



A partir de Roch 'Hodech Av (cette année à partir de jeudi 4 août 2016 au coucher du soleil)

- On ne mange pas de viande (sauf Chabbat)
- On ne boit pas de vin (sauf Chabbat)
- On ne fait pas de couture
- On ne lave pas de linge (sauf pour les petits enfants ou les grands malades)
- On ne repasse pas
- On ne met pas de vêtements fraîchement lavés et repassés, sauf s'ils ont déjà été portés quelques instants avant cette période.

- On ne prend pas de bain, mais les douches locales à l'eau tiède sont autorisées
- on évite les pratiques sportives dangereuses (par exemple la baignade en piscine ou à la mer).
- On évite de passer en jugement.