

#8

בסד

HESHVAN 5786

# SHALVA

P O U R L A F E M M E

## Histoire Juive

Rahel & Léa

## NUTRITION

Ces aliments qui boostent  
notre métabolisme

## PSYCHOLOGIE

Et si tu faisais  
de l'ennui ton ami ?

## COUPLE

Le silence

Relecture  
Martine Levy Herz

Dossier du Mois  
Sarah Lahmi

Temps d'écriture  
Sarah Lahmi

Histoire Juive  
Hanna Monsonego

Couple  
Yehoudit Lahmi

Organisation  
Débo - Reset Your Home

Nutrition  
Sarah Kisielewski

Santé  
Noemie Moatti

Psychologie  
Rachel Bensoussan

Roman  
Guila Azuelos

Cuisine  
Sarah L.

Tous droits réservés 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, pikiwiki,  
Noemie Moatti, Shalva

# 6

---

ORGANISATION

05 EDITORIAL

12 ECRITURE

18 DOSSIER

21 COUPLE

# 15

---

L'HISTOIRE DE  
RAHEL & LEA

29 SANTE

34 PSYCHO

40 A SUIVRE

48 CUISINE

52 MOTS MELES

# 45

---

NUTRITION

# SOMMAIRE



---

SHALVA

---

# SCANNEZ

*Ici*

POUR REJOINDRE



# EDITORIAL

Chères lectrices,

Après le tumulte sacré des haguim, nous entrons dans Heshvan — ce mois sans fêtes, sans éclat, mais pas sans âme. L'automne s'installe doucement, les feuilles se teintent, les matins se font plus frais, et les journées raccourcissent. C'est une saison qui invite à l'introspection, à la lenteur, à la réinvention intérieure. Et nous, les femmes, ressentons ce changement d'une manière particulière. Notre rythme est souvent celui du monde : nous portons, nous relions, nous réchauffons. Mais en Heshvan, quelque chose change, pas de fêtes habituelles mais un moment que des millions de femmes juives honorent chaque année avec une ferveur silencieuse : la hiloula de Rahel Imenou, notre mère, notre voix dans les hauteurs.

Rahel, femme de patience et de douleur, incarne ce féminin qui ne crie pas mais qui prie. Elle pleure pour ses enfants, pour nous toutes, et Hachem lui répond : «Cesse de pleurer... Tes enfants reviendront vers leurs frontières.»

מנעי קולך מבכי....ושבו בנים לגבולם

Dans ce mois sans fêtes, Rahel devient notre fête intérieure. Elle nous-

rappelle que le silence peut être fécond, que l'absence peut contenir une promesse, et que le féminin juif est une force qui traverse les générations — discrète, mais indestructible.

Dans ce numéro de Heshvan, nous avons le plaisir de vous présenter une nouvelle rubrique très attendue : une fiction en plusieurs épisodes, à suivre au fil de nos prochains numéros. Une histoire contemporaine, sensible, enracinée dans nos valeurs et nous espérons qu'elle vous plaira. Et bien sûr, vous retrouverez tout ce qui fait l'âme de Shalva. L'histoire de Rahel et Léa, deux sœurs aux destins entrelacés. Des réflexions sur le couple, ses défis et ses renaissances. Notre rubrique organisation, psychologie, santé...Et notre rubrique cuisine, avec des recettes réconfortantes, pensées pour cette saison où l'on a besoin de chaleur et de simplicité.

Comme toujours, vos retours sont notre boussole. Écrivez-nous à [contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr) — nous lisons chaque mot avec attention. Et surtout, nous espérons que ce mois vous apporte des bonnes nouvelles, du réconfort, et une lumière intérieure qui ne dépend ni du soleil ni des saisons.

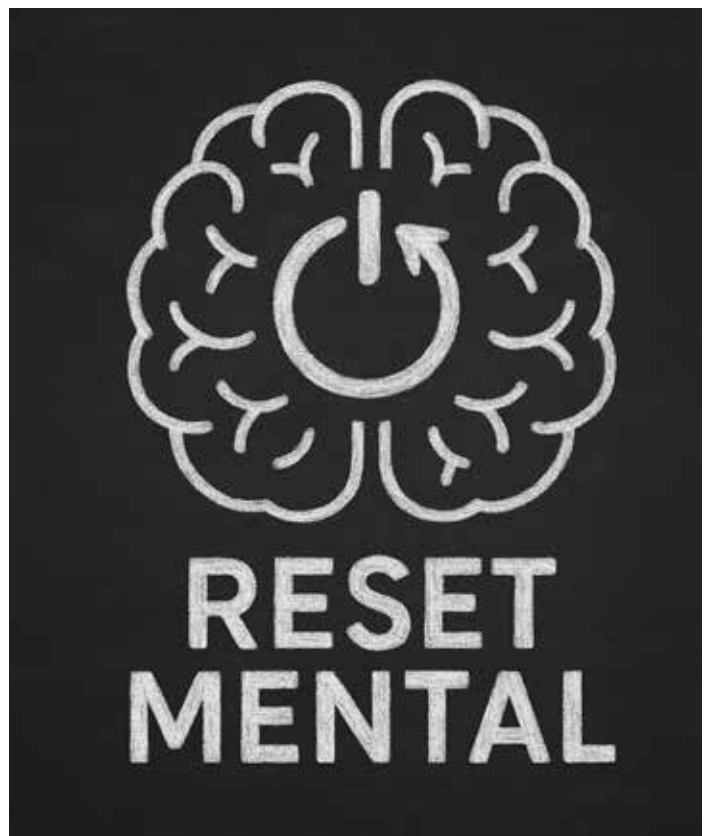
## 5 conseils pour alléger ta charge mentale

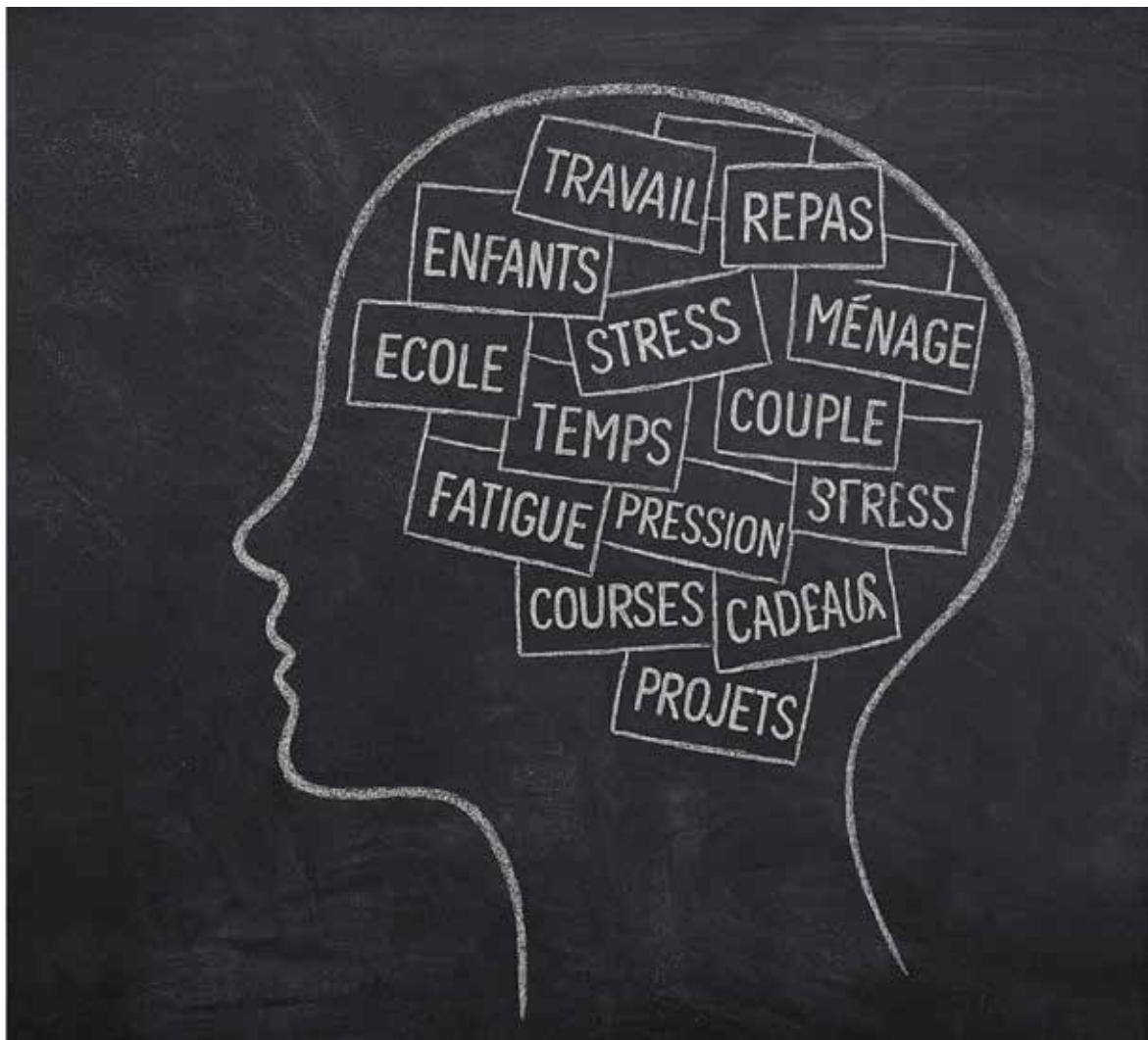
Après un mois de fêtes bien chargé, Hechvan arrive avec sa promesse d'un quotidien plus routinier. L'école reprend, le travail aussi, la maison tourne... Bref, un mois calme en apparence. Mais dans nos têtes, c'est une autre histoire.

Les petites roues du cerveau ne s'arrêtent jamais : *"Acheter du lait, rappeler untel, retrouver la tenue de piscine du petit, prendre rendez-vous chez le dentiste, préparer le dîner..."*

On pense à tout, pour tout le monde. Et au final, on porte un poids que personne ne voit.

👉 Et si on profitait de ce mois plus calme pour, justement, alléger un peu notre charge mentale ?





## 1. Vider sa tête

J'entends souvent "J'ai tout dans la tête" ... mauvaise idée .✗

Ton cerveau n'est pas fait pour retenir des informations et te les rappeler au bon moment, il est même assez mauvais pour ça. En fait, il est fait pour réfléchir, créer, inventer.

Imagine ton navigateur avec 4 onglets ouverts : facile à gérer n'est ce pas ? . Avec 52, c'est le chaos. C'est exactement ce qui se passe dans ton esprit quand tu essaies de tout retenir.

Alors écris. Papier ou application, peu importe. Une fois noté, ton cerveau peut souffler.

👉 **Test express : prends 5 minutes et note tout ce qui tourne en boucle dans ta tête. Soulagement garanti.** 😊

## 2. Clarifier ses priorités

Non, tout n'est pas important. Et non, tu n'as pas à tout faire tout le temps.

On a toutes 24h par jour. Le problème n'est pas le temps, mais le manque de clarté. Quand tes priorités ne sont pas définies, tu fonces tête baissée dans tes tâches en mode automatique. Et devine quoi ?

On commence toujours par ce qui est facile... pas par ce qui compte vraiment.

👉 **Mini exercice** : écris tes 3 vraies priorités de la semaine. Et mets-les en haut de ta liste.



## 3. Apprendre à dire non

Quel rapport avec la charge mentale ? Énorme.

Tu as probablement déjà entendu cette phrase : "Dire oui à tout, c'est dire non à toi-même". Beaucoup d'entre nous ont appris à faire plaisir, à éviter de décevoir, à faire passer les besoins des autres avant nos propres besoins. Résultat :

on accepte par réflexe. Mais chaque "oui automatique" ajoute du poids à ta charge mentale.



👉 **Astuce** : la prochaine fois qu'on te demande quelque chose, demande-toi : "Est-ce un vrai oui... ou juste la peur de décevoir ?"



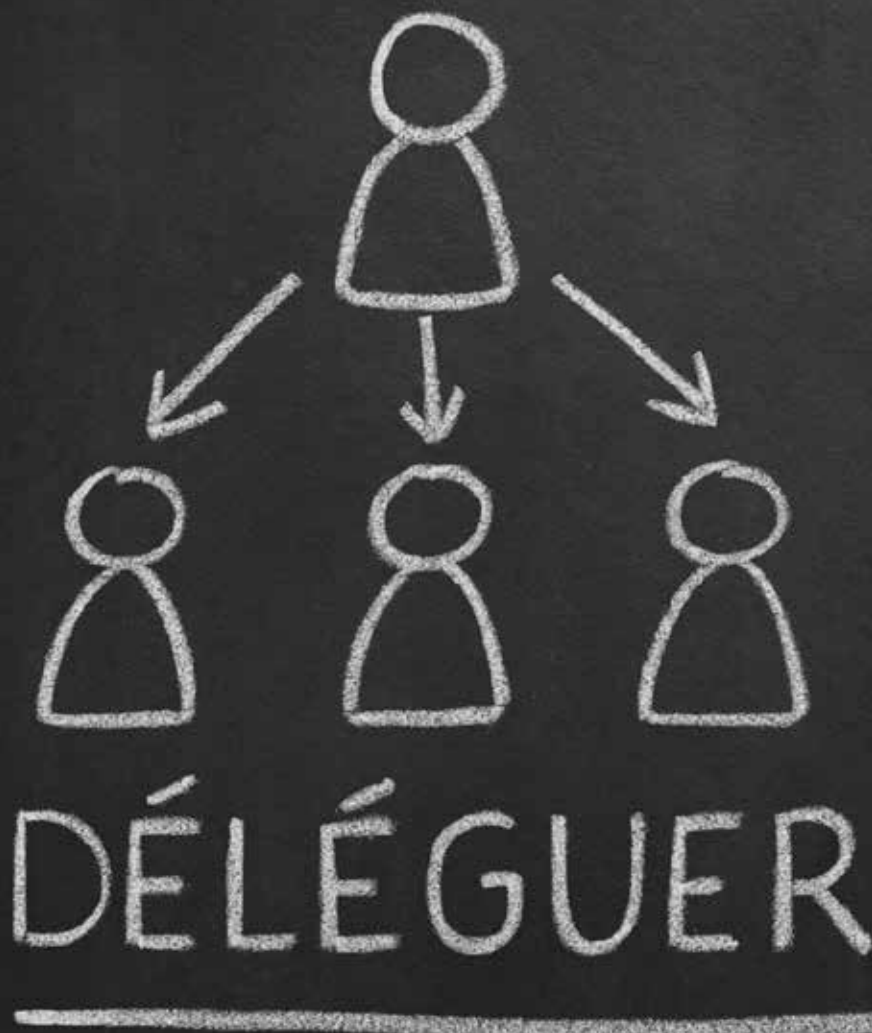
#### 4. Déléguer (vraiment)

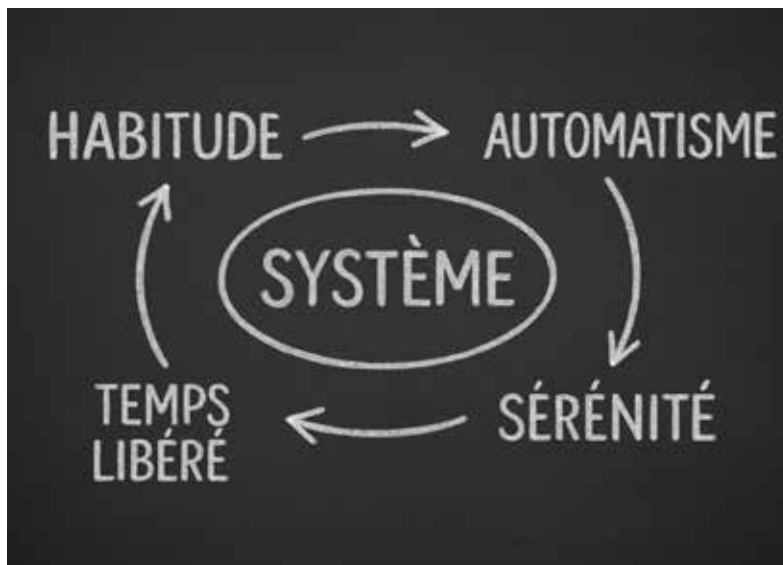
On veut tout faire soi-même, par perfectionnisme ou par peur de déranger. Mais déléguer, ce n'est pas perdre le contrôle : c'est gagner en sérénité. C'est aussi donner de la place à l'autre, lui donner l'occasion d'apprendre, de se sentir utile, de se responsabiliser.

Deux clés :

- Communiquer clairement ce qu'on attend (rien n'est évident pour l'autre).
- Lâcher prise : ce ne sera pas parfait du premier coup, et c'est normal. Souviens toi, toi non plus ce n'était pas parfait la première fois

👉 **Question à se poser** : "Si cette tâche n'est pas faite à ma façon, est-ce que ça changera vraiment ma vie dans 5 ans ?"





## 5. Mettre en place des systèmes

Le secret pour libérer l'esprit ? Automatiser.

Le pouvoir des habitudes c'est vraiment de libérer de la place dans ton cerveau, ça prend du temps mais ça en vaut la peine. Par exemple : Faire un menu chaque semaine, pour ne plus se demander ce qu'on va manger ce soir, ou encore créer un petit planning de ménage pour ne plus avoir à réfléchir à ce que tu dois faire.

Quand une habitude est installée, elle passe en mode "pilote automatique". Comme te brosser les dents : tu ne te poses plus la question (enfin j'espère 😂)

👉 **Exemple concret** : choisis une tâche qui t'épuise (repas, linge, ménage...) et crée un petit système autour. Une fois en place, ton cerveau te dira merci.

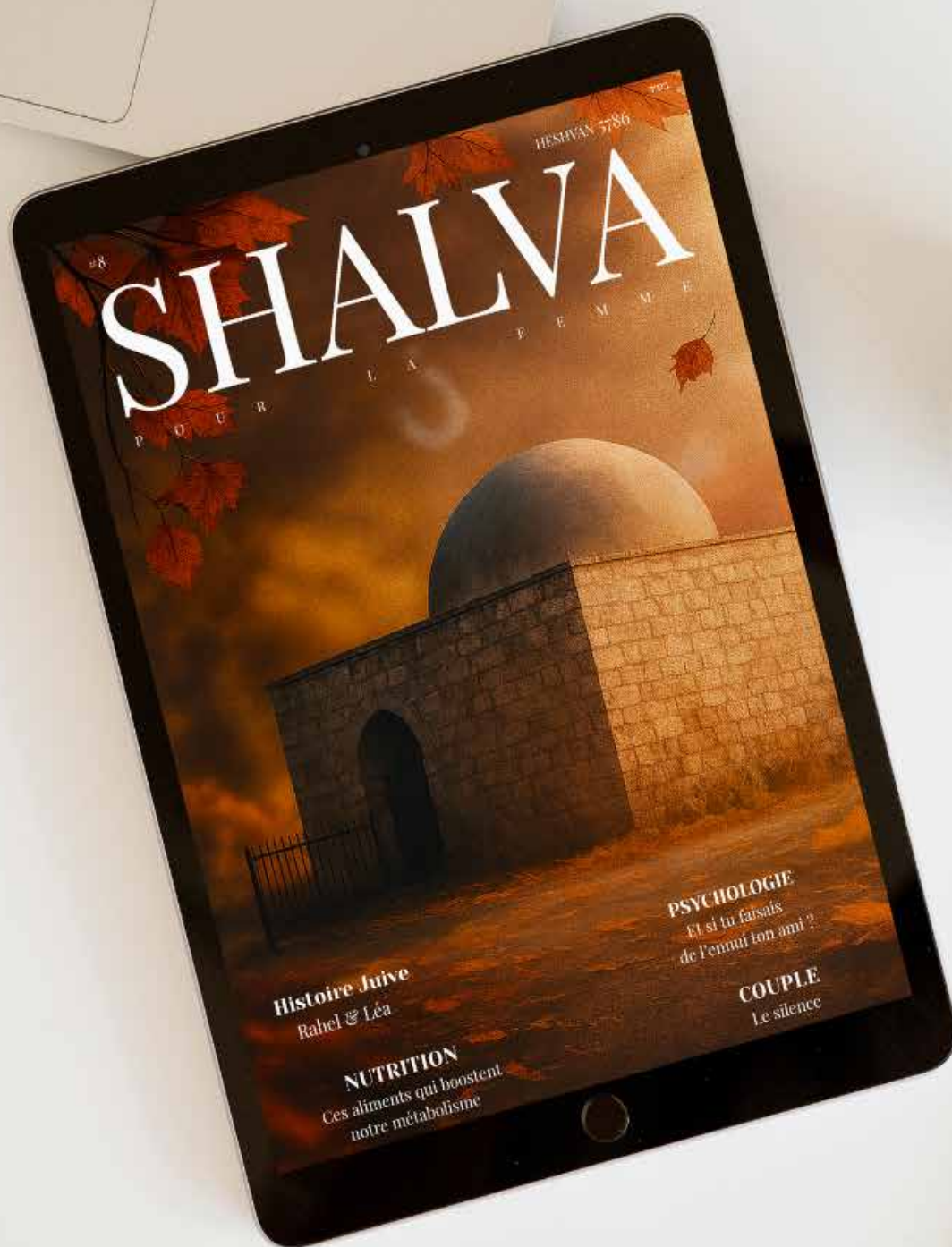
## Conclusion

Ces 5 clés sont un premier pas pour retrouver de la légèreté et de la clarté au quotidien. Mais soyons honnêtes : seule, c'est difficile de transformer ces bonnes idées en vrais changements durables.

C'est exactement pour ça que j'ai créé **Reset Mental** : un programme guidé de 21 jours, simple et concret, pour t'aider à libérer ton esprit, mettre en place des systèmes efficaces, et enfin souffler un peu dans ton quotidien.

👉 En savoir plus :  
[lien]

Débo - Reset your home



# SHALVA MAGAZINE

[www.shalvamagazine.fr](http://www.shalvamagazine.fr)

# Temps d'écriture

## Regarder la Braha d'Hachem

*Derrière la pluie maussade se cache la Braha pour la terre, derrière une immense pile de linge à laver/plier/ranger se cache la Braha de la présence de notre famille, derrière un bol de céréales renversé se cache la Braha d'un enfant qui est là...*

*Je t'invite à lister 5 éléments «tristounets» ou crispants de ton quotidien et à révéler la Braha d'Hachem qui s'y cache.*

*1) Derrière.... se cache ...*

*2) Derrière...se cache...*

*....*

*Exercer son regard sur notre quotidien vers plus de reconnaissance envers Hachem est un sport émotionnel ultra bénéfique !*

*Sarah Lahmi*

---

---

---

---

---

---

---

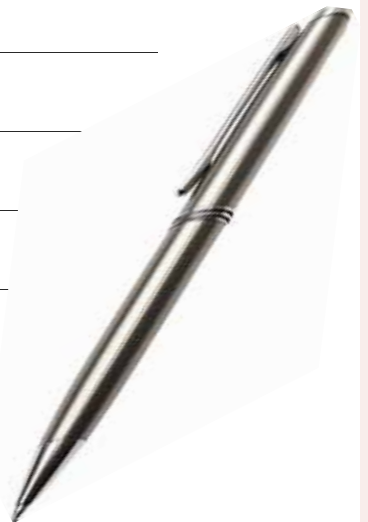
---

---

---

---

---





# 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](mailto:contact@kwebstudio.com)



[www.kwebstudio.com](http://www.kwebstudio.com)

Instagram : [keren\\_webstudio](#)



France / Israël





# L'HISTOIRE DE RAHEL ET LEA

**Il y a toutes sortes de larmes et de pleurs. Des larmes de joie, de déception, d'amertume, de colère, d'espoir, de volonté très forte... Une des particularités de *Rahel Imenou* est dans ses pleurs altruistes : nous la sollicitons encore aujourd'hui!**

**D**ans la Torah il est écrit que Léa aussi a beaucoup pleuré, au point de perdre ses cils. Quelle était la raison de ses pleurs ?

Léa était destinée à Essav. Rivka et Lavan avaient déjà conclu entre eux cette alliance et dans le Ciel aussi, elle était son zivoug ; elle lui était destinée. Mais Léa n'était pas d'accord pour céder. Elle a pleuré et versé des larmes pendant des années, sans répit et sans arrêt. Les larmes d'espoir et de tefila sont reçues avec joie par Hachem. Ce ne sont pas des larmes de force ou de colère et de rage. Ce sont des larmes qui viennent des tréfonds de l'âme, qui expriment une volonté profonde d'appartenir et d'enfanter les forces de pureté dans ce monde.

Et ainsi, Léa a reçu tout ce qu'elle voulait, et bien plus encore. L'enfant aîné est à elle, les cohanim, les léviim, Moché et Aharon, la royauté, le roi David, le Machia'h, la Torah (Yissa'har) et l'argent (Zevouloun) ! Elle a tout reçu !!! Chaque larme qu'elle a versée a été récompensée. Elle s'est mariée avec Yaacov en premier, elle a eu les enfants la première. C'est elle qui a enfanté la moitié des tribus, alors que cela devait être partagé équitablement entre quatre femmes. Elle a vécu plus longtemps que Rahel. Et tout cela, grâce à quoi ? Grâce à ses tefilot et ses larmes ! Grace au fait qu'elle n'a pas accepté un destin dont elle ne voulait pas. Elle a eu une réaction active, elle savait qui pouvait faire bouger les choses.

Les larmes de Rahel, elles, sont des larmes de peine, de douleur. Et Hachem lui dit : cesse de pleurer Rahel. A Léa il ne dit pas cela. Il la laisse pleurer. Il veut qu'elle continue. Pourquoi ? Parce que plus tu pleures, plus tu demandes, plus tu recevras. Ne te limite surtout pas !

C'est pour cela qu'Hachem a fait que la vie de la femme est pleine de douleurs physiques, de hauts et de bas. Cette peine constante attache la femme au Créateur et à la tefila. Beaucoup de grands Rabbanim faisaient attention à ne prier que dans des synagogues où il y a une ezrat nachim, car c'est de là que les tefilot montent au Ciel.

Aucune menace planait sur la tête de Rahel. Elle était destinée, depuis toute petite, à Yaacov. A mettre au monde le Klal Israël. Elle était voulue par Yaacov, qui a accepté de travailler pour elle pendant 14 ans. Elle était la femme bien-aimée : c'est chez elle que Yaacov habitait. Et ce qui est extraordinaire, c'est que bien qu'elle ait cédé son mari à sa sœur, son mazal est à elle ! Personne ne pouvait le lui prendre ! Entre le mariage de Léa et le sien s'est écoulé une semaine, c'est tout !

Ce qui est à elle est à elle.

Elle a passé une nuit à se dire qu'elle avait perdu toute chance d'être mariée avec Yaacov.

Le lendemain matin, elle apprend que son mariage est dans une semaine et que Yaacov travaillera sept ans de plus pour elle.



Mais Rahel ne savait pas pleurer.

D'ailleurs pourquoi pleurer ? Elle a tout ce qu'elle veut ! Un mari qui la chérit et qui l'aime. Elle n'a aucune raison de pleurer.

Mais Rahel devient stérile. Petit à petit, elle voit que le temps passe, et que malheureusement, elle n'aura pas d'enfants... Léa en enfante 6, les servantes aussi ont des enfants, et elle ?

Elle vient voir Yaacov et exige : Prie pour moi ! Fais quelque chose !

Mais Yaacov lui répond : Mais Rahel, moi j'ai des enfants... Ce n'est qu'à toi qu'il n'en a pas donné... Prie et demande, c'est ta responsabilité !





Kever Rahel . Crédit photo: Irit Levy / Pikiwiki

Et c'est là que Rahel apprit à pleurer. C'est à ce moment qu'elle acquit la mida de savoir verser des larmes. Elle avait toujours été un enfant de réussite, de bienveillance, de sourires, de vitour ; pas un enfant qui pleure !

Dès l'instant où elle apprit à pleurer, ses larmes se mêlèrent à sa bonté innée — et elle les offrit au peuple juif. Pleurer pour l'autre, c'est atteindre le sommet de l'élévation. Par ses pleurs, elle ébranle les cieus, provoquant un tumulte dans les hauteurs, jusqu'à ce qu'Hachem lui dise : "Ne pleure plus. Sèche tes larmes. La récompense est tienne — et tes enfants reviendront au pays de Sion."

Mais Rahel est inconsolable. Elle ne veut pas se taire tant que ses enfants

ne sont pas revenus. Elle allie la force du vitour avec la force des larmes et elle les utilise pour ses enfants, sans intérêt, par pure bonté.

Nous pouvons illustrer cela par ce machal : Un père punit un enfant dans sa chambre. L'enfant pleure très fort. Et là, la grande sœur décide d'intervenir. Elle va vers son papa et lui dit : papa, aïe pitié de lui ! Il n'a pas fait exprès, il ne s'est pas rendu compte, il regrette de tout cœur etc... Et là le père a pitié de l'enfant et lui enlève sa punition.

Que s'est-il passé ? Pourquoi l'intervention de la sœur a inversé les choses ? Parce qu'elle a apporté les larmes de son petit frère au père et a réveillé sa miséricorde. Et c'est ce que Rahel Iménou fait avec nos larmes. Elle prend nos larmes et les présente devant Hachem en réveillant sa miséricorde.

Et Hachem la console et lui demande de ne plus pleurer, il va l'exaucer...

Allons sur le chemin de nos mamans, qui savaient ne pas céder et tout mettre en oeuvre pour leurs familles et pour contribuer à la construction du peuple juif.

Sarah Lahmi

## *Emporter Tichri avec soi*

Les fêtes de Tichri....quel parcours riche et intense !  
Redescendre de cette sphère vers le quotidien peut nous laisser un  
peu perplexe, avec un petit goût de vide.

Rapprochons nous du mot **Regel/Regalim** pour y déceler un outil  
permettant un atterrissage serein et même enthousiasmant bzH!

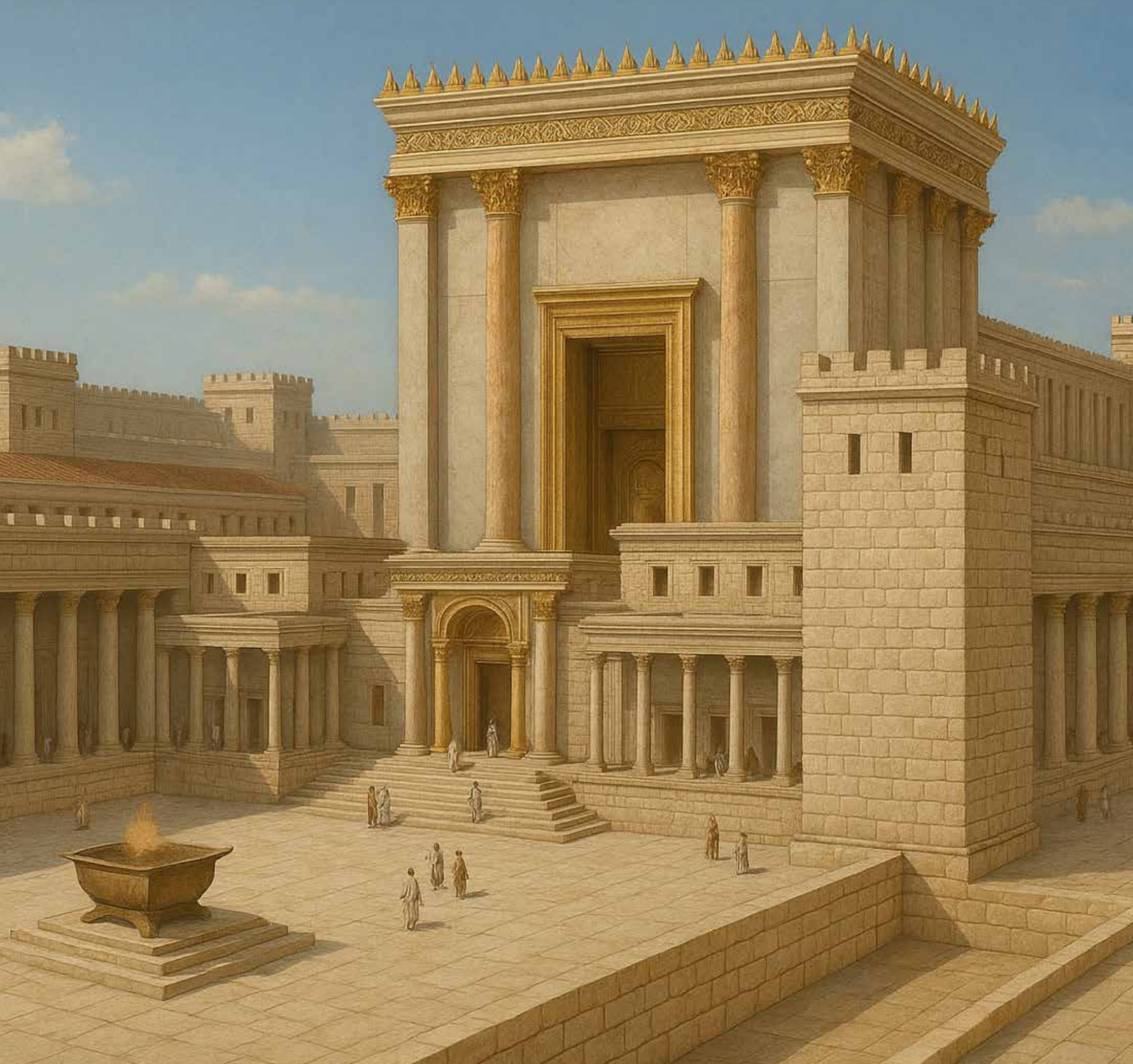
Ce mot est utilisé dans la Parachat Ré'éh pour décrire les fêtes de Pes-sah, Soukot et Shavouot (les mots **moadim, zmanim, 'hagim** décrivent les fêtes également).

Au sens simple, le mot regel veut dire «pied» car effectivement les **Chaloch Regalim** étaient les trois occasions festives où les Bné Israel se rendaient à pied à Yeroushalaim au Beit Hamikdach.

Ce mot veut également dire «à cause de». Il exprime le lien entre une cause et sa conséquence.

**Ainsi les Chaloch Regalim ne sont pas un but en eux mêmes mais sont la cause d'un objectif plus élevé.**

Les fêtes nous prennent et nous hissent à un autre niveau. Elles sont des occasions de grandir, de devenir des meilleures nous-mêmes. Elles nous propulsent. Elles sont la cause d'une élévation.



Ainsi, je vous invite à repérer et profiter d'un petit moment de calme intérieur dans ce quotidien retrouvé pour vous demander ce que vous emportez avec vous de cette période de fêtes (une compréhension nouvelle, une émotion forte, une connexion particulière à Hachem, à vos proches, un moment particulier, ...) et sentir combien cette richesse nouvel-

lement acquise vous permet d'être vous même mais à un niveau supérieur. Ainsi, après les fêtes de Tichri, vient le temps d'imprégner de cette lumière reçue nos gestes du quotidien. Chaque occasion peut se parer d'une profondeur nouvellement acquise. Cette élévation silencieuse aussi petite soit elle enrichira notre chemin.

SHALVA





# Quand le silence a besoin de mots ...

## ***Reflexion***

Le silence.

C'était la réaction qu'avait adoptée certaines femmes lorsqu'un conflit pointait à l'horizon.

Cette confidence m'avait secoué. A vrai dire, c'était un véritable scoop ! Je n'avais jamais pensé que le silence pouvait être une stratégie adoptée de manière volontaire par un des conjoints face à une situation conflictuelle.

Curieuse comme une aventurière qui partait à la chasse au trésor, je décidais d'approfondir la place qu'a le silence au sein d'un couple.

Ce qui me vint tout d'abord à l'esprit fut la célèbre phrase de Chimon, fils de Raban Gamliel dans Pirké Avot (1 :17) : « **Toute ma vie, j'ai grandi parmi les sages et je n'ai rien trouvé de meilleur que le silence** ». Sur quoi, le Meam Loez commente : « Je n'ai rien trouvé de meilleur **pour le corps** que le silence. ». En d'autres termes, lorsqu'il s'agit de discussions matérielles, superficielles, il faut préférer garder le silence, car la

parole, dans ce cas précis, mène à la faute. Néanmoins, en ce qui concerne tout ce qui touche à la nechama, à l'esprit et à la Torah, il est un devoir d'user de la parole qui, nous explique Hazal, a un pouvoir incommensurable.

En réfléchissant encore davantage, je me souvins de Rahel Iménou dont on loue particulièrement la vertu de retenue. Cette qualité lui fit même mériter que ses prières pour ses enfants exilés soient exaucées !

Cependant, de manière surprenante, Rahel qui sut renoncer à son merveilleux destin (devenir la femme de Yaacov) en ne révélant pas la supercherie de son père Lavan, va plus tard se plaindre à Yaacov d'être stérile et de ne pas bénéficier de ses prières ! Si le silence était sa qualité principale, pourquoi ne garda-t-elle pas aussi le silence auprès de Yaacov concernant sa douleur de ne pas enfanter ?

“

*Arrête-toi un instant et réfléchis:  
Est-ce que ce «raté» a un réel  
impact dans ta vie de couple?*

”

**Aussi épatant que cela peut paraître, il faut comprendre que si le silence de Rahel était tellement louable c'est seulement parce qu'elle savait parler dans les situations qui l'exigeaient !**

Tout devenait clair à présent : le silence peut prendre deux dimensions. D'un côté, le silence peut être une tactique pour éviter des conflits superficiels et ainsi préserver son amour pour autrui. D'un autre côté, s'il s'agit de fuir la confrontation, de ne pas oser aborder un sujet important, le silence devient destructeur et creuse un fossé affectif.

Mais, comment réussir à dissocier les situations où le silence est de prime de celles où la parole est inévitable ?

**Le silence : Une bonne tactique contre les conflits superficiels**

Des chaussettes qui traînent tous les jours, un dentifrice jamais rebouché, un bébé qui n'a pas été changé, les clés de la maison oubliées à l'intérieur ou encore une omelette un peu trop cuite... les « ratés » quotidiens qui titillent chaque conjoint ne manquent pas. Le piège de ces « ratées » est qu'en leur donnant le statut de choses « importantes » cela peut rapidement dégénérer vers une dispute. Or, rappelons qu'une dispute dont l'origine est superficielle ne conduira jamais à un renforcement affectif entre les conjoints. Cela ne mènera pas non plus à ce que les « ratés » se transforment comme par magie en bonnes résolutions !

« Alors quoi ! Faut rien lui dire ! » ai-je lu dans vos esprits, un grand sourire aux lèvres.

Si, dans notre vie conjugale, nous cherchons inlassablement la construction et le lien affectif, en

effet, il y a des moments où garder le silence est approprié !

Mais comment savoir dans quelle situation le silence est-il bénéfique ?

**« Toute ma vie, j'ai grandi parmi les sages et je n'ai rien trouvé de meilleur (pour le corps) que le silence ».**

Voici une technique à mettre en application à chaque fois qu'un « raté » te fera monter la mayonnaise : arrête-toi un instant et réfléchis : **est-ce que ce « raté » a un réel impact dans ta vie de couple ?** Est-ce simplement un problème d'ordre technique ou matériel ou d'ordre affectif ? Est-ce que cet événement est tellement important que tu t'en souviendras à un moment de véritable joie que tu partageras avec ton mari ? Est-ce que sur la balance ce « raté » est plus important que l'harmonie dans ton couple ?



Ça suffit ! Range-les une fois pour toutes sans que j'aie à te le dire ! ».

Eliyahou, pris de court par cette attaque à peine arrivé, lui répond : « Mais franchement qu'est que ce ça va te changer ! ». La suite, je vous laisse la deviner : la soirée fut tendue, chaque petit geste devenait une raison de continuer une guerre dépourvue de sens. Et les chaussures ? Durant quelques jours, Eliyahou se rappela de les ranger pour très rapidement les laisser de nouveau trainer.

Trop nombreuses sont les situations de ce style qui empoisonnent notre relationnel avec notre époux(se). Pour une brouille, nous nous condamnons à installer un froid qui ternit notre quotidien.

A chaque fois qu'Eliyahou rentre du travail, il laisse trainer ses chaussures dans l'entrée. Elsa lui a déjà demandé plusieurs fois de les ranger, ce qu'il fait dès qu'elle le lui rappelle. Mais, ça ne suffit pas. Après tout, elle n'est pas sa mère pour le lui rappeler chaque jour et, elle...elle souhaiterait un peu de considération pour la maison qu'elle tient de manière impeccable ! « Mais tu es impossible ! Chaque jour, tu rentres du travail et tu abandonnes tes chaussures en plein milieu. Et chaque jour, je dois les ranger ou te demander de le faire !

***Ce qu'Elsa aurait gagné en ne blâmant pas son mari, ce n'est pas seulement une soirée paisible : elle aurait aussi renforcé un lien plus profond, ouvrant la possibilité d'aborder le sujet plus tard, au calme. A cet instant précis, ses paroles auraient peut-être eu du poids ou peut-être pas. L'objectif étant toujours que leur lien ne soit pas fragilisé.***

Dans ces situations, le silence agit comme un bouclier qui protège leur amour des conflits futiles. Elle est une tactique précieuse pour préserver la qualité de la relation.

## Quand le silence devient une tactique pour fuir

« Shana, je t'avais pourtant averti sur notre situation financière ! Pourquoi as-tu dépensé 50 € dans un magasin de vêtements ! Ce n'est pas le moment ! » s'emporta John.

Shana n'avait même plus envie de se défendre. A quoi cela aurait-il servi ? Chaque mois, c'était le même scénario : depuis qu'elle avait perdu son emploi, John lui répétait sans cesse qu'il fallait faire extrêmement attention aux dépenses. Consciente des difficultés qu'ils traversaient, elle dépensait le strict nécessaire. Elle avait attendu depuis plusieurs semaines pour acheter un manteau à son fils. Mais les températures avaient dégringolé du jour au lendemain. Elle avait dû faire cette dépense rapidement sans regarder l'état de leur compte bancaire.

« Chaque fois qu'il y a des dépenses, pensait-elle amèrement, il m'accuse de ne pas prendre au sérieux notre situation alors qu'il sait combien je me prive. J'ai beau lui expliquer, lui montrer ce que je fais avec cet argent, il trouvera toujours à redire. Je préfère me taire et

attendre que l'orage passe. De toute façon, je le sais, pour lui, tout est de ma faute puisque c'est moi qui ne travaille plus... »

Après une soirée de remontrances, Shana s'écroula sur son lit. D'abondantes larmes coulaient sur ses joues : le silence avait amplifié la rancœur qu'elle avait déjà envers son conjoint.

Pourtant, Shana ne faisait pas le bon choix. Ce silence qui était censé la protéger, avait en réalité érigé un mur entre elle et son mari. Petit à petit, le silence l'éloigna de son époux, non seulement lors de ses remontrances abusives mais aussi de manière journalière. Ayant perdu toute confiance en lui, elle ne se sentait plus assez en sécurité pour se confier à lui sur d'autres domaines de leur vie. « Qui sait, se disait-elle, peut-être que si je lui en parle, il va de nouveau s'en prendre à moi ! ».

John, de son côté, en ayant pris cette mauvaise habitude de toujours remettre la faute sur sa femme, ne se rendit même pas compte du fossé qu'il avait créé entre eux. Les semaines passaient et il s'étonnait : « Pourquoi fais-tu toujours la tête ? Tu ne me félicites pas de nous avoir emmenés en vacances ? Tu n'as pas l'air heureuse de me voir ! Pourquoi tu ne parles pas ? ».

John était de plus en plus tendu face à sa femme muette.

Lorsqu'un des conjoints adopte la carte du silence pour fuir la confrontation, **il rentre dans cercle infernal** : en décidant de garder le silence, l'autre ne se remettra jamais en question. Son comportement ne s'améliorera pas et engendrera donc davantage de rancœur.





Aussi, lorsqu'une situation met en péril le bien-être d'un des conjoints, il est vital dans un premier temps de garder le silence au moment de la dispute pour ne pas en venir à dire des propos qui dépasseraient notre pensée. Puis, dans un second temps, quand le calme est revenu, le couple doit s'asseoir **pour avoir une discussion d'éclaircissement**. Lors de cette discussion, les époux veilleront d'abord à se rappeler qu'ils s'aiment et qu'ils sont là dans un but de se réconcilier. Ensuite, ils parleront de faits et non pas des interprétations qu'ils peuvent avoir des événements. Ils assumeront leurs propres erreurs et essaieront de trouver une solution pour ne plus en arriver à ce genre de confrontation. Parfois, la solution ne sera pas trouvée ou la discussion n'aura pas tout éclairci. **Le principal est que les époux en sortent proches et apaisés.**

Et quand le silence s'est installé et a grandement éloigné les époux, que faire ?

### Dans le silence écrire des mots

Quand une situation conflictuelle revient de manière récurrente et que l'un des conjoints sent que le dialogue oral ne contribuera pas à l'amélioration, la solution n'est pas de garder le silence, mais d'écrire des mots. Parfois, ce qui est écrit perce les cœurs bien plus que les paroles.

Shana ne supportait plus le poids du silence. Elle décida d'écrire sur une feuille un mot adressé à son mari :



« Mon cher John, celui qui fut un jour mon mari et mon soutien,

Je me sens aujourd'hui prisonnière du silence qui ronge notre relation.

Sais-tu pour quelle raison je n'arrive plus à te parler ?

Elle cita une des raisons le plus objectivement possible.

Pour me permettre de retrouver de nouveau mon naturel et notre complicité, es-tu d'accord qu'on réfléchisse ensemble à comment remédier à ce problème ?

Merci d'être là pour moi.

Shana, ta femme qui veut renouer avec toi. »

*(inspiré du livre « Les hommes viennent de Mars, Les femmes de Vénus » John Gray)*

Elle déposa son message sur le lit de son mari. Lorsque John l'ouvrit, son cœur se serra. Comment en étaient-ils arrivés là ?



Ainsi, à l'image de Shana, lorsqu'un des membres s'est figé dans un silence destructeur, il prendra une feuille et un stylo et s'efforcera de rédiger une lettre à son conjoint en respectant les consignes suivantes :

1. Cette lettre est rédigée pour rétablir la communication. En écrivant, je souhaite de tout cœur rétablir le contact avec mon partenaire.
2. J'écris explicitement cette intention au début ou à la fin de mon écrit.
3. J'exprime de la manière la plus objective possible une des circonstances (on n'en donne qu'une par lettre) qui provoque en moi le silence, la peur de me confier ou le manque d'attrait de me confier à lui.
4. Je m'exprime à la première personne car j'assume mes sentiments. Je ne suis pas là pour accuser mais pour prêter mes lunettes à mon conjoint pour qu'il envisage ma vision des choses
5. Je finis en lui demandant son avis sur des issues possibles face à ce problème que je viens de lui partager.
6. Je le remercie pour sa considération.

A première vue, cet exercice peut paraître farfelu ou dépassé. Mais en s'efforçant de l'appliquer, bon nombre de couples ont été, sans le savoir, sauvés d'une rupture émotionnelle...

*A toi, chère lectrice, s'il t'est parfois difficile de garder le silence dans des situations futiles ou s'il t'est difficile de ne pas fuir dans le silence lors d'un conflit, sache que tout se travaille, tout s'améliore pas à pas. L'important est de garder ton objectif bien en tête : **entretenir et amplifier le lien profond et véritable avec ton partenaire !***

**Yehoudit Lahmi - Madrikhat Kala**



# 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



# Vos pieds ont bon dos !

Après une journée de travail, entre les courses à ranger, les enfants à récupérer, le repas à préparer et une machine à étendre, le rythme ne s'arrête jamais... et le dos finit par protester. Cette lourdeur dans le bas du dos qui donne envie de s'allonger et de ne plus bouger,

beaucoup de femmes la connaissent. Pourtant, ceux qui travaillent en silence du matin au soir, ce sont vos pieds. Et si ces douleurs prenaient racine bien plus bas qu'on ne l'imagine ?

*Avant d'aller plus loin : Cet article n'a pas vocation à remplacer un avis médical. En cas de douleurs persistantes, il est essentiel de consulter un professionnel de santé afin d'obtenir un diagnostic personnalisé.*



## Les pieds, fondations de notre équilibre

Nos pieds sont les fondations du corps. Ces toutes petites choses au bout de nos jambes, qu'on enferme dans des chaussures sans trop y penser, portent pourtant notre poids, jour après jour, toute notre vie.

À chaque pas, ils transmettent des forces vers le haut, qui se propagent dans les chevilles, les genoux, et le dos, influençant toute notre posture. Quand l'appui est bien réparti, l'équilibre se fait naturellement. Mais il arrive parfois que des troubles musculo squelettiques, anodins en soi, fragilisent cet équilibre.

Il peut s'agir par exemple d'un affaissement de la voûte plantaire, d'une asymétrie entre le pied droit et le pied gauche, d'appuis mal répartis (poids du corps trop en avant ou trop en arrière). Ces petites différences sont naturelles : le corps humain n'est jamais parfaitement symétrique. Mais à force, elles peuvent entraîner des conséquences sur tout le membre inférieur, et remonter au bassin et à la colonne.

### Saviez-vous que...

- En moyenne, nous faisons 6000 à 7 000 pas par jour.
- Chaque pied supporte, à chaque pas, jusqu'à 1,5 fois le poids du corps.
- En une seule journée, vos pieds encaissent donc plusieurs centaines de tonnes de pression cumulée.
- Sur toute une vie, un être humain parcourt l'équivalent de quatre fois le tour de la Terre... rien qu'avec ses pieds ! Quand on y pense, c'est presque injuste : avec un tel palmarès, ils devraient avoir leur médaille olympique ! Mais bonne nouvelle : chouchouter ses pieds et son dos ne demande pas plus de temps que de préparer un café.

### Mes astuces pour soulager vos pieds... et votre dos !

**Parce que chaque pas compte, voici quelques réflexes simples qui, adoptés au quotidien, peuvent alléger vos journées et protéger vos lombaires.**

- **Variez vos chaussures** : porter toujours le même modèle, même confortable, finit par imposer une seule posture à votre corps. Alternez entre plusieurs paires au fil de la semaine pour varier les appuis.

- **Évitez les extrêmes** : Les talons de 10 cm cambrent vos lombaires, les ballerines plates comme des crêpes n'offrent aucun amorti... vos pieds adorent le juste milieu !
- **Étirez-vous régulièrement** : quelques minutes suffisent. En étirant les mollets, les cuisses et le bas du dos, (grâce à la « posture de l'enfant », voir schéma), vous prévenez et soulagez les raideurs.



*Pour la posture de l'enfant : agenouillez-vous, votre ventre repose sur vos cuisses, front au sol et fesses vers les talons. Vos bras peuvent soit être tendus vers l'avant, soit tendus vers l'arrière. Respirez profondément sur quelques cycles.*



- **Gainez à l'effort** : Cette habitude prend du temps à être intégrée, mais pensez-y de temps en temps. Lorsque vous portez une lourde charge, ou que vous vous relevez du sol, expirez longuement au moment de l'effort (plutôt que de bloquer le souffle !) et plaquez votre nombril contre votre dos en respirant par le haut du corps. Cela activera vos muscles profonds et protégera vos vertèbres.

## En conclusion

Nos pieds et notre dos forment une véritable chaîne. S'occuper de ses pieds, c'est souvent donner un coup de pouce à son dos. Et la réciproque est vraie : en protégeant son dos, on allège aussi le travail de ses pieds. Prendre conscience de ce lien, c'est déjà la première étape pour retrouver un quotidien plus confortable et plus léger.

Si vous ne l'avez jamais fait, pensez à faire un bilan podologique pour vérifier si vous n'avez pas de troubles musculosquelettiques associés.

Pas à pas, vos pieds vous portent... à vous de les aider à le faire pour toute la vie !

**NOÉMIE MOATTI**

PEDICURE-PODOLOGUE D.E

SUR RENDEZ-VOUS

WWW.DOCTOLIB.FR

noemiemoatti@gmail.com

68 RUE SADI CARNOT

93 170 BAGNOLET

01 43 63 72 42

06 12 30 25 32

# SHALVA



Chaque parution de Shalva Magazine est une source de lumière et de bien être pour les femmes. Grâce à vous ce projet peut continuer à grandir et se développer...

## VOUS POUVEZ NOUS SOUTENIR EN:



**Dédiant une  
parution**



**Annonçant  
dans Shalva**



**Don  
Ponctuel**



**Partageant  
autour de vous**

Pour toute information contactez-nous :



[www.shalvamagazine.fr](http://www.shalvamagazine.fr)



[contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr)



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

## *Et si tu faisais de l'ennui ton ami ?*

*Récemment, quelqu'un m'a envoyé une image portant la phrase suivante: « on ne peut plus manger sans regarder Youtube, on ne peut plus marcher sans écouter un podcast, on ne peut plus se réveiller sans scroller, on ne peut plus avoir une idée sans regarder Chatgpt, on ne peut plus vivre sans se sentir obligé de tout partager sur instagram. De quoi a-t-on peur ? ».*

**P**eut-être faites-vous partie de la minorité privilégiée encore indépendante de tous ces outils mais le questionnement reste le même (et extrêmement intéressant) et je me suis également posé la question : de quoi a-t-on peur finalement ?

Il existe sûrement, comme toute question, plusieurs réponses et pistes à exploiter mais j'ai pensé à l'Ennui, cette grande bête noire qui fait peur, évoquant le vide, et je me suis dit que cette fois-ci nous allions l'explorer un tout petit peu ensemble.

Bien évidemment, il existe plusieurs types d'ennui, et je n'aborderai pas ici l'ennui comme état permanent vécu avec une perte de sens, de goût, d'intérêt général. Ce type d'ennui chronique peut indiquer un mal-être ou être un symptôme de dépression, est bien évidemment négatif et ne doit pas être pris à la légère.

Ce qui nous intéresse est plutôt le vécu de ces moments où nous pouvons nous retrouver seul avec nous même, sans occupation prédéfinie. Ce type d'« ennui » est beaucoup plus positif que ce que l'on pourrait penser au premier abord.

“ *Se retrouver  
dans des  
moments sans  
divertissement  
ni sollicitation  
peut ainsi être  
précieux pour  
se reconnecter  
aux petits  
plaisirs simples  
de la vie* ”



## **1. L'ennui comme un catalyseur de créativité**

Il est bien connu qu'Archimède eut une illumination non pas dans son laboratoire... mais dans son bain. Peut-être avez-vous déjà remarqué les idées géniales qui vous sont venues en faisant la vaisselle, lors d'une sieste ou d'une douche également. Des études en neurosciences ont mis en avant le pouvoir créatif de ces moments où le cerveau n'est pas sollicité, vagabonde librement et rencontre sur son chemin d'extraor-

dinaires idées, des associations originales qu'il n'aurait pas faites. Laisser son cerveau tranquille dans les moments/tâches de la vie quotidienne sans chercher à l'occuper et le distraire à tout prix favorise la rêverie et de fait la créativité. Souvent, une petite occupation manuelle comme la marche, une tâche ménagère ou une activité manuelle répétitive laisse ces zones créatives du cerveau encore plus libres et fé-

condes d'idées.

Dans le même ordre d'idée, certaines études recommandent de ne pas culpabiliser si votre enfant a certains moments sans activités ni occupations. Même si nous avons une tendance innée à fuir l'ennui, des moments en apparence vides stimulent sa créativité, sa pensée autonome, la création d'association d'idées, sa résilience et même son esprit critique !

## 2. *L'ennui comme un moment avec soi même*

Avec la profusion du divertissement, le risque est de devenir paradoxalement bien moins libre de choisir que faire de son temps libre. Cette abondance de choix paralyse et rend obsolète toute autre forme de loisir créatif, en plein air, bon pour la santé physique et mentale. Les algorithmes ne sont pas pensés pour notre bien-être mais pour être le plus lucratifs pour les personnes qui les paramètrent. Et aujourd'hui, la monnaie la plus précieuse n'est plus l'or ou les diamants mais bien le temps durant lequel vous pouvez accorder votre attention aux divertissements. Oui oui, tout est pensé pour rentabiliser le temps que votre cerveau passe sur les divertissements en ligne.

Le loisir a à l'origine un but, celui de nous reposer, de rendre la vie agréable. Aujourd'hui, le divertissement est là par défaut pour tuer l'ennui. Le plus ironique, c'est qu'en même temps il l'augmente car à force de susciter l'intérêt sans arrêt, celui-ci s'émousse.

Se retrouver dans des moments sans divertissement ni sollicitation peut ainsi être précieux pour se reconnecter aux petits plaisirs simples de la vie comme les expériences sensorielles, réfléchir aux questions existentielles, réajuster ses objectifs de vie, faire pause tout simplement pour profiter de sa propre compagnie.





## ***Et en pratique, comment exploiter l'ennui ?***

1

L'ennui provoqué par la perte de sens ou de stimulation peut être travaillé en se fixant des objectifs sortant légèrement de votre zone de confort.

2

De temps en temps et si possible, se créer des moments sans divertissement subi. Vous marchez dans la rue ? Soyez attentifs à la couleur du ciel, les feuilles des arbres qui commencent à faner, le bruit du vent ou même des klaxons et de la rumeur de la ville... Vous cuisinez ? Prêtez attention aux odeurs, aux couleurs, à la chance de pouvoir acheter des ingrédients et de les préparer sous son toit..

3

Circonscrivez ces périodes avec vous-même dans le temps et fixez-vous vos tâches en les notant. N'ayez pas peur de vous retrouver avec vous-même lors de tâches non intellectuelles sans rien qui ne sollicite votre cerveau par ailleurs.

4

Vous vous accordez du temps pour souffler, respirer un peu du train-train quotidien. Prévoyez à l'avance ce que vous souhaiteriez faire pour être maître de ces moments de loisir.

5

Ne culpabilisez pas de laisser (de temps en temps bien sûr) votre enfant s'ennuyer un peu. Il vous surprendra à s'occuper seul et développera sa créativité.

Ainsi, l'ennui, certes inconfortable, a une fonction : celui d'un signal d'alerte appelant la créativité et la stimulation saine. La meilleure manière de lui répondre n'est pas de le tuer mais de l'exploiter intelligemment et sereinement



***Rachel Bensoussan***  
***Psychologue***

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

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

Hib Style

## 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](http://WWW.HIBSTYLE.COM)

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM

*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



*Une belle nouveauté dans Shalva ! Nous accueillons la talentueuse Guila, qui nous offre le début d'un récit passionnant, plein de surprises et d'émotion. Cette histoire se déroulera au fil des prochains numéros... Alors installez-vous, et plongez au coeur de cette nouvelle aventure !*

---

Nerveuse, je cliquai de nouveau sur le mail que je venais de recevoir et le lus à nouveau.

**Objet :**  
***Offre d'emploi – Chef de projet Logiciel, Microsoft France***

*Chère Madame Levy,*

*Nous avons le plaisir de vous proposer de rejoindre Microsoft France en tant que chef de projet Logiciel.*

*Ce que nous offrons :*  
*Salaire compétitif de 80 k + bonus annuel*  
*Projets cloud et IA utilisés par des millions d'utilisateurs*  
*Conférences et déplacements internationaux*

*Vos missions :*  
*Piloter et diriger une équipe d'ingénieurs cloud*  
*Participer à des réunions et sprints parfois en soirée avec les équipes internationales*

*Nous serions ravis de vous accueillir au sein de Microsoft France pour contribuer à des projets technologiques majeurs.*

*Cordialement,*  
*Lucas Ricci*  
*Responsable Talent Acquisition –*  
*Microsoft France*



## Offre d'emploi – Chef de projet Logiciel, Microsoft France



**Lucas Ricci**

3 moi

13 avr.



Chère Madame Levy,

Nous avons le plaisir de vous proposer de rejoindre Microsoft France en tant que chef de projet Logiciel.

Ce que nous offrons :

- Salaire compétitif de 80 k + bonus annuel
- Projets cloud et IA utilisés par des millions d'utilisateurs
- Conférences et déplacements internationaux

Vos missions :

- Piloter et diriger une équipe d'ingénieurs cloud
- Participer à des réunions et sprints parfois en soirée avec les équipes internationales

Nous serions ravis de vous accueillir au sein de Microsoft France pour contribuer à des projets technologiques majeurs.

Cordialement,

Lucas Ricci

Responsable Talent Acquisition – Microsoft France

Mec Book Pip

L'excitation me traversa en même temps que la culpabilité. Je savais parfaitement que ce poste ne correspondait pas à la vie idéale d'une mère de famille religieuse, et pourtant... j'avais postulé de plein gré.

Je clignai des yeux et me secouai légèrement, comme pour m'interdire de m'engourdir dans la rêverie de cet email. En réalité, c'était tout ce dont je rêvais, sauf les horaires et les voyages. Sans parler du fait d'intégrer une équipe majoritairement masculine et non juive, mais ça, je le savais déjà avant de postuler.

Une vague de colère monta en moi. Depuis longtemps, je désirais un grand poste dans une boîte prestigieuse. J'aimais mon métier. Pourquoi était-ce si compliqué ?

Jusqu'ici, depuis la fin de mes études, je n'avais connu que des postes en full télétravail, ce qui m'avait permis de travailler tout en étant disponible pour mes deux petits garçons. Qu'ils me proposent ce poste malgré mon expérience limitée était une véritable aubaine !

Je transférai le mail à mon mari, en lui disant qu'on en discuterait ce soir, fermai l'ordinateur et partis récupérer les enfants à l'école.

Dan, six ans, et Gabriel, trois ans, sautèrent tous deux dans mes bras dès qu'ils me virent.

— Maman, j'ai faim, me dit Gabriel.

— Le goûter est dans la voiture, les enfants chéris, venez.

En rejoignant la voiture, je croisai Annaelle, ma plus proche amie depuis notre installation ici à Paris. Avec ses trois enfants en bas âge, elle était toujours en train de courir, mais toujours disponible pour m'écouter.

— Il faut que je te raconte quelque chose ! dis-je, pressée.

— Dis-moi tout ! s'exclama-t-elle avec un grand sourire.

Annaelle, toujours bavarde, allait me tuer que je la laisse ainsi dans l'attente.

— On s'appelle tout à l'heure, les enfants attendent leur goûter.

— Comme ça tu me laisses dans le suspense ! Ok, ok, on s'appelle.

Je la quittai, impatiente de lui parler de ma proposition. De retour à la maison, ce fut la course contre la montre jusqu'à l'heure du dodo, prévue à 19 h 30. Une fois les enfants au lit, épuisée, je m'affalai sur le canapé.



Avigaïl, pensais-je, en travaillant de la maison déjà c'est difficile... comment ferais-je si je devais me rendre dans un bureau à une heure de trajet ? Qui récupérerait les enfants à l'école ? Quand cuisinerais-je leurs repas ?

David, mon mari, m'avait proposé de travailler l'après-midi pour que je ne ressentais pas de pression financière. Il enseignait le matin à l'école des garçons et étudiait l'après-midi. Mais la pression n'était pas le problème.

Je désirais ce grand poste. J'avais cet orgueil : je savais que j'en étais capable et que je me sentirais plus accomplie là-bas, dans une entreprise prestigieuse, qu'en restant à la maison à limiter mon travail pour avoir du temps pour la maison et les enfants.

Peut être que j'arriverais à tout concilier ?

Vie de famille, carrière, identité juive ?

*La suite au prochain numéro...*

*Guila*





FESTIVAL 2026

# SHALVA

P O U R L A F E M M E

**Histoire Juive**  
Rahel & Léa

**NUTRITION**  
Ces aliments qui boostent  
notre métabolisme

**PSYCHOLOGIE**  
Et si tu faisais  
de l'ennui ton ami ?

**COUPLE**  
Le silence





# Ces aliments qui boostent notre métabolisme

On les appelle les aliments à “calories négatives”. Ils ont l’incroyable capacité de faire consommer plus d’énergie à notre corps pour être digérés qu’ils n’en apportent.

Autrement dit, en les croquant, on brûle plus de calories qu’on n’en dépense !

Zoom sur ces merveilles de la nature !

# Pourquoi sont-ils intéressants ?

En plus d'être très peu caloriques, ils regorgent de fibres, de vitamines et de minéraux.

Résultat : un transit et une digestion plus faciles, une baisse de l'impact glycémique... Donc des fringales. Parfait pour éviter les pics de sucre et garder une énergie stable !

## Qui sont ces stars ?

👉 Concombre et courgette : composés à 95% d'eau, on s'hydrate en mangeant

👉 Céleri-rave : contribuent à une meilleure digestion, enrichies en folates (vitamine B9)



👉 Endives et haricots verts : bourrés de fibres, moteurs de la satiété

👉 Épinards : riches en fer, folates et calcium, essentiels pour muscles et os



👉 Asperges et chou-fleur :  
détoxifient l'organisme et  
boostent l'énergie

👉 Pastèque : rafraîchit et hy-  
drate, pour 15 calories aux 100  
grammes !

👉 Citron : ultra riche en vita-  
mine C et drainant naturel.

### Et en pratique ?

Ces aliments sont précieux,  
mais pas miraculeux : on les in-  
tègre davantage à notre alimen-  
tation, qu'on équilibre grâce à  
des protéines (végétales et ani-  
males), des bons gras (avocat,  
huile d'olive, poissons gras) et  
des féculents de qualité.



C'est l'une des clés pour nour-  
rir son corps en profondeur.  
Parce qu'il le vaut bien, et  
qu'il nous le rendra bien !

*Sarah Kisielewski*

---

## Soupe de butternut reconfortante

---

### INGREDIENTS

- ✂ 1 courge butternut (environ 800 g)
- ✂ 1 oignon
- ✂ 1 petite pomme de terre
- ✂ 2 carottes
- ✂ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✂ 700 ml d'eau
- ✂ Sel et poivre selon le gout
- ✂ Croutons ou fromage pour le topping

Éplucher et couper la courge butternut, les carottes et la pomme de terre. Emincez l'oignon.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir 2–3 minutes.

Ajoutez les morceaux de butternut, les carottes et la pomme de terre et l'eau. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu moyen pendant 30–35 minutes, jusqu'à ce que la courge et les carottes soient bien tendre.

Mixez la soupe jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse. Salez et poivrez à votre goût.

Servir chaud et dégustez avec quelques croutons de pain grillé ou un peu de fromage.









---

## Petites Madeleines Maison

---

### INGREDIENTS

- ✂ 200 g de sucre
- ✂ 3 oeufs
- ✂ 150 g de beurre fondu
- ✂ 1 c.à.c de levure chimique
- ✂ 200g de farine

Préchauffez le four à 180°C

Battre les oeufs avec le sucre jusqu'à ce que la préparation soit mousseuse.

Incorporez 200g de farine en pluie et un cuillère à café de levure chimique.

Ajoutez 150g de beurre fondu.

Versez la pâte dans des moules beurrés et farinés. .

Cuire environ 12min

Attention: les moules doivent être remplis au 3/4 pour permettre aux madeleines de gonfler sans déborder.

Laisser refroidir avant de démouler.

# HESHVAN

# MOTS MêLÉS

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

AUTOMNE

PLEURS

BOUGIE

RAHEL IMENOU

HESHVAN

RAHEL MEVAKA

HILOULA

YOSSEF

KEVER RAHEL

YAAAKOV

LEA

REPRISE



# SHALVA



Chaque parution de Shalva Magazine est une source de lumière et de bien être pour les femmes. Grâce à vous ce projet peut continuer à grandir et se développer...

## VOUS POUVEZ NOUS SOUTENIR EN:



**Dédiant une  
parution**



**Annonçant  
dans Shalva**



**Don  
Ponctuel**



**Partageant  
autour de vous**

Pour toute information contactez-nous :



[www.shalvamagazine.fr](http://www.shalvamagazine.fr)



[contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr)



