

Horaires

CHABBAT VAETHANANE-NAHAMOU

Vendredi 24 juillet 2026 :

- All. des bougies : entre 19h55 et 20h15
- Minha suivi de Kabbalat chabbat : 19h00
- ✓ Adath Yéch. : 20h00

Samedi 25 juillet 2026 :

- Chahrit : 9h00
- ✓ Adath Yéch. : 10h00
- Cours : 19h45
- Minha : 20h45
- Arvit et fin de chabbat : 22h15

Paracha : Deut. 3, 23 - 7, 11 : Suite du discours de Moïse ; répétition du Décalogue ; Chéma Israël.

Haftara : Isaïe 40, 1—26 : la consolation.

HORAIRES DE SEMAINE :

- **Office du matin :**
- Mardi, mercredi et vendredi : 7h00
- Lundi et jeudi et Roch Hodech : 6h45
- Dim. et jours fériés : 7h45
- **Office du soir :** 19h30

Jeûne du 9 AV :

Début : merc. 22/07/2026 : 21h25
Fin : jeudi 23/07/2026 : 22h08

HORAIRES (zmanim) Toulouse :

Mardi 21 juillet 2026 :

- Mise Téf. : 05h22
- Plag : 19h55
- Coucher du Soleil (Chkia) : 21h28
- Kriat Chéma (Tombée nuit/tsèt) : 22h10

Mercredi 22 juillet 2026 :

- Mise Téf. : 05h24
- Plag : 19h54
- Coucher du Soleil (Chkia) : 21h28
- Kriat Chéma (Tombée nuit/tsèt) : 22h09

Jeudi 23 juillet 2026 :

- Mise Téf. : à Minha (jour du jeûne)
- Plag : 19h54
- Coucher du Soleil (Chkia) : 21h27
- Kriat Chéma (Tombée nuit/tsèt) : 22h08

Vendredi 24 juillet 2026 :

- Mise Téf. : 05h26
- Plag : 19h53
- Coucher du Soleil (Chkia) : 21h26
- Kriat Chéma (Tombée nuit/tsèt) : 22h07

Dimanche 26 et Lundi 27 juillet 2026 :

- Mise Téf. : 05h29/05h30
- Plag : 19h51
- Coucher du Soleil (Chkia) : 21h24/21h23
- Kriat Chéma (Tombée nuit/tsèt) : 22h04/22h03

MIKVE DAMES :

En semaine : Contacter Mme DRAY
au 06 86 37 53 03,

Le Vendredi soir et les soirs d'entrée de
fête : contacter Mme MATUSOF
au 05 61 32 83 05 ou 06 81 85 87 72

« TICHEA BÉAV » DEUIL OU FÊTE ?

Il est bien écrit que ce jour est également considéré comme jour de fête ; c'est pourquoi nous ne disons pas dans nos prières le Ta'hanun, les supplications. Plus particulièrement l'après-midi, le deuil est réduit et nous évoluons la consolation.

L'impératif d'accomplir les commandements et de servir D-ieu avec joie est de mise tout au long de l'année ce qui inclut Tichea Beav. Nous trouvons là le paradoxe du judaïsme : nous devons assumer car la tristesse est complètement bannie mais l'amertume est recommandée pour la Techouva qui contribuera à la

Est-il mauvais d'être triste ? La 'Hassidout fait la distinction entre deux sortes de peine : *mérirout*, « l'amertume », qui est une peine constructive, et *atsvout*, « la tristesse », qui est une peine destructrice.

Mérirout est la détresse de celui qui non seulement reconnaît ses échecs, mais qui s'en soucie également. C'est lorsque quelqu'un souffre du mal qu'il a commis, des opportunités qu'il a manquées, du potentiel qu'il n'a pas développé. Lorsque l'on refuse d'être indifférent à ce qui est défaillant en soi et dans son monde.

Atsvout est la détresse de celui qui est désespéré de lui-même et

de son prochain, celui dont la mélancolie l'a soustrait à tout espoir et à toute initiative.

La *mérirout* est un tremplin pour s'améliorer. La *atsvout* est un puits sans fond.

Comment peut-on distinguer l'une de l'autre ? La première est active, la seconde est passive. Dans la première, on pleure. Dans la seconde on a les yeux secs et hagards. Dans la première, on a le cœur et l'esprit perturbés. Dans la seconde, ils sont inertes, apathiques et lourds comme du plomb. Et que se passe-t-il lorsque cela passe, lorsque l'on émerge de l'une ou l'autre forme de détresse ?

Dans le premier cas, on s'engage dans l'action : à décider, planifier et entreprendre les premières mesures – quand bien même incertaines – pour défaire les causes de sa peine. Dans le second cas, on va dormir.

Extrait de l'article : Bonne Tristesse,
Lubavitch toulouse.com

Le Midrach relate que Machia'h est né à Tichea Béav à l'instant de la destruction du Temple. Que notre deuil soit transformé en joie avec la venue de Machia'h et la reconstruction du Troisième Beth Hamikdash.

Rav Yossef Y. Matusof



UNIS AUJOURD'HUI,
POUR DEMAIN.

APPEL À COTISATION 2026

NOTRE COMMUNAUTÉ. NOTRE RESPONSABILITÉ. NOTRE AVENIR.

Plus que jamais, votre soutien est essentiel.
La cotisation n'est pas un simple don : c'est un acte d'appartenance,
de solidarité et de responsabilité envers toute la communauté.

À QUOI SERT VOTRE COTISATION ?

- VIE RELIGIEUSE ET CULTUELLE**
Entretien des synagogues, offices, fêtes, célébrations et accompagnement religieux à tous les moments de la vie.
- ÉDUCATION ET TRANSMISSION**
Soutien à l'école, au Talmud Torah, aux activités jeunesse, aux séjours et à la transmission de nos valeurs aux générations futures.
- ACTION SOCIALE ET SOLIDARITÉ**
Aide aux plus fragiles, visites aux malades, soutien aux familles en difficulté, accompagnement au quotidien.
- SÉCURITÉ DE NOS LIEUX ET DE NOS MEMBRES**
Renforcement de la sécurité de nos bâtiments, présence humaine, systèmes de protection : une nécessité vitale répondant à une nécessité vitale.
- VIE COMMUNAUTAIRE**
Activités culturelles, événements, chabbat, conférences, cours, accueil des nouveaux arrivants : faire vivre la Sien qui nous unit.

POURQUOI C'EST VITAL AUJOURD'HUI

Les Juifs de France traversent une période de profonde inquiétude. Montée de l'antisémitisme, menaces, actes violents, discours de haine... Notre communauté à Toulouse n'est pas épargnée.

NOTRE UNITÉ EST NOTRE FORCE. NOTRE SOLIDARITÉ, NOTRE PROTECTION.

Sans ressources, pas de structures. Sans structures, pas de communauté. Sans communauté, plus d'avenir pour la Toulouse.

SIMPLIFIEZ VOUS LA VIE !

optez pour le prélèvement mensuel !

Simple, sécurisé et sans engagement.

LA SURVIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ DÉPEND DE NOUS TOUS.
Chaque cotisation, quelle que soit son montant, compte et fait la différence.
Nous comptons sur vous. Pour nous. Pour nos enfants. Pour demain.

Ensemble, continuons à faire vivre le judaïsme à Toulouse.

COMMENT COTISER ?

PAR COTISATION
2 place Riquet
31000 TOULOUSE
05 62 73 46 48
ou par virement bancaire
IBAN : FR 76 31000 00000 00000 00000 00000
https://compte.acit31.com

VOTRE SOUTIEN, NOTRE FORCE.

Merci du fond du cœur



CAMPAGNE DE TICHRI 5787

KIPPOUR

DIMANCHE 20 ET LUNDI 21 SEPTEMBRE 2026

RÉSERVATION DES PLACES DE KIPPOUR

13 LIEUX DE CULTE À VOTRE DISPOSITION

HALLE AUX GRAINS

EDJ/ORANAIS - HEKHAL DAVID
PALAPRAT
CHAARÉ EMET
ACHKÉNAZE : EDJ
BIRKAT HAÏM
BALMA - BETH YOSSEF
ADATH ISRAËL - ALSACE LORRAINE

ORATOIRE DE L'UNION

OHR TORAH - MICHKAN NESSIM
LES JARDINS DE RAMBAM
ORT - ORATOIRE OR YOSSEF
GAN RACHI - TÉPHILA LE MOSHÉ



05.62.73.46.46
https://compte.acit31.com
2 Place Riquet 31000 TOULOUSE

POUR DES QUESTIONS DE SECURITE LA RESERVATION DE VOTRE PLACE
À KIPPOUR SERA OBLIGATOIRE



PÉRIODE DES « 3 SEMAINES »

Du 17 Tamouz au 9 Av

Jusqu'au jeudi 23 juillet 2026 inclus

(jour du jeûne de Ticha BéAv)



Durant cette période de restriction :

- Abstention de viande et de vin du 16 au 23 juillet 2026 inclus.

Jeûne de Ticha BéAv (9 Av)



Début :
mercredi 22 juillet 2026 à 21h25



Fin :
jeudi 23 juillet 2026 à 22h08

Offices de ticha béav :

Veille de ticha béav :

- mercredi 22 juillet 2026 à l'EDJ : mincha à 19h00 suivi du repas et d'arvit à 21h30

Journée de ticha béav :

- jeudi 23 juillet 2026 : chahrit à 6h45 à Palaprat, mincha à 19h00 à l'EDJ

Adath Yéchouroun :

tous les offices de ticha béav ont lieu au Gan Rachi

- mercredi 22 juillet 2026 : arvit à 22h00

Journée de ticha béav :

- jeudi 23 juillet 2026 : chahrit à 9h00, mincha à 20h30 et arvit à 22h00

DECES :

GABISSON Alain, 86 ans d'Oran (Algérie).
HAYOT Madeleine Haya, décédée à Ashdod le 19/07/2026, maman de Patricia BOUGANIM.

Erratum au AH n° 937 du 13/07/2026 :

Il faut lire : **Edmond KRIEF**, 86 ans d'Alger, décédé le 08/07/2026 à Nétivot (et non le 06/07/2026)

C'est avec beaucoup de peine et de tristesse que nous apprenons le décès survenu le 13/07/2026 à Netanya de **Chantal Yaffa DARMON**, 64 ans originaire de Rabat (Maroc), sœur de Samy AZOULAY (zal). Nous adressons nos chaleureuses condoléances à son époux, Philippe, ses enfants, Aurélie SPIAGGIA, Céline et William DARMON, et partageons leur douleur en ces moments de deuil.

Nos condoléances à la familles.

AZGUIR :

Lundi 20 juillet 2026 :

Azguir de la sem. de **GABISSON Alain** (soir) à l'EDJ
 Azguir des 12 mois de **COHEN Wilson** (soir) à l'EDJ
 Azguir du mois de **PARENTI Graziella, Juliette** (soir)

Mardi 21 juillet 2026 :

Azguir du mois de **BOUABOUT Josiane** (soir) à l'EDJ
 Azguir du mois de **ZEKRI Gerard** (soir)

Jeudi 23 juillet 2026 :

Azguir des 11 mois de **TOUATI Yvonne** (soir)
 Azguir du mois de **BENABOU Ruth Lucie** (soir)
 Azguir du mois de **HAMON Joel Jacques** (soir)

Samedi 25 juillet 2026 :

Azguir des 12 mois de **SOLETCHNIK Jules** (matin) à Adath Yéch.

Lundi 27 juillet 2026 :

Azguir des 12 mois de **AMOURABEN Salomon Albert** (soir)
 Azguir du mois de **CHEMACK Rose** (soir) à l'EDJ

Mercredi 29 juillet 2026 :

Azguir du 11 mois de **LAYANI André** (soir)

Jeudi 30 juillet 2026 :

Azguir des 12 mois de **SEBBAK David** (soir)

AZGUIR ANNIVERSAIRES :

Mardi 21 juillet (7 Av) : ABOU Joseph, AZEROUAL Odile, BARON Huguette, CHASKIEL Eva, CISSOU Emile Haim, DECALO Estella, LAHANA Evelyn, OUAZANA Charles, ROZENBLAT Israël William, SARFATI Frederic, SAYAG Yvonne. **Mercredi 22 juillet (8 Av) :** AMSELLEM Nedjma, ANKRI Danielle, ATIA Moché, ELMALEH Simy, FRICH Fernand, HADDAD Irène, KELNOUSKI Isaac, LAYANI Suzanne, OUAZANA Charles. **Jeudi 23 juillet (9 Av) :** BENAMOUR Abraham Aimé, BIDERMAN Nathan, CHICHEPORTICHE Alexis, DJIAN Michel, ELBAZ Esther, FRAJENRAJCH Esther, HANOCA Simon, IFFERGAN Zohra, JUDKIEWITZ Frejda, LEVY Samuel, LOWCZY Herszen, NACACHE René Haï, SADDOUN David, SOUCHER Renée. **Vendredi 24 juillet (10 Av) :** BERNSTEIN David, BRAMI Marcelle, GUIMIER Philippe, KRIEF Rachel, LAIK Elie, OZIEL BITTON Mercedes, SERAKI Anna. **Samedi 25 juillet (11 Av) :** AFERGAN Marc Mardoché, ALLOUCHE Williams, ATLAN Huguette, BOUNAN Corine, CHICHE Elie, FREILLON Lucie, GHRENASSIA Suzanne Baya, HALIMI Henri, KHELIF Patrick, LEHMEISC Marie Jeanne, LEVY Etoile, MOCHINO Pierre, SIBBOUNI Jack. **Dimanche 26 juillet (12 Av) :** ABOAB Pauline, ATTAIECH Haim, BENSADOUN Claude, FAROUDJ Deborah, GERCHE Myriam, SEBBAH Félicie. **Lundi 27 juillet (13 Av) :** BERDUGO Brigitte, BRUPBACHER Marcel, CHERBITH Rolland, ELDARAI Max, FRIDMAN Boris, FRIDMAN Boris Lazare, GOGUYER ELBAZ Bendqia, GUENOUN Betie, MORABIA Alfred, SALAMA Georges, SALPHATI Fortunée, WEILL Marguerite, ZAFRAN Zbida/Mireille. **Mardi 28 juillet (14 Av) :** ABOURBEN Paule, ATTALI Alfred Nathan, AZOULAY Gabriel, EMSELLEM Paulette, HADJEDZ Andre, HADJEDZ André Haim, TOUATI Adolphe, TOUATI Rahel, TOUITOU Raymond, ZAOUCHE Simon. **Mercredi 29 juillet (15 Av) :** AINOZU Reine, AZOULAY Benkia, BEDOUK Odette, BENSOUSSAN Mardochée, GERSON Fortunée Mazal Tov, MARCIANO Albert, TOUATI Julie, ZERBIB Yvette. **Jeudi 30 juillet (16 Av) :** BISMUTH Isaac, BLEIWEIS Mieczyslaw, BLOCH Claire, FRYDMAN Hélène, GLAZER Marcelle, MAALEM Henriette, NOUCHY Esther, OKSMAN Rebbecca. **Vendredi 31 juillet (17 Av) :** ALLALI Victor, ATTALI Perlette, AZOULAY Rachel, DAHAN Richard, ZAFFRAN Rosa. **Samedi 1er août (18 Av) :** ABOUDARHAM Marcel, AMSELLEM Fernand, AMSELLI Yvette, OHAYON Eva, TARZAN Berthe Madeleine.

KOL TORAH
 de 11h00 à 11h30 sur Radio Kol Aviv
vendredi 24 juillet 2026 : Rabbim NAIM Doron

Kol Aviv 101 FM

Kol Aviv 101 FM
 Rendez-vous sur **kolaviv.fr**

LA JEUNESSE LUBAVITCH DE TOULOUSE ORGANISE

2 CENTRES DE VACANCES

PARDESS MAMACH
 CHALET AVEC PISCINE
 AU MOURTIS, DANS LES PYRENEES
 DE 8 A 13 ANS

PAF : 1 000 € (voyage compris)
 Coucher, repas et transport
 Tarifs dégressifs
 Facilité de paiement
 Possibilité de louer et d'acheter
 Places limitées

Renseignements & inscriptions :
 05 61 21 27 87
 pardesslog@gmail.com
 Centre agréé pourvoyeur et agréé

PARDESS HANNAH
 NOUVEAU CHALET !
 Dans le MASSIF CENTRAL
 DE 8 A 12 ANS

SECTION ADOS :
 DE 13 A 16 ANS

DU 3 AU 19 AOÛT
 Ambiance juive chaleureuse !
 Activités sportives, artistiques et culturelles

sapiens
 CHASSEUR - CUEILLEUR - BRASSEUR

UNE DERNIERE BRAISE

SOIRÉE DE CLÔTURE
 1 AN DU RESTAURANT CASHER

— JEUDI —
30 JUILLET
 À PARTIR DE 19H

UN PETIT MOT
 Il y a un an, nous ouvrons SAPIENS avec l'espoir de vous faire découvrir une cuisine casher, généreuse et conviviale.
 Cette première année nous a énormément apporté. Grâce à vous, nous avons vécu de belles rencontres, partagé de nombreux moments et construit une aventure humaine dont nous sommes fiers.
 Aujourd'hui, il est temps pour Sapiens d'écrire un nouveau chapitre. L'aventure se poursuit naturellement avec Berechit, notre service de traiteur casher, pour continuer à partager avec vous cette cuisine qui nous rassemble, lors de tous vos événements.
 Cette soirée est l'occasion de partager une dernière table, de célébrer ce chemin parcouru et de vous dire simplement merci.

FIN DE LA TEOUDA
30 JUILLET 2026

AU MENU :
 COCKTAILS
 PLANCHES À PARTAGER
 DESSERTS À LA COUPE

40€ PAR PERSONNE
 Une formule préparée spécialement pour cet événement.

SAPIENS - BALMA
 7 ESPERANDE ANDRÉ MICHAËL
 31330 BALMA
 07 52 08 32 98

ANNONCE

La crèche Gan Rachi recherche une **Éducatrice de Jeunes Enfants (EJE)**. Poste en CDI – 35 heures par semaine à pourvoir dès que possible.

Pour toute **candidature** ou demande d'informations, veuillez **contacter** Mme Brigitte Saraga, Directrice, au **05 61 32 55 15**.

POMPES FUNEBRES ISRAELITES
 ACCOMPAGNEMENT RESPECTUEUX
 SELON LA TRADITION
 MARBRERIE, INHUMATIONS ET CONCESSIONS EN FRANCE & EN ISRAEL
 CONTRATS OBSESQUES

06 64 53 62 00

LOIS ET COUTUMES DE TICHA BEAV

Les cinq interdictions de Ticha BeAv

Comme à Yom Kippour, cinq abstentions sont observées :

- Ne pas manger ni boire pendant toute la durée du jeûne.
- Ne pas se laver ou se baigner pour le plaisir (seuls les lavages nécessaires sont permis).
- Ne pas s'enduire le corps de crèmes, huiles ou parfums à des fins de confort.
- Ne pas porter de chaussures en cuir.
- S'abstenir de relations conjugales.

Les restrictions particulières

- On s'assoit sur un siège bas ou à même le sol jusqu'à la mi-journée.
- On évite de se saluer de manière habituelle.
- On ne se livre pas à des activités procurant une joie particulière.
- L'étude de la Torah est limitée aux passages en rapport avec le deuil ou la destruction (Livre des Lamentations, Livre de Job, passages talmudiques sur la destruction du Temple, etc.).

À la synagogue

- Lecture du Livre des Lamentations (Eikha) le soir.
- Récitation des Kinot, poèmes de lamentation.
- L'éclairage est souvent réduit en signe de deuil.
- Le talit et les téfilines ne sont pas portés à Cha'harit, mais à Min'ha.

Fin du jeûne

Même après la fin du jeûne, certaines coutumes de deuil se prolongent jusqu'au lendemain midi (10 Av), car le Temple continua de brûler après le 9 Av. Selon les coutumes, on évite encore pendant ce laps de temps :

- la consommation de viande et de vin ;
- la musique.

La veille de Ticha BeAv

Avant le début du jeûne :

- on prend un repas normal, puis le **repas de séparation** (**séouda hamafséket**), traditionnellement composé de pain et d'un œuf dur trempé dans la cendre, consommé dans une atmosphère de recueillement ;
- le jeûne commence au **coucher du soleil**.

Attention : une erreur s'est glissée sur le calendrier "LAYANI" 5786 : il faut lire : date du jeûne du 9 av le 22/07/2026 au soir et toute la journée du 23/07/2026.

ACIT
 Association Culturelle Israélite de Toulouse

JOURNÉE PORTES OUVERTES
 le 6 septembre 2026

Info. au : **05 62 73 46 46**

TALMUD TORAH
 du Grand Toulouse

Le restaurant **LE SABRA** sera **FERMÉ POUR CONGÉS D'ÉTÉ**
 du dimanche 19 juillet au lundi 24 août 2026 inclus

LE SABRA vous donne rendez vous dès le **25 août** prochain.

06 14 14 36 83 | 28 chemin Lapujade, 31200 Toulouse