



la Yechiva Ateret Jerusalem recherche traducteur hebreu / francais bénévole  
des questions-réponses du Rav Chlomo Aviner - #107

**Oz lé-Israël et la section française du Machon Méir  
présentent:**  
**la Cinquième émission**  
**Notre Maître, Le Rav Chlomo Aviner chlit''a**  
et Yehuda Benhamou discutent de la Paracha de la semaine: "**Vayechev**"  
<http://www.machonmeir.net/french/a-propos-de-la-paracha>

## Mangez sobrement !

(Partie II)

(Dans cet article, le Rav Aviner, expose les principaux "stratagèmes" à employer pour maigrir).

- h) S'il y a des mets appétissants sur la table, on doit se retenir une dizaine de minutes pour ne pas être saisi de boulimie, un peu au sens où une maxime chinoise déclare : "Est dit maître de soi celui qui ne mange qu'une cacahouète". Dans son *Yessod Hatéchouva*, Rabbi Yona de Gironde prescrit au nom du Ra'avad que pour pratiquer le culte avec plus de vaillance, on s'abstiendra, à tous les repas, de manger des plats savoureux. Quant à nous, nous ne prescrivons que de se retenir quelques minutes.
- i) Ne pas conserver d'aliments mauvais pour la santé, potentiellement nuisibles.
- j) Parfois, on croit avoir faim alors qu'on a soif, phénomène qu'il faut prendre en ligne de compte.

- k) On doit consommer des aliments bourratifs puis attendre vingt minutes pour savoir si, vraiment, on a encore faim (comme ci-dessus mentionné).
- l) chaque jour, consacrer une demi-heure environ à une activité corporelle. Elle aide quelque peu à maigrir mais elle est surtout très bonne pour la santé.
- m) Avant un festin prometteur, on doit soigneusement planifié la manière de *l'aborder*, tel un soldat qui reçoit sa feuille de route avant le combat.
- n) On doit faire appel au soutien familial, manière, pour ainsi dire, de se sentir cautionné, se placer sous la surveillance d'une tierce personne et trouver l'abondance dans le peu qu'on a mangé, au sens où il est dit : "Vous mangerez à satiété" (Lev. XXV, 19). "Peu, explique Rachi (ad Loc.) et (pourtant), dans le corps, ce peu deviendra abondance". On doit manger avec délicatesse et non pas avec glotonnerie, "Comme si on était devant le roi, car le gloton ne voit pas de bénédictions dans ses actes, tout comme celui qui a demandé (Esaü, à Jacob, Gen. XXV, 30) : Gave-moi de cette chose rouge !" (*Zohar 'Hadach Ruth*, 25). §2). On doit s'inspirer de l'exemple des anges "Qui mangent en état de sainteté et de pureté" (ibid.).

Si ces conseils n'aident pas, on pourra consulter les groupes de soutien suivants : O.A OVEREATERS ANONYMUS ("Anonymes qui souffrent de consommation excessive d'aliments"). Ce groupe utilise la méthode dite des "Douze pas", instituée en 1960, qui se propose d'aider ceux qui souffrent de l'envie irrésistible de manger. Elle comprend un programme adapté à chaque individu et d'un traitement particulier pour chaque cause du phénomène. Parfois, s'adresser à un diététicien ou à toute autre personne compétente de ce genre ne sert à rien car le seul remède est de travailler sur soi.

En Israël, il y a quelque cent-trente groupes de ce type. Ils organisent des rencontres hebdomadaires qui ont pour but de corriger ses défauts. La méthode, dispensée gratuitement, s'avère être la plus efficace. *Pour de plus amples informations, on pourra s'adresser au bureau central des renseignements, tél. 035745799 ou consulter le site Internet OAS-ISRAEL.ORG*

Pour poser vos questions au Rav Chlomo Aviner chlit"a en ligne, cliquez: <http://www.ozleisrael.org>

Les questions sont envoyées au Rav Chlomo Aviner chlit"a 2 fois par semaine, nous récupérons ses réponses et les insérons dans le site. Merci de votre patience.