

# SHALVA

P O U R L A F E M M E





8

---

DOSSIER

- 07 EDITORIAL
- 08 DOSSIER
- 13 EDUCATION
- 19 LIFESTYLE

22

---

NUTRITION

- 26 SANTE
- 31 ORGANISATION
- 38 CUISINE
- 42 MOTS MELES

35

---

MAISON

SOMMAIRE

Relecture  
Martine Levy Herz

Dossier du Mois  
Sarah L

Maison  
Keren Bouzaglo

Lifestyle  
Sarah L

Nutrition  
Sarah Kisielewski

Santé  
Noemie Moatti

Education  
Ilana Levy

Organisation  
SHALVA

Cuisine  
SHALVA

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

Credits photos: Shalva Magazine, MART PRODUCTION, Unaizat Abdulgamidova & Curtis Adams, Kader D. Kahraman on Pexel, Reset Your Home, Freepik, HIBStyle, Kwebstudio, Sarah Kisielewski, Netzach Design, Esther Elkoubi, Shalva,



# SHALVA

POUR LA FEMME

EDITO

**Le magazine qui nourrit**

*le coeur et le quotidien*

Bien-être - Famille - Torah - Cuisine  
Organisation - Santé - et bien plus encore...

SHALVA

SCANNEZ

*Ici*

POUR REJOINDRE



# EDITORIAL

Chères Lectrices,

Nous revoilà !

Le mois de Nissan est derrière nous, Pessah aussi — et avec lui, ce sentiment de pages tournées, de maison allégée, de quelque chose de nouveau qui commence.

Nous venons de traverser une période très intense et chargée en émotions à tous les niveaux, la préparation de Pessah en même temps que la guerre avec l'Iran... Un cessez-le-feu incertain...en Israël s'enchaîne les jours de Yom Hashoah, Yom Hazikaron et Yom Haatsmaout... et en même temps, comme si de rien n'était...la vie continue barouh Hashem, et suit son cours...

Le printemps est vraiment là, les beaux jours arrivent, et ce numéro aussi, avec un peu de décalage cette fois, mais il est là !

J'ai tellement hâte de savoir ce que vous en pensez. Vos retours comptent énormément pour moi — c'est vraiment eux qui guident la direction de Shalva Yiar, qui nous poussent à évoluer, à vous proposer toujours mieux.

Je voulais aussi prendre un moment pour remercier mon équipe, qui malgré des emplois du temps bien chargés, trouve toujours le temps et l'énergie de développer pour vous, chères lectrices, un contenu de qualité. Ce n'est pas rien, et je leur en suis vraiment reconnaissante.

Le numéro de Sivan est déjà en préparation — parce qu'entre Lag Baomer et Chavouot, le calendrier file vite et je veux être au rendez-vous pour vous.

Merci d'être là, fidèles et présentes.

Sarah L.

# Le compte du omer

## *49 jours pour se retrouver*

Il y a quelque chose de particulier dans cette période. Entre la liberté toute fraîche de Pessah et l'élévation de Chavouot, on se retrouve dans un entre-deux. Ni tout à fait dans l'élan du départ, ni encore arrivée.

On compte. On attend. On avance, jour après jour.

49 jours.

Une mitzva qui se vit au quotidien, presque en silence. Et si c'était justement là, dans cette discrétion, que se jouait l'essentiel ?

Le compte du omer n'est pas une simple formalité. C'est une invitation à regarder en soi. Chaque jour porte une qualité — une midda — que l'on est appelée à travailler, à affiner, à apprivoiser. L'amour, la rigueur, l'équilibre, l'humilité... Un chemin intérieur, balisé, mais profondément personnel.

“  
*Et si c'était  
justement là,  
dans cette  
discrétion, que  
se jouait  
l'essentiel ?*  
”



### **Aimer... ou respecter ?**

On nous dit que les élèves de Rabbi Akiva sont morts pendant cette période parce qu'ils ne se comportaient pas avec kavod les uns envers les autres. Mais attendez — ils étaient amis, ils s'aimaient ! Alors comment comprendre ? C'est là que la distinction devient fascinante.

L'amour, tel qu'on le ressent souvent, est lié à une sensation. J'aime l'autre parce qu'il me fait du bien, parce qu'il me

correspond, parce qu'il pense comme moi, parce qu'il me renvoie une image que j'apprécie. C'est réel, c'est humain — mais au fond, dans cet amour-là, l'autre est un peu... à mon service. Je l'aime tel que je veux qu'il soit.

Le kavod, c'est tout autre chose. C'est reconnaître que l'autre existe indépendamment de moi. Qu'il a ses propres opinions, ses propres chemins, ses propres façons de voir le monde — et que tout ça est légitime, même quand

ça ne me ressemble pas, même quand ça me dérange. Le kavod, c'est laisser l'autre être lui-même, sans chercher à le corriger, à le modeler, à le ramener vers ce qui nous est familier.

Les élèves de Rabbi Akiva s'aimaient — mais ils ne se donnaient pas ce kavod-là. Et c'est peut-être la leçon la plus subtile et la plus exigeante de cette période : l'amour ne suffit pas si on ne laisse pas l'autre exister pleinement.

Nous les femmes, nous connaissons bien cette sensation. Dans nos amitiés, dans nos couples, dans nos familles — combien de fois aimons-nous les gens... à notre façon ? Combien de fois confondons-nous l'amour avec le désir que l'autre soit comme on l'imaginerait pour lui ?

Le compte du omer nous invite à creuser ça. Chaque jour, une midda à travailler. Et peut-être que derrière chacune d'elles se cache cette même question : est-ce que je laisse vraiment l'autre être lui-même ?

### ***Une lumière au milieu du chemin***

Lag Baomer arrive comme une respiration. Une lumière, un souffle, une sortie. On célèbre, on lève les yeux, on se

retrouve ensemble. Puis on reprend la route, plus légère, vers Chavouot.

Et Pessah Chéni, lui, nous rappelle quelque chose de précieux : il n'est jamais trop tard. Si tu t'es sentie absente à toi-même ces derniers temps, si tu as l'impression d'avoir raté quelque chose — la Torah elle-même te tend une deuxième chance. Parce que dans le monde juif, personne n'est laissée au bord du chemin.

Ces 49 jours sont les tiens. Pas pour être parfaite. Juste pour avancer, un jour à la fois — un peu plus proche de toi-même, et un peu plus ouverte aux autres.



Rejoins et Partage Just Stunning Life,  
Pour Une Vie Extraordinaire !

<https://livejuststunninglife.wixsite.com/website>

**Tu veux recevoir une dose de  
Hizouk par jour ?**

Whatsapp : 0695502793

email : [livejuststunninglife@gmail.com](mailto:livejuststunninglife@gmail.com)



# “Vous vivez ça tous les jours... et c’est là que tout se joue”

Entre Pessa’h et Chavouot, il y a cette période discrète qui passe inaperçue. Sans grand événement... du « banal »... a priori...

Un peu comme nos journées de parents.  
Des couches à changer  
Des devoirs à aider  
Des repas à servir  
Pas de moments parfaits.

Juste des scènes ordinaires, parfois tendues, parfois tendres où tout se joue, sans qu’on s’en rende compte.

## “Dépêche-toi, on va être en retard !”

Les chaussures ne sont pas mises. Le carter n’est pas prêt.  
Et vous entendez votre propre voix monter :

« Mais ça fait trois fois que je te le dis ! »

Votre enfant vous regarde... sans bouger.

Cette scène, tout le monde la connaît (oui oui !)

Ce qu’on fait souvent c’est répéter plus fort.

Ce qui fonctionne mieux (mais qu’on oublie) : **se connecter avant de diriger.**

La prochaine fois, essaye de t’accroupir, de poser doucement la main sur lui et dis simplement : **“Regarde-moi. On met les chaussures maintenant.”**

C’est plus lent.  
Mais étrangement... ça marche plus vite.

## “Non ! J’ai pas envie !”

Fin de journée. Fatigue générale.  
Vous demandez quelque chose de simple... et la réponse est “Non.”

Et là, intérieurement : “Mais pourquoi tout est compliqué ?”

Ce moment-là, beaucoup de parents le vivent comme un affront (et ça agace !) Mais souvent, ce n’est pas de l’opposition... c’est une demande de lien mal exprimée. (le savoir adoucit notre réaction) !

Essayez ce micro-changement : Au lieu de répondre immédiatement, prends 5 secondes et dis : “Attends, viens deux secondes avec moi.”

Puis, un regard, un mini-contact (main, épaule) et seulement après : la demande

Très souvent, le “non” diminue... sans confrontation.



### **“Encore une histoire !”**

Vous êtes épuisée. Votre enfant demande encore une histoire. Puis une autre. Puis une question du genre « pourquoi les arbres sont verts ? »

Et vous sentez l'agacement monter : “Non, ça suffit maintenant !”

Mais ce moment, en réalité, n'est pas un caprice. C'est souvent **le seul moment de connexion pleine de la journée.**

Le petit outil qui change tout : **les 10 minutes à 100%**  
Au lieu de subir ces de-

mandes toute la soirée, anticipez :

Chaque jour 10 minutes sans téléphone, sans corriger, sans diriger... on se chatouille, on rigole, on partage un petit chocolat...

### **“Pendant 10 minutes, je suis 100% avec toi.”**

Et ensuite, vous posez le cadre plus facilement. C'est étonnant mais ça réduit énormément les “encore, encore”.

### **Après le conflit**

Ça arrive. Vous avez crié. Il a crié. Et souvent... personne ne

revient.

Parce qu'on pense que revenir, c'est “perdre en autorité”.

En réalité, c'est tout l'inverse.

On ne cherche pas à être parfait, on apprend **à réparer.**

En pratique (2 minutes chrono) : vous revenez, vous dites simplement : “Je me suis emportée. Je suis désolée.” puis : “On recommence ?”

Et surtout !! Pas de « MAIS tu as vu ce que t'as fais toi aussi !!! »

Là, quelque chose se passe ; la relation devient plus forte que le conflit.



## “Range ta chambre !”

Vous avez déjà dit cette phrase. Je l’ai déjà dite aussi.  
Et rien ne se passe.

Ce n’est pas que votre enfant ne veut pas.  
C’est souvent qu’il ne sait pas **par où commencer**.

Changez de stratégie : Au lieu de parler, **agissez avec lui** : “Viens, on fait juste 2 minutes ensemble avec le chrono.”, “On range 10 objets chacun.”

Parce que vous êtes passé de l’ordre... à l’action. Et que les ordres sont souvent faits pour être rejetés...

## “Il n’écoute jamais !”

Phrase fréquente celle là aussi.  
Mais si on regarde une journée entière, une question se pose :

Combien de fois mon enfant entend-il :  
“Fais pas ça”  
“Dépêche-toi”  
“Arrête”  
“Non”

Et si on essayait plus de :

“Bravo”  
“Merci”  
“J’ai vu ton effort”

### **La règle du 1 pour 5 :**

Pour 1 remarque négative > 5 positives.

“Tu t’es habillé tout seul”  
“Merci d’avoir essayé”  
“Tu progresses”

Moins de tension, plus de coopération.

## Et si on arrêta de vouloir que ça change tout de suite ?

On aimerait que l'enfant écoute vite, que les habitudes changent vite, que les journées soient fluides mais la transformation ne se fait jamais en un jour. Et ça c'est tellement rassurant.

Elle se construit dans un regard, dans une réparation, dans un moment partagé, dans une réaction un peu plus calme que la veille

Et oui !! Ces moments sont discrets, presque invisibles.

Personne ne remarque, même pas votre enfant quand vous étiez à deux doigts de crier... et que vous avez baissé la voix.

Quand un geste brusque aurait pu partir... et que vous avez choisi de vous arrêter.

Personne n'applaudit ces instants-là. Ils ne font pas de bruit.

Ils ne changent pas la journée en apparence.

Et pourtant.

C'est précisément là que se construit quelque chose d'essentiel.

Dans ces micro-choix, répétés, souvent imparfaits, vous êtes en train de transmettre à votre enfant bien plus que des règles : vous lui montrez ce que signifie se maîtriser, respecter, aimer même dans la tension.

Parce qu'en réalité, rien n'est « banal » Chaque effort pour adoucir une parole. Chaque retenue dans un moment de colère.

Chaque tentative de faire un peu mieux que la veille.

Tout est vu.

Tout est compté.

Et surtout, tout construit.

Pas dans les grands moments parfaits, mais dans ces instants silencieux où vous choisissez, malgré tout, d'être le parent que vous voulez devenir.

Parce qu'en parentalité, ce ne sont pas les grandes décisions qui changent tout... Ce sont les gestes répétés, dans des journées très ordinaires.

Celles où, justement, on se dit :

**“Chez moi, c'est pareil.”**

**Ilana Levy**

*Madrehat Kala*

*Animatrice d'ateliers dédiés à la parentalité.*

**06.58.90.87.01**

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



# Après Pessah, on respire — et on recommence *autrement*

Il y a quelque chose de particulier dans les jours qui suivent Pessah. La maison retrouve son rythme, les placards se remplissent à nouveau, et quelque part en nous, il y a cette envie... de légèreté. Après les repas de fêtes, les plats mijotés, les tables chargées — le corps réclame autre chose. Plus simple. Plus doux.

“

*Pas une révolution.  
Juste une attention de plus portée à soi.*

”

On m’a partagé une idée il y a peu, et je n’ai pas pu m’empêcher de la transmettre à mon tour tellement elle m’a parlé. Ce qui m’a séduite ? Elle n’est pas contraignante. Pas culpabilisante. On fait comme on peut, à son rythme, sans pression. Et ça, dans nos vies bien remplies, c’est déjà une révolution en soi.

Et si c’était exactement le bon moment pour changer — pas par contrainte, mais par envie ?

## *Pas un régime. Une évolution.*

---

Beaucoup de femmes utilisent l'après-Pessah comme un tremplin. Non pas pour se lancer dans un régime strict — on connaît toutes la chanson, et on sait aussi comment ça finit — mais pour prendre un nouveau départ, doucement, sans se brusquer.

L'idée est belle dans sa simplicité : s'inspirer du compte du Omer. Chaque jour, on travaille un midda, on progresse d'un petit pas. Et si on appliquait cette même philosophie à notre alimentation et à notre bien-être ? Chaque jour, un tout petit geste. Pas une révolution. Juste une attention de plus portée à soi.

## *Concrètement, ça ressemble à quoi ?*

---

Ne plus sauter le petit déjeuner. C'est tout. Juste ça, pour commencer. Parce qu'on le sait toutes — le matin c'est le rush. On prépare le petit déjeuner du conjoint, les lunch box des enfants, le goûter pour l'après-midi... et nous ? On repart le ventre vide, un café à la main, en mode automatique. Ce petit geste — s'asseoir cinq minutes et manger quelque chose avant de commencer la journée — change pourtant tout.

Le lendemain ? S'accorder une vraie pause dans la journée. Pas scroller sur son téléphone en avalant un café debout. Cinq minutes assise, un verre d'eau, un fruit. Rien d'héroïque — mais pour nous qui avons des journées souvent très chargées, c'est presque révolutionnaire.

Puis petit à petit, ajouter un légume ou un fruit par jour. Pas remplacer, pas supprimer — juste ajouter. Une clémentine dans le sac, une salade en entrée, une poignée de tomates cerises sur la table. Le corps dit merci, et on n'a même pas l'impression de faire un effort.

## MES PETITS GESTES DU JOUR



### **Le petit-déjeuner**

*On prépare tout pour tout le monde... et on repart le ventre vide. S'asseoir 5 minutes, manger quelque chose. Juste ça.*

---



### **La vraie pause**

*Pas scroller sur son téléphone. Cinq minutes assise, un verre d'eau, un fruit. Presque révolutionnaire.*

---



### **Un fruit ou légume de plus**

*Pas remplacer, pas supprimer — juste ajouter. Une clémentine dans le sac. Le corps dit merci.*

---



### **Boire plus d'eau**

*Un verre dès le matin. Un autre dans l'après-midi. Simple, efficace, oublié.*

*Et vous, vous commencez par quoi ?*

*Écrivez-moi. Partagez vos petites victoires, vos astuces, vos découvertes. On est tellement plus fortes quand on avance ensemble, à notre rythme, sans se juger.*

*Le secret ? Ne pas tout changer d'un coup.*

---

C'est là que la plupart d'entre nous trébuchent. On veut tout, tout de suite — manger parfaitement, bouger tous les jours, dormir huit heures. Et au bout d'une semaine, découragées, on abandonne tout.

Le Omer nous enseigne autre chose. La transformation prend du temps. Elle se construit jour après jour, midda après midda. Un jour on travaille l'amour de soi, le lendemain la discipline, puis l'équilibre... Et à Chavouot, on arrive changée —

pas parce qu'on a tout fait parfaitement, mais parce qu'on a avancé.

Notre alimentation peut suivre ce même chemin. Un petit geste aujourd'hui. Un autre demain. Sans jugement pour les jours où ça ne marche pas, sans pression pour être parfaite.

*Et si ce printemps, on se faisait juste un peu plus attention ?*

---

Pas pour rentrer dans une robe. Pas pour plaire. Juste pour se sentir bien dans son corps, légère dans sa tête, et présente dans sa vie.

C'est finalement ça, la vraie légèreté de l'après-Pessah.

*Et vous, vous commencez par quoi ?*

---

Je suis curieuse de savoir quel petit geste vous allez adopter en premier. Le petit déjeuner ? La pause dans la journée ? Ajouter un fruit ? Boire plus d'eau ? Chacune d'entre nous a son point de départ, et c'est ça qui est beau — il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

Alors lancez-vous, et tenez-moi au courant.

*Sarah Kisielewski*

# Pourquoi je mange mes émotions ?

*Un coup de stress, et le premier réflexe est de se ruer vers le placard (à gâteaux en plus, sinon c'est pas drôle !). C'est un phénomène naturel qu'on appelle plus communément l'alimentation émotionnelle. Décryptage.*

Qui ne s'est jamais surpris à chercher du chocolat après une journée difficile, ou à grignoter sans vraiment avoir faim ? Dans ces moments-là, ce n'est pas l'estomac qui parle, mais l'émotion.

Le stress, la fatigue, l'ennui ou même la tristesse activent dans notre cerveau un besoin de réconfort. Or certains aliments – notamment sucrés ou gras – stimulent la libération de dopamine et de sérotonine, les neurotransmetteurs associés au plaisir et à l'apaisement. Résultat : sur le moment, on se sent mieux.

Le problème, c'est que ce soulagement est souvent de courte durée. Une fois l'émotion passée, il peut laisser place à de la culpabilité ou à une sensation de perte de contrôle. Pourtant, manger ses émotions n'est pas un manque de volonté : c'est un mécanisme humain, profondément ancré dans notre fonctionnement biologique.

La bonne nouvelle, c'est qu'il existe quelques réflexes simples pour retrouver un peu plus de liberté face à ces envies.



## **Apprendre à reconnaître la vraie faim**

# 1

La faim physiologique apparaît progressivement et concerne presque tous les aliments. La faim émotionnelle, elle, est souvent soudaine et très ciblée (chocolat, biscuits, chips...).

# 2

## **Créer une pause avant de manger**

Prendre quelques respirations, boire un verre d'eau ou attendre dix minutes permet parfois de distinguer une vraie faim d'un simple besoin d'apaisement.

## **Stabiliser sa glycémie**

Des repas équilibrés, riches en protéines, fibres et bons gras, limitent les variations de sucre dans le sang... et donc les fringales incontrôlées

# 3

# 4

## **Trouver d'autres sources de réconfort**

Une marche, un appel à une amie (ou à sa coach !), quelques minutes de respiration ou de musique peuvent apaiser le système nerveux sans forcément passer par la case nourriture.

*Au fond, l'objectif n'est pas de bannir tout plaisir alimentaire. Il s'agit plutôt d'apprendre à distinguer ce qui nourrit réellement le corps... de ce qui tente simplement de calmer une émotion. Car nos émotions cherchent souvent une échappatoire, et l'assiette devient parfois leur langage. Les comprendre, c'est déjà reprendre doucement la main sur notre relation à la nourriture.*

# 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



Instagram icon: @resetyourhome\_  
WhatsApp icon: Débo : +972 055 956 0550  
Email icon: debo.resetyourhome@gmail.com

# Pieds nus à la maison : bonne habitude ou fausse bonne idée ?

*À peine la porte refermée, beaucoup d'entre nous font la même chose : on enlève ses chaussures. Les pieds respirent, les orteils s'étirent... et on se sent déjà un peu plus détendu. Mais marcher pieds nus est-ce vraiment bon pour les pieds ? Ou vaut-il mieux garder un peu de soutien avec des chaussons ?*

## **Le pied aime la liberté**

Le pied est une petite merveille d'ingénierie : 26 os, de nombreux ligaments et une multitude de petits muscles travaillent ensemble à chaque pas.

Son rôle est essentiel : maintenir l'équilibre, amortir les chocs et accompagner chacun de nos mouvements.

Dans une chaussure , même confortable, certains mouvements restent limités. Les orteils disposent de moins d'espace et certains petits muscles sont moins sollicités.

Lorsque l'on marche pieds nus, le pied retrouve une liberté naturelle : les orteils peuvent s'écarter, le pied s'adapte au sol et les muscles participent davantage au mouvement.

Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si beaucoup de personnes ressentent un vrai soulagement lorsqu'elles enlèvent leurs chaussures en rentrant chez elles.

## **Une petite gymnastique... sans y penser**

Dans la plupart des cas, marcher pieds nus , même quelques minutes dans la journée , est bénéfique pour les pieds.

Cela permet de solliciter les petits muscles du pied, souvent un peu endormis dans les chaussures. Le pied bouge davantage, certaines tensions se relâchent et les structures travaillent naturellement.

En quelque sorte, c'est une mini séance de gymnastique pour les pieds... sans avoir besoin d'y penser.



## Des pieds plus éveillés

Marcher pieds nus stimule également l'équilibre.

Sans la structure de la chaussure pour guider l'appui, les muscles du pied et de la cheville participent davantage à la stabilité.

Le pied possède aussi de nombreux capteurs sensoriels. Ils transmettent au cerveau des informations sur la position du pied et la nature du sol.

Lorsque l'on marche pieds nus, ces informations sont plus nombreuses. Le corps ajuste alors plus finement la posture et l'équilibre.

C'est pour cette raison que certaines personnes ont la sensation que leurs pieds « se réveillent » lorsqu'elles sont pieds nus.

## Pieds nus... oui, mais pas forcément toute la journée

Il faut toutefois distinguer deux choses : marcher pieds nus de temps en temps et rester pieds nus toute la journée.

Marcher pieds nus quelques moments dans la journée, par exemple en rentrant chez soi, permet au pied de bouger librement et de se détendre après plusieurs heures passées dans les chaussures.

En revanche, rester pieds nus en permanence demande au pied de soutenir le corps sans interruption. Certaines personnes le tolèrent très bien, tandis que d'autres ressentent plus rapidement une fatigue sous les pieds.

## Tous les pieds sont différents

Certaines personnes adorent marcher pieds nus, alors que d'autres ressentent rapidement une gêne. Cette différence est parfaitement normale.

Chaque pied est unique : la forme du pied, la souplesse des ligaments ou la manière dont le poids du corps se répartit peuvent varier d'une personne à l'autre.

Nos habitudes jouent aussi un rôle. Depuis l'enfance, nous passons une grande partie de la journée dans des chaussures. Les pieds sont donc habitués à un certain type de soutien. Passer soudainement beaucoup de temps pieds nus peut demander un petit temps d'adaptation.



## Et les sols de la maison ?

Le type de sol compte également.

Pendant longtemps, le pied humain s'est développé sur des surfaces naturelles comme la terre, le sable ou l'herbe. Ces sols irréguliers absorbent une partie des chocs.

Dans nos maisons, les surfaces sont souvent dures et régulières : carrelage, parquet ou béton. Le pied reçoit donc directement les contraintes du sol.

Pour les déplacements habituels à la maison comme aller d'une pièce à l'autre, préparer un repas ou ranger un peu, cela ne pose généralement pas de problème.

En revanche, rester longtemps debout au même endroit sur un sol dur peut fatiguer certaines personnes.

## Faut-il se forcer à marcher pieds nus ?

La réponse est simple : non. Si vous aimez marcher pieds nus à la maison et que cela vous fait du bien, il n'y a généralement aucune raison d'arrêter.

En revanche, si cela provoque une sensation d'inconfort ou de fatigue, il n'est pas nécessaire de vous y obliger. Porter des chaussons peut être tout à fait adapté.

## Le bon choix : celui qui vous fait du bien !

Comme souvent avec le corps, la meilleure approche reste d'écouter ses sensations.

L'important est surtout de trouver ce qui est confortable pour soi : certaines personnes aiment rester pieds nus à la maison, d'autres préfèrent porter des chaussons.

Et après une longue journée dans les chaussures, les pieds apprécient souvent simplement un petit moment de liberté... avant de reprendre leur route le lendemain !

**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

Sarah Kisielewski

Consultante nutrition

**KIND NUTRITION**  
By Sarah K

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

# L'APRÈS PESSAH

Il y a quelque chose de délicieux dans les jours qui suivent Pessah. La maison est propre, rangée, purifiée. On a donné, trié, récuré. Et soudain — on respire. Vraiment. C'est ce moment précis que je voulais célébrer ce mois-ci. Pas un nouveau grand ménage, pas une liste de choses à faire. Juste l'art de profiter de cet élan pour installer quelque chose de doux et de durable avant l'été.

## **Maintenir sans trop d'efforts ce qu'on vient de créer**

La maison est rangée — c'est rare et précieux. La tentation c'est de tout laisser se réaccumuler progressivement jusqu'à la prochaine grande occasion. Cette année, on fait autrement.

Une seule règle à poser maintenant : chaque chose retrouve sa place le soir avant de dormir. Pas un grand rangement — juste cinq minutes en famille

avant Keri'at Shema. Les enfants participent, la maison reste claire, et tu te réveilles le matin dans un espace qui te ressemble.

Profite-en aussi pour garder une boîte «à donner» dans un coin discret. Tout ce qui n'a plus sa place chez toi y atterrit naturellement — et part quand elle est pleine. Simple, sans prise de tête.

## Accueillir les beaux jours dans le quotidien

Les journées rallongent, l'air change, les enfants débordent d'énergie. Le quotidien de printemps mérite d'être organisé différemment de celui de l'hiver.

Prends quinze minutes ce dimanche — juste quinze — pour poser le planning des semaines à venir. Quelles activités reprennent ?

Y a-t-il des sorties scolaires à anticiper ? Comment gérer ces soirées où il fait encore jour à 20h et où personne ne veut

aller se coucher ?

Côté repas, c'est aussi le bon moment pour alléger les menus. Les plats mijotés laissent place aux salades, aux grillades, aux repas colorés qu'on mange dehors quand le temps le permet. Prépare une petite liste de dix repas rapides que ta famille adore — en période chargée tu n'as plus à réfléchir, tu pioches dedans et c'est parti.

## Lag BaOmer, Chavouot

Avant de souffler vraiment, il y a encore de beaux moments qui arrivent. Lag BaOmer avec ses feux (surtout en Israël), ses pique-niques et cette joie particulière des enfants dehors jusqu'à la nuit. Chavouot et sa veillée d'étude, ses cheesecakes et cette douceur de fête qui sent déjà l'été.

Anticipe simplement. Un pique-nique réussi pour Lag BaOmer se prépare en dix minutes si on a les ingrédients. Un Chavouot serein se construit en décidant à l'avance qui on invite, ce qu'on prépare, comment on s'organise.

Pas de perfection — juste un peu d'anticipation.

## Le vrai luxe du printemps

Ce que le printemps nous offre, c'est du temps. Des soirées plus longues, des week-ends plus légers, une énergie qu'on n'avait plus depuis des mois.

Le vrai luxe c'est d'en profiter vraiment — être présente, sortir, rire, marcher, s'asseoir dehors avec une tasse de thé pendant que les enfants jouent. L'organisation n'est pas une fin en soi. C'est juste ce qui nous libère pour vivre pleinement ces moments-là.

Alors profite, chère lectrice. Tu l'as bien mérité.

ת"סב

# SHALVA

P O U R L A F E M M E

*Dans nos vies de femmes juives, rythmées  
par les Shabbatot, les Haguim et un  
quotidien qui ne s'arrête jamais...*

## On a besoin d'un espace qui nous ressemble.

Shalva, c'est ton rendez-vous mensuel 100 % gratuit —  
créé par des femmes, pour les femmes.

Inspiration, douceur et clarté,  
chaque mois dans ta boîte mail.

Je m'inscris gratuitement

· BIEN-ÊTRE · FAMILLE · TORAH · CUISINE  
ORGANISATION · SANTÉ · ET PLUS ENCORE

WWW.SHALVAMAGAZINE.FR



# Tutoriel

## Pliage de serviettes



**I**l y a quelque chose de presque sacré dans le moment où l'on prépare la table de Chabbat. On sort la nappe blanche, on dispose les chandeliers, on compte les couverts... Et si on allait un peu plus loin cette semaine ? Le pliage de serviettes, cet art discret venu des grandes tables, a tout à fait sa place chez nous — parce qu'il transforme un geste ordinaire en acte de beauté.

Chabbat, c'est précisément ça : élever le quotidien. La halacha nous invite à honorer ce jour par le plus beau que l'on a — la plus belle vaisselle, les plus belles tenues, la plus belle table. Alors pourquoi pas la plus belle serviette ?

Un pliage soigné, c'est cinq minutes de nos mains qui disent à nos proches : vous comptez. Ce repas compte. Ce moment compte. C'est une attention silencieuse, un soin posé sans un mot sur la table avant même que les bougies soient allumées.

Et puis il y a quelque chose de méditatif dans ce geste — plier, ajuster, façonner. Comme une petite préparation intérieure avant d'accueillir Chabbat. On ralentit. On prend soin. On crée.

Alors cette semaine, avant d'allumer les bougies, accordez-vous ces quelques minutes. Suivez le tutoriel, pliez, disposez — et regardez comme votre table se transforme.

# Étapes du pliage

---



## Étape 1 :

Ouvrir la serviette complètement à plat pour former un carré.

## Étape 2 :

Replier le coin devant soi vers le centre, puis faire de même avec le coin opposé.



## Étapes 3 :

Plier l'ensemble en deux en le ramenant vers soi.



## Étape 4 :

Répéter cette opération pour plier une seconde fois en deux.



**Etape 5:**

Replier une extrémité sur environ un quart de la longueur.



**Etape 6:**

Faire la même chose de l'autre côté.



**Etape 7:**

Insérer la serviette dans un rond de serviette jusqu'au centre, puis ajuster les plis afin de former un nœud papillon.



A noter : Ce pliage est considéré comme « compliqué » d'après la halakha, il rentre donc dans l'interdit de Boneh (construire) même si la forme est éphémère. Il est donc préférable de plier vos serviettes avant la fête. Cependant il est permis de plier des serviettes en papier sans leur attribuer une forme particulière mais seulement une forme régulière comme il est courant de plier pour insérer les serviettes dans un verre par exemple.

---

## Gressini

---

### INGREDIENTS

250 g de farine  
1 c. à café de sel  
1 c. à café de sucre  
1 c. à café de levure sèche boulangère  
3 c. à soupe d'huile d'olive  
130 ml d'eau tiède  
(Optionnel) herbes : romarin, origan,  
thym, zaatar, sésame

Mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure.

Ajouter l'huile d'olive et l'eau tiède.

Pétrir 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple.

Couvrir et laisser lever 45 min.

Préchauffer le four à 200°C.

Diviser la pâte en quatre boules, puis étaler chaque boule en rectangle d'1 cm d'épaisseur environ.

Déposer sur une plaque, badigeonner légèrement d'huile d'olive (pas obligatoire) et découper en bâtonnets d'1 cm.

Saupoudrer d'herbes ou de sésame si souhaité.

Cuire 12 à 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.





---

# Tarte au citron meringuée

---

## INGREDIENTS

### *Pour la pâte sablée :*

250g de farine  
125g de margarine parve froide coupée en dés  
80g de sucre glace  
1 œuf  
1 pincée de sel

### *Pour la crème au citron :*

4 citrons — zestes et jus (environ 150ml)  
4 œufs entiers  
150g de sucre  
100g de margarine parve coupée en dé

### *Pour la meringue :*

4 blancs d'œufs  
200g de sucre  
1 pincée de sel

## Préparation

La pâte : Mélange la farine, le sucre glace et le sel. Ajoute la margarine froide en dés et travaille du bout des doigts jusqu'à texture sableuse. Incorpore l'œuf, forme une boule, filme et réfrigère 30 minutes. Étale dans un moule à tarte, pique le fond à la fourchette et enfourne à blanc 15 minutes à 180°C jusqu'à légère coloration dorée. Laisse refroidir.

La crème citron : Dans une casserole, fouette les œufs avec le sucre, le jus et les zestes de citron. Fais chauffer à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à ce que la crème épaississe — environ 10 minutes. Hors du feu, incorpore la margarine en dés et mélange jusqu'à ce qu'elle soit fondue. Verse sur le fond de tarte refroidi et réfrigère 2 heures minimum.

La meringue : Monte les blancs en neige ferme avec la pincée de sel. Incorpore le sucre progressivement en continuant de battre jusqu'à obtenir une meringue brillante et ferme. Étale généreusement sur la crème citron en formant des pics avec une spatule. Passe quelques minutes sous le grill du four ou utilise un chalumeau pour dorer la meringue.

# YIAR

## MOTS MêLÉS

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

BAR YOCHAI

FEU

YIAR

DEUIL

LAG BAOMER

MEIRON

DANSES

PESSAH CHENI

RABBI AKIVA

EPIDEMIE

ELEVES

COMPTE

OMER

JOIE

14

193  
N° 5786

# SHALVA

P O U R L A F E M M E



