

Heshvan 5787

SHALVA

P O U R L A F E M M E



Relecture
Martine Levy Herz

Dossier du Mois
Sarah L

Lifestyle
Sarah L

Nutrition
Sarah Kisielewski

Pensée Positive
Camille Dahan

Maison
Sarah Ouaknine

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

17

POSITIVE ATTITUDE

- 05 EDITORIAL
- 07 LIFESTYLE
- 21 ORGANISATION

10

DOSSIER

- 25 MAISON
- 34 CUISINE
- 38 MOTS MELES

30

NUTRITION

“

*Un peu
de lumière
repousse
beaucoup
d'obscurité*

”

EDITORIAL

Elloul, septembre, la rentrée... puis Roch Hachana.

On prépare, on organise, on recommence. Nouvelles habitudes, nouveaux horaires, nouvelles résolutions. On a envie de repartir sur de bonnes bases.

Et puis Heshvan arrive.

Les fêtes sont derrière nous, la rentrée est passée, et la vie reprend son rythme. Le réveil sonne, les enfants partent à l'école, les repas s'enchaînent, le travail, les devoirs, la maison...

Bref, la vraie vie reprend.

Et si c'était justement le bon moment pour se poser une question : comment construire une routine qui nous aide, sans nous enfermer ?

Parce qu'une routine peut être rassurante, pratique, indispensable même. Mais elle peut aussi nous faire fonctionner en pilote automatique.

Alors ce mois-ci, pas question de tout révolutionner.

On va simplement chercher un peu de nouveauté dans l'ordinaire, un peu d'élan dans nos habitudes, et peut-être une nouvelle façon de vivre ce que l'on fait déjà.

Sarah Levy



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

Et si *maintenant*, on prenait rendez-vous *avec nous-mêmes* ?

Soyons honnêtes.

Il y a du linge. Beaucoup de linge. Parce que pendant Hol Hamoed, on n'a pas lavé — c'est interdit. Alors les paniers se sont remplis. Et quand les fêtes se sont terminées, on s'est retrouvées avec des semaines de linge d'un coup, en plus de tout le reste à remettre en ordre.

Et pourtant — et c'est une pensée qui me revient souvent dans ces moments-là — je pense à ces femmes rescapées de la Shoah qui remerciaient Hachem d'avoir du linge à laver. D'avoir une famille dont s'occuper. D'avoir une maison à ranger. Ce qui nous pèse parfois, elles en avaient rêvé.

Alors oui, il y a du linge. Et c'est une bénédiction.

Mais ça n'empêche pas d'être épuisée.

On était partout. On a tout géré. On a tenu.

Des semaines à courir. Les repas de fêtes qui s'enchaînent, les courses dans tous les sens, les enfants qu'on habille et rhabille, les invités qu'on accueille avec le sourire même quand on est à bout. La souka qu'on monte, qu'on décore, qu'on démonte. Les nuits à la shoul pour Roch Hachana, debout pour Kippour, rayonnantes pour Simhat Torah. On a chanté, on a prié, on a pleuré, on a ri. On a vécu des moments forts, beaux, intenses.

Mais entre nous — qui s'est occupée de nous ?



L'après-fêtes, c'est réel

Il y a une fatigue particulière qui vient après les haggim. Ce n'est pas une fatigue ordinaire. C'est une fatigue qui mélange tout — le physique, l'émotionnel, le spirituel. On a donné beaucoup. On a couru beaucoup.

Et là, d'un coup, c'est Hechvan.

Plus de fête. Plus d'élan collectif. Plus de compte à rebours vers le prochain Yom Tov.

Juste le quotidien. Et le linge.

Et ce quotidien peut sembler presque vide après toute cette effervescence. Comme quand les lumières s'éteignent et que la pièce paraît soudain trop calme. Sauf que là, c'est nous qui nous sentons un peu à plat.

C'est normal. C'est humain. Et c'est le signe qu'il est temps de se recentrer.

Reprendre une routine — mais la bonne

Quand on parle de routine, on pense souvent contrainte, rigidité, ennui. Mais une bonne routine c'est exactement l'inverse — c'est un cadre qui libère. Quand on sait comment la journée va se dérouler, on perd moins d'énergie à décider, à improviser, à rattraper. On a la tête plus libre. On respire mieux.

Et surtout — une bonne routine, ça inclut du temps pour soi. Pas «du temps pour soi si tout le reste est fait». Du vrai temps. Planifié. Non négociable.

Alors voilà quelques petites choses à remettre en place doucement, sans pression, une par une :

Le matin qui nous appartient. Même dix minutes avant que tout le monde se réveille. Un café chaud,

le silence, rien à gérer encore. C'est peu et c'est tout.

Le mouvement. Pas forcément le sport intense — une marche, du yoga, ce qui nous fait du bien à nous. Le corps a besoin de bouger après toutes ces tablées.

Les listes. Oui, les listes. Parce qu'après les fêtes la tête est pleine et on oublie tout. Vider ce qu'on a dans la tête sur papier, c'est déjà respirer mieux.

Un moment sans écran, sans téléphone . Juste un. Dans la journée. Pour être là, vraiment là, sans scroller, sans vérifier, sans répondre à personne.

Et le linge ? Il sera fait. Promis. Mais pas en premier.

Le rendez-vous le plus important

On prend des rendez-vous pour tout le monde. Le pédiatre, le dentiste, la réunion parents-profs. On note, on confirme, on ne rate pas.

Et nous ?

Ce mois de Hechvan, et si on se mettait nous-mêmes dans l'agenda ? Pas de manière grandiose — pas besoin d'un week-end au spa ou d'une grande décision de vie. Juste un rendez-vous régulier avec soi-même. Une heure par semaine qui nous appartient. Une activité qu'on aime et qu'on reporte depuis septembre. Un livre qu'on a envie de lire. Un bain chaud pris sans culpabilité.

Après les haggim, on a donné le meilleur de nous-mêmes à nos familles, à nos maisons, à nos communautés. C'est beau. C'est ce qu'on est.

Mais pour continuer à donner, il faut aussi se remplir.

Hechvan est silencieux. Il est long. Il est à nous.

Profitons-en.

Sarah Levy

R

E

I

S

S

O

D

Rahel Imenou pleure – et nous ?

Il y a un verset qui me revient chaque année à cette période, après l'intensité des fêtes, quand le bruit retombe et qu'on se retrouve seule avec soi-même.

» כה' אמר ה' קול ברמה נשמע נהי בכי

תמרורים רחל מבכה על בניה מאנה להנחם על בניה כי איננו »

«Ainsi parle l'Éternel : On entend une voix à Rama, des lamentations et des pleurs amers — Rahel pleure ses enfants et refuse d'être consolée, car ils ne sont plus.» (Yirmiyahou 31, 14)

Ce qui me touche dans ce verset, c'est son honnêteté brute. Rahel Iménou ne fait pas bonne figure. Elle ne dit pas «ça va aller». Elle ne sourit pas pour rassurer les autres. Elle pleure. Fort. Et elle refuse même qu'on la console — parce que certaines douleurs méritent d'être traversées vraiment, pas esquivées, pas mises sous le tapis pour passer à autre chose.

Combien de fois on fait l'inverse ?

On range nos émotions un peu vite. On passe à autre chose. On sourit parce que c'est plus simple, parce que la vie n'attend pas, parce qu'il y a du monde autour et qu'on ne veut pas peser. On a pleuré à Kippour. On a tremblé à Roch Hachana. On a été touchées en profondeur pendant Souccot, assises sous la Soucca, avec cette sensation rare d'être exactement là où on devait être... Et puis les fêtes se terminent, les enfants rentrent de l'école, le dîner est à préparer, le quotidien reprend ses droits — et tout ce qu'on a vécu intérieurement se retrouve doucement mis de côté, sans même qu'on s'en rende compte.



Tomb of Rachel

C'est humain. C'est presque inévitable. Mais c'est dommage.

Parce que les haggim ne sont pas faits pour être vécus puis oubliés. Ils sont faits pour nous transformer. Et la transformation, ce n'est pas quelque chose qui se fait dans le bruit et l'agitation — ça se fait dans le silence, dans le quotidien, dans ces moments où personne ne regarde et où on choisit quand même d'être un peu différente qu'avant.

Le mois sans fête

Heshvan est le seul mois de l'année juive qui ne contient aucune fête, aucun jeûne, aucune mitzva particulière liée au calendrier. Après l'avalanche spirituelle de Tichri — Roch Hachana, Kippour, Souccot, Chemini Atseret, Simhat Torah — Heshvan arrive nu. Vide, en apparence.

Mais peut-être que ce vide est un cadeau.

Peut-être que c'est justement l'espace que la Torah nous offre pour ne pas aller trop vite. Pour laisser ce qu'on a vécu pendant les haggim descendre vraiment, s'installer, devenir quelque chose de concret dans notre vie quotidienne. Pas une résolution qu'on a prise et qu'on a déjà à moitié oubliée. Pas une émotion qu'on a ressentie et qui s'est évaporée. Quelque chose de réel. Quelque chose qui reste.

Rahel nous montre le chemin.

Une tombe au bord de la route

Rahel Iménou n'est pas enterrée à Méarat Hamakhpéla, comme Avraham, Yitshak, Yaakov et les autres matriarches. Elle est enterrée seule, sur la route de Bethléem, au bord du chemin. Et nos Sages nous enseignent que ce n'est pas un hasard — Yaakov l'a enterrée là, guidé par la providence divine, pour qu'elle soit présente au moment où ses enfants passeraient sur cette même route, partant en exil vers Babylone.

Elle n'intercède pas depuis un palais. Elle n'est pas sur un piédestal. Elle est là, dans la poussière du chemin, là où la vraie vie se passe. Présente dans le quotidien, dans le simple, dans ce que personne ne voit.

Et c'est depuis cet endroit-là, depuis cette humilité absolue, qu'elle pleure. Et que ses pleurs sont entendus.

« כה' אומר ה' מנעי קולך מבכי ועיניך מדמעה כי יש שכר לפעלתך »

«Ainsi parle l'Éternel : Retiens ta voix des pleurs et tes yeux des larmes, car il y a une récompense pour ton œuvre.» (Yirmiyahou 31, 15)

Hachem lui répond directement. Il ne lui demande pas de se taire. Il lui dit : tes larmes ont été entendues. Ton amour a été vu. Et il portera ses fruits.

Les filles de Rahel

Nous sommes les filles de Rahel. On a hérité de quelque chose d'elle — cette capacité à ressentir en profondeur, à aimer sans calcul, à tenir même quand c'est silencieux et que personne ne voit l'effort qu'on fait.

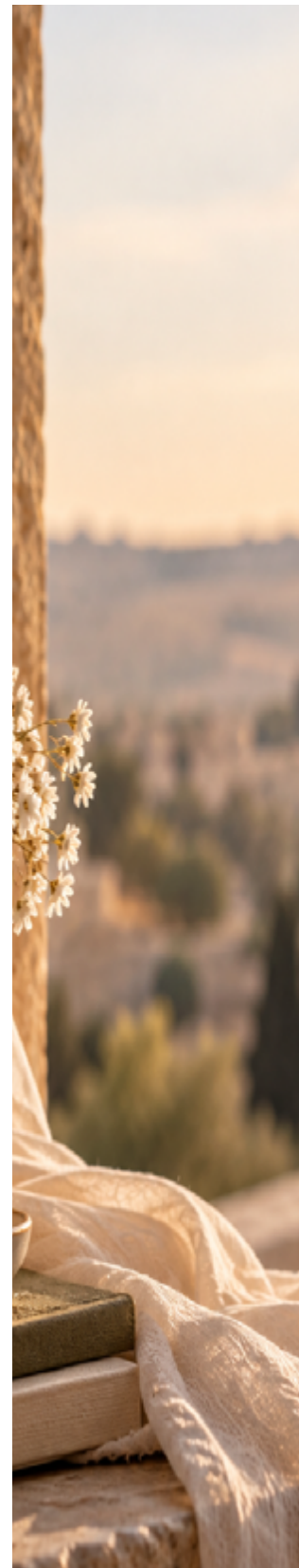
Rahel, rappelons-nous, c'est aussi celle qui a donné à sa sœur Léa les signes secrets que Yaakov lui avait confiés, pour lui éviter la honte le soir de leur mariage. Elle a sacrifié son propre bonheur, son propre amour, pour protéger quelqu'un d'autre. Un geste que personne n'a vu. Un geste qui n'a jamais été réclamé. Un geste pur.

C'est ça, l'héritage de Rahel Imenou. Pas les grands discours. Pas les gestes spectaculaires. L'amour silencieux. Le sacrifice discret. Les larmes vraies.

Et c'est exactement ce dont on a besoin en Heshvan.

Après toutes les prières de Tichri, après tous les efforts qu'on a faits pendant les fêtes pour être meilleures, plus présentes, plus connectées — Hechvan nous demande de ne pas lâcher. De continuer, en silence, sans la musique des fêtes, sans l'élan collectif, sans les bougies et les chants. Juste nous, notre quotidien, et les résolutions qu'on a prises.

C'est là que ça se joue vraiment.



Ce qu'on peut faire de ce mois

Peut-être qu'en ce mois de Hechvan, on peut se permettre de prendre le temps. De relire ce qu'on avait écrit avant Roch Hachana — ces intentions qu'on avait posées, ces domaines sur lesquels on voulait travailler. De se demander honnêtement : est-ce qu'il reste quelque chose de vivant là-dedans ? Ou est-ce que ça s'est déjà un peu effacé ?

Sans jugement. Sans culpabilité. Juste avec l'honnêteté de Rahel.

Elle, elle n'a pas prétendu que tout allait bien. Elle a pleuré ce qui n'était pas là. Et ses pleurs ont ouvert quelque chose. Les nôtres aussi peuvent ouvrir quelque chose. Une conversation qu'on n'a pas encore osé avoir. Un changement qu'on reporte depuis longtemps. Une habitude qu'on veut vraiment installer cette fois. Un moment de calme qu'on s'accorde enfin.

Hechvan est long. Il est silencieux. Il est à nous. Rahel Imenou attend toujours au bord de la route... Elle n'a pas arrêté de pleurer, et ses prières continuent d'être entendues.

Les nôtres aussi.

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



ET SI POSER SES PROPRES LIMITES ETAIT FACILE ?

TRAVAIL - MAISON, MÊME COMBAT !
JE CHOISIS LE COACHING POUR RETROUVER SENS ET EQUILIBRE DANS MA VIE

POURQUOI ?

- Pour vous reconnecter à vos besoins profonds avant que votre corps s'exprime.
- Pour explorer vos talents pas encore reconnus.
- Pour que vos choix aient du sens en prenant LA décision qui va tout changer.
- Pour trouver le meilleur chemin de vie, celui qui vous attend, celui qui vous correspond.
- Pour retrouver de la joie !
- **Parce que l'investissement en soi est une belle preuve d'amour.**

QUI SUIS-JE ?

Camille Dahan, coach professionnelle certifiée - Maman de 3 adolescents.

Spécialisée dans l'accompagnement des 15-25 ans, mon expérience professionnelle nourrit aussi ma pratique au profit des adultes et plus particulièrement des femmes dans leurs défis au travail, à la maison.

Plus de 20 ans de terrain en entreprise m'ont permis d'identifier de l'intérieur les enjeux relationnels, la pression, la passion et leurs effets néfastes en terme de stress et de souffrance mentale.

Mon approche ? Un coaching chaleureux, bienveillant et sans-jugement.
Une méthode qui vient des tripes pour l'avoir expérimentée dans ma propre histoire.

Mon but ultime ? Vous rendre autonome (*mesure de la réussite de notre collaboration*) en faisant connaissance avec votre coach intérieur.

POUR QUI ?

Pour vous. Femme, maman, active ou à la maison.

Pour quelqu'un que vous aimez, en souffrance ou qui a besoin d'être boosté.

COMMENT ça se passe ?

- En présentiel au Maroc ou en visio si vous préférez, c'est vous qui choisissez !
- Depuis votre canapé, votre bureau, n'importe où, l'essentiel est que vous soyez dans un espace qui favorise le calme pour que nous soyons ensemble, connecté(e)s.
- Du lundi au vendredi - le créneau qui vous convient le mieux.
- De 1h à 1h30 de séance qui va à l'essentiel (*cycle de x séances à définir ensemble*).
- Maroc : 700 MAD / Europe : 80€/ Canada : 90\$ la séance
- Accessible & sans engagement.
- **OFFERT : 30 minutes de pré-contact par téléphone.**



+212 6 14 21 98 05

Exemples d'objectifs de coaching atteints avec mes clients :

- Améliorer ma façon de vivre et de travailler
- Quête de sens 360°
- Développer ma confiance et estime de soi
- Vivre une communication épanouie avec mon adolescent
- Réussir ma transition/insertion professionnelle...

-Et vous ?
Vous souhaitez améliorer quoi dans votre vie ?

La célébration de vos joies intérieures

Chères lectrices,

C'est avec joie et gratitude que je vous retrouve à nouveau dans ce numéro Shalva du mois de hehvan pour vous initier à la **célébration de vos joies intérieures** !

Mon intention à travers cet exercice est de te permettre de retenir uniquement le positif de tes journées car tu verras après cette pratique qu'il y a davantage de positif dans ta vie que tu ne le crois. Tout est une question d'angle de vue.

La journée t'a paru longue et difficile, et pourtant, je suis certaine qu'il s'y est probablement glissé de jolies choses.

Initie ton esprit à repérer, dans la journée écoulée, **trois instants joyeux, trois petits bonheurs qui t'ont fait rire ou sourire, et écris-les** : un câlin au réveil avec ton enfant, un sourire échangé avec un voisin, la compréhension de ton mari vis-à-vis de ta belle-mère (ça c'est le clin d'œil d'après kippour 😊), une discussion paisible avec ton adolescent, la fierté d'être allée au

bout de cette séance de sport...

Tout ce qui t'a apporté un peu de chaleur et d'émotion positive mérite d'être noté. Ta liste contiendra parfois bien plus de trois kifs par jour !

En faisant ainsi, et en allongeant cette liste, tu développeras un certain bien-être et ton amour pour la vie. Naturellement plus attentif aux petites et belles choses qui te semblaient insignifiantes auparavant.

Cet exercice d'observation t'invite à repérer et consigner chaque jour des « moments de joie » afin de renforcer une attention plus fine à ton expérience et à ce qui te ressource.

Quels sont les trois moments de joie les plus significatifs de ta journée ? Qu'est-ce que tu remarques qui « fonctionne » particulièrement bien pour nourrir ton bien-être quand tu tiens cette liste ? Quelle petite action concrète peux-tu choisir demain pour créer davantage de ces moments ?

“

Initie ton esprit à repérer, dans la journée écoulée, trois instants joyeux, trois petits bonheurs qui t'ont fait rire ou sourire, et écris-les raison.

”

Idée chalom baït : Un exercice à faire aussi en famille en investissant sur un tableau commun à accrocher dans la cuisine par exemple. Imaginez chaque jour vos enfants écrire sur ce tableau le best moment de leur journée ?

Une bonne discussion à initier au moment du dîner. Et pourquoi pas une compilation à faire à la fin de la semaine pour la partager au moment du repas du chabbat. Une très belle occasion de remercier Hachem pour tous ces bons moments.

Alors de la même manière que le mois de hechvan est associé au vide, totalement dépourvu de fêtes ou de mitsvots mais qui promet bezrat hachem comme nous l'enseigne nos maîtres Hassidiques d'être le mois de la géoula et de la venue du Machiah, ne crois pas que tes journées se suivent et se ressemblent vides de sens et d'enseignements. Elles le sont bien, remplies de moments de joie et d'accomplissements.

Comment ? Pourquoi ? Parce que tu te donnes les moyens de prendre du recul et de relever tous ces petits bonheurs. Cela commence peut-être par ça... la géoula ?

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

Les 3 « R »

L'art d'écouter

Je suis quelqu'un de bien

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

Basée au Maroc, à Casablanca, mais également, si vous préférez, à travers vos écrans.

*A votre entière disposition, écoute, bienveillance et non jugement avec toute mon énergie positive pour atteindre des objectifs de : **Développement personnel | Orientation scolaire | Insertion professionnelle | Coaching existentiel.***

Hâte de vous rencontrer.

Prenez soin de vous & de vos adolescents



Camille Dahan



camilledahan_coaching déjà abonné(e) ?

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

Vider sa tête — le geste qui change tout

Il y a un moment, juste après les fêtes, où on a l'impression que la tête va exploser.

On pense au linge, au rendez-vous qu'on a oublié de prendre, à l'email qu'on doit envoyer, aux provisions qui manquent, au cadeau d'anniversaire de la semaine prochaine, à la réunion parents-profs, aux chaussures d'hiver des enfants qui ne rentrent plus, au médecin qu'on reporte depuis septembre, au placard de la souca qu'on n'a pas encore rangé...

Tout ça en même temps. En boucle. Sans pouvoir vraiment se concentrer sur quoi que ce soit. C'est normal. On sort de se-

maines intenses où on a tout géré en mode automatique, souvent sans même s'en rendre compte. Et maintenant que le rythme ralentit, tout ce qu'on avait mis de côté remonte d'un coup. C'est comme si le cerveau attendait qu'on ait enfin cinq minutes pour tout déverser d'un coup. Merci beaucoup.

Le problème, c'est qu'une tête trop pleine ne fonctionne pas bien. On oublie des choses, on tourne en rond, on commence dix trucs sans en finir un seul, on se sent submergée sans vraiment savoir par quoi. Et cette sensation d'être débordée, même quand objectivement la liste n'est pas si longue, c'est épuisante.

La solution ? Vider.

Il existe une technique simple appelée le «brain dump» — littéralement, vider son cerveau. Pas glamour comme nom, mais redoutablement efficace.

Le principe : prenez une feuille, un carnet, votre téléphone — peu importe le support — et notez absolument tout ce qui tourne dans votre tête. Sans ordre, sans logique, sans filtre, sans vous juger. Les trucs urgents, les trucs pas urgents, les trucs qu'on reporte depuis trois semaines, les trucs qu'on a peur d'oublier, les trucs qui nous stressent sans

raison précise. Les grandes choses et les petites. Tout.

L'objectif n'est pas de tout faire. L'objectif c'est de ne plus avoir à tout retenir en même temps. Parce que notre cerveau n'est pas fait pour stocker des listes infinies — il est fait pour penser, créer, ressentir. Quand on lui demande de tout garder en mémoire, il sature. Et on sature avec lui.

On trie, on priorise, on lâche

Une fois que tout est sur papier, on passe à l'étape suivante : le tri. Et là, souvent, une première surprise — la liste fait moins peur qu'on ne le pensait. Parce que dans la tête tout se mélange et tout paraît urgent. Sur pa-

pier, on voit les choses telles qu'elles sont vraiment.

On sépare en trois colonnes : ce qui est urgent cette semaine, ce qui peut attendre, ce qu'on peut déléguer ou tout simplement rayer parce qu'en fait ce n'est pas

si important. Cette dernière colonne est souvent la plus libératrice. On se rend compte qu'on portait des choses qui ne méritaient pas tant d'espace dans notre tête.

Ensuite, pour ce qui reste, on décide d'une seule chose à faire aujourd'hui. Pas dix. Une. Celle qui nous libérera le plus une fois accomplie. Et on la fait.



Une habitude à garder

Le brain dump après les fêtes c'est bien. Le brain dump régulier c'est encore mieux. Beaucoup de femmes organisées le font une fois par semaine, souvent le dimanche soir ou le jeudi avant Chabbat — pour aborder la semaine avec une tête claire plutôt qu'une tête pleine.

Ça prend vingt minutes. Et ça change vraiment la façon dont on vit sa semaine.

Parce qu'une tête légère, c'est une femme plus présente. Plus disponible pour ses enfants, son mari, ses amies. Plus disponible pour elle-même aussi. Moins dans la réaction, plus dans le choix.

Essayez ce soir. Prenez une feuille, et videz tout.

Vous verrez. 😊

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



ET SI...

SHALVA

ARRIVAIT AUSSI EN
VERSION PAPIER ?

Si intéressée...

CLIQUEZ ICI





Le linge de maison

ces détails qui changent tout

On ne réfléchit presque jamais à son linge de maison. Pourtant, c'est ce que l'on touche le plus au quotidien.

Aujourd'hui, acheter des draps ou des serviettes se fait en quelques clics. On reçoit, on lave parfois à peine, on uti-

lise... puis quelques mois plus tard, le tissu bouloche, ternit ou perd de sa douceur. Alors on remplace.

Mais il existe une autre façon de choisir son linge : moins impulsive, plus durable, et surtout plus agréable à vivre.

Ce que votre linge raconte de votre intérieur

Nous avons toutes vécu ça : nous sommes Le linge de maison ne sert pas seulement à couvrir un lit ou une table. Il participe à l'ambiance d'une maison.

Une belle parure de lit, une nappe choisie avec soin ou des serviettes épaisses créent une sensation de confort que l'on ressent immédiatement. Ce n'est pas une question de luxe, mais d'attention portée aux choses du quotidien

Bien choisir la matière : le vrai secret

Le coton, l'indispensable

Le coton reste la référence pour la plupart des usages. Respirant, résistant et facile à entretenir, il convient à toutes les saisons.

Deux finitions se distinguent :

- La percale, fraîche et légèrement craquante, idéale pour les draps.
- Le satin de coton, plus doux et enveloppant, avec un aspect légèrement soyeux.

Pour une qualité supérieure, privilégiez les cotons à longues fibres comme le coton Pima ou égyptien, qui résistent mieux au temps et aux lavages.

Le lin, l'élégance naturelle

Longtemps considéré comme difficile à vivre, le lin est aujourd'hui très recherché.

Il reste frais en été, confortable en hiver et gagne en souplesse au fil des années. Son aspect naturellement froissé apporte du caractère sans effort.

Pour le linge de table, c'est l'une des matières les plus élégantes et les plus durables.

Le mélange lin-coton

Le compromis parfait pour ceux qui hésitent : plus souple que le lin pur, plus respirant que le coton seul et facile à entretenir.

Une excellente option pour les nappes, serviettes et torchons utilisés régulièrement.

Le bambou, champion de la douceur

Très apprécié pour les serviettes et le linge destiné aux enfants, le bambou est particulièrement doux et absorbant.

Si l'aspect écologique compte pour vous, vérifiez la présence de certifications reconnues avant l'achat.

Flanelle ou microfibre ?

- La flanelle est idéale pour l'hiver : chaude, douce et confortable.
- La microfibre est économique et pratique, mais moins respirante et moins agréable sur le long terme pour le linge de lit.

Les erreurs les plus fréquentes

Se fier uniquement au nombre de fils

Le fameux « 800 fils » n'est pas toujours synonyme de qualité. Une belle fibre et un bon tissage valent souvent mieux qu'un chiffre impressionnant.

Laver trop chaud

Pour la majorité du linge, 40°C suffisent largement. Réserver les températures plus élevées aux serviettes et aux torchons permet de préserver les fibres plus longtemps.

Abuser du sèche-linge

Le séchage à l'air libre reste le meilleur allié de la longévité du linge, notamment pour le lin et les tissus de qualité.

Négliger le premier lavage

Un linge neuf devrait toujours être lavé avant sa première utilisation. Cette simple étape améliore souvent son confort dès les premiers jours.



La maison juive : quand le linge accompagne le quotidien

Donner au Shabbat une place particulière

Beaucoup de familles réservent déjà une nappe ou des serviettes aux repas de Shabbat et de fête.

Le fait d'avoir un linge dédié crée immédiatement une atmosphère différente. Une belle nappe en lin ou en coton damassé, sortie uniquement pour ces occasions, prend de la valeur au fil des années et des souvenirs.

Une organisation claire dans la cuisine

Dans une cuisine cachère, la simplicité est souvent la meilleure alliée.

Adopter un code couleur pour les torchons lait, viande et pareve évite les confusions et facilite le quotidien. Des torchons changés régulièrement contribuent également à maintenir une cuisine propre et bien organisée.

Le linge blanc du mikvé

Pour celles qui observent les lois de taharat hamichpaha, un linge blanc simple et résistant reste le plus pratique.

Le coton percale blanc est souvent un excellent choix : facile à entretenir, durable et adapté aux lavages fréquents.

La chambre conjugale

Dans la tradition juive, la chambre des époux est un espace particulier.

Des draps agréables, propres et confortables participent à cette attention portée au foyer et à la relation. Ce sont de petits détails, souvent invisibles aux autres, mais qui comptent réellement au quotidien.

Les gestes qui prolongent la durée de vie du linge

Quelques habitudes simples font toute la différence :

- Retourner les housses de couette avant lavage.
- Éviter de surcharger la machine.
- Repasser légèrement humide.
- Ranger dans un espace bien aéré.
- Changer les draps tous les 7 à 10 jours.
- Renouveler les serviettes et torchons régulièrement.

Ce qu'il faut retenir

Il n'est pas nécessaire de tout remplacer d'un coup.

Commencez par la pièce qui compte le plus pour vous : une belle nappe de Shabbat, des draps réellement confortables ou des serviettes de qualité.

Le linge de maison est l'un des rares objets que l'on utilise chaque jour. Lorsqu'il est bien choisi, il ne transforme pas seulement une chambre ou une table : il améliore discrètement le quotidien.

Ilana CHICHE
Coach spécialisée en Chalom Bayit
Madrihat Kala

Les secrets d'un mariage épanoui

Formation pour jeunes mariées

Pour bien démarrer la vie à 2

- 6 cours interactifs
- Les mercredis à 20h30 🇫🇷
- À partir du 28/10

~~150€~~
120€
avant le 21/10

Renseignements et inscription :
📞 0699905448
✉ ilanachiche@gmail.com

IC Marriage coach

Sarah Ouaknine



Dites bye-bye aux petits bobos de l'automne !

Un café pour démarrer, un deuxième pour tenir... et à 16 heures, on rêve déjà de son lit (sauf que c'est pile l'heure d'attaquer sa deuxième journée !). Ajoutez le nez qui chatouille et les yeux qui grattent : l'automne sait toujours faire son entrée fracassante. Alors, on fait quoi pour retrouver un peu de peps ?

On aimerait toutes trouver LA cure qui va tout régler. Et si on commençait par une alimentation suffisante et variée, du repos, et quelques coups de pouce bien choisis pour pallier à cette douce saison ?

Du vert, mais pas que !

Brocolis, épinards, lentilles, amandes... voilà de quoi apporter notamment de l'acide folique et du magnésium. Ajoutez un kiwi ou une clémentine pour la vitamine C, qui participent au bon fonctionnement de nos défenses. Et surtout, mangez suffisamment, surtout au déjeuner : des lentilles avec du riz et des légumes, ou du poisson avec des pommes de terre et des brocolis, c'est déjà une bonne base.

Posez-vous en base fixe de toujours avoir des légumes surgelés à la maison : ça dépanne et c'est super rapide à préparer. Et on n'oublie pas de bien s'hydrater, même si on ne ressent pas la soif !

Le gingembre, cette bombe d'immunité

Deux ou trois fines lamelles de gingembre frais, une tasse d'eau chaude, cinq à dix minutes d'infusion et un peu de citron si vous aimez : c'est prêt. Sinon, en infusion toute prête c'est très bien aussi, pour peu que vous en consommiez ! Le gingembre peut aussi aider contre les nausées et le mal de gorge. Attention : si il provoque des brûlures d'estomac, on change de boisson.

Magnésium, ginseng : on choisit selon ses besoins

Une cure de magnésium peut être utile pour nous aider à gérer le stress de la rentrée. Le ginseng peut, lui, booster l'énergie générale, mais aussi perturber le sommeil (on va éviter de péter la forme à minuit !). On en parle donc à un professionnel de santé avant. Le ginseng est également déconseillé pendant la grossesse et l'allaitement. Pour le magnésium, prudence aussi en cas de maladie rénale.

Et les probiotiques ?

Pour nourrir notre microbiote intestinal, on mise sur les fibres des légumes, fruits, légumineuses et céréales complètes. Un yaourt enrichi en ferments comme le kéfir peut compléter. Une cure ? Pourquoi pas pour un besoin précis, avec une souche adaptée à notre besoin : meilleure digestion, équilibre hormonal, protection de la flore intestinale.... Le nombre de milliards sur la boîte ne suffit pas à choisir !

es allergies aussi font leur rentrée

Une allergie, c'est une réaction excessive à un allergène. Quercétine, ortie : ces antihistaminiques naturels peuvent faire leurs preuves, mais leur efficacité reste insuffisamment démontrée, surtout en cas de grosses allergies. Pour soulager le nez, un lavage au sérum physiologique est le premier réflexe à avoir. Si les pollens sont en cause, douche et changement de vêtements après une sortie très exposée sont obligatoires. Si les symptômes persistent ou gênent le sommeil, on fait appel à un traitement adapté.

Et ce soir, si on laissait le téléphone un peu plus tôt pour dormir ? Sans pour autant vouloir tout changer en une semaine ? Un vrai repas, une petite marche en journée, du repos : on se fait du bien, par étapes. Si la fatigue persiste ou devient inhabituelle, on consulte. Elle mérite mieux qu'un troisième café, non ?

Sarah Kisielewski

Sarah Kisielewski

Consultante 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 POULET À L'ORANGE

Une peau délicatement dorée, des oranges confites dans leur jus et une sauce au miel subtilement caramélisée... Une recette qui conjugue simplicité et raffinement, pour ces repas de Chabbat où l'on aime apporter une petite touche d'exception.

Ingrédients - Pour 6 personnes

6 cuisses de poulet • 3 oranges • 3 cuillères à soupe de miel • 2 cuillères à soupe de sauce soja • 3 cuillères à soupe d'huile d'olive • 4 gousses d'ail • 1 oignon • 2 branches de romarin • 1 cuillère à café de paprika doux • 100 ml d'eau • Sel et poivre.

Préparation

Préchauffez votre four à 190 °C.

Dans un bol, mélangez le jus de deux oranges avec le miel, la sauce soja, l'huile d'olive, l'ail écrasé et le paprika. Vous obtenez une marinade parfumée, où la fraîcheur des agrumes vient équilibrer la douceur du miel.

Émincez l'oignon et disposez-le au fond d'un plat allant au four. Déposez les morceaux de poulet, puis nappez-les généreusement de marinade.

Coupez la dernière orange en fines rondelles et glissez-les entre les morceaux de poulet. Ajoutez les branches de romarin et versez l'eau au fond du plat.

Enfournez pour environ 1 h à 1 h 10, en arrosant régulièrement la viande de son jus de cuisson. Les oranges vont doucement confire, tandis que la sauce prendra une jolie couleur ambrée. Vérifiez la cuisson à cœur du poulet avant de servir.

Pour une finition irrésistible, laissez dorer quelques minutes supplémentaires à four plus chaud, en surveillant attentivement.

Servez avec un riz blanc délicatement parfumé, quelques amandes effilées grillées ou de petites pommes de terre fondantes.

GATEAU AUX POIRES ET AUX AMANDES

Une douceur fondante aux saveurs délicates

Des poires tendres, une pâte délicatement parfumée à l'amande et une jolie croûte dorée... Ce gâteau tout en douceur accompagne à merveille un thé fumant et apporte une note gourmande à nos tables de Chabbat.

INGRÉDIENTS — Pour 8 personnes

3 poires mûres • 3 œufs • 120 g de sucre • 100 g de poudre d'amandes • 120 g de farine • 100 ml d'huile neutre • 80 ml de lait végétal • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à café d'extrait de vanille • Quelques amandes effilées.

LA PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 °C.

Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange moussueux. Incorporez l'huile, le lait végétal et la vanille, puis ajoutez la farine, la poudre d'amandes et la levure.

Épluchez deux poires, coupez-les en petits dés et incorporez-les délicatement à la pâte.

Versez la préparation dans un moule de 22 cm préalablement huilé. Coupez la dernière poire en fines lamelles et disposez-les harmonieusement sur le dessus. Parsemez d'amandes effilées.

Enfournez pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit joliment doré et qu'une lame insérée au centre ressorte sans pâte crue.

LA TOUCHE SHALVA

À la sortie du four, badigeonnez délicatement les poires d'un peu de confiture d'abricots tiédie pour leur donner un joli brillant. Un gâteau simple et raffiné, à savourer encore légèrement tiède ou à partager au moment du thé.



HESHVAN

Mots cachés

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

HESHVAN

PLUIE

ROUTINE

INTERIEUR

RACHEL

HILOULA

AUTOMNE

SILENCE

RENOUVEAU

PRIERE

FAMILLE

GUESHEM



DÉCOUVREZ
SHALVA MAGAZINE SUR
www.shalvamagazine.fr



