



laloidedieu.org

Appendice 5d : La nourriture le jour du sabbat — Guide pratique

Cette page fait partie de la série sur le 4^e commandement : Le sabbat :

1. [Appendice 5a : Le sabbat et le jour pour aller à l'église, deux choses différentes](#)
2. [Appendice 5b : Comment observer le sabbat à l'époque moderne](#)
3. [Appendice 5c : Mettre en pratique les principes du sabbat dans la vie quotidienne](#)
4. [Appendice 5d : La nourriture le jour du sabbat — Guide pratique](#) (Page actuelle).
5. [Appendice 5e : Les déplacements le jour du sabbat](#)
6. [Appendice 5f : Technologie et divertissement le jour du sabbat](#)
7. [Appendice 5g : Travail et sabbat — Naviguer dans les défis du monde réel](#)

Dans l'article précédent, nous avons présenté deux habitudes directrices pour l'observance du sabbat — se préparer à l'avance et prendre le temps de se demander si quelque chose est nécessaire — et nous avons vu comment vivre le sabbat dans un foyer mixte. Nous abordons maintenant l'un des premiers domaines pratiques où ces principes comptent le plus : la nourriture.

Dès que les croyants décident d'observer le sabbat, des questions sur les repas surgissent. *Dois-je cuisiner ? Puis-je utiliser mon four ou mon micro-ondes ? Qu'en est-il d'aller au restaurant ou de me faire livrer de la nourriture ?* Comme manger fait partie de la routine quotidienne, c'est un domaine où la confusion apparaît rapidement. Dans cet article, nous verrons ce que dit l'Écriture, comment les Israélites de l'Antiquité l'auraient comprise, et comment ces principes se traduisent à l'époque moderne.

LA NOURRITURE ET LE SABBAT : AU-DELÀ DU FEU

L'ACCENT RABBINIQUE SUR LE FEU

Parmi toutes les prescriptions sabbatiques dans le judaïsme rabbinique, l'interdiction d'allumer un feu en Exode 35:3 est une règle clé. Beaucoup d'autorités juives orthodoxes interdisent d'allumer ou d'éteindre une flamme, d'utiliser des appareils produisant de la chaleur, ou d'utiliser des dispositifs électriques comme actionner un interrupteur, appuyer sur un bouton d'ascenseur ou allumer un téléphone, sur la base de ce passage biblique. Ils considèrent ces activités comme des variantes de l'allumage d'un feu et les prohibent donc le jour du sabbat. Bien que ces règles puissent au départ sembler traduire un désir d'honorer Dieu, des interprétations aussi strictes peuvent lier les gens à des règles humaines au lieu de les libérer pour se réjouir du jour de Dieu. Ce sont précisément le genre d'enseignements que Jésus a fortement condamnés en s'adressant aux chefs religieux : « Malheur à vous, docteurs de la loi, parce que vous chargez les hommes de fardeaux difficiles à porter, et vous ne touchez pas à ces fardeaux d'un seul de vos doigts » (Luc 11:46).

LE 4^e COMMANDEMENT : TRAVAIL VS REPOS, PAS LE FEU

À l'inverse, Genèse 2 et Exode 20 présentent le sabbat comme un jour où l'on cesse de travailler. Genèse 2:2-3 montre Dieu cessant Son œuvre créatrice et sanctifiant le septième jour. Exode 20:8-11 commande à Israël de se souvenir du sabbat et de ne faire aucun ouvrage. L'accent n'est pas mis sur les moyens (feu, outils ou animaux) mais sur l'acte de travailler. Dans le monde ancien, faire du feu demandait un effort considérable : ramasser du bois, produire des étincelles, entretenir la chaleur. Moïse aurait pu mentionner d'autres tâches exigeantes pour illustrer le même point, mais le feu a probablement été utilisé parce qu'il constituait une tentation courante de travailler le septième jour (Nombres 15:32-36). Le commandement insiste cependant sur l'arrêt des travaux ordinaires, non sur l'interdiction d'utiliser le feu en soi. En hébreu, שָׁבַת (shavat) signifie « cesser », et ce verbe est à l'origine du nom שַׁבָּת (Shabbat).

UNE APPROCHE DE BON SENS POUR LA NOURRITURE

Dans cette optique, le sabbat appelle aujourd'hui les croyants à préparer la nourriture à l'avance et à minimiser les activités pénibles pendant ses heures sacrées. Cuisiner des repas élaborés, préparer des plats à partir de zéro, ou entreprendre d'autres travaux de cuisine lourds devraient être faits avant, non le jour du sabbat. En revanche, l'usage d'appareils modernes qui demandent un effort minimal — comme une plaque de cuisson, un four, un micro-ondes ou un blender — est conforme à l'esprit du sabbat lorsqu'ils servent à préparer un repas simple ou à réchauffer un plat déjà cuit. La question n'est pas seulement d'actionner un interrupteur ou d'appuyer sur un bouton, mais d'utiliser la cuisine d'une manière qui recrée le travail ordinaire d'un jour de semaine pendant le saint sabbat, lequel doit être consacré principalement au repos.

MANGER AU RESTAURANT LE JOUR DU SABBAT

L'une des erreurs les plus courantes chez les observateurs modernes du sabbat est d'aller au restaurant le jour du sabbat. Même si cela peut sembler une forme de repos — après tout, vous ne

cuisinez pas — le quatrième commandement interdit explicitement de faire travailler d'autres personnes pour vous : « Tu ne feras aucun ouvrage, ni toi, ni ton fils, ni ta fille, ni ton serviteur, ni ta servante, ni tes bêtes, ni l'étranger qui est dans tes portes » (Exode 20:10). Lorsque vous mangez au restaurant, vous amenez le personnel à cuisiner, servir, nettoyer et encaisser, les faisant travailler pour vous le jour du sabbat. Même en voyage ou lors d'occasions spéciales, cette pratique sape le but de ce jour. Planifier les repas à l'avance et emporter des aliments simples, prêts à consommer, vous permet de bien manger sans demander à d'autres de travailler pour vous.

UTILISER DES SERVICES DE LIVRAISON DE REPAS

Le même principe s'applique aux services de livraison de repas tels que Uber Eats, DoorDash ou des applications similaires. Bien que la commodité puisse être tentante, surtout si vous êtes fatigué ou en voyage, passer une commande exige que quelqu'un d'autre fasse des courses, prépare, transporte et livre la nourriture jusqu'à votre porte — autant de travaux effectués pour vous pendant les heures sacrées. Cela va directement à l'encontre de l'esprit du sabbat et du commandement de ne pas faire travailler autrui pour soi. Une meilleure approche consiste à prévoir : emportez de la nourriture pour votre déplacement, préparez les repas la veille, ou gardez des produits non périssables pour les imprévus. Ce faisant, vous montrez du respect à la fois pour le commandement de Dieu et pour la dignité de ceux qui, autrement, travailleraient pour vous.