verre de café chaud
- ✦ 1/2 sachet de levure chimique
- ✦ 1/2 verre d'huile
- ✦ 1 pincée de sel

Préchauffer le four à 180°

Mélanger dans un saladier la farine, la levure, et le sel.

Battre les oeufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume puis ajouter le café chaud, le miel bien liquide, l'huile et délicatement le mélange de farine.

Tapiser un moule à cake de papier sulfurisé et remplir au 3/4

Enfourner puis baisser la température du four à 150° et laisser cuire 30 minutes environ

Attendre que le lekah' soit froid pour le déguster.

Vous pouvez ajouter des tranches fines d'oranges (avant cuisson) sur le cake pour varier de la recette traditionnelle.

ELLOUL

MOTS MêLés

Y	Q	H	T	E	C	H	O	U	V	A	H	V	I
Z	Q	W	A	V	A	N	C	E	R	H	M	B	M
W	S	E	L	I	H	O	T	I	C	H	R	I	F
F	W	D	Q	H	Y	F	R	E	P	R	I	S	E
B	X	H	R	E	S	O	L	U	T	I	O	N	P
V	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	O	N	D
R	K	R	U	A	V	F	A	M	I	L	L	E	H
O	N	S	H	B	X	D	P	A	R	D	O	N	N
B	A	K	O	P	E	L	L	O	U	L	K	Q	Z
G	S	H	O	F	A	R	H	I	E	C	O	L	E
A	R	E	N	T	R	E	E	P	F	N	X	Y	Y
B	M	R	O	C	H	H	A	C	H	A	N	A	F
H	H	D	B	L	X	T	O	R	A	H	F	T	A
I	D	L	O	W	I	P	V	Z	X	J	C	F	G

ELLOUL

FAMILLE

TICHRI

PARDON

RENTREE

TORAH

ORGANISATION

RESOLUTION

SHOFAR

TECHOUVA

REPRISE

AVANCER

SELIHOT

ROCH HACHANA

ECOLE

On travaille ensemble ?

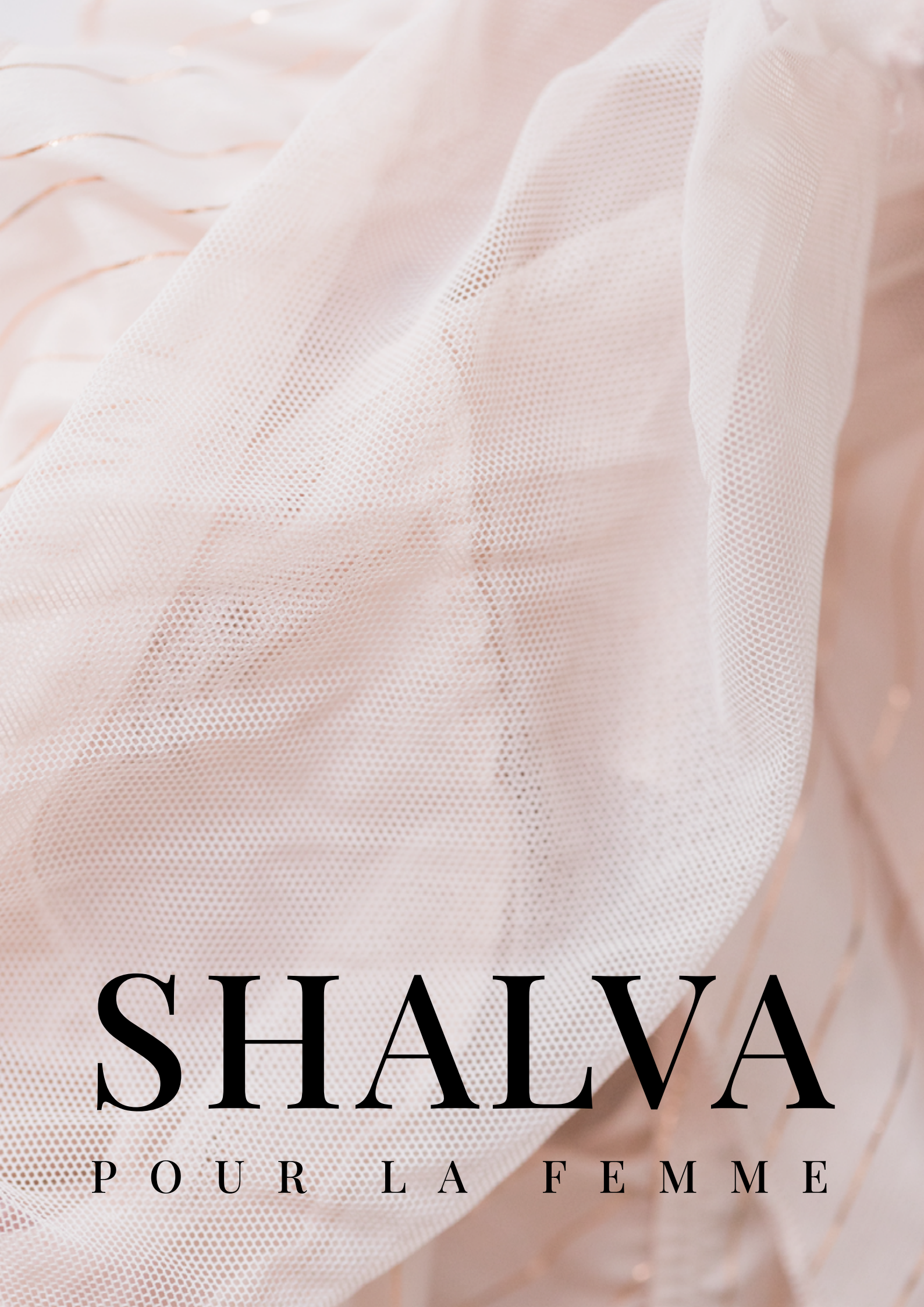


SHALVA

Pour plus d'informations,
n'hésitez pas à prendre
contact avec nous :

✉ contact@shalvamagazine.fr

🌐 www.shalvamagazine.fr



SHALVA

P O U R L A F E M M E