



לֹא-תִרְצֹחַ
 לֹא-תִנְאֹף
 לֹא-תִגְנוֹב
 לֹא-תִעַנֶה
 לֹא-תִחַמֵד

אָנֹכִי
 לֹא-יְהִיָּה
 לֹא-תִשָּׂא
 זְכוֹר
 כִּפֵּד

SCIENCES
 מה רבו מעשיך השם
Le nez : notre incroyable
capteur de molécules

page 02

CALENDRIER
Chavouot et le parcours des
moadim: une vie conjugale avec
Hachem

page 07

LITIGE FINANCIER
Etre enterré à Jérusalem

page 04

EDUCATION
Fondements de l'éducation dans
les Pirké Avot

page 09

CACHEROUT
Les huiles et la cacherout part2

page 05

MÉDECINE
Quand l'hémorragie s'arrête
d'elle-même

page 10

Ce magazine est offert :

Leïlouy nichmat
Albert Abraham
ben Thérèse Rzala

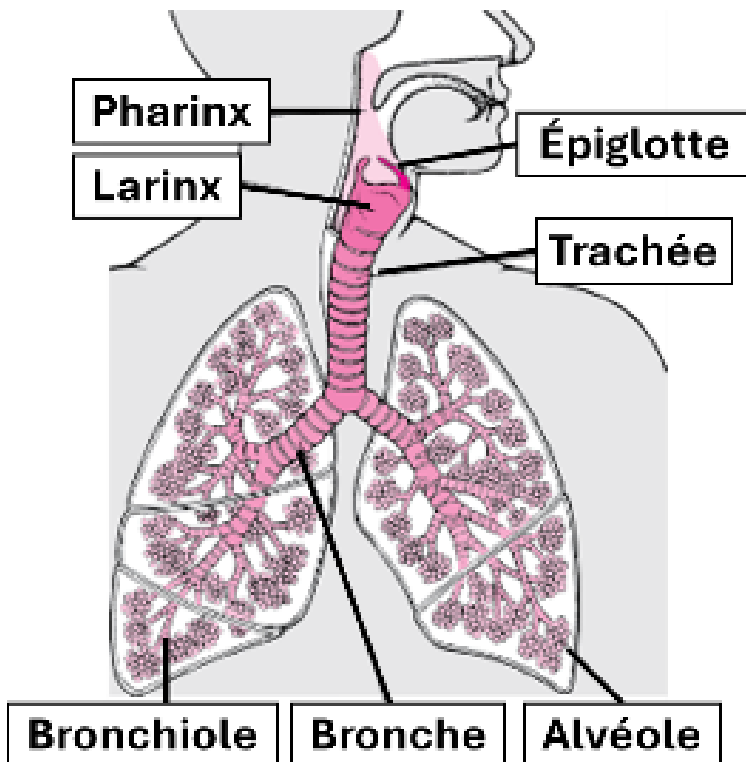
Leïlouy nichmat
Nuchim (Nathan)
ben Aaron
vé Liba Zilber

Leïlouy nichmat
Messaoud Félix
bar Aziza Allali

מה רבו מעשיך השם Le nez : notre incroyable capteur de molécules

SCIENCES

Pr. Daniel Nessim



Pour analyser la composition d'un gaz, il faut disposer d'un équipement de laboratoire extrêmement complexe, encombrant et onéreux.¹ Saviez-vous que nous portons tous sur nous un capteur de molécules très sophistiqué ?

Oui, notre nez ! Notre corps est rempli de "capteurs" : les oreilles détectent les ondes sonores, les yeux les ondes optiques, et la peau la pression, l'humidité et la température. Notre nez est un capteur très sophistiqué qui peut détecter des molécules. Le nez est bien sûr un organe vital pour respirer.

Nous respirons environ 20 000 à 25 000 fois par jour, ce qui représente 600 à 700 millions de respirations au cours d'une vie ! Les deux narines de notre nez apportent de l'air frais à nos poumons afin d'oxygéner le sang.² Une personne moyenne ne peut pas

¹ Parmi les exemples figurent la spectrométrie des gaz, la chromatographie de masse, les spectromètres infrarouges ou Raman, etc.

² Notez que nous pouvons respirer par la bouche, ce qui est moins agréable mais très pratique lorsque nous avons un rhume et que notre nez est bouché.

s'arrêter de respirer pendant plus d'une minute.³ Un cerveau privé d'oxygène pendant plus de 4 à 6 minutes subira des dommages irréversibles.⁴ Lorsque nous retenons notre souffle, le rythme cardiaque ralentit et le flux sanguin est redirigé vers les organes vitaux tels que le cerveau et le cœur plutôt que vers les muscles : un mécanisme de survie intelligent intégré.

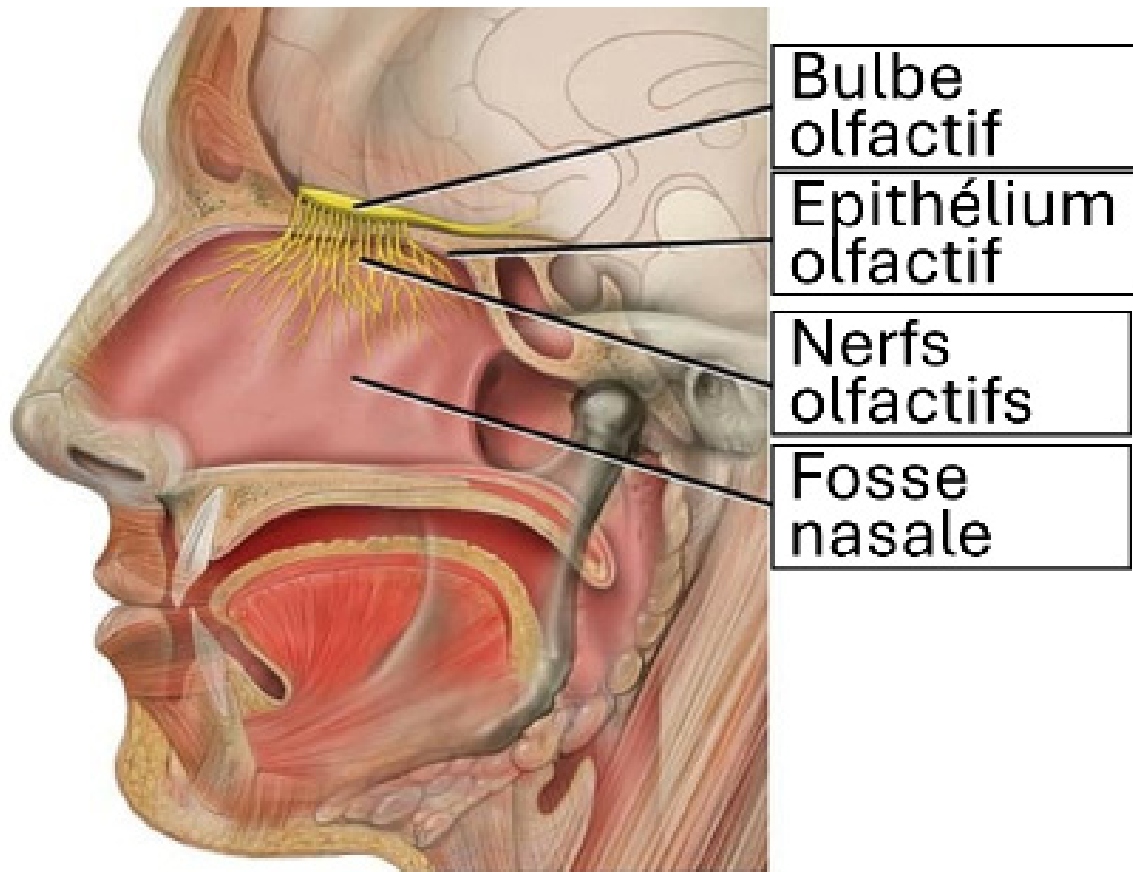
L'air, qui contient 21 % d'oxygène (O_2),⁵ pénètre par le nez où de petits poils et du mucus collant retiennent la poussière et les micro-organismes. **Les voies nasales réchauffent et humidifient également l'air, agissant comme un système de climatisation miniature.** L'air passe ensuite par le pharynx, le larynx, la trachée, les bronches et les bronchioles jusqu'à atteindre les poumons. **La capacité pulmonaire moyenne varie entre 4 et 6 litres, mais chez les apnéistes de haut niveau, elle peut dépasser 8 à 10 litres. À l'intérieur des poumons, l'oxygène diffuse à travers les parois ultrafines d'environ 300 à 500 millions d'alvéoles dans la circulation sanguine.**

Pour permettre un transport efficace de l'oxygène, **nos 20 à 30 billions de cellules sanguines contiennent chacune environ**

³ Les apnéistes entraînés peuvent retenir leur respiration pendant 3 à 5 minutes. En 2021, le Croate de 56 ans, Budimir Sobat a retenu son souffle pendant 24 minutes et 37 secondes (record Guinness). Cependant, il y est parvenu en respirant de l'oxygène pur avant la plongée, après de nombreuses années d'entraînement. Le Français Stéphane Misfud détient le record Guinness de retenue du souffle sans assistance en oxygène (uniquement de l'air) pendant 11 minutes et 35 secondes (2009).

⁴ Vous vous demandez certainement comment les détenteurs de records mentionnés dans la note de bas de page précédente ont pu réaliser leurs exploits sans subir de lésions cérébrales irréversibles ! Ils ont passé beaucoup de temps sans respirer, mais leur cerveau a continué à être alimenté en oxygène, ce qui est très différent. Leur cœur continuait à battre, le sang continuait à circuler et l'oxygène continuait à être acheminé, bien qu'à un rythme réduit.

⁵ Une concentration en oxygène supérieure à 23,5 % favoriserait la propagation des incendies, causerait des dommages oxydatifs et augmenterait la toxicité de l'oxygène. L'équilibre délicat entre un manque d'oxygène (hypoxie) et un excès d'oxygène (hyperoxie) est essentiel pour nos écosystèmes et la vie.



Bulbe
olfactif

Epithélium
olfactif

Nerfs
olfactifs

Fosse
nasale

270 millions de molécules d'hémoglobine. En parallèle, le dioxyde de carbone (CO_2) diffuse du sang vers les alvéoles pour être expiré. Les poumons sont une merveille de nanotechnologie biologique. Leurs membranes ultrafines permettent à l'oxygène et au dioxyde de carbone de diffuser efficacement. **Si la surface interne des poumons était étalée à plat, elle couvrirait entre 50 et 75 mètres carrés, soit environ la taille d'un appartement de deux chambres.** Tout le mécanisme d'inspiration et d'expiration est contrôlé et coordonné par le cerveau, via les nerfs, vers les muscles du diaphragme et des côtes qui doivent se dilater et se contracter pour permettre la respiration ! Le sang oxygéné est transporté dans tout le corps grâce à notre incroyable pompe, le cœur, via le système circulatoire.

Au-delà de la fonction respiratoire, avec son système de filtration des poils/mucus/air conditionné et la merveille nanotechnologique que sont les poumons, notre nez nous permet de sentir les odeurs. Pensez au parfum d'une rose. Ou à une pizza fraîchement sortie du four. Ou, sans aucun doute, à une couche sale. Contrairement à la vue ou à l'ouïe, que nous pouvons améliorer à l'aide de lunettes ou d'appareils auditifs, il n'existe aucun dispositif permettant d'améliorer notre odorat.

L'épithélium olfactif, situé à l'arrière du nez, contient des neurones récepteurs spécialisés

qui détectent les molécules odorantes et envoient des signaux au cerveau, qui les interprète comme des odeurs. Les êtres humains possèdent environ **12 millions de neurones récepteurs olfactifs, représentant environ 400 types de récepteurs différents.** Ces cellules sont uniques car elles sont directement exposées au monde extérieur et se renouvellent continuellement toutes les 4 à 8 semaines. Une seule odeur, comme celle d'une rose, est généralement composée de centaines de molécules odorantes différentes. Ces molécules se lient à des combinaisons spécifiques de récepteurs, formant un ensemble de signaux que le cerveau reconnaît comme étant celui de la "rose". Les différences subtiles dans le mélange de molécules expliquent pourquoi les roses ont chacune une odeur légèrement différente. **Notre nez peut détecter certaines molécules à des concentrations de l'ordre de quelques parties par trillion,⁶** une limite de détection supérieure à celle de nombreux équipements de laboratoire de pointe.

science613miracles@gmail.com

⁶ Cela équivaut à détecter une goutte dans 20 piscines olympiques !

Etre enterré à Jérusalem

LITIGE FINANCIER

Rav Réouven Cohen

Av Beth Dine «Michpat Chalom»



RÉGLEMENT DE LITIGE, RÉDACTION
DE TESTAMENT ET HÉTER ISKA:

06 66 90 51 78

www.michpat-chalom.org



M. Gross, qui était gravement malade à Paris, a fait savoir à sa famille qu'il souhaitait être enterré à Jérusalem. Connaissant sa situation financière, ses enfants n'accordent pas d'importance à son vœu très coûteux. Ils préfèrent l'enterrer en France et garder le peu d'argent qu'il laisse en héritage. Son frère s'oppose vivement à ce qu'il soit enterré en France. Les orphelins font savoir à leur oncle que leur situation financière est très difficile et que, s'il le désire, il peut prendre en charge les frais supplémentaires d'un enterrement en Israël. Son frère se tourne vers un possek halakha (décisionnaire) pour savoir si les enfants du défunt ont l'obligation d'accomplir le vœu de leur père.

Réponse : la mitsva d'enterrer le défunt incombe en premier lieu à ses enfants, même s'il n'a pas laissé d'argent. S'il a laissé de l'argent, les héritiers n'hériteront pas de la somme nécessaire à des funérailles respectables telles qu'elles sont pratiquées dans son milieu ou bien telles qu'il en a émis la volonté. Les enfants Gross doivent enterrer leur père à Jérusalem.

Développement : C'est une mitsva d'accomplir le vœu du défunt. Toutefois, le Choul'hane Aroukh ('Hochène Michpat 252 ; 2) retient

l'avis qui limite cette mitsva au cas où le père a déposé à un tiers à cet effet l'argent nécessaire pour réaliser sa volonté. Rabbi Akiva Eiger (Responsa 150) se demande s'il existe malgré tout ici une mitsva de kiboud av (respect du père). Sachant que cette mitsva de respecter ses parents n'oblige pas à déboursier son propre argent, il se demande si les biens laissés par le défunt et dont le fils vient d'hériter, sont considérés comme l'argent du père (concernant le souhait qu'il a exprimé) ou l'argent du fils, puisqu'il en est déjà héritier. Bien que le Maharcham (2 ; 224) tranche que, concernant le vœu du défunt, les biens sont considérés comme l'argent du père, les enfants ne seront pas accusés de vol s'ils n'accomplissent pas la mitsva d'honorer les désirs de leur père. Même selon cet avis, cet argent leur appartient déjà.¹ Il s'agit là d'une mitsva, mais pas d'une obligation monétaire qui incombe aux enfants. D'autre part, si un homme ne laisse pas d'argent à sa mort, les frais de son enterrement seront

¹ Il n'y a de propriété que pour une personne vivante. Au décès, les biens passent systématiquement aux héritiers. C'est la raison pour laquelle, contrairement au testament civil, selon la Torah, le vœu du défunt ne donnera pas de droit au bénéficiaire. La passation de propriété doit impérativement se faire du vivant par un acte d'acquisition (tel qu'un testament cachère).

imputés à la communauté, avec une priorité à la famille proche – enfants, parents, frères ou sœurs (Maharam Mintz 53). Mais il faut savoir que, si le défunt a laissé de l'argent, le dine (la loi) sera différent pour les frais d'enterrement. Il semble, et c'est étonnant,² que bien que le défunt ne soit plus de ce monde, il reste encore propriétaire de l'argent qui réglera les frais de son enterrement. Le Tsits Eliézer (7 ; 48) le déduit du Rachba

² Ce dine est étonnant puisque le mort n'a pas de faculté de possession. Dans ce cas, une propriété lui est accordée pour les besoins de son enterrement.

(rapporté par le Rama 'Hochène Michpat 210 ; 3) qui stipule que l'on peut offrir au mort des objets qui serviront à ses funérailles ; le défunt en deviendra propriétaire de droit. Il en est de même pour notre cas : du moment que le malade émet le vœu d'être enterré en Israël, la somme nécessaire à cet effet reste la propriété du mort et ne fera pas partie de l'héritage. Ses enfants n'auront donc aucun droit sur cette somme. Retenir cet argent pour eux-mêmes sera un acte de vol. Ils sont donc dans l'obligation d'enterrer leur père en Israël en utilisant les fonds qu'il a laissés.

Les huiles et la cachérouit part 2

CACHEROUT Franck Delache

LES HUILES PRESSÉES

Dans cette catégorie, on pense naturellement à l'huile d'olive et ses fameuses vertus (physiologiques et spirituelles), mais l'huile de sésame est également obtenue uniquement par un broyage mécanique de ses grains. Cette opération se déroule en principe à basse température et se poursuit par une filtration de l'huile obtenue. C'est donc un processus de fabrication qui ne pose pas de question de cachérouit. Il faut cependant préciser que seules les huiles d'olive vierge et extra-vierge (la différence ne se fait que sur la qualité de l'huile produite) proviennent d'une pression mécanique. En l'absence de ces mentions, l'huile est raffinée, et les problématiques que nous avons déjà évoquées se retrouveront. De même, on trouve sur le marché des mélanges d'huiles d'olive vierges et raffinées, moins chères. Il faut donc toujours lire attentivement l'étiquette. Enfin, l'huile de grignons est produite par raffinage des noyaux et du résidu solide des fruits après pression.

LES GRAISSES CONCRÈTES

Derrière ce terme barbare se cachent de nombreuses huiles dont nous avons tous entendu parler : palme, coco, palmiste, coprah. Si elles ne sont pas couramment utilisées dans nos cuisines, il faut savoir que ce sont les huiles les plus consommées dans le monde : 70 millions de tonnes par an pour la seule huile de palme, qui représente 25% de la production mondiale (7% pour notre huile de tournesol bien connue). Ces graisses sont notamment massivement employées dans l'industrie agroalimentaire, en raison de leur faible coût de revient et de leur grande



disponibilité sur le marché. On les retrouve dans d'innombrables produits, souvent sous l'appellation « huile ou matière grasse végétale ». Produites principalement dans les pays asiatiques et africains, généralement dans des usines dédiées, elles nécessitent broyage mécanique, clarification et affinage. Toutes ces étapes ne posent en principe pas de problème de cachérouit. La difficulté surgit au moment du transport : les graisses ainsi fabriquées dans les régions tropicales doivent être ramenées sur les sites de production, souvent en Europe, en Chine ou en Amérique. On utilise pour cela des camions, des trains et



des bateaux équipés de réservoirs géants. Mais ces huiles ont la particularité de se solidifier à température ambiante, rendant le transport sous cette forme impossible. Par conséquent, il faut utiliser du matériel calorifuge : il va chauffer pour maintenir les matières grasses à l'état liquide. Or ce même contenant peut avoir été utilisé précédemment pour transporter des graisses animales. Il est difficile de s'assurer de l'absence de résidus, et de toutes façons la chaleur fera ressortir le goût interdit imprégné dans les parois. Il arrive également que le même bateau transporte plusieurs sortes de graisses, animales et végétales, dans différentes cales, mais qu'il y ait une paroi commune entre deux cellules, et que sous l'effet de la chaleur le goût transite et se communique à l'huile végétale. Enfin, il est fréquent qu'un même système de chaudière fasse circuler la vapeur à travers les différentes cales, et qu'il y ait donc contamination croisée depuis les produits non cacher. Pour toutes ces raisons, ces huiles doivent être certifiées cacher : un rabbinat compétent doit s'assurer que toute la filière ne traite que des huiles végétales, depuis la production jusqu'à l'utilisation ou le conditionnement.

LES PRODUITS DÉRIVÉS

Les matières grasses se retrouvent dans presque tous les produits alimentaires. Si

ce n'est pas en tant qu'ingrédient en soi, de nombreuses matières premières sont tirées des huiles, principalement des émulsifiants, stabilisants, humectants, épaississants et solvants. Ces éléments qui assurent l'homogénéité du produit fini, sa texture et sa tenue dans le temps sont souvent du glycérol (E422), des glycérides d'acides gras (E471), du sel de magnésium (E470) ... Tous ces additifs sont produits à partir de graisses qui peuvent être animales. Même la mention « origine végétale » n'est pas une garantie de cacherout : comme nous l'avons vu plusieurs huiles végétales peuvent être interdites en raison de la contamination à chaud de produits interdits. Une validation rabbinique est donc nécessaire pour ces produits. C'est aussi pour cette raison que le label « Vegan » n'implique pas forcément que l'aliment sera cacher.

De même, les margarines qui sont un mélange de différentes graisses et émulsifiants doivent impérativement faire l'objet d'une surveillance pour être cacher.

Enfin, signalons qu'on trouve sur le marché des mélanges d'huiles. Même si toutes les huiles utilisées sont autorisées, le fabricant doit utiliser des émulsifiants pour permettre à plusieurs produits de densités différentes de se mélanger de façon homogène. Là encore l'origine des additifs utilisés devra être garantie par un rabbinat.

Chavouot et le parcours des moadim: une vie conjugale avec Hachem

CALENDRIER

Rav Betsalel Cohen

'Hagal (Sota 17a) nous dévoilent qu'un mari et sa femme ont la capacité, s'ils méritent, de faire résider la Chékina entre eux. Le Réchit 'Hokhma explique qu'en établissant un lien avec sa femme, l'homme a la capacité de construire un tel lien avec Hachem. Sans cela, il ne sait même pas en quoi consiste un lien d'amour et une vie conjugale¹.

On peut remarquer que ce parallèle ne s'arrête pas là : la construction de ce lien est aussi identique. En effet, un lien conjugal commence par la rencontre des conjoints et leur décision de se marier. Puis, vient la période des fiançailles, le mariage, la vie de couple et la naissance des enfants. Le parcours des moadim, c'est-à-dire des moments de proximité avec Hachem a la même structure.

On dit au début de la téfila des moadim : **«Tu nous as choisis, aimés, agréés, et élevés au-dessus de toutes les langues».**

«**Tu nous as choisis**» fait référence à Pessa'h. Hachem nous choisit comme peuple et nous fait entrer dans Son service. C'est le début de notre relation avec Hachem. 'Hagal (Sota 2a) font allusion à ce parallèle en disant que réunir deux conjoints est aussi difficile que l'ouverture de la mer.

«**Tu nous as aimés**» fait référence à Chavouot, jour de notre mariage avec Hachem, lors duquel Hachem se dévoile à nous et nous montre ainsi tout Son amour. 'Hagal (Brakhot 6b) font allusion à cela en disant que celui qui réjouit un 'hatan et une kala mérite la Torah qui a été donnée avec 5 voix, telles les 5 voix qui règnent entre le 'hatan et la kala «kol sasson vékol sim'ha...». C'est à dire qu'au moment de matan torah régnaient entre Hachem et le Klal Israel les voix de sim'ha et la proximité d'un 'hatan et d'une kala. Le Maharcha (Kétouvt 7b) explique que les kidouchin qu'Hachem nous a donnés lors de notre mariage sont la Torah² elle-même qui s'appelle «morasha» et



fait allusion à l'état de «méorassa (fiancée³)»⁴. Le gaon sur le deuxième passouk de Chir Hachirim «ichakéni minéshikot pihou – Il va m'embrasser des baisers de Sa bouche» qui fait référence aux baisers de matan tora (Rashi) explique qu'Hachem nous a fait deux baisers au moment de matan tora. Ce sont les deux premiers commandements «anokhi» et «lo ihyé lékha». Or, nous savons que la phrase des kidouchin «aré at mékoudéshet li» comporte deux traductions complémentaires, le sens littéral «tu es réservée pour moi»

³ Les kidouchin s'appellent aussi les iroussin (fiançailles) et encore à l'époque de la guemara la kala se fiançait en recevant les kidouchin puis se préparait pendant un an à son mariage (nissouin) c'est-à-dire son entrée chez son mari (appelée 'houpa) et le début de sa vie maritale.

⁴ Les Rishonim (Ketouvt 7b) s'interrogent sur la lachone de la conclusion de la brakha des kidouchin «mékadésh amo israel al yédé 'houpa vékidouchin», en quoi la kédousha du Klal Israel dépend de cette mitsva. Le Ramban explique que «mékadésh» ne veut pas dire sanctifier mais se marier (du lashon kidouchin), qu'Hachem s'est marié avec le Klal Israel par la 'houpa et les kidouchin. Mais pourquoi mentionne-t-on cela dans la brakha du mariage au présent «Qui se marie avec le Klal Israel». On vient ici souligner que ce n'est que grâce à notre mariage avec notre femme que l'on arrive à se marier avec Hachem et donc il y a ici un double mariage (voir 'Hatam Sofer Ketouvt 7b qui explique ainsi le pluriel de kol mitshalot 'hatanim qui fait référence aux deux 'hatanim de ce double mariage).

¹ C'est tout le sens de Chir Hachirim à travers la parabole de notre lien avec notre bien aimée.

² Voir aussi Sefer Hamakné dans la hakdama qui propose d'autres options quant à la nature de ces kidouchin.



et le sens «interdite aux autres comme du hekdesch (chose consacrée à Hachem)» (Tossfot Kidouchin 2b). Les deux premiers commandements qui ont été prononcés en même temps, font référence à la phrase «aré at mékoudéshet li» qu'Hachem nous a adressée en nous donnant les kidouchin.

«**Tu nous as agréés**» fait référence à Soukot, Hachem agréé notre téchouva à Yom Kippour et nous pardonne totalement au point de remettre sa Chékhina sur nous encore plus que jamais à Soukot lorsque nous commençons à construire le michkan⁵. En installant sa Chékhina sur nous dans le michkan, Hachem nous fait rentrer chez Lui, c'est la 'houpa⁶, et nous commençons notre vie conjugale avec Lui dans le michkan. Ce sont les nissouin (conclusion du mariage).

«**Tu nous as élevés au-dessus de tous les langages**» fait référence à Chémini Atséret où nous nous retrouvons seuls avec Hachem en intimité et c'est le moment kivyakhol de l'union⁷. Nous retrouvons cela dans le 4ème passouk de Chir Hachirim "tire-moi avec Toi et

nous allons courir ensemble (Pessa'h). Le Roi m'a fait entrer dans son palais (Chavouot où Hachem s'est dévoilé à nous) on va s'exalter et se réjouir ensemble (Soukot et Chémini Atséret, début de la vie conjugale).

Et de cette union naissent les moadim dérabanan de 'Hanouka et Pourim, les 'hidoushé torah du Klal Israel⁸, pendant la période de l'hiver dans laquelle Hachem se cache⁹ et nous laisse Le dévoiler. C'est le dernier passouk de Chir Hachirim, ce qu'Hachem attend de nous en galout c'est nos 'hidoushé torah "celle qui habite dans les jardins de Torah, les malakhim écoutent ta voix fais-là moi écouter". Nous devons dévoiler Hachem jusqu'à ce qu'Il se dévoile à nous totalement et ce sera la guéoula "et la terre sera remplie de connaissance d'Hachem comme l'eau recouvre la mer".

C'est ce que l'on espère en arrivant à Chavouot, qu'Hachem se dévoile à nous et nous embrasse comme termine le Rashi cité plus haut, qu'Hachem nous a promis de se dévoiler à nouveau pour nous expliquer les secrets les plus profonds et cachés de la Torah¹⁰.

⁵ Le Gaon explique que tandis qu'avant la faute du veau d'or les nuées n'étaient visibles qu'aux prophètes, les nuées qu'Hachem remet à Soukot étaient visibles de tous.

⁶ Maharsha. Selon le Ramban, la 'houpa était le Har Sinai avec lequel Hachem nous a recouvert à Chavouot. Selon lui, Soukot correspond seulement au début de la vie conjugale (ou alors, l'on voulait être quitte de la 'houpa d'après toutes les opinions sur sa définition, celle du Rosh que c'est ce que l'on appelle 'houpa usuellement et celle du Rambam, qu'il s'agit de l'isolement du 'hatan et de la kala dans la maison du 'hatan, comme l'on a l'habitude aujourd'hui (Choul'han Aroukh Even Haezer siman 61 et Ba'h là-bas)).

⁷ Les sfarim hakdoshim appellent ce jour «l'houda chelim» l'union totale.

⁸ C'est ce que 'Hazal (chabat 23b) viennent souligner que celui qui allume bien les nérot de 'Hanouka mérite des enfants talmidé 'hakhamim. Et la méguila et le mizmor de pourim se terminent par le fait d'avoir des enfants (vedover chalom lé'hol zaro, léam nolad ki assa).

⁹ Il n'y a aucun moed déorayta tout l'hiver, la nuit s'allonge et la nature s'éteint.

¹⁰ Et c'est ce que l'on attendait de la yeshiva de Rabbi Akiva, c'est pourquoi cette période s'est transformée en période de deuil sur ce dévoilement perdu.

Fondements de l'éducation dans les Pirké Avot chapitre 2

EDUCATION

Rav Ephraïm Perez

Beaucoup de gens aspirent à réussir dans la vie, et bien sûr les parents souhaitent également que leurs enfants réussissent. Tous recherchent la « recette » qui mène à la réussite. Il est certain que la réussite vient de Dieu, qui accorde le succès en toute chose — sauf dans les domaines spirituels, qui dépendent de l'homme lui-même, comme il est écrit dans la Guemara : « Tout est entre les mains du Ciel, sauf la crainte du Ciel. »

Les penseurs ont longuement expliqué que l'effort (hishtadlout) et la foi concernent les domaines matériels, tandis que dans les domaines spirituels, il n'y a pas de « garantie divine », mais uniquement l'effort personnel. Plus une personne investit dans la spiritualité, plus elle réussira. Cependant, il arrive que des enfants investissent des efforts sans réussir, ce qui est très étonnant, car il est dit dans la Michna des Pirké Avot : « Si tu t'es donné de la peine et tu as trouvé, crois-le ; si tu t'es donné de la peine et tu n'as pas trouvé, ne le crois pas. » Comment se fait-il donc que certains investissent sans obtenir de résultats ?

Dans la Michna des Pirké Avot, chapitre 1, il est écrit :

« Hillel l'Ancien disait : Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ? Et lorsque je ne suis que pour moi, que suis-je ? Et si ce n'est pas maintenant, quand ? »

À première vue, il y a une contradiction : « Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ? » signifie que seul moi-même peux atteindre la réussite. Alors comment comprendre « Lorsque je ne suis que pour moi, que suis-je ? », qui semble dire que je ne peux pas réussir seul ? Et quel est le lien avec la fin : « Si ce n'est pas maintenant, quand ? » Il est certain que Hillel parle ici de domaines spirituels.

En réalité, Hillel l'Ancien nous enseigne le conseil et le chemin vers la réussite : « Si je ne suis pas pour moi, qui le sera ? » — si tu ne crois pas en toi-même, qui croira à ta place ? Même si d'autres croient en toi, si toi-même tu n'y crois pas, tu ne réussiras pas. Mais même si tu crois en toi, tu dois

savoir agir correctement : apprends de tes maîtres, c'est-à-dire crois en ta capacité à réussir, mais reçois la méthode de ceux qui ont de l'expérience dans le service de Dieu. Et encore : « Si ce n'est pas maintenant, quand ? » — n'attends pas pour apprendre et progresser.

En résumé, selon les paroles de Hillel l'Ancien, la confiance en soi — en particulier chez les enfants — est la clé de la réussite. Crois en toi-même, donne à l'enfant le sentiment sincère qu'il peut réussir, et il est probable qu'il réussira.

Et cet enseignement de Hillel ne contredit pas ce qu'il dit au chapitre 2 : « Ne te fais pas confiance jusqu'au jour de ta mort », car là, il parle du mauvais penchant (yetser hara). Il ne faut pas penser que nous en sommes à l'abri ; au contraire, il faut toujours être vigilant, comprendre comment il tente de nous faire tomber, et élaborer des stratégies pour ne pas tomber dans ses pièges.



Quand l'hémorragie s'arrête d'elle-même

MÉDECINE

O.S.

On est vendredi. Vous préparez avec amour le plat de Chabbat, tout en coupant délicatement un assortiment de légumes. Soudain, Ora, la petite dernière, vient vous montrer fièrement le dessin qu'elle a spécialement confectionné en votre honneur. Une seconde d'inattention... et la lame du couteau a malencontreusement touché votre doigt...

Instantanément, le sang apparaît, devant le visage défait de votre artiste en herbe.

Et pourtant, quelques minutes plus tard, le saignement s'arrête.

Sans panique, sans SAMU, sans que vous n'ayez rien demandé.

Que s'est-il passé ?

Une réaction fulgurante

Dès la coupure, votre corps déclenche une réaction d'une rapidité impressionnante.

En moins d'une seconde, les vaisseaux sanguins se contractent. Leur diamètre peut diminuer de 30 à 50 %, réduisant immédiatement le flux sanguin et donc la perte de sang. Pour certaines artères, cela fait chuter le débit sanguin de 80 %.

C'est la première étape : le réflexe vasculaire.

Mais cela ne suffit pas.

Les premières intervenantes : les plaquettes

Dans chaque millimètre cube de sang, soit environ une goutte, circulent environ 150 000 à 400 000 plaquettes. Cela représente au total plus de 1000 milliards de plaquettes en circulation dans le corps.

Ces minuscules fragments cellulaires en forme de disque, 20 fois plus petits qu'un globule rouge, sont en réalité de véritables cellules d'urgence, à l'affût du moindre saignement. Elles vivent environ 7 à 10 jours et patrouillent en permanence dans vos vaisseaux, prêtes à intervenir à la moindre brèche vasculaire.

Dès qu'un vaisseau est abîmé, elles détectent une structure normalement cachée dans la



paroi du vaisseau : le collagène. C'est un signal d'alarme qui déclenche une cascade d'événements.

En quelques secondes, des plaquettes s'accrochent à la zone lésée, puis prennent une forme étoilée afin que leurs différents prolongements puissent s'agripper entre eux. Enfin, elles libèrent des substances chimiques pour attirer d'autres plaquettes.

En moins de 10 à 20 secondes, des milliers de plaquettes convergent vers la blessure.

Un bouchon vivant

Ce phénomène s'appelle l'agrégation plaquettaire.

Les plaquettes se collent entre elles grâce à une protéine appelée fibrinogène, formant un réseau temporaire.

En 1 à 3 minutes, un véritable « bouchon » est créé. À l'échelle microscopique, c'est une structure dense, dynamique et vivante.

Mais ce bouchon est encore fragile. Un simple mouvement pourrait le déloger. Il faut maintenant le renforcer.

Une coordination remarquable

Les plaquettes ne se contentent pas de s'accumuler. Elles libèrent plus de 300 molécules différentes, dont l'ADP, le thromboxane A2 et la sérotonine.

Ces substances ont un rôle précis : recruter d'autres plaquettes, amplifier la réaction et stabiliser le bouchon.

C'est une véritable réaction en chaîne, ultra rapide et coordonnée, où chaque intervenant alerte le suivant.

Une précision extrême

Ce qui est merveilleux, c'est que malgré cette puissance, la réaction reste localisée.

Notre corps contient environ 5 litres de sang, parcourant plus de 100 000 km de vaisseaux sanguins. Et pourtant, la coagulation ne se déclenche qu'à l'endroit exact de la blessure.

Pas un millimètre plus loin.

Si ce système s'emballait, le sang coagulerait partout. S'il ne fonctionnait pas, la moindre éraflure serait dangereuse.

Un équilibre vital

Chez certaines personnes, ce mécanisme ne fonctionne pas correctement.

Dans l'hémophilie, par exemple, le sang coagule mal : un simple choc peut provoquer des saignements pendant des heures.

À l'inverse, dans les maladies thrombotiques, où un thrombus désigne un caillot sanguin, la coagulation est excessive et forme des caillots dans les vaisseaux en l'absence de blessure.

Une première étape... mais pas la dernière

Le bouchon plaquettaire que vous venez de former est une solution d'urgence.

Il permet de stopper rapidement le saignement, mais reste fragile.

Dans les minutes qui suivent, un deuxième système, beaucoup plus complexe, va entrer en jeu : la cascade de coagulation.

Elle va transformer ce bouchon temporaire en un caillot solide et durable, capable de résister à la pression sanguine. Nous en parlerons dans le prochain numéro.

En quelques minutes seulement, pour une simple coupure, des milliers de cellules ont été mobilisées, des centaines de molécules libérées et une structure temporaire s'est formée.

Le saignement a été stoppé, sans même que vous en ayez conscience.

Ce mécanisme, d'une précision et d'une rapidité remarquables, se répète des milliers de fois au cours d'une vie. Toujours au bon moment, toujours au bon endroit, pour nous protéger.

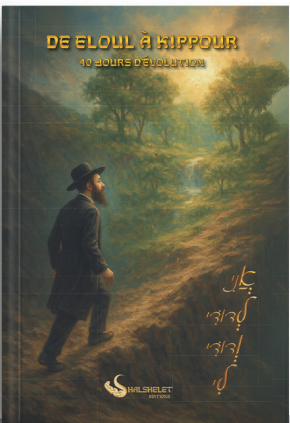
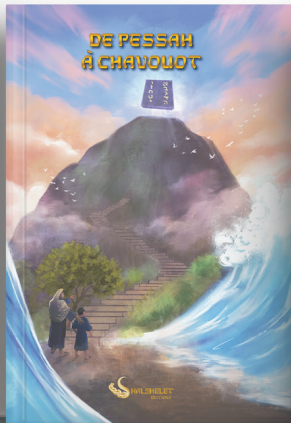
Il est difficile de ne pas être frappé par l'extraordinaire finesse de cette organisation, où chaque élément agit avec justesse, comme l'acteur d'un plan parfaitement orchestré.



NOUVEAU



DÉJÀ PARUS AUX ÉDITIONS SHALSHELET

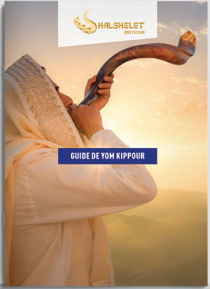


Guide de Yom Kippour

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

Guemara Berakhot & Chabbat

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

