

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

Particularités du jeûne qui tombe la veille de Chabbat - Se laver à l'eau chaude - Lavage, coupe de cheveux et rasage - Goûter aux plats la veille de Chabbat - Prière de Minha - Fin du jeûne - Ceux qui sont obligés de jeûner - Comment se comporter la nuit avant le jeûne - Lois de la veille du jeûne - Faire entrer le jeûne par le sommeil - Différentes lois pendant le jeûne - Se rincer la bouche - Se brosser les dents - Prise de Médicaments- Fumer pendant le jeûne - Écouter de la musique - Si l'on a oublié et mangé - Dire « Anenou » si l'on a oublié et mangé ou pour un malade - Règles de Tisha Béav pour les jeûnes de l'année - Manger la veille au soir du jeûne - Relations conjugales - Porter des chaussures en cuir

## Particularités du jeûne qui tombe la veille de Chabbat

### Se laver à l'eau chaude

Même les personnes les plus scrupuleuses peuvent se laver ou se tremper dans de l'eau chaude en l'honneur de Chabbat.

### Lavage, coupe de cheveux et rasage

Même ceux qui sont stricts de ne pas se laver, de ne pas se couper les cheveux ou de se raser pendant un jeûne, sont autorisés à le faire en l'honneur du Chabbat cette année.

### Goûter aux plats la veille de Chabbat

Les Ashkénazes qui ont l'habitude de goûter aux plats tous les vendredis en l'honneur du Chabbat, sont autorisés à goûter un peu et à recracher pendant le jeûne, car cela est considéré comme une nécessité pour accomplir une Mitzva (ס"י תקס"ד ס"קו). Les Sépharades sont, de toute façon, autorisés à goûter en recrachant (jusqu'à une quantité de Reviyit) pendant le jeûne même si cela n'est pas pour une Mitzva et même si le jeûne tombe un autre jour.

### Prière de Minha

On prie Minha des jours de jeûne en lisant la Torah [Passage de « Vayehal » et les Cohanim font Birkat Cohanim comme pour tous les jeûnes] mais les Ashkénazes ne liront pas « Avinou Malkenou » à Minha comme ils l'auraient fait si ce n'était pas la veille de Chabbat.

### Fin du jeûne

Tous les jeûnes se finissent normalement à la sortie des étoiles, mais cette année, étant donné qu'il est

interdit de manger ou boire avant le Kiddouch, la fin du jeûne aura lieu au moment du Kiddouch.

Une femme pour qui il est difficile d'attendre le retour de son mari de la synagogue, pourra faire le Kiddouch seule immédiatement à la sortie des étoiles, et après le Kiddouch, mangera au moins le volume d'un Kazayit (équivalent du volume d'une petite boîte d'allumettes) de pain [en faisant la bénédiction sur 2 pains comme tous les Chabbat] afin d'accomplir la règle qu'il faut faire le Kiddouch sur le lieu d'un repas. Si elle a du mal à manger autant de pain, elle pourra manger un Kazayit d'aliments dont la bénédiction est « Mezonot », et si c'est aussi difficile pour elle, elle boira un Reviyit de vin (86 ou 150ml selon les avis).

## Ceux qui sont obligés de jeûner

Tout le monde est obligé de jeûner et il est interdit d'agir différemment.

Les enfants jusqu'à l'âge de la Bar Mitzva/Bat Mitzva sont exemptés de jeûner et n'ont même pas besoin de jeûner quelques heures.

Une personne malade (même sans danger) est exemptée de jeûner, et pourra manger et boire comme à son habitude (sans avoir besoin de le faire par petites quantités) car, en cas de maladie, les Sages n'ont pas institué le jeûne et il lui est interdit d'être strict avec elle-même en jeûnant quand même.

La définition d'une personne malade est la même que celle qui a le droit de prendre des médicaments pendant Chabbat, c'est-à-dire soit une personne qui est alitée soit une personne qui est malade dans tout le corps ce qui signifie qu'elle n'est plus fonctionnelle.

Une personne qui souffre d'un simple malaise, mais est encore capable de s'acquitter de ses obligations quotidiennes, a l'obligation de jeûner.

Les femmes enceintes ou qui allaitent ne jeûnent pas. La définition d'une personne enceinte est depuis le moment où elle sait qu'elle est enceinte [avec un test de grossesse par exemple], et même si 40 jours ne sont pas passés depuis la conception.

La définition d'une femme qui allaite est tant qu'elle continue à allaiter, même si l'allaitement est partiel. Toutefois, si elle n'allaite plus du tout, et même si elle est dans les 24 mois suivant l'accouchement, elle devra jeûner.

**Une femme qui a accouché** depuis moins de 30 jours ne jeûnera pas et l'on peut compter ces 30 jours d'heure en heure (Par ex : si elle a accouché à 17h23, elle ne jeûnera pas si le jeune démarre avant 17h23 30 jours après)

**Une femme qui a fait une fausse couche** : si la fausse couche a eu lieu après 40 jours depuis la conception, elle aura le statut d'accouchée, et ne jeûnera pas pendant les 30 jours qui ont suivi la fausse couche.

Il faut faire tout son possible pour avoir la possibilité de jeûner, et celui qui, sans faire de grands efforts, pourra ne pas avoir le statut de malade, devra faire ce qu'il faut pour jeûner. Par exemple, s'il peut, en n'allant pas travailler, se sentir mieux, il ne devra pas aller travailler.

**Les personnes exemptées du jeûne ne devront toutefois, pas manger de viande et de vin ou des friandises/gourmandises ce jour-là. Cependant, les enfants qui ne savent pas s'endeuilleur pourront manger ce qu'ils souhaitent.**

## Comment se comporter la nuit avant le jeûne

### Lois de la veille du jeûne

Le jeûne commence du lever du jour (Alot Hashachar) jusqu'à la sortie des étoiles.

Les avis principaux en ce qui concerne le calcul du lever du jour sont :

1. 90 minutes avant le lever du soleil (Netz).
2. 72 minutes avant le lever du soleil (Netz).

Selon la Halacha, il est possible d'être indulgent et de manger ou boire jusqu'au second temps (le plus tard des deux).

Plus loin, il sera expliqué que manger ou boire pendant la nuit est permis mais des personnes strictes s'arrêtent de manger quand il fait encore jour [comme pour Tisha Béav] mais dans les faits, ce n'est

pas la coutume et même les personnes strictes seront indulgentes à ce sujet.

Selon la Halakha stricte, **manger de la viande et du vin est permis le soir du jeûne**, mais certains sont stricts à ce sujet (ע"י סי' תקנב, תוה"ש יו"ד סי' קפה ס"ק י)

Il ne faut pas organiser **d'événements le soir du jeûne**, à part pour une Seoudat Mitzva. Mais il faut éviter de faire des Cheva Brahot (s'il n'y a pas un besoin).

### Faire entrer le jeûne par le sommeil

Même si nous avons expliqué que le jeûne démarre au moment du lever du jour, si quelqu'un dort d'un sommeil profond, son sommeil fera démarrer le jeûne et il sera interdit de manger et boire même s'il se lève au milieu de la nuit. Toutefois, un sommeil léger n'est pas considéré comme avoir démarré le jeûne et s'il se réveille avant le lever du jour après un sommeil léger, il lui sera permis de manger et boire.

S'il a émis une condition avant le sommeil en disant qu'il pourra manger et boire après qu'il se lève de son sommeil même profond, il lui sera permis de manger et boire jusqu'au lever du jour mais selon le Zohar, il ne faut pas manger en se réveillant au milieu de la nuit [après Hatzot] même le reste de l'année. Mais celui qui, s'il ne mange pas, aura du mal à jeûner, ou ne pourra pas bien étudier, a le droit de se contenter de la loi stricte et de manger jusqu'au lever du jour, et, de toute façon, boire est permis même selon le Zohar.

Si quelqu'un a l'habitude, les autres jours de l'année, de dormir la première partie de la nuit et se lève et mange, son sommeil ne sera pas considéré comme avoir fait entrer le jeûne et il lui sera permis de manger en se levant de son sommeil.

S'il s'est endormi, même profondément, au milieu de son repas, il pourra en se réveillant continuer de manger [mais celui qui sera strict à ce sujet est appelé « Saint »].

### A propos de boire après avoir dormi la veille du jeûne

Pour les Sépharades, il est interdit de boire si l'on n'a fait aucune condition avant d'aller dormir. Pour les Ashkénazes, il est permis de boire mais, a priori, il faut émettre une condition avant de dormir.

Si l'on se lève au milieu de la nuit, dans les conditions où il nous est permis de manger ou boire, **il sera permis de manger ou boire sans aucune limite jusqu'au lever du jour.**

Cela change des autres jours de l'année, où la Halacha est qu'il est interdit de commencer à manger du pain et des aliments « mezonot » dans la dernière demi-heure avant le lever du jour [mais il est permis de manger des fruits, légumes et snacks (non Mezonot) sans limite], et il est interdit de commencer à boire une boisson alcoolisée plus d'un volume de Kabetza [mais il est permis de boire d'autres boissons sans limite jusqu'au lever du jour], mais quand le moment du lever du jour arrive, il faut s'arrêter (כך ס"ק שם ה ובמ"ב סעיף כמבואר בסי' פט). Et il y a lieu de se demander si la règle de ne pas avoir le droit de manger du pain ou des aliments « Mezonot » dans la demi-heure avant le lever du jour s'applique aussi pour les jours de jeûne car il est possible de dire que cette interdiction rabbinique aurait été décrétée uniquement de peur à ce que l'on dépasse le temps de la lecture du Chema si l'on continuait à manger et ce risque n'existerait pas un jour de jeûne car on s'arrêtera de toutes façons de manger ou boire avant le lever du jour.

Et selon l'explication des paroles de la Guemara (Taanit) , du Tour et du Choulhan Aroukh (סי' תקסד) : on peut manger et boire jusqu'à l'aube, et aucune limite n'est mentionnée par les décisionnaires. Il semble donc que le jour du jeûne, il soit permis de manger et de boire jusqu'à l'aube sans restriction [au moins quand on n'a pas dormi la nuit. Mais si l'on dort et qu'on a fait une condition avant de dormir, alors selon la loi stricte c'est permis, mais selon le Zohar c'est interdit, comme expliqué précédemment].

## Différentes lois pendant le jeûne

### Se rincer la bouche

Il est permis de se rincer la bouche pendant le jeûne uniquement si l'on souffre de ne pas se rincer. Dans ce cas, il faudra pencher sa tête en avant afin de ne pas avaler l'eau dans sa bouche.

### Se brosser les dents

Puisqu'après s'être brossé les dents, il faut rincer sa bouche, et que le rinçage de bouche n'est permis qu'en cas de souffrance, **il est donc interdit de se brosser les dents hormis en cas de souffrance** [ou pour le respect des personnes que l'on va rencontrer].

### Prise de médicaments

Comme nous l'avons expliqué plus haut, même un malade qui a le statut de « pas en danger » est exempté du jeûne.

Mais si une personne est en bonne santé ou ne se sent pas bien, **et doit prendre des médicaments, lui est permis de les prendre sans eau s'ils n'ont pas de goût.**

Si elle ne peut pas les avaler sans eau, ou si les médicaments sont sucrés, elle doit les rendre amers.

avec du sel ou en y mettant plusieurs sachets de thé [camomille] sans sucre.

### Fumer pendant le jeûne

Les cigarettes électroniques sont interdites. Les cigarettes normales sont permises, si l'on fume en cachette, pour celui pour qui cela est beaucoup trop difficile [Toutefois, il faut préciser qu'il faut éviter de fumer toute l'année].

### Écouter de la musique

Il ne faut pas écouter de la musique les jours de jeûne (קיצור שו"ע סי' קכב) et il faudrait être strict même depuis la veille du jeûne au soir. (ע"י משנ"ב סי' תקנ סק"ו, וע"ע). (בא"ח שנה א פרשת דברים אות ה)

### Si l'on a oublié et mangé

Si l'on a oublié et mangé (même une quantité importante comme Kazayit, ou bu une quantité Melo Lougmav), **il faudra de toutes façons, continuer le jeûne**, et il ne sera pas nécessaire de jeûner un autre jour mais **pour pardonner sa faute, il faudra étudier les lois des jeûnes.**

### Dire « Anenou » si l'on a oublié et mangé ou pour un malade

Pour un Ashkénaze :

Si quelqu'un a oublié qu'il était en jeûne et a mangé, s'il a mangé moins de Kazayit, ou bu moins de « melo lougmav », il devra dire « Anenou » comme d'habitude pendant la Amida.

Mais **s'il a mangé ou bu au moins ces quantités** (et certains disent : s'il a mangé plus du volume de Kotevet), puisqu'il doit continuer à jeûner, il devra aussi dire « Anenou » mais dira « Beyom Tzom Hataanit Hazé » au lieu de « Tzom Yom Taanitenou ».

Cette loi ne s'applique pas aux Sépharades qui disent toujours, de toutes façons, « Beyom Tzom Hataanit Hazé ».

Un malade qui a le droit de manger ou un enfant qui ne jeûne pas ne dira pas « Anenou » du tout.

## Règles de Tisha Béav pour les jeûnes de l'année

Le Michna Beroura (סי' תקנ ס"ק ו) a écrit : "Et **une personne pieuse** devrait appliquer les lois des [quatre] jeûnes comme à Tisha Béav", et par conséquent, concernant :

**Manger la veille au soir du jeûne** : Il a été expliqué précédemment que, en pratique, même les personnes pieuses sont indulgentes à cet égard.

**Relations conjugales** : Une personne pieuse devrait être stricte même la nuit précédant ce jeûne [à moins que cela tombe le soir du Mikvé].

**Porter des chaussures en cuir** : Lorsqu'on marche dans la rue - même une personne pieuse ne devrait pas être stricte à ce sujet, car cela est public et peut être considéré comme de la vanité et apparaître ridicule et source de moquerie. Mais à la maison - une personne pieuse devrait être stricte à ne pas porter des chaussures en cuir, comme lors du 9 Av.

**Numéro de téléphone du Rav  
(en hébreu)**

**0733-260-800**

**Adresse email du Rav  
6191265@gmail.com**

Pour recevoir les prochains feuillets en français

azamera@berrebi.org