



KIPPOUR

POUR LA REFOUAI DE TOUS LES MALADES
POUR L'ÉLEVATION DE L'ÂME DE TOUS LES DISPARUS DONT C'EST LE MOIS LA SEMAINE OU
L'ANNÉE

Les lois de Yom Kippour selon le Rav Ovadia Yossef, basées sur ses ouvrages, notamment le **Yalkout Yossef**, portent sur plusieurs aspects essentiels de cette journée sainte. Voici un résumé des points les plus importants :

1. Jeûne Obligatoire

Yom Kippour est un jour de jeûne strict pour tous les adultes en bonne santé, hommes comme femmes. Le jeûne commence au coucher du soleil et se termine à la tombée de la nuit le lendemain, après la prière de **Ne'ilah**.

- **Exceptions** : Les personnes malades, les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consulter un rabbin en cas de doute, mais en général, même les femmes enceintes jeûnent à Yom Kippour, sauf en cas de danger pour la vie.

2. Interdictions de Yom Kippour

Il y a cinq interdictions principales à respecter pendant Yom Kippour :

1. **Manger et boire** – Strictement interdit, sauf en cas de danger pour la vie.
2. **Se laver** – Se laver pour le plaisir est interdit, mais le lavage partiel (comme les mains) pour des raisons de propreté est permis, par exemple après être allé aux toilettes.
3. **S'oindre** – Appliquer des crèmes ou lotions est interdit, sauf pour des raisons médicales.
4. **Porter des chaussures en cuir** – Il est interdit de porter des chaussures contenant du cuir.
5. **Relations conjugales** – Interdites pendant toute la durée de Yom Kippour.

3. Prières et Téfilot

Les prières de Yom Kippour sont plus longues et incluent des sections spéciales de repentir (**Seli'hot**) et de confession (**Vidouï**). Les prières suivantes sont récitées :

- **Kol Nidrei**
- **Amida spéciale de Yom Kippour** – Avec les confessions (**Vidouï**).
- **Cha'harit**
- **Moussaf** – Inclut les sacrifices de Yom Kippour décrits dans la Torah.
- **Min'ha**
- **Ne'ilah** – Prière de clôture, marquant les dernières heures du jeûne.
- **Arvit** : obligatoire, **on ne peut ni manger ni boire avant de faire arvit**



KIPPOUR

4. Allumer les bougies

Les femmes allument les bougies avant l'entrée de Yom Kippour, en récitant la bénédiction appropriée **Léhadlik Nér Yom Hakippourim** et **Chéhé'héyanou**.

5. Repas d'avant Yom Kippour (Seoudat Mafseket)

Il est important de manger un repas copieux avant le début du jeûne, appelé **Séoudat Mafseket**. Ce repas doit être simple, avec des aliments qui ne déshydratent pas, afin de préparer le corps au jeûne.

6. Lois de Téhouva (Repentir)

Selon Rav Ovadia Yossef, Yom Kippour est un jour de repentance totale. Il recommande une introspection profonde et la confession des fautes devant D (Vidouïr), non seulement dans le cœur mais aussi à voix haute pendant les prières.

7. Dangers pour la santé

Rav Ovadia Yossef insiste sur l'importance de la santé. Si jeûner représente un danger pour la vie, il est non seulement permis, mais obligatoire de manger ou de boire. En cas de maladie, une petite quantité d'eau et de nourriture peut être consommée, mais avec des quantités limitées.