



לומדים

פרשת בשלח

אַרְחָה - תֵּיִם בְּרִיא

Un mode de vie sain

Pour chacun d'entre nous, l'importance de prendre soin de notre santé et d'éviter tout ce qui nous est nocif et toxique est une évidence. Les médecins nous conseillent sur ce qu'il faut faire et ce qu'il convient d'éviter.

La Torah s'occupe-t-elle également de ces sujets ? La santé physique est-elle une *mitsva* ? Comment nos Sages ont-ils abordé ces questions ?

« Je suis l'Éternel ton guérisseur » - 'אֲנִי ה' רִפְאֶךָ'

Immédiatement après la sortie d'Égypte, D.ieu donne aux enfants d'Israël le commandement suivant :

1. Chemot, 15:26

Il dit : « Si tu écoutes la voix de l'Éternel ton D.ieu, si tu fais ce qui est juste à Ses yeux, si tu écoutes Ses commandements et respectes Ses lois, toutes les souffrances que J'ai infligées à l'Égypte, Je t'en épargnerai, car Je suis l'Éternel ton guérisseur^a.

1. שמות פרק טו פסוק כו

וַיֹּאמֶר אִם שְׁמוֹעַ תִּשְׁמַע לְקוֹל ה' אֱלֹהֶיךָ וְהִישָׁר בְּעֵינֶיךָ תַעֲשֶׂה וְהִאֲזַנְתָּ לְמִצְוֹתַי וּשְׁמַרְתָּ כָּל חֻקֵּי כָּל הַמִּחְלָה אֲשֶׁר שְׁמַתִּי בְּמִצְרַיִם לֹא אֲשִׁים עֲלֶיךָ כִּי אֲנִי ה' רִפְאֶךָ.

1a. Commentaire de Rachi (Rabbi Chlomo Yits'haki)

a. Je t'en épargnerai : (...) car Je suis l'Éternel ton guérisseur : qui t'enseigne la Torah et les mitsvot afin que tu sois épargné par les souffrances de l'Égypte, tel un médecin qui dit à son patient : « Ne mange pas des aliments qui vont te rendre malade ».

1a. פירוש רש"י (ר' שלמה יצחקי)

א. לא אשים עליך... - 'כי אני ה' רפאך' - מלמדך תורה ומצוות למען תנצל מהם, כרופא הזה האומר לאדם: 'אל תאכל דברים שמחזירים אותך לידי חלי'.

2. Commentaire d'Ibn Ezra (Rabbi Avraham Ibn Ezra), Chemot, 15:26

(...) Tu dois te souvenir d'avoir vu les maladies et les plaies dont J'ai frappé l'Égypte parce qu'ils s'étaient rebellés contre Moi. Et si tu observes Mes lois, tu y échapperas, parce que Je n'agirai pas avec toi comme J'ai agi envers eux. De plus, « Car Je suis l'Éternel ton guérisseur » signifie que Je te guérirai de toute maladie.

2. פירוש אבן עזרא (ר' אברהם אבן עזרא) שמות פרק טו פסוק כו

... יש לך לזכור כי בעיניך ראית המחלה והנגעים והמכות אשר שמת במצרים בעבור שמרדו בי. ואם אתה תשמר חקי, תמלט מהם שלא אעשה לך כאשר עשיתי להם. ועוד 'כי אני ה' אהיה רפאך - מכל מחלה ...



La *mitsva* de soigner et se soigner

הַמִּצְוָה לְרַפֵּא וּלְהִתְרַפֵּא

D.ieu est Celui qui nous guérit. Est-ce que cela signifie que nous ne devons compter que sur cette promesse et ne pas faire appel à la médecine ?

La Torah nous enseigne que si une personne frappe son prochain, elle doit le dédommager et lui payer les frais médicaux et les journées de travail perdues.

3. Chemot, 21

(18) Si deux personnes se disputent, et que l'une frappe l'autre (...) au point que l'une doive être alitée, (19) si elle peut marcher et sortir en s'appuyant sur un bâton, le coupable sera acquitté ; il dédommagera l'autre pour les journées de travail perdues et les frais de guérison.

Nos Sages nous expliquent la signification des « frais de guérison » :

4. Talmud de Babylone, Traité Brakhot, 60a

Rabbi Yichmaël enseigne : « les frais de guérison » : on en déduit qu'il est permis au médecin de soigner les malades.

Le Ramban développe :

5. Commentaire du Ramban (Rabbi Moché ben Na'hman), *Torat Ha-Adam*

« Permis » : c'est-à-dire qu'il s'agit d'une *Mitsva*, car il existe une *mitsva* de soigner et elle fait partie de la *Mitsva* de sauver toute personne qui a été blessée et se trouve en danger.

Si le rôle du médecin est de soigner, qu'en est-il du malade ?

6. *Mekor hayim* (Rabi Hayim David Ha-Levi), chapitre 275, loi 11

On ne doit pas compter sur le miracle et le malade a l'obligation de se comporter avec bon sens, d'appeler un médecin pour être soigné, et ne pas compter uniquement sur l'intervention divine. (...) Ce serait presque une interdiction, que ce soit par orgueil (parce qu'il se considère si *Tsadik* qu'il compte sur ses mérites) ou parce qu'il ne faut pas compter sur un miracle dans un moment de danger (...). Au contraire, on se comportera comme toute personne sensée, et on se fera soigner par un médecin (...) en plus de prier avec ferveur pour implorer la miséricorde divine et avoir confiance en D.ieu (en se souvenant que le médecin est un envoyé de D.ieu)

C'est pourquoi, même si nous faisons appel aux médecins, nous prions D.ieu, qui est « le Guérisseur de Son peuple Israël ».

7. *Choul'han Aourh abrégé* (Rabbi Chlomo Ganzfried), paragraphe 392, loi 2

Rabbi Pin'has bar 'Hama enseigne : si on a un malade dans notre maison, on doit consulter un érudit en Torah et lui demander d'implorer la miséricorde divine (...). On a l'habitude de donner la charité aux pauvres au nom de la personne malade, car le repentir, la prière et la charité annulent les mauvais décrets. On a également l'habitude de bénir les malades à la synagogue, et si le danger est grave, on le bénit même pendant *Chabbat* et les jours de fête.

3. שמות פרק כא

(יח) וכי יריבון אנשים והכה איש את רעהו... ונפל למשכב: (יט) אם יקום והתהלך בחוץ על משענתו ונקה המכה רק שבתו יתן ורפא ירפא.

4. תלמוד בבלי מסכת ברכות דף ס עמוד א

... דתני דבי רבי ישמעאל: 'ורפא ירפא' - מכאן שנתנה רשות לרופא לרפאות.



1. Comment peut-on sauver quelqu'un de la maladie ?
2. Pourquoi la Torah rappelle-t-elle spécifiquement les maladies qui ont frappé l'Égypte ?
3. Quelle *mitsva* accomplissent le médecin et le malade ? Pourquoi ?
4. Le médecin a-t-il l'obligation de soigner ?
5. Le malade a-t-il l'obligation de suivre un traitement médical ? Pourquoi ?
6. Quelles démarches spirituelles doit-on faire pour qu'un malade recouvre la santé ?



שמירת הגוף - Préserver son corps

Notre Torah est une Torah de vie. Nos Sages nous ont ordonné de préserver notre santé et d'éviter toute action susceptible d'y porter atteinte :

8. Rambam (Rabbi Moché ben Maïmon), *Hilkhot Déa*, chapitre 4, loi 1

Avoir un corps sain et bien portant, c'est aussi une manière de servir D.ieu (...) c'est pour cela que l'on doit s'éloigner des choses qui causent du tort à notre santé, et adopter des habitudes saines et bénéfiques pour le corps.

Nos Sages énumèrent certaines pratiques qui peuvent nous aider à préserver notre corps lorsque nous mangeons et buvons :

9. Rambam, *Hilkhot Déa*, chapitre 4, loi 1

On ne doit manger que lorsqu'on a faim et boire que lorsqu'on a soif, et surtout ne pas se retenir d'aller aux toilettes, même une seule seconde.

Il est recommandé de manger un petit déjeuner équilibré :

10. *Talmud de Babylone, Baba Metsia*, 107b

Un petit-déjeuner équilibré présente 13 avantages : il préserve des effets de la chaleur, du froid (...), des personnes malveillantes ; il rend l'homme simple^a intelligent, et celui qui le consomme remportera son procès^b, réussira à étudier et enseigner la Torah ; ses paroles seront écoutées et il assimilera bien ce qu'il étudie.

10a. Commentaire de Rachi

- Il rend l'homme simple intelligent** : Car il aura l'esprit affûté, n'étant pas distrait par la faim.
- Il remportera son procès** : S'il est en procès avec quelqu'un, il sera alors capable de parler intelligemment et à bon escient au tribunal.

10. תלמוד בבלי בבא מציעא דף קז עמוד ב

שְׁלֹשָׁה עֶשֶׂר דְּבָרִים נֶאֱמָרוּ בְּפֶת שַׁחֲרִית:
מְצֻלָת מִן הַחֶמֶה, וּמִן הַצָּנָה... וּמִן הַמְזִיקִין,
וּמַחְכִּימַת פֶּתִי, וְזוֹכָה בְּדִין, לְלַמֵּד תּוֹרָה
וְלִלְמַד, וְדַבְּרֵיו נִשְׁמָעִין, וְתִלְמוּדוֹ מִתְקַיֵּם בְּיָדוֹ.

10א. פירוש רש"י

- ומחכימת פתי - שְׁדַעְתוֹ מִיִּשְׁבֶּת עָלָיו, לְפִי שְׂאִינוֹ מְצַטְעֵר בְּעֵנָיו.
- וזוכה בדִין - אִם יֵשׁ לוֹ דִין עִם חֲבִירוֹ, דַּעְתוֹ מִיִּשְׁבֶּת לִישָׁב דְּבָרָיו בְּבֵית דִין לְהִטְעִים.

Le Rambam est connu également pour avoir été un grand médecin. Il nous donne des conseils pour préserver notre santé :

11. Rambam, *Hilkhot Déot*, chapitre 3, loi 2

De même lorsque l'on mange et boit (...) on ne doit pas penser seulement à en tirer du plaisir (...) mais on doit avoir conscience de manger et boire uniquement pour conserver un corps sain. C'est pourquoi on ne doit pas manger tout ce qui nous fait envie (...) mais plutôt des aliments utiles pour le corps (...), en évitant les aliments nocifs, même s'ils sont agréables au palais.

L'activité physique - פְּעִילוֹת גּוֹפְנִיּוֹת

12. Rambam, *Hilkhot Déot*, chapitre 4

Loi 14 : Il existe une autre règle concernant la santé physique : si l'on a une activité physique et qu'on se dépense beaucoup, et qu'on ne mange pas avec excès (...) on sera moins vulnérable face à la maladie, et on se renforcera (...).

Loi 15 : Si on reste assis la plupart du temps, et qu'on ne fait pas d'effort physique, ou si on se retient d'aller aux toilettes (...) même si on mange des aliments sains et qu'on préserve sa santé, on risque de connaître des souffrances et de s'affaiblir.

1. Quelle expression utilise le Rambam pour dire que la préservation de notre santé est une *mitsva* importante ?
2. Pourquoi est-il important de manger un petit-déjeuner équilibré ?
3. Donnez des exemples de petit-déjeuner équilibré.
4. Quels aliments est-il recommandé de manger, et lesquels doit-on éviter ? Pourquoi ?



Le saviez-vous ?

Le Rambam – Rabbi Moché ben Maïmon

Il est l'un des plus grands Sages d'Israël de tous les temps.

Il est né à Cordoue, en Espagne, il y a 880 ans. En raison des persécutions exercées par les musulmans, il doit quitter le pays avec sa famille et s'installe à Fès, au Maroc. Là, il encourage les juifs à préserver leur religion et à ne pas se convertir à l'islam. À cause de son action, il doit s'enfuir en *Eretz Israël*, qui à cette époque ne compte qu'une petite communauté juive.

Le Rambam s'installe ensuite en Égypte, où il écrit ses principales œuvres :

- **Sefer Ha-Mistvot :** définition et explication des 613 *mistvot* de la Torah.
- **Moré nevoukhim :** Questions sur la foi qui préoccupaient ses contemporains.
- **Michné Torah – Ha-Yad ha-'Hazaka :** ouvrage essentiel concernant des décisions rabbiniques sur tous les sujets de la Torah.

En plus de ses immenses connaissances en Torah, le Rambam était un médecin de renom, à tel point qu'il est devenu le médecin officiel du sultan d'Égypte.

Il est mort en Égypte à l'âge de 70 ans, et est enterré à Tvéria (Tibériade).



www.lamorim.org | info@lamorim.org

Dvorah Serrao, directrice de Lamorim

Florence Touati-Wachsstock, experte pédagogique Lamorim

Esther Wilhelm, référente pédagogique Lamorim

© Tous droits réservés - Reproduction interdite



Sacta-Rashi Foundation

קרן סאקטא-ראשי

Fonds
Harevim



UNITED

Strengthening Jewish Education

Fondation
pour la
Mémoire
de la Shoah



FONDATION
EDMOND J. SAFRA

אתר אינטרנט: www.elami-elatzmi.co.il

דוא"ל: elami@elami-elatzmi.co.il | טל: 04-9978164

חברי המערכת: הרב מאיר אסולין, שלומית שרפי | 80-5-17

עיצוב: סטודיו 'גרפיקטו' 054-4965150 | אזור: עטרה רבקה צינמן 052-7737303