



# Préparation technique au Mikvé



## CHECKLIST



- Se démaquiller, enlever bijoux et lentilles de contact
- Bain chaud modéré (20 min max.) ou, si le bain n'est pas possible, assise sous la douche (11min)
- Oreilles, dedans, derrière et trou des boucles d'oreilles
- Nez, yeux (vérifier traces mascara)
- Brosage des dents + fil dentaire
- Sous le cou et les aisselles
- Poitrine, sous la poitrine
- Nombril, sous les bourrelets
- Dos, derrière les bras, les cuisses et les jambes
- Vérifier croûtes si on peut les gratter
- Pubis, entre les lèvres inférieures et supérieures
- Anus, sillon inter-fessier
- Manucure, couper les ongles (question du vernis)
- Pédicure (cors, corne, durillons), couper les ongles
- Exfoliation douce de l'ensemble du corps
- Laver et démêler les cheveux et les poils mouillés
- Aller aux toilettes si besoin avant de se tremper (+ Bracha le cas échéant)
- Dernière vérification juste avant la Tévila (cheveux sur le corps, plis, ongles...)
- Faire Netila sans Bracha (avant de sortir de la cabine car on s'est touché le corps)
- Après la Tévila :
  - Ne pas se vérifier,
  - Ne pas se doucher juste après
  - Faire Netila sans bracha
  - Manger quelque chose avant de partir pour faire une nouvelle bracha
  - Ajouter une mitsva en mettant à la Tsédaka
  - Demander une attestation pour le cas d'un mikvé pré-nuptial



WiseWomenAgency.Com

Les points jaunes signalent les opérations minimum obligatoires de la "hafifah (nettoyage) et du iyoum (inspection).

Cette liste ne peut constituer une préparation au Mikvé car les opérations ne sont ni détaillées ni expliquées.

Il est impératif de prendre rdo avec une Madrikhat Kala pour un un cours ou une révision si besoin.

Pour toutes Questions & Formations

+33 685 769 559 (Ligne Française & Whatsapp) - +972 555 002 294 (Israël & Telegram)