

# SHALVA

P O U R L A F E M M E

## EDUCATION

Quand nos enfants vivent  
des émotions difficiles

## COUPLE

Quand la brèche brise  
celui qui la laisse entrer

## NUTRITION

Les Super-aliments pour  
résister à l'hiver



Relecture  
Martine Levy Herz

Dossier du Mois  
Sarah Lahmi

Temps d'écriture  
Sarah Lahmi

Couple  
Yehoudit Lahmi

Nutrition  
Sarah Kisielewski

Santé  
Noemie Moatti

Education  
Ilana Levy

Roman  
Guila Azuelos

Cuisine  
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, pexels,  
Shalva,

8

---

DOSSIER

05 EDITORIAL

10 ECRITURE

16 SANTE

20 COUPLE

12

---

EDUCATION

25 A SUIVRE

30 ORGANISATION

37 NUTRITION

44 MOTS CACHES

40

---

CUISINE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

*Ici*

POUR REJOINDRE



# EDITORIAL

Chères Lectrices,

C'est avec une immense joie que nous vous retrouvons pour ce nouveau numéro de Shalva Magazine. Chaque mois, votre présence fidèle, vos retours, vos mots doux et vos suggestions nous rappellent pourquoi nous créons ce lien — un lien de lumière et de sens.

Ce mois-ci, nous entrons dans Tevet, un mois d'hiver à la tonalité particulière. Quelques jours après la fin de Hanouka, cette fête où la lumière triomphe de l'obscurité, nous rencontrons le 10 Tevet, jour de jeûne qui marque la première brèche dans la muraille de Jérusalem. C'est un contraste saisissant, une transition entre la clarté miraculeuse et les prémices d'un siège. Et pourtant, c'est dans cette tension que se joue une part essentielle de notre chemin intérieur.

En hiver, les jours sont courts, le froid s'installe, et parfois le cœur aussi se fait plus silencieux. Mais nous avons reçu en héritage les lumières de Kislev et de Hanouka — non pas pour les laisser s'éteindre, mais pour les cultiver, les faire gran-

dir, les diffuser. Dans nos foyers, dans nos familles, dans nos cercles, dans nos gestes du quotidien : chaque mot doux, chaque plat partagé, chaque prière murmurée devient une étincelle. Et Shalva est là pour vous accompagner dans cette démarche — avec des idées, des récits, des images, des mots qui réchauffent et inspirent.

Nous vous invitons à nous écrire, à nous partager vos impressions, vos suggestions, vos élans. Chaque message reçu à [contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr) est lu avec attention, gratitude et respect. Nous remercions du fond du cœur toutes celles qui ont pris le temps de nous écrire ce mois-ci — et les mois précédents. Vos mots sont des graines de lumière dans notre travail et nous donne la motivation de continuer à développer Shalva.

Que ce mois de Tevet soit pour chacune une occasion de fortifier ses murailles intérieures, tout en laissant entrer la lumière. Avec affection et reconnaissance,

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



# 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



*Sarah Lahmi*

## Voir avec son coeur

Le mois de Tevet est associé au sens de la vue, nous disent les Sages.

La vue peut nous sembler être un sens descriptif. Nous pouvons croire qu'il est facile de nous accorder sur ce que nous voyons.

Pourtant, les exemples ne manquent pas pour prouver qu'il n'y a pas qu'une façon universelle de voir un évènement. Bien sûr, nous pouvons décrire un fait de façon factuelle et nous arrêter là. Mais l'évènement décrit est teinté par nos émotions, nos préjugés en jeu sur le moment et l'évènement devient alors interprétation. Non pas que ce que nous percevons soit faux mais, soyons honnêtes,

plutôt subjectif. Nous avons chacun et chacune notre prisme de lecture, nos lunettes bien à nous.

Parmi tous ces prismes de lecture, il y en a un, par contre, qui permet une vision particulière. Il s'agit de la vision du coeur. Cette vision permet d'observer l'évènement avec ce qui s'y cache de plus profond, de non dit ou de mal exprimé, avec plus d'intériorité, de chaleur et de coeur.



“  
*Cette nouvelle  
vision,  
celle du coeur,  
est porteuse  
d'échanges  
productifs, de  
compréhension,  
de paix.*  
”



**Le נפש החיים, nous parle de la חכמת לב, l'intelligence du coeur,  
l'intelligence de lire le cœur.**

En tant qu'épouse, mère, fille, amie, collègue, etc. nous sommes confrontées à des situations diverses (une amie qui ne nous appelle plus depuis plusieurs mois, un enfant qui crie à la moindre contrariété, etc) que nous pouvons juste voir et juger superficiellement. Pire, nous pouvons y réagir avec rancune/colère/etc. Ne s'agirait-il pas plutôt de donner un éclairage autre, de la profondeur, à ce que nous voyons? N' y a-t-il pas un besoin sous-jacent, une tristesse enfouie,

une demande particulière qui animent les personnes qui réagissent de la sorte? Que puis je lire derrière ces comportements ? Que puis je voir avec mon coeur?

**Voir avec son coeur c'est également se défocaliser: le sujet ce n'est plus nous ( avec notre sentiment de rejet quand une amie se fait distante, notre sentiment d'échec face à un enfant qui crie, etc) mais bien la personne en face : ce qu'elle vit, ce qu'elle ressent, la**

**raison de son comportement.**

Regarder avec son coeur c'est passer en mode «donneuse».

Cette nouvelle vision, celle du coeur, est porteuse d'échanges productifs, de compréhension, de paix.

Puissions nous toutes réussir à faire glisser «nos lunettes des yeux vers le coeur» pour observer et comprendre ceux qui nous entourent avec encore plus de compréhension et de tendresse bzH.

*Temps d'écriture*

*L'hiver est bien là. Il assombrit nos matins, raccourcit nos soirées... Par cela, il nous invite à la chaleur de nos habitations, une intériorité, une profondeur.*

*Je t'invite à mon tour à laisser glisser ta plume et à décrire:*

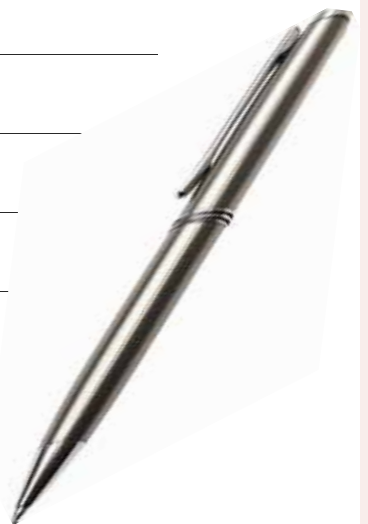
- ce que l'hiver met en pause chez toi
- ce qu'il protège
- ce qu'il permet de faire naître en toi, dans ton foyer...

*Pour ce mois ci, une nouveauté! Tu peux nous partager ton texte sur cette adresse mail: [contact@shalvamagazine.fr](mailto:contact@shalvamagazine.fr) ou via le formulaire de contact disponible sur [www.shalvamagazine.fr](http://www.shalvamagazine.fr)*

*Ton texte sera peut être celui que nous choisirons de publier le mois prochain, celui de Chevat !*

*A ta plume...*

*Sarah Lahmi*

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a pencil pointing towards the center of the page. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery.

703

TEVET 5786

#10

# SHALVA

P O U R L A F E M M E



## EDUCATION

Quand nos enfants vivent  
des émotions difficiles

## COUPLE

Quand la brèche brise  
celui qui la laisse entrer

## NUTRITION

Les Super-aliments pour  
résister à l'hiver



# Quand nos enfants vivent des émotions difficiles

## – Et que nous, parents, faisons de notre mieux pour rester patients

Ce soir, Levy rentre en courant dans la cuisine, les joues rouges, les yeux remplis de colère.

Sa tour de Kapla vient de s'écrouler.

*« C'est soûlant ! J'y arriverai jamais ! »*

Il hurle, il s'énerve, son petit monde s'effondre... en même temps que la tour.

Et sa maman... retient son souffle.

Elle voulait juste finir le repas en paix,

elle avait déjà eu une journée bien trop longue, et voilà que ça recommence.

Elle ferme les yeux. Une seconde. Respire...

Et sent monter en elle ces autres sentiments : l'impatience, l'agacement...

*« Une telle crise pour une tour de legos... pourquoi réagir comme ça ? Pourquoi tout prend une telle proportion »*

Et parfois, malgré tous les livres, toutes les bonnes intentions, toutes les promesses qu'on se fait... la fatigue gagne.

Le ton monte. Le regard se ferme.

Puis les regrets. Encore une fois.

On aimerait tellement être le parent qui apaise, qui accueille, qui comprend.

Mais dans le tourbillon du quotidien — travail, courses, rendez-vous, devoirs, bains, couchers — on reste humains.

Et si le vrai défi n'était pas d'éviter la crise, mais d'apprendre à accompagner l'émotion ?

On croit souvent que notre rôle est de calmer.

De rationaliser. De minimiser.

*« Ce n'est pas grave. On va refaire »*

*« Arrête de pleurer. Les garçons sont forts »*

*« Tu exagères. C'est rien »*

Mais pour un enfant, chaque émotion est un tsunami intérieur. Personne ne lui a appris à naviguer dans la vague encore.



**Les émotions difficiles ne sont pas un problème à résoudre, mais un message à entendre.**

La frustration du matin parce que le manteau "ne ferme pas bien".

Les larmes du soir parce que le verre est "trop rempli".

La colère immense pour un Lego introuvable.

Ce ne sont pas des caprices.

C'est simplement un cerveau immature qui tente de gérer comme il peut.

Quand nos enfants vivent des émotions difficiles, ils ne cherchent pas à nous provoquer.

Ils cherchent un repère. Une présence.



## Ce qui se passe dans son cerveau quand l'émotion déborde

Quand un enfant vit une émotion, **son cerveau n'est pas équipé pour gérer seul ce qu'il ressent.**

La partie du cerveau qui aide à réfléchir, à relativiser, à freiner les impulsions est encore en pleine construction.

C'est comme lui demander de freiner... alors que les freins ne sont pas encore installés.

◆ **Le cortisol**, l'hormone du stress, augmente : Son cœur bat plus vite, son corps s'agite, sa voix monte.

Non pas parce qu'il "exagère", mais parce que son cerveau dit : « Danger ! Je n'y arrive pas ! »

◆ **L'ocytocine**, elle, est l'hormone du lien, du calme, de la sécurité.

Or un enfant ne peut pas s'en fabriquer assez tout seul. Il a besoin du parent pour retrouver cet apaisement intérieur.

Ce sont nos bras, notre voix, notre présence qui calment.

**Ce n'est pas qu'il ne veut pas se calmer... c'est qu'il ne peut pas.**



### Quand le parent l'aide à réguler.

#### 1. Respirer avant de répondre

L'émotion de l'enfant appelle l'émotion du parent. Si on est calme, on peut calmer.

Un instant de respiration peut tout changer.

*« Je suis là. On respire ensemble. »*

#### 2. Valider ce qu'il ressent

Pas besoin d'être d'accord.  
Juste reconnaître :

*« Tu es vraiment en colère. C'est dur, hein ? »*

C'est fou ce que ces mots apaisent.



### 3. Décrire ce que vous voyez

*« Ta tour est tombée. Tu avais travaillé longtemps dessus. C'est normal d'être déçu. »*

### 4. S'autoriser à ne pas être parfait

Oui, vous allez perdre patience.  
Oui, vous allez crier parfois.  
Oui, il y aura des soirs où vous n'aurez plus d'énergie.  
Ce n'est pas un échec.

Ce que nos enfants retiendront, ce ne sont pas nos erreurs. Ce sont nos réparations :

*« Je suis désolée d'avoir crié. Je t'aime même quand c'est difficile. »*



## Sécurité, confiance... et la relation.

Accompagner les émotions difficiles, c'est accepter que les nôtres existent aussi.

Autorisez les à vivre pleinement leurs émotions... en leur donnant le cadre pour les exprimer sans débordement.

Et dans cet apprentissage mutuel, chacun grandit.

**Ilana Levy**

*Madrehat Kala*

*Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.*

**06.58.90.87.01**

# Talons fendillés :

## 4 erreurs courantes en hiver

### (et comment les éviter)

*Tévet arrive, et avec lui l'hiver... et les talons secs font souvent leur grand retour. Voici comment éviter les fissures sans y passer dix minutes par jour.*

#### 1. Douches trop chaudes : la sécheresse commence là



En hiver, on a tendance à augmenter la température de la douche, mais l'eau trop chaude fragilise la peau, surtout au niveau du talon.

**Le bon réflexe :** privilégier une douche tiède, même légèrement, et bien sécher les pieds, notamment entre les orteils.

## 2. Mettre une crème pour le corps sur les pieds

C'est une erreur très courante : utiliser une crème corporelle très grasse en pensant que plus c'est gras, mieux c'est.

Or le gras n'hydrate pas et ces crèmes pénètrent mal au niveau du talon. On se retrouve à ne pas pouvoir marcher juste après, ça glisse, c'est inconfortable, et on finit par abandonner.

**La bonne alternative :** Choisir une crème pour les pieds, éventuellement avec de l'urée entre 10 et 20 %, de préférence en pharmacie.

Elles sont en général à absorption rapide, ce qui permet de marcher quelques instants après. Il faut en appliquer une petite quantité, comme pour le visage. Mieux vaut en mettre un peu chaque jour qu'une grande quantité de temps en temps.



## 3. Utiliser la râpe trop fort et trop souvent

Les râpes, qu'elles soient manuelles ou électriques, ainsi que les pierres ponce, ont un défaut commun : elles stimulent la formation de callosités. Le mouvement de va-et-vient chauffe la peau, ce qui provoque une irritation et favorise la production de corne (hyperkératose).

**Alors que faire ?** Utiliser la râpe le moins possible et toujours sans forcer. Il faut privilégier des mouvements lents et doux pour éviter l'échauffement. Si la corne est trop épaisse, il est préférable de consulter un podologue, qui retirera les callosités avec une lame, sans échauffer la peau.

Sous la douche, un gommage doux appliqué une à deux fois par semaine suffit souvent. Il vaut mieux choisir un gommage sans parfum (car l'alcool assèche la peau), et enrichi en huile pour nourrir l'épiderme en même temps. Un gant en crin passé quelques secondes en fin de douche peut également aider. N'oubliez pas d'hydrater votre peau après cette étape !

En éliminant régulièrement les cellules mortes, celles-ci s'accumulent moins et l'envie de râper diminue naturellement.





#### 4. Laisser traîner une petite fissure

Une petite fissure peut rapidement se transformer en crevasse douloureuse, surtout avec le froid et les chaussures fermées.

**Le bon geste :** hydrater chaque jour avec une crème cicatrisante spéciale crevasses et exfolier très délicatement une à deux fois par semaine. Pour choisir la crème la plus adaptée, il est recommandé de demander conseil à son podologue.

Si la fissure devient profonde, douloureuse ou s'ouvre, il est important de consulter pour éviter les complications.

*Ainsi, en plein cœur de l'hiver, les talons fendillés ne sont pas une fatalité. Avec quelques gestes simples, on peut garder des pieds nets et confortables sans y passer la soirée !*

**NOÉMIE MOATTI**

PEDICURE-PODOLOGUE D.E

SUR RENDEZ-VOUS

[WWW.DOCTOLIB.FR](http://WWW.DOCTOLIB.FR)

[noemiemoatti@gmail.com](mailto:noemiemoatti@gmail.com)

68 RUE SADI CARNOT

93 170 BAGNOLET

01 43 63 72 42

06 12 30 25 32



*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

# Quand la brèche brise celui qui l'a laissé rentrer...

## *Réunion de famille imposée ou convocation au tribunal ?*

« Allo Meïr ? Vous êtes à la maison ? Ok on va passer vous voir. Quand ? eh bien on est déjà en bas, on monte dans un instant ! »

Meïr n'a même pas eu le temps de réagir que déjà sa mère a raccroché. Il trouve à peine le temps de l'annoncer à sa femme Yaël qu'on sonne à la porte.

« Papy, mamie ! » crient les enfants les mains pleines de chocolat. « Maman ne vous a pas appris à vous

laver les mains après le repas ! » grimace la mère de Meïr.

Et voilà, c'est parti ! Les remarques fusent parce que « la maison est retournée » (évidemment, Meïr et yael ne prévoyaient pas de visites ce dimanche), que la vaisselle du midi n'a toujours pas été faite « ma mère m'a toujours appris qu'on ne laisse pas traîner une tâche ménagère » déclare la mère de Meïr, et que tout plein de choses ne fonctionnent

pas comme « chez eux ». Yaël voit se figer 3h de son après-midi où ils avaient prévu de s'aérer. Mais là n'est pas le problème. Accueillir ses beaux-parents et permettre à son mari de les honorer est tout à fait normal. Seulement, chaque minute qui passe, est dirigée sur leur manquement dans l'organisation, l'éducation et même leur travail ! On croirait se trouver dans un tribunal plutôt que dans une réunion de famille.



Méir, de son côté, est tiraillé entre le respect qu'il doit à ses parents et sa femme qu'il voit être attaquée par les paroles « bien intentionnées » de ses parents, il ne sait pas comment réagir. Il se réfugie dans le silence.

« Mais Yaël, ton fils veut encore du gâteau, ne sois pas si rigide ! Même s'il ne mange pas ce soir, ce n'est pas la fin du monde ! Tiens mon chéri, mami t'aime, mange ! » dit la mère de Méir en s'empressant de donner une deuxième grosse part de gâteau à son petit-fils.

A ce moment-là, le regard de Yaël se dirige vers Méir. « C'est sûr qu'il va réagir ! il ne peut pas permettre que sa

mère fasse exactement le contraire de ce que j'ai dit à notre enfant ! ». Méir baisse les yeux. Il se sent tellement mal...

Enfin, l'heure du départ des grands-parents arrive, la porte se ferme derrière eux.

La maison reste durant quelques minutes plongée dans un silence mêlant la douleur et l'incompréhension. Une brèche a été créée. Elle virevolte dans l'air comme le pompon du manège qui, une fois attrapé, donne droit à recommencer, ressasser cette désagréable entrevue encore et encore.

Méir et Yaël sentent cette tension peser entre eux. Cette brèche qui a été créée par les critiques continues des beaux-parents et le silence de Méir.

Beaucoup de couples font malheureusement face à ce genre d'entrevue avec les beaux-parents. Petit à petit, leur couple peut en souffrir car l'un des deux se sent forcé de baisser la tête face à ses propres parents tandis que l'autre doit assumer que son conjoint ne le soutienne pas face à eux.

Mais comment réagir dans une telle situation pour préserver la paix à l'intérieur de son couple ?





### ***Laissez la brèche derrière votre porte !***

Il est important ici de comprendre que **la brèche créée par ce type d'entrevue ne brisera que le couple qui la laisse entrer dans leur cœur.** Le couple doit être unie et agir ensemble lorsqu'un événement extérieur essaye de les déstabiliser.

La première chose à faire est donc de laisser toute cette douleur et cette oppression derrière la porte de notre maison. **Cela doit être un choix commun et solidaire venant de chacun afin de comprendre que la blessure vient de l'extérieur et de refuser qu'elle pénètre dans notre couple**

**en s'accusant mutuellement.** L'attaque était extérieure (les beaux-parents) et ponctuel. Elle n'a jamais commencé à l'intérieur même de notre relation de couple.

Alors comment comprendre le silence de Méir qui aurait pu être perçu par Yaël comme un manquement à l'intérieur même de leur couple ?

Dans ce type de situation, chaque conjoint doit essayer de dépasser sa propre douleur et de se demander ce que sa moitié a ressenti à ce moment-là. En s'efforçant de ressentir profondément l'embarras

dans lequel Meir se trouvait, en se mettant à sa place (« s'il s'était agi de mes propres parents, aurais-je osé réagir ? n'aurais-je pas eu peur de les blesser ? n'aurais-je pas compté sur le soutien télépathique de mon propre époux dans une situation où je me serai trouvée entre le marteau et l'enclume ?) Yaël pourrait repensé sa douleur : « Non, le silence de Méir ne signifiait pas que je valais moins que ses parents ; il ne savait simplement pas comment intervenir et j'aurais pu moi-même rester sans voix si cela avait été mes parents ».

## ***Subir, non ! Réagir ensemble avec diplomatie, oui !***

Cela veut-il dire qu'une fois la porte fermée, le couple doit reprendre son train-train quotidien comme si rien ne s'était passé et accepter de subir indéfiniment le même style de situation ? Comprendre et juger favorablement son conjoint ne signifie pas qu'on doit se soumettre à la situation.

La porte se ferme. Yaël respire un grand coup. Elle regarde Méir et lui dit « c'était dur cette situation » (la situation reste extérieure, elle n'emploie pas le « tu »). « Je suis désolé, je ne peux pas supporter lorsqu'ils se comportent ainsi envers toi » répond Méir.

« Je ne veux pas chéri que cet événement nous éloigne, mais j'aimerais, à l'avenir, **entendre** ton soutien, nous devons **être unis** face à ce genre de situation et je suis sûre qu'**en faisant bloc avec diplomatie et respect**, tes parents retrouveront leur place » déclare Yaël.

Meir acquiesce « Je t'aime n'en doute pas ».

Les jours passent, Méir et Yaël vont visiter les parents de Meir. A table, sa mère ressert une deuxième fois de la glace à leur fils « Même si maman ne va pas être d'accord » dit-elle tout haut. Mais contre toute attente, Méir rend l'assiette à sa mère en clamant

« papa n'est pas non plus d'accord qu'il en reçoive une seconde part ». Sa mère a, alors, un hoquet de surprise. Mais, venant de son fils, elle ne peut que capituler. Yaël se sent soutenue, les remarques de sa belle-mère deviennent davantage extérieures à elles. La brèche ne rentrera plus dans leur couple même si l'attitude de ses beaux-parents persiste.

Toi aussi, chère lectrice, tu as pu faire face à une situation similaire dans ta famille ou dans ta belle famille. Peut-être t'es-tu laissé convaincre que le silence de ton conjoint était rabaissant. Peut-être t'es-tu laissé emporter par ta douleur et as-tu oublié celle de ta moitié. Si cela a été le cas, à l'avenir, réfléchis un instant : est-ce que je veux que la brèche nous sépare ? ou est-ce que je souhaite rester soudée avec mon mari ? Choisis de lui parler au calme et de lui demander clairement son soutien dans le futur. Mais comprends aussi combien il est difficile de s'opposer à ceux qui nous ont tout donné.

Pas à pas, cimenter ton couple en ayant confiance en l'autre et en ne laissant jamais la brèche extérieure vous séparer.

***N.B : Et vous les belle-mamans, prenez exemple !***

A ma chère belle-maman Hava Eva bat rahel livia si merveilleuse et si respectueuse qui aimait chacune de ses belles filles comme ses propres filles. Jamais, elle n'a créé de brèche dans les couples de ses enfants. Au contraire, elle valorisait ses gendres et ses brus, et reprenait ses propres enfants pour qu'ils chérissent leurs femmes et époux. Que son exemple soit pour nous lumière de vie et d'épanouissement !

***Yehoudit Lahmi - Madrikhat Kala***



*A Suivre...*



*Résumé de la partie 2 :*  
*Avigaïl a accepté une offre d'emploi avec un poste haut placé dont elle rêvait  
mais beaucoup de contraintes...*

Ce vendredi après-midi, je déboulai à la maison exténuée et stressée. Même si j'avais déjà préparé mes repas de Chabbat, il restait encore les douches à donner, le ménage à terminer...

Ah, et aussi ce dessert que je rêvais de faire depuis le début de la semaine, et que je n'aurais sûrement une fois de plus pas le temps de préparer. Depuis le début de ma période d'essai, déjà un mois, on achetait les Halots et quelques salades, car je n'avais ni l'énergie ni le temps de faire davantage.

Mais ce qui me pesait le plus, ce n'étaient pas les repas moins copieux que d'habitude, mais ma fatigue. Le Chabbat, c'était le seul moment où je prenais enfin le temps de m'asseoir avec les enfants, de jouer avec eux aux jeux auxquels je leur demandais de jouer seuls toute la semaine. Et surtout, vendredi soir, après avoir allumé les Nérot, on s'installait tous ensemble dans le fauteuil. Je leur racontais des histoires, je leur posais des questions sur leur semaine...

Maintenant, rester éveillée jusqu'à la fin du repas devenait difficile, et il m'arrivait parfois de m'endormir sur le canapé au lieu de jouer avec eux.

Que veux-tu, Avigaïl, pensai-je, c'est le prix à payer pour travailler dans un haut poste comme tu le voulais.

Le pire, dans tout ça, c'est que même avec l'argent en plus que mon travail apportait, on ne se sentait pas plus détendus.

Entre les dépenses supplémentaires pour les nounous, les femmes de ménage, et tout le reste... Au fond, on se disait qu'on en profiterait pendant les grandes vacances, quand on aurait le temps.

Mais finalement, gagner plus d'argent pour n'avoir aucune minute à soi n'apportait vraiment pas plus de bonheur. Je me promis de me poser sérieusement pour réfléchir à tout cela.

Ce fut lundi, quand nous reçûmes un message annonçant la date de la fête de hannouka des enfants, que je compris que le choix que j'avais fait n'était peut-être pas le bon pour ma famille.

Le spectacle tombait exactement le même jour qu'une réunion cruciale pour mon équipe.

Si j'annonçais mon absence, ma période d'essai risquait fort d'y passer. Mais rater le spectacle de mes enfants ? C'était inconcevable.





Je pris ma tête entre mes mains, soufflai un grand coup, puis composai le numéro de mon amie.

— Annael... Je crois que je vais devoir mettre fin à ma période d'essai.

La vérité, c'est qu'elle n'avait pas vraiment été enthousiaste lorsque j'avais accepté ce poste. Elle était mère au foyer dans l'âme.

Sans être autant dévouée qu'elle, je m'étais toujours imaginée comme une mère présente, et je voulais le rester.

— Mais pourquoi ?! s'exclama-t-elle, surprise. Tout ça pour arrêter si tôt ?

Quand je lui expliquai que la fête des enfants tombait le jour où il m'était presque impossible d'être absente, elle me dit :

— Ne sois pas si pessimiste. Demande-leur. On ne sait jamais...

Je pris mon courage à deux mains et envoyai un mail à mon manager, en toute franchise.

Quelques minutes plus tard, il répondit :

*Bonjour Avigaïl,  
Exceptionnellement, vous pouvez vous absenter pour cette fois-ci.  
Si vous pensez que cela sera récurrent, nous ne pourrions malheureusement pas continuer votre période d'essai.  
Bonne journée,  
Cordialement,  
Fabrice*

Je réalisai que j'avais retenu mon souffle pendant toute la lecture. Je soufflai de soulagement... mais un soulagement incomplet.

Est-ce que je voulais vivre ce stress à chaque fois ?

M'engager dans une voie qui allait me mettre en conflit permanent entre travail et famille ?

Je pensai à une amie, très douée et diplômée en informatique, qui avait cherché du travail pendant longtemps sans succès parce qu'elle ne trouvait pas de télétravail à plein temps ou d'horaires acceptables. Et elle n'était sûrement pas la seule : combien de femmes vivaient la même chose ?

Et si j'ouvrais une agence de services informatiques adaptée aux femmes juives, avec leurs horaires particuliers, leurs responsabilités familiales ?

On ne travaillait pas moins bien. On avait juste besoin de flexibilité.

L'idée germa peu à peu toute la journée, et une certaine euphorie s'empara de moi.

J'imaginai un bureau entièrement féminin, fermé le vendredi après-midi, terminé à 16h30... Des femmes brillantes, motivées, mais sans pression inutile, loin des contraintes du monde non-juif.

Un rêve.

J'appelai mon mari pour lui parler du projet.

Il rayonnait :

— Ma chérie, ce serait magnifique !  
Je te sais capable. Si c'est ce que tu veux, fonce !

Je lui décrivis mon idée : une petite agence, des projets web modestes, des femmes intelligentes qui gardent une vraie place pour leur famille.

Je savais que c'était possible, avec des objectifs raisonnables.  
Le lendemain matin, après une nuit calme, je répondis au mail de Fabrice :

*Bonjour,  
En effet, je n'ai pas mesuré les conséquences de ce poste.  
Je préfère renoncer à cette opportunité pour me lancer dans un travail plus adapté pour moi.  
Nous pouvons organiser une réunion avec l'équipe pour en discuter.  
Cordialement,  
Avigaïl*

En fermant mon ordinateur après l'envoi du mail, j'ai senti une paix inhabituelle m'envahir.  
Je ne savais pas exactement où cette nouvelle voie me mènerait, mais une chose était sûre : j'avais enfin choisi en accord avec moi-même.

Les semaines suivantes, l'idée de mon agence prenait forme petit à petit, et chaque étape me confirmait que j'avais fait le bon choix.  
Je retrouvais du temps, de la sérénité, et surtout la joie de vivre pleinement avec ceux que j'aime.

Parfois, il suffit d'un pas de côté pour redécouvrir le chemin qui nous ressemble vraiment.

*Guila*



## 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](mailto:INFO@HIBSTYLE.COM)





# Tevet, lumière et organisation

Le mois de Tevet s'installe doucement, avec ses journées courtes et son ambiance hivernale. En France, c'est la période des vacances scolaires de décembre, et dans le calendrier civil, nous nous apprêtons à entrer en 2026.

C'est souvent un moment où beaucoup de personnes cherchent à adopter de nouvelles habitudes, à alléger leur quotidien ou à mieux s'organiser.

Dans notre calendrier juif, Tevet commence vers la fin de Hanoucca, une fête qui nous remplit de lumière et de chaleur. Chaque soir, après l'allumage des bougies, nous les femmes avons la belle coutume de nous abstenir de tout travail pendant 30 minutes. Ce temps suspendu est précieux : il nous invite à nous ressourcer, à contempler les nerot et à vivre un moment de calme en famille.



Ces trente minutes nous poussent à réfléchir. Que se passe-t-il chez nous à cette heure-là ? Souvent, c'est le tourbillon du soir : les douches, les devoirs, les machines à lancer, les repas à préparer...

Et si nous pouvions simplifier la gestion des repas pour nous libérer ce temps et le consacrer à ce qui compte vraiment ? Que ce soit juste pour les vacances ou pour instaurer une nouvelle routine durable, il existe une méthode simple et efficace : le batchcooking.

Dans notre article, nous ne parlerons pas seulement de la technique en elle-même, mais de l'idée qu'elle porte : se libérer du temps, alléger nos soirées et créer de l'espace pour ce qui compte vraiment. Chacune pourra l'adapter à son quotidien, que ce soit un repas prêt pour les soirs chargés ou quelques bases cuisinées à l'avance — l'essentiel est de trouver son organisation personnelle, celle qui lui convient.

## Concrètement, comment s'y prendre ?

Le batchcooking n'a rien de compliqué : il s'agit simplement de préparer à l'avance ce qui peut l'être, pour alléger nos soirées et libérer de la place dans nos pensées. L'objectif n'est pas de tout cuisiner d'un coup, mais de trouver une organisation qui nous ressemble.

Avant de commencer, assure-toi d'avoir un peu de place au réfrigérateur et au congélateur. Des contenants hermétiques, si possible empilables, sont de précieux alliés pour optimiser l'espace. Ensuite, fais un inventaire de ce que tu as déjà à la maison : placards, frigo, congélateur. Cela évite le gaspillage et permet de bâtir tes menus autour des ingrédients disponibles.

Tu peux t'appuyer sur l'article déjà paru dans Shalva 🍌 "Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?" qui propose un bonus pratique à télécharger.

Une fois tes menus esquissés, prends le temps d'estimer la durée de ta session. Selon ton objectif, elle peut varier d'une heure à trois heures.

Lance en premier les cuissons longues (légumes au four, céréales, viandes mijotées), puis profite de ce temps pour préparer les bases rapides : sauces, vinaigrettes, crudités.

*Le batchcooking est une méthode d'organisation culinaire qui consiste à préparer en avance plusieurs repas ou éléments de repas, afin de gagner du temps et de réduire la charge mentale les jours suivants.*







## Conservation et organisation

Pour que tes préparations restent sûres et savoureuses, voici quelques repères utiles :

Type d'aliment	Réfrigérateur (0-4 °C)
Viandes cuites	3 jours max
Poissons cuits	2 jours max
Légumes cuits	3 à 5 jours
Pâtes, riz, céréales cuits	3 à 4 jours
Plats cuisinés avec viande	3 jours max
Plats cuisinés à base de produits laitiers (gratin, quiche, sauces crème...)	2 jours max

✦ Important : ces durées sont des repères standards. Il faut aussi se fier à ses sens : l'odeur, l'aspect et la texture du plat sont des indicateurs essentiels de sa fraîcheur.

**Astuce** : étiquette tes contenants avec la date et le contenu. Cela simplifie la gestion et évite les mauvaises surprises.



## Trouver son propre rythme

Le batchcooking n'est pas une règle stricte, mais un outil souple. Tu peux choisir de préparer toute une semaine de repas, ou simplement un plat d'avance pour les soirs chargés. Même quelques sauces ou bases prêtes à l'avance peuvent transformer ton quotidien.

L'essentiel est que chacune trouve son organisation personnelle, celle qui lui convient, qui respecte son rythme et sa réalité familiale. Le batchcooking devient alors un allié précieux pour alléger nos soirées et les rendre plus lumineuses.

LUNDI

- ☐ Salade de pâtes aux légumes + Thon
- ☐ Poisson au four, haricots verts, champignons

MARDI

- ☐ Quiche au fromage + salade de concombre et tomate
- ☐ Boulettes de bœuf à la sauce tomate + riz basmati

MERCREDI

- ☐ Omelette aux herbes + salade israélienne
- ☐ Couscous + bouillon de legumes (parve)

JEUDI

- ☐ Blanc de poulet et petits pois carottes
- ☐ Pâtes sauce tomate et au fromage

VENDREDI

- ☐ SANDWICH MAISON ( thon, crudités)  
Hallot / Poisson marocain / Salades (carottes râpées, betteraves, houmous, aubergines) / Plat : Légumes farcis / Tarte au chocolat

SAMEDI

- ☐ Hallot / Salades / Dafina / Fruits
- ☐ Pizza au thon / Fruits frais

DIMANCHE

- ☐ Omellette aux legumes + crudités
- ☐ Soupe de légumes + tartines fromage

# MENU

*de la semaine*

## COURSES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

## GOÛTERS

Brioche maison  
Cake marbré  
Compotes  
Cookies  
Fruits

YOUR HOME





# 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

*Sarah Kisielewski*

# Résistez à l'hiver grâce à ces super-aliments

Chaque année, l'hiver met notre système immunitaire à rude épreuve. Entre les variations de température, le manque de lumière, la fatigue accumulée et une plus grande circulation des virus, notre organisme devient plus vulnérable.

Face à cette réalité, une question revient : comment renforcer naturellement nos défenses pour traverser l'hiver en meilleure forme ?

## **L'alimentation : la première barrière contre les infections**

Avant même d'envisager des cures de vitamines ou des compléments alimentaires, il est essentiel de rappeler que l'alimentation constitue la première ligne de défense de notre système immunitaire.

Certains aliments, grâce à leur richesse en vitamines, minéraux et antioxydants, peuvent réellement aider l'organisme à mieux se défendre contre les agressions virales et bactériennes.





### **Le poivron rouge : Numéro 1 de la vitamine C**

Bien plus riche en vitamine C que l'orange (oui oui !), le poivron rouge est un véritable booster immunitaire. Cette vitamine essentielle contribue à la fabrication des globules blancs, vos armes anti-infections. A consommer cru ou légèrement cuit pour profiter de tous ses bienfaits.

1

### **Les épinards : un shot de vitamines protectrices**

Gorgés de vitamine A, C, E, de folates et d'antioxydants, les épinards aident vos cellules à mieux résister aux agressions extérieures. Ils soutiennent également la formation de l'ADN et la réparation cellulaire, deux processus clés pour un organisme en pleine

2

### **Les brocolis : l'alliance du zinc et de la vitamine C**

Avec leur concentration exceptionnelle en vitamine C et en zinc - deux nutriments indispensables au bon fonctionnement du système immunitaire - les brocolis favorisent la production d'anticorps. Consommez-les encore croquants pour préserver leur efficacité.

3

### **L'ail : l'antibiotique naturel par excellence**

Riche en allicine, une molécule antimicrobienne puissante, l'ail est considéré depuis des siècles comme un remède naturel contre les infections. Qu'il soit cru ou ajouté en fin de cuisson, il contribue à réduire la durée des petits bobos hivernaux.

4



## Les myrtilles : les petites baies qui protègent vos cellules

5

Leurs pigments bleutés, les anthocyanes, sont de puissants antioxydants. Ils aident à neutraliser les agressions extérieures et à booster l'immunité. Une poignée par jour, qu'elles soient fraîches ou surgelées, suffit pour profiter de leurs effets protecteurs.

## La patate douce : le pouvoir du bêta-carotène

Sa couleur orangée définit sa richesse en bêta-carotène, précurseur de la vitamine A, qui contribue au maintien des muqueuses - ces barrières naturelles qui empêchent virus et bactéries d'entrer. Elle soutient aussi le système immunitaire et participe à une meilleure résistance aux infections.

6

## Les champignons : alliés des cellules immunitaires

7

Certains champignons sont une mine de bêta-glucanes, des fibres reconnues pour stimuler l'activité des macrophages et des cellules NK, deux "nettoyeurs" du système immunitaire. Le shiitake, phare de la médecine asiatique, est l'un des plus riches en composés immunostimulants.

## Votre assiette comme arme de prévention

*Les compléments alimentaires peuvent être utiles, mais ils ne remplacent jamais **une alimentation variée, colorée et riche en nutriments essentiels**. En intégrant régulièrement ces aliments dans votre quotidien, vous offrez à votre corps les ressources dont il a besoin pour affronter l'hiver avec plus de force et d'énergie.*

*L'objectif n'est pas d'atteindre la perfection, mais de construire progressivement une alimentation "vivante", équilibrée et nourrissante. Car souvent, la meilleure des médecines commence simplement... dans l'assiette !*

## HOUMOUS MAISON

### INGREDIENTS

- ✦ 800 g de pois chiches cuits
- ✦ 4 à 5 c. à soupe de tehina
- ✦ 6 à 8 c. à soupe d'huile d'olive
- ✦ 2 grosses gousses d'ail (ou plus selon goût)
- ✦ 1 c. à café de sel
- ✦ 1 c. à café de cumin
- ✦ Un peu d'eau froide (3 à 6 c. à soupe selon la texture)
- ✦ Paprika, huile d'olive, graines de sésame ou persil pour servir (optionnel)

Mixer les pois chiches

Place les pois chiches cuits et égouttés dans un mixeur.

Ajouter l'ail, le tahini, le citron, le cumin, le sel et 2-3 c. à soupe d'huile d'olive.

Mixer en ajoutant de l'eau froide petit à petit  
Ajoute 1 c. à soupe d'eau à la fois jusqu'à obtenir une texture bien lisse et crémeuse.

Ajouter l'huile d'olive

Continue de mixer en ajoutant l'huile d'olive pour obtenir un houmous onctueux.

Goûter et ajuster

Ajoute du sel, du citron ou du cumin selon ton goût.

Servir

Verse dans un bol, creuse un petit puits au centre, ajoute un filet d'huile d'olive et saupoudre de paprika ou de persil.









---

## BROWNIE CHOCOLAT

---

### INGREDIENTS

- ✦ 200 g de chocolat noir
- ✦ 100 ml d'huile neutre
- ✦ 100 g de sucre
- ✦ 1 c.à.soupe de sel
- ✦ 3 œufs
- ✦ 90 g de farine

Préchauffe le four à 170°C (chaleur traditionnelle).

Fais fondre le chocolat doucement (micro-ondes ou bain-marie).

Ajoute l'huile au chocolat fondu, mélange bien.

Incorpore le sucre, puis les œufs un par un.

Ajoute la farine + sel, mélange juste assez pour homogénéiser.

Ajoute des noix ou pépites de chocolat et saupoudre d'ammandes effilées (optionnel).

Verse dans un moule (20x20 cm environ) légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.

Cuisson : 15–18 minutes

Le centre doit rester légèrement tremblotant -> brownie fondant garanti.

Laisse tiédir 10–15 min avant de couper.

# TEVET

# MOTS MêLÉS

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

TEVET

ROSH HODESH

BEIT HAMIKDASH

JOIE

BRECHE

HIVER

FEMININ

LUMIERE

JERUSALEM

JEUN

SHALVA

RECONSTRUCTION

FROID

SILENCE

FORCE

PAIX

# SHALVA

*Le magazine féminin  
qui vous ressemble*



DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR  
WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



Rejoignez-nous sur WhatsApp



