

Limoud au féminin

L'étude quotidienne de la femme juive



Etude n°279 du Vendredi 26 Juin 2026 (Balak)

Perle de Paracha : La bénédiction de Bil'am

Lorsque Bil'am constata la *Tsniout* du 'Am Israël, dont les ouvertures des tentes n'étaient pas situées les unes face aux autres, il comprit leur grandeur ! C'est alors que germa dans son esprit l'idée perverse de le faire trébucher avec les filles de Moav, de démolir les barrières de la *Tsniout* et d'éliminer celles de la honte. Ces femmes amenèrent les *Béné Israël* à servir *Ba'al Pé'or*. Il s'agissait de l'idolâtrie la plus répugnante qui soit. En effet, il fallait faire ses besoins devant la statue, symbole de la bestialité, le comble de l'impudence ! À ce moment, la colère d'Hachem s'enflamma contre Israël et une épidémie éclata. Il faillit anéantir Son peuple...

Santé selon la Torah : Les sources de vitamine C

Les bulbes de rose – 1300 mg pour 100 g

La goyave – 242 mg pour 100 g

Le pruneau, la fraise, le kiwi, le citron, le melon, les agrumes, le poivron rouge – 190 mg pour 100 g

Éducation : Les troubles comportementaux

Ils peuvent dans une certaine mesure s'accompagner d'un manque de calme et de concentration, dû à une motivation insuffisante pour le travail scolaire et à une insoumission aux règles de l'école, sans qu'il s'agisse de troubles de l'attention.

De même, l'anxiété peut s'exprimer par une activité excessive et une difficulté à se concentrer. Parfois, l'anxiété est une conséquence des troubles de l'attention, sur fond d'angoisse de l'échec scolaire.

Enfin, les difficultés d'adaptation ont des symptômes que l'on retrouve principalement chez les garçons, et qui ressemblent aux troubles de l'attention, mais se manifestent généralement à un âge plus avancé.

Cacheroute : Fruits ayant poussé sur un terrain Goy

Les fruits de la *Chémita* qui ont poussé sur un terrain appartenant à un non-juif ne sont pas sanctifiés par la *Chémita*. Concernant la *Térouma* et le *Ma'asser*, si le *Goy* a récolté lui-même, il n'y a pas d'obligation de les prélever, mais si la récolte a été faite par un Juif, on les prélèvera sans *Brakha*.

Lois quotidiennes : Manger par oubli lors d'un jeûne

Une femme ayant mangé par inadvertance un jour de jeûne public et qui s'en aperçoit après coup devra continuer le jeûne et ne devra pas le rattraper un autre jour, sauf si elle le fait afin de réparer son inattention.

Une femme qui, ayant oublié le jeûne, a récité la *Brakha* avant de manger ou de boire, devra boire ou manger une quantité minimale, même si elle s'aperçoit de son erreur, afin de ne pas avoir récité sa *Brakha* en vain.

Une femme faible ou à qui l'on a prescrit des capsules ou pilules, si elle risque de subir un préjudice ou si son état risque de s'aggraver dans le cas où elle ne les prendrait pas, pourra les avaler sans eau.

Récit du Jour : La maîtresse de maison

Le *Gaon Rav David Chik* fit l'éloge de son épouse dans l'introduction de son livre *Imré David*. Il décrit son amour de la



Limoud au féminin

L'étude quotidienne de la femme juive



Torah, sa sagesse, ses actes de bonté constants et l'intelligence avec laquelle elle dirigea le foyer.

« Mon épouse la *Rabbanite* Perel, que son âme repose en paix, avait le niveau de Ra'hel Iménou. En effet, cette dernière fut élevée dans une maison d'idolâtres, mais son travail acharné lui permit d'atteindre un degré de sainteté exceptionnel, à tel point que lorsqu'elle quitta la maison de son père, elle emporta avec elle les statues afin de l'empêcher de faire de l'idolâtrie.

À son image, mon épouse grandit sans ses parents (sa mère décéda lorsqu'elle était âgée de cinq ans et son père lorsqu'elle avait neuf ans). Elle s'installa ensuite dans ma ville natale et se vit confier la direction d'un magasin. Dans la nuit, elle restait éveillée des heures durant et apprenait seule à prier, à écrire, à coudre, jusqu'à maîtriser tous les domaines. On ne trouvera pas de femme avec autant de crainte du ciel, d'amour de la Torah et de dévouement pour les plus démunis. Le chant d'Echet 'Haïl pourrait avoir été écrit pour elle :

« *Elle ouvre la bouche avec sagesse* - la bonté était constamment sur ses lèvres.

Elle dirige avec vigilance la marche de sa maison - elle adaptait toujours les besoins de la maison aux entrées d'argent, mais elle le faisait si intelligemment que tous ceux qui nous voyaient pensaient que nous étions riches.

Elle ne mange jamais le pain de l'oisiveté - elle occupait chaque seconde de son temps.

Ses fils se lèvent pour la proclamer heureuse - car ils ont vu le dévouement de leur mère pour les éduquer dans la crainte du Ciel.

Son époux, pour faire son éloge – car je suis le seul à connaître la grandeur de son amour pour la Torah. Elle n'était sereine qu'en entendant ses fils ou son mari étudier la Torah à voix haute, ou faire un *Dvar Torah*.

Je peux affirmer que le peu de Torah que j'ai acquis est à elle ».



Limoud au féminin

L'étude quotidienne de la femme juive



Etude n°280 du Samedi 27 Juin 2026 (Balak)

Lois quotidiennes : La Sé'ouda Chlichit

Il faut s'efforcer, a priori, de commencer le repas de *Sé'ouda Chlichit* avant le coucher du soleil. Dans le cas où on l'aurait raté, on pourra cependant commencer ce repas jusqu'à 13 minutes après le coucher du soleil.

La *Brakha* du *Birkat Hamazone* de la *Sé'ouda Chlichit*, même après la nuit, s'additionnera au compte des 100 *Brakhot* que l'on doit réciter chaque jour, y compris Chabbath. En effet, comme on a commencé ce repas pendant le jour, il est lié au Chabbath.

Récit du Jour : Une faillite profitable

Un jour, le Hafets 'Haïm rentrait chez lui, et aperçut un voleur sortant hâtivement de sa demeure avec quelques objets volés. Voyant le cambrioleur prendre la fuite, le Rav se mit à sa poursuite. Lorsqu'il fut proche de lui, il cria : « S'il te plaît, ne vole pas, je t'en fais cadeau ! Je n'ai pas envie que tu fautes ! » Puis, sans rien attendre, le Rav fit demi-tour et rentra chez lui. Cette courte histoire illustre la vie de ce grand maître qui avait acquis l'amour du prochain et qui était prêt à renoncer à ses biens pourvu qu'un autre Juif ne soit puni.

On raconte aussi que ce saint homme avait ouvert une épicerie. Il donnait gratuitement sa marchandise à tous les pauvres, faisait crédit à tous les clients, et pesait toujours plus de marchandise (lorsqu'il vendait) ou d'argent (lorsqu'il achetait) de peur d'être en tord. Il finit rapidement par faire faillite. Le Rav ferma donc son magasin et y afficha en grandes lettres : « Je pardonne tous ceux qui me doivent de l'argent et qui ne peuvent pas me le rendre ! »

Finalement, il trouva sa vocation : il écrivait des livres de Torah et se rendait de ville en ville pour les vendre. Pour présenter ses ouvrages, il prenait la parole dans la communauté et expliquait l'importance du sujet. Ensuite, les fidèles convaincus par ses propos achetaient les précieux écrits. C'est ainsi que le peuple juif eut le mérite de voir le Michna Broua, les livres sur les lois du langage : 'Hafets 'Haïm et Chmirat Halachone ainsi que des dizaines d'autres publications. La "faillite" du maître était donc une réussite pour tous.

