

#16

ד'ס"ו

TAMOUZ 5786

SHALVA

P O U R L A F E M M E

PENSÉE POSITIVE

ORGANISATION

NUTRITION

COUPLE

MAISON



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah L

Lifestyle
Sarah L

Nutrition
Sarah Kisielewski

Santé
Noemie Moatti

Couple
Yehoudit Lahmi

Pensée Positive
Camille Dahan

Maison
Sarah Ouaknine

A Suivre
Guila

Organisation
SHALVA

Cuisine
SHALVA

Droits et Crédits

Tous droits réservés à Shalva.

Toute reproduction, même partielle sans accord explicite
et écrit est interdite.

Contact: contact@shalvamagazine.fr

Crédits photos

Shalva Magazine, Pexel, Reset Your Home, Magnific, HIBStyle, Sarah Kisielewski,
Netzach Design, Shalva, Yehoudit Lahmi, Sarah Ouaknine

06

POSITIVE ATTITUDE

05 EDITORIAL

09 LIFESTYLE

20 COUPLE

24 SANTÉ

16

DOSSIER

27 ORGANISATION

32 MAISON

39 A SUIVRE

46 CUISINE

50 MOTS MELES

42

NUTRITION

SOMMAIRE

“

*Un peu
de lumière
repousse
beaucoup
d'obscurité*

”

EDITORIAL

Il y a quelque chose de particulier dans ce mois de Tamouz.

L'été est là — pleinement, généreusement. Les journées s'étirent, les enfants sont en vacances, le rythme ralentit. On respire différemment. On vit différemment. Et pourtant, quelque part dans le calendrier, une fissure. Le 17 Tamouz qui approche, et avec lui le début des trois semaines — cette période où le peuple juif se souvient, se recueille, attend.

Comment tenir ces deux réalités ensemble ? Préparer le dîner et penser à Jérusalem. Rire avec ses enfants et porter le deuil du Temple dans un coin du cœur. Vivre pleinement — la famille, le foyer, les fêtes — tout en sachant que quelque chose manque encore. Que quelque chose attend. Pas une contradiction. Une profondeur.

Ce numéro de Tamouz est né de cette tension douce. Il parle de l'été — de l'organisation, du lifestyle, de la vie qui continue et qui mérite d'être belle. Et il parle aussi de cette lumière intérieure que Bein HaMetzarim nous invite à cultiver — silencieusement, patiemment, profondément.

Comme toujours, Shalva essaie d'être à votre image. Ancré dans nos valeurs et tourné vers la vie.

Sarah Levy

LES TROIS 'R'

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois de tamouz pour un exercice **sur les 3 « R »**.

Mon intention à travers cet exercice est que tu te connectes à ce qui te fait du bien et ce qui compte pour toi.

Dans un premier temps, penses à une expérience **Réelle, Récente et Réussie** que tu as vécue dans ta vie. Récemment comme l'indique le 2ème « R ».

Si possible ne choisis pas ton mariage ou la naissance d'un de tes enfants, parce que nous sommes toutes d'accord à 95% que la naissance de nos enfants est bel et bien une expérience RRR pour toutes les mères de ce monde, (hors complications à l'accouchement bien sûr).

Va chercher une expérience qui t'as fait plaisir ou rendue fière.

Une fois que tu t'es bien reconnectée à cette belle expérience, **poses-toi deux questions :**

- *Pourquoi as-tu pensé à cette expérience et pas à une autre ?*
- *Qu'est-ce que cette expérience dit de toi et de ce qui est important pour toi ?*

Dans un second temps, **chaque soir de cette semaine**, après avoir terminé tout ce que tu avais à faire et plus, connectes-toi à une expérience « RRR » (réelle, récente, réussie) que tu as vécu dans la journée.

Tu n'avais pas le moral aujourd'hui et pourtant tes collègues ont été super accueillants et tu as beaucoup ris. Cela peut être aussi le coup de fil d'une amie ou quelque chose de plus important.

Hachem parsème plein de petits ou grands bons moments dans

nos journées mais notre rythme ne nous permet pas de les relever suffisamment et d'en apprécier la saveur en se disant : « Tiens, Hachem est là il s'occupe de moi, merci pour ça ou merci pour ça ».

Et comme le signifie le mois de Tamouz : grande chaleur, je vous souhaite de vous désaltérer avec beaucoup de gratitude et de bien-être. A consommer sans modération.

*A très bientôt pour un nouvel article !
La pensée positive : une routine dans TA vie.*

Camille Dahan

Mes précédents articles :

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 1

Les 10 commandements de la pensée positive – Article 2

Ton cadeau au Monde

Camille Dahan, Coach professionnelle certifiée, spécialisée dans l'accompagnement des jeunes sur leur chemin de vie d'adolescents et jeunes employés/entrepreneurs.

Basée au Maroc, à Casablanca, mais également à votre disposition à travers vos écrans.

Je suis à votre écoute avec toute ma bienveillance et mon énergie pour des séances sur la connaissance de soi/développement personnel (estime de soi, confiance en soi, talents, forces et faiblesses), la motivation, l'orientation scolaire et l'insertion professionnelle.

Hâte de vous rencontrer.

Prenez soin de vous & de vos adolescents

 +121 614 219 805

 camilledahan_coaching



L'été *autrement*

Il y a un moment, chaque année, où les conversations, qu'elles soient en face à face ou bien virtuelles, s'embrasent...

Les photos de valises. Les «on part demain !» Les images de paysages et de contrées lointaines. Et quelque part, dans le silence de sa cuisine ou de son salon, une femme qui regarde son téléphone ou ses mails et qui ressent quelque chose qu'elle n'ose pas vraiment nommer.

Elle ne part pas, elle.
Pas cette année.

Peut-être pour des raisons financières. Peut-être parce que la situation familiale ne le permet pas — un proche malade, un bébé trop petit, une garde partagée compliquée, une situation difficile...

Peut-être parce que le travail n'a pas pu s'arranger, ou parce que les projets ont changé au dernier moment. Peut-être juste parce que c'est comme ça cette année, et que c'est comme ça.

Les raisons importent peu. Ce qui compte, c'est ce sentiment — discret mais réel — de passer à côté de quelque chose. De ne pas être dans la bonne case. De faire semblant que ça va, alors que c'est un peu douloureux quand même.

Alors on dit ça franchement, ici, dans Shalva : rester chez soi l'été, ce n'est pas échouer. Ce n'est pas être moins. Ce n'est pas une honte à cacher ni un manque à compenser. C'est juste une réalité. Et comme toutes les réalités, elle peut être traversée avec dignité — et même avec beauté.



Le piège de la comparaison

Les réseaux sociaux — et même parfois les conversations entre amies — nous montrent une version de l'été qui n'est pas complète.

On voit les valises, pas les stress du voyage. On voit les photos de plage, pas les enfants qui se disputent dans la voiture. On voit les sourires, pas la fatigue du retour. L'été des autres n'est jamais exac-

tement ce qu'il paraît. Et l'été chez soi n'est jamais aussi terne qu'on le craint.

La comparaison est un voleur de joie — et l'été, plus que toute autre saison, nous y expose. La décision de ne pas s'y laisser prendre est un acte de liberté. Un choix actif, pas une résignation.

Créer le sentiment de vacances sans partir

Il y a quelque chose de fascinant dans la psychologie des vacances — ce n'est pas le lieu qui crée la sensation, c'est le changement de rythme. Le sentiment que quelque chose est différent. Que la vie ordinaire est suspendue, même brièvement.

Et ça, on peut le créer chez soi. Commencez par changer quelque chose de visible dans votre intérieur. Un bouquet de fleurs fraîches. Des draps lavés et bien repassés. Une bougie allumée le soir. Un repas pris dehors si vous avez un balcon ou un jardin — même petit. Ces gestes minuscules envoient un signal à votre cerveau : c'est différent. C'est l'été. C'est special.

Changez votre routine matinale. Levez-vous un peu plus tard. Prenez votre café tranquillement, sans regarder votre téléphone. Laissez les enfants dormir. Commencez la journée autrement — même dix minutes suffisent à changer l'ambiance.

Habillez-vous différemment. Mettez votre tenue d'été préférée, même pour rester à la maison. Pas de tenue de «je reste chez moi» — la tenue que vous mettriez si vous sortiez quelque part de beau. Ça change tout dans le regard qu'on pose sur sa journée.



“

*Rester chez soi l'été, ce n'est pas échouer.
C'est juste une réalité.*

”

Les sorties à mini budget qui changent tout

L'été en ville ou en banlieue offre bien plus qu'on ne le croit — et souvent gratuitement ou presque. Les parcs et jardins publics sont des trésors sous-estimés. Un pique-nique préparé à la maison, une nappe posée sur l'herbe, des jeux apportés dans un sac — les enfants vivent ça comme une vraie aventure. Pas besoin de club de vacances.

Les musées sont souvent gratuits ou à tarif réduit en été pour les familles. Les bibliothèques organisent des animations pour les enfants. Les mairies proposent des animations et des activités en plein air. Il suffit de chercher — et souvent on est surpris de ce qu'on trouve à deux pas de chez soi.

Les sorties à la journée — une heure de train ou de voiture — donnent vraiment l'impression de partir. Une forêt, un lac, une ville voisine qu'on n'a jamais vraiment explorée. Le dépaysement n'a pas besoin d'être lointain pour être réel.

Et puis il y a les journées thématiques à la maison — la journée cuisine où on prépare quelque chose de nouveau ensemble, la journée pop-corn et cornet en papier fait maison et jeu de société choisi par les enfants, la journée créative avec des projets artistiques. Ces journées-là, les enfants les racontent pendant des mois.

Ce que les enfants retiennent vraiment

On s'inquiète pour eux — qu'ils soient déçus, qu'ils se sentent moins que leurs camarades qui partent, qu'ils manquent de quelque chose. Mais les enfants ne retiennent pas les destinations. Ils retiennent les moments.

Ils retiennent le fou rire dans la cuisine quand la recette a raté. La partie de cartes qui s'est éternisée jusqu'à minuit. La promenade du soir où on a marché plus loin que prévu et découvert un endroit

qu'on ne connaissait pas. La fois où maman a dit "tant pis pour l'heure, on reste encore au parc."

Ils retiennent votre présence. Votre disponibilité. Le fait que vous étiez là, vraiment là — pas stressée par un programme chargé, pas épuisée par le voyage, pas ailleurs dans votre tête.

Rester peut être, paradoxalement, le meilleur cadeau qu'on leur fait.

Un été qui vous ressemble

Peut-être que cet été sans voyage sera, dans quelques années, celui dont tout le monde se souvient. Pas parce qu'il était exceptionnel — parce qu'il était vrai.

Vrai dans ce qu'il était. Vrai dans ce qu'il vous a donné. Vrai dans ces

moments simples, ces petites sorties, ces journées inventées avec ce qu'on avait sous la main.

L'été n'a pas besoin d'être grand pour être beau.

Il a juste besoin d'être vécu

Sarah Levy

Tips pratiques — L'été à mini budget

01

Créer l'ambiance chez soi

Fleurs fraîches, draps propres, repas pris dehors, bougie le soir — changer quelque chose de visible pour marquer le changement de saison.

02

Les sorties gratuites ou presque

Parcs, jardins, bibliothèques, musées en entrée libre, animations mairie, jeux en plein air — cherchez le programme de votre ville et alentours.

03

La journée 'à la journée'

Une forêt, un lac, une ville voisine — le dépaysement n'a pas besoin d'être lointain.

04

Les journées thématiques à la maison

Journée cuisine, journée cinéma, journée créative — les enfants adorent et s'en souviennent longtemps.

05

Changer sa routine matinale

Lever plus tardif, Tefila avec les enfants, café tranquille, téléphone éteint le matin — dix minutes suffisent à changer l'ambiance de toute la journée.

06

S'habiller pour soi

La tenue d'été qu'on aime — même à la maison. Ça change le regard qu'on pose sur sa journée.

netzach

DESIGNS

100 % PERSONNALISÉ

Des Cadeaux gravés à jamais

Cadeaux pour : Bébé ,
Enfants , Homme, Femme
, Bat / bar mistva ,
Maison, Mariages ,
Evenements , Cadeaux de
fin d'année et plus
encore

www.netzachdesigns.com

NOUS CONTACTER

WhatsApp +972-539626465

Instagram netzach_designs



Bein HaMetzarim. Entre les détresses.

Dix-neuf jours qui s'étirent du 17 Tamouz au 9 Av — cette longue parenthèse de deuil que le peuple juif traverse chaque année depuis des millénaires. La brèche dans les murailles de Jérusalem. La destruction du Temple. La dispersion.

Et pourtant, au cœur de l'été, alors que le soleil brille et que les enfants jouent — quelque chose en nous se sou-

vient. Quelque chose résiste. Quelque chose espère.

Bein HaMetzarim n'est pas seulement une période de deuil. C'est une période d'attente. D'espérance. De lumière qui refuse de s'éteindre.

Et si nous avons, nous les femmes, quelque chose de particulier à dire sur cette lumière ?



Esther — La lumière qui attend son heure

Esther, orpheline devenue reine d'un empire étranger, qui choisit de risquer sa vie pour sauver son peuple au moment précis où tout bascule.

Sa lumière, c'est celle de la patience. De la foi silencieuse. De la certitude que le bon moment viendra — et que quand il viendra, il faudra être prête à tout donner.

«Qui sait si ce n'est pas pour un moment comme celui-ci que tu es parvenue à la royauté ?» (Esther 4:14)

Pendant Bein HaMetzarim, peut-être que la sagesse d'Esther nous invite à ne pas forcer la lumière. À la préparer en nous. À la laisser venir.

Yaël — La lumière qui vient d'où on ne l'attend pas

Yaël, femme ordinaire sans titre ni armée, qui mit fin au général ennemi Sisera dans l'intimité de sa tente — là où personne ne la voyait, avec ce qu'elle avait sous la main.

Sa lumière, c'est celle de la force inattendue. De la victoire qui ne ressemble pas à ce qu'on imagine. La force féminine n'est pas toujours bruyante — elle agit là où elle est, quand c'est nécessaire, sans attendre qu'on lui en donne la permission.

Combien de fois avons-nous été cette lumière inattendue — pour nos enfants, pour nos proches — sans même nous en rendre compte ?

Yéhoudit — La lumière qui ose

Yéhoudit, veuve respectée de la ville de Béthulie, qui entra seule dans le camp ennemi quand toute la ville avait abandonné l'espoir — et qui en ressortit victorieuse, sauvant son peuple par son audace et son intelligence.

Sa lumière, c'est l'audace. Ce moment où on décide que non, pas cette fois, pas sans se battre. Que notre féminité — notre intelligence, notre intuition, notre façon d'agir autrement — est une force, pas une faiblesse.

Trois femmes, une seule lumière

Esther, Yaël, Yéhoudit. Trois époques, trois façons d'être. Aucune n'avait de pouvoir officiel. Aucune n'était attendue dans ce rôle. Toutes les trois ont agi dans l'ombre — et toutes les trois ont changé le cours de l'histoire.

Le Midrash nous enseigne que c'est grâce au mérite des femmes que nos ancêtres ont été délivrés d'Égypte. Parce qu'elles n'avaient pas perdu espoir. Parce qu'elles continuaient à croire en l'avenir — même dans le désert, même dans la nuit.

Bein HaMetzarim, c'est peut-être notre désert à nous. Mais nous sommes les filles d'Esther, de Yaël et de Yéhoudit. Nous savons attendre le bon moment. Nous savons agir là où personne ne nous voit. Nous savons oser quand tout le monde a capitulé.

La lumière ne s'est jamais vraiment éteinte.





Couple, vivez votre story !

Bip ! Une nouvelle notification
« Instagram »

« *Shabat shalo.m depuis l'île Maurice ! Surprise de mon mari pour décompresser un peu* » peut lire Lital sur le compte d'une des influenceuses qu'elle admire sur Insta. La photo qui accompagne le message est poignante : un couple souriant, beau, qui respire le bonheur et en arrière-plan un paysage paradisiaque...

Rien à voir avec ce que Lital voit en direct dans son foyer. C'est, comment dire...un peu comme on pourrait imaginer le monde à la fin des temps : une cuisine remplie de marmites, légumes et vaisselles ; des enfants qui courent un paquet de Bamba à la main laissant des victimes bambatiques écrasées sur le sol qui fut quelques heures auparavant propre... ; des serviettes et des habits sales jetés partout entre la salle de bain et les chambres ; une gentille fille qui a décidé de colorier un dernier dessin sur la table de shabbat et de faire du découpage pour rendre encore plus belle son œuvre et... Lital au beau milieu de ce désastre à 3h de shabbat qui rêverait que son mari rentre en lui annonçant : « *Chéri, prépare toi on se fait un shabbat tous les deux, ma mère arrive chercher les enfants !* ».

Lital sursaute.

La porte s'ouvre et laisse entrer un mari qui porte le poids de toute une semaine de dur travail en plus des courses de dernière minute que sa femme lui a envoyé faire pour shabbat. Il dit un petit « Salut chérie ! » avant de poser sa charge sur le sol. Son téléphone sonne : une photo d'un de ses amis s'affiche sur facebook lui montrant une table de shabbat déjà posée avec dix salades, un poisson de rêve et une daf de folie sur la plata . « *Regardez ce shabbat de ouf que ma femme a préparé ! Shabbat shalom mes frères* ». Ouri lève la tête de son téléphone

et découvre une toute autre réalité bien loin des photos alléchantes de son ami...

Lital range les courses en silence et Ouri s'affaire à l'aider à coucher les enfants pour la sieste. Vu de l'extérieur, je me serais permise de m'exclamer : « *waw ! Mais quelle magnifique équipe Lital et Ouri forment-ils ! Ils sont si solidaires et si bien organisés !* » Ouri donne le goûter aux plus jeunes et les met au lit pour la sieste pendant que Lital range et nettoie au mieux. Elle place des repas simples sur la plata et range au frigo les légumes apportés par son mari pour faire une salade fraîche pour shabbat. Parce qu'elle, cela fait longtemps qu'elle a abandonné de faire des salades cuites avec sa si jeune tribu. Elle, elle préfère garder ses forces pour son époux et sa petite famille plutôt que pour ses milliers de followers...





Pourtant, dans le cœur de Lital et Ouri qui a été filtré par l'exposition aux réseaux sociaux, il s'y passe quelque chose de complètement différent...

« *Pourquoi chez nous ça ne réussit pas comme chez les autres ? Pourquoi c'est plus facile pour tout le monde sauf pour nous ? Ça doit être la volonté de D. sûrement. Une réparation particulière* » se dit Ouri en bordant la petite Noa.

« *Il n'y a que nous qui vivons dans une maison à l'envers, 3h avant shabbat et qui ne partons jamais en amoureux !* » se lamente Lital en réessuyant le sol pour la troisième fois.

Leur vie leur devient si lourde et pesante après avoir vu ces couples d'influenceurs capturer des photos idylliques. Ils ne voient plus que leur réalité déformée par le prisme d'une mise en scène afin d'augmenter les likes et les vues ...

Si seulement j'avais pu, en cette veille de shabbat, les filmer ! Je vous assure qu'en postant cette vidéo sur tic toc (qui rend toc toc), instagram (qui joue à la plouf), snap (qui joue au chat), twitter et facebook (qui a fiché les plus vieux utilisateurs de réseaux sociaux) avec comme gros titre « *nous, toujours unis même dans les galères quotidiennes* », combien d'envieux ils auraient fait !! Combien de couples les auraient liké !

Mais alors, d'où leur viennent toute cette amertume, tous ces questionnements et toutes ces remises en question ?

A ces couples perdus, je lance un message du plus profond de mon cœur :

Ce sont vous les héros. Ceux qui affrontent la vraie vie quotidienne avec courage.

Ceux qui se confrontent dans le couple pour le faire avancer. Ceux qui essaient de trouver un équilibre entre travail, côté technique du quotidien, enfant et construction de couple.

Ces couples que personne ne like, qui vivent des épreuves communes et une vie à 100 à l'heure, ce sont eux les modèles !

Cessez de vous comparer à d'autres ! Acceptez que chaque couple a son histoire, son vécu et surtout sa mission propre et unique sur Terre ! Chaque couple est une perle précieuse aux yeux d'Hachem et combien vos efforts mutuels pour maintenir la paix dans un foyer juif à une influence incomparable aux singes qui font la grimace devant leur téléphone !

Vous, ces merveilleux couples juifs, devenez pour vous-mêmes les héros de votre histoire car dans 40 ans, lorsque vous assisterez au mariage de vos petits-enfants, ce ne sont pas les images présents sur les réseaux sociaux qui vous auront aidé . Ce qui aura permis de fonder une descendance merveilleuse, ça aura été de relever vos défis ensemble et de les avoir traversés !

Il suffit d'un clic pour devenir amer et douteux en regardant une story. Il vous suffit aussi d'un clic pour désinstaller l'amertume de vos vies !

Alors, allez-y !
Vivez votre story !!

Yehoudit Lahmi
Madrikhat Kala

Couple, vivez votre story!
On débranche pour se reconnecter à D.ieu, à notre couple et à nos valeurs !

Les réseaux ne montrent pas la réalité !
Arrêtez de vous comparer, Hachem vous a donné votre mission !
Chaque couple a son histoire et ses défis !
Vos efforts ont une valeur infinie aux yeux d'Hachem !
Cessez de vous comparer !
Construisons notre foyer avec amour et éternité !

ÉQUIPE DE CHOC
UNIS MÊME DANS LES GALÈRES

- Moins d'écrans, plus de vrais moments ensemble !
- Chaque couple a son histoire, sa mission et ses épreuves !
- Vos efforts ont une valeur infinie aux yeux d'Hachem !
- Construisons notre foyer avec amour et paix !
- Vous êtes les héros de votre story. Vivez-la avec foi et sérénité !

Yehoudit Lahmi - Madrikhat kala - 0623194323



Cet été, levez le pied

L'été arrive et avec lui le retour des ballerines, mocassins souples, espadrilles, petites chaussures légères ou sandales. Eh oui, dès les beaux jours, on a souvent envie de laisser de côté les modèles plus épais et plus amortissants de l'hiver.

Ces chaussures peuvent être agréables et parfaitement adaptées à une utilisation occasionnelle. Mais certaines favorisent aussi l'apparition d'une fatigue musculaire ou de douleurs au niveau du talon, de la plante du pied ou de l'avant-pied, surtout lorsqu'elles sont portées toute la journée.

En effet, beaucoup de ces modèles ont des points communs : des semelles très fines, peu d'amorti et parfois un maintien insuffisant du pied.

Dans les ballerines très souples, les espadrilles plates ou certains mocassins légers, le pied travaille davantage pour stabiliser la marche. Lorsque la chaussure ne tient pas bien l'arrière du pied ou absorbe mal les chocs, certains muscles et tissus sous le pied sont davantage sollicités. À la longue, cela peut provoquer des douleurs, notamment au talon ou sous l'avant-pied.

À l'inverse, une chaussure d'été confortable est une chaussure dans laquelle le pied reste stable naturellement, sans effort particulier. Une semelle un minimum épaisse, tout en restant souple, permet de mieux absorber les contraintes de la marche, et un bon maintien évite au pied de "compenser" à chaque pas.

Toutes ces chaussures ne sont donc pas faites pour le même usage. Une ballerine très fine ou une espadrille plate peut convenir pour une sortie courte ou une journée calme.

En revanche, pour une journée avec beaucoup de marche, des courses, des déplacements ou une longue balade, mieux vaut privilégier des chaussures plus amortissantes, comme des baskets légères ou des tennis souples.

Dois-je jeter par-dessus bord toutes mes sandales préférées sous peine d'avoir mal au pied ? Heureusement, non !

Le plus important reste souvent l'alternance. Le pied tolère généralement très bien ces chaussures lorsqu'elles sont portées ponctuellement. Les douleurs apparaissent surtout lorsqu'on passe brutalement de chaussures structurées et amortissantes à des modèles beaucoup plus fins, portés quotidiennement.

À RETENIR

En été, le confort d'une chaussure ne dépend pas seulement de sa légèreté. Une chaussure agréable est surtout une chaussure qui laisse le pied marcher naturellement, sans lui demander de compenser à chaque pas.

Noémie Moatti





Ma maison en mode : ‘vacances d’été’

C'est arrivé d'un coup —
comme toujours.

Un matin les cartables étaient là, les listes de fournitures, les réunions de parents, les devoirs à signer. Et le lendemain — plus rien. Les enfants sont là, partout, en pyjama à 11h, qui demandent ce qu'on mange et s'il y a quelque chose à faire.

L'année scolaire est finie.
Et nous — on fait quoi ?

Parce que si les enfants passent en mode vacances du jour au lendemain, nous on ne reçoit pas ce memo. La maison

tourne toujours. Le frigo se vide toujours. La lessive s'accumule toujours. Sauf qu'on doit maintenant gérer tout ça avec un rythme complètement différent, des enfants sous les pieds, et l'envie — légitime, nécessaire — de souffler un peu nous aussi.

La transition entre l'année scolaire et l'été ne se fait pas toute seule. Elle se prépare. Elle s'organise. Et quand elle est bien pensée, elle peut devenir quelque chose de beau — un vrai changement de saison, pas juste un chaos supplémentaire.

Commencer par clore

Avant d'entrer dans l'été, il faut finir l'année. Vraiment la finir.

Vider les cartables jusqu'au dernier stylo. Trier les cahiers — garder ce qui a de la valeur, laisser partir le reste. Ranger les manuels scolaires. Laver les trousseaux. Restituer les livres de la bibliothèque.

Ce n'est pas juste du rangement — c'est un rituel de transition. Une façon de dire à la maison, et à soi-même, que ce chapitre est terminé et qu'un autre commence.

Les enfants peuvent participer selon leur âge — et souvent ils aiment ça, feuilleter leurs cahiers de l'année, voir ce qu'ils ont appris, mesurer le chemin parcouru. C'est aussi une belle conversation à avoir ensemble.



Réorganiser les espaces

La maison de l'été n'est pas la même que la maison de l'année scolaire. Les espaces changent de fonction. La table du salon qui était réservée aux devoirs devient un coin jeux. La chambre qui servait juste à dormir devient un refuge de lecture. La cuisine devient plus centrale — on y passe plus de temps, on y mange différemment, on y improvise davantage.

Prenez quelques heures — en début de vacances, quand le calme est

encore possible — pour repenser ces espaces. Pas tout refaire. Juste adapter. Dégager une surface pour les activités créatives. Créer un coin lecture avec des coussins. Sortir les jeux de société. Préparer un espace pour les petits projets d'été.

Ces petits aménagements changent vraiment l'ambiance de la maison — et donnent aux enfants le sentiment que l'été est un espace à eux, pas juste l'absence d'école.

La cuisine en mode été

C'est peut-être là que le changement est le plus concret.

Trois repas par jour, sept jours sur sept, avec des enfants à la maison. Le défi logistique de l'été par excellence.

La solution n'est pas de cuisiner plus — c'est de cuisiner autrement. Des repas plus simples, plus frais, qui se préparent vite et se mangent avec plaisir. Des salades généreuses, des assiettes composées, des fruits frais en abondance. L'été est la saison des repas qu'on assemble plus qu'on ne cuisine — et c'est une liberté, pas une contrainte.

Planifier à l'avance aide énormément. Pas un planning rigide — juste une idée de ce qu'on va manger dans les jours qui viennent. Ça évite le "qu'est-ce qu'on mange ?" quotidien qui consomme une énergie mentale précieuse. Et ça permet de faire des courses intelligentes, sans gaspillage.

Trouver son propre rythme

L'été avec les enfants peut vite devenir épuisant si on essaie de tout maintenir à niveau. La maison parfaitement rangée, les repas élaborés, les activités planifiées — tout en même temps.

Ce n'est pas réaliste. Et ce n'est pas nécessaire.

L'été a son propre rythme — plus lent, plus souple, plus généreux. Laissez-vous porter par lui. Certains jours seront organisés, d'autres seront complètement improvisés. Certains repas seront préparés avec soin, d'autres seront des assiettes de ce qu'il y a dans le frigo. Certains matins la maison sera rangée, d'autres elle ne le sera pas.

Et c'est bien ainsi.

Ce qui compte, c'est que vous soyez là — présente, disponible, vivante. Pas parfaite. Pas une machine à gérer. Là.

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Notre Guide de l'Été Shalva est fait pour vous — bien-être, organisation, lifestyle, Torah, famille et un coin spécial pour les enfants. Tout ce qu'il faut pour vivre un bel été.

Je veux recevoir le Guide de l'été dès sa sortie

Et en bonus dans le guide — notre Carnet des Menus offert : un planning semaine complet, une liste de courses et des pages de notes pour toute la famille.

Et vous, dans tout ça ?

Parce qu'on n'en parle pas assez — l'été c'est aussi pour vous.

Pas juste pour les enfants. Pas juste pour la maison. Pour vous aussi, il y a quelque chose qui mérite de ralentir, de respirer, de profiter.

Identifiez dès maintenant — avant que l'été ne s'emballe — ce que vous voulez pour vous cette saison. Un livre à lire. Des matins plus calmes. Des sorties avec des amies. Un projet personnel mis de côté depuis trop longtemps.

L'été ne se gère pas. Il se vit. Et vous méritez de le vivre vous aussi.

Sarah Levy

Partager la *douceur*

Une amie, une soeur, une voisine qui mériterait de lire Shalva cet été - partagez autour de vous.

C'est gratuit, c'est beau, c'est pour elle.



RECEVOIR SHALVA PAR MAIL

S'inscrire gratuitement



REJOINDRE LA COMMUNAUTÉ

Chaîne WhatsApp Shalva



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

LIVRAISON DANS TOUT ISRAEL

+972 52-959-0011

INFO@HIBSTYLE.COM



La lumière dans la salle de bain

Pourquoi c'est elle qui change tout ?

Avant de continuer à lire, levez-vous. Allez dans votre salle de bain et allumez votre lumière habituelle, prenez une photo

de vous dans le miroir, pas une belle photo, une vraie.

Gardez-la. On y revient à la fin.

Pourquoi on se trouve moche le matin?

Nous avons toutes vécu ça : nous sortons de la douche, nous nous regardons dans le miroir et nous nous disons : « mais qu'est-ce qui m'arrive ? ». Les cernes semblent plus marquées qu'hier, le teint est terne, les traits sont tirés. Nous nous demandons si nous avons mal dormi. Nous pensons que nous vieillissons, alors, nous remettons en question notre fond de teint.

Et si ce n'était pas vous ?

La lumière de votre salle de bain joue avec votre perception bien plus que vous ne le croyez.

Une mauvaise lumière creuse les joues, accentue les imperfections, donne à la peau des reflets verdâtres ou grisâtres. Elle ne vous montre pas telle que vous êtes, elle vous montre telle qu'elle vous éclaire, et, ce n'est pas du tout la même chose.

La bonne nouvelle, c'est que changer sa lumière ne nécessite pas de rénover sa salle de bain. Parfois une seule ampoule suffit.

Arrêtez de blâmer votre teint

Il y a un chiffre que personne ne regarde sur l'emballage d'une am-

poule. C'est l'IRC, l'Indice de Rendu des Couleurs. Il va de 0 à 100. Plus il est proche de 100, plus la lumière restitue fidèlement les vraies couleurs, celles que vous voyez à la lumière du soleil.

Pour la salle de bain, choisissez toujours un IRC supérieur à 90. En dessous, vos couleurs de maquillage vous mentent. Ce rouge à lèvres qui vous semblait parfait chez vous devient orangé en plein jour, ou ce fond de teint parfaitement fondu paraît

plâtreux dehors. Ce n'est pas votre technique de maquillage : c'est votre lumière.

L'autre élément à comprendre : c'est la température de couleur, mesurée en Kelvins.

Une lumière chaude entre 2700 et 3000K est douce et flatteuse, idéale pour se détendre dans un bain le soir.

Une lumière neutre entre 3500 et 4000K est plus vive et précise, parfaite pour se maquiller le matin. L'idéal ? Une ampoule LED à intensité et température réglables.

Elle s'adapte à votre humeur et à l'heure de la journée. Ces ampoules intelligentes existent partout maintenant à des prix très raisonnables.



On a toutes la même erreur chez nous

Un plafonnier unique au centre du plafond : c'est le standard de la plupart des salles de bain, et c'est exactement ce qu'il ne faut pas.

Une seule source lumineuse venue d'en haut crée des ombres dures sous les yeux, sous le nez, sous le menton. Elle déforme les traits, amplifie les cernes, et transforme le visage en quelque chose qui ne vous ressemble pas vraiment.

Personnellement, j'ai juste un plafonnier dans ma salle de bain, mais avec la bonne couleur d'ampoule tout change (merci à mon papa électricien). J'ai aussi une fenêtre qui fait rentrer beaucoup de lumière dans la pièce, ce qui n'est pas non plus à négliger.

Ce qu'il faut à la place, c'est entourer le miroir de lumière, des deux côtés, à hauteur du visage. Comme dans les loges des actrices. Pas par coquetterie, mais par logique car la lumière qui vient des côtés enveloppe le visage uniformément, sans créer d'ombre.

Pour une petite salle de bain: deux appliques de chaque côté du miroir suffisent à transformer complètement l'ambiance. Pas besoin de grands travaux: une prise, un électricien pour une heure, et tout change.

Pour une grande salle de bain: on peut créer des zones. Une zone lumineuse et précise autour du miroir pour le maquillage, une lumière plus douce et tamisée côté baignoire pour les soirées. Deux ambiances dans la même pièce selon l'heure et le besoin.

Le miroir lumineux, investissement ou gadget ?

On les voit partout sur Pinterest. Ces grands miroirs rétro éclairés donnent à la salle de bain des airs d'hôtel. Est-ce vraiment utile ou juste décoratif ?

Pour quelqu'un qui se maquille chaque matin, c'est un vrai investissement. Un miroir avec éclairage intégré positionne la lumière exactement là où on en a besoin, uniformément, sans installation

complexe, et les modèles actuels ont souvent un variateur intégré pour ajuster l'intensité.

Pour quelqu'un qui se maquille peu ou qui a déjà une bonne lumière latérale, c'est moins indispensable. Un beau miroir sans lumière avec de bonnes appliques à côté donne le même résultat pour moins cher.

Ce que vous pouvez changer ce soir sans travaux:

Pas tout le monde ne peut percer des murs, que vous soyez locataires, que vous ayez un petit budget, ou celles qui n'ont pas encore le temps.

Voici ce qui change vraiment sans toucher à l'électricité:

- Changer juste les ampoules. C'est souvent là que tout se joue. Remplacer une ampoule froide et bleutée par une LED à 4000K avec un IRC supérieur à 90, l'impact est immédiat. Moins de 15€ pour une transformation visible.
- Ajouter une source basse: Une petite lampe posée sur un meuble ou le rebord de la baignoire crée une lumière d'ambiance douce pour les soirées. Aucune installation nécessaire.

- Les bougies LED avec minuteur. Pour créer l'ambiance du soir sans risque. Elles imitent parfaitement la flamme, se coupent automatiquement et coûtent moins de 10€.

Maintenant retournez dans votre salle de bain.

Vous avez changé au moins une chose, que ça soit une ampoule, une applique, ajouté une source de lumière. Retournez dans votre salle de bain et reprenez exactement la même photo qu'au début, puis comparez.

Ce n'est pas un filtre, ni le hasard. C'est juste la bonne lumière qui vous montre enfin telle que vous êtes vraiment.

Sarah Quakwine

Mini glossaire, ce qu'il faut savoir et où trouver

IRC (Indice de Rendu des Couleurs)
: chiffre entre 0 et 100 sur l'emballage de l'ampoule. Choisissez toujours au-dessus de 90 pour la salle de bain.

Kelvins (K) : mesure de la température de couleur. 2700-3000K = lumière chaude et dorée. 3500-4000K = lumière neutre idéale pour le maquillage.

LED à température réglable: la meilleure option. Elle s'adapte au moment de la journée. Disponible en grande surface, sur Amazon.fr, Leroy Merlin ou Castorama. Références accessibles en France et en ligne.

Appliques de chaque côté du miroir IKEA FLASKPOST, barre lumineuse LED murale, chromée, 82cm. Simple, efficace, autour de 40€. Disponible sur ikea.com avec livraison en France, Belgique, Suisse et Canada.

Ampoules LED IRC 90+ à température réglable : Disponible chez Leroy Merlin, Castorama, Amazon.fr, entre 8 et 20€ selon la marque. Cherchez "ampoule LED IRC 90 température réglable" sur n'importe quel moteur de recherche.

Applique avec miroir grossissant IKEA KABOMBA, applique LED avec miroir amovible et intensité réglable. Style art déco, homologuée salle de bain. Autour de 40€ sur ikea.com.

Miroir lumineux IKEA STORJORM, miroir rectangulaire 80x60cm avec éclairage intégré. À partir de 139€ sur ikea.com. Livraison internationale disponible.

Bougies LED avec minuteur Amazon.fr, moins de 10€ le lot. Cherchez "bougies LED minuteur salle de bain."

La lumière c'est le premier chantier et souvent le moins cher. Avant de changer le carrelage, avant d'acheter un nouveau meuble, changez votre lumière. Vous ne reconnaîtrez plus votre salle de bain, ni vous dedans.

Pour les lectrices en Israël IKEA Israel (ikea.com/il) propose la plupart de ces références. Livraison disponible ou retrait en magasin à Tel Aviv, Netanya, Rishon LeZion.

Sarah Ouaknine

Vous bégayez ?

Moi aussi. Pendant des années.

Aujourd'hui j'accompagne des personnes qui bégayaient à retrouver une parole fluide et confiante, et ça change vraiment la vie.

Pas de diplôme sur le mur

Juste 11 ans d'expérience, des milliers de personnes aidées en France, et une méthode qui vient du corps : la respiration et la connaissance de soi.

Qui suis-je ?


Sarah Ouaknine, ancienne bègue depuis mon enfance. Ça peut surprendre, ça peut paraître bizarre...mais parfois faire confiance à quelqu'un que vous ne connaissez pas sur un sujet délicat comme celui de la parole est quasi nul.


Pourquoi ? Parce qu'on nous a conditionné à aller voir toutes sortes de professionnels qui n'apportent pas de solutions concrètes.


J'ai souffert, j'ai acquis pas mal d'expériences et j'apporte à mon client du simple, du concret. La parole n'a pas besoin d'être parfaite au début, un pas après l'autre...

Comment ça se passe ?

 En visio : depuis votre canapé, votre bureau, n'importe où

 45 minutes : une séance qui va à l'essentiel (une ou plusieurs séances seront conseillées car la parole est un travail, à vous de voir).

 50€ : accessible, sans engagement

 Du dimanche au vendredi : on trouve le créneau qui vous convient (après midi/début de soirée)

Pour qui ?

Pour vous. Pour votre enfant. Pour quelqu'un que vous aimez et qui souffre en silence.

"La parole, ça s'apprivoise. Je le sais mieux que personne."

Contactez-moi sur [whatsapp](https://www.whatsapp.com) au +972 5.55.08.93.53

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

Chapitre 5

כל העולם כולו גשר צר מאד, והעקר לא לפחד כלל

Kol ha'olam koulo gesher tsar meod, vехаïkar lo lefached klal.

*« Le monde entier est un pont très étroit,
et l'essentiel est de ne pas avoir peur du tout. »*

Quand je m'allongeai dans mon lit ce soir-là, je pensai à cette musique entraînante, si pleine d'espoir.

Un soir, à peu près un an après la disparition de Papa, alors que nous étions tous à table, Moshé demanda à Maman de lui mettre cette musique sur la baffle de la maison, car sa maîtresse la leur avait fait écouter en classe.

Maman nous traduisit et nous expliqua les paroles juste avant, comme elle en avait l'habitude, puis elle lança la musique.

Ishay attendait le moment où les paroles entraînantes de « vехаïkar lo lefached klal » commenceraient pour se mettre à danser.

Il entraîna Maman dans sa danse, qui ressemblait plus à des sauts, et Maman nous entraîna tous avec elle, même Léa qui était encore en train de manger sa soupe.

J'avais regardé Maman pendant ces instants-là et j'avais vu quelques larmes couler sur ses joues, mais elles ressemblaient davantage à des larmes de joie qu'à des larmes de tristesse.

J'avais senti une boule d'émotion dans la gorge, mais je ne l'avais laissée sortir qu'une fois seule dans ma chambre.

Avant, je ne connaissais que les larmes de tristesse.

Maintenant, il m'arrivait souvent de pleurer de joie et d'émotion en voyant tout ce que nous avons traversé et combien nous avons grandi depuis que Papa nous avait quittés.

Pendant les quelques mois qui ont suivi l'absence de Papa, je pense n'avoir pas connu une once de joie.

Outre l'immense tristesse qui prenait toute la place en moi, j'avais aussi connu de grands moments d'angoisse, tant j'étais préoccupée par l'avenir de Maman, par sa tristesse, et par l'inquiétude que j'éprouvais pour mes petits frères et sœurs, dont je me sentais responsable.

Aujourd'hui, nous avons fait du chemin.

Nous savions profiter de la vie, si précieuse, malgré cette grande perte que nous avons vécue.

Je m'enfonçai dans mon lit et regardai la tenue que j'avais préparée sur ma chaise pour le lendemain, jour de ma deuxième rencontre avec Aharon.

J'avais choisi une tenue estivale claire et mes petites sandales à talons préférées.

Je repensai à Aharon et tombai rapidement dans les bras de Morphée.

Le lendemain, en me réveillant, ma première pensée fut : « Mon Chiddouh !!! »

Puis je me calmai. J'avais rendez-vous seulement à 11 h, j'avais tout mon temps pour me préparer, en ce beau dimanche ensoleillé.

Guifa

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



Le petit-déjeuner :
indispensable ?

On a longtemps entendu que le petit-déjeuner était LE repas qui nous permettrait de ne pas craquer en journée, d'avoir une énergie de feu, l'immanquable pour perdre du poids. Bref, le repas royal ! Avec le recul, plusieurs méthodes ont dévoilé un discours presque inverse : ne pas manger le matin serait forcément meilleur, plus respectueux du corps, plus détox.

Alors, qui a raison ? Comme souvent en nutrition, la réponse est la même : ça dépend.

Cela dépend de votre rythme, de votre faim, de votre sommeil, de votre dîner de la veille, de votre activité physique, de votre rapport à la nourriture, et même de votre organisation familiale ou professionnelle. Le petit-déjeuner n'est ni une obligation sacrée, ni un ennemi à bannir. C'est un outil. Et comme tout outil, il doit être adapté à la personne qui l'utilise.

Le petit-déjeuner ne se décide pas seulement au réveil. Il se prépare aussi la veille. Une personne qui a dîné tôt n'aura pas le même besoin qu'une personne qui a terminé son repas tard le soir. Idéalement, notre système digestif a besoin de 13 heures de jeûne dans une journée. Pas pour "faire un régime", mais pour bien fonctionner, réguler la faim et nous permettre de rester en bonne santé.

Si vous dînez vers 19h30, prendre un petit-déjeuner vers 8h30 peut donc très bien respecter cette pause. Mais si vous avez terminé

vos repas à 22h30, vous n'êtes pas obligés de petit-déjeuner tôt, surtout si ce n'est pas forcément par faim mais par habitude.

Certaines personnes se réveillent avec une vraie faim. Pour elles, commencer la journée avec un repas équilibré peut stabiliser l'énergie, éviter les grignotages de fin de matinée et aider à mieux gérer les quantités aux repas suivants. Mais encore faut-il que ce soit un vrai petit-déjeuner. Un café avalé debout avec deux biscuits ne nourrit pas. Il donne parfois l'impression d'avoir mangé, mais la fringale 2 heures après est inévitable.

Un petit-déjeuner intéressant contient idéalement une source de protéines, un aliment rassasiant et un peu de fraîcheur : des oeufs, un yaourt grec, du fromage blanc, du cottage, des crudités ou un fruit, une tranche de bon pain. L'objectif est d'éviter l'éternel refrain : sucre rapide, coup de fatigue, nouvelle envie de sucre.

À l'inverse, certaines personnes n'ont pas faim au réveil. Leur corps a besoin de temps. Dans ce cas, inutile de se forcer par principe. Mais attention : ne pas avoir faim à 7h ne veut pas dire ignorer sa faim toute la matinée. Si une vraie faim arrive à 10h ou 11h, elle mérite une réponse adaptée. Sinon, on tient au café, on repousse, on serre les dents... puis on arrive au déjeuner affamée, ou on craque plus tard dans la journée.

Il faut aussi observer ce qui se passe en fin de journée. Beaucoup de personnes qui craquent à ce moment-là pensent manquer de volonté. Mais parfois, la journée a simplement été trop peu nourrissante dès le matin. Un corps qui a fonctionné avec trop peu d'énergie finit souvent par réclamer, et pas toujours calmement.

La vraie question n'est donc pas : "Faut-il absolument prendre un petit-déjeuner ?" mais plutôt : "À quel moment mon corps en a-t-il réellement besoin, et de quoi a-t-il besoin pour bien fonctionner ?"

Manger le matin peut être une excellente chose. Attendre un peu peut l'être aussi. Ce qui compte, c'est de ne pas agir par automatisme, ni dans un sens ni dans l'autre. Le corps aime la régularité, mais il aime surtout qu'on respecte son rythme. Le petit-déjeuner n'est pas une règle universelle. C'est un repère à ajuster avec plus de conscience et bienveillance.

Sarah Kisielewski

701

SHALVA
POUR LA FEMME



La nourriture, *ton alliée* – pas ton ennemie.

Une rencontre pour transformer notre rapport à l'alimentation

JE RESERVE MA PLACE

PLACES LIMITEES

WWW.SHALVAMAGAZINE.FR/INSCRIPTION-ZOOM

DATE

À

VENIR

HEURE

20H00

21h00 heure isralienne

FORMAT

ZOOM

Lien par email



MUFFINS MARBRÉS PÉPITES DE CHOCOLAT

INGREDIENTS

(10-12 muffins)

- 250 g de farine
- 120 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 2 œufs
- 80 ml d'huile neutre
- 150 ml de boisson végétale
- 2 c. à soupe de cacao non sucré
- 150 g de pépites de chocolat

Mélanger les ingrédients secs Farine + sucre + levure + sel.

Mélanger les ingrédients liquides Œufs + huile + boisson végétale.

Assembler sans trop mélanger Verser les liquides dans les secs.

Séparer la pâte en deux bols:

Bol vanille

Bol chocolat :

ajouter cacao + un peu de boisson végétale si besoin + la moitié des pépites

Créer l'effet marbré

Dans chaque moule :

1 cuillère pâte vanille

1 cuillère pâte chocolat

Répéter

Ajouter le reste des pépites sur le dessus :

Effet bakery garanti.

Cuisson 18-22 min à 200°C.

TOMATES ROTIES À L'AIL

INGREDIENTS

- 250g de tomates cerises
- 10 gousses d'ail
- Thym ou romarin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre noir

Préchauffer le four à 190°C.

Couper les tomates en deux dans la longueur et les disposer dans un plat.

Ajouter les gousses d'ail et les herbes

Arroser généreusement d'huile d'olive.

Saler et poivrer.

Enfourner 45 à 50 minutes, jusqu'à ce que les tomates soient fondantes et légèrement caramélisées.

Servir tiède ou à température ambiante.



TAMOUZ

Mots cachés

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

VACANCES

FAMILLE

VOYAGE

SE RESSOURCER

TAMOUZ

GLACES

VALISES

JOUER

REPAS

TORAH

PLAGE

MONTAGNE

DETENTE

SHABBAT

ESCALADE

SHALVA

Profitez de l'été *vraiment*

80
Pages

*Des conseils, des menus,
des idées d'activités,
des outils d'organisation
et des inspirations pour
vivre un été serein
en famille.*

TÉLÉCHARGER LE GUIDE
GRATUITEMENT

DISPONIBLE DÈS LE 21 JUIN



Planner de Menus
à imprimer offert



