

## AZAMERA LECHIMHA - Halakhot destinées aux Sépharades et Ashkénazes par le Gaon Rav Amram Fried Chlita

Lois de la veille de Kippour - Coutume des Kaparotes - La Mitzva de manger la veille de Kippour - Types de nourritures qu'il faut éviter de manger la veille de Kippour - Se tremper au Mikvé la veille de Kippour - Lois de Séouda Mafseket (dernier repas avant le jeûne) - Birkat Hamazon pendant la Séouda Mafseket - Avancer l'entrée de Kippour - Lois d'allumage des bougies avant Kippour - Lois du jour de Kippour - Bénédiction des enfants - Porter son Talit - Porter le « Kittel » - Porter des vêtements et des bijoux - Travaux interdits - Interdiction de se laver - Interdiction de s'oindre - Interdiction de porter des chaussures en cuir - Relations conjugales - Lois des prières de Kippour - Cent bénédictions et bénédictions sur les odeurs - Demandes personnelles le jour de Kippour - Celui qui prie seul - Quand on se prosterne à Moussaf - Bénédiction sur le Talit à Minha - Lois des malades et exemptés de jeûne à Kippour - Personnes qui ont l'obligation et qui sont exemptés de jeûner - Prise de médicaments pendant le jeûne - Manger et boire par petites mesures - Kiddouch, Netilat Yadaïm et bénédiction de fin de repas pour les exemptés - Sortie de Kippour - Construction de sa Soucca - Questions/Réponses sur Kippour

### Lois de la veille de Kippour

#### Coutume des Kaparotes

- 1. Le moment pour faire les Kaparotes** est la veille de Kippour. Et en cas de besoin, il est possible d'avancer la coutume et de les faire pendant les 10 jours de Techouva (entre Rosh Hashana et Kippour)
- Il faut faire les Kaparotes sur des poulets. Celui qui ne pourra pas le faire sur des poulets, le fera sur de l'argent.
- 3. Pour les Poulets, il y a 2 coutumes :** Il y a ceux qui font comme l'avis du Ari Zal en faisant des Kaparotes sur chaque membre de la famille à part (Un coq mâle pour chaque homme/garçon et une poule pour chaque femme/fille). Et il y a ceux qui ont la coutume de prendre un coq pour tous les hommes/garçons de la famille et une poule pour toutes les femmes/filles de la famille.
- Il n'y a pas de somme fixe à utiliser pour ceux qui font les Kaparotes sur de l'argent. Et si l'on fait toutes les Kaparotes de la famille avec une seule somme, il y a ceux qui utilisent le montant du prix d'un poulet qui est d'environ 30 shekels (8 euros environ en France), et ceux qui prennent un montant de 18 shekels (18 étant la gematria de **יח** qui signifie « la vie » en hébreu). Toutefois, dans la pratique, il n'y a pas de montant clair sur le sujet et celui qui fait les Kaparotes individuellement pour chaque personne pourra le faire même avec un shekel par personne.
5. Quand on fait les Kaparotes sur de l'argent, au lieu de dire « Ze Hatarnegol Yeleh Lemita », on dira « Ze Hakesef Yeleh leTzedaka ».
6. On ne peut pas faire les Kaparotes en utilisant l'argent de son Maasser.
- 7. L'argent des Kaparotes doit être spécialement donné aux pauvres**, et si l'on fait les Kaparotes avec des poulets, il faudra donner leur viande aux pauvres, ou l'on transférera leur valeur sur de l'argent que l'on donnera aux pauvres.
8. Celui qui effectue ses Kaparotes sur de l'argent en espèce (pièces ou billets), n'a pas l'obligation de donner particulièrement les pièces ou billets qu'il a utilisés aux pauvres. Il pourra donner le même montant provenant d'une autre source ou donner ce montant par carte bancaire ou virement bancaire.
9. Si un garçon se trouve à la Yeshiva et n'a pas d'argent avec lui pour faire les Kaparotes, et que ses parents veulent faire pour lui les Kaparotes en disant « Ze Halifat *Prénom du garçon* Ben *Prénom de son père* », bien que la coutume principale soit de faire les Kaparotes devant la personne concernée, toutefois quand il n'y a pas de possibilité de faire autrement, on fera comme cela.
10. Il est possible d'utiliser **un seul poulet** pour faire les Kaparotes **pour plusieurs personnes à la fois** (en faisant tourner le poulet au-dessus de la tête de toutes les personnes en même temps) mais après l'avoir utilisé, on ne pourra pas l'utiliser à nouveau.
11. **Une femme enceinte** jusqu'à 40 jours de grossesse fera la procédure de Kaparotes comme toutes les femmes avec une seule poule. Après 40 jours, pour ceux qui utilisent un coq pour tous les hommes/garçons de la maison et une poule pour toutes les femmes/filles de la maison, elle fera aussi les Kaparotes sur un coq (au cas où il y a une chance que naisse un garçon). Pour ceux qui font des Kaparotes individuellement, si la femme enceinte sait de quel sexe est le fœtus, elle prendra une poule pour elle et un coq ou une poule en plus en fonction du sexe du fœtus. Si elle ne connaît pas le sexe du fœtus, elle prendra 2 poules (une

pour elle et une autre au cas où une fille naîtrait) et un coq (au cas où un garçon naîtrait).

12. Une femme enceinte qui fait les Kaparotes sur de l'argent avec un montant individuel par personne, doublera le montant (une fois pour elle, et une fois pour le fœtus).
13. Elle utilisera la formule « Ze Halifatenou ... ».

### La Mitzva de manger la veille de Kippour

14. Il est une Mitzva de manger la veille de Kippour.
15. Même si certains pensent qu'il y a une Mitzva de manger même la veille au soir de la veille de Kippour, la Halacha principale est que **la Mitzva est uniquement lors de la journée.**  
(ע"י רש"י כתובות ה, או"ח סי' תרד)
16. Même si une personne est malade et ne jeûnera pas à Kippour, cela reste une Mitzva pour elle de manger la veille de Kippour.
17. Mêmes les **femmes** ont la Mitzva de manger la veille de Kippour.

### Types de nourritures qu'il faut éviter de manger la veille de Kippour

18. Les hommes (et pas les femmes) doivent éviter de manger des **œufs** ou de **l'ail** (certains disent uniquement s'ils sont chauds), du **fromage ou tout autre produit laitier chaud** la veille de Kippour. Certains disent qu'il ne faut pas en manger toute la journée et certains sont indulgents en permettant d'en manger le matin. En pratique, la coutume est d'être indulgent de permettre de manger des produits laitiers froids le matin. Toutefois, il n'y a aucun problème de boire du **café au lait**.
19. C'est une Mitzva de manger du **poisson** au cours de la journée de la veille de Kippour en dehors de la Séouda Mafseket (dernier repas avant le jeûne). Certains ont l'habitude de manger des **Kreplach** la veille de Kippour.

### Se tremper au Mikvé la veille de Kippour

20. C'est une Mitzva de se **tremper** au Mikvé la veille de Kippour, et il faut prendre garde aux lois de Hatzitza (corps étrangers se trouvant sur soi), c'est pour cela qu'il faut veiller, par exemple à bien nettoyer ses dents, avant de se tremper.
21. Certains disent qu'il faut se tremper trois fois.
22. **Mikvé pour femmes** : Certaines ont l'habitude de se tremper, et d'autres n'en ont pas l'habitude. Toutefois, même pour celles qui ont l'habitude de se tremper, certains pensent

qu'elles ne le feront pas pendant leur période de Nidda.

23. **A quel moment se tremper ?** Il faut se tremper après la moitié de la journée (Hatzot) avant Minha et de toutes façons pas plus d'une heure avant Hatzot. Si l'on n'a pas la possibilité de se tremper à ce moment-là, on se trempera le matin à partir du lever du jour (Alot Hashahar).
24. On fera Minha avec ses vêtements de Chabbat alors qu'il fait encore grand jour (après s'être trempé), afin que l'on ait le temps de manger la Séouda Mafseket (dernier repas avant le jeûne) après Minha
25. Un garçon qui prie Minha à la Yeshiva et n'aura pas le temps de se tremper avant Minha, devra se tremper après.

### Lois de Séouda Mafseket (dernier repas avant le jeûne)

26. Le dernier repas avant le jeûne est appelé Séouda Mafseket (littéralement : « Repas de clôture »)
27. A priori, il faut le manger avec du **pain** mais celui pour qui cela est difficile pourra être indulgent.
28. On mangera au cours de ce repas des aliments légers et faciles à digérer afin de ne pas être rassasié et prétentieux lorsque l'on prie.
29. Certains ont la coutume de tremper le pain dans du miel en faisant « Hamotzi ».
30. On y mangera **de la viande de poulet** et pas de viande rouge.
31. **On ne mangera pas de poissons chauds** pendant ce repas, mais on peut être indulgent d'y manger du poisson froid.
32. On n'y mangera pas d'aliments qui réchauffent le corps comme les œufs, l'ail, du fromage et du lait chauds (certains sont stricts même si cela est froid) car ils peuvent entraîner de l'impureté. On ne boira pas de bon vieux vin. Les femmes n'ont aucun problème de manger les aliments qui réchauffent le corps.
33. Il y est permis de boire du café au lait ou équivalent (si l'on n'est pas encore bassari évidemment).
34. On ne mangera pas de **grains de sésame** pendant ce repas car ils remontent dans la bouche pendant la nuit et augmentent la salive.

### Birkat Hamazon pendant la Séouda Mafseket

35. Après avoir fait Birkat Hamazon, tant que Kippour n'est pas rentré, selon la loi stricte, il est permis de manger, boire ou de continuer à faire

des actions qui seront interdites à partir du début de Kippour.

36. Néanmoins, selon certaines opinions strictes, après la récitation de Birkat Hamazon, il serait considéré comme si l'on avait explicitement accepté le début de Kippour. Dans ce cas, il deviendrait interdit de manger, de boire ou d'entreprendre toute autre action interdite pendant Kippour. Pour éviter cette situation, il est recommandé de spécifier clairement, soit à haute voix soit mentalement, avant de réciter Birkat Hamazon, que l'on n'a pas l'intention de commencer le jeûne, ni de s'abstenir d'activités interdites, à la fin de la bénédiction.

### Avancer l'entrée de Kippour

37. Il est une obligation de la Torah de rajouter du quotidien au jour saint, c'est pour cela qu'il faudra veiller d'arrêter de manger, boire, d'effectuer des travaux ou tout autre interdit avant le coucher du soleil (Chekiya).

### Lois d'allumage des bougies avant Kippour

38. La veille de Kippour, il y a 5 raisons d'allumer des bougies et ci-dessous nous allons expliquer qui doit allumer, combien de bougies à allumer et de quelle manière.

- I. **Bougies de Kippour** : Comme pour toute veille de Chabbat, il faudra allumer des bougies la veille de Kippour (mais ici l'obligation d'allumer est uniquement parce que c'est une coutume d'allumer) et on fera la bénédiction « Lehadlik Ner Chel Yom Hakipourim »

**Bénédiction de Chéhéhiyanou** : Certaines ont la coutume de faire cette bénédiction au moment de l'allumage des bougies et d'autres ont la coutume de ne pas faire de bénédiction au moment de l'allumage mais uniquement après la lecture de « Kol Nidré » à la synagogue. **Celle qui n'a pas de coutume particulière**, dira la bénédiction de Chéhéhiyanou avec l'assemblée à la synagogue et ne la dira pas au moment de l'allumage des bougies. **Celle qui allume au moment de l'allumage des bougies** devra veiller à retirer ses chaussures en cuir avant l'allumage et veillera à ne pas répéter la bénédiction à la synagogue après « Kol Nidré ».

Étant donné qu'il faut tirer profit des bougies, il faudra être vigilant à placer les bougies à un endroit qui sera utilisé à Kippour. (Voir plus de détails à ce sujet dans les questions/réponses en fin de ce feuillet).

Pour la même raison, il est très recommandé d'allumer les lampes électriques de la maison en même temps que les bougies (et c'est le cas même lors des jours de Shabbat tout au long de l'année dans les cas où l'on n'allume pas à l'endroit où l'on mange car dans ce cas, les bougies ne sont pas considérées comme un « rajout de lumière »), et l'on procédera de cette manière :

On rendra la chambre complètement obscure (en fermant les volets et en éteignant les lumières) puis on allumera l'électricité. Puis, sans parler au milieu, on allumera les bougies et on fera la bénédiction. En faisant cela, la bénédiction concernera à la fois l'allumage des bougies et l'allumage des lumières électriques.

**Un étudiant en Yeshiva** : Au cours de l'année, un étudiant en Yeshiva se repose sur l'allumage des bougies de la salle à manger de la Yeshiva. Toutefois, comme il ne rentrera pas dans la salle à manger pendant Kippour, il devra veiller à allumer dans sa chambre [après autorisation de la direction de la Yeshiva], et toutes les personnes vivant dans la chambre peuvent s'associer pour les bougies [en les soulevant] et l'un d'entre eux les allumera avec Braha. Eux aussi doivent rendre obscure la chambre et allumer l'électricité en même temps que les bougies comme nous l'avons expliqué ci-dessus. Si la Yeshiva ne permet pas d'allumer des bougies dans les chambres, on allumera l'électricité en faisant la bénédiction.

Voir plus de détails à ce sujet dans les questions/réponses en fin de ce feuillet.

- II. **Ner Neshama** : celui dont l'un des parents est décédé doit allumer un Ner Neshama (bougie pour l'âme) avant Kippour afin d'expié les fautes du parent décédé. [Si les deux parents sont décédés, on se contentera d'une seule bougie].
- III. **Bougie pour les vivants (Ner Habari)** : chez les Ashkénazes, il est de coutume pour chaque homme marié d'allumer une bougie. Si cette bougie s'éteint pendant Kippour, certains sont vigilants de la rallumer à la sortie

de Kippour même si selon la loi, il n'y a pas lieu de craindre cette situation.

(רמ"א שם ס"ק, משנ"ב ס"ק י"ד).

- IV. **Bougie qui a passé Kippour (Ner Chechavat)** : Au cours de la Havdala à la sortie de Yom Kippour, on fera la bénédiction « Boré Méoré Haesh » sur une bougie qui est restée allumée pendant Kippour. [La raison est que l'on veut faire une distinction entre Kippour où il est interdit d'allumer du feu et les autres jours de fêtes/Yom Tov où il est permis d'allumer du feu à partir d'une flamme déjà allumée]. Bien qu'il ait été possible de faire la Havdala à la sortie de Kippour sur une Ner Neshama ou une Bougie pour les vivants, étant donné qu'elles ont été allumées en l'honneur de quelqu'un, on ne pourra pas faire la Havdala dessus car il faut faire la bénédiction sur une bougie qui a été allumée afin d'éclairer. C'est pour cela qu'il faut allumer une bougie particulière pour cela [voir plus loin dans les lois de la sortie de Kippour ce que l'on doit faire si l'on a oublié de la préparer ou si elle s'est éteinte].
- V. **Bougie dans la chambre à coucher** : Tout couple marié ashkénaze doit allumer une bougie dans leur chambre à coucher [et s'il y a des risques d'incendies, il suffit de laisser une lampe allumée dans la chambre]. Toutefois on peut se suffire d'allumer une bougie pour les vivants (III) ou une bougie qui a passé Kippour (IV) dans la chambre à coucher et il n'est pas nécessaire d'avoir une bougie dédiée à cela.

### Résumé des lois :

**Tout Sépharade** allumera : Les bougies de Kippour en même temps que l'électricité (I), et la bougie qui va passer Kippour (IV)  
S'il est orphelin, il rajoutera la (II).

**Tout homme marié Ashkénaze** devra allumer au moins trois types de bougies : Les bougies de Kippour en même temps que l'électricité (I), la bougie des vivants (III) et la bougie qui va passer Kippour (IV).  
S'il est orphelin, il rajoutera la (II).

## Lois du jour de Kippour

### Bénédictions des enfants

39. Beaucoup ont la coutume que le père bénisse ses enfants (garçons et filles) la veille de Kippour avant de se rendre à la Synagogue.

### Porter son Talit

40. On mettra son grand Talit aussi pour les prières du soir de Kippour. On veillera à le mettre alors qu'il fait encore jour afin de pouvoir faire la bénédiction dessus.

### Porter le « Kittel »

41. Les Ashkénazes portent un « Kittel » à Kippour (Le Kittel est un manteau blanc en coton ou en lin).  
42. Pour un Hatan lors de la première année de son mariage, il y a plusieurs coutumes s'il porte le « Kittel » ou non.  
43. On ne pourra pas rentrer aux toilettes avec un « Kittel ».

### Porter des vêtements et des bijoux

44. On ne portera pas de vêtements luxueux et chers.  
45. Les femmes ne porteront pas de bijoux qu'elles ont l'habitude de porter Chabbat et Yom Tov par crainte/respect de ce jour de jugement.  
46. Une femme qui a l'habitude de porter des **bijoux en or** même pendant la semaine pourra les porter le jour de Kippour

### Travaux interdits

47. Tous les travaux qui sont interdits le Chabbat sont interdits à Kippour à la différence que la punition pour quelqu'un qui enfreint Chabbat intentionnellement est Skila et à Kippour, la punition est un retranchement (Karet).

### Interdiction de se laver

48. Il est strictement interdit de se laver à Kippour, que cela soit à l'eau chaude ou à l'eau froide **et même passer le doigt sous l'eau est interdit**.  
49. Quand on se lève le matin, on fera Netilat Yadaim uniquement sur les doigts jusqu'au bout des phalanges [incluant les phalanges] en se lavant avec un Kéli comme on a l'habitude de le faire toute l'année (3 ou 4 fois) en passant le Kéli d'une main à l'autre à chaque fois.  
50. **Se laver le visage ou les yeux est interdit** sauf pour enlever une saleté. Dans ce cas il sera

possible de se mouiller le doigt sous l'eau et de nettoyer uniquement l'endroit qui est sale.

51. **Se laver la bouche est interdit même en cas de grande souffrance** mais si l'on a vomé, étant donné que le lavage est là pour retirer les saletés, cela est permis.
52. **Se laver en sortant des toilettes** : si quelqu'un n'a pas fait ses besoins du tout, certains disent qu'il n'aura pas le droit de se laver les mains à Kippour, d'autres pensent qu'il peut se laver les mains (Rabbi Akiva Eiger, Pri Megadim) et la conclusion du Biour Halacha (Siman תריג) est qu'il ne se lavera pas mais il s'essuiera les mains uniquement [sauf si son cœur n'est pas serein avec le fait qu'il ne se soit pas lavé, dans ce cas il aura la permission de se laver afin de pouvoir prier avec un esprit serein].
53. **Se laver en sortant des toilettes après avoir fait ses gros ou petits besoins** : Si, après avoir fait ses besoins, il s'est essuyé ou a touché une partie de son corps généralement recouverte, il pourra se laver les mains car elles sont sales, mais si ce n'est pas le cas :  
Dans la journée, il pourra se laver les mains car il doit prier.  
Mais le soir, après la prière, les décisionnaires sont divisés pour savoir s'il peut se laver les mains pour faire la bénédiction de « Asher Yatzar ». En pratique, ce qu'il faut faire, après avoir fait ses besoins, est de s'essuyer ou toucher une partie de son corps généralement recouverte afin de pouvoir se laver les mains selon tous les avis. **Ce lavage des mains doit se faire de la manière permise à Kippour, c'est-à-dire uniquement les doigts jusqu'au bout des phalanges.**
54. Bien qu'il faille se laver les mains avant chaque prière au courant de l'année (même si l'on n'a pas fait ses besoins), **à Kippour, on ne doit pas se laver les mains avant la prière.**
55. Il est autorisé de se laver pour des raisons de santé. Ainsi, si quelqu'un souffre de maux de tête sévères et est considéré comme un "malade qui n'est pas en danger" [ce qui signifie qu'il doit rester au lit ou qu'il ressent des douleurs dans tout son corps et ne peut pas fonctionner normalement], et si se laver lui permettrait de se sentir mieux, il pourra se laver avec de l'eau froide.

56. Un médecin est autorisé à se laver les mains avant et après l'examen d'un patient, comme il le fait habituellement tout au long de l'année.
57. Les Cohanim qui font Birkat Cohanim devront faire Netilat Yadaim comme tout au long de l'année.
58. Les personnes malades et les enfants qui ne jeunent pas et mangent du pain devront faire Netilat Yadaim comme tout au long de l'année.

### Interdiction de s'oindre

59. Il est interdit de s'oindre (d'huile, de crème même liquide ...) même une petite partie du corps, et même si ce n'est pas pour le plaisir ou pour retirer des saletés.
60. Il est interdit de s'oindre de parfum, déodorant ou similaire [mais il n'y a pas d'interdit de se parfumer depuis la veille de Kippour].
61. S'oindre pour des besoins médicaux est permis, ainsi un malade qui a le statut de « pas en danger » et qui aurait le droit de s'oindre pour des besoins médicaux Chabbat et Kippour, pourra s'oindre avec un produit liquide.

### Interdiction de porter des chaussures en cuir

62. Il est interdit de porter des chaussures en cuir mais il est permis de porter des chaussures d'autres matières. Certains décisionnaires disent que pour les autres matières, cela est permis uniquement si l'on ressent la rugosité du sol sur lequel on marche mais si l'on ne sent pas la rugosité du sol, cela est interdit. D'autres sont encore plus rigoureux en ne portant aucune chaussure mais uniquement des chaussettes.
63. On éduque ses enfants même depuis l'âge de 2 ou 3 ans à ne pas marcher pendant Kippour avec des chaussures en cuir. Mais s'ils doivent sortir dans la rue et qu'ils n'ont que des chaussures en cuir, on pourra leur mettre.
64. Il ne faut pas faire de reproches aux personnes qui portent des chaussures qui sont agréables à porter comme les Crocs mais à priori, il ne faut pas les porter à Kippour.

### Relations conjugales

65. Les relations conjugales sont interdites à Kippour et toutes les lois de distanciation s'appliquent comme lors des périodes de Nidda que cela soit la nuit ou le jour.

## Lois des prières de Kippour

### Lois des Cent bénédictions et bénédictions sur les odeurs.

#### Introduction :

Le Choulhan Aroukh (Siman מן Sayif ג) écrit « Tout homme est obligé de faire 100 bénédictions par jour ».

Durant un jour ordinaire, un homme a l'habitude de faire plus de 100 bénédictions par jour. Ce décompte est décrit dans le Mishna Beroura (Siman מן Sayif Katan ד) qui démontre qu'avec les 3 prières du jour et 2 repas avec du pain, on arrive à 100 bénédictions. Toutefois, à Kippour, pendant lequel la Amida ne comporte pas 18 bénédictions et il n'y a aucun repas, tout homme doit donc veiller à compléter les 100 bénédictions comme nous l'expliquons ci-dessous.

66. Les prières de Kippour comptent 68 bénédictions [le nombre peut varier en fonction des coutumes de chacun]. Si l'on fait attention à écouter les bénédictions des personnes qui montent à la Torah et lors du Maftir [à Chaharit et Minha] et répond Amen, cela rajoutera 29 brahotes [pour les Ashkénazes] et il ne manquera plus que 3 bénédictions pour arriver au compte de 100 bénédictions [voir Mishna Beroura (Siman מן Sayif Katan ד)]. Il rajoute qu'il est possible aussi de prendre en compte, en faisant attention à les écouter, les bénédictions de la répétition de la Amida par l'officiant et en répondant Amen]
67. On peut compléter les 100 bénédictions avec les bénédictions de « Asher Yatzar » et les bénédictions sur des bonnes odeurs. Et il faut veiller à ne pas faire de bénédiction non nécessaire comme selon les exemples ci-dessous.
68. Celui qui a fait une bénédiction sur les bonnes odeurs ne pourra pas refaire la bénédiction avant plusieurs heures car il faut qu'il ait détourné son attention (Yesi'ach Da'ato) afin de pouvoir la refaire.
69. Celui qui fait la bénédiction sur les bonnes odeurs à la synagogue et sort en dehors du bâtiment puis rentre, ne refera pas la bénédiction sur le même type d'odeurs [sauf s'il a détourné son attention après plusieurs heures (Yesi'ach Da'ato)]. Toutefois, il pourra refaire la bénédiction sur une autre sorte de source odorante.

### Demandes personnelles le jour de Kippour

70. Il est possible de prier en faisant des demandes personnelles/privées le jour de Kippour.

#### Celui qui prie seul

71. Celui qui prie seul fera sa Amida à voix basse comme tout le monde mais ne pourra dire uniquement les supplications (Vidouïms) qui sont dans la Amida à voix basse. « עי' שעה"צ סי' תרכ ס"ק ג ».
72. Il n'aura pas l'obligation de dire « Kol Nidré » et autres « Piyoutim » mais il pourra les dire s'il le souhaite.
73. Il ne pourra pas réciter les 13 attributs de miséricorde et les Piyoutim qui incluent les 13 attributs de miséricorde à moins de les prononcer avec les cantillations.
74. Un Ashkénaze pourra dire « Yizkor » (prière sur les personnes défuntes) même s'il prie seul. (Les Sépharades n'ont pas la coutume de « Yizkor »)

#### Quand on se prosterne à Moussaf

75. Quand on se prosterne sur le sol lors de la prière de Moussaf, il faut mettre un élément intermédiaire entre soi et le sol [et il est possible de faire cela avec un Talit et même celui que l'on porte]. Il faut veiller principalement à ce qu'il y ait un élément intermédiaire entre **notre visage** et le sol.
76. Si l'on prend des feuilles d'imprimante afin de se prosterner dessus, il est utile de le dédier à cela la veille de Kippour même si on l'utilise que pour ce jour-là. Il faudra ensuite le jeter à la poubelle.

#### Bénédictio sur le Talit à Minha

77. On ne fera pas de bénédiction sur son Talit à Minha de Kippour même si l'on s'est interrompu deux ou trois heures et même si l'on a dormi car il n'est pas évident que cela soit considéré comme un détournement d'attention (Esah HaDaat).

## Lois des malades et exemptés de jeûne à Kippour

### Personnes qui ont l'obligation de jeûner et celles qui sont exemptées de jeûner.

78. Un malade en danger et pour qui le jeûne sera nuisible et pourra empirer sa situation ne devra pas jeûner [en général pour la plupart des

maladies<sup>1</sup>, il suffira de boire par petites mesures comme nous l'expliquerons plus bas].

79. **Un malade qui n'est pas en danger** et ne sera pas mis en danger par le jeûne doit jeûner.
80. **Les enfants** : jusqu'à 9 ans ne devront pas jeûner du tout et il est permis de leur donner à manger directement. Entre 9 ans et l'âge de la Bar/Bat Mitzva, on les habituera à jeûner quelques heures, et on les fera manger une heure après l'heure habituelle à laquelle ils ont l'habitude de manger un repas fixe. [Si un enfant est habitué à manger son petit déjeuner à 10h, il mangera à 11h à Kippour. Si un enfant à l'habitude de manger des friandises le matin avant son petit déjeuner, cela n'est pas considéré comme un repas fixe pour fixer l'heure du repas].
81. **Pendant la soirée de Kippour**, si un enfant de plus de 9 ans souhaite manger, on lui permettra de manger.
82. **Une femme enceinte** : Si sa grossesse est normale et qu'elle se sent bien, elle devra jeûner comme n'importe qui. Elle devra toutefois prendre ses précautions en buvant beaucoup avant le jeûne [3 à 4 litres le jour avant le jeûne]. Pendant le jeûne, elle veillera à se reposer au maximum et à rester dans un lieu avec de l'air conditionné.
83. En cas de crampes ou de contractions, elle devra boire par petites mesures comme nous l'expliquerons plus bas, et si cela ne suffit pas, elle devra boire normalement.
84. Si elle sent une **grande faiblesse et des vertiges** et voit du noir devant les yeux, elle devra suivre la même règle que pour n'importe quelle personne dans cette situation, c'est-à-dire qu'elle boira par petites mesures.
85. Des nausées pendant une grossesse ne mettent pas en danger le fœtus et causent uniquement de l'inconfort. Toutefois, dans le cas où il y a des nombreuses nausées répétées, cela peut entraîner une déshydratation, c'est pour cela que si elle vomit beaucoup, elle devra boire par petites mesures.
86. Une femme enceinte avec un **taux d'hémoglobine inférieur à 9g/dL** ne jeûnera pas et devra manger et boire par petites

mesures. [Une personne qui n'est pas enceinte devra demander quoi faire à un Rav].

Quand une grossesse est anormale, il y a beaucoup de détails à considérer et il faut demander des instructions à un Rav.

87. **Femme qui allaite** : Une femme qui allaite jeûne à Kippour. Elle devra s'y préparer en buvant beaucoup de jus de raisin au cours des deux jours précédant le jeûne. Si elle en a la possibilité, il est conseillé qu'elle tire son lait avant le jeûne afin qu'elle ait moins besoin d'allaiter et perde moins de liquide le jour du jeûne. Pour finir, immédiatement à la sortie du jeûne, elle devra veiller à boire une grande quantité de jus de raisin afin de favoriser la production de lait pour l'allaitement.
88. Si un enfant boit du lait tiré, il faudra veiller à préparer la quantité suffisante de lait avant le jeûne. Si la quantité n'est pas suffisante ou que le bébé peut uniquement téter au sein et ne boit pas du biberon ou ne mange aucune autre nourriture et que la mère manque de lait à cause du jeûne, étant donné que cela entraîne un danger pour le bébé, la mère pourra boire du jus de raisin par petites mesures toutes les quatre minutes. Si cela ne suffit pas, elle pourra boire normalement [et en général, boire suffit même sans manger].
89. Une femme qui a accouché et se trouve dans les trois jours après l'accouchement [qui a lieu à partir du 8 Tichri inclus] ne jeûnera pas du tout. Si elle dit qu'elle n'a pas besoin de manger, on lui donnera quand même à manger par petites mesures (voir lois des mesures plus loin).
90. Si elle a accouché le 7 Tichri, selon le Choulhan Aroukh, elle aura le même statut qu'une femme dans les 7 jours après son accouchement (voir paragraphe suivant) mais le Mishna Beroura tranche que s'il n'est pas passé trois fois 24 heures soit 72 heures, elle aura le même statut qu'une femme qui se trouve dans les trois jours après l'accouchement, comme dans le paragraphe précédent, et c'est comme cela qu'il faudra faire que cela soit pour les Sépharades ou les Ashkénazes.
91. Si elle a accouché à partir du 4 Tichri inclus, elle mangera par petites mesures sauf si elle dit

<sup>1</sup> Voici quelques maladies, parmi d'autres, pour lesquelles la personne atteinte devrait consulter avec un Rav et un médecin sur la manière de se comporter pendant Yom Kippour : insuffisance cardiaque sévère, arythmie après un événement neurologique, asthme sévère traité avec des stéroïdes, après une crise cardiaque, embolie pulmonaire, angine de poitrine, diarrhées et

vomissements persistants avec risque de déshydratation, pontage cardiaque, infection du pied avec fièvre, inflammation de la gorge, angine avec une température d'au moins 38 degrés, épilepsie avec récents épisodes, après un AVC, maladie de Parkinson, mononucléose active [jusqu'à ce que les fonctions hépatiques reviennent à la normale], jaunisse, certaines maladies mentales, etc.

qu'elle n'a pas besoin de manger et que les médecins disent qu'elle n'a pas besoin de manger [dans ce cas, il lui sera interdit de manger]. Mais si elle ne sait pas si elle a besoin de manger, elle mangera par petites mesures.

92. Si elle a accouché le 3 Tichri, selon le Choulhan Aroukh, elle jeûnera et selon le Mishna Beroura, si 168 heures (7 fois 24 heures) ne sont pas passées, elle devra manger par petites mesures et cet avis est la Halakha à suivre pour tous.
93. Si elle a accouché avant le 3 Tichri et que plus de 7 jours (soit plus de 168 heures) se sont écoulés depuis la naissance, elle aura le même statut que n'importe quelle autre femme et devra jeûner. Si elle allaite, elle devra suivre les conseils et respecter les règles expliquées plus haut

### Prise de médicaments pendant le jeûne

94. Un malade en danger, ce qui signifie que s'il ne prend pas ses médicaments, pourra se mettre en danger, prendra ses médicaments comme à son habitude.
95. **Un malade qui n'est pas en danger**, [ce qui signifie qu'il doit rester au lit ou qu'il ressent des douleurs dans tout son corps et ne peut pas fonctionner normalement], même s'il n'est pas en danger, **pourra prendre des médicaments qui n'ont pas de goût**, et s'il ne peut pas les avaler sans eau, certains sont indulgents de rendre l'eau amère et d'avaler le comprimé avec cette eau.
96. **Celui qui ne se sent pas bien** et qui n'a aucun des statuts des deux paragraphes précédents, **n'aura pas le droit de prendre de médicaments même sans eau, de la même manière que cela est interdit pendant Chabbat.**

### Manger et boire par petites mesures

97. Il est interdit selon la Torah de manger ou boire même en infime quantité.
98. **La mesure de nourriture interdite à manger** qui est indiquée dans la Halakha (Kekotevet Hagasa) et que nous précisons plus bas, concerne la **punition de retranchement (Karet)** en cas d'action volontaire ou l'apport d'un sacrifice de Hatat en cas d'action involontaire **mais il est interdit par la Torah de manger une mesure même inférieure à cela.** Ainsi, un malade qui peut manger moins de la mesure devra se contenter strictement de ce dont il a besoin et ne devra pas en manger plus et bien que les deux quantités (celle qu'il doit prendre et celle qui dépasse la mesure) soient interdites,

puisque la mesure de Kotevet est plus grave avec une punition de retranchement, **il lui est interdit de manger cette mesure s'il se suffit de moins que cela.**

99. Par conséquent, celui qui craint, en allant à la synagogue, d'avoir besoin de manger ou boire plus que le strict nécessaire, fera mieux de rester se reposer à la maison. De même, il est préférable **qu'un mari reste aider sa femme à la maison** si, en faisant cela, elle aura besoin de manger moins.
100. **Celui qui doit manger moins de la mesure** devra manger par interruption et il devra attendre entre chaque prise un temps appelé « Akhilat Pras » qui est, selon l'avis strict, neuf minutes.
101. Un malade qui ne peut pas attendre neuf minutes, pourra réduire ce temps à deux minutes entre chaque prise.
102. Le temps d'« Akhilat Pras » est défini en fonction du temps du début du repas jusqu'à la fin du repas. Si la personne malade mange spécialement très lentement, elle ne devra toutefois pas attendre plus de temps entre les prises des mesures.
103. **La mesure de Kekotevet Hagasa qu'il ne faut pas atteindre est en fonction du volume de l'aliment et non pas en fonction de son poids**
104. **Cette mesure pour un aliment solide est de 30 cm<sup>3</sup>** qui équivaut au volume extérieur d'une petite boîte d'allumettes normale.
105. **Cette mesure pour un liquide est de 40 cm<sup>3</sup>.**
106. Il est permis pendant Kippour de mesurer la nourriture ou le liquide afin de savoir s'il fait moins que cette mesure. Et bien que pendant Chabbat et Kippour, il soit interdit de mesurer, ici, puisque c'est pour un besoin médical ou pour une Mitzva, cela est permis Chabbat et Kippour.
107. Le volume d'une tranche de Challah ou de pain est grand car il y a beaucoup d'air à l'intérieur, et puisque la mesure est en fonction du volume, il n'est pas possible d'en manger beaucoup, c'est pour cela qu'il faudra privilégier les aliments qui n'ont pas de gros volume pour pouvoir en manger plus.
108. **Exemples :** Le volume d'une tranche de Challah est de 90 à 100cm<sup>3</sup> et son poids est d'environ 20 grammes. Il faut donc manger environ 1/3 de cette tranche à chaque fois pour ne pas dépasser la mesure. Le volume d'une tranche de pain tranchée (comme vendu partout en Israël) est de 100 à 120cm<sup>3</sup>. Il faut donc manger moins d'un quart de tranche pour ne pas



dépasser la mesure. Un biscuit de type petit beurre classique fait moins de la mesure.

## Kiddouch, Netilat Yadaïm et bénédiction de fin de repas

109. Une personne malade (selon les critères expliqués plus haut) et un enfant qui ne jeûne pas ne devront pas faire Kiddouch et n'auront pas besoin de faire Motzi sur deux pains comme pour les jours de fêtes (ע"י מג"א סוף סי' תריח). Ils diront Yaalé Vévavo dans le Birkat Hamazon en disant « Beyom Hakipourim Hazé ou Beyom Slihat Haavon Hazé ou Beyom Mikra Kodesh Hazé » pour les Sépharades et uniquement « Beyom Hakipourim Hazé » pour les Ashkénazes, toutefois s'ils ont oublié de le dire, ils ne recommenceront pas car certains avis pensent qu'il ne faut pas le dire.
110. Une personne malade qui doit manger du pain à Kippour, fera **Netilat Yadaïm** comme d'habitude avec Brakha.
111. Une personne malade qui mange du pain en dessous de la mesure, devra faire Netilat Yadaïm sans Brakha.
112. Un malade qui mange selon des mesures inférieures à un volume de 30 cm<sup>3</sup>, contenant un Kazayit selon certaines opinions, s'il suit toute l'année des opinions qui récitent une bénédiction finale pour ce volume (qui est le volume d'une boîte d'allumettes), il devra réciter une bénédiction finale à la fin de la série de ces mesures. Cependant, s'il est plus strict et récite une bénédiction finale pour une portion plus grande, il ne doit pas réciter une bénédiction finale le jour de Kippour. Concernant la boisson en petites mesures - puisqu'il boit moins d'un Reviyit à chaque fois - il ne récite une bénédiction qu'au début et ne récite pas de bénédiction finale. La première bénédiction pour manger et boire en petites quantités reste valable [afin qu'il n'ait pas besoin de faire de bénédiction à nouveau à chaque prise] tant que la personne n'a pas détourné son attention de manger et de boire.

## Sortie de Kippour

113. **Netilat Yadaïm à la sortie de Kippour** – Certains disent qu'il faut faire Netilat Yadaïm à la sortie de Kippour comme on a l'habitude de le faire le matin en se levant puisque le matin de Kippour, on aura fait Netilat Yadaïm que sur les doigts jusqu'aux bouts des phalanges.

114. Certains disent qu'après avoir dit la section de la Havdala dans la Amida, ou après avoir dit « Barouh Hamavdil Ben Kodesh LeHol », on pourra boire de l'eau.
115. On fait la Havdala sur un verre de vin en faisant la bénédiction de « Hagefen » puis « Boré Méoré Aesh » et « Hamavdil ».
116. **On fera « Boré Méoré Aesh » uniquement sur une bougie qui est resté allumée pendant tout Kippour (Ner Chechavat)**
117. Si l'on a oublié de préparer un Ner Chechavat, on ne fera pas « Boré Méoré Aesh ». Certains disent que si l'on peut se procurer du feu d'un Ner Chechavat de son voisinage, il faudra faire cela. (סי' רחצ ס"א).
118. **Il n'est pas possible de faire la bénédiction de « Méoré Aesh » sur une « Bougies des vivants » ou sur une « Bougie allumée à la mémoire d'un défunt »** qui sont des bougies qui ont été allumées en l'honneur de quelqu'un et non pas pour éclairer et il n'est possible de faire Havdala que sur une bougie allumée pour éclairer. Il y a lieu de se demander toutefois si l'on peut utiliser ces bougies en les rattachant à une autre bougie allumée après Kippour. **Toutefois, si au moment où l'on a allumé l'une de ses bougies, on a aussi eu l'intention d'éventuellement les utiliser pour faire « Méoré Aesh »,** dans ce cas, il est certain qu'il est possible de rattacher une bougie allumée après Kippour pour faire la bénédiction.
119. Le Rama (סי' תרכד ס"ה) écrit que l'on doit « **manger et être joyeux à la sortie de Kippour car la sortie de Kippour est un peu considérée comme un jour de fête/Yom Tov** ». Le Chaar Hatziou (סי' תרכג ס"ק טז) précise que l'on a la coutume de se souhaiter « Gut Yom Tov » ou « bonnes fêtes » à la sortie de Kippour.
120. Le Mishna Beroura (סי' תרכד ס"ק יד) écrit : « Le jour suivant Yom Kippour, on se lève tôt pour aller à la synagogue, afin qu'il ne semble pas, D.ieu nous en préserve, que nous nous soumettions à Lui seulement lorsque nous devons plaider pour notre jugement. »

## Construction de sa Soucca

121. Il est une Mitzva de commencer à construire sa Soucca à la sortie de Kippour et il suffit d'à peine commencer même si l'on continue à la construire le lendemain.

**122. Dans le Ska'h qui recouvre la Soucca, on trouve souvent des insectes et autres petites bêtes, et afin qu'ils ne tombent pas dans la nourriture pendant les repas de Souccot, il faut bien secouer le Ska'h alors qu'il est encore posé au sol** en le mettant sur une surface blanche (drap blanc par exemple) en vérifiant s'il y tombe des bestioles. S'il y a des poux de livre [insectes d'environ un millimètre de long, de couleur crème à gris], il faudra passer le Skhah à l'insecticide ou le nettoyer avec de l'eau très chaude. Il faudra ensuite, le secouer à nouveau afin de faire tomber les insectes. Il existe des types d'insectes dont il sera possible de se débarrasser qu'en faisant appel à un expert [Par exemple, l'insecte du genre « Lycte » qui est marron et dont la longueur fait environ trois millimètres].

**Celui qui a uniquement un Ska'h infecté et n'a pas la possibilité de changer de Ska'h,** devra mettre une belle bâche décorée en nylon sous l'ensemble du Skhah car certains décisionnaires le permettent. Toutefois si la bâche n'est pas belle [comme une bâche en nylon standard], même si certains décisionnaires disent que la Soucca est Casher, il ne faudra pas faire la bénédiction de « Léshev Basoucca » dedans.

## Questions/Réponses sur Kippour

### A propos de l'allumage des bougies

**Question :** Si un mari et sa femme se trouvent tous les deux dans une maison différente à Kippour, qui doit allumer les bougies Kippour ?

**Réponse :** Si la femme reste dans leur domicile permanent, l'allumage de la femme rendra quitte le mari. Mais si elle est dans une autre maison, les deux devront allumer ou devront participer à l'allumage en donnant un montant symbolique (prouta) à l'endroit où ils se trouvent.

**Question :** Si un couple mange le dernier repas avant le jeûne (Séouda Mafseket) chez leurs parents puis après la prière de Arvit, rentrent dormir chez eux, où devra t'il allumer les bougies ?

**Réponse :** Ils peuvent allumer la « Bougie des vivants » et « La Bougie qui a passé Kippour », où ils veulent.

Pour les « Bougies de Kippour », s'ils n'ont pas le temps de repasser chez eux après le repas, ils

devront demander à un envoyé d'allumer à leur place chez eux. Et si ce n'est pas possible, ils allumeront chez leurs parents et après la prière, l'un des membres du couple devra retourner chez les parents pour profiter de la lumière. [Les Ashkénazes devront veiller à laisser allumer une lumière dans leur chambre].

**Question :** Est-ce qu'il est possible pour une femme de voyager en voiture pour la synagogue après avoir allumé les bougies de Kippour ?

**Réponse :** En cas de besoin, il est possible de le faire. Pour cela, il faut qu'elle dise avant d'allumer qu'elle ne prend pas sur elle la sainteté de Kippour à l'allumage. Ceci fonctionne uniquement si elle allume dans les 40 minutes avant le coucher du soleil (Chekiya). Si elle fait comme cela, elle devra veiller à ne pas faire la bénédiction de « Chéhéhiyanou » à la maison mais à la synagogue.

### A propos de l'alimentation pour les malades

**Question :** Est-ce qu'il est permis d'avaler un médicament avec de l'eau amère ?

**Réponse :** Si la personne est en bonne santé [comme des cachets d'hormones], c'est interdit mais s'il l'avale sans eau, c'est permis.

Pour un malade qui a le statut de « pas en danger » s'il ne peut pas l'avaler sans eau, il le fera avec de l'eau amère.

**Sources :**

השאגת אריה (סי"ט) סובר שביו"כ חייבים אף על אכילה ושתיה שלא כדרך אכילה, אך רבים חולקים וסוברים שביו"כ יש היתר לחולה לאכול שלא כדרך.

**Question :** Si une personne malade a le droit de boire à Kippour, peut-elle boire une boisson sucrée ou uniquement de l'eau ?

**Réponse :** Elle a le droit de boire une boisson sucrée et certaines fois, cela est même conseillé car cela la renforcera encore plus et lui permettra de moins boire.

**Sources :**

אור שמח (מאכלות אסורות פרק יד, יד), ועי' עמודי אור (סי' ל אות ט).

**Question :** Est-ce qu'un Yaourt est considéré comme un aliment solide ou liquide ? [A propos des mesures pour les malades]

**Réponse :** S'il est épais et qu'on le mange à la cuillère, il a le statut d'aliment. Et si on le remue, il a le statut de liquide.

## Autre sujet

Question : Quel est l'ordre des bénédictions à suivre pour la bénédiction sur les bonnes odeurs ?

Réponse : « Atzé », « Itzbé », « Miné » [et si l'une des odeurs est préférée, il y a des détails à prendre en compte. Voir le Hayé Adam Klal  $\aleph$ o Sayif n]



Pour recevoir les prochains feuillets  
en français  
[azamera@berrebi.org](mailto:azamera@berrebi.org)