

# SHALSHELET MAG N°12

CHEVAT 5786  
JAN-FEV 2026

## SCIENCES

מה רבו מעשיך השם

Il n'y a pas de limite à l'intelligence !

page 02

## LITIGE FINANCIER

Une information à ne pas révéler

page 04

## CACHEROUT

Les produits laitiers : part 2

page 05

## HALAKHA

La bérakha des aliments  
au cours du repas

page 07

## CALENDRIER

Tou Bichevat : apprendre à  
manger

page 09

## ÉDUCATION

La place de l'enfant  
au sein du foyer

page 10

## MÉDECINE

Une précision millimétrée

page 11



Ce magazine est offert :

**Hatslaha  
pour la famille  
Mike Moché Krief**

**BENJI**

**Chef à domicile**  
Chefbenji26@gmail.com

לעלוי נשמת  
יעקב שלום  
בן אליהו רחמים



# מה רבו מעשיך השם Il n'y a pas de limite à l'intelligence !

## SCIENCES

*Pr. Daniel Nessim*

Notre cerveau est un des organes les plus incroyables de notre corps. Avec ses 1,4 Kg, il ne pèse qu'un peu plus de 2% de notre poids total, bien qu'il consomme 20% de l'énergie du corps. Il est composé d'environ 86 milliards de neurones, capables d'établir jusqu'à 10.000 connexions synaptiques chacun, soit un total estimé à plus de 100.000 milliards de synapses ! Et le tout ne consomme qu'une vingtaine de Watt, l'équivalent d'une ampoule électrique.

Aujourd'hui, tous sont fascinés par l'intelligence artificielle, la IA. Mais, mis à part son grand pouvoir de calcul dû à son nombre énorme de nœuds, la IA ne rejoindra jamais le cerveau en ce qui concerne la créativité, sans parler de sa consommation énergétique exagérée : 415 TWh en 2024, soit 1.5% de l'énergie mondiale !

Malgré les énormes progrès scientifiques sur le corps humain, on est très loin de comprendre comment le cerveau marche vraiment. Je peux maintenant essayer de me rappeler de ma tante Yvette a'h et de voir son image dans ma tête, ou même me rappeler de moments spécifiques passés ensemble, ou de mots qu'elle m'avait dit. Et pourtant, si l'on faisait une IRM (Imagerie par Résonance Magnétique), on ne verrait pas l'image de ma tante, mais des parties spécifiques de mon cerveau s'illumineraient sans aucune connexion apparente avec l'image visualisée. Des milliers de signaux électriques dans le cerveau vont correspondre à une visualisation spécifique. C'est ce que le professeur Wilder Penfield avait démontré avec sa fameuse expérience où, en stimulant des régions spécifiques du cerveau, ses patients se rappelaient en grand détails d'expériences qu'ils avaient vécues dans leur enfance. Donc toutes nos expériences sont là, stockées dans notre boîte crânienne. Le problème de la mémoire n'est pas le stockage mais le rappel de l'information : nous avons tous une mémoire photographique mais seulement certains sont capables de puiser l'information quand ils ont en besoin.

Alors que notre compréhension du cerveau au niveau physiologique est encore très limitée,

nous savons beaucoup sur la fonctionnalité du cerveau. Howard Gardner avait formulé sa théorie des intelligences multiples : logico-mathématique (nombre / raisonnement), linguistique (mot-smart), spatiale (image-smart), corporel-kinesthésique (corps-smart), musicale (son-smart), interpersonnelle (gens-smart), intrapersonnelle (soi-smart), et naturaliste (nature-smart). Donc, quelqu'un peut être très fort en maths mais se perdre très facilement. Quelle est votre intelligence dominante ?

Un des aspects les plus fascinants est celui de la **neuroplasticité**. C'est la capacité remarquable du cerveau à se réorganiser, à créer de nouvelles connexions neuronales, et à modifier ses réseaux tout au long de la vie, en réponse à l'apprentissage, aux expériences, ou même à des lésions, le rendant ainsi malléable et capable d'adaptation. Je voudrais détailler ici quelques exemples fascinants.

Nous savons tous que les aveugles développent une grande capacité à distinguer les sons, ce qui leur permet d'être autonomes. Je me rappelle le guide au musée des aveugles à Holon, aveugle depuis la naissance, qui me disait de me tenir droit ! Comment savait-il que j'étais courbé ? Il m'a fait remarquer la différence de ma voix en me tenant droit et en étant courbé !

Un exemple fascinant de neuroplasticité est fourni par un dispositif qui permet aux aveugles de voir avec la langue – oui, avec la langue ! C'est un dispositif où une caméra mise sur la tête du patient, traduit l'image en impulsions électriques sur une petite sucette plastique que l'aveugle pose sur la langue, un







organe très sensible. Après une période de formation, ces patients aveugles pouvaient conduire un vélo ou passer et recevoir le ballon avec leur fils en voyant l'image avec leur langue !

Un cas extrême qui montre la neuroplasticité du cerveau est le cas d'enfants qui, à la suite d'une épilepsie catastrophique due à une lésion congénitale sévère de l'hémisphère gauche, ont subi une hémisphérectomie fonctionnelle gauche, c'est-à-dire une déconnexion quasi complète de l'hémisphère normalement dominant pour le langage. Pronostic : langage perdu à vie. Et pourtant, après quelques années ces enfants développent un langage fonctionnellement normal, avec syntaxe et compréhension grammaticale correctes ! Le langage a entièrement migré vers l'hémisphère droit, normalement non dominant – organisation spatiale différente, mais fonction équivalente. Plus l'intervention est précoce, meilleure est la récupération. Malheureusement, chez l'adulte la récupération est quasi nulle.

Un cas plus commun est celui des patients qui, après une lésion due à un AVC, apprennent à remarcher. Ici aussi, des zones intactes du cerveau peuvent reprendre les fonctions des zones détruites. C'est une reprogrammation du cerveau par l'usage.

Ces exemples, et beaucoup d'autres que l'on n'a pas cités, montrent que le cerveau se réorganise, se reconstruit, et réattribue ses fonctions. La neuroplasticité existe à tout âge, même si elle est au maximum chez les enfants, et dépend de l'entraînement, de la répétition, de l'intensité, et du contexte émotionnel.

Comment entraîner sa propre neuroplasticité ? J'ai posé la question à ChatGPT et j'ai obtenu en premier d'apprendre quelque chose de difficile. J'ai alors demandé sur l'étude de la Guemara et j'ai obtenu la réponse suivante : « L'étude de la Guemara est en réalité l'un des entraînements de neuroplasticité les plus puissants qui existent, à condition de l'étudier de la bonne manière ». Et il ajoute d'étudier avec effort réel, à haute voix, avec une havruta, et de suivre la logique. Nos Sages nous ont préparé un document incroyable qui nous permet de garder notre précieux cerveau en pleine forme.

Peut-être savez-vous que les Coréens ont institué l'étude du Talmud dans leurs écoles. Ils se sont aperçus que plus de 20% des prix Nobel ont été attribués à des Juifs, un peuple qui ne représente que moins de 0,2% de la population. Les Coréens ont compris que ce qui fait les Juifs tellement intelligents c'est le Talmud, et donc ils ont institué leur étude comme obligatoire dans leurs écoles pour devenir des génies comme les Juifs ! Mais, et c'est triste à dire, la très grande majorité des prix Nobel Juifs n'étudient pas le Talmud ! Je vais oser dire que c'est le Talmud qui a été étudié par les parents et grands-parents de ses prix Nobel qui a laissé une empreinte dans leur cerveau au niveau de leur désir d'apprentissage. Et il faut savoir que nous étudions le Talmud pour connaître la vérité, le Emeth, pour se rapprocher de Hachem – que cela aide notre neuroplasticité ou intelligence, c'est seulement un bénéfice secondaire.

Remercions HaKadoch Baroukh Hou pour ce merveilleux cadeau qui est le cerveau et prenons soin de lui en le maintenant en pleine forme en étudiant Sa Torah HaKédocha et le Talmud.

*science613miracles@gmail.com*

# Une information à ne pas révéler

## LITIGE FINANCIER

**Rav Réouven Cohen**

*Av Beth Dine «Michpat Chalom»*



**RÈGLEMENT DE LITIGE, RÉDACTION  
DE TESTAMENT ET HÉTÉR ISKA:**

**06 66 90 51 78**

**[www.michpat-chalom.org](http://www.michpat-chalom.org)**



David cherche un appartement sur Natanya. Il s'adresse à son ami Dédé qui est agent immobilier. Dédé lui fait visiter plusieurs appartements, mais aucun ne lui plaît. David rencontre un jour Yossi qui cherche lui aussi un appartement, et lui décrit l'un des appartements qu'il a visité avec Dédé. Yossi se met directement en contact avec le propriétaire et achète l'appartement. Aujourd'hui, il se demande s'il doit payer une commission à Dédé puisque l'information provient de lui.

**Réponse :** David n'avait pas le droit de transmettre à Yossi les informations sur cet appartement à vendre. Mais s'il n'a pas agi par malice pour éviter à Yossi les frais d'agence, ni lui ni Yossi ne doivent payer de frais d'agence à Dédé.

**Développement :** Il faut savoir qu'il est strictement interdit de révéler une information professionnelle, même si l'on ne nous a pas demandé de la garder secrète (Guémara Yoma 4b, voir à ce sujet 'Hafets 'Hayim 2 ;27). David a donc mal agi en informant Yossi de cet appartement à vendre ; il aurait dû le diriger vers Dédé. Reste à savoir si Yossi ou David doivent quelque chose à Dédé. Il faut savoir qu'un agent immobilier mérite salaire pour deux raisons : a) s'il a été contacté et mandaté, il doit recevoir un salaire au même titre qu'un employé payé à la tâche et pas à la durée du travail. Sa tâche consiste à clôturer un contrat de vente engageant définitivement les

parties. b) s'il présente un bien ou un client, sans en être mandaté, il a droit à un salaire pour le profit qu'il a causé au vendeur ou à l'acheteur (Gaone de Vilna, 'Hochen Michpat 185 ; 13). C'est le principe de yoréd<sup>1</sup>. Mais faut-il encore qu'il ait travaillé pour lui dans l'intention d'être rémunéré. David a demandé à Dédé ses services sans finalement en profiter, tandis que Yossi en a profité sans que Dédé n'ait travaillé pour lui. Dédé ne mérite donc aucun salaire. Mais tout cela est valable seulement si David a visité l'appartement au début pour lui-même au départ. Par contre, s'il l'a fait par malice pour éviter à Yossi les frais d'agence, Yossi devra bien sûr payer Dédé. En effet, sans le savoir, Dédé a travaillé depuis le départ pour Yossi. Il en sera de même si David a transmis l'information concernant cet appartement pour faire profiter Dédé de la commission. En fait, il a effectué en faveur de Dédé un travail d'agent et devient son envoyé sans même l'avoir averti. C'est le principe de zakhine<sup>2</sup>. Dans ce cas-là, Yossi devra payer les frais d'agence à Dédé.

<sup>1</sup> Si quelqu'un améliore la propriété de son prochain sans avoir été sollicité pour le faire, par exemple en plantant un arbre sur un terrain adapté, le propriétaire du terrain est tenu de lui payer un salaire selon le profit qu'il en a tiré, même s'il ne l'a pas demandé (Choul'han Aroukh 375 ; 1).

<sup>2</sup> Celui qui devient émissaire de façon tacite dans l'intérêt évident de son prochain



# Les produits laitiers partie 2

## CACHEROUT

*Franck Delache*

Après avoir étudié précédemment les produits simples dérivés du lait (beurre, poudre de lait), nous allons à présent étudier les produits à base de lait fermenté (fromages, yaourts, fromages blancs...) et leurs dérivés (lactosérum, caséine, protéine de lait...)

### La fabrication du fromage

Il faut avant tout savoir comment on fabrique du fromage : à partir du lait, on va ajouter des ferments lactiques pour augmenter son acidité, puis on va le faire coaguler (à l'aide d'une présure animale, végétale ou microbienne). Cette opération va transformer le lait liquide en un produit solide (le caillé) et un sous-produit (le petit lait). Pour séparer ces produits, on peut laisser égoutter (fromages à pâte molle type camembert), presser (fromages à pâte plus ferme comme l'emmental) ou chauffer l'extrait sec (fromages à pâte cuite comme le parmesan). Le fromage sera ensuite salé dans de la saumure et affiné un certain temps selon le produit final souhaité.

### L'interdiction du fromage des non-juifs

A priori, du point de vue de l'interdit de 'halav akoum, le fromage ne devrait pas être très problématique car, comme le beurre dont nous avons déjà parlé, on ne peut le fabriquer qu'à partir du lait d'un animal cacher (vache, chèvre ou brebis). Cependant, un autre décret rabbinique s'applique : la michna dans Avoda Zara (Perek beth) nous apprend qu'à son époque, les sages ont décrété l'interdiction du fromage des non-juifs. Le Talmud (35a) nous explique que c'est intentionnellement que la raison de cette interdiction n'a pas été explicitée, car c'était à l'époque une nouvelle mesure, et les rabbins n'ont pas voulu susciter la polémique sur leurs motivations. Néanmoins, les amoraïm proposent plusieurs explications. Le motif le plus communément admis est que généralement le fromage était fabriqué en faisant cailler le lait dans une partie de l'estomac d'un veau, la caillette, qui n'est en principe pas cacher si le fabricant n'est pas juif. Le Rambam retient cet avis (Maakhalot assourot 3,13-14) mais explique que la guezera s'applique à tous les fromages fabriqués par un non-juif, même si l'emprésurage a été effectué avec de la présure cacher (à son époque ils utilisaient des herbes ou des jus de fruits) car le décret n'est pas explicitement lié à

une raison précise. Il faudrait donc un autre beth din supérieur au premier en quantité et en qualité pour l'annuler. Néanmoins, Tossfot retiennent une autre raison à l'interdit qui ne s'applique plus de nos jours, et selon eux, si aucun problème de cacherout concernant les matières premières ne se pose, ce fromage serait autorisé. Cet avis est connu comme étant celui des sages de Narbonne, et certaines communautés italiennes ont coutume de le suivre.

Le Choulhan Aroukh (Y.D. 115,2) tranche comme le Rambam et interdit strictement tous les fromages qui n'ont pas été fabriqués par un juif, même si tous les ingrédients sont cacher. Cette position est celle qui fait autorité sans discussion.

Le Rama pense qu'il suffit qu'un juif assiste à la fabrication du fromage et s'assure que tout est cacher pour que le produit soit autorisé. Cependant, le Chakh et le Taz réfutent cet avis et imposent que le juif fabrique lui-même le fromage, c'est-à-dire incorpore la présure qui va faire cailler le lait. Certains décisionnaires ashkénazes suivent néanmoins la koula du Rama, mais pour les Sefaradim il est indispensable que le fromage soit fait par un juif. C'est ce qui est réalisé dans toutes les fabrications sous contrôle rabbinique : mis à part la vérification des matières premières, le surveillant doit réaliser l'emprésurage. De même, il sera indispensable de cachériser les bacs ayant servi à saler les fromages non-cacher : en vertu du principe de malia'h kimvouchal (un salage équivaut à une cuisson), ces bacs sont considérés comme ayant été contaminés à chaud par des produits interdits. Bien que de nos jours l'utilisation de présure animale est rare (sauf pour les fromages AOC





où le cahier des charges l'impose souvent), et qu'il est plus économique et plus simple pour les fabricants d'utiliser des produits d'origine végétale, microbienne ou synthétique (qui ne posent pas de problème de cacherout), il est impossible de consommer un fromage sans surveillance rabbinique, c'est-à-dire fabriqué par un juif, même si tous les ingrédients sont autorisés. De même, un fromage vendu avec un tampon de cacherout ne pourra jamais être acheté sans surveillance, même si tous la composition est la même : il s'agit d'une fabrication spéciale réalisée par un mashguiah.

Pour information, il faut noter que de nombreux avis, à la suite de Rabbi Akiva Eiger, permettent à un juif d'utiliser la présure provenant d'un veau cacher pour fabriquer du fromage, et ce n'est pas considéré comme un mélange de lait et viande (le développement halakhique est trop long et complexe pour être exposé dans notre cadre).

### **Les autres produits laitiers fermentés**

A côté des fromages, il se trouve de nombreux produits obtenus à partir de lait transformé par des ferments lactiques, mais sans utilisation de présure d'aucune sorte : les yaourts, les fromages blancs, les spécialités fromagères comme le cottage ou le fromage à tartiner (cream cheese, « Tartare », « Boursin » ...). Le décret des rabbins interdisant les fromages des non-juifs s'applique-t-il aussi ? Les décisionnaires sont partagés : le Péri H'adach considère que le lait aurait fermenté de lui-même, les ferments lactiques n'ont fait qu'accélérer un processus naturel. C'est donc différent du fromage où sans l'emploi de présure la coagulation n'aurait jamais pu se faire. Il exclut donc ces produits de l'interdiction rabbinique. Le Iguerot Moché accepte ses arguments. C'est sur cet avis que s'appuient les autorités qui autorisent ces produits sans surveillance. En revanche, le Radbaz, le Aroukh Hachoulh'an et rav Wozner ne font aucune distinction, et imposent pour ces produits aussi une fabrication par un juif.

### **Les sous-produits fromagers**

Comme nous l'avons vu, lorsque l'extrait sec est séparé de la partie liquide du lait, un sous-produit qui peut être appelé petit lait, lactosérum, caséine ou protéine de lait, est obtenu. Autrefois, c'était considéré comme un résidu qui était jeté. Mais la perte était conséquente : il faut 10 litres de lait pour fabriquer 1 kilogramme de fromage. L'industrie agro-alimentaire moderne, qui cherche à optimiser toutes ses ressources, s'est rendu compte que ce liquide était riche en nutriments, et l'utilise donc maintenant dans de nombreux produits : chocolats, yaourts, biscuits, pâtes à tartiner, glaces, barres protéinées, alimentation infantile... Il remplace totalement ou partiellement le lait pour un meilleur coût de revient.

Cependant, il s'agit bien d'un sous-produit de l'industrie fromagère. Est-il interdit comme le fromage d'où il a été extrait et donc interdit par décret rabbinique ? Là encore, les avis sont partagés parmi les décisionnaires. Rav Moché Feinstein (Y.D. 3,17) considère que le produit est complètement dénaturé, c'est un déchet comme de l'eau et non plus du lait, il est donc parve. D'autres l'autorisent en considérant que ce n'est pas du fromage, mais il reste 'halavi et aura le même statut que le lait (avec les éventuelles autorisations du 'halav akoum selon les avis). C'est notamment la position des organismes de cacherout américains OU et OK, destinés à un large public. D'autres encore font la distinction entre un lactosérum extrait à froid (qui sera comme du lait) et celui extrait à chaud (au dessus de 45°), où la cuisson du mélange fera que le goût du fromage se transmettra au lactosérum, et le rendra donc interdit (Chilté Guiborim, Chevet Halevy). Cet avis est retenu par le Beth din de Paris et le grand rabbinat d'Israël. Enfin, les avis les plus stricts le considèrent comme du fromage et l'interdisent dans tous les cas

*(Darke techouva, rav Weitman).*

# La bérakha des aliments au cours du repas

HALAKHA

Rav Ethan Cohen

## Principe connu :

Lorsqu'on mange un repas de pain, les aliments sont acquittés par la ברכה (bénédiction) effectuée sur ce dernier (sous certaines conditions).

## Qu'y a-t-il de spécial dans le pain ?

Le pain est l'aliment primaire, l'aliment essentiel pour la subsistance de l'homme.

Il s'agit de celui qui rassasie le plus. À ce titre, il devient l'aliment suprême.

En effet on retrouve cela dans plusieurs פסוקים :

ארץ אשר לא במסכנות תאכל בה לחם ... ואכלת ושבעת... זבירים ח, ט-י  
 «Une terre sur laquelle tu ne mangeras pas de pain dans la médiocrité... tu mangeras et tu te rassasieras...» (Dévarim 8, 9-10)

כי לא על הלחם לבדו יחיה האדם כי על כל מוצא פי ה' זבירים ח, ג  
 "Car ce n'est pas que grâce au pain que l'homme vivra, mais grâce à la parole d'Hashem que celui-ci vivra" (Dévarim 8,3)

## Quel rapport entre sa supériorité et le principe énoncé ?

Au vu de ses qualités nutritionnelles, le pain devient l'emblème et l'aliment phare de la סעודה (repas).

De ce fait, la plupart des aliments consommés au cours du repas ne sont qu'accessoires à ce dernier.

Le Talmud<sup>1</sup> nous enseigne que pour cela la bénédiction du pain les acquittera.

## Du coup, tous les aliments sont acquittés ?

On peut distinguer 3 catégories :

1. Les aliments qui viennent agrémenter le pain (exemple: les salades cuites). Accompagnant le pain, ils lui deviennent annexes. Puisque ces aliments sont majoritairement mangés avec le pain, ils seront acquittés de la bérakha, même si l'on vient à les manger au cours du repas, sans pain<sup>2</sup>.

2. Les aliments qui viennent pour rassasier comme les féculents, la viande, le poisson, les œufs. En effet, puisque ces aliments partagent le même but que le pain, ils deviennent partie intégrante de la סעודה et se lient donc au pain, qui les acquittera de la bérakha<sup>3</sup>.

3. Catégorie discutée : les aliments qui viennent ouvrir l'appétit (exemple: olives). Incitant à la consommation, ils deviennent ainsi secondaires au pain qui les acquittera<sup>4</sup>. Cependant, certains décisionnaires pensent que le pain n'acquitte pas cette catégorie.

Bien que l'on puisse s'appuyer sur le premier avis<sup>5</sup>, les gens plus scrupuleux veilleront à goûter ces aliments avec Bérakha, avant la Nétilat yadaïm (ablution) et Motsi, en quantité inférieure à Kazayit (≈25 cm<sup>3</sup>, voir décisionnaires) tout en pensant à acquitter ceux que l'on consommera au cours du repas<sup>6</sup>.



<sup>3</sup> Tosfot ibid., Rosh siman 26

<sup>4</sup> Cha'ar Hatsiyoun 177,45

<sup>5</sup> Michna Béroura 174,39

<sup>6</sup> Birkat Hashem tome 3 10,66. Voir aussi Kaf Hah'ayim 177,10

<sup>1</sup> Brah'ot 41b

<sup>2</sup> Talmidei Rabbeinou Yona ibid.



### Même si je mange très peu de pain ?

En mangeant qu'une petite quantité de pain, il sera difficile de dire que ces aliments sont acquittés puisqu'ils ne deviennent accessoires que dans un contexte de repas de pain<sup>7</sup>.

C'est pour cela qu'a priori, on devra manger au minimum un Kazayit de pain voire Kabeitsa (≈50 cm<sup>3</sup>, voir décisionnaires)<sup>8</sup>.

### Comment procéder pour les aliments non-acquittés?

Les aliments n'appartenant à aucune de ces 3 catégories ne pourront être acquittés par le pain.

Prenons l'exemple des fruits : ils ne sont pas consommés avec le pain et ne viennent pas pour rassasier ni pour ouvrir l'appétit mais plutôt pour délecter le palais.

On devra donc faire la bérakha avant de les manger.

Par contre, on ne récitera pas la bérakha A'harona (post-consommation) sur ces aliments mangés au cours du repas, car le Birkat Hamazon les acquittera.

En effet, la bérakha du Motsi n'acquitte de bérakha richona (pré-consommation) que les aliments appartenant à l'une des 3 catégories, alors que le Birkat Hamazon acquitte tous ce qui a été consommé au cours du repas (même

si consommé pour se délecter)<sup>9</sup>.

### Qu'en est-il des légumes crus ?

Cas concret : salades de carottes crues, concombres, fenouils... pendant le repas de chabbat.

On ne les mange pas avec le pain et a priori ils n'ont pas pour but de rassasier.

Le Michna Béroura<sup>10</sup>, le Beit David<sup>11</sup> et le 'Hida<sup>12</sup> tranchent que l'on devra réciter la bérakha avant de les consommer.

Le Birkat Hashem<sup>13</sup> nous dispense de bérakha en affirmant qu'ils viennent ouvrir l'appétit et sont, par conséquent, acquittés par le pain.

Rav Sheinberg<sup>14</sup> pense que de nos jours ils viennent dans le but de rassasier et donc le pain les acquittera.

Comme pour la catégorie 3, ceux qui ne feront pas de Bérakha auront sur qui s'appuyer mais pour sortir de tout problème, on récitera la Bérakha sur ces salades avant Nétilat yadaim et Motsi, en veillant à en manger en quantité inférieure à Kazayit et à les acquitter pour l'intégralité du repas.

7 Maguen Avraham 177,1

8 Piské Téchouvot 177,1 et Michna Béroura ich matsliah page וו note 4

9 Tour 177,1

10 177,5

11 Orah' H'aïm Chap. 85

12 Birkei Yossef 177,1

13 Tome 3 10,65

14 M"B dirshu 177 note 12





# Tou bichevat : apprendre à manger

CALENDRIER

Rav Betsalel Cohen



La Michna (rosh hashana 1,1) nous enseigne que le jour de tou bichevat est le rosh hashana de l'arbre. Le Choulhan aroukh (ora'h 'haim 131,6) en déduit que l'on ne fait pas de ta'hanoun ce jour-là, et le Gaon de vilna explique que c'est parce que chacun des 4 rosh hashana cités par la michna est un yom tov. Le Maguen avraham apporte au nom du Tikoun issakhar que les ashkénazim ont le minhag de multiplier les sortes de fruits ce jour-là, et bien que certains voient en cela un simple rappel que l'on passe dans la nouvelle année concernant les troumot oumaassrot, on retrouve dans les sfarim hakdoshim qu'il faut multiplier les sortes de fruits ce jour-là pour accomplir l'ordre d'Hachem à Adam harishon : « de tout arbre du jardin tu mangeras »<sup>1</sup>. Bien que la profondeur réelle de ce commandement nous échappe, tentons de comprendre l'idée de ce minhag.

A ce sujet, la Guemara (taanit 11a) nous présente une divergence concernant celui qui jeûne volontairement. Selon Chmouel, il est appelé fauteur : il déduit cela du fait que le nazir apporte un korban 'hatat pour expier une faute et Rabbi Elazar Hakapar explique que la faute du nazir est de s'être privé du vin. Selon Rav Elazar (un autre avis) il est appelé kadosh comme le nazir est appelé kadosh.

<sup>1</sup> Voir aussi Yéroushalmi (Kidouchin 84) qui apprend cette mitsva de l'interdit de détruire des arbres fruitiers.

Se priver de nourriture est une faute, car en mangeant on est censé se lier à Hachem et se délecter de lui comme un nourrisson qui tète du sein de sa mère, se délecte de son lait, se procure de l'énergie et en cela profite du lien affectif qui se crée avec sa mère qui le nourrit. Hachem nous nourrit de la même façon et le moment du repas est donc un moment de lien intense avec lui et en particulier, le moment de la berakha<sup>2</sup>. Au début de parachat ekev, Moché rabbénou enseigne qu'Hachem nous a donné la manne pour nous apprendre à manger : on ne se nourrit pas juste de pain en soi, mais du fait qu'il sorte de la bouche d'Hachem<sup>3</sup>. C'est pourquoi, cette prise d'énergie et ce délice de saveurs se transforme en délice d'Hachem qui nous nourrit<sup>4</sup>. C'est ce que nous

<sup>2</sup> Voir Brakhot 35a où 'Hazzal enseignent que celui qui mange sans berakha est comme s'il profitait de la propriété d'Hachem (hekdesch) sans permission et cela est appelé du vol. Par la berakha, on loue Hachem sur cette nourriture qu'Il nous donne. En prenant conscience de ce don, Hachem nous fait passer ce met de Sa propriété à la nôtre.

<sup>3</sup> La manne descendait du ciel au palier de chaque maison. De plus, la manne est la nourriture des anges, se nourrissant exclusivement de la lumière de la chékhina, elle est la matérialisation de cette lumière (voir Ramban parachat béchala'h). Hachem nous a montré, qu'Il était la source de la vie et du délice.

<sup>4</sup> Voir Sforno là-bas. On comprend ainsi le din de "h'aviv" (choul'han aroukh ora'h 'haim 211,1-2 surtout d'après le Rambam), l'aliment que l'on apprécie le plus a préséance pour la berakha et acquitter les autres, pour avoir le plus de kavana dans la berakha.

enseignent 'hazal (avot 3,3) : trois personnes qui mangent sur une même table et disent des divré torah, c'est comme s'ils mangeaient à la table d'Hachem, car ils montrent que ce sont ces paroles d'Hachem qui les font vivre, desquelles ils puisent leur énergie.

Mais un danger évident se présente au moment du repas, celui de ne pas effectuer ce travail de réception et se perdre dans les plaisirs matériels de la nourriture en soi et imaginer y trouver un plaisir (et automatiquement devenir plus matériel et s'éloigner du véritable plaisir, la perception et la proximité d'Hachem). C'est la suite de la michna précédente, trois qui mangent ensemble et ne parlent pas de Torah, c'est comme s'ils mangeaient de la nourriture apportée à une idole. Le fait même de s'imaginer tirer de l'énergie et du plaisir indépendamment d'Hachem est un acte apparenté à de l'idolâtrie.

Ce sont les deux facettes du nazir et de celui qui jeûne : d'un côté, il manque un délice d'Hachem et c'est une faute, mais de l'autre côté, il fait cela par crainte de tomber dans les plaisirs matériels de la nourriture et pour cela il est appelé kadosh<sup>5</sup>.

A présent, nous comprenons bien l'ordre d'Hachem donné à Adam Harishon de

5 Nous comprenons ainsi le comportement de certains gdolim comme Rav Steinman Zatsa"l qui ne se nourrissait en semaine que de bouillie d'orge, par crainte de tomber dans un plaisir de nourriture purement matériel.

manger de tous les arbres du jardin, car cette dimension de « délice d'Hachem » est d'autant plus présente dans les fruits de l'arbre qui étaient la nourriture de l'homme par excellence<sup>6</sup>, les légumes étant pour les animaux. Hachem nous propose ces fruits à notre portée sur les branches d'arbre sans avoir besoin de se baisser, nous les mettant ainsi directement en bouche. Par extension, cette dimension est encore plus présente en Erets Israel où Hachem réside parmi nous et comme l'explique le Ba'h, en mangeant les fruits d'Erets Israël, on se nourrit de la chékhina<sup>7</sup>. C'est ce que l'on voit dans le targoum Ounkélos sur la brakha de Naftali qui va avoir des fruits extraordinaires<sup>8</sup> dans sa terre et va faire de belles Berakhot (imré chafer).

Nous saisissons maintenant un peu plus Tou Bichevat. C'est le moment où l'on commence à se délecter d'Hachem en mangeant les fruits qu'Il nous tend et nous demande de goûter pour nous en délecter.

6 Voir Tsla'h (brakhot 35a) qui explique que c'est pour ça qu'il y a une brakha spécifique de «boré péri haets».

7 C'est ce que l'on demande dans al hami'hya sur ces fruits que l'on puisse retrouver notre terre, se nourrir de ses fruits et en cela se remplir de kédousha vétahara.

8 Voir Brakhot 44a où l'on parle de ces fruits guinossar que les amoraïm mangeaient abondamment.

# La place de l'enfant au sein du foyer

**EDUCATION**

*Rav Ephraïm Perez*



Comme on le sait, dans le judaïsme, il existe un commandement d'amener des enfants au monde. Ce n'est que dans certains cas, sur l'instruction d'un rabbin qualifié, qu'il est permis d'empêcher ou de différer l'accomplissement de ce commandement. C'est pourquoi il est courant de trouver des familles nombreuses. Chaque enfant est un monde à part, avec ses propres traits de caractère, ses qualités, ses forces et ses faiblesses. C'est dans ce sens que le roi Salomon a dit : « Éduque le jeune selon sa voie », c'est-à-dire que chaque enfant a une voie qui lui est propre pour son éducation. De là, nous apprenons que chaque enfant a des besoins qui lui sont spécifiques.



Il arrive que, dans une famille, certains enfants aient des besoins qui exigent des parents qu'ils investissent davantage en eux qu'en d'autres. Il se peut alors que, pour cette raison, on oublie les autres et qu'on ne leur donne pas la place qui leur revient. En général, ces enfants ne demandent pas et ne revendiquent pas leur place, comme s'ils y renonçaient — non pas parce qu'ils n'en ont pas besoin, mais peut-être parce qu'ils pensent que leurs parents sont occupés avec les autres. Et nous, parents, pouvons avoir l'impression qu'ils n'en ont peut-être pas besoin.

Il faut cependant savoir que chaque enfant, même le plus sensible et le plus discret, a besoin d'une attention particulière qui lui est destinée. Ce manque peut influencer sa vie future.

Il est important de comprendre pourquoi cette attention particulière est vitale et

indispensable à la croissance et à l'équilibre psychique de l'enfant. Le moteur de la vie est la motivation, la raison de vivre. Une personne qui ne se sent pas considérée aux yeux des autres peut ressentir qu'elle n'a pas de droit à l'existence ; par conséquent, sa motivation diminuera. Le carburant de la vie est la reconnaissance : lorsqu'une personne se sent appréciée, cela lui donne la force de continuer et de faire face, même aux situations difficiles.

Ainsi, dans l'âme de l'enfant, il est indispensable qu'il reçoive le sentiment qu'il existe et qu'il compte, même si nous sommes davantage occupés par un autre enfant qui demande plus d'attention. Il ne s'agit pas de retirer à l'un ce dont il a besoin, mais de donner à chacun sa place, afin que, dans l'avenir, il se sente légitime d'exister, capable de s'exprimer et de donner son avis. Et lorsque nous respecterons ses besoins, il aura naturellement de la motivation et réussira dans la vie.

# Une précision millimétrée.

MÉDECINE

O.S.



Est-ce que la consistance des yeux est plutôt dure ou plutôt molle ? Et bien ni l'une ni l'autre, elle est parfaitement réglée.

Chaque seconde de notre vie, une pression s'exerce à l'intérieur de nos yeux. Ni trop forte, ni trop faible. Juste ce qu'il faut. Cette pression s'appelle la **pression intraoculaire**, et sans elle, notre globe oculaire ne tiendrait pas sa forme. Il s'effondrerait sur lui-même, incapable d'assurer sa fonction visuelle. Pourtant, cette pression est maintenue avec une précision remarquable grâce à un système de régulation aussi sophistiqué

qu'un thermostat.

La pression intraoculaire est principalement déterminée par un liquide transparent produit à l'intérieur de l'œil : l'**humeur aqueuse**. Ce liquide ne doit pas être confondu avec les larmes (qui coulent à l'extérieur de l'œil), car il circule à l'intérieur du globe oculaire. Il est produit en continu par le **corps ciliaire**, situé derrière l'iris, à une vitesse moyenne de **2,5 microlitres par minute**. En comparaison, une goutte de pluie contient environ 50 000 microlitres.

Mais pour que la pression reste stable (entre **10 et 21 mmHg**, soit environ 20 fois moins que la pression atmosphérique), il ne suffit pas de produire l'humeur aqueuse. Il faut aussi l'évacuer, et exactement au même rythme.

### Une évacuation ultra-maîtrisée

Ce fluide s'écoule principalement à travers un minuscule canal situé à la jonction entre l'iris et la cornée, dans ce qu'on appelle **l'angle irido-cornéen**. C'est là que se trouve un véritable filtre biologique : **le trabéculum**, sorte de passoire microscopique, qui laisse passer l'humeur aqueuse vers le **canal de Schlemm**, puis dans les veines épisclérales.

Ce système d'évacuation a une finesse inouïe: le trabéculum est constitué de feuillets cellulaires poreux, qui s'adaptent et se renouvellent selon les besoins. Un simple déséquilibre entre production et évacuation, de quelques microlitres par minute, peut suffire à faire grimper la pression intraoculaire et provoquer des dégâts irréversibles.

### Quand l'équilibre se rompt

C'est précisément ce qui se passe dans le **glaucome**, une maladie silencieuse, progressive, mais redoutable. Le glaucome est la 2e cause de cécité dans le monde, et touche plus de **80 millions de personnes dans le monde, soit 3% de la population occidentale et jusqu'à 8 % des adultes de plus de 70 ans**.

Rarement, l'angle irido-cornéen est trop étroit voire fermé, le liquide intra-oculaire ne peut plus s'évacuer puisqu'il n'arrive plus au trabéculum, l'œil devient alors douloureux et la vue baisse brutalement. C'est le glaucome aigu à angle fermé. Dans d'autres cas, ce trabéculum devient moins efficace avec l'âge. L'humeur aqueuse s'accumule, la pression augmente, et comprime les fibres du **nerf optique**, qui transmet les images au cerveau. Cette pression prolongée peut détruire petit à petit le champ visuel périphérique, souvent de façon silencieuse. Il s'agit du glaucome chronique à angle ouvert.

Sans traitement, les lésions du nerf optique sont irréversibles. Mais dépisté à temps, le glaucome peut être freiné grâce à des **collyres hypotonisants**, des traitements **laser** ou parfois une **chirurgie filtrante**.

### Un équilibre dynamique

Le plus fascinant reste la capacité de l'œil à réguler en permanence cette pression. Le corps ciliaire adapte la production selon les besoins. En cas d'effort physique, de stress ou de variation posturale, la pression fluctue, mais revient toujours à l'équilibre. C'est un système **homéostatique** finement réglé, qui fonctionne nuit et jour, sans bruit, sans fatigue. Un véritable exemple de régulation biologique intelligente.

Et ce système est redondant : en plus du trabéculum, **une voie d'évacuation secondaire** existe, dite «uvéosclérale», qui permet de dériver une partie du liquide à travers les tissus environnants, ajoutant une sécurité au dispositif.

À l'échelle microscopique, ce ballet hydrodynamique est orchestré par des cellules, des pompes ioniques, des gradients de pression et des protéines régulatrices. Tout cela dans un espace de quelques millimètres.

Les chirurgiens et chercheurs s'efforcent d'imiter cette mécanique avec des implants drainants, des valves de glaucome, des microstents. Mais aucun dispositif artificiel n'a encore égalé la performance naturelle du système trabéculaire.

### Une pensée à méditer

Peut-on vraiment imaginer qu'un tel système soit le fruit du hasard ? Que des milliards d'humains puissent réguler à la perfection leur pression intraoculaire sans le moindre contrôle conscient, et sans un plan initial savamment conçu ?

Chaque matin nous récitons la bénédiction « Celui qui ouvre les yeux des aveugles ». A chaque instant de notre vie, Hachem permet cette régulation fine permanente, invisible et vitale nous sauvant de la cécité.

Le maintien de la pression intraoculaire est un bijou de précision. Elle permet à notre globe oculaire de maintenir sa forme, sa transparence et sa capacité à transmettre l'image. Elle nous rappelle que, derrière chaque fonction corporelle, aussi discrète soit-elle, se cache une orchestration millimétrée, digne des plus grands ingénieurs.

Le temps que vous lisiez cet article, une quantité précise d'humeur aqueuse a été sécrétée, filtrée et équilibrée. Silencieusement. Inlassablement. Et l'on voit.