

SHALSHELET MAG N°4

IVAR 5785
MAI 2025

SCIENCES



Les liquides du corps humain

page 02

FÊTE



Pessa'h Chéni

page 03

HISTOIRE



Lorsque l'archéologie rencontre le Talmud

page 07

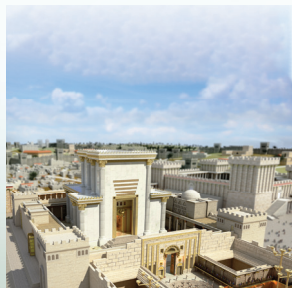
LITIGE FINANCIER



Le vendeur peut-il devenir acheteur ?

page 07

MITSA



וקדשתו

page 08

MILA



Je dois choisir un Sandak

page 10

ÉDUCATION



Confiance en soi

page 11

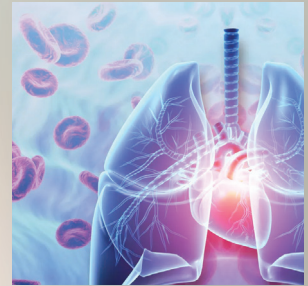
FÊTE



Lag Baomer

page 14

MÉDECINE



Système sanguin et cardiovasculaire

page 15

**Refoua chelema pour
Tsipora bat Myriam**

Ce magazine est offert :

**Pour la Hatzlah'a de :
Judith, Salomé & Elsa
Sebag**

**Leilouy Nichmat : Mimi
Emma Simha Meha bat
Myriam lebett Allali**

**Hatslaha Famille Arzouan
Lancry Harroch et Telouk
Et une bonne Aliya
Famille Telouk**

**Leilouy Nichmat
- Yasmina ATTIA
- khamsana Uzan**

**Leilouy Nichmat
'Hamouche ben Nejmin
RACCAH z"l**

Les liquides du corps humain

SCIENCES

Prof. Daniel Nessim

Les liquides du corps humain

Nous savons que pour bien entretenir notre voiture, nous devons vérifier que tous ses liquides soient présents et de bonne qualité : huile moteur, liquide de refroidissement, essence, etc. Mais qu'en est-il des liquides dans notre corps ?

Le corps humain, tout comme la surface de la terre, est constitué de 70% d'eau. Cela ne veut pas dire de l'eau pure et fraîche, mais de plusieurs liquides à base d'eau.

Lorsqu'il fait chaud, pour rabaisser la température de notre corps, nous transpirons et notre front est couvert de **sueur**. Le taux de transpiration est proportionnel au taux métabolique et peut s'élever jusqu'à 3 ou 4 litres par heure, ou même jusqu'à 10 litres par jour !

Avec les horreurs auxquelles nous avons assisté ces dernières années, il n'y a pas d'être humain normal qui n'a pas pleuré. Les glandes lacrymales produisent du **liquide lacrymal**, de 50 à plus de 100 litres par année!

Ces larmes lubrifient et nettoient nos yeux; elles sont essentielles pour nous aider à bien voir et à maintenir la santé de nos yeux. Il y a trois types de larmes :

- Les **larmes basales** lubrifient, nourrissent, et protègent notre cornée de façon permanente.
- Les **larmes réflexes** se forment pour éliminer la fumée, les corps étrangers, ou les vapeurs d'oignon et contiennent des anticorps pour combattre les bactéries.
- Les **larmes émotionnelles** sont produites en réponse à la joie, à la tristesse, à la peur, et à d'autres états émotionnels. Certains scientifiques supposent que les larmes émotionnelles contiennent des hormones et des protéines supplémentaires qui ne sont pas présentes dans les larmes basales ou réflexes.

Les larmes ont une structure similaire à celle de la salive et contiennent des enzymes, des lipides, des métabolites, et des électrolytes et comportent trois couches: une **couche interne de mucus** qui maintient la larme attachée à l'œil, une **couche intermédiaire aqueuse** (la



couche la plus épaisse) pour garder l'œil hydraté, repousser les bactéries et protéger la cornée, et une **couche huileuse externe** pour garder la surface de la larme lisse afin que l'œil puisse voir à travers, et aussi pour empêcher les autres couches de s'évaporer.

Passons à la bouche: ici les **glandes salivaires** produisent un demi-litre à un litre et demi de **salive** chaque jour. Sans la salive, il est impossible de manger car on ne peut pas préparer et lubrifier ce qui va descendre dans l'œsophage pour rejoindre l'estomac et ensuite les intestins.

Dans notre corps nous avons jusqu'à 6 litres de **sang** qui coulent dans les 100.000 km de **veines, artères, et capillaires**. C'est un liquide très spécial. La coagulation du sang est une cascade de mécanismes hyper complexes. Nous savons aussi que le sang s'oxygène au contact de l'air dans les poumons pour nous donner de l'énergie. Dans nos textes, les Sages connectent le sang (דם) à la vie car nous savons qu'un corps vidé de sang ne peut être vivant.

Le système lymphatique, qui fait partie du système immunitaire, nous protège contre les infections et les maladies. 4 à 5 litres par jour de **lymphe** circule dans le vaste réseau de vaisseaux lymphatiques. Des centaines de ganglions longent ces vaisseaux et

contiennent des globules blancs, également appelés lymphocytes, qui attaquent et décomposent les bactéries, les virus, les cellules endommagées, et les cellules cancéreuses. Ils combattent les infections et se débarrassent de tous les déchets fabriqués par les cellules dans la circulation sanguine. Parfois, lors d'une infection, les ganglions lymphatiques emprisonnent des bactéries ou des virus qu'ils ne peuvent pas détruire immédiatement. Ils peuvent alors se gonfler et devenir douloureux au toucher. Le foie ou les reins vont ensuite éliminer ces déchets du sang dans l'urine ou dans les selles.

Passons à l'estomac qui produit 1 litre et demi de **sucs gastriques** chaque jour. C'est un acide très fort qui décompose les aliments avant que les intestins les digèrent. C'est un miracle que la paroi de l'estomac soit recouverte d'une couche fine qui évite à cet acide très fort de dissoudre la paroi de l'estomac lui-même.

Dans les intestins, 10 millions de villosités intestinales absorbent les nutriments dans le sang et transforment les déchets en urine et selles.

Chacun de nous **urine** en moyenne 1,4 litres par jour (jusqu'à 2,6 litres). On urine de 6 à 8 fois par jour – et cela nous permet de dire la magnifique bénédiction de **Acher Yatzar**. L'urine s'écoule des reins à travers les uretères

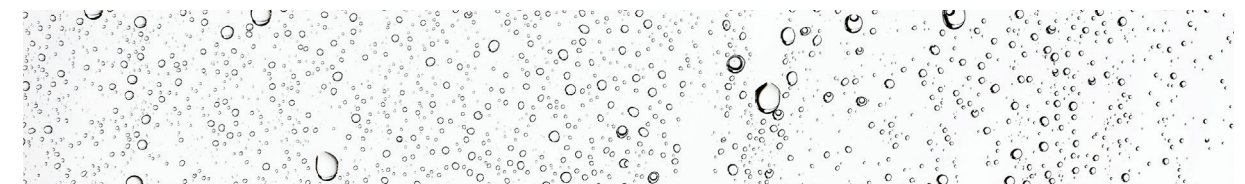
jusqu'à la vessie pour être enfin éjectée par l'urètre. De nombreux sous-produits riches en azote doivent être éliminés de la circulation sanguine, tels que l'urée, l'acide urique et la créatinine. Ils sont expulsés du corps pendant la miction, qui est la principale méthode d'excrétion des produits chimiques solubles dans l'eau du corps.

Et ceci n'est qu'un petit aperçu! Il y a beaucoup d'autres liquides qui jouent un rôle dans d'autres processus physiologiques du corps, tels que la reproduction.

Dans **Avot De Rabbi Nathan** (21), il est écrit que l'homme est un petit monde (עולם קטן). Par exemple, dans le monde il y a des forêts, et dans l'homme il y a des cheveux. Et il discute de plusieurs liquides du monde et du corps humain

- Les eaux souillées sont comparées au liquide nasal chez l'homme.
- Les eaux salées sont comparées aux larmes.
- Les rivières sont comparées à l'urine.
- Les eaux douces sont comparées à la salive.

Oui, l'homme est un petit monde. Et ses liquides ont des fonctions incroyables. Faisons attention à toujours avoir les bons liquides et dans la juste quantité. Ma Rabbu Maasecha Hashem !



Pessa'h Chéni

FÊTE

Haïm Bellity

Le 14 Iyar, Pessa'h Chéni où Pessa'h Katane, n'est pas un jour comme les autres, c'est le jour où les personnes n'ayant pu se purifier pour la fête de Pessa'h ont un droit de rattrapage, c'est pour cela qu'il existe en ce jour plusieurs Minhaguim plus ou moins répandus que nous allons tenter de rapporter ici. Les personnes pieuses ont la coutume de manger ce jour-là des Matsot puisque les personnes impures lors de Pessa'h, pouvaient se rattraper et offrir ce jour leur Korban Pessa'h.

La raison la plus connue est qu'on fait cela en souvenir de la Matsa que mangèrent ce jour-là, ceux qui offrirent le Korban Pessa'h. Mais aussi parce qu'à leur sortie d'Égypte ils consommèrent de la Matsa jusqu'à ce jour où ils finirent leurs réserves comme écrit Rachi.

EXTRAIT DU LIVRE SHALSHELET
DE PESSA'H À CHAVOUOT

Il est tout de même intéressant de noter que certains n'étaient pas d'accord avec cette coutume puisqu'en vérité celui qui offrait un Korban Pessa'h de rattrapage le 14 Iyar ne





devait le consommer, ainsi que la Matsa, qu'à la nuit tombée, c'est-à-dire le 15. D'autant plus que pour ces gens, il était interdit d'en manger la journée du 14 comme le 14 Nissan. Il n'y a donc pas lieu de manger de la Matsa le 14 d'après eux. (Les premiers répondent à cela que tout dépend du commencement, or on offrait le sacrifice le 14).

Ainsi était la coutume du Gaon de Vilna de n'en manger (ou de ne manger de la Matsa restant de Pessa'h) que pendant la fête de Pessa'h pour bien signifier que la seule raison de sa consommation est l'ordre de Hachem et aucunement pour un quelconque plaisir. Le Hazon Ich quant à lui n'en mangeait pas pour que cela ne s'apparente pas à un Bal Tossif,

Pessa'h Chéni

Le Rav Haïm Falag'i écrit qu'on se réjouira ce jour-là du fait de sa sainteté et qu'une personne ayant les moyens se devrait d'inviter des Talmidé Hakhamim à sa table comme on le fait et le proclame au début de la Hagada.

Pessah chéni, le jour de rattrapage pour ceux qui auraient eu un cas de force majeure les ayant empêchés d'effectuer le Korban Pessah en son temps, a été fixé le 14 iyar. L'instauration de ce rattrapage fait suite à la requête des Bné Israël qui, n'ayant pu apporter le Korban Pessah en son temps pour cause d'impureté, allèrent demander à Moché une manière de pouvoir rattraper. Et suite à cela, Hachem donna à Moché les lois de Pessah chéni.

La Guémara Soucca s'interroge : qui étaient les gens impurs à même de porter cette réclamation ? Et la Guémara de répondre : selon rabbi Yossi Hagalili, il s'agissait de ceux qui portaient le cercueil de Yossef, selon rabbi Akiva, il s'agissait de Michael et Eltsaphan qui avaient dû sortir du Michkan les corps de Nadav et Avihou ...

c'est-à-dire rajouter sur une Mitsva au-delà de ce que la Torah nous ordonne.

Mais d'autres en consomment pour cette raison le soir suivant, c'est-à-dire le 15. Enfin, certains en consomment aussi bien la journée du 14 que la soirée suivante.

Les 'Hassidim de Komarno en Ukraine ont la coutume d'accompagner les Matsot avec du Maror et les Admour de Navorna buvaient même quatre coupes de vin avec, tandis que d'autres y ajoutaient un œuf. Le Chla quant à lui écrit qu'il faudra aussi lire la Paracha et les Dinim concernant Pessa'h Chéni.



Pour quelle raison la Guémara s'interroge-t-elle sur l'identité des demandeurs ?

Le Torah Temima répond : le ramban dans la parachat Ki-tissa nous rapporte l'opinion de Rachi expliquant comment était-il possible que le compte des Bné Israël effectué au lendemain de kippour et celui effectué en Iyar soient strictement identiques (603550) ? Rachi en conclut donc que les Bné Israël ne durent déplorer aucun décès durant toute cette période (en précisant que le compte des années, selon cette opinion, n'était mis à jour que de Roch Hachana en Roch Hachana).

S'il en est ainsi, comment était-il possible qu'il puisse y avoir des gens impurs pour cause de contact avec un mort au milieu des Bné Israël ?

Et la Guémara de répondre qu'il s'agissait des gens en contact avec le cercueil de Yossef ou de Nadav et Avihou (faisant partie de la tribu de Lévy et non décomptée avec le reste des Bné Israël).

Lorsque l'archéologie rencontre le Talmud

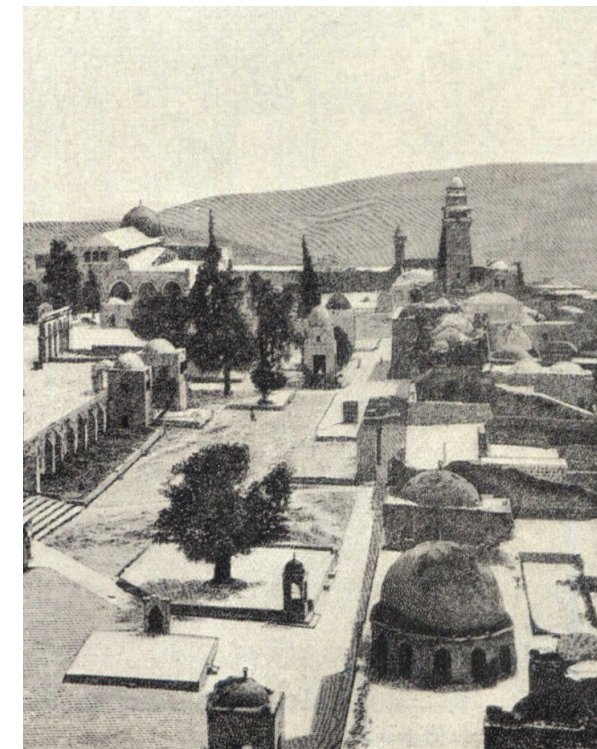
HISTOIRE

Ilan Azagoury Guide à Jérusalem

Le Palestine Exploration Fund (PEF), une société britannique fondée en 1865 à Londres, lança une ambitieuse campagne de recherches archéologiques et topographiques en Terre Sainte – avec un point de mire évident : Jérusalem.

Pour cette mission aussi scientifique qu'impériale, la Reine Victoria manda l'un de ses meilleurs éléments : le capitaine Charles Warren, officier dans l'armée britannique, spécialiste de cartographie, de construction... et de fouilles qui font du bruit.

Dès son arrivée à Jérusalem, en 1867, Warren se lança dans des travaux pionniers qui allaient poser les fondations – au sens propre – de l'archéologie moderne dans la ville sainte : cartographie minutieuse de la ville, exploration du système hydraulique, fouilles autour du Mont du Temple, mesures, croquis, descriptions... du travail de fourmi, méticuleux et passionné.



Le PEF voyait dans cette mission une triple vocation : scientifique, pour mieux comprendre

les textes bibliques à travers le terrain ; biblique, pour affirmer la centralité spirituelle de la ville ; et impériale. Une entrée en matière presque prophétique, qui allait précéder d'un demi-siècle le mandat britannique sur la Palestine.

Après 400 ans de règne ottoman, une porte s'entrouvrait. Préambule ? Transition ? Ou bien début d'un retour... longuement attendu ?

Car depuis les décrets de l'empereur Hadrien, le peuple juif, exilé aux quatre vents, hésitait à revenir sur une terre sous domination étrangère. Certes, il y eut quelques pionniers : le Ramban en 1267, les expulsés d'Espagne en 1492, Rav Yehouda Hassid en 1700, puis les élèves du Gaon de Vilna en 1808. Mais en 1882, avec l'Alya Richona, une nouvelle génération allait prendre racine. Cette fois, il ne s'agissait pas seulement de revenir aux sources du Gihon, mais d'entamer un voyage dans le temps.

Et ce voyage, il nous fait atterrir... dans le traité Chabbat 33b.

Nous sommes en l'an 135. La révolte de Bar Kokhba bat son plein. Les Sages de Jérusalem, exilés en Galilée, débattent : reconstruire Jérusalem près de 70 ans après la destruction du Second Temple, est-ce une bonne idée ? Des ponts, des bains publics, des marchés... L'urbanisme romain en mode full option. Rabbi Shimon Bar Yohaï les met en garde :

« Pensez-vous qu'ils font cela pour nous ? Ce n'est que pour leurs propres intérêts. »

Ses paroles, arrivées aux oreilles des autorités, n'allaient pas rester sans conséquences... La suite, nous la connaissons.

Mais un nouveau chapitre s'ouvre, début des années 2000, quand l'Autorité des Antiquités d'Israël, dans les pas de Charles Warren, décide de réaliser un rêve de pierre : descendre un étage plus bas que les tunnels du Kotel. Un voyage archéologique... sous les fondations de l'histoire.

Lors de ma première visite dans ces tunnels, j'entendis des bruits de pioches,

vis des étincelles de soudure, croisai des archéologues recouverts de poussière. Une scène surréaliste, entre Indiana Jones et BTP israélien. Et peut-être est-ce cette terre, collée aux bottes, qui m'a donné envie de m'enraciner moi aussi, sur la terre de mes ancêtres, et réaliser mon rêve, celui que nous avons chanté il y a quelques jours :

« L'année prochaine à Jérusalem »

et guider chaque année des milliers d'élèves, de visiteurs israéliens et de touristes francophones dans ces mêmes tunnels.

Mais revenons à notre récit...

Dans ces entrailles de Jérusalem, un étage entier, une époque entière, des bâtiments figés dans le temps, gisaient là, silencieux. Trois grandes structures venaient d'être découvertes :

- Un pont gigantesque, soutenu par 13 arcades, reliant l'actuel quartier juif au Kotel. Certainement bâti pour imposer de nouveaux impôts.
- À ses pieds, comme partout dans l'Empire romain, des thermes publics réservés aux plaisirs de la bourgeoisie romaine.
- Et enfin, des galeries marchandes... où l'on vendait un peu plus que des figues. Commerce un brin détourné, au service de la décadence.

Le tout, construit sur les ruines mêmes du Second Temple.

Des structures romaines calquées sur celles d'Hérode, à l'époque où l'empereur Hadrien avait renommé Jérusalem Aelia Capitolina. Près de 70 ans après la destruction du Temple par Titus.

Arrêt sur image.

Serait-il possible que les vestiges découverts soient ceux dont discutent les Sages dans le Talmud ?

Le pont, le bain public, le marché... Rabbi Yehouda, Rabbi Yossi, Rabbi Shimon... les mêmes noms, les mêmes lieux.

Et pourtant, Rabbi Shimon avait prévenu : les constructions d'Hadrien ne servaient qu'un projet – faire de Jérusalem une cité païenne, romaine, impériale.

La révolte de Bar Kokhba échoua.

Le peuple juif fut chassé de Jérusalem.

Les bâtiments ? Enfouis. Silencieux. Enterrés six pieds sous terre pendant des siècles.

Jusqu'à ce que les fouilles les réveillent.

Et qu'on réalise que cette partie cachée de l'Histoire, ce chapitre silencieux, est en réalité raconté chaque année dans toutes les communautés du monde...

Le soir de Lag BaOmer, depuis 1800 ans.



On ne traverse pas la méditerranée juste pour manger un falafel et poster un selfie au Kotel, on est d'accord !

Et si cette fois, vous remontiez le temps aux côtés de 'Hizkiyahou et Né'hémiah ?

Le Tanakh comme guide, les récits de la Guemara en décor – pas de Netflix, mais des épisodes en live sur le terrain.

Des centaines sont déjà venus de Sarcelles, du Raincy, Épinay, Nice et Marseille.

Et vous ? Toujours en mode touristes... ou prêts pour l'aventure ?

Et devinez quoi ? Je vous retrouve chaque mercredi matin sur Radio J à 6h55 pour "Les secrets de Jérusalem".

[<https://www.radioj.fr/podcasts/>]

Ilan Azagoury – 058 408 24 06



Le vendeur peut-il devenir acheteur ?

LITIGE FINANCIER

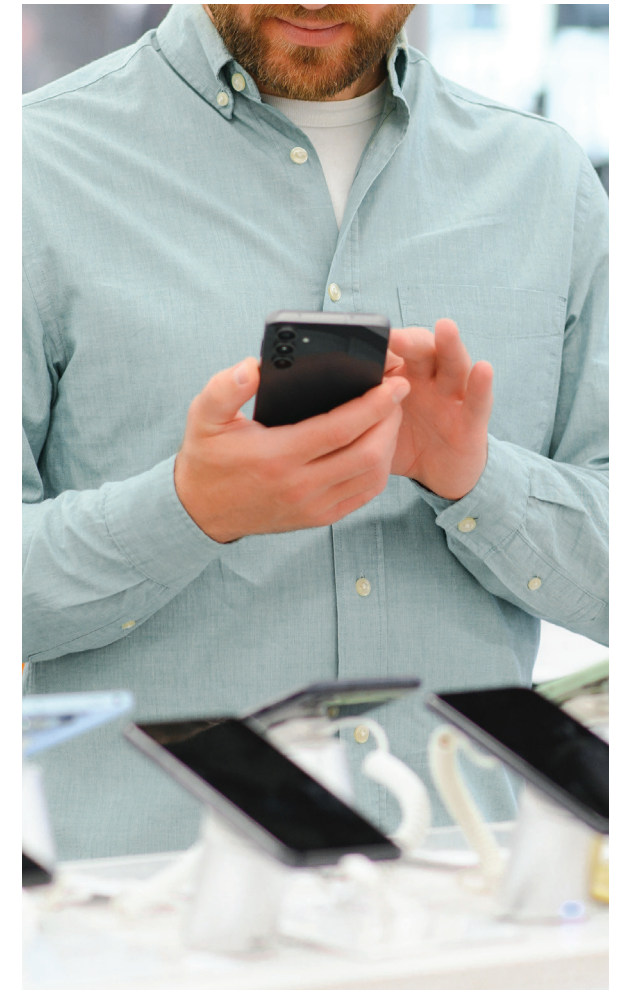
Rav Réouven Cohen

Av Beth Dine «Michpat Chalom»

Jonathan travaille pour un fournisseur de téléphones portables. Il est notamment chargé de chercher les appareils défectueux, de les vendre au rabais à des prix qui lui semblent convenables et de prendre un pourcentage. Jonathan, spécialiste dans ce domaine, décide de les acheter lui-même pour les réparer et les vendre à un prix bien plus élevé. Il ne compte pas en informer son employeur car celui-ci risque de lui imposer de faire ce travail pour lui. Jonathan se demande s'il a le droit d'agir de cette façon.

Réponse : Jonathan ne peut pas acheter lui-même ces appareils. Il est d'une part en conflit d'intérêts pour fixer le prix et, d'autre part, il ne peut pas servir en même temps de vendeur et d'acheteur.

Développement : Le Choul'hane Aroukh ('Hochène Michpat 185 ;1-2) écrit : « Le courtier est en fait un émissaire rémunéré pour vendre ; il ne doit pas acheter lui-même l'objet qu'il est censé vendre ». En effet, il est dit dans le traité Ketouvt 98a : « Si une veuve a évalué et pris un bien que son mari [défunt] a laissé, dans le but de recouvrer l'argent qui lui revient de par sa Kétouba, ce bien ne lui appartient pas. Mais elle sera autorisée à le vendre à quelqu'un d'autre pour ainsi récupérer son dû ». Le Tour (idem) rapporte l'explication du Rachba disant qu'une vente consiste à faire passer un objet d'un propriétaire à un autre. Le vendeur consent à faire sortir l'objet de sa possession et l'acheteur fait un acte pour faire entrer l'objet dans sa possession. Et pour ce faire, il faut deux personnes distinctes. Or la veuve étant considérée comme l'envoyée des enfants orphelins pour vendre le bien, elle ne pourra pas agir en tant qu'acheteur. Il en est de même pour le courtier qui est embauché pour vendre : Jonathan ne peut pas être à la fois vendeur et acheteur et ne peut donc pas acheter lui-même ces appareils. Le prix élevé qu'il obtiendra de la vente après sa réparation reviendra à son employeur (en retirant son salaire pour sa réparation).



Jonathan pourrait par contre contourner ce problème en vendant les appareils à sa femme ou à un ami et en les récupérant ensuite. Mais il faut savoir que l'explication du Rachba n'a pas été retenue par tous. Le Chakh (3) sur le Choul'hane Aroukh y fait déjà allusion. En effet, le Ritba (Ketouvt 98a) rapporte l'avis des Guéonim qui rendent l'achat de la veuve non valable parce qu'on craint qu'elle évalue mal le bien. C'est pour cette raison que le Rambam (Ichout 17) rend valable la saisie de la veuve lorsque le beth dine a déjà fixé le prix du bien. Le Ma'hané Efraim (Chli'hout 20) affirme que le Choul'hane Aroukh (Evène Haézer 103 ;5) a lui aussi retenu cet avis. De toute façon, dans le cas de Jonathan, ce même problème existe : puisqu'il doit lui-même fixer le prix de vente des appareils défectueux, il est soupçonné d'évaluer l'objet en sa faveur. Il lui sera donc interdit d'acheter les portables, même par l'intermédiaire d'un ami.



RÈGLEMENT DE LITIGE, RÉDACTION DE TESTAMENT ET HÉTÉR ISKA:

06 66 90 51 78

www.michpat-chalom.org

וקדשתו

MITSVA

Rav Moché Brand

Bonjour, nous allons aujourd'hui discuter de la mitsva de « Vekidachto ».

Pouvez-vous nous en donner la simple définition et en quoi consiste-t-elle ?

La Torah nous enseigne : « Vekidachto ki et lehem elokeiha hou makriv »

Tu sanctifieras le Cohen, car il apporte l'offrande à Hachem.

La Guemara¹ nous apprend que cela signifie qu'il faut donner la préséance au Cohen à diverses occasions.

Nous allons présenter deux exemples : lui donner la primauté pour la bénédiction du Zimoun², et pour faire la Brakha du Motsi et couper le pain³.

S'agit-il d'une Mitsva d'ordre Toraique, ou d'ordre rabbinique ?

Il semble qu'il s'agisse d'une Mitsva d'ordre Toraique⁴, vu qu'on l'apprend d'un verset.

Le Rambam énumère cette Mitsva dans son décompte des mitvot⁵ ainsi que le sefer hahinoukh⁶.

Mais Tosfot ('Houlin 87a) semble penser qu'il s'agit d'une Mitsva d'ordre rabbinique, et le verset serait une Asmakhta, un appui, et non une source.

Voir aussi Rambam loi de Kelei Hamikdash chapitre 4 halaha 1 et 2 avec commentaire du Massei Rokeah.

Voir Magen Avraam Siman 201 qui rapporte cette Mahloket Rishonim et penche qu'il s'agit d'une Mitsva d'ordre Toraique.

Ses paroles sont rapportées par le Michna Beroura sur place.

Il est évident que les hommes comme les femmes doivent respecter le Cohen (homme).

Cela est précisé d'ailleurs par le Sefer Hahinoukh⁷.

Cependant une fille de Cohen n'a pas vraiment le statut de Cohen, et il n'y a pas de Mitsva particulière de respect envers elle⁸.



Qu'en sera-t-il d'un cohen ayant un défaut l'empêchant de servir au Temple ?

Un Cohen qui a un défaut qui le rend invalide pour le service au Beth Hamikdash, ne perd pas son privilège de Cohen.

Voir Rambam dans Sefer Hamitsvot précité, ainsi que Sefer Hahinoukh précité au nom de nos sages dans le Sifra.

7 Mitsva 269.

8 Je suis très étonné de voir quelqu'un écrire qu'il y a une Mitsva envers une Cohenet, cela me semble une grande erreur. Et cela ne dépend pas du tout du débat des Aharonim au sujet de l'enfant. Voir aussi Minhat Hinoukh Mitsva 269 au sujet du Androguinos (une sorte d'androgynie) pour qui c'était évident qu'envers une Bat Cohen, il n'y a pas cette Mitsva.

On pourrait penser qu'on est exempt envers un Baal Moum vu qu'il ne peut servir au Temple, comme le verset dit : « respecte le Cohen car il apporte l'offrande à Hachem », malgré cela, nos sages nous enseignent que l'on est tenu de le respecter⁹.

Au sujet d'un enfant Cohen¹⁰, le Maguen Avraham Siman 282 écrit qu'on n'est pas tenu de le respecter, vu qu'il n'apporte pas l'offrande à Hachem.

Rabbi Akiva Eiger sur place ainsi que d'autres Aharonim s'étonnent beaucoup sur ses propos, vu l'enseignement de nos sages au sujet du Baal Moum.

Du coup, cette mitsva n'existe-t-elle qu'à l'époque du Temple ?

Cette Mitsva est intemporelle et nous incombe aujourd'hui malgré l'absence du Beth Hamikdash.

Cela a l'air clair dans la Guémara et les décisionnaires qui ne font pas dépendre cette Mitsva de la présence du Beth Hamikdash.

D'ailleurs la Guemara demande pourquoi il est nécessaire d'instaurer Michoum Darkei Chalom¹¹ que le Cohen monte pour la lecture du Sefer Torah en premier, pourtant cela est un devoir de Vekidachto, et elle ne répond pas que cela est nécessaire à notre époque dans laquelle par nos fautes le Beth Hamikdash n'est pas encore reconstruit.

Il est intéressant de souligner les propos du Mordehai dans le traite Guittin (siman 461) qui rapporte l'anecdote suivante :

Un Cohen servait la Netilat Yadaïm pour Rabbenou Tam et on a demandé au Rav : pourtant le Yeroushalmi enseigne qu'on n'a pas le droit de se servir d'un Cohen vu sa sainteté, Rabbenou Tam a répondu qu'aujourd'hui que les Cohanim ne portent pas leurs vêtements sacerdotaux, ils n'ont pas cette sainteté.

L'élève lui a demandé, si c'est ainsi, pourquoi on les considère comme cohen pour les autres éléments, et il n'a pas répondu.

9 C'est curieux que cela soit omis dans le Rambam dans les lois de Kelei Hamikdash alors que lui-même rapporte cet enseignement de nos sages dans son décompte des Mitsvot, voir aussi notes de l'auteur du Minhat Hinoukh sur ce Rambam qui s'étonne de cette omission. Ainsi que ce qu'il écrit dans son commentaire Minhat Hinoukh Mitsva 269.

10 Non Bar Mitsva.

11 La paix

Rabbenou Péter a répondu que si le Cohen est mo'hel, cela est permis¹².

Les commentateurs¹³ nous expliquent qu'évidemment Rabbenou Tam savait que cela était le désir du Cohen que de servir Rabbenou Tam, et cela était un mérite et un privilège pour lui. Par humilité, il a préféré éluder la question, mais en effet cette Mitsva s'applique aujourd'hui.

Le cohen n'est pourtant pas le seul qui mérite de l'importance dans le peuple, passe-t-il avant tout le monde ?

Bonne remarque ! Il est important de préciser que malgré l'importance et la Kedoucha du Cohen qui sert au Beit Hamikdash, le Talmid Haham a la primauté et la préséance vis-à-vis du Cohen.

Cela est explicite dans la Guemara¹⁴ et cela est tranché dans le Siman 201 seif 2¹⁵.

Il y a une exception à la règle, il s'agit de la Kriat HaTorah au Beth haknesset, pour laquelle nos sages, selon certains décisionnaires, afin d'éviter des tensions au sein du Tsibour, ont instauré que le Cohen monte en premier.

Voir Guitin 59 a et b, et Choulhan Aroukh Siman 135 seif 3 avec Michna Beroura seif katan 9, et seif 4 avec michna beroura seif katan 11.

Est-ce qu'un cohen qui s'est marié avec une femme qui lui est interdite perd son titre honorifique ?

Il est évident qu'un Cohen qui transgresse Hass Vechalom les lois de la Kehouna en se mariant avec une personne qui est interdite aux Cohen, ne peut pas prétendre recevoir le respect dû envers les Cohanim.

Voir Michna Bekhorot page 45 b, et Choul'han Aroukh Siman 128 seif 40.

Les Cohanim sont nos représentants auprès d'Hachem Itbarakh. Ce sont nos guides spirituels comme le dit le verset : les lèvres du Cohen garderont la sagesse, et on lui demandera les enseignements de la Torah, car il est tel un Malakh d'Hachem.

12 Voir détails dans le Rama et le Michna Beroura Siman 128, Rama seif 45 avec Michna Beroura seif katan 174 et 175..

13 Voir Taz sur Siman 128, seif katan 39.

14 Meguila page 28a. Voir aussi Orayot page 13a.

15 Voir aussi siman 167 seif 14.

1 Guittin page 59b.

2 Voir Siman 201 seif 2 avec Michna Beroura seif katan 13.

3 Voir siman 167 seif 14 avec Michna Beroura seif katan 69.

4 Voir la Guemara précitée qui emploie le terme "Deorayta".

5 Mitsva 32.

6 Mitsva 269.

Je dois choisir un Sandak

MILA Moshé SIMAH

Je dois choisir un Sandak... Comment faire mon choix ?

Certains trouveront cette question superflue car pour eux, c'est évident ! Le grand-père paternel sera le Sandak de leur premier garçon, et le grand-père maternel celui du second ; ou bien l'inverse, selon les coutumes. Cependant pour d'autres, ou pour les enfants suivants, cette question pourrait engendrer de véritables dilemmes et nous verrons qu'il y a des situations qui sont loin d'être évidentes, et qui nécessitent une vraie réflexion.

Mais au fait, que veut dire « Sandak » et où trouve-t-on cette notion dans la Torah et les écrits?

Le « Sandak » (« Sundikous » en Grec : qui est intéressé par la même cause) est la personne nommée lors d'une Brit Mila pour s'asseoir sur la chaise d'Eliahou Hanavi et attraper le bébé sur ses genoux, afin d'aider ainsi le Mohel lors de son intervention. C'est donc celui qui assiste ou le « syndic » en Français. Le Aroukh' traduit « Sandikous », par « Peraklit » (le Procureur, celui qui défend une cause) ou « Patrone » en latin.

Les avis divergent quant à l'identité du premier Sandak. Puisque c'est Avraham Avinou qui fut le premier à réaliser la Brit Mila ; qui a donc été son Sandak ?

Le Midrash Tehilim nous enseigne que c'est Hakadosh Barou'h Hou, lui-même ; tandis que pour le Pirké Derabi Eliezer (Chap 29), c'est l'Ange Gabriel qui joua ce rôle. Le Targoum Yonathan Ben Ouziel trouve une allusion au Sandak à la fin du Sefer Bereshit (50, 23) au sujet de Yossef qui « ...a vu les petits enfants de Ephraïm et même ceux de Ma'hir fils de Menaché, qui naquirent sur ses genoux ». Enfin, David Hamelekh proclama que tous ses membres louent la grandeur d'Hashem « Kol (Kal) atsmotaï tomarna Hashem mi Khamokha... » et précise que chacun d'entre eux ont été créés pour réaliser les commandements ... ses genoux : pour faire de lui, le Sandak des enfants d'Israël

(Yalkout Chimoni Tehilim 35). On peut donc commencer à comprendre l'importance du rôle que joue le Sandak. Le Maharil rapporte de plus, qu'il est considéré comme offrant les Ketoret (les encens) sur le Mizbeah' et c'est pour cette raison qu'on a pris l'habitude de ne pas donner ce privilège plusieurs fois à la même personne, de même que les ketoret n'étaient jamais apportées deux fois par la même personne (Rama Yoré Deha 265,11). D'autres commentateurs, comme le Gaon de Vilna au nom du Zohar diront eux, que le père du bébé est comparée à une personne qui approche tous les sacrifices possibles devant Hashem, les genoux du Sandak, représentent donc l'autel sur lequel ces holocaustes sont offerts. Enfin, le Sandak a même plus d'importance que le Mohel, en ce qui concerne la montée à la Torah (Rama Y,D 245,11) ou le zimoun à la fin du repas donné en l'honneur du nouveau circoncis. C'est aussi celui qui va prodiguer ses bénédictions à toute l'assemblée à la fin du Brit.

Revenons à présent à nos grands-pères. D'où vient la coutume d'honorer un des deux grands-pères comme Sandak ?

C'est par HAKARAT HATOV – reconnaissance, que le père du bébé nomme son propre père



ou celui de sa femme. En effet, le père de l'enfant peut tout à fait faire office de Sandak, et même pour tous ses enfants. Cependant, le jour de la Brit Mila ne marque pas seulement l'entrée de l'enfant dans l'alliance d'Avraham Avinou mais aussi le début de son éducation. Certes, il n'a pas encore de conscience, mais, c'est par l'exemple et par les midot de ses parents, que son caractère va se forger. C'est donc l'art et l'amour du partage, ainsi que la reconnaissance, qu'on lui « enseigne ». Il est donc plus qu'évident que le choix du Sandak ne doit en aucun cas être source de tensions, querelles ou rancœurs ; on en perdrait l'effet escompté. COMBIEN EST GRAND LE CHALOM ! Dans certaines communautés, le grand-père paternel aura la préséance, en raison du devoir d'un homme envers son père. Celui envers son beau-père passera ensuite ; c'est donc, pour le deuxième enfant qu'il sera honoré. D'autres, au contraire, pensent que le choix du Sandak revient à la maman, qui pourra donner cet honneur à son père en premier lieu, puisque c'est grâce à elle qu'est venu le nouveau-né ; et cela grâce au principe suivant : « ICHA KI TAZRIA VEYALDA ZAKHAR » une femme qui conçoit (en premier) et donne naissance à un mâle. Elle pourrait même nommer son frère si son père n'est plus, ou un de ses proches (Vaykra Avraham 125b). Que fait-on si aucun des grands parents n'est présent ou bien qu'ils ont déjà été honorés pour un autre enfant de ce couple, ou encore si le grand-père a complètement renié son identité juive, ou tout simplement s'il n'est pas Juif ? Dans ce genre de cas, le père de l'enfant peut tout à fait, faire office de Sandak

comme cité plus haut, ou bien alors nommer son Rav ou le Rav de la ville ou enfin l'un des Grands de la génération ; rappelons que la personne du Sandak influe sur le caractère de l'enfant et que son rôle est aussi de prier pour lui, afin que tout se passe pour le mieux. C'est donc une personne de grande stature qu'on serait tenté de choisir. Enfin, certains ont la tradition d'honorer l'arrière-grand-père du bébé, car c'est une Ségoula que d'être le Sandak d'au moins un de ses arrière-petits-fils et ainsi être assuré de ne pas voir le Gueinom. Pour terminer, rappelons encore que l'essentiel est que le Chalom soit maintenu entre les familles pour permettre la présence de la Chékhina.

Moshé SIMAH
Mohel certifié et expérimenté
07 68 87 47 78



Confiance en soi

ÉDUCATION

Rav Ephraïm Perez

De nos jours, l'un des principaux freins à la réussite scolaire des enfants est le manque de confiance en soi – c'est-à-dire, le manque de foi en leurs propres capacités à réussir et à ne pas échouer. Il est donc essentiel de réfléchir à la manière dont nous pouvons développer et renforcer la confiance en soi chez nos enfants dès leur plus jeune âge, afin qu'ils puissent réussir et faire face à la vie.

Qu'est-ce que la confiance en soi ?

La définition simple de la confiance en soi est : une personne qui croit en elle-même et en ses capacités. Alors pourquoi certains enfants ne croient-ils pas en eux-mêmes et en leurs capacités ?

Pour répondre à cette question, il faut d'abord comprendre ce qui les empêche de croire en eux-mêmes et d'estimer leur propre valeur. Ensuite, en tant que parents aimants et soucieux du bien-être de nos enfants, il nous faut chercher comment les aider à se croire capables.

Les principales causes d'un manque de confiance en soi chez l'enfant :

- Les critiques constantes
- Un foyer instable ou conflictuel
- Le sentiment de ne pas avoir sa place dans la famille
- Les abus sexuels

Bien qu'il puisse exister d'autres raisons, celles-ci sont parmi les plus fréquentes. Expliquons-les brièvement :

Critiques :

Les critiques constantes donnent à l'enfant (et même à l'adulte) le sentiment qu'il ne vaut rien, que tout ce qu'il fait est mauvais, et donc il perd foi en lui-même.

Instabilité familiale :

Les parents sont l'ancre de l'enfant, son point de repère. Lorsqu'un enfant voit ses parents se disputer constamment, son monde s'effondre. Il n'a plus de stabilité, plus de sécurité.

Sentiment de rejet :

Un enfant qui ne trouve pas sa place dans la maison sent qu'il n'est pas digne d'en avoir une. Son estime de soi diminue considérablement.

Abus sexuels :

Lorsqu'un enfant sent que son corps a été livré à autrui, il perd tout sens de sa propre valeur et de celle de sa vie. Plus l'agresseur est proche, plus la perte de valeur est profonde.

La confiance en soi est profondément liée à l'estime de soi. Alors, qu'est-ce que l'estime de soi et quelle est son importance dans notre vie ?

La Torah dit dans le Deutéronome (chapitre 20, verset 19) :

« Lorsque tu assiégas une ville pendant longtemps pour l'attaquer et la prendre, tu ne détruiras pas ses arbres fruitiers en y brandissant la hache, car tu peux t'en nourrir. Tu ne les couperas donc pas. L'homme est comme l'arbre des champs. »

Le sens simple de ce verset est que même en temps de guerre, il est interdit de détruire les arbres fruitiers pour faire un siège.

Le Sefer HaHinoukh (commandement 529) explique que cela s'étend à toute destruction gratuite – brûler, casser un objet sans nécessité, etc. Pourquoi cela est-il interdit,



même si les biens nous appartiennent ? Parce que la Torah veut nous enseigner à valoriser ce qui a de la valeur – aimer le bien et s'y attacher.

Selon le Talmud, quatre groupes de personnes ne pourront pas se tenir en présence divine, y compris les moqueurs (Sota et Sanhédrin). Le Rabbeinou Yona explique que les moqueurs sont ceux qui rabaissent tout, ne reconnaissent pas la valeur des choses – et donc s'éloignent de la vérité. Le Rabbeinou Yerouham de Mir ajoute : celui qui ne reconnaît pas la valeur des choses ne reconnaît pas non plus sa propre valeur.

Ainsi, quelqu'un qui ne se connaît pas et ne s'estime pas est voué à l'échec – tant spirituellement que matériellement. Voilà pourquoi la Torah interdit de gaspiller : pour nous habituer à accorder de la valeur à chaque chose – y compris à nous-mêmes. « L'homme est comme l'arbre des champs » : tout comme il est interdit de détruire un arbre utile, il est interdit de détruire l'homme – il faut lui accorder toute sa valeur.

L'estime de soi est donc à la base de toute réussite – spirituelle comme matérielle.

Alors comment développer cette estime de soi chez un enfant ?

Pour que l'on puisse estimer quelque chose – que ce soit soi-même ou un objet – il faut que cette chose existe. Et pour qu'un enfant ait le sentiment d'exister, il doit avoir la possibilité de choisir.

Dans le Deutéronome (chapitre 30, verset 15), il est dit :

« Vois, je mets devant toi aujourd'hui la vie et le bien, la mort et le mal... choisis la vie. »

La Torah nous enseigne ici que la vie véritable – spirituelle – dépend de notre capacité à faire des choix. Et bien que dans notre vie matérielle beaucoup de choses semblent être de notre choix, en réalité, elles sont entre les mains de Dieu. Ce qui nous appartient vraiment, c'est le libre arbitre spirituel.

Donner le choix à l'enfant – c'est l'éduquer.

Comme il est dit dans Proverbes (22:6) :

« Éduque l'enfant selon sa voie, même lorsqu'il vieillira, il ne s'en détournera pas. »

C'est-à-dire : habitue l'enfant dès son jeune âge à faire des choix selon sa capacité, et il utilisera cet outil toute sa vie.

Il y a deux types de choix :

Le choix automatique (sans conscience)

Le choix conscient (réfléchi)

La Torah nous invite à choisir en conscience. Si nous habituons l'enfant à faire des choix dès le plus jeune âge, il saura s'en servir à l'âge adulte, notamment dans le domaine spirituel. Car faire un choix, c'est ressentir que l'on existe.

Trop souvent, nous décidons pour nos enfants : avant même leur naissance, nous choisissons pour eux, et après, nous continuons à le faire. L'enfant finit par se rebeller à l'adolescence pour se sentir exister. Mais si, dès le plus jeune âge, nous lui offrons un cadre de choix, nous éviterons bien des crises.

Certes, on ne laissera pas un enfant de deux ans traverser la rue seul. Mais on peut lui proposer de choisir : « Tu veux me tenir la main droite ou gauche ? » L'idée est de lui donner un cadre adapté dans lequel il peut choisir. Ainsi, il apprend l'autonomie tout en restant protégé.

Et surtout, il ressent qu'il existe – et c'est à partir de là qu'il pourra construire son estime de soi. Chaque bon choix renforce cette estime – car il aura choisi le bien.

Et l'opinion des autres ?

Certains disent : « Vis ta vie, ne te soucie pas de ce que pensent les autres. » Mais ce n'est pas tout à fait juste. Le regard des autres nous importe – c'est une réalité humaine. L'important est de trouver un équilibre :

Ne pas vivre uniquement pour les autres

Mais ne pas non plus les ignorer complètement

Comme le dit Maïmonide : il faut éviter les extrêmes. Ce que pensent les gens importants pour nous (parents, conjoint, enseignants, enfants) a de la valeur. Ce regard nous donne de l'énergie, de la motivation. À un niveau plus élevé, seul le regard de Dieu compte.

L'estime ne se vit pas seulement dans le cœur – elle se manifeste. En paroles, en gestes. Dire merci, reconnaître un bon acte, c'est montrer à l'enfant que ce qu'il fait a de la valeur.

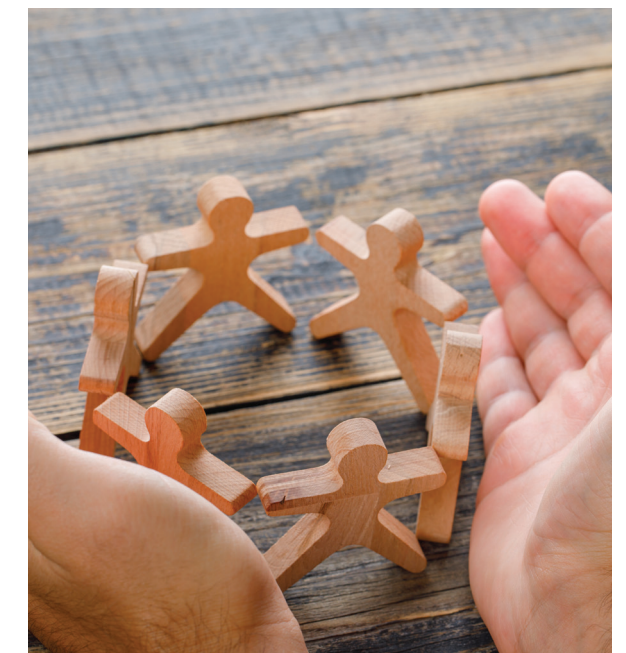
Le mot « merci » vient du mot « reconnaissance » – c'est l'essence même du peuple juif, appelé « Yehoudi » (de Yehouda – « je rends grâce »). Celui qui ne sait pas remercier ne saura pas non plus reconnaître ses fautes – et donc ne pourra pas les corriger.

En résumé :

La clé pour développer la confiance en soi chez nos enfants repose sur deux piliers (qui peuvent se faire en parallèle) :

Éviter le mal – cesser les critiques, garantir un foyer paisible, accorder une place à chaque enfant

Faire le bien – offrir des possibilités de choix, et exprimer reconnaissance et valorisation.



Lag baomer

FÊTE

LE FEU DE LAG BAOMER

Le jour de Lag Baomer est fêté partout dans le monde, en y commémorant le souvenir de Rabbi Chimon Bar Yohaï. En effet, pour certains, c'est en ce jour qu'il sortit de la grotte, pour d'autres, il s'est marié ce jour-là et enfin, il est connu que sa vie prit fin, le jour de Lag Baomer. Cependant, il est à noter, qu'on ne trouve aucune trace écrite liant Rabbi Chimon et ce jour. Certains écrivent que ces commémorations autour de Rabbi Chimon, ne commencèrent qu'au 16^{ème} siècle. Même si à l'origine, seulement dans quelques contrées, on avait la coutume d'allumer un grand feu le soir de Lag Baomer et de chanter et danser autour en l'honneur de Rabbi Chimon Bar Yohaï, aujourd'hui cela s'est largement répandu dans la plupart du monde.

Il existe plusieurs raisons à cela :

1. Le Sefer Taamé Aminhaguim écrit, qu'il est connu que les sept semaines sont par rapport aux sept louanges (les Kolotes) du Tehilim 29. Or, le cinquième est Kol Hachem 'Hotsev Lahavot Èch (La voix de Hachem fait jaillir des flammes ardentes) c'est pourquoi, nous allumons le cinquième jour de la cinquième semaine des flammes ardentes.
2. Certains disent qu'à l'époque de la révolte de Bar Ko'hba (contemporain de Rabbi Akiva, le Rav de Rabbi Chimon), les juifs allumèrent de grands feux en haut des montagnes, pour informer et inciter tout le monde à la révolution ou faire connaître leur victoire (il n'y avait pas encore de réseaux sociaux b"h). On ajoutera, que cela fut sûrement comme une vengeance contre les Romains qui voulaient interdire la sanctification du mois, information transmise par des torches allumées en haut des montagnes.
3. D'autres expliquent qu'au moment de sa mort, Rabbi Chimon Bar Yo'haï voulut dévoiler des secrets du Zohar, mais malheureusement Hachem ne le voulut pas et sa maison brûla. C'est en souvenir de cela, que nous allumons donc des feux.
4. A l'inverse, certains écrivent que ces feux sont en comparaison aux secrets et lumières extraordinaires que nous dévoila Rabbi Chimon et dont le livre s'appelle justement Zohar, qui veut dire éclairage.
5. D'ailleurs, le Zohar écrit que le jour de



la mort de Rabbi Chimon, il dévoila des secrets de la Torah et la maison fut remplie de lumières et de feux.

6. Le Bné Issakhar écrit que le jour de la mort de Rabbi Chimon, le soleil n'eut le droit de se coucher (et entraîner la mort de Rabbi Chimon) que lorsque les secrets furent tous dévoilés. Nous allumons donc des grands feux, en remerciement au soleil qui sut patienter et nous permettre d'obtenir ces secrets.
7. Le Sefer Or Mouflé donne une jolie explication. Il est écrit que les élèves de Rabbi Akiva moururent jusqu'à Lag Baomer du fait qu'ils ne respectaient pas suffisamment leurs prochains. Or, Rabbi Chimon Bar Yo'haï nous dit (Brakhot 43b) qu'il est préférable de se jeter dans un feu, plutôt que de faire honte à son prochain. Les grands feux sont donc là pour nous rappeler cela.
8. D'autres expliquent, qu'il s'agit là d'une grande bougie allumée Leïlouy Nichmat Rabbi Chimon Bar Yohaï.

Le Zohar

Qu'est-ce que le Zohar ?

Le Zohar est la résultante de toutes les révélations cachées auxquelles a eu droit Rabbi Chimon Bar Yo'haï (Rachbi : I-IIe siècle) lors de son séjour prolongé dans la grotte, pour échapper aux persécutions des Romains. Dans sa version originale, le Zohar hakadoch avait été composé comme une explication ésotérique sur l'ensemble des 24 livres du Tanakh. Le Zohar actuel est conçu comme un livre d'explications sur les parachiyot de la Torah. Rédigé en araméen, il a été traduit en hébreu et en d'autres langues.

De quelle manière le Zohar a-t-il « traversé » le temps ?

Rachbi eut le mérite de révéler au monde des secrets de la Torah d'une importance sans équivalent depuis la révélation du Sinaï. Au début, la transmission du Zohar se fit de manière exclusivement orale. Puis, Rachbi voulant prévenir l'oubli de l'aspect ésotérique de la Torah, décida de mettre par écrit les secrets de la Torah. À cette fin, il nomma Rabbi Abba, scribe dévoué qui comptait parmi ses meilleurs élèves.

Le Zohar demeura caché pendant de nombreux siècles, et l'étude de la Kabbalah restait réservée à une certaine élite. Ce n'est qu'au XIIIe siècle que fut révélé le texte saint lorsqu'il fut publié par l'un des plus illustres kabbalistes espagnols de l'époque, Rabbi Moché de Léon. Bien que les avis divergent quant à la véritable origine de sa découverte, le Zohar fut accepté comme authentique par tous les érudits prépondérants du monde juif.

Puis, une grande « explosion » de la Kabbalah eut lieu par la suite dans la ville sainte de



Safed, située au nord d'Israël, au XVIe siècle. Le Zohar étant utilisé comme la source de la quasi-totalité des enseignements kabbalistiques qui firent autorité par la suite, comme ceux de Rabbi Its'hak Louria (le Arizal) et de bien d'autres encore.

Qu'est-ce que le Zohar a de si particulier ?

Le Zohar contient les plus grands et les plus profonds secrets de la Torah. Son étude nécessite une connaissance globale et précise dans tous les domaines de la Torah.

Les kabbalistes attribuent une puissance particulière à l'étude du Zohar si bien que nos Sages nous disent qu'elle annule les mauvais décrets, soulage les difficultés de l'exil, hâte la Guéoula et attire les bénédictions divines. Certains attribuent un grand mérite à la simple récitation du texte, quand bien même on ne le comprendrait pas.

Pourquoi lire le Zohar la veille d'une Brit-Mila ?

La source de l'étude du Zohar la veille de la Brit-Mila provient du Zohar même (Parachat Lekh Lékh 93b). C'est peut-être la raison pour laquelle on préfère l'étude du Zohar à une autre étude. D'autres raisons sont rapportées, qui nous parlent de sauvegarder et protéger l'enfant. C'est peut-être là aussi notre préférence pour le Zohar, qui a la particularité de protéger.

Pourquoi lire le Zohar lors de 'Hanoukat HaBaït ?

L'usage de réciter des chapitres du Zohar (et de la Michna) lors de 'Hanoukat HaBaït prend sa source dans le Zohar (Tazriya) où il est écrit explicitement que celui qui construit (ou achète) une maison, lorsqu'il y emménage, doit dire verbalement que cette nouvelle demeure est consacrée au service d'Hachem. Ainsi, Hachem apportera la paix et Sa Sainteté sur cette demeure.

Système sanguin et cardiovasculaire

MÉDECINE

O.S.

Système sanguin et cardiovasculaire

Parlons du sang, ce liquide vital (Ki A-Dam Hou Nefesh) qui circule en permanence dans notre corps. Bien plus qu'un simple liquide rouge, il est si complexe qu'il est impossible à reproduire artificiellement. Ainsi, lorsqu'une personne a besoin de sang, il est indispensable de lui transfuser celui d'un donneur compatible.

Le sang contient des centaines de milliers de substances : des cellules (comme les globules rouges, qui transportent l'oxygène, et les globules blancs, qui défendent l'organisme avec leurs différentes variétés), des hormones, des nutriments, des ions, des vitamines, des protéines, des plaquettes... Tout cela est concentré dans environ 5 litres.

C'est véritablement l'autoroute de l'organisme, distribuant messages et ressources avec une

précision remarquable. Par exemple, lorsqu'on avale un antibiotique, le sang le transporte exactement là où il est nécessaire, bien qu'il se diffuse dans tout l'organisme.

Le système hormonal, qui emprunte aussi cette voie sanguine, agit comme l'horloge interne de notre corps. Très finement réglé, il régule des fonctions essentielles comme la sensation de chaud ou de froid, la croissance ou encore le cycle menstruel chez la femme.

L'adrénaline, par exemple, est une hormone qui met le corps en état d'alerte dès qu'un danger est perçu. Sa sécrétion entraîne une augmentation du rythme cardiaque et de la respiration (pour mieux oxygéner les tissus en vue d'un effort imminent), une hausse de la tension artérielle, une dilatation des pupilles (pour améliorer le champ de vision), et une diminution de la salivation (pour économiser l'eau). Le rougissement, souvent dû au stress ou à une situation de danger, résulte d'une dilatation des vaisseaux sanguins sous la peau pour améliorer la circulation et fournir davantage d'oxygène.

Le sang a également la capacité de réparer les blessures grâce à un système de coagulation sophistiqué, qui bouche les vaisseaux sanguins abîmés pour stopper les saignements. Grâce à une cascade de réactions chimiques finement orchestrées, certaines molécules s'assemblent pour réparer rapidement les vaisseaux sanguins endommagés. Saviez-vous que ce système de coagulation atteint sa pleine maturité au huitième jour de la vie ? Une donnée particulièrement significative pour la tradition juive.

Pour transporter le sang partout où il est nécessaire, le corps humain est doté d'une pompe puissante de 300 g : le cœur. Ce dernier propulse le sang dans deux circuits distincts :

Le circuit pulmonaire, où le sang se ré-oxygène dans les 300 millions d'alvéoles pulmonaires (alimentées par environ 20 000 respirations quotidiennes) avant de revenir au cœur.

Le circuit systémique, où le sang oxygéné est distribué à l'ensemble du corps.

Le débit du cœur est impressionnant : il pompe environ 5 litres de sang par minute. Cela signifie que tout le sang de l'organisme

réalise un tour complet chaque minute, repassant systématiquement par le cœur.

Le cœur est équipé de valves qui empêchent le reflux du sang lors de son relâchement, permettant ainsi au sang de parcourir les 100 000 km de vaisseaux sanguins que possède le corps humain. Si l'on mettait bout à bout tous ces vaisseaux, ils feraient 2,5 fois le tour de la Terre. Chaque globule rouge effectue un trajet quotidien équivalent à 4 allers-retours entre New York et Los Angeles !

Au cours d'une vie, le cœur pompe une quantité de sang suffisante pour remplir une piscine olympique. Il bat plus de trois milliards de fois en moyenne.

Le cœur possède également une horloge interne, un métronome naturel qui contrôle sa contraction grâce à une « pile » interne, envoyant régulièrement des stimulations électriques pour maintenir son rythme.

Le système sanguin et cardiovasculaire est un véritable chef-d'œuvre de la nature, où chaque composant joue un rôle essentiel. Chaque battement de cœur, chaque goutte de sang contribue à maintenir l'équilibre et la vie dans notre corps, une mécanique fascinante à laquelle nous devons notre existence.

