

Avril 2017  
N° 18



# WIZO FOREVER



Women's International Zionist Organization  
for an Improved Israeli Society

**Membres d'honneur à vie  
du Comité exécutif  
de la WIZO mondiale:**

Fanny Hollander  
Esther Lipszyc  
Ingrid Van Meel

**Co-présidentes de la Fédération**

Varda Cywie  
Nathalie Miodownik  
Isabelle Steinkalik

**Trésorière de la Fédération**

Vero Horn

**Secrétaire de la Fédération**

Jacqueline Kaufman

**Comité de rédaction**

Germaine Fischler  
Jacqueline Kaufman  
Renée Rubin  
Francine Steigrad  
Isabelle Steinkalik  
Raya Wimmer

**Couverture:** Dafna Tacq  
**Mise en page:** Sharon Ancho -

# SOMMAIRE

**3 EDITORIAL**

**4 NOUVEAU BUREAU FEDERAL**



**5-7 WIZO NEVE NOF**



**8-9 WIZO MOR**



**10-11 PORTRAIT DE FEMME**



**12-13 NEWS SANTÉ**



**14-18 AGENDA**

**19 A VOS PLUMES**



**20-21 WIZO DU BOUT DU MONDE**



**22-23 SAVEZ-VOUS QUE**



**24-25 LOIS ET COUTUMES JUIVES**



**26 LES PETITS PLATS DE RAYA**



**27 FRANCINE A LU**



# EDITORIAL



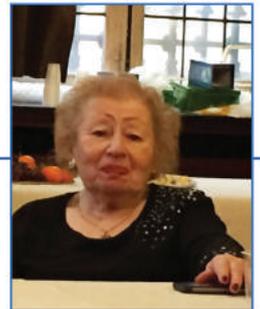
La déclaration des Droits de l'Homme nous dit que « Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits ». La réalité est tout autre, souvent la précarité économique devient une prison sociale. De par l'exemple de mes parents et grands-parents, je me suis fait mienne la conviction qu'on n'est pas riche de ce que l'on a mais de ce que l'on peut donner. Tel est le fondement de mon engagement à la WIZO.

Dahlia Wolf,  
Vice-Présidente WIZO Liège



Je suis active depuis 35 ans à la WIZO et il me semble d'autant plus important que notre travail pour la WIZO continue. Même si l'on peut considérer que la situation en Israël est meilleure, je trouve fondamental que notre action continue. En effet, il y a toujours des femmes en difficulté dans les centres d'accueil pour femmes battues, ainsi que des enfants défavorisés dans les crèches. On a donc toujours besoin de la WIZO. Un grand merci à toute notre équipe anversoise de tout âge qui s'investit sans compter. Jeunes anversoises, la WIZO vous attend !

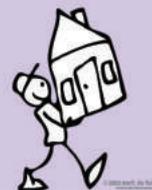
Agnès Diamant  
Vice-Présidente WIZO Anvers



C'est un grand privilège de faire partie de la WIZO, une organisation juive caritative mondialement reconnue et cela depuis quelques décennies. Elle aide l'enfant et la femme précarisés ainsi que les personnes du troisième âge en Israël.

Mazal Tov à la WIZO et à toutes les wizéennes qui travaillent bénévolement pour l'honneur du peuple juif. Et bonne fête de Pessah à vous tous !

Léa Gutterman,  
Vice-Présidente WIZO Bruxelles



**NOUVELLE ADRESSE :**  
Nerviërsstraat, 14-16 B9  
2018 Antwerpen

**NOUVEAUX HORAIRES:**  
Lundi, Mercredi et Jeudi de 10h à 12h  
Téléphone (Lundi à Vendredi): 03/239 05 71



## Courrier reçu d'une ancienne Wizéenne Anversoise pendant Pourim.

Bonjour chères wizéennes,

Quelques nouvelles d'une ex anversoise, habitant maintenant en Israël.  
Avec quelques copines locales, nous avons acheté de quoi préparer quelques  
36 mishloach manot pour des "orphelins".

Nous sommes allées les emmener hier après-midi, rue Hadekel à Herzliya,  
et j'ai compris que ce n'était pas des orphelins, mais des enfants placés là  
par la justice, dont les parents ne pouvaient s'occuper.

Beaucoup des enfants - entre 11 et 17 ans - sont des enfants de prostituées,  
de drogués et autres cas. Ils vivent là à huit par maison avec un couple  
d'éducateurs "parents". Ils intègrent pour la plupart des écoles normales,  
certains sont dans les écoles pour enfants difficiles ou légèrement retardés.  
Ils terminent là leur éducation, et peuvent rentrer chaque 2 semaines pour  
voir leur famille, mais la plupart ils restent à Herzliya.

Quelle ne fut pas ma surprise d'apprendre que La WIZO a acquis cette  
propriété constituée de 5 maisons il y a déjà longtemps.

Voilà cela m'a émue, ici sur place j'ai déjà vu plusieurs institutions de la WIZO,  
Et je voulais donc vous dire à quel point c'est important que vous continuiez à  
travailler comme vous le faites.

A bientôt et Pourim Sameach  
Anne Lorie



Tricia est membre de l'Exécutif auprès du bureau de la Chairperson, en charge des "projets spéciaux".

*Lors du "Meeting Of Representatives" à Tel Aviv, en janvier, nous avons été visiter la crèche sponsorisée par notre fédération belge. Nous étions accompagnées par Tricia Schwitzer. Cette visite l'ayant autant bouleversée que nous, elle a accepté avec grande gentillesse de partager son émotion avec vous. Nous avons préféré laisser son message en anglais.*



## Jonas stole my Heart

Muslim and Orthodox Christian Arabs, including Bedouins, comprise more than a quarter of the population of the **central Israeli city of Lod**. The rest are Jewish immigrants from the former Soviet Union and from Ethiopia, as well as both religious and secular Ashkenazi and Sephardi Jews. Together, these diverse communities live in abject poverty, and together they face a daily up-hill struggle against organized crime, petty thieves, disaffected youth and drug abuse. It is not a place where one would want to walk the streets alone at night. The city, while steeped in glorious, ancient Jewish history, suffers from the highest law-breaking and delinquency rates in Israel, which is why it is known as the crime capital of Israel.



*Pas encore rénové...*



*Auvent rénové. Mais sable à enlever, car les toxicomane des environ y viennent la nuit et laissent leurs seringues*

And yet it is in Lod, that I lost my heart. Let me explain:

It was during the World WIZO Meeting of Representatives in January, that I was asked to accompany WIZO Belgium chaverot to their sponsored project, the Neve Nof Day Care Centre in Lod. Nothing unusual about that, I thought. I have accompanied many WIZO chaverot to many day care centres around Israel, and each visit plays on my heart strings. Always, it is a delight to interact with the beautiful babies and toddlers in WIZO's care, and I am always grateful to the dedicated day care staff for their devotion to their charges. I 'kvell' like the typical Jewish mother that I am when I see the little ones sitting down to a good, nourishing lunch prepared in-house by the cooks who add a heaped spoon of love to every dish.



I always adore watching the children playing outside in safe, secure playgrounds, watched over by the keen and kind nursery assistants.



*Auvent en toile à changer. Sol à protéger*



*Nouveaux lits*

We were warmly greeted by the Neve Nof Day Care Center director, Meirav, who took great pride in showing us the new renovations funded by WIZO Belgium but it was the children themselves who created the greatest impact on me. Meirav explained some of the great challenges that the day care centre faces every day. Challenges that we cannot imagine.

For example, out of the 80 children who attend the Neve Nof Day Care Center, over 50 have been referred by the welfare authorities. Of these 50 children, many are autistic and need special care. Some of the children at the day care centre have been born to mothers who took illegal drugs during their pregnancy. All these babies are afflicted with motor-sensory problems and receive limb stimulating and coordination therapies in the motor sensory room. As Meirav explained, *“They come here, and they cannot even move a muscle. They are like limp dolls. We work on them to get them moving. It is so pitiful.”*

*Parking a poussettes*



*Toilettes rénovées*

Jonas (not his real name), a two-year-old of Ethiopian descent, would not let go of my hand as he walked with me around his classroom. He looked up at me, his big brown eyes framed by thick black eyelashes. I tried to speak to him in Hebrew but he did not respond, he just squeezed my hand harder. Meirav told me that Jonas had come to the day care center when he was a baby. He was autistic and was just starting to formulate words, although he understood everything.



*“What a difference,” she said. “When Jonas came to us, referred by the welfare authorities, every muscle in his body was tense. He could hardly move. He cried incessantly, he refused to eat, but see now what a fine, healthy boy he is. Look, he wants to show you his drawings!”*

Meirav greeted each child by name and told us about their backgrounds, some of which were just too harrowing. Because of legality and privacy issues, I was not able to take photographs of the children, and it is precisely ***those children whose faces we dare not show that need our love and support the most.***

For those 80 babies and toddlers, the Neve Nof Day Care Center is a haven, an oasis, where they are cared for by staff whose devotion to their duty gave them, in my eyes at least, the status of living angels. Outside it is a ‘dog eat dog’ world, the world that they must face, and for that, these most underprivileged and under-resourced children of Israel need strength and love. For so many of them, the day care center is the only place where they receive that.



***Minuscule abri rénové pour 40 enfants***



***Nouveaux berceaux***



***Nouvelle gazinière. Certains enfants ont un seul vrai repas par jour***

As Meitav said, *“The sad reality is that this day care center must fill the void that the parents themselves just cannot fill, such are the needs of community. Some of the parents are so poor, they can barely clothe themselves and they live far below the poverty line.”*

As I gently let go of Jonas, his mouth was downturned, as if he was about to cry. He put his arms up to his care-giver and she swept him up in a big hug. As I turned to walk away, I looked back, and Jonas smiled at me. And with that smile, he stole my heart.

***Tricia Schwitzer***



***Deux frigos neufs pour respecter la cachérou. Depuis cet achat, les repas sont plus équilibrés***





**Notre équipe belge était bien représentée pour le MOR 2017. Les 3 co-présidentes, Nathalie, Varda et moi, Jacqueline notre secrétaire fédérale, et notre merveilleuse Sophie présidente honoraire.**

Notre soirée d'ouverture s'est tenue au village de jeunes WIZO Gan VeNof (ferme école ouverte depuis 1920 avec 415 étudiants). Les discours ont été entrecoupés de chansons de la chorale de Gan VeNof et de récits. Une maman dont la fille y est interne est venue raconter son histoire familiale. Après leur Alyah en provenance d'Afrique du Sud, tout s'est détérioré. Entre les enfants qui refusaient de s'intégrer et le papa qui est tombé malade, les problèmes financiers ont rapidement pris le dessus. La maman nous a dit qu'elle a cru toucher le fond lorsque sa fille a décidé de quitter la maison pour intégrer Gan Venof. Maintenant, elle réalise que c'est la meilleure chose qui leur soit arrivée. Voir cette maman nous parler de cette manière, avec sa fille qui lui tenait la main, c'était tout simplement magique !



La matinée du lundi a débuté avec des chansons de WIZO Nir Hamaek, suivies par différents hommages. Esther Mor (présidente de la WIZO mondiale) nous a parlé de coopération, de transparence et de l'efficacité de travailler tous ensemble.

Rivka Lazovsky (présidente de l'exécutif mondial) nous a donné les bonnes nouvelles (toutes les économies qui ont été faites en 1 an) et les moins bonnes nouvelles (l'attente des résultats du rapport McKinsey demandé pour savoir comment économiser plus).

Par la suite, nous avons entendu différents rapports (fédération WIZO Israël, budget, statuts à approuver et votes...).

La journée s'est terminée par la réunion des présidentes.

Mardi matin, des jeunes de WIZO Hadassim sont venus chanter.

Janine Gelley, responsable de la division tourisme a expliqué que la WIZO n'est pas juste un nom, mais l'attachement à des valeurs communes. Elle nous a parlé de « Caring For Our Future » spécialement destiné à la division AVIV. C'est un programme créé pour que les jeunes filles s'identifient aux valeurs de la WIZO et s'y engagent avec plaisir, afin de préparer la relève. Fleur Hassan Nahoum, consultante en communication nous a montré l'importance de ce nouveau programme. Seulement 20% des jeunes (aux USA) des années 2000 trouvent qu'Israël et le judaïsme sont importants. En Europe un peu plus. En utilisant CFOF, on peut arriver à faire changer ces chiffres.

La nouvelle présidente AVIV, Erica Saubermann Alem (du Brésil) a présenté les nouvelles technologies qui sont mises en place pour « connecter » les membres AVIV.

Ingrid Rockberger, responsable de la publicité et de la communication nous a montré le prochain numéro du magazine WIZO Review (hiver 2017). Elle a aussi précisé que pour que l'impact de la WIZO soit plus important, il faut partager les informations, utiliser les médias sociaux, et utiliser les mêmes outils de marketing.



Anita Friedman, présidente du département fundraising, a insisté sur des phrases fortes qui décrivent la WIZO. Par exemple : **Chaque année, la WIZO accompagne 2000 enfants à faire leur Bar Mitzvah. La WIZO est le second organisme d'aide à l'enfance en Israël, après le gouvernement.**

Les 3 déléguées WIZO à l'ONU (Vienne, Genève et New York) ont parlé de la difficulté de leur travail. Israël est le pays le plus attaqué par l'ONU depuis des années. Avant 1966, tout s'y passait très bien, mais après le choc pétrolier, c'est devenu très compliqué. Et depuis plusieurs années, le terme « sioniste » est excessivement difficile à porter. Le travail et la présence de nos déléguées sont donc essentiels, d'autant plus que 80% des motions votées à l'ONU sont contre Israël.

Michele Rojas-Tal (de StandWithUs), nous a parlé de la lutte contre BDS. Lors de discussions avec des pro-BDS, elle nous a conseillé de ne jamais parler d'Israël mais des israéliens. Dan Diker (WorldJewishCongress) a très clairement démontré que pour beaucoup de pays arabes (sunnites), le rapprochement avec Israël est LA solution aux problèmes arabes car ils ont peur de l'Iran. Mais la résolution du problème israélo-palestinien est impossible à l'heure actuelle.



Mercredi était réservé aux visites des institutions WIZO. Pendant la matinée, nous avons été voir notre crèche à Lod (voir page 4-6). L'après-midi, nous sommes allées à Haïfa, voir WIZO Ahuzat Yeladim, qui avait été touché par les incendies en novembre. Yossi Saragossi, le directeur de ce village de jeunes (depuis 35 ans !), nous a parlé de « ses » enfants (déjà traumatisés par la vie), qui entre le feu et l'évacuation du centre, ont subi des traumatismes supplémentaires. Grâce à la campagne d'urgence qui avait été lancée (plusieurs parmi vous y avaient répondu), des auvents détruits ont déjà été remplacés et le bâtiment de Pet-Therapy qui avait brûlé est en pleine reconstruction. Après de tels journées, on réalise à quel point le travail de la WIZO est nécessaire. Les yeux des enfants ne mentent pas. La lumière qu'on y voit, nous donne l'énergie de continuer à nous battre sans relâche pour leur bien.

Le MOR s'est clôturé jeudi matin, après l'intervention de 3 nouveaux membres de l'exécutif. Avital Blumenthal, la nouvelle présidente de la division Petite Enfance (14.000 enfants !), nous a parlé de son engagement de bénévole depuis 30 ans. Avec une très grande émotion, elle nous a raconté l'histoire d'un petit garçon qu'elle a suivi pendant 3 ans, jusqu'à ce qu'il soit adopté. Elle nous a aussi présenté un nouveau programme (accessible à toutes les fédérations): Pyjama-Lecture, développé pour créer cet amour des livres qui ne les quittera jamais.

Michele Rotem, nouvelle directrice de l'éducation a présenté les fermes qui se développent dans les villages de jeunes. Pour n'en citer qu'un, WIZO Nir Ha'emek possède 125 vaches! Certaines fermes vendent même leurs produits. Les résultats de cette éducation sont impressionnants. Plus de 85% des diplômés font l'armée à la fin de leurs études.

Daniel Ben, le nouveau directeur d'Afula nous a parlé de « les Femmes et l'Olivier » et des prochaines expositions prévues.

Une nouvelle fois, merci à nos organisatrices pour cet exceptionnel meeting. Grâce à ces quelques jours, nous sommes revenues encore plus convaincues de l'utilité de notre travail.

## MIRIAM NAOR, PRÉSIDENTE DE LA COUR SUPREME D'ISRAEL

Miriam Naor est une femme atypique du paysage intellectuel israélien. Elle fuit les médias et n'exprime jamais ses opinions personnelles en public. Edna Arbel, procureur ainsi que juge à la Cour Suprême, était au côté de Naor lors de nombreux procès. D'après Arbel elle est "une personne droite, morale, réservée, avec des principes, respectant les règles de conduite. Elle est juge au travail et elle est juge l'après-midi, toujours habillée comme une juge. Je ne l'ai jamais vue en jeans ou avec un chemisier de couleur. C'est une femme investit d'une mission. Son incroyable productivité n'est pas un secret. Nous ne la connaissons que dans son travail, pas dans sa vie privée. Elle ne participe à aucun voyage ou rencontre avec les autres juges en dehors du travail".



Miriam Naor, appelée Mira par ses amies, est née en 1947 dans une famille de Jérusalem qui l'a élevée dans les valeurs sionistes et amour de la patrie, avec un accent particulier sur l'excellence. Le père, Naftali, est venu seul d'Odessa en 1925 alors qu'il avait 20 ans. Il étudie le génie civil au Technion de Haifa. Diplômé ingénieur, il travaille entre autres dans la construction de routes. Il rencontre Batia Karklinsky, chez des amis communs à Jérusalem.

Batia arrive en Israël en 1933 grâce à un visa d'étudiante et rejoint son frère à Jérusalem. Après avoir terminé l'école d'infirmières elle travaille à l'hôpital Hadassa. Etant "betariste", elle est active dans l'organisation du Etzel alors que Naftali est un membre de longue date de la Hagannah. L'amour vaincra les différents politiques. Ils se marient en 1944. Naftali change son nom de Lerner en Naor. Un an après leur mariage naît Menachem qui aujourd'hui est un ingénieur à la retraite.

La juge Moussia Arad raconte que Miriam Naor "a grandi dans une maison a-politique où régnait une atmosphère de tolérance et de pluralisme. Miriam est ouverte à tout avis. Il est difficile de l'étiqueter politiquement grâce à la flexibilité de ses jugements".



Miriam a 1 an lors de l'attentat de la rue Ben-Yehuda. Des soldats anglais font exploser une voiture piégée. Il y a 58 morts et de nombreux blessés. De nombreux débris se répandent jusque dans le lit de la petite fille. Bien qu'elle soit extrêmement jeune au moment des faits, elle en restera marquée.

Lorsque Menachem et Miriam ont l'âge d'entrer à l'école primaire, les parents utilisent l'aide d'amis qui vivaient à Rehavia pour les enfants à la Gymnasia Haivrit qui avait la réputation d'être de la meilleure institution du pays. Rehavia est un quartier luxueux où vivent alors les dirigeants sionistes ainsi que l'intelligencia de Jérusalem: professeurs de l'Université Hébraïque, juges, et intellectuels.

Miriam a 10 ans lorsque la famille déménage à Rehavia. Menachem raconte "A la maison nous étions encouragés dans nos études afin d'obtenir d'excellents résultats. Nous avons tous deux étudiés le piano chez un professeur particulier. J'étais obligé de m'exercer tous les jours. Miriam a moins souffert et rapidement il est apparu que nous n'avions pas beaucoup de talent".



Les élèves de l'école Gymnasia étaient actifs chez les scouts et faisaient partie du shevet (groupe) Masada qui était le premier créé dans la ville sous le patronage de la Gymnasia. Une amie d'enfance, Dafna Granot, se rappelle "un fille sérieuse, sensible qui ne faisait pas d'histoire et ne se faisait pas remarquer". Les amis se remémorent d'une fille sympathique et loyale. Aucun d'eux ne peut trouver une anecdote un peu "piquante". Un flirt ou une histoire amoureuse.

Cela fait des dizaines d'années que Naor gardent des liens avec 12 femmes qui étaient ses amis depuis leur 6 ans. Elles se voient l'une chez l'autre et partent ensemble en vacances. Il n'est jamais question de politique ou de travail lors de ses rencontres. On parle des familles et d'éducation.

Miriam aime l'histoire et rêve d'aller étudier au département d'histoire juive à l'Université Hébraïque et devenir professeur au lycée.

Naor passe son service militaire à Kriyat Gat en tant qu'enseignante dans le cadre d'un projet spéciale de Tsahal et du Ministère de l'éducation. Des soldates étaient envoyées dans des zones pauvres afin d'enseigner à des femmes analphabètes la lecture et l'écriture. Elle a été adoptée par une famille locale avec laquelle elle est restée en contact de longues années.

Après avoir terminé son service en 1967, Naor renonce à son rêve d'étudier l'histoire et de devenir enseignante. Conseillée par des amis du lycée, entre autres par Dan Meridor, elle s'inscrit en licence de droit à l'Université Hébraïque. En 1970 elle a 23 ans. Elle entame sa dernière année d'études.

Son père meurt d'une crise cardiaque à l'âge de 66 ans. Elle et son frère sont témoins de sa mort soudaine et elle en est très affectée. Afin d'honorer sa mémoire, elle change son nom en Miriam Naor-Lerner.

Elle termine ses études en 1971. Elle est diplômée de l'université de Jérusalem et pour la justice auxiliaire juridique de la Cour Suprême. Elle fait son stage auprès du juge Moshe Landau qui lui donne de précieux et judicieux conseils. De 1972 à 1979 elle est procureur adjointe au ministère de la Justice.

En 1980, Miriam remporte sa première nomination : juge à la Cour des Magistrats de Jérusalem. Elle est la plus jeune juge d'Israël. Mai 1989 : elle devient juge au tribunal de district de Jérusalem. Elle est également chef du tribunal pour la loi Anti-Trust. En août 2000 elle est nommée vice-présidente du tribunal de Jérusalem pour les questions d'administrations publiques et en 2003 elle siège comme juge permanente à la Cour Suprême.

Miriam Noar a participé à des procès qui ont traité des affaires très complexes, largement diffusées parce qu'elles concernaient soit des crimes de personnalités publiques, soit des hommes d'affaires de premier plan. Elle a été l'un des juges qui a condamné le président de « Shas » Arye Deri sur des accusations de corruption. C'était la première fois qu'un ancien membre de cabinet était emprisonné.

Les décisions de Noar dans tous les cas sont toujours basées sur une connaissance extrême des lois et sur une analyse rigoureuse des faits.

En décembre 2004, elle est nommée à la tête du Comité de procédure pénale du ministère de la Justice, qui conseille le ministre de la Justice.

Le 15 janvier 2015 elle devient présidente de la Cour Suprême. En prêtant serment Miriam Noar s'engage à faire tout ce qui en son pouvoir pour maintenir l'indépendance des tribunaux, ce qui selon elle, est essentiel pour éviter les conflits d'intérêts et garantir la justice.

Sous la conduite de cette femme modérée mais autoritaire, la Cour jouera un rôle moins politique. Elle servira jusqu'en septembre 2017.

En 1975 Miriam se marie avec Aryeh Noar, professeur de politique publique et d'administration à l'Université Ben Gourion du Néguev, proche de Menachem Begin, Elle a deux garçons, des jumeaux nées en 1976.



## L'INSOMNIE

**Renée Goldfarb Rubin** Psychologue clinicienne  
traitement de l'insomnie et du mal-être au travail.



*En préface, évoquons le cas d'une certaine Sophie, superwoman, femme de carrière et maman de deux enfants qui, pour assurer, a sacrifié ce qui lui paraissait le plus facile, le sommeil. Elle l'a grignoté le matin et l'a repoussé le soir; non sans conséquences! Tout comme les personnes qui souffrent d'insomnie Sophie a accumulé une dette vis-à-vis de son sommeil; cette dette se manifestera par de la fatigue, de l'irritabilité, un affaiblissement de la vigilance et de la mémoire et aussi par une moindre résistance à diverses affections.*

L'insomnie constitue le trouble du sommeil le plus fréquent. On estime en effet que plus de 30% des adultes souffriraient de difficultés du sommeil occasionnelles tandis que près de 10% souffriraient d'insomnie chronique. Elle est caractérisée par les plaintes de ceux qui en souffrent: difficultés à s'endormir, réveils fréquents pendant la nuit, réveil précoce.

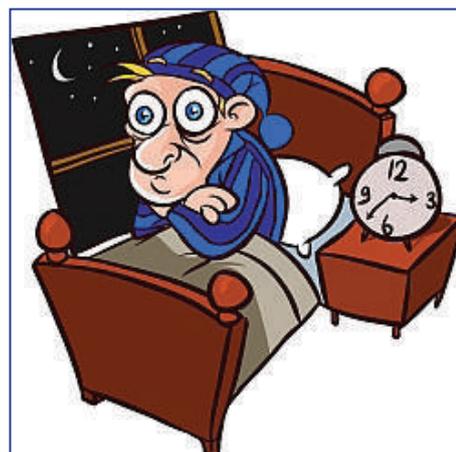
S'il est primordial d'identifier une insomnie, il faut ensuite émettre une hypothèse étayée sur son origine pour bien la traiter, c'est notamment pour cela qu'on parle des insomnies au pluriel; peut alors s'instaurer une collaboration constructive entre l'insomniaque et son thérapeute.

La tendance actuelle est certainement de se prendre en main avec une bonne hygiène de vie, que ce soit pour bien manger, bien bouger, se relaxer..., en recherchant des informations et un accompagnement compétent. Et pour les insomniaques, cela consiste à appréhender le sommeil comme un besoin physiologique garant de notre efficacité en journée, de notre récupération la nuit, de notre santé et à nous initier aux facteurs qui influencent les mécanismes veille-sommeil.

Afin de nous attaquer à une insomnie installée il va ainsi s'agir, mais vraiment en tant que partie prenante et éclairée, d'aller à la recherche de notre propre rythme et de remettre à l'heure notre horloge interne du sommeil.

Pour terminer la présentation, avant de passer à quelques questions, situons l'insomnie dans la classification actuelle des troubles du sommeil (AASM) :

- les insomnies
- les hypersomnies ou somnolence diurne comme la narcolepsie
- les troubles respiratoires du sommeil, essentiellement les apnées
- les troubles des rythmes circadiens provoqués par les décalages horaires
- les parasomnies ou activités pendant la nuit comme les cauchemars, le somnambulisme
- les troubles moteurs liés au sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos, le bruxisme ou grincements des dents
- autres





## ***L'insomnie concerne-t-elle tout le monde?***

Nous pouvons tous passer par une période d'insomnie relativement ponctuelle suite, par exemple, à un choc ou à un passage de vie stressant exceptionnel. Et puis un dormeur n'est pas l'autre.

Avec l'âge la quantité et la qualité du sommeil diminuent. «Dormir comme un bébé» toute sa vie n'a d'ailleurs guère d'intérêt ni d'utilité. Le sommeil des personnes âgées va se caractériser par une diminution de la continuité du sommeil et un réveil précoce.

Des études montrent aussi que les plaintes sont deux fois plus fréquentes chez les femmes et plus importantes chez les personnes de statut économique bas.

Actuellement la plupart des modèles explicatifs mettent en évidence l'interaction de facteurs prédisposants tant biologiques que psychologiques et de facteurs précipitants extérieurs. L'impact de ces derniers apparaît clairement chez ceux qui travaillent à horaires variables ou de nuit, chez les noctambules ou chez les grands consommateurs de café, de vin ou de drogues...

## ***Peut-on soigner l'insomnie autrement qu'avec des somnifères?***

La réponse est certainement oui pour l'insomnie primaire, c'est-à-dire lorsque les plaintes ne s'avèrent pas liées à une pathologie ou à son traitement. Pour celle-ci des études ont mis en évidence qu'au-delà de deux mois l'efficacité du traitement cognitivo-comportemental de l'insomnie (TCCI) est supérieure à celle du traitement par somnifères.

***C'est quoi le TCCI ?*** Il s'agit d'un accompagnement psychologique, relativement rapide car 7 à 8 séances et parfois moins peuvent suffire, basé sur la prise de connaissance des mécanismes du sommeil et de la veille et de ses «mauvaises habitudes» afin de retrouver son rythme de sommeil optimal et de pratiquer une hygiène favorable. Cette méthode soutient aussi efficacement le sevrage progressif des personnes qui ont décidé de tenter de se passer des hypnotiques notamment pour éviter leurs effets secondaire ou une dépendance.

Quant à l'hygiène du sommeil, elle est heureusement de mieux en mieux connue; en outre elle est assez simple mais encore faut-il vouloir ou pouvoir la pratiquer.

*Dormir c'est un besoin qu'on doit satisfaire à des moments relativement réguliers comme manger. Dans son lit on dort et quand on dort c'est dans son lit, au calme et calmement, au frais, dans le noir avec une bonne et agréable literie.*

## ***La dépression est-elle cause d'insomnie ?***

Ou vice versa? L'insomnie peut être provoquée par une pathologie ou elle-même la favoriser; dans ces associations, il n'est pas toujours aisé de dégager la cause de l'effet...

Ainsi plusieurs études confirment que l'insomnie chronique peut évoluer vers la dépression et qu'environ 80% des patients ayant un épisode dépressif majeur souffrent d'insomnie (Pr M. Billiard). L'insomnie fait partie des critères diagnostiques des troubles dépressifs mais les troubles du sommeil peuvent durer assez longtemps au-delà de la rémission.

Si la plupart des patients présentant un épisode dépressif se plaignent d'insomnie, il a été démontré par plusieurs sources qu'en cas de dépression récidivante, l'insomnie précède dans 59% des cas l'épisode dépressif.

Par ailleurs un médicament antidépresseur peut avoir des effets sur la physiologie du sommeil et provoquer indirectement une insomnie.

L'essentiel reste, comme toujours, de trouver pour chacun l'approche thérapeutique la plus efficace après une investigation approfondie et parfois, lorsque des médicaments doivent être prescrits, des essais.



**AGENDA**  
**ANVERS**

Mercredi 26 avril Musée BOZAR Expositions « Yves Klein » et « Pol Bury »

Jeudi 4 mai Conférence par le Professeur Julien Klener :  
« Les langues à travers le monde »  
Le professeur Klener viendra nous parler de sa passion pour les langues anciennes et modernes.

Jeudi 18 mai Atelier de Lecture: “En attendant Bojangles”  
de Olivier Bourdeaut

Dimanche 21 & Lundi 22 mai Assemblée Générale de l’ECWF à Milan

Lundi 12 & mardi 13 juin Vente « Vintage et Brocante »



## DONS

### ANNIVERSAIRE

Mme Hélène Littman  
Par : Berthe et Suzon Ingber  
Les comités WIZO Anvers

Sabine Roth  
Par : Agnès Diamant  
Muriel et Michel Fischler & Kids

Régine Fischer  
Par Agnès Diamant

Elly Drillich  
Par ses amies des « shmattes »

### BAR-MITZVAH

Nathan  
Petit-fils de Emmy Tob  
Par : Berthe Inber  
Raya Wimmer  
Nathalie & Marc Miodownik  
Francine Heilmann

Liam  
Fils De Katia et Corey Weiner  
Par Agnès Diamant

Nathaniel  
Fils de Yael et Laurent Grossmann  
Par : Emmy Tob  
Morane, Allison et Victoria  
Laetitia et Annie Attar

Nathaniel  
Petit-fils de Betty Kleinmann  
Par Laetitia et Annie Attar

Nathaniel  
Petit-fils de Viviane et Noldy Grossmann  
Par Laetitia et Annie Attar

Nathaniel  
Par sa grand-mère Betty Kleinmann

### NAISSANCE

Liv  
Petite-fille de Pauline et Steven Schamisso  
Par Nathalie et Marc Miodownik

Merci à nos donateurs qui ont contribué à la Campagne d'Urgence lors des incendies à Haifa, Israël.

### DIVERS

Don pour Simone Leiser en remerciement d'une belle après-midi  
Par Sabine Harroy

Don pour Sabine Harroy en remerciement d'un chaleureux dîner  
Par Lucette Susskind

Don à la WIZO à l'occasion du déménagement dans le nouveau bureau  
Par Agnès Diamant  
Danièle Piepsz

Don pour Sabine et Jacqui Roth en remerciement d'une belle soirée  
Par Sabine Harroy

Don à Armand Schmidt pour sa conférence donnée au profit de la WIZO  
Par: Agnès Diamant



**SAVE THE DATE:  
du 12 au 16 Novembre:  
Voyage WIZO en Israël**

## **COTISATIONS**

Un grand merci à nos fidèles membres qui ont renouvelé leur cotisation et une reconnaissance particulière à toutes celles qui nous ont fait un don à cette occasion:

Victoria Alhadeff  
A. Brenig  
Alexia Chiche  
Evelyne Capelluto  
Marina Fillenbaum  
Mina Goldfinger

## **CAMPAGNE d'URGENCE INCENDIES de Novembre**

Rose Barber  
Anna Luftig  
Rosie Tugendhaft-Levie

Graciella Franco  
Veronique Sabban  
Cathy Weber

Sonia Luchs  
Anne Smadja  
Ilana Widera

## **DONS**

Mr. & Mme Czapnik ont fait un don à l'occasion des 100 ans de Mme.Hélène Littman –Lemaître  
Deborah, Ghislaine, Isabelle, Mireille, Myriam et Renée ont fait un don au nom de Régine Obuchowsky, à l'occasion de la naissance de sa petite-fille, Masha.

## **SPONSOR A CHILD**

Pour Samy Offer à l'occasion de sa Bar Mitsvah par ses grands-parents Rose & Alfred Barber.  
Par amitié pour la WIZO d'Esther & Etienne Kervyn.

**Tournoi de Bridge  
Jeudi 27 Avril à 14h30 à Uccle**

**Promotion féminine  
Mardi 27 Juin à 20h chez le Professeur J.M. Nogaret et Madame,  
Conférence du Professeur Isi Pelc**

**Afternoon tea à Knokke  
Lundi 18 Juillet à 15h Conférence de Madame Micheline Smorodinsky**

## ACTIVITES PASSEES



Guggenheim Full Abstraction



Train World



Parc de la Boverie a Liege1



Conference  
Dominique Goldberg

## PROCHAINES ACTIVITES

### Conférences

Lundi 3 Avril à 15h à la synagogue de Monsieur Walter Benjamin

Lundi 8 Mai à 15h à la synagogue de Madame Micheline Smorodinsky

Lundi 15 Mai à 15h à la synagogue de Madame Alexandra Colin

Lundi 12 juin à 15h à la synagogue de Madame Dominique Goldberg

### Atelier lecture bimestriel

Lundi 24 Avril à 13h30 « Belle d'amour » & « Titus n'aimait pas Bérénice »

### Visites et promenades guidées

Jeudi 20 Avril à 14h du Musée des Egouts « Voyage insolite dans le cœur de Bruxelles »

Mardi 30 Mai à 13h30 promenade dans « le berceau de l'Art Nouveau à Bruxelles ».

Lundi 22 Juin journée à Roubaix et ses environs « La Villa Cavrois » et « La Piscine »

## AGENDA

### CHARLEROI

Comme chaque année depuis 31 ans, les Wizéennes de Charleroi ont organisé la fabrication et la vente -au profit de notre fédération- de leurs fameuses "Manot de Pourim". Initiée en 1986, sur la suggestion d'Edmée Linker, cette action s'est poursuivie d'année en année, en dépit de la diminution des effectifs de notre petite communauté. Cette fois encore, les dames ont réalisé un tour de force en préparant plus de 100 très belles Manot qui ont ravi leurs destinataires. Toute notre gratitude va à l'équipe qui a œuvré avec talent: Josiane Benet, Sonia Luchs, Julia Warman, sans oublier Viviane Riolo -qui s'est chargée des achats- et ses filles Elise et Phobée.

**Theresa Konopnicki pour Julia Warman, Présidente WIZO Charleroi.**



Le Professeur Vincent Geenen, secrétaire du Fonds Léon Fredericq, et les représentantes de la WIZO Liège



## “DE LA RECHERCHE À LA VIE”

La WIZO de Liège est parfaitement intégrée dans la vie associative de la ville. C’est pourquoi, depuis de nombreuses années et à l’initiative de Sophie Weinblum, notre section liégeoise associe à ses événements le Fonds Léon Fredericq, fonds de recherche de l’université de Liège. La recherche médicale souffre de manière chronique d’un déficit de moyens pour lutter de manière efficace contre la maladie. Conscients des enjeux qu’elle représente, des universitaires liégeois ont créé en 1987 la Fondation Léon Fredericq, devenue en 2005, le Fonds Léon Fredericq. La brillante carrière du célèbre physiologiste liégeois Léon Fredericq illustre le credo du Fonds :

*“Donner à l’intelligence et à la créativité des jeunes chercheurs les moyens de servir la connaissance scientifique et le progrès médical”.*

Cette année, suite à l’immense succès de notre soirée au musée BOVERIE grâce à la présence en très grand nombre des liégeois, notre section a offert cinq bourses à de jeunes lauréats du Fonds Léon Fredericq, ce qui nous a valu d’être nommées MEILLEUR MÉCÈNE 2016.

Cet immense défi de soutenir la crèche de NEVE NOF en Israël et d’offrir des bourses à de jeunes chercheurs de l’université de Liège, la WIZO de Liège le relève grâce à la participation de la communauté de Liège, mais pas seulement. De très nombreux liégeois, des personnalités du monde politique, des femmes et des hommes d’affaires, des scientifiques ou encore des membres des associations caritatives participent régulièrement à nos événements.

**Sans vous, sans la générosité de personnes concernées, rien n’est possible.**

**Merci à tous !**





**Dominique Schiff inaugure cette nouvelle rubrique. Si vous désirez voir publier un de vos écrits, un poème ou un dessin humoristique, n'hésitez pas, nous les attendons...\***

## LES PORTES

Les deux fillettes se tenaient dans la ruelle devant la porte des Jourde. C'était un spectacle inhabituel. Max était en train de raser le père Jourde qui était mort. Il l'avait installé sur une chaise et maintenait sa tête contre le mur. Et tout à son ouvrage, oubliant qu'il rasait un mort Max s'écria : « Eh, père Jourde, tenez votre tête droite ! » Les deux fillettes partirent d'un grand éclat de rire et filèrent au fond du jardin.

- Attends-moi dit Rachel à Délia, je vais faire pipi.

Elle poussa la porte de la cabane des toilettes. Enfin, plutôt une planche de bois qui grinçait sur ses gonds, à l'intérieur, une autre planche avec un trou et sur le mur, une inscription : Chez dur ou chez mou mais chez dans le trou ! Rachel ressortit, pouah, ça pue là-dedans.

Elles repartirent dans les ruelles du village. Assis devant sa porte, comme tous les jeudis, le père Léonard faisait tremper ses gros pieds crasseux dans une bassine. Il ne se lavait jamais, vraiment sale et dégueulasse celui-là.

Elles passèrent devant l'unique épicerie du village et arrivèrent devant la maison que leur tante Aline louait aux Perruquot. Aline raccompagnait à la porte madame Robert, qui partit en saluant les petites. Aline parut soulagée.

- Eh les filles, vous savez quel sont les meilleurs moments quand on reçoit de la visite ?

- Non !

- Eh bien, c'est le moment où ils arrivent et le moment où ils partent !

Elles éclatèrent de rire, sacrée Aline ! Elles s'engouffrèrent dans la cuisine, une délicieuse odeur de clafoutis leur chatouillèrent les narines. On était au mois de juin, neuf mois qu'elles étaient arrivées là. Il faisait un temps superbe, et les tilleuls embaumaient.

Tenez les filles, dit Aline, en leur tendant à chacune une part de clafoutis. Elles l'embrassèrent goulûment, et décidèrent d'aller pique-niquer au bord de la rivière. L'herbe était haute, elles s'installèrent près du grand saule dont les feuilles caressaient la rivière.

- Mmmm ! Que c'est bon, dit Rachel en mordant dans son clafoutis à pleines dents. Il était encore tiède et le jus rouge vif des cerises coula sur son menton. Elle se leva et partit cueillir des pâquerettes. Elle avait dix ans. Délia en avait quatorze. Elle s'étendit dans l'herbe et s'amusait à regarder les taches de lumière qui dansaient sur les branches du saule, reflets du soleil scintillants sur l'eau ondoyante. Les peupliers se balançaient dans la brise légère, et leurs longues silhouettes vertes s'élançaient jusqu'au ciel d'un bleu éclatant. Délia était enivrée de parfums, de couleurs, de pépiements d'oiseaux, c'était un enchantement. Cette nature lui donnait un tel sentiment de paix et de liberté...

Neuf mois plus tôt, c'est elle qui l'avait forcée, cette porte vers la liberté. Elle le savait, elle le sentait, ils étaient en danger de mort, les portes se refermaient une à une. La porte de l'école, celle des cinémas, des jardins publics : « Interdit aux juifs ». Ils étaient pris au piège, il n'y avait plus qu'un tout petit entrebâillement. Elle avait eu le courage de donner un grand coup de pied, et s'était fauflée dans cet interstice, elle avait franchi cette porte contre l'avis de son père. C'est comme ça qu'elle s'était sauvée, qu'elle était allée vers son destin. Couchée sous le saule, elle sentit un vide, non, un gouffre qui creusait le fond de son âme, une boule enfla et remonta vers sa gorge. Elle savait que plus jamais elle ne les reverrait, ni son père, ni sa mère. Alors c'est là, allongée dans l'herbe haute, dans ce paysage si doux de la Vienne, qu'elle décida de fermer la porte de ses émotions, de boucler, cadénasser, barricader la porte vers son passé.

## WIZO-AUTRICHE

La République d'Autriche est un état fédéral d'Europe Centrale, membre de l'Union Européenne. C'est un pays montagneux entouré par l'Allemagne et la République tchèque au nord, la Slovaquie et la Hongrie à l'est, la Slovénie et l'Italie au sud, et par la Suisse et le Liechtenstein à l'ouest. Presque trois fois plus étendu que la Belgique (83 879 km<sup>2</sup> contre 30.528km<sup>2</sup>) mais bien moins peuplé avec une densité de 103 hab/km<sup>2</sup> (368 chez nous). L'Autriche a donné le jour à de nombreux artistes célèbres (Mozart, Schubert, Strauss, Malher...) mais aussi à une pâtisserie renommée : la Sachertorte !



*Hava Bugajer et Caroline Shklarek Zelman*

C'est Caroline Shklarek Zelman, la responsable des Communications et Médias de la WIZO Autriche, qui a eu la grande gentillesse de répondre à nos questions, et le tout dans un français parfait !

### *1/ Depuis combien de temps la WIZO existe-t-elle en Autriche?*

La WIZO-Autriche fut fondée à Vienne en 1921 et Erna Patak en fut la première présidente. En 1898 elle était déjà parmi les fondatrices de la première organisation de femmes sionistes à Vienne. Mais en 1938, avec la montée du nazisme, les autorités ont fait fermer les portes de la WIZO. Ce n'est qu'avec le rétablissement de la communauté juive en Autriche, après 1945, que la WIZO a pu recommencer à fonctionner, grâce à l'initiative de Myriam Turkel, qui établit un bureau WIZO dans un des « Camps des Personnes Déplacées » de Salzbourg.

### *2/ Avez plusieurs sections et dans quelles villes?*

Nous avons trois sections qui se trouvent toutes à Vienne: WIZO, WIZO Aviv pour les femmes de moins de 50 ans et la Young WIZO. Cette dernière section concerne les jeunes de plus de 20 ans.

### *3/ Avez-vous une grande équipe?*

Notre équipe est petite, mais elle correspond à notre communauté juive. Hava Bujager est la Présidente WIZO, Petra Winkelbauer, la Présidente WIZO Aviv et Karen König, Présidente Young WIZO. Nous cherchons à recruter sur notre page officielle ([www.wizo.at](http://www.wizo.at)) et nous sommes toutes bénévoles. Nous travaillons en groupe et nous avons aussi des aides ponctuelles. Par exemple, pour le bal c'est un comité de 8 personnes qui travaillent sur cet événement.



*Dina Baranes , Hava Bugajer, Rivka Lazovsky, Caroline Shklarek Zelman, Karin Maier Winter et Judith Mirezcki-Eisenberg (de gauche à droite)*



#### ***4/ Est-ce que la communauté juive est importante en Autriche? Et spécifiquement où?***

Notre communauté juive compte environ **8.500 membres\*** sur un total d'environ **15.000** (de descendance juive) pour une population d'environ 8,7 millions d'habitants. La plupart d'entre eux (**8.200**) vivent à Vienne.

#### ***5/ Quelles sont les origines de cette communauté?***

Les premières communautés juives se sont installées à la fin du XII siècle en Autriche. Lorsque l'empereur François-Joseph, en 1867, accorde aux Juifs l'égalité des droits, la bourgeoisie juive (assimilée) se développe contribuant fortement à la vie culturelle, économique et scientifique autrichienne. En 1900, le philosophe Walter Benjamin décrit Vienne comme « la capitale du XXe siècle », grâce à son intelligentsia juive. Dans les années 1930, on compte environ **200.000** Juifs autrichiens (principalement à Vienne). En 1939, près des 2/3 de cette communauté ont réussi à s'enfuir. Les **65.000** qui ne sont pas partis seront assassinés, pour la plupart d'entre eux. En 1945, il reste moins de **700** Juifs viennois. Après la libération des camps, beaucoup de survivants autrichiens préfèrent rallier la Palestine ou les Etats Unis. Mais la communauté se reconstruit avec des Juifs venus de Pologne, de Hongrie et de Roumanie. Avec l'invasion de la Russie en Hongrie (en 1956) et en Tchécoslovaquie (en 1968) il y a une vague de fuyitifs vers l'Autriche. A la chute du Rideau de fer (entre les années 1980 à 1990) un nouveau flux de Juifs arrive en provenance de l'Union Soviétique et de ses anciennes républiques.

#### ***6/ Pourriez vous nous parler du projet Wizo qui est le plus important pour vous?***

Pour nous, évidemment, tous les projets ont une grande importance. En ce moment, nous soutenons en priorité les crèches et jardins d'enfants (à Modi'in et à Rehovot). Mais les jeunes adolescents dans le besoin nous tiennent aussi fort à cœur.

#### ***7/ Quelles activités proposez-vous à vos membres pour récolter de l'argent?***

Nous organisons un grand bal « à la viennoise » en tenue de gala et ouverture du bal par des jeunes couples dansant la valse. Un orchestre vient spécialement d'Israël pour l'occasion, et un DJ est prévu à partir de 23h. Il devrait y avoir environ 450 personnes. Un événement « Sponsor a Child » est organisé chaque année. Pour 2017, nous avons aussi prévu un spectacle dans un cinéma à Vienne et une soirée « discothèque » à l'occasion de Yom Hazmaouth. Lors des fêtes de Hanoukka et de Pourim, la WIZO Aviv organise un goûter payant pour enfants avec une tombola.



#### ***8/ En Belgique nous rencontrons beaucoup de problèmes d'antisémitisme, suite au conflit israélo-palestinien. Qu'en est-il chez vous?***

Ici en Autriche, nous ressentons un certain malaise avec la couverture médiatique souvent tendancieuse. Mais il n'y a pas trop d'antisémitisme et ce n'est certainement pas comparable aux problèmes rencontrés en Belgique ou en France.

#### ***9/ Comment sont les relations entre l'Autriche et Israël ?***

Elles sont bonnes. Cela a pris du temps jusqu'à ce que l'Etat veuille assumer officiellement ses responsabilités. Aujourd'hui on pourrait qualifier l'entente entre les deux états comme étant bonne. Il y a déjà eu de nombreuses visites officielles du gouvernement autrichien en Israël. La dernière visite officielle d'Israël fut celle rendue par Shimon Perez en Mars 2014.

***Un très grand merci, chère Caroline, pour votre disponibilité et bonjour à votre fédération de la part de la WIZO Belgique Luxembourg***

***\*Chiffres communiqués par Ariel Muzicant, VP du European Jewish Congress en charge de la sécurité et de la gestion de crise***

## Ce que des hommes intelligents ont dit des femmes...

Toute blessure sauf une blessure de cœur!  
Toute méchanceté sauf une méchanceté de  
femme! J'aimerais mieux habiter avec un lion  
ou un dragon qu'avec une femme méchante.  
**L'Ecclésiaste.**

La folie est une femme bruyante,  
stupide et ne sachant rien.  
**Roi Salomon-Livre des Proverbes.**

Descends d'un degré pour  
choisir une femme,  
monte d'un degré pour  
choisir un ami.  
**Yebamot 63a.**

Les paroles des jolies  
femmes brûlent comme le feu.  
**L'Ecclésiaste.**

La femme infidèle a des  
remords, la femme fidèle a  
des regrets. **Voltaire.**

La célébrité m'a apporté un gros avantage:  
Les femmes qui me disent non, sont plus  
belles qu'autrefois. **Woody Allen.**



L'homme veut être le premier amour de  
la femme, alors que la femme veut  
être le dernier amour de l'homme.  
**Balzac.**



La femme est la porte de l'enfer. **F. Nietzsche.**

La femme est une surface qui mime  
la profondeur. **F. Nietzsche.**





Les femmes se partagent en femmes trompées et en femmes trompeuses.  
A. Schopenhauer.



Les femmes, ces êtres aux cheveux longs et aux idées courtes.  
A. Schopenhauer.

C'est une grâce qui passe toute grâce qu'une femme pudique.  
L'Écclésiaste.

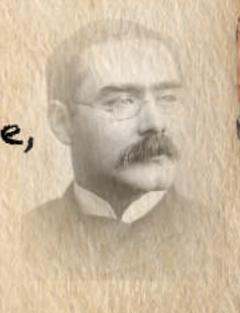
La belle-mère et la bru dans la même maison sont comme deux chats dans un sac. Proverbe Yiddish.

Ce qui les inquiète toutes, à leur propre sujet, c'est la facilité avec laquelle je me console du départ de la précédente. Sacha Guitry.



Il est des femmes dont on s'étonne vraiment qu'il ne se soit trouvé personne pour les étrangler. Henri de Reigner.

Une femme est seulement une femme, mais dans un bon cigare il y a tout un arôme. R. Kipling.



On n'aurait pas trouvé un seul grain de poussière dans tout l'appartement. Cette propreté-là, c'est toujours chez les vieilles et les méchantes.  
F. Dostoïevski.

Et de se sauver par la fuite, mais les fureurs d'une femme méchante et emportée sont inévitables, vous ne pouvez ni la dompter, ni l'apaiser et encore moins la fuir. Jean-Baptiste Blanchard.

## Pessah

**Pessah c'est sortir de l'esclavage et accéder à la liberté.**

**Nombreuses coutumes de Pessah semblent contradictoires d'un pays à l'autre, mais ont leur signification dans l'histoire. Un des secrets de la survie des juifs repose dans le cercle familial. C'est là que tout se passe. La table familiale représente le véritable centre spirituel du judaïsme. C'est autour de cette table, que les parents transmettent aux enfants leurs valeurs et leurs savoirs afin de perpétuer leur appartenance.**



**Pessah est une fête juive universelle, avec des variations de coutumes suivant les pays. Ces coutumes constituent un lien entre les générations et se sont transformées en lois tacites.**

**A Pessah les sépharades** autorisent la consommation des "kitniyots": graines de la famille des légumineuses comme le riz, le maïs, le millet, le soja, les pois, le sarrasin et les haricots. **Les ashkénazes** les interdisent formellement (sauf en période de guerre ou de famine).

Dans nombreuses familles ashkénazes le plat symbolisant Pessah est le bouillon avec "des kneidlech" (boulettes faites de farine de matza, d'œufs et de graisse d'oie). Egalement le "matze brei" (la matza trempée dans de l'eau, concassée, mélangée à des œufs et rissolée dans la poêle).

**Les juifs ultra orthodoxes** interdisent ces plats à Pessah. Ils ne permettent pas de manger de la matza trempée ou la farine de matza!

Il pourrait se produire une fermentation.

Pourtant dans beaucoup de familles juives **égyptiennes et grecques** le plat principal de seder est "la maina", une sorte de lasagne de matza trempée.



**A Belmonte au Portugal** les Crypto-Juifs, qui avaient choisis de se convertir au catholicisme pour échapper à la mort, réussirent à préserver leur identité juive clandestinement pendant 500 ans. Ils connaissaient peu de choses de la pratique juive. A Pâques, ils se rendaient à la rivière de leur ville, traversaient un gué peu profond, agitant les branchages d'arbres. Ils commémoraient ainsi le passage de la Mer Rouge. En 1996, tous ceux qui le désiraient redevinrent juifs par conversion.

Pour Pessah dans le **village de Pitigliano**, en Italie, les juifs cuisaient une matza de forme ronde. Bien qu'il n'y ait plus de juifs dans ce village, on peut encore aujourd'hui acheter cette matza, ainsi que du vin casher provenant des viticulteurs voisins.

**Les juifs de Hongrie** décorent la table du Seder de bijoux d'or et d'argent. Un rappel du métal précieux que les Égyptiens donnèrent aux juifs au départ d'Egypte.

**Les juifs de Boukhara** décorent la table de Seder de rouge et d'or pour la même raison.

**Certains séfarades**, à la fin du seder, donnent à manger au premier né de la famille un œuf dur. En signe de gratitude d'avoir été épargné lors de la dixième plaie.

## Même dans des conditions épouvantables comme au ghetto de Varsovie, les Juifs ont fêté Pessah.



À Djerba, et en Libye certaines familles n'invitaient personne le soir du Seder. Cette coutume prend sa source chez les Marranes. En effet les juifs, qui continuaient à respecter les mitsvot malgré l'Inquisition, étaient souvent victimes de délateurs.

Les juifs du Kurdistan et d'Afghanistan mangent à Pessah du riz brisé. Ils préparent également, comme les Juifs d'Afrique du Nord, une soupe de fèves.

Chez les juifs algériens originaires de Tlemcen, le maître de maison brise une matza en deux, en récitant en arabe une formule qui dit: "C'est ainsi que D'ieu a séparé la Mer Rouge pour laisser passer les enfants d'Israël".

Une autre coutume concerne la feuille de laitue qu'on jette par la porte avant de la refermer rapidement, afin que l'amertume représentée par le Maror s'éloigne de la maison.

À Constantine, Le sucre était interdit à la consommation au Seder, On sucrant le café avec une datte.

La mère de famille tunisienne réserve une des matzot qui fera partie de la décoration tout au long de l'année.

Pour les yéménites la cuisson des matzot se fait à la maison. La maitresse de maison, durant Pessah, en cuit chaque jour, dans un four spécial. Les matzot

yéménites sont souples et ressemblent à une pita. Au Seder chaque convive reçoit une assiette contenant les différents éléments du plateau, et la table du Seder est ornée de feuilles de salade (Maror).

Les irakiens utilisent deux sortes de matzot. Les premières, fines, sont appelées djaradik, Les secondes, beaucoup plus épaisses, sont appelées sdarim. Ce sont celles-là que l'on mange au Seder.

Certains juifs égyptiens lors du Seder, emballent un morceau de Matza dans une serviette et la font passer autour de la table pendant la lecture de la Haggadah. Chaque convive met la serviette sur l'épaule droite. L'officiant du seder demande "Où êtes-vous?" il répond "en Égypte". L'officiant dit: "Où vas-tu?", la serviette est alors placée sur l'épaule gauche et la personne répond "à Jérusalem".

Les juifs éthiopiens cessent de manger du levain trois jours avant la fête pour ne consommer que des pois et des haricots secs jusqu'à la veille de Pessah. Ensuite, ils jeûnent jusqu'à ce que leur grand rabbin sacrifie l'agneau sur un autel dans la cour de la synagogue. L'entrée du bâtiment est aspergée du sang de l'animal.

Dernièrement malgré toutes leurs différences, les rabbins de Bnei Brak se sont mis d'accord... pour déclarer que le cannabis est "cashé le Pessah" aussi bien pour les juifs ashkénazes que pour les juifs séfarades (raisons thérapeutiques). Encore un miracle de Pessah !!!





## Pâtes de Pessah, (Europe de l'Est)

Pour changer des "kneidlech",  
ou pour ceux qui ne consomment pas de matze  
mehl à Pessah:

**Pour 4 personnes:**

3 œufs,

2 cuillères à soupe d'eau,

1 cuillère à soupe de fécule de pommes de terre,

1 cuillerée à soupe de persil haché, sel et poivre.

**L'huile pour la cuisson.**

Mixer ensemble tous les ingrédients.

Cuire à l'huile des fines crêpes.

Rouler chaque crêpe et couper en lanières.

Servir avec le bouillon.



## Artichauts farcis (Egypte)

**Pour 6 personnes:**

18 fonds d'artichauts surgelés ou frais,  
500g de viande hachée au choix, 2 œufs battus,  
2 cuillères à soupe de raisins secs trempés et pressés,  
un oignon, une gousse d'ail, persil ou coriandre haché,  
sel et poivre. Matze mehl, une boîte de tomates  
conçassées, 1/2 cuillère à café de sucre,  
1/4 de verre d'eau.

Cuire les fonds d'artichauts dans l'eau salée. Egoutter.  
Faire des boulettes avec la viande, 1 œuf, raisins secs,  
oignon et ail haché, persil ou coriandre haché sel et  
poivre. Remplir avec la boulette de viande le fond  
d'artichaut. Passez chaque fond d'artichaut dans  
l'œuf battu puis dans du matze mehl. Faites revenir  
dans un peu d'huile. Mettre dans un plat,  
couvrir avec la sauce tomate mélangée de  
sucre et l'eau. Cuire au four 30 min.

Un peu long à concocter mais en  
vaut la peine...



## Boubeleh aux pommes (Europe de l'Est)

**Pour 4 personnes:**

2 cuillères à soupe de sucre,

vanille ou cannelle au choix.

Une pomme coupée en  
tranches.

huile pour la friture

3 œufs, blancs et jaunes séparés  
1 verre de faine de matza,  
3/4 de verre d'eau ou du  
jus d'orange,  
1 pincée de sel,

Versez le liquide sur la farine de matza et laissez gonfler.

Mélangez les jaunes d'œufs avec le sel, vanille ou cannelle et le sucre.  
(Peut être confectionné sans sucre et servi saupoudré par après de  
l'édulcorant).

Battez les blancs d'œufs en neige ferme. Ajoutez la farine de matza  
au mélange jaunes d'œufs, puis la neige de blancs d'œufs, délicatement.

Mettez un peu d'huile dans une grande poêle, déposez des pommes,  
puis recouvrir de pâte. Cuire de de deux cotés.

Déposez les sur du papier cuisine absorbant et servez chauds.  
Garni de confiture, miel, fromage blanc, crème épaisse ou  
saupoudrer du sucre.





**Gérard Davet et Fabrice Lhomme: Un président ne devrait pas dire ça – Stock.**

Evidemment “le” livre de la rentrée. Un énorme pavé, absolument consternant. Comment est-il possible qu’un Président de la République, à la veille d’une campagne pour le renouvellement de son mandat laisse publier un truc pareil. A lire pour avoir une idée de la marche interne des affaires politiques au plus haut niveau de l’Etat même si ce n’est pas facile (je ne comprends pas grand-chose à la politique). Je me souviens de ce que disait Louis Le Prince-Ringuet à ce sujet. Il appelait ça, vous vous en souviendrez, “Le grand Merdier” (pardon, mais c’est le titre du bouquin.) Et il avait hélas raison.

**Adelaïde de Clermont Tonnerre: Le dernier des nôtres – Grasset.**

Autre must de la rentrée. Ce gros livre écrit par une jeune femme, PDG de la revue « Point de Vue » et membre d’une des plus vieilles familles nobles française a reçu plusieurs prix. J’ai trouvé cela ennuyeux mais pas fatigant pour les neurones. Si le lecteur ne dort pas immédiatement il aura compris très vite où mène l’intrigue. Donc je n’ai pas aimé du tout.

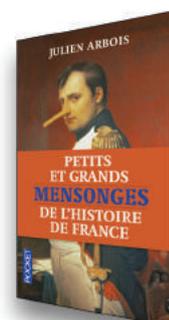


**Anne Sinclair: 21 rue de la Boétie – Livre de poche.**

Ce petit livre, très bien écrit, raconte sans fards et sans orgueil l’histoire de cette famille juive de marchands d’art, confrontée à une des plus sales périodes de notre histoire. Le courage, la dignité, le travail, le flair de pouvoir reconnaître le génie de ceux que les nazis nommaient souvent les “peintres dégénérés”. Dont des centaines d’œuvres ont été brûlées et d’autres sauvées grâce à cette famille Rosenberg, les grands-parents d’Anne Sinclair.

**Julien Arbois: Petits et grands mensonges de l’histoire de France – Pocket.**

Un petit livre amusant pour l’avion, qui vous apprendra si besoin est, que l’Histoire que les enfants apprennent à l’école n’a pas forcément grand-chose à voir avec la “vérité” historique.

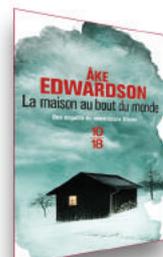


**Marie Andersen: La manipulation ordinaire - Poche marabout.**

Un livre que beaucoup devraient lire. Tous ceux qui sont manipulés, tyrannisés, réduits souvent à la méséstime d’eux et même au suicide. Un livre qui montre la perfidie de certaines phrases entendues tous les jours dans les familles, dans les écoles et dans bien des professions. Les manipulateurs sont légions et ils sont parfois encore des enfants. Comment reconnaître ces agressions verbales et comment s’en protéger. Pour moi très intéressant et hélas révélateur de bien des caractères néfastes rencontrés tous les jours.

**James Bowen: Un chat des rues nommé Bob – Le monde selon Bob – City Poche.**

Enfin deux livres qui sont ce que les américains appellent du “chicken soup for the soul” L’histoire d’un miséreux, ex drogué, SDF, sans un rond, qui un jour rencontre un chat roux, lui aussi SDF. Entre les 2 malheureux une histoire commence. Et le chat Bob va aider et sauver son “sauveur”. Un bouquin de victoire contre l’adversité, qui prouve que l’amour et la tendresse sont compatibles entre deux êtres totalement différents. Un film va bientôt sortir. Lisez le bouquin entre rire et larmes et amenez vos gosses rencontrer Bob sur écran. Enfin un livre sans prétention qui fait du bien



**Ake Edwardson: La maison du bout du monde – 10/18 polar.**

Superbe et glaçant! Dérangeant mais impossible à lâcher. Mais vous savez que j’aime lire au chaud sous la couette des trucs qui donnent froid dans le dos. Et qui sont aussi de la bonne littérature.

# FEDERATION WIZO BELGIQUE – LUXEMBOURG asbl

## LA WIZO, c'est :

Une organisation de femmes sionistes qui contribue au bien-être de la société israélienne depuis 1920.

250.000 membres dans le monde, et près de 50 fédérations.

Une ONG reconnue par l'Organisation des Nations Unies qui jouit de plus d'un statut consultatif près d'organismes internationaux tels l'ECOSOC et l'UNICEF.

## LA WIZO:

Veille sur les enfants du berceau à l'adolescence

Promeut le statut de la femme en Israël

Veille sur nos aînés

Accompagne les nouveaux immigrants

Aide les minorités à s'intégrer

Se fait entendre auprès des autorités

Accueille 14.000 enfants dans ses crèches

Forme 5.500 élèves dans ses écoles

Encadre 24.000 jeunes

Brise la solitude des personnes âgées

Aide les femmes et les enfants en détresse

## REJOIGNEZ-NOUS !

WIZO Anvers : 03 239 05 71

WIZO Bruxelles : 02 538 76 66

WIZO Liège : [wizoliege@gmail.com](mailto:wizoliege@gmail.com)



Women's International Zionist Organization  
for an Improved Israeli Society