

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

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 [par quelque moyen que ce soit], 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 [même si elle n'allait pas] 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 jeûne 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 sait que s'il ne fait pas de grands efforts, pourra ne pas avoir le statut de malade, devra faire ce qu'il faut [se reposer par exemple] 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'endeuiller pourront en manger.

Comment se comporter la nuit avant le jeûne

Lois de la veille du jeûne

Le jeûne commence du lever du jour (Alot Hashachar) et se termine 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 **nuite précédant le jeûne est permis** mais les personnes strictes s'arrêteront 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.

Il ne faut (ע"י סי' תקנ, תוה"ש י"ד סי' קפה ס"ק, סדה"י ענין יז בתמוז). 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 avo(ns expliqué que le jeûne démarre au moment du lever du jour [Alot Hashahar], 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 Hatzof]. 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 assoupi et 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, qui se comportent selon les instructions de Choulhan Aroukh, 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 même sans émettre de condition 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 (Alot Hashahar)**.

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 (כד 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 commencer à 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 voici qu'il est expliqué dans paroles de la Guemara (Taanit יב) , du Tour et du Choulhan Aroukh (סי' תקסד) que l'on peut manger et boire jusqu'à l'aube, et par le fait qu'aucune limite ne soit 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, il 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 devra les rendre amers soit avec du sel soit en y mettant plusieurs sachets de thé [camomille] sans sucre.

Goûter

Pour les Ashkénazes – goûter un aliment est interdit pendant le jeûne, même si l'on recrache ensuite.

Les Sépharades, qui se reposent sur le Choulhan Aroukh, **ont la possibilité de goûter à condition de recracher ensuite.**

Le Choulhan Aroukh ramène toutefois deux avis :

1. Est-ce que goûter n'est permis tant que l'on n'atteint pas le volume de Reviyit (volume d'une petite boîte d'allumettes) au cours de toute la journée ? (en additionnant tout ce que l'on aura mis dans sa bouche et recraché)
2. Ou est-ce que même **goûter un Reviyit est permis et même plusieurs fois par**

jour mais goûter plus qu'un Reviyit en une fois est interdit ?

La Halacha va selon cette dernière opinion.

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. (עי' משנ"ב סי' תקנ"ט, וע"ע). (בא"ח שנה א פרשת דברים אות ה)

Se laver pendant le jeûne

Il est permis de se laver le visage, les mains et les pieds à l'eau chaude et il est permis de se laver tout le corps à **l'eau froide** mais il est de coutume d'être strict de ne pas se laver tout le corps à l'eau chaude pendant [le jour] du jeûne. [voir plus bas les lois pour une personne particulièrement pieuse]

Laver du linge, se couper les cheveux ou se raser

Selon l'essentiel de la loi, il est permis de laver du linge, de se coiffer ou se raser pendant le jeûne.

Ceci concerne uniquement ceux qui n'ont pas la coutume de commencer les lois de deuil à partir du 17 Tamouz mais plus tard (voir plus loin dans ce feuillet).

[et ceci, même si le Peri Megadim (סי' תקנ"א א"א ס"ק י) a écrit au nom du Elishou Raba d'être strict en appliquant toutes les restrictions des 9 premiers jours du mois de Av pendant le jeûne, et cela a ainsi été rapporté par le Dereh Hachaim (דיני בין המצרים), le Kitzour Choulhan Aroukh (סי' קכב), le Biour Halacha (sur place), le Ben Ish Hay (Paracha Devarim), mais dans les faits, c'est une erreur de scribe dans le Elishou Raba, et par erreur, a été ajoutée une ligne du paragraphe précédent, et c'est pour cela

que selon l'essentiel de la loi, il n'y a pas besoin d'être strict - Voir le Daat Torah sur place.]

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"ב) a écrit : "Et **une personne pieuse** devrait appliquer les lois des [quatre] jeûnes comme à Tisha Béav", et par conséquent, concernant :

Se laver et s'enduire d'huile ou de crème : Les personnes pieuses seront strictes de ne pas du tout se laver la veille au soir ou pendant la journée du jeûne même pas à l'eau froide. Et il

en sera de même pour s'enduire d'huile ou de crème.

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

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 la veille au soir ou pendant la journée du jeûne, comme lors du 9 Av.

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

Lois des trois semaines (du 17 Tamouz à Tisha BéAv)

Destruction du Temple

Dans le Michna Beroura (סי' תקנ"ג) et dans les Kavanot du AriZal, il est écrit, que pendant cette période, il faut s'endeuiller après la moitié de la journée et pleurer environ 30 minutes.

Le Hida, dans son livre More Beezba [Siman 230] écrit qu'il est bon de dire le Tikoun Rahel chaque jour de la période après la moitié de la journée, et c'est ainsi qu'est la coutume en Israël. La veille de Chabbat, la veille de Rosh Hodesh ainsi qu'à Rosh Hodesh, on ne le dira pas.

Lois de Chéhéhéyanou et d'achats de vêtements

Il est bon de faire attention à ne pas faire la bénédiction de Chéhéhéyanou sur un fruit ou un nouveau vêtement pendant la période, c'est pour cela qu'il ne faudra pas manger de nouveau fruit ou porter de nouveaux vêtements

[sur lesquelles on dit la bénédiction de Chéhéhéyanou] pendant ces jours.

Le Chabbat, il est permis de dire Chéhéhéyanou mais le Arizal est strict à ce sujet.

Il est permis d'acheter et/ou de mettre **des habits neufs qui ne sont pas assez importants** pour que l'on fasse la bénédiction de Chéhéhéyanou dessus **du 17 Tamouz jusqu'à Rosh Hodesh Av**.

Si l'on a trouvé un nouveau fruit que l'on ne trouvera pas après Tisha Béav, et qu'il n'est pas possible d'attendre jusqu'à Chabbat pour le consommer car il s'abimera, il sera permis de faire la bénédiction de Chéhéhéyanou dessus et de le manger même pendant un jour de semaine.

Un **malade** ou une **femme enceinte** ont le droit de manger des nouveaux fruits mais **ne feront pas** la bénédiction Chéhéhéyanou dessus.

Lois de la bénédiction de Hatov VéHamétiv pendant les 3 semaines

Il est permis de faire la bénédiction de Hatov VéHamétiv pendant les trois semaines, et ainsi, il est possible pour un homme marié d'acheter jusqu'à Rosh Hodesh Av des vêtements et de l'électroménager, puisqu'il doit faire la bénédiction de Hatov VéHamétiv, mais un célibataire qui fait la bénédiction de Chéhéhéyanou dessus ne pourra pas les acheter pendant la période.

De même, l'achat d'une nouvelle maison est permis pendant la période pour un homme marié jusqu'à Rosh Hodesh Av, car on fait la bénédiction de Hatov VéHamétiv sur un achat de maison mais un célibataire qui fait la bénédiction de Chéhéhéyanou dessus devra éviter de l'acheter depuis le 17 Tamouz.

L'achat d'une voiture par un homme marié est permis jusqu'à Rosh Hodesh Av, mais un célibataire qui fait la bénédiction de

Chéhéhéyanou dessus devra éviter de l'acheter depuis le 17 Tamouz.

Se couper les cheveux pendant les trois semaines

Les **Ashkénazes** ont la coutume de ne pas se couper les cheveux ni se raser quelque partie du corps depuis la veille au soir du 17 Tamouz.

Les **Sépharades** ont différentes coutumes : certains ont la coutume de ne pas se couper les cheveux et se raser à partir du 17 Tamouz, certains depuis Rosh Hodesh Av et certains uniquement pendant la semaine pendant laquelle tombe Tisha BéAv.

Il est permis de raccourcir sa **moustache** si cela nous empêche de bien manger.

Les décisionnaires sont divisés sur le fait de savoir si **les enfants** ont l'interdiction de se couper les cheveux depuis le 17 Tamouz) ou seulement pendant la semaine pendant laquelle tombe Tisha BéAv. Selon la Halakha, celui qui sera indulgent comme la deuxième opinion aura sur qui s'appuyer.

Certains sont indulgents à ce que les **femmes** se coupent les cheveux jusqu'à Tisha BéAv, et c'est le cas des Sépharades, mais l'avis du Mishna Beroura est d'être strict selon les mêmes règles que pour les hommes.

Écouter de la musique pendant les 3 semaines

Un homme en bonne santé physique et mentale n'aura pas le droit d'écouter des mélodies et chansons pendant la période.

Si son état de santé mentale est très mauvais et que la musique permet d'améliorer sa condition, il lui sera permis d'en écouter.

Les chants vocaux [qui ne ressemblent pas à des chansons normales accompagnées d'instruments] ou des chansons de louanges douces [Shiré Régesh] ne devront pas être

écoutées mais il ne faudra pas faire de reproches à ceux qui en écoutent.

Il est permis d'écouter des **musiques d'accompagnement** [comme en fond d'une histoire par exemple] ou d'écouter de la musique **pour des besoins de santé**.

Apprendre à jouer de la musique [si l'on a commencé à apprendre avant la période] est permis jusqu'à Rosh Hodesh Av.

Il est permis d'écouter **de chanter** sans aucun accompagnement musical seulement si l'on est seul mais il faudra éviter de le faire en public.

Pour un garçon qui s'est fiancé pendant les 3 semaines, on pourra être indulgent en chantant des chansons en son honneur sans aucun accompagnement musical lorsqu'il arrivera à la Yeshiva.

Il est permis aux enfants qui n'ont pas encore atteint l'âge de l'éducation [6 ans] d'écouter de la musique [et même si les adultes entendent en fond la musique car ils n'ont pas l'intention de l'écouter et d'en profiter.]

Pour les **repas de Mitzva**, telles que les Brit Mila, Pidion Aben, Bar Mitzva le jour même de la date du 13 eme anniversaire, repas pour fêter la fin de l'étude d'un traité talmudique, il faudra éviter d'amener un orchestre. [Toutefois, beaucoup de Sépharades sont indulgents à ce sujet s'ils auraient fait la même chose pendant l'année]. Écouter de la musique enregistrée est permis pour ceux qui ont l'habitude de mettre de la musique lors de ces fêtes pendant l'année.

Pour un **Cheva Brahot**, il sera même permis d'amener un orchestre.

Aller à la plage ou à la piscine

Il est permis d'aller à la mer ou à la piscine jusqu'à Rosh Hodesh Av [et même si l'on n'y était pas encore allé avant la période].

**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