

SHALVA

P O U R L A F E M M E

EDUCATION

Des mots qui construisent

NUTRITION

Hametz' ou Matsa

TORAH

Pareil mais tellement different

COUPLE

30 Jours pour se renforcer



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.

Organisation
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,

9

DOSSIER

05 EDITORIAL

11 ECRITURE

16 SANTE

22 COUPLE

12

EDUCATION

28 A SUIVRE

33 ORGANISATION

39 NUTRITION

52 MOTS CACHES

44

CUISINE

SOMMAIRE

SHALVA

SCANNEZ

Ici

POUR REJOINDRE



EDITORIAL

Chères Lectrices,

Nous nous retrouvons pour un nouveau numéro, et c'est un plaisir de vous retrouver en ce début de Nissan, un mois à part dans notre calendrier. Le mois de Pessa'h, le mois de la sortie d'Égypte, le mois de la guéoula.

Les événements des dernières semaines nous ont toutes bouleversées. Ils nous rappellent que le monde change vite, parfois brutalement, et que la guéoula semble se rapprocher d'une manière que l'on ressent presque physiquement. Ce contexte donne à Nissan une résonance encore plus forte que d'habitude.

Pendant ce temps nous avançons dans les préparatifs de Pessa'h, nos journées deviennent plus chargées, plus remplies, plus intenses.

Entre le ménage, les courses, les menus, les enfants, le travail... on peut vite se lais-

ser emporter par le rythme.

Mais il est important de ne pas s'oublier. De garder un peu de temps pour souffler, se reposer, se ressourcer. Le but n'est pas d'arriver à la table du Séder épuisée, sans joie ni énergie.

Pessa'h est une fête de liberté. Et cette liberté commence aussi par la manière dont on traverse ces semaines : avec organisation, oui, mais aussi avec calme, mesure et bienveillance envers soi-même.

J'espère que ce numéro vous accompagnera dans cette période intense et vous apportera des idées, de la clarté et un peu de douceur.

Bonne lecture, et bonne préparation de Pessa'h.

Pessah Cacher Vessameah

Sarah L.

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



R
E
I
S
S
O
D

Sarah Lahmi

Pareil mais tellement, tellement différent...

La Matsa consommée lors de la fête de Pessah était le pain que nos ancêtres en Egypte consommaient durant la longue période de leur esclavage. Ces pains azymes confectionnés et cuits rapidement convenaient bien, selon les oppresseurs, aux Hébreux dont le temps était consacré aux corvées et afflictions... Les Egyptiens, quant à eux, avaient la possibilité, la liberté de consacrer le temps nécessaire à la levée de la pâte, son façonnage et sa cuisson plus lente.

Et c'est lorsque le temps de la délivrance sonna, que la possibilité de pétrir et cuire les pains

jouflus dont ils étaient privés arriva également ! Ces pains levés représentaient pour les Bné Israël la liberté et le temps retrouvés.

Pourtant, c'est בחיפזון, très rapidement, que le peuple juif fut libéré. Il fallait faire vite, préparer à la hâte les denrées du chemin. Voilà que la Matsa, si triste et peu goûteuse de l'esclavage devint le symbole de la délivrance, d'une délivrance rapide de surcroît !

Le même objet prit alors un goût extrêmement différent !!

“
*Les mêmes
éléments
mais une
place
tellement
différente*
...
”



Rav Moché Shapira souligne également que le ונהפוך הוא, le retournement de l'histoire de Pourim, ressemble aux deux faces d'une même médaille : les mêmes personnages se retrouvent dans une complète autre posture en fin de Meguila. Vachti si méchante est tuée, Haman si cruel et plein de contenance est pendu, Mordehaï se retrouve haut placé, etc. Les mêmes éléments mais une place tellement différente...

Dans nos vies également, de façon généralement plus discrète, des «objets» (personnes, situa-

tions, objets,...) chargés difficilement émotionnellement deviennent tout doucement plus agréables. Hakadoch Barouh Hou dans Son Hessed immense nous permet d'observer ces mêmes éléments avec un regard réellement différent. Une personne avec qui nous avons du mal nous apparaît au fil des mois plus agréable, plus douce. Une situation au travail difficilement vécue qui devient anodine. Une difficulté émotionnelle sur un certain sujet qui laisse place à des pensées plus fraîches. C'est souvent dans ces regards si différents sur

un même élément que se cachent les plus belles délivrances dont Hachem nous gratifie.

Ces délivrances merveilleuses ont lieu de façon toute à fait intérieure. Seules nous pouvons percevoir et ressentir ces modifications émotionnelles. Un même objet, une même personne, une même situation mais un goût tellement, tellement différent....

Sachons remarquer ces retournements intérieurs et remercier Hachem pour ces délivrances.

#13

SHALVA

P O U R L A F E M M E

NISSAN 5786

EDUCATION
Des mots qui construisent

TORAH
Pareil mais tellement différent

NUTRITION
Hameitz' ou Matsa

COUPLE
30 jours pour se renforcer



Temps d'écriture

En écho à la sortie d'Égypte, je t'invite à prendre le temps de poser sur papier tes sorties d'Égypte personnelles qui ont eu lieu cette année.

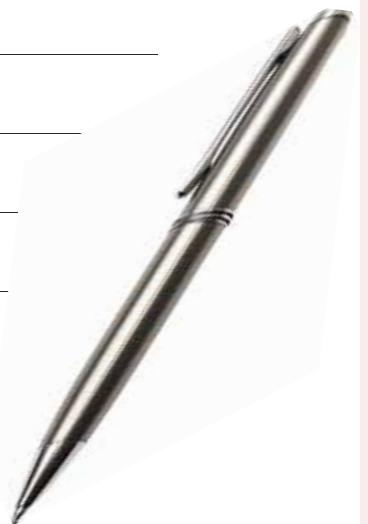
Dépasser un frein, une situation débloquée, une de tes relations améliorée, un dénouement heureux,... Regardons en arrière ces traversées dont Hachem nous a gratifiées et remercions Le.

Ton texte pourrait débiter par:

«Si je regarde en arrière, je peux reconnaître plusieurs moments où quelque chose s'est dénoué:...»

«Avec un peu de recul, je remarque des changements discrets mais réels dans ma vie:...»

Sarah Lahmi



Des mots qui construisent... ou qui enferment

Chaque jour, nos enfants explorent le monde et se construisent. Et, sans même nous en rendre compte, nous pouvons poser des étiquettes qui façonnent leur vision d'eux-mêmes et peuvent limiter leur liberté intérieure.

Le mois de Nissan, symbole de liberté et de libération, nous invite à regarder ces étiquettes et à nous demander :

Comment leur permettre de sortir de

leurs propres « Égypte » intérieures pour grandir libres, confiants... et responsables ?

Car notre rôle n'est pas d'élever des enfants parfaits ni des robots qui obéissent sans réfléchir.

Nous voulons élever des enfants responsables, capables de penser par eux-mêmes, de faire des choix, d'assumer leurs erreurs et de se débrouiller dans la vie.



Quand les étiquettes apparaissent dans la vie quotidienne



À la maison :

« *Tu es toujours tête en l'air* » quand Levi oublie un cahier pour l'école.

« *C'est pas possible d'être si sensible* » si Esther pleure après une petite dispute.

« *Tu es trop gourmand* » lorsque Ethan prend une deuxième part de dessert.

À l'école :

« *Les sciences, c'est pas son truc* » quand Perla ne réussit pas en maths.

« *Il est trop bavard* » lorsque Natan parle pendant le cours.

« *Tu es toujours dans la lune* » car Aaron regarde par la fenêtre au lieu d'écouter.



Avec les amis ou la famille :

« *Non, mais il est timide..* » quand Arié ne parle pas aux autres.

« *Tu es égoïste !* » quand Sheyna ne veut pas partager ses jouets.

« *Je pense qu'il est hyper-actif* » quand Elon rit fort ou chante dans la maison.

Ces étiquettes, même dites avec humour ou pour aider, et aussi celles qui nous semblent « positives » peuvent bloquer leur confiance et leur liberté. Au final, nos enfants vont tout faire pour coller à l'image qu'on leur renvoie... et parfois le prix leur est coûteux.



Outils concrets pour libérer nos enfants

◆ Remplacer l'étiquette par une observation

« *Tu es désordonné* » devient :

« *J'ai remarqué que tes jouets sont un peu partout. Est-ce que tu veux de l'aide pour ranger ?* »

◆ Valoriser l'effort plutôt que le résultat

Au lieu de dire « *Tu es intelligent* », dire plutôt :

« *J'ai vu que tu as vraiment travaillé pour finir ce devoir, tu as tout donné !* »

◆ Laisser de petits choix quotidiens

Plutôt que de contrôler ou juger, laisser l'enfant décider sur de petites choses :

« *Tu veux commencer par tes devoirs de français ou maths ?* »

Cela montre que ses décisions comptent, ça nourrit sa confiance et développe son autonomie. L'enfant se dit : « *trop bien, je suis capable de...* »

Car un enfant responsabilisé n'est pas un enfant livré à lui-même. C'est un enfant guidé, accompagné... mais autorisé à réfléchir, essayer, apprendre.

C'est ainsi qu'il devient capable de se débrouiller, pas à pas.

Donner de la place à nos enfants

Le mois de Nissan nous rappelle que la vraie liberté commence dans nos gestes du quotidien.

Libérer un enfant, ce n'est pas lui offrir un monde parfait. Ou un parent parfait.

C'est lui laisser le droit d'essayer, de se tromper, de grandir à son rythme.

C'est lui dire, chaque jour, qu'il peut être lui-même, que ses efforts comptent.

Élevons des enfants libres, pas des robots.

Des enfants responsables, confiants, capables de se débrouiller dans la vie.

Même un mot choisi, une remarque positive ou un petit regard peut changer sa confiance pour toute la journée. Alors choisissons ceux qui les font grandir... et nous verrons leur lumière briller.

Ilana Levy

Madrehat Kala

Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.

06.58.90.87.01



Pessa'h, sans en avoir plein le dos

À l'approche de Pessa'h, la maison se transforme en chantier organisé : on vide, on trie, on frotte, on porte, on recommence. Les placards sont propres, les sols brillent, et souvent, le dos commence à tirer.

Le ménage de Pessa'h, ce n'est pas « juste du ménage ». C'est un véritable effort physique, concentré sur quelques jours, souvent fait dans la fatigue et le stress de tout finir à temps.

Résultat, le corps encaisse et le dos se plaint.

Bonne nouvelle, on peut éviter beaucoup de douleurs, sans devenir experte en posture ni transformer son ménage en séance de sport.

Pourquoi le dos fait-il autant souffrir à cette période ?

Ce n'est pas une question d'âge ni de fragilité. Pendant le ménage de Pessa'h, on cumule :

- > des gestes répétitifs,
- > des positions penchées prolongées,
- > du port de charges comme les sacs, les cartons ou la vaisselle,
- > et peu de récupération.

Autrement dit, le dos travaille dur, souvent sans être vraiment soutenu.

Les situations qui mettent le dos à rude épreuve (on les connaît toutes)

- > Nettoyer le bas des placards ou le four, dos arrondi
- > Monter et descendre d'une chaise ou d'un escabeau
- > Porter des sacs ou des cartons « juste une minute »
- > Frotter longtemps au sol
- > Enchaîner les tâches sans s'arrêter tant que je suis lancée

Ce sont souvent ces gestes-là qui déclenchent les douleurs.

Les bons réflexes à adopter (sans tout révolutionner)

Pas besoin d'être parfaite, juste un peu plus attentive à la façon dont le corps travaille.

- > Plier les genoux plutôt que le dos, même imparfaitement
- > Rapprocher l'objet de soi avant de le soulever
- > Se gainer légèrement avant l'effort, en engageant les abdominaux pour soutenir le bas du dos
- > Alternier les tâches, haut, bas, port de charges
- > Faire une pause avant d'avoir mal, pas quand la douleur est déjà là
- > Pour le sol, mieux vaut s'agenouiller avec un coussin que rester penchée

Ce n'est pas une question de posture parfaite, mais de donner un minimum de soutien au dos quand il est sollicité.

Et les pieds dans tout ça ? (oui, ils comptent)

On n'y pense pas toujours, mais un dos fatigué commence souvent par des pieds fatigués.

Rester longtemps pieds nus sur un sol dur, ou porter des chaussons trop mous, oblige le corps à compenser, et le dos trinque.

Pendant le ménage, privilégiez des baskets stables, même à la maison. Votre dos vous dira merci, et pas qu'un peu !





Et les étirements, on en parle ?

Oui, mais simplement ! Pas besoin d'une séance complète, quelques secondes suffisent, comme une vraie pause dans la journée.

Les bons réflexes à adopter (sans tout révolutionner)

Trois étirements express, faciles à glisser entre deux tâches :

① Dos étiré au plan de travail

Mains posées devant vous, on recule légèrement les fesses, on allonge le dos, en restant gainée, sans se laisser « tomber ».

② Ouvrir la poitrine

Mains sur les hanches ou derrière le dos, on redresse le buste, on ouvre les épaules, en gardant les abdominaux engagés pour éviter de se cambrer.

③ Relâcher le bas du dos

Assise, pieds au sol, on laisse le dos s'arrondir quelques secondes, tête relâchée.

Sans forcer, sans compter, juste pour relâcher les tensions, pas pour en créer de nouvelles.

Prendre soin de son dos pendant le ménage de Pessa'h, ce n'est pas un luxe. C'est se donner les moyens d'arriver à la fête fatiguée, oui, mais pas en morceaux.

On nettoie la maison pour Pessa'h, et on respecte aussi le corps qui la fait briller.

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

netzach

DESIGNS

Cadeaux gravés à jamais

100 % PERSONNALISÉ

Enfant , Adulte ,
Maison , Cadeaux
d'affaires et
événements

www.netzachdesigns.com

NOUS CONTACTER

 +972-539626465

 netzach_designs

contact@netzachdesigns.com



30 jours pour se renforcer

Pessah, préparatifs et couple : mode d'emploi

30 jours pour une mission commune !

« Il reste 30 jours » me dis-je en rangeant la maison au lendemain de Pourim.

30 jours pour jongler entre quotidien (ultra-intense), travail (en priant honteusement pour que la boîte ferme pendant 1 mois), enfants, adolescents (hum...en crise), devoirs (période où la mora adore surcharger, (à croire qu'elle n'a pas pessah à préparer), ménage de pessah, courses, cashérisation, préparatifs culinaires (avec des enfants qui ont

faim non-stop) ...et comme chaque année, la même question me revient à l'esprit : comment je vais gérer tout ça ?

Nous faisons toutes face à cette même question chaque année. Ça nous rend plus nerveuses de penser à tout ça, plus irritables. Avec un cerveau qui tourne déjà à cent à l'heure habituellement, lorsqu'on nous ajoute Pessah dans notre charge mentale, on est...comment dire...en surchauffe

tout simplement ! On le sait toutes, on le ressent toutes.

Seulement, face à nous, nos maris qui eux aussi savent (oui je vous l'assure) que pessah arrive à grands pas, ne comprennent pas forcément notre stress du moment et le ménage à outrance que certaines fois nous nous imposons en dehors des exigences de la fête. Et là, les tensions peuvent commencer.

Elles peuvent commencer si en tant que femme, je n'ai pas, dans mon compte à rebours, pris en compte que je ne suis pas seule à gérer et organiser cette magnifique fête. Nous sommes d'abord un couple qui va préparer en-

semble une fête de la Torah.

A l'image de deux associés dans une entreprise qui ont une mission commune de 30 jours pour organiser un événement crucial qui permettra à leur société de s'agrandir, nous

devons, mari et femme, devenir pendant cette période 2 associés qui vont mettre tout en œuvre pour que leur travail mutuel permette l'achèvement de cette mission : accueillir pessah unis et dans la joie.

Pour mener à bien cette mission, il nous faut un plan !

Tout d'abord, en tant que femme, il faut que j'accepte que mon mari, aussi dévoué soit-il, a un mal extrême à prendre des initiatives dans tout ce qui est du ressort de la maison et des préparatifs. Parce que ce n'est pas son terrain, parce que ce n'est pas naturel chez lui d'envisager tous les paramètres qui doivent être pris en compte pour arriver à la table de pessah avec la case « mission accomplie » cochée. Il faut donc que je sois en demande explicite auprès de lui.

Retenez bien, mesdames : « un homme ne fera jamais ce que vous attendez de lui si vous ne lui dites pas exactement ce que vous attendez de lui ». Donc les sous-enten-

dus et les allusions, au placard svp ! On utilise la communication intelligente et des directives claires et précises pour solliciter nos messieurs !

Mais attention mesdames, il ne s'agit pas là de devenir le capitaine du bateau qui hurle à ses matelots des directives pour faire avancer le bateau. Nous sommes des coéquipiers qui apprennent à ramer avec la connaissance des atouts et des difficultés de l'autre. Donc, la première étape de ces 30 jours est bien de s'asseoir ensemble dans un moment calme afin, dans un premier temps, d'imaginer le pessah qu'on aimerait passer ensemble et ce qu'on n'aimerait pas qu'il arrive. Puis dans un

second temps, de lister toutes les tâches à accomplir pendant ces 30 jours. On se les répartit avec des moments précis où cela devra être fait. On n'hésite pas à discuter des tâches qui pourraient être réalisées par les enfants. On se donne 4 semaines (pas moins pour ne pas augmenter le stress) pour réussir à faire le ménage de la maison, les courses, les préparatifs de la cuisine tout en gérant le quotidien. et surtout on prend une marge d'erreurs :

en théorie le ménage et les courses devraient être finis 4 jours avant la fête (pitié ne laissez pas les voitures à faire pour la veille de pessah !!)

Sur la même impulsion, il est très important que la femme exprime à son mari que le tri et le ménage supplémentaire qu'elle souhaite faire au même moment est important pour elle. Même s'il ne s'agit pas de ménage qui implique réellement l'élimination du hamets, cela contribue, pour elle, à sentir le nouveau départ que donne pessah.

De son côté, la femme doit rester raisonnable : le but n'est pas que la maison brille pour pessah mais qu'elle, son mari et ses enfants brillent de joie le soir de pessah. Ainsi, chaque année, elle essaiera de faire du rangement et du tri les mois qui précèdent pessah pour ne pas s'alourdir lorsque la charge est déjà grande en cette veille de fête.



Et maintenant, on s'y met !

De notre côté mesdames, lorsqu'on commence enfin à se mettre au travail, on essaye de ne pas devenir trop exigeantes envers nos maris. Souvenez-vous : le but est d'enlever le hamets pas la poussière. Alors peut-être que lui, n'a pas vos méthodes et votre expérience, vous pouvez le lui partager mais pas vous en servir pour l'oppresser. Comme tout être humain, nos maris seront motivés par nos remerciements et nos encouragements et non pas par nos critiques et nos exigences superflues.

Du côté des messieurs, il est important de penser et de réfléchir à ce qui pourrait soulager au maximum les épouses. Si les moyens le permettent, prendre une femme de ménage pour les parties difficiles comme la cuisine ou pour aider au ménage quotidien. Engager pour quelques après-midi une baby-sitter pour sortir les enfants ou les sortir soi-même dès qu'on en a la possibilité. Faire les devoirs, doucher les enfants, préparer un repas...même si, en général, ce ne sont pas les époux qui s'y collent, sachez que chaque petit geste est pour la femme une source de soutien intérieur énorme qui lui

injecte force et courage pour poursuivre sa mission avec vous !

Ensemble, pensez toujours à vos prendre 15 min chaque jour pour partager un thé, un fruit, un gâteau et vous retrouver . On garde bien en tête que les 30 jours avant pessah sont là pour nous renforcer en tant que couple. N'hésitez pendant ces moments, à vous remercier, à vous complimenter et à vous exprimer votre amour. Au contraire, évitez toute critiques ou reproches, Cela jouerait en votre défaveur. Vous éloignerez émotionnellement votre conjoint et le démotive-rail.

Et quand la gaffe arrive ?

En 30 jours, il est très possible que l'un ou l'autre des conjoints fassent une ou plusieurs gaffes :

tremper un appareil électronique dans l'eau (et qu'il repose en paix !), laisser tomber au fond du mikvé kelim une partie des couteaux de la nouvelle ménagère, avoir confondu javel et détachant sur sa chemise préférée...Il y aura probablement beaucoup d'occasions qui pourront nous faire dresser les cheveux sur la tête. Le danger est de donner trop d'importance à cette gaffe, ce qui créerait un froid dans le couple. Cumulé à la fatigue, la tension, les soucis,

ce froid pourrait prendre de l'ampleur à l'intérieur même de notre couple et nous éloigner jusqu'à arriver le soir du seder blessés mutuellement. Ainsi, préparez-vous, il va y avoir des choses mal faites, il va y avoir des choses cassées, perdues ou abîmées. Mais ce qui est le plus important c'est que vous 2 vous ne vous cassiez pas.

Comment ? En accueillant avec humour les bêtises qui pourront arriver et en vous rappelant votre mission : se renforcer ensemble et vivre pessah dans la joie !

Préparer Pessah à Deux : Une Mission de 30 Jours vers l'Unité

**Organisation et
Communication
Stratégique**



**Cultiver la
Complicité
au Quotidien**



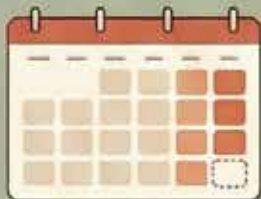
**S'unir comme
des "Associés"**



Un sunir comme des "Associés"

S'asseoir au calme pour lister les tâches et définir ensemble les objectifs du Seder.

Un Plan d'Action sur 4 Semaines



Répartir le travail sur un mois complet, en gardant une marge de 4 jours.



Communication Directe et Claire

Abandonner les sous-entendus ; exprimer ses besoins avec des directives précises et respectueuses.



**La Pause Sacrée
de 15 Minutes**

Partager chaque jour un thé ou un en-cas pour se retrouver et s'encourager.



L'Humour face aux Imprévus

Accueillir les maladresses ou les objets cassés avec le sourire pour éviter les tensions.



Un Cadeau pour Sceller la Réussite

S'offrir mutuellement un présent (parfum, vêtement) pour exprimer concrètement sa gratitude.

**Transformer les préparatifs intenses de Pessah
en une opportunité de renforcement conjugal par
la collaboration et la bienveillance.**

Et quand on a enfin fini, remercier concrètement !

Ça y'est, merci Hachem, le ménage est fini, les courses sont faites, les plats sont au congélateur, le seder prêt. Dans quelques heures les douces lumières de pessah rayonneront sur les murs immaculés...Le travail était dense mais cette année, main dans la main, psychologiquement et physiquement c'était plus facile...Il y a eu quelques tensions et quelques ratés mais comme nos esprits étaient unis dans un même but, nous avons réussi à passer outre. Ce qui va maintenant cimenter ce travail commun que nous avons fait durant un mois et qui a propulsé notre couple à un niveau plus élevé est de remercier concrètement.

Dès le début de ces 30 jours, réfléchissez à un cadeau pour votre conjoint et achetez-le rapidement.

Pour l'homme c'est une mitsva de la Torah d'offrir un cadeau, un parfum, une tenue...à sa femme pour la réjouir. Et il est extrêmement important qu'il prenne soin d'accomplir cette mitsva même si elle lui assure n'avoir besoin de rien car lorsque la femme reçoit ce présent, elle perçoit l'amour et la reconnaissance de son mari pour toute cette période de préparatifs.

Pour la femme, bien qu'aucune obligation ne lui a été donnée, il est important qu'elle pense à acheter quelque chose de spécial pour son mari afin d'augmenter la joie dans leur cœur.

Hana portait fièrement la broche qu'Eytan lui avait offert juste avant la fête tandis qu'il arrangeait cette belle cravate qu'elle lui avait acheté pour l'occasion. Le soir, au kiddouch, ils se regardèrent les yeux brillants en se disant par la pensée « Ensemble, on a réussi et on est devenu plus forts ! ».

***Hag sameah,
Yehoudit Lahmi - Madrikhat Kala***

A Suivre...



Chapitre 3

L Le soir, quand les enfants furent couchés et que j'eus enfin fini mon devoir de maths, Maman frappa doucement à ma porte.

Elle entra avec deux tasses de tisane. Mon cœur se réchauffa immédiatement.

Seule au foyer, Maman n'avait pas toujours le temps de s'asseoir avec moi, mais quand cela arrivait, je savais que j'allais passer un bon moment...

— Ça va ma chérie ? me demanda-t-elle en me tendant une tasse bien chaude.

Nous nous assîmes sur mon lit, les mains refermées autour des tasses pour nous réchauffer.

— Oui Maman, qu'en penses-tu de prendre une femme de ménage ? Tu travailles trop !

Avec Liora qui passait le bac cette année et moi en 3ème année de licence, Maman ne nous sollicitait plus beaucoup pour l'aider.

— Oui tu as raison, je vais y songer. Mais parlons de toi d'abord, te sens-tu prête à rencontrer la semaine prochaine ce garçon qui s'appelle Aharon ? J'ai parlé à Tonton Moché, il m'a donné son feu vert.

Tonton Moché, le frère de Maman qui habitait en Israël, était comme son bras droit. Il jouait un peu le rôle de figure masculine lors des grandes décisions que Maman devait prendre.

Savoir que Tonton Moché approuvait quelque chose nous rassurait toujours, même si cela ne remplacerait jamais Papa.

— OK Maman, je suis d'accord !

...

Dans quelques minutes, j'arrivais à mon lieu de premier rendez-vous avec Aharon.

Je me pressai pour ne pas arriver en retard, mais je l'étais déjà comme à mon habitude.

« Tant mieux », aurait dit Annael, mon amie d'enfance.

« Une princesse se fait toujours attendre. »

C'est à ces pensées que j'arrivai au Jardin des Tuileries.

Le soleil et la légère brise m'envoyèrent un souffle de bonne humeur, et je ne pris même pas la peine de lisser mes cheveux qui s'envolaient légèrement sous le vent.

Je vis un grand jeune homme venir à ma rencontre.

Il était grand, très grand même je dirais, blond, avec un regard rieur.

Il sourit largement et inclina légèrement la tête :

— Bonjour Rachel, enchanté.

Je remarquai sa chemise un peu trop ouverte à mon goût mais en fis abstraction tellement il me donnait une agréable première impression.

— Bonjour, répondis-je avec une petite voix.

Nous commençâmes à marcher côte à côte et il prit la parole avec aisance.

— Alors, raconte-moi ton parcours, Rachel !

Je me lançai dans un récit assez prolixe, sans mentionner évidemment la période difficile liée à la disparition de mon père. Je parlai largement de l'école, du séminaire de Gateshead, puis de mes études.

Après quelques minutes, je me rendis compte que je ne l'avais pas laissé parler, et m'interrompis.

— Et toi ?

Il me raconta que ses parents

avaient divorcé il y a quelques années, que son rapport avec son père était très limité, et qu'il voulait exercer en tant que psychologue tout en continuant l'étude de la Torah à mi-temps.

— Pour moi, ajouta-t-il, le mariage ne se résume pas à avoir des enfants. Je ne suis pas sûr de vouloir des enfants tout de suite. Je préfère d'abord me concentrer sur mon couple.

Dans mon esprit, je réagis vivement à cette idée.

Pour moi, certes, les enfants n'étaient pas la priorité absolue d'un couple, puisque le couple existe avant la parentalité, mais attendre... ? Était-ce une influence du monde extérieur ?

Pourtant, notre discussion était si agréable que je choisis de ne pas relever, même si mon esprit m'incitait à le faire.

Il se tourna vers moi avec son sourire rieur :

— Partages-tu cet avis avec moi ?

S'il me posait la question, je n'allais pas me retenir.

— Non, pas vraiment. Je pense que l'on peut construire un couple tout en ayant des enfants. Personnellement, je ne me vois pas attendre.

Il hocha la tête :

— OK. Regarde, on est arrivés à la place de la Concorde ! Tu veux continuer sur les Champs-Élysées ?

— Oui !

Nous continuâmes à nous balader pendant près d'une heure, et je me sentais bien.

Même si nous venions d'univers complètement différents, je sentais qu'il m'écoutait et qu'il essayait de me comprendre.

Il avait un frère et une sœur et ils vivaient seuls avec leur mère.

Je me demandai si le divorce de ses parents expliquait son désir d'attendre avant d'avoir des enfants, par crainte que cela ne marche pas.

Il continua de me raconter un peu ses études de psychologie, et je lui avouai combien étu-

dier l'informatique pouvait être ennuyeux face à des métiers face à des métiers plus tournés vers l'humain.

Lorsque l'après-midi toucha à sa fin et que je sentis qu'il était temps de partir, je me tournai vers lui. Je dus légèrement lever la tête pour le regarder dans les yeux, même si je mesurais environ 1m65.

— Je pense qu'il est temps que je rentre chez moi.

Il me prit de court :

— Tu accepterais une deuxième rencontre ?

— Oui, bafouillai-je.

Il me sourit largement :

— Super ! À bientôt alors Rachel !

Je m'éloignai, puis, dès que je fus suffisamment loin, j'appelai directement Maman pour lui raconter cette rencontre intéressante.

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

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

✉ INFO@HIBSTYLE.COM

Roch Hodesh Nissan : dernière ligne droite vers Pessa'h

Roch Hodesh Nissan est là. Pessa'h approche à grands pas. C'est le moment de passer à l'action — avec clarté, sans surcharge mentale.

Plan d'action clair : les jours à venir

On ne fait pas tout en même temps. On planifie les étapes essentielles :

- ◆ Cuisine : placards, frigo, congélateur, ustensiles
- ◆ Voiture : vider les sacs, les miettes, les recoins
- ◆ Menus de Pessa'h : établir la liste de courses dès maintenant
- ◆ Pièces non critiques : armoires, rideaux, déco... peuvent attendre après Pessa'h

Si tu n'as pas ou peu commencé, peu importe la raison : guerre, travail, imprévu, fatigue, accouchement, bar mitsva... On ne se stresse pas. On va à l'essentiel.

Priorité n°1 : vider le 'hametz

Avant toute chose, on évite de racheter du 'hametz. Puis on établit une liste de ce qu'il nous reste à écouler :

- ◆ pâtes, biscuits, farines, céréales, sauces, etc.
- ◆ on complète avec des légumes et des protéines
- ◆ on crée des menus anti-gaspi pour les jours à venir

Pas besoin de manger des pâtes à tous les repas ! On peut imprimer le planner ci-joint et y caser un maximum de 'hametz restant.



MENU DE LA SEMAINE

OBJECTIF: On vide le Hametz

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Shabat	
Dimanche	



Préparer les vêtements de fête

C'est maintenant qu'on pense aux habits, pas 24h avant la fête :

- ◆ retouches, lavage, repassage
- ◆ vérifier les chaussures
- ◆ coiffer sa perruque
- ◆ couper les cheveux des enfants

Des outils pour t'aider

Pour t'accompagner dans cette dernière ligne droite, tu peux télécharger les planners disponibles dans le Guide Pessa'h Se-rein – By Shalva, sur notre site.

Ils t'aideront à :

- ◆ planifier tes menus
- ◆ organiser ton ménage
- ◆ répartir les tâches
- ◆ garder le cap sans t'épuiser

Conclusion

Pessa'h, c'est la fête de la liberté. Et cette liberté commence par choisir ce qui compte vraiment.

On avance avec clarté, on respire, on délègue, on simplifie.

Et surtout : on ne confond pas poussière et 'hametz.

LE GUIDE PESSAH SEREIN

Checklist
&
Planner

PREPARER PESSAH EN TOUTE SERENITE

Découvrez le guide complet pour préparer Pessah en toute
sérénité: conseils, checklist, planner, listes de courses...

SHALVA
FOODS & MORE

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

Sarah Kisielewski

‘Hamets ou Matsa ?

À chaque Nissan, la même scène : on traque le ‘Hamets, on brûle les miettes... et on se retrouve avec des piles de matsot sur la table. Là, le même débat revient : Qui est le plus digeste (et le moins calorique) entre le ‘Hamets et la Matsa ?

Spoiler : c’est un peu plus compliqué que ça.

Commençons par le ‘Hamets.

Le pain levé, c’est farine, eau, levure, temps. Ça gonfle, ça lève, ça devient moelleux. Dans le corps, cette fermentation peut aussi “faire lever” certaines sensibilités : ballonnements, sensation de ventre tendu, surtout avec les farines blanches, pauvres en fibres et consommées trop vite.

Sur le plan glycémique, le pain blanc peut provoquer des pics rapides,

suivis d’un coup de fatigue ou d’une envie de grignoter. Côté calories, on est en moyenne autour de 240 à 270 kcal pour 100 g.

Ce n’est pas extravagant. Mais soyons honnêtes : le pain se mange facilement, parfois sans qu’on s’en rende compte. Une tranche, puis une autre, puis encore un petit morceau (on t’a vu manger le croûton !).



Passons à la Matsa.

Plate, sèche, simple. Pas de fermentation, pas de levure. Beaucoup pensent instinctivement qu'elle est plus "light". En réalité, à poids égal, la Matsa est souvent aussi calorique, voire plus, que le pain. Pourquoi ? Parce qu'elle contient très peu d'eau. Elle est dense, concentrée. Une grande Matsa peut rapidement équivaloir à plusieurs tranches de pain. Visuellement, elle paraît légère. Nutritionnellement, elle ne l'est pas tant que ça.

Et puis il y a la digestion.

L'absence de levure peut soulager certaines personnes sensibles à la fermentation. Mais notre système digestif n'est pas habitué à consommer plusieurs Matsot par jour, puisqu'on en consomme généralement rarement hors Pessa'h. Résultat possible : constipation, sensation de lourdeur, ventre tendu. La pâte à Matsa ne gonfle pas, mais elle peut littéralement nous gonfler si l'hydratation et les fibres ne suivent pas.



Alors, qui gagne ?

Franchement, personne. Ou plutôt : ça dépend de vous. Le vrai critère, ce n'est pas seulement la levure ou la calorie. C'est la quantité. La qualité de la farine. La présence de protéines et de légumes dans le repas. La façon dont vous mangez. Une Matsa tartinée à la vavite de chocolat ne sera

pas plus "saine" qu'un bon pain complet accompagné d'oeufs et de crudités. À l'inverse, un pain blanc avalé en trois minutes peut laisser une sensation bien plus lourde qu'une petite portion de Matsa intégrée dans un repas équilibré.

Ce n'est pas la Matsa qui fait maigrir. Ce n'est pas le 'Hamets qui fait grossir. Ni la Matsa ne sauve un mé-

tabolisme, ni le 'Hamets ne le sabote à lui seul. Ce qui transforme un corps, c'est la cohérence quotidienne, la stabilité glycémique et l'équilibre global. Un aliment n'est pas un problème. Un déséquilibre répété, oui. Et la vraie question n'est peut-être pas "'Hametz ou Matsa ?" Mais : est-ce que je mange en conscience... ou en automatique ?

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





Pessah & Cuisine

Pour ce numéro spécial Pessa'h, notre rubrique cuisine prend un léger tournant. Elle s'adapte à cette période où l'on cherche à alléger le quotidien tout en préservant ce qui fait la beauté et la chaleur de la fête. L'idée n'est pas de bouleverser vos habitudes, mais d'apporter un souffle plus simple, plus doux, plus serein dans l'organisation des repas.

Nous avons rassemblé ici des idées de repas cacher le Pessa'h qui couvrent tout le spectre de la table : des salades fraîches qui ouvrent l'appétit, des salades cuites pour honorer la fête et réveiller les papilles...des plats qui réconfortent sans alourdir, des desserts légers qui clôturent le repas en douceur, et bien sûr les plats traditionnels.

Ces plats-là ont une place particulière : ils portent en eux les souvenirs de nos enfants, les gestes transmis d'une génération à l'autre, les parfums qui reviennent chaque année et qui font partie de nos minhaguim, de nos coutumes familiales, de ce qui nous relie profondément à la fête. À chaque maison ses habitudes, ses incontournables, ses "il faut absolument que je fasse ça".

Pour Hol Hamoed, l'idée reste de cuisiner simple et rapide, sans passer des heures en cuisine. Ce sont des jours où l'on a envie de profiter de la fête autrement : sortir, passer du temps en famille, créer des souvenirs, respirer un peu entre deux repas plus élaborés.

C'est souvent le moment des petites habitudes qui reviennent chaque année : les banatages, les frites, les grillades, et toutes ces coutumes familiales qui donnent à Hol Hamoed son charme si particulier. Une cuisine facile, spontanée, qui laisse de la place à ce qui compte vraiment : être ensemble.

Et pour celles qui ne l'auraient pas déjà dans le Guide Pessa'h Serein, nous avons glissé à la fin de cette rubrique un planner de menus spécial Pessa'h. Une page simple et claire pour organiser vos repas, visualiser votre semaine, et alléger encore un peu plus votre charge mentale.

À vous maintenant de composer votre menu, selon vos goûts, vos traditions, vos envies, et l'atmosphère que vous souhaitez créer autour de votre table.



Salades fraîches

- Tomates cerises
- Concombre à l'aneth
- Avocat en dés
- Fenouil finement émincé
- Carottes râpées
- Navets crus en fines lamelles
- Radis croquants
- Maïs (si vous le consommez)
- Chou blanc ou rouge émincé
- Salade verte (avec les reste de maror par exemple)
- Tapenade maison
- Salade Aravi (tomates fraîches mixées avec ail, piment et coriandre)
- Tehina (si vous consommez des sésames)
- Salade Israélienne
- Variantes (fait maison ou commerce)
- Olives marinées (maison ou commerce)



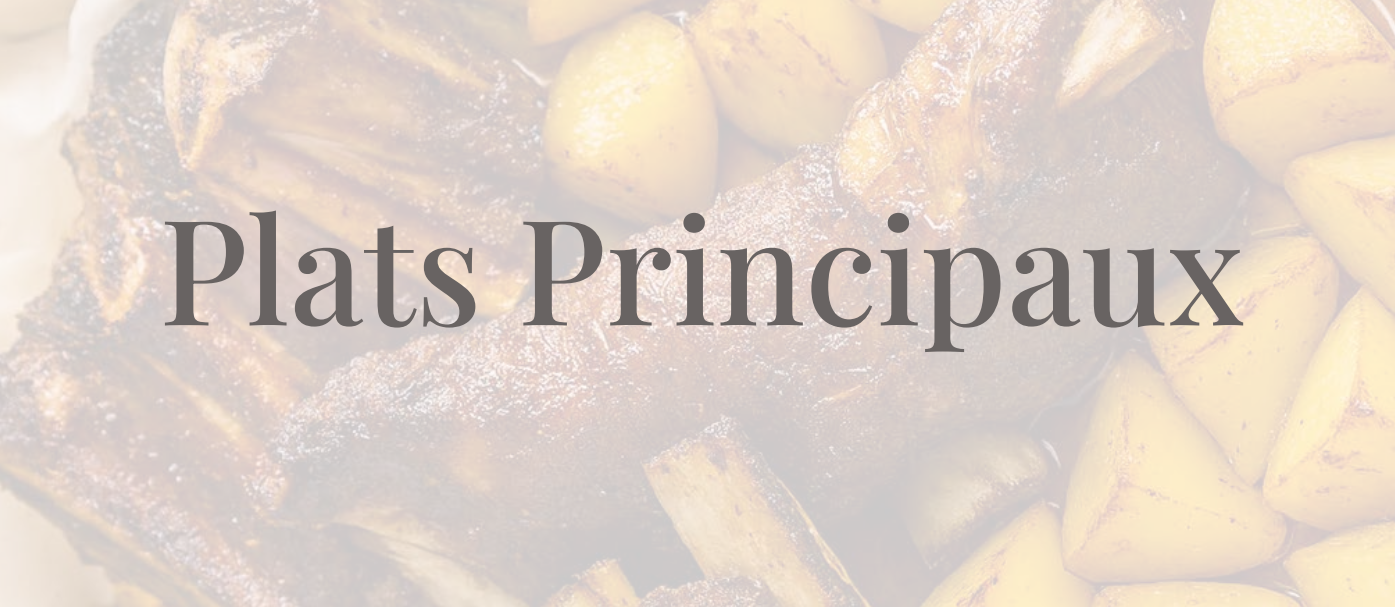
Salades cuites

- Olives à la tomate
- Aubergines frites
- Aubergines goût foie
- Caviar d'aubergines
- Betteraves cuites
- Tomates cerises à l'ail (option piment)
- Poivrons grillés
- Salade cuite classique
- Matbouha
- Mekbouba
- Aljouk
- Zaalouk
- Carottes à la marocaine
- Pommes de terre à la harissa
- Pommes de terre aux œufs
- Pommes de terre thon-œuf
- Patate douce rôtie
- Oignons confits
- Mousse d'œuf
- Œufs mimosa
- Champignons cuits
- Houmous (si vous consommez les pois chiches)



Poissons

- Mousse de thon
- Saumon fumé
- Harengs marinés
- Daurade au four
- Saumon gravlax
- Boulettes de poisson
- Gefilte fish
- Poisson hleimi
- Poisson marocain
- Filet ou pavé de poisson aux herbes et citron
- Saumon au four et sauce mayo



Plats Principaux

- Agneau aux pommes de terre
- Rôti de bœuf et haricots verts
- Msoki
- Soupe de fèves
- Veau et patate douce
- Boulettes de viande aux petits pois
- Légumes farcis
- Poulet aux olives
- Kneidlach + bouillon
- Poulet rôti et pommes de terre
- Bœuf aux oignons et tagliatelles de légumes
- Pkaila (si vous la consommez à Pessa'h)
- Dafina version Pessa'h (aux fèves)
- Tajine de veau aux pruneaux
- Boulettes de viande sauce tomate cumin
- Brisket de bœuf mijoté et petits légumes
- Poulet au miel et oignons
- Petites viandes au cumin et haricots verts
- Bourguignon et écrasé de pomme de terre
- Assado et duo de pomme de terre et pdt douce



Desserts

- Mousse au chocolat
- Bouscoutou
- Fondant au chocolat
- Salade de fruits
- Compote de pommes
- Pommes au four
- Fruits frais
- Glace ou sorbet maison
- Meringues
- Gâteau aux amandes
- Flan maison (version Pessa'h)
- Poire ou pomme pochée
- Zabayon
- Nougat glacé
- Crème au chocolat ou vanille (sans farine)

M E N U D E P E S S A H

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	CHABAT
		BEDIKAT HAMETZ	SEDER SOIR	YOM TOV 1	YOM TOV 2	CHABAT HOL HAMOED
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	CHABAT
	HOL HAMOED	EREV YOM TOV	YOM TOV 1	YOM TOV 2		

NISSAN

MOTS MêLÉS

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

SEDER

BEDIKAT HAMETZ

OEUF

MAROR

MATZA

KOSSOT

ZEROA

EAU SALEE

KARPASS

HAROSSET

HALLEL

YOM TOV

PESSAH

AFIKOMAN

MATZA CHMOURA

SHALVA

*Le magazine féminin
qui vous ressemble*



DISPONIBLE GRATUITEMENT SUR
WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



Rejoignez-nous sur WhatsApp





SHALVA
POUR LA FEMME