

SHALSHELET MAG N°9

HECHVAN 5786
NOVEMBRE 2025

SCIENCES

page 02

**La précision du Talmud:
la durée du cycle lunaire**

LITIGE FINANCIER

page 04

L'arbre du voisin

CACHEROUT

page 05

**Le thon est-il
toujours casher ? 1/2**

EDUCATION

page 06

Le conditionnement associatif

MA'HCHAVA

page 07

Libre arbitre

MA'HCHAVA

page 09

La nécessité du plaisir dans l'étude

MÉDECINE

page 11

**Les merveilles
du goût et de l'odorat**

Ce magazine est offert :

*Refoua chelema
Dina bat Simha
Sharon bat Dalia
Deborah bat Ninette
Moché ben Myriam*

*Leilouy nichmat
Meir ben
Haim Chalom Israel
Rahaamim ben
Ralo Serouya*

*Leilouy nichmat
David ben Chmaryahou-
Tanhoun Ceylon
Endel Bat
Israël Ceylon*

*Refoua Chelema
Ichai Yossef Yoav ben
Anaëlle Héléna*

La précision du Talmud : la durée du cycle lunaire

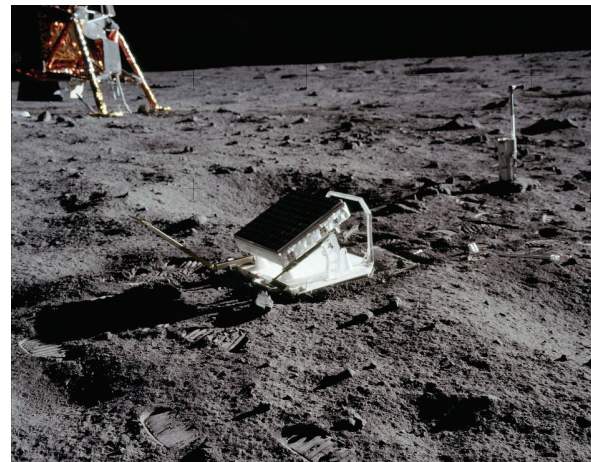
SCIENCES

Pr. Daniel Nessim

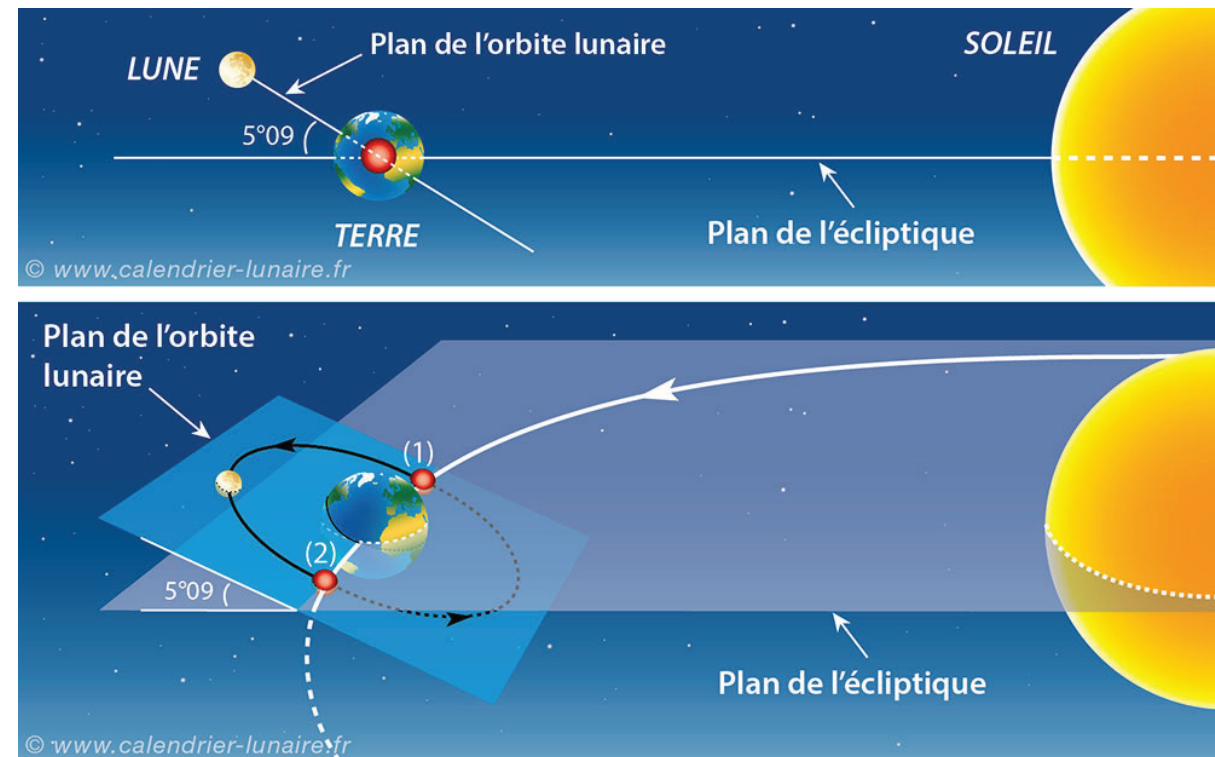
Dans le dernier épisode, nous avons vu la grandeur du Talmud qui nous décompte l'énorme nombre d'étoiles et nous donne un chiffre qui est en ligne avec ce qu'on a pu découvrir grâce aux télescopes et satellites plus sophistiqués. Voyons ici la précision du Talmud comparée aux technologies NASA sur la durée du cycle lunaire.

Les calendriers diffèrent selon les religions. Les chrétiens basent leur calendrier sur le cycle solaire, un cycle qui dure 365 jours et un quart. Les musulmans utilisent le cycle lunaire. Le calendrier juif est basé sur le cycle lunaire mais avec parfois le rajout d'un mois pendant les années embolismiques pour synchroniser le calendrier avec les saisons. Examinons de plus près le cycle lunaire. Premièrement, il est important de savoir que le plan de l'orbite lunaire dans lequel la lune tourne autour de la terre est incliné de 5 degrés par rapport au plan de l'écliptique qui inclut la rotation terre-soleil. Ceci est fondamental car, si les deux plans coïncidaient, alors nous observerions une éclipse du soleil tous les mois.

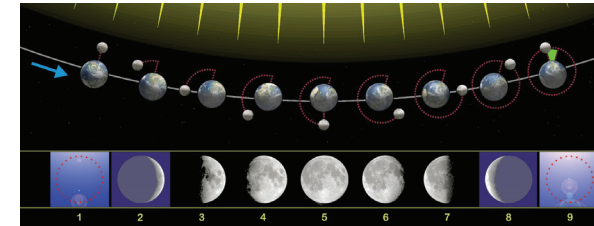
Il est aussi important de savoir que la distance terre-lune varie au cours du mois lunaire entre 356410 km au périgée et 405500 km à l'apogée. Ces mesures de haute précision de la distance lunaire ont été faites en mesurant le temps de parcours de la lumière entre des stations Lidar sur Terre et des rétro-rélecteurs placés sur la lune au cours de différentes missions lunaires. Cette distance terre-lune est bien plus petite que les 150 millions de km qui séparent la terre du soleil !



fr.wikipedia.org/wiki/Distance_lunaire#/media/Fichier:Apollo_11_Lunar_Laser_Ranging_Experiment.jpg



Le cycle de la lune inclut plusieurs phases, à partir de la nouvelle lune où la lune et le soleil sont en conjonction par rapport à la terre, premier croissant, jusqu'à la pleine lune, dernier croissant, pour recommencer le cycle lunaire chaque mois. Et évidemment, la lumière de la lune n'est que le reflet de la lumière du soleil.



fr.wikipedia.org/wiki/Phase_de_la_Lune#/media/Fichier:Moon_phases_00.jpg

Si nous voulions déterminer la lunaison – la durée du cycle lunaire – avec une certaine précision, nous pourrions mesurer la durée de plusieurs lunaisons, au cours d'une ou de plusieurs années, et de calculer la valeur moyenne. C'est ce qui a été fait depuis l'antiquité et c'est clair que la lunaison est d'environ 29 jours et demi. Comment obtenir une valeur beaucoup plus précise ?



solarsystem.nasa.gov/people/660/carl-sagan-1934-1996/

Carl Sagan, un scientifique de renom de la NASA à partir des années 1950, a écrit dans son livre « *Broca's brain* » qu'un faisceau laser a été réfléchi vers la terre par un rétro-rélecteur placé sur la lune par des astronautes américains. A l'aide de puissants télescopes reliés à une horloge atomique, ils ont

calculé un temps de 29,530588 jours.

Le répertoire de données scientifique allemand Landolt Bornstein donne une valeur de la lunaison de 29,530589 – la même que la mesure Américaine mais le sixième chiffre après la virgule est un 9 au lieu d'un 8.

Examinons ce que nous dit le Talmud, œuvre complétée vers l'année 500, c'est-à-dire il y a plus de 1500 ans. A cette époque, il n'y avait pas de lasers, pas de rétro-rélecteurs sur la lune, pas de télescopes, et pas d'horloge atomique. Peut-être le Talmud va nous donner un ou deux chiffres après la virgule, comme les anciens avaient probablement fait avant

eux. Mais six chiffres après la virgule ? Il ne faut pas exagérer !

La Guemara, dans le volume Roch HaChana, page 25a (recto), dit :

אמר להם רבן גמליאל: כך מקובלני מבית אבי אבא
אין חדושה של לבנה פחותה מעשרים ותשעה יום
ומחצה ושני שלישי שעה ושבעים ושלשה חלקים.

Rabban Gamliel leur dit : J'ai reçu de la maison de mon père cette tradition : la durée minimale du cycle lunaire est de vingt-neuf jours, douze heures, quarante minutes et soixante-treize halakim.

Faisons ce calcul ensemble :

29 jours + ½ jour + 2/3 d'heure + 73 halakim

Dans le Talmud, une heure est composée de 1080 halakim. Notez que 1080 est divisible par 2, 3, 4, 5, 6, 9, et 10 pour atteindre une précision de calcul maximale

- 2/3 d'heure font $2/3 * 1080 = 720$ halakim
- $720 + 73 = 793$ halakim = $> 793/1080 = 0,734259259$
- On divise ce chiffre par 24 heures pour calculer la fraction du jour et on trouve : 0,030594136

Finalement, on lui ajoute 29,5 et on obtient : **29,53059414**

Cette valeur diffère de celle de la NASA (29,530588) d'à peu près une demie seconde, soit une différence de 0.00002% !!!

Il faut savoir que toute mesure expérimentale a une marge d'erreur, plus ou moins grande. Il est très possible que la mesure laser puisse avoir une erreur de mesure d'une fraction de seconde, ce qui n'enlève rien à une mesure expérimentale tout aussi remarquable. Le Rav Eli Mansour qui traite de ce sujet dit avec un ton très sérieux : « *laissez quelques années à la NASA et elle va augmenter la précision de sa mesure et se rendre compte que la mesure du Talmud est la vraie* ».

N'est-ce pas incroyable ? Un texte qui nous donne une telle précision 1500 ans avant la haute technologie de la NASA ! Après le compte des étoiles, n'est-ce pas ici une deuxième preuve de l'origine Divine de nos textes ?

L'arbre du voisin

LITIGE FINANCIER

Rav Réouven Cohen

Av Beth Dine «Michpat Chalom»



**RÈGLEMENT DE LITIGE, RÉDACTION
DE TESTAMENT ET HÉTÉR ISKA:**

06 66 90 51 78

www.michpat-chalom.org

Cela fait quelques mois que l'arbre de Rony dérange son voisin Avy : son jardin perd une partie de son ensoleillement et l'étroitesse du passage force Avy à baisser la tête à certains endroits. Au bout d'un certain temps, il se décide à demander à Rony de tailler les branches qui pénètrent dans son jardin. Rony est contrarié car il prétend que cela va gâcher la symétrie de l'arbre. Il invoque la halakha de 'hazaka disant que celui qui a laissé son voisin utiliser son domaine ne pourra plus lui retirer ce droit. Il ajoute que s'il faut tailler son arbre, ce n'est pas à lui d'en assumer les frais. Les deux voisins se tournent vers le beth dine pour régler ce différend.

Réponse : Avy a le droit de couper les branches de l'arbre de Rony qui pénètrent dans son jardin si elles le dérangent, mais les frais seront à sa charge.

Développement : Il existe effectivement certains cas où le silence de mon voisin face à ma jouissance de son domaine est interprété comme un assentiment. Ceci m'octroie (immédiatement, d'après le Rambam) un droit d'utilisation de son domaine par force de 'hazaka. Par exemple : l'évacuation des eaux usées de ma véranda ou la saillie de ma poutre dans le jardin du voisin (voir Choul'han Aroukh 'Hochen Michpat 153-155). Cette halakha s'applique uniquement si mon utilisation de son domaine lui cause un dérangement immédiat qu'il constate sans réagir. Dans notre cas, au moment de sa plantation, l'arbre de Rony ne causait ni dérangement ni dommage direct ou indirect ; ce n'est qu'au fil des années que ses branches ont poussé. On ne pourra donc pas dire que le silence d'Avy est considéré comme un assentiment (Yad Rama Baba Batra 60a) et de ce fait, Rony ne sera pas tenu de déboursier les frais de jardinier. Dans ce cas-là, nous retenons l'avis de Rabbi Yossi (Baba Batra 18b) disant que c'est à la victime du dommage de s'éloigner ou d'assumer la réparation. Il existe, en effet, des règles de voisinage à respecter, telles qu'éloigner la plantation de son arbre à deux mètres de la propriété du voisin dans certains



cas (en l'absence de barrière de séparation et s'il faut bêcher autour de l'arbre). Une fois ces précautions respectées, c'est au voisin de prendre ses dispositions pour ne pas subir de dommage futur. C'est pour cette raison que le Choul'han Aroukh (155, 26 et 28) écrit que chacun peut couper les branches de l'arbre de son voisin qui dépassent dans son domaine. Le Rama (idem. 35) ajoute : « Si le dommage n'a pas été causé au moment de la plantation, ce sera à la victime de s'éloigner ». Comme le Rambam et le Choul'han Aroukh ont intentionnellement modifié la formulation de la Michna en retenant l'avis de Rabbi Yossi, les décisionnaires ('Helkat Yaakov 'Hochen Michpat 10) en déduisent que c'est à la victime du dommage de payer les frais de taillage de l'arbre. Le *dine* est différent si, au moment de sa plantation, l'arbre obstrue la fenêtre du voisin ou empiète dans son domaine (Chevout Yaakov 1,159).

Le thon est-il toujours casher ? 1/2

CACHEROUT

Franck Delache

Vous ne pouvez pas y avoir échappé : dans votre sandwich ou sur la table du dernier kiddouch, le thon en conserve est devenu un produit de consommation courante, et le poisson le plus vendu en Europe (près de 5 kg par an et par habitant). Mais est-il toujours casher ? Quelles questions halakhiques se posent à son sujet ? Et quelles sont les différences entre un produit autorisé et un produit surveillé ? Nous allons tenter d'y voir plus clair dans cet article.

La vérification des signes de cacherout

Le Talmud (Houlin 66b) définit, indépendamment de l'interdiction de manger un animal impur, une mitsva positive de vérifier les signes de cacherout. Comme tout le monde le sait, pour qu'un poisson soit casher, il doit posséder des écailles et des nageoires ; mais la seule présence d'écailles est suffisante pour l'autoriser, car nos sages nous enseignent que tout poisson qui a des écailles a forcément des nageoires, même si ces dernières ne sont pas visibles sur le morceau présent. Le Séfer Ha'hinoukh (145) cite le Rambam et conclut que même si le poisson est effectivement casher, celui qui l'a consommé sans vérifier les signes a transgressé une mitsva de la Torah. Or, face à une boîte de thon, il n'y a plus aucun siman à constater. Cependant, le Darké Téchouva (Y.D. 83,1) prouve que cette mitsva n'existe que pour un poisson qui n'est pas reconnu visuellement comme casher, mais s'il est identifié, il n'est plus nécessaire de vérifier la présence de ces signes. La preuve en est que cette mitsva existe aussi pour les animaux terrestres, et il suffit de reconnaître que c'est un bœuf ou un mouton pour pouvoir l'abattre et le manger, on n'a jamais imposé de vérifier à chaque fois le sabot fendu ou le caractère ruminant. De même, si on est sûr d'avoir affaire à un thon casher, il ne sera pas obligatoire de constater systématiquement que les écailles sont présentes. Mais comment en être sûr ?

Le terme « thon » couvre une grande variété d'espèces différentes, tant du point de vue de l'appellation scientifique que de la dénomination commerciale. De plus, les



noms courants de ces espèces varient selon les langues, les pays et parfois même les régions. Il est donc impossible de se baser uniquement sur le nom d'usage. Il est exact que certaines espèces de thon ne possèdent pas d'écailles et ne sont donc pas casher. Par ailleurs, il est fréquent que les écailles tombent au moment de la pêche ou peu après, comme la Guemara (Avoda Zara 39a) en témoigne en citant explicitement le thon.

Cependant, tous les thons couramment commercialisés industriellement ont des écailles et sont donc casher : il s'agit du listao (ou skipjack : 50% de la production mondiale), l'albacore (yellowfin, 35% de la production), le germon (albacore en anglais, 7%), le tonggol (longtail, 4%), le thon rouge (bluefin, moins de 2%) et les différentes sortes de bonites.

Le problème qui se pose est de s'assurer que seule la catégorie de poissons indiquée est présente dans la production, et que d'autres poissons non-casher ne se sont pas mélangés.

Les mélanges sur le bateau

Le thon est présent dans tous les océans du globe. Il vit en haute mer, dans des bancs de dizaines de milliers d'individus qui couvrent une surface d'1 km². La plupart des bateaux de pêche sont de taille importante, environ 70 m de long pour une capacité de plus de 1000 m³ de poissons. Ils restent en mer plusieurs semaines et jusqu'à 5 mois. Il existe différentes méthodes de pêche (filets, ligne...), mais toutes visent à ramener un

maximum de marchandise. Un premier tri est effectué par l'équipage dès l'arrivée des filets à bord : la plupart des poissons autres que les thons sont écartés, et les thons eux-mêmes sont triés selon leur espèce et leur poids. Ils vont ensuite être placés dans des cales frigorifiques où ils seront surgelés et conservés ainsi jusqu'au retour au port. Il arrive que le surveillant de caché soit présent sur le bateau, mais c'est rare. En général, ce premier tri est effectué par les marins présents. Cependant, cette sélection présente un intérêt également pour la production non-cacher, car le temps de cuisson diffère selon les espèces et les poids. Elle reste cependant faible pour attester de la caché des poissons embarqués.

Comme nous l'avons dit, les thons sont congelés, et maintenus dans une eau entre -9° et -2° (selon la durée de la campagne de pêche) afin d'arriver à l'usine dans les

meilleures conditions. Pour que l'eau reste liquide, on y ajoute du sel (environ 15%). Cette saumure pose un problème de halakha : le poisson va y mariner plusieurs jours, or on tient le principe « kavouch kemevouchal » : une marinade supérieure à 24h équivaut à une cuisson. Dans l'hypothèse où il resterait des animaux non-cacher mélangés, ils vont comme cuire avec les thons. Sils sont en proportion supérieure à 1/60^e (1.66%), tout sera interdit.

Les spécialistes affirment cependant qu'il est rare que d'autres poissons soient embarqués (en général les proies des thons ou d'autres poissons qui se sont insérés dans le banc), que la plupart sont eux aussi cacher, que le volume de l'eau salée doit aussi être pris en compte dans le calcul, et que celle-ci circulant entre les différents compartiments frigorifiques, il est quasi certain qu'il y a finalement un bitoul.

Le conditionnement associatif

EDUCATION

Rav Ephraïm Perez

Au XVIII^e siècle, en Europe de l'Est, il était courant, lors d'événements importants, de présenter un ours qui dansait au son de la musique — on l'appelait « l'ours dansant ». Il est intéressant de comprendre comment, à une époque dépourvue de toute technologie moderne, on parvenait à dresser ces ours, pour qu'ils dansent au rythme de la musique russe.

En étudiant la question, on a découvert qu'on faisait se tenir les ours sur des braises chaudes, tout en leur faisant entendre de la musique. L'animal, brûlé aux pattes, se mettait alors à sauter de douleur, et son cerveau associait le son de la musique à la sensation de chaleur. Ainsi, chaque fois qu'il entendait la musique, il se mettait à sauter — donc à « danser ».

De nos jours, on utilise une méthode similaire, mais bien plus douce : au lieu de braises pour les ours, on offre des poissons aux dauphins ou des friandises aux chiens. Cette technique s'appelle le conditionnement associatif : lorsqu'on fait deux choses en même temps, l'esprit établit un lien entre elles.

De là, nous pouvons tirer un enseignement fondamental pour l'éducation des enfants. Lors d'une conférence sur l'éducation, alors que je parlais de l'importance d'éduquer les

enfants et du devoir moral que nous avons à les former, j'ai remarqué qu'un homme assis en face de moi devenait soudain livide. J'ai perçu son malaise, mais pour ne pas le mettre dans l'embarras, j'ai poursuivi mon cours. À la fin, je suis allé lui parler pour comprendre ce qui l'avait troublé lorsque j'ai prononcé le mot éducation.

Sa réponse m'a profondément surpris : « Je ne crois pas que les sages ni la Torah nous demandent d'éduquer nos enfants, car l'éducation est l'une des pires choses qui soient. »

J'ai immédiatement compris qu'une telle réponse cachait une expérience douloureuse. En poursuivant la conversation, il m'a confié :

« Quand j'étais enfant, si je me comportais mal, mon père me disait : "Va dans ta chambre, je vais t'éduquer." Et il me battait violemment, sans pitié, malgré mes pleurs et mes cris, tout en répétant : "C'est ça, l'éducation !" » Tout s'éclairait alors : pour lui, le mot éducation était associé à des coups et à la souffrance. Il avait donc enregistré, dans son esprit, un conditionnement associatif négatif : éducation = douleur.

Nous voulons tous que nos enfants grandissent dans la voie de la Torah et de la droiture, mais il nous faut nous demander



quelle association nous créons autour de l'idée d'éducation. Est-elle liée à quelque chose de positif, ou — à D.ieu ne plaise — à quelque chose de douloureux ? Car cette association peut parfois marquer une personne pour toute sa vie.

Prenons un exemple fréquent : un père réprimande son fils pour qu'il prie au lieu de rêvasser. (Ce qui en soi est une question, est-ce que le père doit-il vraiment réagir ? Et si oui jusqu'à quel point, et de quelle manière)

Si le père le gronde sèchement, la prière s'associera dans l'esprit de l'enfant à une expérience négative. Mais si le père lui

caresse la joue avec tendresse, lui sourit, ou pose la main sur son épaule avec affection en l'invitant à prier, l'enfant enregistrera dans sa mémoire une association positive entre la prière et l'affection. En grandissant, il aimera venir à la synagogue, car pour lui, la prière évoquera chaleur et douceur.

Ceci n'est qu'un exemple parmi tant d'autres : chaque fois que nous voulons transmettre à nos enfants des valeurs essentielles, il faut veiller à le faire d'une manière positive et agréable, afin que l'apprentissage s'associe, dans leur cœur, à des émotions positives. Ainsi, ils aimeront naturellement faire ce pour quoi nous les aurons éduqués.

Libre arbitre

MA'HCHAVA

Rav Mikhael Chitrit

Tselem elokim

La Michna (*Avot 3,14*) enseigne : « Il disait : précieux est l'homme qui a été créé bétsélem. » Comme il est écrit dans *Bereshit* : « car l'homme a été fait à l'image de Élokim ».

La Michna suivante (*Avot 3,15*) poursuit : Tout est prévu, et le droit [de choisir librement] est donné. Il est connu que la notion de Tsélem Élokim, (comme l'explique le Néfesh Ha'haïm), renvoie à l'aspect créateur de l'homme. La véritable création est celle qui consiste à faire surgir quelque chose à partir de rien. Comme l'explique le Ram'hal dans *Dérékh Hachem*, l'homme doit acquérir par lui-même — et ainsi posséder véritablement — sa perfection, afin de ressembler à D.ieu.

Cette ressemblance ne peut s'exprimer que par la faculté du libre arbitre. En effet, le libre arbitre est la possibilité de faire naître ex nihilo. Un choix libre est, par essence, une cause première. S'il est réellement libre, il n'a pas de cause ; il procède de lui-même.

Ce mystère d'une cause qui n'est pas causée, demeure philosophiquement énigmatique. C'est pourtant là l'aspect proprement divin de l'homme : la possibilité de choisir en dehors de toute cause. C'est en cela que l'homme est le plus proche du Divin.

Lorsqu'il s'agit de choisir, le choix doit s'affirmer comme une singularité formée de et dans la volonté elle-même, émanant de l'intérieur.

Il ne s'agit pas simplement de répondre à l'attraction la plus forte. Cela relèverait d'un mécanisme, non d'une liberté. Le commencement du mouvement, celui qui exprime l'une ou l'autre option, constitue le véritable point d'origine.

Il surgit à partir de rien : après que toutes les forces motivantes ont influencé la conscience, le moment du choix manifeste une création nouvelle. Si le choix est véritablement libre, il ne peut indiquer aucune cause qui l'ait contraint, aucune force qui l'ait déterminé.



Il a été fait parce qu'il a été fait. Le Ram'hal souligne que l'origine du libre arbitre dans les mondes supérieurs est non seulement inconnue, mais fondamentalement inconnaissable.

Elle ne nous est pas simplement cachée — comme tout ce qui relève du monde supérieur — mais elle est inconnaissable parce que la cause d'un choix libre ne peut être identifiée en dehors du choix lui-même. Bien sûr, de nombreux éléments précèdent le moment du choix. Des considérations, des influences, des motivations multiples peuvent intervenir dans tout choix humain. Mais ces éléments ne font que préparer la scène sur laquelle le choix sera posé ; ils n'en sont pas la cause. L'homme qui exerce son libre arbitre devient, en ce sens, créateur. Bien qu'incomplet, il possède la capacité de se créer lui-même, de se parfaire, par l'exercice même de son choix.

Mitsva de choisir

Le Ram'hal au début du Dérekch Hachem (1,3,2) enseigne que si l'homme se laisse dominer par la matière, il descend avec elle, entraînant son corps et son âme dans cette chute. Ainsi, deux voies s'offrent à lui : choisir le vrai et le bien, ou s'abandonner passivement et se laisser aller. En réalité, le véritable choix consiste à décider d'exercer son libre arbitre ou de ne pas l'exercer. L'homme doit se développer en tant que décideur, capable d'utiliser son propre libre arbitre. Celui-ci est un outil, que l'on peut choisir d'employer ou de laisser inactif.

Le rabbénou Yona dans Chaaré Téhouva (3,17) écrit, lorsqu'il énumère les commandements positifs, que le choix lui-même constitue le premier d'entre eux. Il affirme que les plus hautes qualités se manifestent à travers les commandements positifs, comme la qualité du choix, ainsi qu'il est dit : « Choisis la vie. » C'est là l'essence même de toutes les

mitsvot : affirmer une volonté. Le choix ne consiste pas tant à opter entre la vie et son contraire, qu'à choisir pour — à orienter la volonté vers le bien, et, par définition, vers la vie. Le 'Hazon Ich, dans Emouna ou-Bita'hon (4,1), écrit : « La racine de tout mauvais trait de caractère réside dans le fait de laisser la vie suivre son cours naturel. »

Ratson et roua'h

La source de la faculté du libre arbitre réside dans l'origine même de la conscience. C'est la notion de ratson, la volonté, à ne pas confondre avec le désir. Elle se situe au niveau du roua'h, là où se trouve l'essentiel de l'humain. Le Néfesh est considéré comme l'associé du corps. C'est en lui que résident les désirs, les envies, les appétits ; il relie l'homme au matériel. La Néchama, elle, se situe au-dessus : elle constitue la connexion de l'homme avec les mondes spirituels. L'homme, lui-même, se tient au niveau du roua'h. Il peut s'élever vers le haut, vers la Néchama, et tout élever avec lui, ou s'attacher au corps, et s'abaisser en conséquence. Notons que le mot ratson a la même valeur numérique que le mot Makor (source). Tout va selon le ratson (Zohar 2,162b).

Exercer son libre arbitre

Rav Dessler donne l'exemple d'une personne qui fume beaucoup. La nuit, elle ressent une forte douleur aux poumons, et elle se promet de ne plus fumer le lendemain pour éviter cette souffrance. Mais au réveil, le désir de fumer renaît, nourri par l'habitude. Face à la peur de souffrir et à l'envie pressante de fumer, elle se persuade qu'une seule cigarette ne lui fera pas de mal, puis finit par en fumer plusieurs. Et cette scène se répète de jour en jour. Alors pourquoi finit-il par fumer, même en sachant très bien que cela lui fera mal et détériorera sa santé ? Autrement dit, il parvient à se détourner d'une vérité qui lui est claire. À chaque fois, la réalité, la douleur,

la menace pour sa santé est balayée par le désir. Comment fait-il pour se laisser aller ? En vivant dans un monde d'illusions. Le libre-arbitre réside dans la capacité de distinguer la vérité intérieure et d'agir selon elle, plutôt que de se laisser dominer par les désirs passagers. Ceux qui n'ont jamais maîtrisé leurs désirs ne peuvent comprendre cette notion, car ils se laissent entièrement guider par les attractions extérieures. Ce n'est pas donné à tout le monde : certaines personnes peuvent passer toute leur vie sans jamais

exercer ce pouvoir. En revanche, quelqu'un qui a une fois expérimenté le libre-arbitre, qui a choisi de s'attacher à la réalité et de se détourner des illusions, sait très clairement qu'il s'éloigne des fantasmes et s'approche de la vérité.

En définitive, telle est la réponse à ceux qui renient le libre-arbitre : leur refus ne vient pas de la raison, mais de leur servitude. Esclaves des désirs qui les enchaînent, ils ne peuvent concevoir la liberté intérieure de celui qui choisit la vérité.

La nécessité du plaisir dans l'étude

MA'HCHAVA *Rav Betsalel Cohen*

Dès l'adolescence, nombre de nos jeunes et moins jeunes se retrouvent face à des envies de plaisirs. Un combat quotidien se met en place entre ces envies et ce que la Torah nous interdit. Dès lors, en dehors des difficultés rencontrées, ils culpabilisent sur le fait même d'avoir ce genre d'envies et se voient comme exclus du groupe des tsadikim, voire comme des cas désespérés, ce qui les engouffre encore plus dans leurs difficultés. Essayons de voir comment appréhender ces envies et sortir de cette situation infernale.

Depuis le plus jeune âge, l'homme a tendance à chercher le plaisir, au début par les friandises, puis par les jeux, puis les plaisirs décrits plus haut, de sorte que durant toute sa vie, l'homme est en recherche de plaisirs qui varient en fonction de l'âge et de la maturité. Rav Wolbe explique que ce phénomène vient du fait que l'homme a été créé pour se délecter de la lumière de la Chékhina (Hachem a créé le monde pour faire du 'hessed en se dévoiant à l'homme). Pour cela, Hachem a ancré cela en l'homme, en plaçant en lui cette envie de se délecter, qui le pousse depuis sa naissance à vouloir se délecter jusqu'à qu'il saisisse que le véritable oneg (délice) est celui de la perception d'Hachem en étudiant la Torah, dans laquelle Hachem se dévoile à nous, et en se liant à Lui en l'accomplissant. Ces taavot sont donc naturelles et nécessaires pour réaliser notre mission sur terre ; notre travail consiste uniquement à les assouvir dans le véritable plaisir. C'est ce que 'Hazal nous enseigne (Kidouchin 30b) : « Si ce voyou (le yetser hara) te rencontre, amène-le au beth hamidrash ; s'il est de pierre, il fondra ; de fer, il explosera. » Il ne faut pas repousser le

yetser hara, mais le canaliser dans le délice d'Hachem, dans le limoud haTorah : « Si ton ennemi a faim, donne-lui du pain » (symbole du limoud haTorah). 'Hazal enseignent que la Torah est une épice qu'Hachem a créée pour accompagner le yetser hara, c'est-à-dire que l'on doit « manger » son yetser hara dans l'étude de la Torah.

Cela dit, un travail en amont est nécessaire : vivre la avodat Hachem comme un oneg, en ayant une véritable relation d'amour avec Hachem et non comme un joug. C'est ce que la Torah dit à la fin des malédictions : elles arrivent « parce que tu n'as pas servi Hachem dans la sim'ha », car même en servant Hachem dans les moindres détails, si la personne ne se délecte pas, elle passe à côté du but de la avodat Hachem : se délecter de Sa proximité. Cette conception est d'autant plus nécessaire dans l'étude de la Torah, qui est par excellence la perception d'Hachem, et comme dit Rabbénou Avraham min hahar la mitsva même d'étudier est de se délecter. Ce n'est qu'en se délectant dans la avodat Hachem, et dans l'étude de la Torah en particulier, que l'on peut assouvir ses taavot (désirs).

Or, le oneg dans l'étude n'est possible qu'en accédant vraiment à la Torah, et ce en se liant à la Torah et en arrivant à une dimension de daat, c'est-à-dire que l'on a acquis l'enseignement au point de pouvoir l'utiliser pour en déduire d'autres. Cela n'est possible qu'en étant présent dans son étude et en ayant une personnalité et un avis, car en étant passif et absent, on ne peut pas se lier à la Torah puisque absent : c'est tout juste si l'on

a compris l'enseignement sur le moment. Ce n'est qu'en étant actif dans son étude que l'on peut se lier à la Torah, l'acquérir vraiment, se délecter de son étude, et par la même occasion assouvir son yetser hara.

Or, assez souvent, la structure dans laquelle on étudie (école, yeshiva, kollel, chiour...), bien qu'étant indispensable pour nous aider à progresser, réduit notre initiative et notre approche personnelle dans le limoud, de par le programme fixe ou le manque d'investissement à fournir. Cela nous rend passifs et incapables de nous délecter dans notre étude. C'est pourquoi il faut toujours veiller à garder, d'une part, une initiative personnelle et se fixer des moments pendant lesquels on étudie le domaine qui nous attire le plus, chacun selon sa personnalité (houmash, guemara, halakha, ma'hchava...), et, à partir de là, étendre son centre d'intérêt et de plaisir vers les autres domaines ; et, d'autre part, s'investir de façon personnelle dans le programme de la structure dans laquelle on est, de manière à être actif et à avoir son approche personnelle dans son étude. Ce n'est que comme ça que le goût arrivera, ainsi que l'assouvissement de nos envies et notre épanouissement général.



C'est ce qui a été reproché à Moché Rabénou dans l'épisode du rocher : cette eau représentait la Torah orale que chacun doit faire sortir, et en cela assouvir ses envies symbolisées par l'eau. En frappant le rocher, l'eau jaillit de manière passive ; Moché aurait dû enseigner et attendre que le rocher sorte son eau de lui-même, activement. Tout en donnant un cadre, l'enseignant doit laisser l'élève participer, apporter sa touche personnelle et s'épanouir.

Les merveilles du goût et de l'odorat

MÉDECINE

O.S.

Nous avons tendance à sous-estimer l'importance de l'odorat et du goût. Pourtant, ces deux sens orchestrent nos émotions, nos souvenirs et nos comportements. Ils travaillent ensemble pour nous offrir une expérience sensorielle et leurs capacités dépassent largement ce que nous imaginons.

Tout commence dans l'air que nous respirons. Les odeurs sont transportées par des molécules volatiles qui flottent autour de nous. Ces molécules sont aspirées par le nez et se fixent sur des récepteurs olfactifs, situés au fond de la cavité nasale, c'est pour cela que nous inspirons lorsque nous voulons sentir un parfum, pour envoyer les molécules là où les récepteurs sont les plus nombreux. L'entrée du nez est fournie en poils qui vont stopper les poussières et certains micro-organismes. Ces poils sont imbibés d'un liquide visqueux, le mucus qui emprisonnent les molécules indésirables. Puis, des micro-cils agissent comme un tapis roulant pour se débarrasser des déchets vers le nez ou la gorge. La cavité nasale communique avec le fond de la gorge

pour hydrater, filtrer et réchauffer l'air. Chaque narine est équipée de plus de 8 millions de neurones qui reconnaissent les odeurs. Les molécules passent à travers la lame criblée de l'éthmoïde, une sorte de passoire osseuse faisant office de filtre et tapissée d'une membrane équipée de plus de 10 millions de cellules spécialisées de 4 cm². Ces récepteurs envoient alors un message au cerveau, en passant par le bulbe olfactif, les cellules mitrales puis au système limbique (siège des émotions et de la mémoire) et au cortex. Chaque cellule olfactive est spécialisée dans un certain type d'odeur, non seulement pour identifier, mais aussi pour l'interpréter : est-elle agréable, dangereuse, familière ?

L'être humain peut reconnaître jusqu'à 10 000 odeurs différentes, et les performances de chacun sont inégalement déterminées par la génétique et l'entraînement. Certaines sont liées à des souvenirs très anciens : on apprécie souvent les plats de notre enfance. Chaque être humain dégage une odeur qui est unique, qui signe son identité. L'odeur

particulière qui accompagne la transpiration est causée par la présence de bactéries à la surface du corps.

Parfois, ce système se dérègle : l'anosmie est l'absence d'odorat, rendant les aliments fades. À l'inverse, l'hyperosmie l'amplifie : certaines personnes détectent des parfums imperceptibles pour les autres. Plus surprenant encore, il existe des hallucinations olfactives : le cerveau « invente » des odeurs inexistantes, on pense trouver une marmite sur le feu alors que la cuisine est vide. Lorsque nous avons faim, le système olfactif est mis en alerte afin de trouver plus facilement de la nourriture. Les autres sens sont alors mis relativement « en veille » afin de se concentrer sur les odeurs (un peu comme lorsqu'on baisse le son de l'autoradio pour mieux se concentrer sur la route ou chercher une place de parking).

Le goût est plus subtil qu'il n'y paraît. On croit souvent que la langue reconnaît une grande variété de saveurs. En réalité, elle ne perçoit que quatre saveurs principales : sucré, salé, amer, acide (auxquelles on ajoute souvent l'umami, qui veut dire « délicieux » en japonais et que l'on retrouve dans la viande, les champignons et certains fromages). Pourtant, notre expérience gustative est infiniment plus riche : c'est l'odorat qui fait toute la différence. Les saveurs correspondent à 20% du goût d'un aliment, le reste étant assuré par l'odorat (on parle alors d'arôme). Le cerveau combine toutes ces informations. La vue n'est pas en reste, elle participe au plaisir (ou l'inverse) lié à la dégustation.

Lorsqu'un aliment est en bouche, ses molécules volatiles remontent par l'arrière du palais jusqu'aux récepteurs du nez : c'est la rétro-olfaction. Le cerveau combine alors ces signaux avec ceux de la langue et le « goût » émerge. D'où ce constat familier : nez bouché, tout paraît fade. Et les enfants l'ont bien compris : ils se pincent le nez pour avaler un plat qu'ils n'aiment pas !

L'aliment entre en contact avec les papilles disposées sur la langue, visibles sous formes de rugosités spécialisées dans les différentes saveurs. On en retrouve également au niveau du palais et au fond de la gorge. Elles reconnaissent la température, la consistance et la texture des aliments. La salive dissout les aliments pour mieux extraire leurs saveurs.

La bouche possède des superpouvoirs de réparation : une plaie buccale cicatrise environ trois fois plus vite que sur la peau. Une petite coupure sur la langue disparaît souvent en un jour ou deux, quand une égratignure sur la main met une semaine.

Autre curiosité : nos langues portent des « empreintes » uniques, tout comme nos doigts. En théorie, on pourrait identifier une personne grâce à l'empreinte de sa langue... si elle avait, disons, laissé une trace en léchant une surface.

Le goût et l'odorat tissent un lien intime entre nous et notre environnement. L'odeur de l'herbe coupée après la pluie, l'arôme d'un café que l'on moud : autant de signaux qui déclenchent souvenirs et émotions. Ils guident nos choix (un fromage jugé trop « fort », un thé apprécié pour ses notes florales) et influencent nos humeurs.

Ces sens sont aussi des gardiens de notre sécurité. L'odorat nous alerte en cas de fuite de gaz ou de denrée avariée ; le goût amer peut signaler un aliment potentiellement toxique.

Nous vivons dans un monde olfactif et gustatif d'une richesse insoupçonnée. Chaque repas est une petite symphonie : le craquant d'une pomme verte, son acidité, sa couleur, sa fermeté. La prochaine fois que vous sentirez la dafina devant vous (ou la pkaïla, ou la loubia, selon votre sensibilité) souvenez-vous : ce ne sont pas de simples plaisirs, mais des merveilles biologiques d'Hachem.

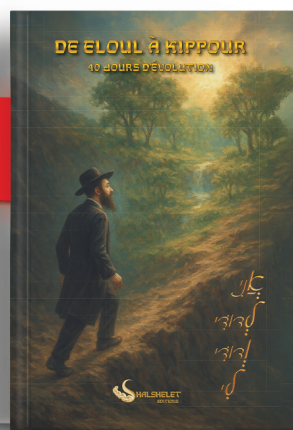




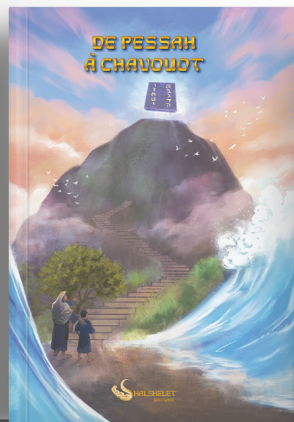
ש"ס

NOUVEAU

DÉJÀ PARUS
AUX ÉDITIONS SHALSHELET



Guemara
Berakhot & Chabbat



Guide
de Yom
Kippour

Michna : Questions/Réponses
Berakhot, Taanit, Méguila,
Moed Katan et 'Haguiga

Paracha
Berechit - Noa'h
Chemot - Vaéra



Magazine



Pour recevoir chaque
semaine par mail
un feuillet riche et varié
abonnez-vous :
www.shalsheletnews.com
shalshelet.news@gmail.com



SHALSHELETEDITIONS.COM