

Le Scribe

N° 115 : Mars –Avril 2006

Sommaire

Edito

C'est bientôt le printemps ! En Egypte particulièrement c'est la meilleure saison : ni trop chaud ni trop froid, du soleil, les arbres en fleurs ... mais aussi le vent du désert... On ne peut pas tout avoir !

Profitez de ce moment pour vous distraire avec nous : visites, sorties... Nous vous avons fait un programme attrayant dont vous trouverez les détails dans ces pages

A propos de distraction, vous êtes venus nombreux à notre gala, grâce à vous ce fut une réussite et je tiens à féliciter tous les gagnants de la tombola. Ainsi que tous les enfants qui sont venus participer à notre carnaval, quelle joyeuse pagaille !!!

Attention ! La grippe aviaire est arrivée en Afrique, nous vous donnons quelques conseils de sécurité, suivez-les ; la prévention est notre meilleure arme.

Quatre associations caritatives ont profité des bénéfices de notre bazar de Noël, tout le bureau de l'UFE est heureux d'avoir pu contribuer à les aider.

Je voudrais également remercier les archéologues qui nous ouvrent leur chantier et qui nous permettent ainsi de suivre l'évolution de certains de leurs travaux.

A Bientôt

Patricia PAINVIN

Le Scribe

Magazine de la section Egypte
l'Union des Français à l'Etranger
42 rue 15, Maadi, Cairo
Tél. : 02 358 31 04
E-mail : ufe_egypte@hotmail.com
Mémo gratuit mis à disposition de la
nauté française (cf. détail p.2)
Comité de rédaction : Patricia Painvin,
Françoise Cossutta, Michèle Maréchal, Claire
Chancel.
Coordinatrices : Michèle Maréchal
Edition : New Almass Press

-  **Le bureau de l'UFE ...** p.2
-  **La tournée du facteur ...** p.2
-  **L'UFE en bref ...** p.5
Les privilèges, les activités
-  **A vos agendas ...** p.9
« Cafés », Sorties matinales ou week-end
-  **Avis à la communauté ...** p.10
Consignes de sécurité, risques de grippe aviaire
-  **La main tendue ...** p.17
Les bénéfiques du bazar de Noël reversés...
-  **Souvenirs...souvenirs...** p.18
*Le Centre de Documentation du Patrimoine,
Sortie dans le désert*
-  **Point croix rouge ...** p.20
*Nos ennemies...les amibes
Les 1^{er} cours de secourisme*
-  **Découvrir et comprendre l'Egypte...** p.24
Pourquoi le 31 janvier 2006 était-il férié ?
-  **Le Scribe écrit... il lit aussi ...** p.27
Exprimer les douleurs du cœur et de l'âme
-  **Remue-ménages ...** p.28
La mode du Sudoku
-  **A mitonner ...** p.31
Des cakes pour toutes les occasions
-  **Libre cours...** p.32
La chronique d'une parisienne
-  **Actu-people ...** p.33
... en pleine action !
-  **Lu dans les étoiles ...** p.35
Horoscope pour rire
-  **Besoin les uns des autres...** p.36

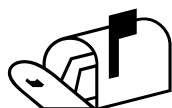


LE BUREAU DE L'UFE

Patricia PAINVIN	Présidente	Tél. : 358 31 04
Béatrice COSSUTTA	Vice présidente Comité de rédaction du <i>Scribe</i>	Tél. : 737 37 37 Mob. : 010 516 86 67
Pascale FRANÇON	Vice présidente Responsable des manifestations	Tél. : 359 63 80 Mob. : 010 258 49 66
Michèle MARECHAL	Trésorière Comité de rédaction du <i>Scribe</i>	Tél. : 380 34 05 Mob. : 012 238 99 30
Charlotte GARIN	Secrétaire Générale	Mob. : 012 776 54 68
Marie-Christine LITEZ	Responsable des visites ponctuelles	Tél. : 737 37 37 Mob. : 010 179 92 99
Anne-Marie HERVIEUX	Responsable des activités de plein air	Tél. : 519 58 02 Mob. : 012 234 44 74
Claire TIXIER - CHANCEL	Comité de rédaction du <i>Scribe</i>	Mob. : 012 149 43 14
Armelle COIN	Responsable des visites islamiques et pharaoniques Responsable de l'accueil des nouveaux arrivants	Mob. : 012 102 35 60
Soukeyna KAMARA	Responsable des « cafés »	Mob. : 010 523 62 44
Corinne ESCHBACH	Organisation des « cafés »	Mob. : 012 542 97 93
Josette GRASSET	Organisation des « cafés »	Mob. : 012 877 92 99

Tous les membres du bureau sont à votre disposition pour vous rencontrer à tout moment ainsi que lors des « cafés » mensuels ou autres manifestations présentées dans le « Scribe » (cf. page 9).

Vous pouvez également laisser un message électronique à l'adresse suivante : ufe_egypte@hotmail.com



LA TOURNEE DU FACTEUR

Le *Scribe* est distribué lors de chaque « café mensuel ».
Il est également mis en dépôt dans les établissements suivants :

Maadi	Lycée français, City Baker, CSA, Volume 1, Livres de France, Sofitel
Digla	Goma, Myriam Market, Coiffure de Paris, Catacomb, Renaissance
Héliopolis	Centre culturel, Aamset-Paris, Renaissance, chez Anne Sauer
Gizha	Ambassade de France, Mission Economique
Zamalek	Ecole française, Mission Economique
Centre ville	Consulat de France, Air France, IFAO, Centre culturel français, NSGB, Nile Hilton Ambassade de Belgique, Ambassade du Canada, Ambassade de Suisse
Mohandessin	Renaissance
Katamaya	Chez Véronique Salomon
Alexandrie	Consulat de France



L'UFE EN BREF

1. Bienvenue aux nouveaux membres de l'UFE-Egypte

C'est avec grand plaisir que nous avons accueilli de nouveaux arrivants devenus membres de l'UFE ces derniers mois. Afin de faciliter leur intégration et de favoriser le fonctionnement en réseau, nous vous communiquons, avec leur accord, leurs coordonnées téléphoniques.

<i>Deschietere Karine et Thierry</i>	358 42 09
<i>Kocher Christiane et Paul</i>	010 61 64 302
<i>Lafon Carole et Jean-Lou</i>	358 52 67

2. Des privilèges pour les membres de l'UFE

Nous vous rappelons que la carte UFE accorde des avantages et des remises à l'ensemble de nos membres. **La liste des avantages par catégorie et leurs codes d'accès peut être demandée au café.** Vous pouvez également vous renseigner sur le site : www.ufe.asso.fr.

3. UFE – Avenir

L'association des jeunes Français de l'Étranger

Les jeunes ayant travaillé à l'étranger sont nombreux à se sentir perdus une fois de retour en France. Une dizaine d'entre eux, actifs ou étudiants, confrontés à cette même situation ont décidé de créer UFE-Avenir, une structure dédiée aux jeunes, à la fois lieu de solidarité, de partage d'expériences, d'échanges de contacts.

Les jeunes à l'étranger peuvent se classer en 2 catégories : les actifs et les étudiants.

- Les étudiants sont 50 000 à l'étranger et 40% partent grâce au programme européen Erasmus. 80% séjournent en Europe.
- Les actifs entre 20 et 35 ans, travaillent majoritairement dans le tertiaire. 97% des jeunes qui partent à l'étranger trouvent un emploi. 15% rentrent sous les deux ans. Ils partent pour : une carrière plus rapide, un poste à responsabilité, fuir la rigidité et le chômage. Ils regrettent souvent la sécurité sociale.

L'UFE-Avenir se propose de créer une synergie avec les représentations UFE dans le monde.

L'UFE – Avenir pour qui ? Pour tous les jeunes, entre 15 et 35 ans, qui reviennent d'un séjour à l'étranger et pour ceux qui veulent partir.

A Paris un réseau de jeunes (anciens expatriés, ex coopérants -VI, anciens élèves de lycées français..) est présent pour faciliter le retour en France

A l'étranger des jeunes qui sont là pour faciliter les contacts sur place.

Nous faisons donc un appel aux jeunes vivant en Egypte pour créer une telle structure dans ce pays. Si vous souhaitez participer à la création de la cellule « Egypte », contactez Patricia Painvin (☎ 02 358 31 04).

« Rejoindre l'UFE-Avenir, c'est aussi avoir la possibilité et les moyens d'animer et de développer un réseau de jeunes ayant la même passion pour un pays ou pour un continent ».

Pour plus de détails : ✉ UFE Avenir, 28 Rue de Chateaudun , 75009 PARIS

☎ 01 53 24 15 50 ; 📧 ufe-avenir@ufe.asso.fr



L'UFE EN BREF

4. Les activités proposées par l'UFE au Caire

	« Scrabble » « Pyramide » « Question pour un champion »	Rejoignez l'un des groupes qui se réunissent régulièrement toutes les semaines pour jouer, se divertir et se cultiver	Marie Josephides 519 63 10 ou 010 148 94 96
	Club « tarot »	Rejoignez le groupe qui se réunit le 3 ^{ème} lundi soir de chaque mois à la Crêperie des Arts	Jacqueline Vivien 358 28 66
	Club de lecture	Venez partager vos livres et vos critiques une fois par mois	Régine Hamdan 358 38 20
	Cours d'arabe	Apprendre le dialecte égyptien en cours particulier ou collectif	Mohamed Hassan 010 39 26 949
	Cours de théâtre	Pour les petits et les grands Cours une fois par semaine	Dominique Espaze 358 67 70
	Scrapbooking	Venez échanger vos pratiques pour « relooker » vos albums photos Composition de groupe sur demande	Charlotte Garin 012 776 54 68
	Initiation au secourisme	Apprendre les gestes qui sauvent : Deux séances de 4H ont été organisées en février. En fonction de la demande, une autre session pourrait être proposée en mai.	Régine Hamdan 358 38 20
	Cours d'informatique <i>Enfin ne plus faire appel aux bonnes volontés familiales ou amicales !</i>	Des cours simples proposés par un professionnel anglophone, par groupe de 5 personnes (par exemple : apprendre à annexer des pièces jointes à un mail, mettre en icône un site intéressant ...)	Régine Hamdan 358 38 20
	Broderie	Séance mensuelle en matinée	Béatrice Cossutta 010 516 86 67


Dîners musicaux du Jeudi

Nous vous proposons de venir dîner avec vos amis dans le patio du CFCC les jeudi soir. De la musique d'ambiance vous accompagnera, un choix de plats savoureux vous sera proposé par le chef du restaurant « *le Bistrot* ».

*Centre Français de Culture et de Coopération
1, rue Madrasset Al Huquq
Al Franseyat, Mounira, Le Caire*



A VOS AGENDAS

 **Les vacances scolaires du lycée français :**

Du 3 mars au 11 mars

Du 21 avril au 1^{er} mai

Les prochains Cafés

Jeudi 6 avril : « une journée sans cuisiner »

Jeudi 4 mai : « vide - grenier »

Jeudi 1^{er} juin : « passer l'été en Egypte : des idées de week-end »

RDV à partir de 10h au ACE club (Midan Victoria, Maadi Digla)



Les « matinales » de l'UFE

Cinéma « la première séance » : les séances sont les **LUNDI**

Prochaines séances au CFCC les **27 mars, 17 avril, 8 mai et 12 juin**. Participation : 20 LE

Les titres des films vous seront communiqués prochainement.

Inscription : Marie-Christine Litez 010 179 92 99



Les « sorties week-end » de l'UFE

➤ **Journée familiale dans le Fayum** : visite guidée

Le vendredi 17 mars

➤ **Visite d'un « mastaba » de Saqqara Sud**

Le vendredi 24 mars ; découverte du chantier archéologique de Vassil Dobrev, IFAO

➤ **Journée familiale au Wadi Digla avec concours de pétanque**

Le vendredi 31 mars

➤ **Visite des 4 monastères du Wadi Natrum**

(Deir Abou Maqar, Deir Amba Bichoï, Deir el Souryani, Deir el Baramous)

Le vendredi 5 mai avec pique-nique organisé dans un agréable jardin

Modalités pratiques et montant des participations seront précisés ultérieurement

Inscription : Marie-Christine Litez 010 179 92 99

Anne-Marie Hervieux pour la sortie « pétanque » 012 234 44 74



Les « rendez-vous » mensuels des enfants

Prochaines séances au Lycée français les **JEUDI 16 mars et 13 avril**.

Films ou spectacles à préciser ultérieurement.

Inscription : Armelle Coin 012 102 35 60



AVIS A LA COMMUNAUTE

1. les consignes de sécurité

Nous vous communiquons un rapide résumé de la situation présentée par le Consulat lors des dernières Commissions de sécurité.

➤ *La situation politique régionale :*

La menace terroriste est diffuse dans toute la région.

Les zones de conflit : IRAK

Le dossier Syro-libanais : tension entre les diverses factions
Israël avec l'incertitude de l'état de santé du premier ministre

➤ *Consignes de sécurité pour l'Egypte :*

- Etre très vigilant,
- Eviter les zones de forte concentration touristique
- La zone du Sinäi est déconseillée.

De plus il est recommandé de faire particulièrement attention sur les routes et en particulier sur la route Le Caire –Alexandrie ; on constate une recrudescence d'accidents de la circulation.

➤ *Plan de Sécurité :*

Le consulat a recensé 3983 français vivant au Caire ; 702 à Alexandrie, le reste se répartissant entre le Sinäi, la Haute Egypte et quelques villes (Suez, Port Saïd ...)

Comme dans d'autres pays, un plan de sécurité des français a été mis en place. Le Consulat a édité la liste des îlotiers par quartier et les centres de regroupement.

☞ Pour connaître les coordonnées de votre îlotier, vous pouvez contacter le Consulat.

2. Consignes spécifiques au risque de « grippe aviaire »

En application du principe de précaution, le gouvernement français a mis en place un plan de prévention et de lutte sous le nom de « *Plan d'urgence pandémie grippale* » pour informer le public sur cette infection virale et le tenir prêt à y faire face, le cas échéant. Ce plan inclut un certain nombre de mesures que les ambassades et les consulats sont chargés de mettre en oeuvre afin d'assurer l'information et la sécurité des Français de l'étranger.

➤ *Qu'est ce que la grippe aviaire ?* C'est une infection virale qui touche les oiseaux (sauvages ou domestiques) et en particulier les volailles. A partir d'une certaine virulence, les souches provoquent une maladie appelée l'« influenza aviaire » dont une des plus pathogènes est celle provoquée par le virus H5N1, susceptible d'infecter d'autres espèces animales. On parle d'« épizootie de grippe aviaire » lorsque la maladie affecte brutalement un grand nombre d'animaux à la fois dans une région donnée. Il existe 15 sous-types de virus de grippe aviaire. Les oiseaux survivant à cette infection excrètent le virus pendant 10 jours au moins, par voie orale et dans les fèces, ce qui facilite sa propagation par les oiseaux migrateurs et dans les marchés de volailles vivantes. L'homme peut lui-même être contaminé dans des conditions de promiscuité extrême avec des animaux malades.

Source : www.grippeaviaire.gouv.fr

➤ **Mesures de précaution à prendre**

- Eviter tout contact avec les volailles, les marchés d'animaux vivants, les fermes, les zoos et les porcs
- Eviter tout contact avec les plumes, les cadavres et les excréments d'animaux
- Ne pas rapporter de volaille vivante à domicile.
- Mesures d'hygiène :
 - Observer les règles élémentaires d'hygiène: se laver les mains très fréquemment
 - Se laver très soigneusement les mains après la manipulation des produits crus avant cuisson ou utiliser les solutions antiseptiques pour la désinfection des mains.
 - Laver scrupuleusement à l'eau et au savon toutes les surfaces et ustensiles ayant servi à la préparation des aliments.
 - Eviter la consommation de viande de volaille insuffisamment cuite ou prête à la consommation.
 - Isoler la viande de volaille crue des aliments cuits ou prêts à la consommation.
 - Ne pas utiliser la même planche à découper ni le même couteau pour préparer les viandes de volaille crues et les aliments cuits
 - Ne consommer que des œufs cuits
 - Supprimer la consommation d'œufs crus ou peu cuits : œuf coque, œuf au plat, mayonnaise, mousse au chocolat, îles flottantes...

➤ **Plan local de sécurité sanitaire**

Note ambassade est approvisionnée d'un « dispositif matériel » de lutte contre la grippe aviaire. Le Consulat a été doté de «*tamiflu*», de masques de protection et de masques anti-projections.

Source : Commission de sécurité du 23 janvier 2006

1. Les bénéfices du « Bazar de Noël » reversés à quatre associations caritatives

Le Bazar de Noël a rassemblé de nombreux visiteurs, le 10 décembre dernier dans les jardins de l'hôtel Intercontinental City Star. Organisée conjointement par Caire-Accueil et UFE-Egypte, cette manifestation a tout particulièrement permis aux deux associations de récolter des fonds grâce notamment à la vente d'articles (confiture, truffes, cadres, broderie...) sur leurs stands. Au total, les bénéfices enregistrés s'élèvent à 8 000 LE.

D'un commun accord, les deux associations ont décidé de verser 2 000 LE à chacune des quatre structures caritatives suivantes : Baby Wash – Caritas, les amis d'Ezbet El Nakhl, l'association de la Haute-Egypte et l'association Sœur Emmanuelle des Chiffonniers du Caire.

Lors du café de l'UFE du 2 février dernier les chèques ont été remis par Béatrice Cossutta, Vice-Présidente de l'UFE et Constantina Lamarlère, Présidente de Caire Accueil à Odile Rocher représentante des amis d'Ezbet El Nakhl et Antonella Torossian représentante de Caritas pour le Baby Wash. Les deux autres dons ont ensuite été remis aux deux autres associations lors du café de Caire-accueil le 19 février dernier.



Nous renouvelons nos remerciements à toutes les bénévoles qui se sont investies dans la confection des articles vendus et nous remercions également collectivement toutes les « clientes » qui par leurs achats sur nos stands ont contribué à la réussite de cette opération caritative.

2. Des aides exceptionnelles accordées par l'UFE

Vos cotisations à l'UFE sont entièrement versées à Paris. Elles contribuent pour partie à aider les français établis hors de France. Les français victimes du Tsunami en Asie, ceux de Côte d'Ivoire en ont bénéficié ces derniers temps. Mais en Egypte il y a aussi des demandes d'aide ponctuelles. Il existe des allocations d'aide sociale versées par le Consulat mais il y a quelques cas où une aide supplémentaire est nécessaire. **C'est pourquoi nous avons sollicité de l'UFE-Paris, une allocation exceptionnelle pour aider à payer l'hospitalisation de jour d'une enfant franco-égyptienne atteinte d'autisme et devant être suivie dans une institution spécialisée. ■**



SOUVENIRS... SOUVENIRS...

De la visite familiale du samedi 4 février au Centre de Documentation du Patrimoine Culturel et Naturel

Patrimoine ...



archéologique

La description de la sortie était pour le moins évasive, mais le témoignage de ceux qui connaissaient était plus qu'enthousiaste : une petite trentaine d'entre nous ont signé pour cette sortie... à la plus grande satisfaction de tous, petits et grands.

Ce Centre de Documentation, qui dépend de la *Bibliotheca Alexandrina*, a ouvert ses portes il y a deux ans à Smart Village. **Sa mission est de répertorier**, sous forme numérique (supports DVD, CD et projections) **le patrimoine de l'Égypte** autour des thèmes suivants : *Carte Archéologique de l'Égypte, Patrimoine Architectural de l'Égypte, Patrimoine Naturel, Folklore Égyptien, Musique Égyptienne, Mémoire Photographique, Manuscrits Scientifiques Islamiques, Égypte Éternelle*. Des DVD et autres documents pédagogiques sont présentés et proposés à la vente sur chacun de ces thèmes. La plupart de ces projets de recherche n'en sont encore qu'à leur début, les mises à jour seront donc régulières.



architectural

Que fait-on, et que voit-on, concrètement, sur ce site ?

C'est un Futuroscope en miniature, dont le thème transversal est l'Égypte, son histoire et sa géographie. Outre la navigation sur les DVD, on peut visiter quelques mini-expositions. Il y a notamment une salle dédiée à l'astrolabe, instrument magnifique et génial développé par les astronomes arabes : reproductions d'astrolabes anciens et démonstration de son mode de fonctionnement par projecteur. Il y a aussi des photos superbes sur le Caire exposées aux murs de la petite cafeteria.



naturel

Il y a enfin, et surtout, la salle panoramique interactive. Panoramique, parce que la projection est réalisée simultanément sur 9 écrans alignés en face de nous sur un demi-cercle : impressionnant ! Et interactive, parce que les spectateurs peuvent choisir leur programme : chronologie des pharaons, focus sur un pharaon en particulier, ou vue d'Alexandrie de la mer, vue d'Héliopolis du ciel, panorama de l'histoire de l'Égypte musulmane et parcours des principaux monuments islamiques du Caire... photos d'époque, reproductions de manuscrits médiévaux, mise en scène des objets de la tombe de Toutankhamon, tout y est, et il y en aura encore plus la prochaine fois !

Ce site est particulièrement adapté aux enfants (primaire et collège), en même temps qu'il offre une synthèse bien pratique et bien agréable pour les adultes sur l'Égypte dans son ensemble. Les visites « normales » se font sur réservation, du dimanche au jeudi.

Pour en savoir plus :

Centre de Documentation du Patrimoine Culturel et Naturel
Smart Village, Autoroute Le Caire - Alexandrie, km 28 (juste avant le péage)
Réservations auprès de Lamia : 534 32 22 ou 30 96
www.cultnat.org

De la sortie « découverte du désert » du vendredi 10 février

Des chiffres et des lettres : mais quel est donc ce nouveau jeu ?

1. 22. 2. 23 K N R O A U
2. RO433. 2, 027 F M A Y O

Que font-ils à 7h 15 devant le lycée ? Dix voitures ... ou plutôt neuf. On attend la dixième. Un bruit court : elle est bloquée. Que se passe-t-il donc ? Elle arrive. Tous démarrent de conserve et filent en direction des pyramides. Ils vont au Mena House. Bizarre ! Non, ils font demi-tour, prennent la direction des oasis, se regroupent dans une station-service. Beaucoup font le plein. Où vont-ils donc ? A voir leurs tenues, ils partent en expédition. **Et s'ils allaient dans le désert ?** Alors, les chiffres et les lettres, ça s'explique ! Le chef de l'expédition, Francis Hervieux, a un superbe V8, doté d'un écran. Les points GPS y apparaissent sur fond de paysage. C'est lui qui guide : les autres suivent sans broncher.

Le premier arrêt digne de ce nom fut pour des bois fossilisés dont la transformation minérale fut expliquée à un public tout ouï. Le suivant fut pour le **réconfort** : café ou thé, petits gâteaux offerts par Anne-Marie. Les hommes s'instruisent : GPS, récits d'équipées dans le désert, itinéraires, résistance des voitures. Et les diesel ? Et le gazole ? Les plaques alu ou les rouleaux de l'armée avec lamelles de bois ? Les enfants sautent et courent, les femmes papotent. Si cela a un air de déjà vu, qu'y puis-je ? Les clichés ont la vie dure. Plus original : Nougatine, la mascotte transformée parfois en Clémentine, Chocolatine, que sais-je encore, s'en donne à cœur joie sur ses petites pattes. ...



Le thème de l'arrêt suivant fut plutôt celui-ci : « **L'ai-je bien descendue ?** », cette petite descente à vous donner le frisson. Comme chacun le sait, descendre n'est rien : le problème, c'est de remonter. Petite démonstration de notre Mauro. N'était-il pas là pour tester un Galloper ? Devant un public admiratif, il prit son élan, s'élança et ... s'arrêta. Mais la deuxième fois fut la bonne. Quelques passages encore un peu délicats, une ou deux voitures qui s'ensablent ou manquent de le faire (faut-il dire que ce fut le cas de la seule voiture à l'équipage entièrement féminin, mais d'autres connurent le même sort ?), et c'est l'émerveillement : l'apparition, vu du sommet d'un éperon, du **lac Qaroun** au sortir de ces étendues désertiques au relief et aux couleurs pourtant étonnamment variés.



Pendant que les enfants escaladent, montent, avec l'aide d'adultes qui meurent d'envie de jouer, des cerfs-volants

gracieusement offerts par une société française, les gens sérieux prennent l'apéritif, prélude au repas. Rien de tel qu'un Ricard dans le désert, même si on n'aime pas trop cette boisson au goût d'anis. C'est vraiment une expérience à faire. Peut-être à exploiter pour une campagne publicitaire ?



Enfin, sur la route du retour, **visite de Dimeh** (Socnopaiou Nesos), abandonnée vers 250. Autrefois bordée par les eaux, cette ville fut reléguée dans le désert par la baisse du niveau du lac. Nous suivîmes pour y entrer la voie processionnelle qui conduisait du lac Moëris au temple de Sobek, sous la houlette de Bernard Maury. Puis Qasr el-Sagha, à quelques kilomètres, temple à l'affectation encore inconnue, construit de gros blocs de grès qui donnèrent lieu à des vocations d'alpinistes. Et puis ce fut le retour, avec un admirable coucher de soleil sur la palmeraie.

Merci Anne-Marie, merci Francis ! Nous vous devons toutes ces images. Et que dire de l'organisation et de l'ambiance si amicale ! ■

Brigitte



Nos ennemies ...les amibes

➤ *Fiche d'identité*

Entamoeba histolytica est la seule amibe pathogène de l'homme. Cette espèce est spécifiquement humaine. On distingue 3 aspects morphologiques :

- la *forme végétative histolytica* ou *Entamoeba histolytica histolytica* est la forme pathogène qu'on retrouve dans les selles dysentériques, au niveau des abcès de la paroi colique et des métastases viscérales. Elle se déplace, son cytoplasme renferme des hématies, d'où sa dénomination d'amibe hématophage.
- la *forme végétative minuta* ou *Entamoeba histolytica minuta* vit en saprophyte dans la lumière colique et peut être retrouvée dans les selles non dysentériques, elle se déplace et n'est pas hématophage.
- les *kystes d'Entamoeba histolytica* représentent la forme de résistance et de dissémination de l'amibe. Ils sont arrondis et immobiles.

➤ *Cycle évolutif*

Le cycle évolutif d'*E.histolytica* est double : il existe chez de nombreux porteurs sains un cycle non pathogène assurant la dissémination de l'**amibiase**, tandis que chez les malades se déroule le cycle pathogène, caractérisé par l'apparition des formes *histolytica*.

Cycle non pathogène. Les formes *minuta* vivent dans le côlon, elles se multiplient et n'exercent pas de pouvoir pathogène. Dans certaines conditions, mal connues, elles se transforment en kystes. Ces *kystes* sont éliminés dans les selles. Alors que les formes végétatives meurent rapidement, les *kystes* sont résistants : ils restent vivants une quinzaine de jours dans l'eau si la température est comprise entre 0 et 25 degrés. Lorsque les *kystes* sont ingérés par un nouvel hôte, sur des aliments ou dans l'eau de boisson, ils perdent leur coque, lysée par les sucs digestifs, et se transforment en amibe métakystique qui après divisions redonnent dans le côlon des formes *minuta*. La dissémination est assurée par des porteurs en apparence sains.

Cycle pathogène. Il résulte de la transformation des formes *minuta* en formes *histolytica*.

Cette mutation se produit sous l'influence de multiples facteurs soit extrinsèques (modification de la flore bactérienne du côlon), soit intrinsèques et est fonction de la souche d'amibes. La forme *histolytica* franchit la muqueuse colique et se multiplie activement dans la sous-muqueuse en formant des abcès. Ces micro-abcès, sont responsables des troubles intestinaux et provoquent le syndrome dysentérique. Les micro-abcès cicatrisent, spontanément ou sous traitement en laissant des cicatrices responsables des séquelles coliques. Généralement les formes *histolytica* sont rejetées à l'extérieur mais parfois elles peuvent passer par la circulation mésentérique et atteindre le foie, engendrant ainsi l'amibiase hépatique.

➤ **Dépistage – Traitement – Prophylaxie concernant l'amibiase intestinale**

* **Le dépistage** : consiste à faire des examens biologiques : l'examen coprologique révèle la présence d'amibes hématophages (*Entamoeba histolytica histolytica*).

* **Le traitement** : Autrefois, bien avant la découverte de l'amibe, on connaissait les syndromes dysentériques curables par l'ipéca. Enfin en 1875, Loesh isole pour la première fois, en Russie, une amibe hématophage. Depuis de grands progrès ont été faits dans la connaissance de la biologie d'*Entamoeba histolytica*. Les médecins connaissent parfaitement cette maladie et savent bien la traiter.

La durée du traitement est de 10 jours

* **Prophylaxie individuelle** : les règles d'hygiène sont essentielles : propreté des mains, filtration ou ébullition de l'eau de boisson, nettoyage soigneux des fruits et des légumes

* **Prophylaxie collective** : elle comporte théoriquement plusieurs mesures : dépistage et traitement des porteurs sains de kystes, surtout dans les collectivités et parmi les personnes manipulant les aliments, réglementation de l'engrais, épuration des eaux de boisson (malheureusement le chlore à la dose habituelle ne détruit pas les kystes d'amibes). En fait tout ceci est théorique en zone hautement infestée. ■

Sources : Médecine tropicale de M.GENTILINI et B.DUFLO (Flammarion Médecine – Sciences)

Les premiers cours de secourisme

Etienne Porhel et Julien Lassaux, professeurs d'éducation physique au Lycée sont aussi diplômés du Monitorat de secourisme, et c'est à ce titre qu'ils ont accepté très volontiers d'initier quelques novices aux gestes qui sauvent. Dix personnes étaient inscrites à cette formation et ont assisté au Lycée les 5 et 12 Février 2006 à deux sessions de 4 heures. A l'issue des cours théoriques nos secouristes ont fait des exercices pratiques afin de maîtriser les techniques.



Des « élèves » attentives

Les cours de secourisme dispensés traitent des points suivants :



Démonstration de prise en charge d'une « victime »

- Savoir donner l'alerte
- Saignement abondant : technique d'arrêt d'une hémorragie artérielle ou veineuse, points de compression à distance (carotidien sous clavier, huméral, fémoral).
- Ventilation artificielle manuelle :
 - bouche à bouche - à nez
- Massage cardiaque externe
- Position latérale de sécurité
- Manoeuvre de Heimlich

Nous espérons avoir l'opportunité de renouveler cette expérience qui a été un franc succès. Le nombre de place étant limité nous n'avons pu satisfaire toutes les demandes.





Découvrir et comprendre l'Égypte

Pourquoi le 31 janvier 2006 était –il férié ?

Petite explication sur le calendrier hégirien

Qu'est-ce que l'Hégire ?

Pour comprendre ce qu'est l'Hégire (qui signifie "émigration"), il faut remonter à l'an 610. Mahomet qui a 40 ans se retire dans une grotte du désert, sur le mont Hira non loin de La Mecque. Là, il reçoit des visions et une révélation. Cette expérience mystique déclenche un profond changement dans sa vie. De retour à La Mecque, il proclame son message : Dieu est à la fois tout puissant et bon, et il s'apprête à juger les hommes, leur réservant récompense ou châtiment. De la part de l'homme, Dieu exige l'adoration, la gratitude, la foi et la prière : c'est la soumission, islam. Un groupe de "soumis" (musulmans) se rassemble autour de Mahomet, ce qui suscite l'opposition des clans adverses : ceux-ci sentent en effet que le nouveau message signifie une réforme de la société.

Face à l'opposition de plus en plus forte, Mahomet cherche à quitter La Mecque avec ses disciples. Il négocie avec les 2 tribus arabes et la tribu juive installées dans l'oasis voisine de Yathrib. Le 16 juillet 622, le Prophète et ses fidèles quittent La Mecque pour cette oasis qui prendra un nouveau nom, Medinat el-Nabi, ("la ville du prophète"), Médine en français.

Pourquoi cet événement a-t-il été choisi comme point de départ de l'ère musulmane et donc du calendrier hégirien ?

Cette émigration, l'Hégire, marque un tournant dans la mission de Mahomet et une révolution dans l'Islam. En effet, l'Hégire est l'acte fondateur de l'Islam comme communauté autour d'un seul chef. A La Mecque, Mahomet était un citoyen comme les autres; à Médine, il devint le guide d'une communauté. A La Mecque, il devait se contenter d'opposer une résistance plus ou moins passive à l'ordre établi; à Médine, il devint actif et organisa une société religieuse. Depuis, celui qui a ainsi "émigré" est le type du vrai musulman, qui a tout quitté pour servir son Seigneur. C'est le « *muhajir* ». En un mot, l'Hégire ouvrit une nouvelle ère dans l'histoire de l'Islam.

Introduction au calendrier hégirien

Le 16 juillet 622, date officielle du départ de Mahomet de la Mecque marque le début du calendrier hégirien. Dans ce calendrier qui est lunaire, l'année comporte 12 mois de 28 jours.

Les Mois du calendrier Hégire

1 - Mouharram	7 - Rajab
2 -Safar	8 - Cha'ban
3 - Rabi' Al-Awwal	9 - Ramadan
4 - Rabi' Al-Thani	10 - Chawwal
5 - Joumada Al-Awwal	11 - Dhou Al-qi'da
6 - Joumada Al-Thani	12 - Dhou Al-Hijja

Le 31 janvier 2006 correspondait au 1^{er} Mouharram 1427 (CQFD !!!). ■



LE SRIBE ECRIT... IL LIT AUSSI

Exprimer les douleurs du cœur et de l'âme

Elle a 20 ans et elle est déjà anesthésiée du cœur. Elle est victime d'un drame dont elle ne peut pas parler tant elle est fermée sur sa douleur. Alors, elle voit un psy et peine à communiquer avec lui. Deux fois par semaine, elle va se dévoiler par petites touches faites de provocations. A travers de minuscules détails distillés en phrases très courtes le lecteur entrevoit le drame. Comment vivre sa jeunesse et son premier amour avec la mort de l'autre comme projet ? Un lien pudique et fragile se tisse au fur et à mesure des séances entre le psy et l'auteur, comme si le vieux médecin lui tenait la main. Ce rapport presque muet accompagne la jeune femme jusqu'à l'irréparable.

C'est un roman autobiographique longuement mûri. Christine Urban a attendu des années avant de pouvoir mettre des mots sur cette jeunesse, où elle apprend dès les premiers mois de son mariage que son mari est condamné par un cancer.

Deux fois par semaine – Christine Urban – Albin Michel . ■



REMUE-MENINGES



*Dans ce numéro nous vous invitons
à résoudre un Sudoku.*

Le but du jeu est de compléter la grille en respectant les règles suivantes :

- dans chaque ligne, les neuf chiffres apparaissent une seule fois,
- dans chaque colonne, les neuf chiffres apparaissent une seule fois,
- dans chaque secteur, les neuf chiffres apparaissent une seule fois.

			2					
	4						8	
				4	1	3	9	7
	2	5			4	6		
		3				2		
	8	1			5	9		
				6	2	8	3	4
	3						1	
			1					

source :Sudoku n°2, haut niveau de difficulté, Ed. Solar, janvier 2006



A MITONNER

Des cakes pour toutes les occasions : apéritifs, entrées, dessert...

Cake aux légumes de printemps

Préparation : 20 min ; Cuisson : 1h

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

200g de farine ; 3 œufs ; 1 sachet de levure
1 dl de lait ; 1 dl de crème ; 20g de beurre ; sel, poivre
100g de petits pois, 100g de brocolis,
100g de carottes nouvelles, 1 poivron rouge

- Ecosser les petits pois ; laver les brocolis, les séparer en petits bouquets ; peler les carottes, les couper en petits dés ; laver et épépiner le poivron,

couper la chair en dés. Faire cuire les légumes séparément à l'eau bouillante salée ; les égoutter.

- Préchauffer le four à th.6 (180°C). Beurrer le moule.
- Mélanger dans une terrine la farine, la levure et les œufs battus avec du sel et du poivre. Ajouter le lait, la crème puis les légumes.
- Verser la préparation dans le moule et faire cuire pendant 45 min environ. Vérifier le degré de cuisson ; laisser reposer 5 min avant de démouler.
- Servir chaud, tiède ou froid accompagné d'un coulis de tomate à la ciboulette.



Cake au thon et aux olives

Préparation : 10 min ; Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

200g de farine ; 3 œufs ; 1 sachet de levure
1 dl de lait ; 1 dl d'huile d'olive
300g de thon au naturel ; 50g de gruyère râpé
100g d'olives vertes dénoyautées
20g de beurre ; sel, poivre

- Préchauffer le four à th.6 (180°C). Huiler le moule.
- Emitter le thon ; couper les olives en petits dés puis les fariner
- Mélanger dans une terrine la farine, la levure et les œufs battus avec du sel et du poivre. Ajouter l'huile, le lait, le gruyère, le thon et les olives.
- Verser la préparation dans le moule et faire cuire pendant 45 min environ. Vérifier le degré de cuisson ; laisser reposer 5 min avant de démouler. Laisser refroidir avant de servir.



Cake à l'orange, aux dattes et à la cannelle

Préparation : 10 min ; Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

200g de farine ; 140g de sucre
140g de beurre + 20g pour le moule
3 œufs ; 1 sachet de levure ; 1 orange non traitée
50g de dattes ; 3 pincées de cannelles ; sel

- Préchauffer le four à th.6 (180°C). Beurrer le moule.
- Couper les dattes en petits morceaux, fariner les.

- Râper le zeste de l'orange, presser le fruit.
- Fouetter le beurre avec le sucre. Ajouter la farine, la levure, une pincée de sel, les œufs battus, le jus et le zeste de l'orange ainsi que la cannelle. Mélanger bien pour obtenir une pâte homogène puis incorporer les morceaux de datte.
- Verser la préparation dans le moule et faire cuire pendant 45 min environ. Vérifier le degré de cuisson ; laisser reposer 5 min avant de démouler. Laisser refroidir avant de servir.



Cake à la noix de coco et au chocolat noir

Préparation : 15 min ; Cuisson : 45 min

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes) :

200g de farine ; 140g de sucre ; un sachet de levure
140g de beurre + 20g pour le moule
3 œufs ; 1 dl de lait ; 150g de noix de coco râpée
100g de chocolat noir ; 50g de cacao amer ; sel

- Préchauffer le four à th.6 (180°C). Beurrer le moule.
- Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.
- Râper le chocolat

- Fouetter le sucre avec les jaunes d'œufs, ajouter le lait, la farine, la levure et une pincée de sel en mélangeant vigoureusement. Incorporer le beurre fondu puis le cacao et le chocolat râpé ainsi que la noix de coco (garder 2 cuillères à soupe pour le décor).
- Battre les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la pâte.
- Verser la préparation dans le moule et saupoudrer le dessus avec les restes de noix de coco. Faire cuire pendant 45 min environ. Vérifier le degré de cuisson ; laisser reposer 5 min avant de démouler. Laisser refroidir avant de servir. ■

Source : Le petit livre des cakes salés et sucrés, Héloïse Martel, First édition, 2005



... en pleine action !

Mais de quoi parlent-elles : de peinture ou de potins ?



Et oui, les cafés sont des lieux d'échanges et de discussions passionnants !



Ont-elles pu trouver les fonds nécessaires pour tenter leur chance à la tombola du Gala ?



L'une teste l'eau pendant que l'autre s'impatiente, sous le regard de la chef !



Mais pourquoi regardait-elle à gauche ?

La vente des billets du gala de l'UFE était une affaire sérieuse !





Lu dans les étoiles

Horoscope pour rire

♋ Poissons 19/02-20/03 Encore un bon programme de réjouissances les deux prochains mois. Depuis que vous n'êtes plus en tenue camouflage tout vous sourit. Attendez-vous à des invitations surprise ou à des petites fêtes improvisées. Les grands Galas seront pour plus tard, mais tout vient à point qui sait attendre, n'est ce pas ?

♈ Bélier 21/03-20/04 Vous vous sentez un peu raplapla ? ça ne va pas durer, les astres vous suggèrent une cure d'Omega 3, pour le physique et le moral. Votre lassitude est bien compréhensible à la sortie de l'hiver mais vous avez déjà relevé des défis plus difficiles, alors sortez la tête, bombez le torse et...en avant !

♉ Taureau 21/04-20/05 Si vous attendez des changements, restez patient(e), ce n'est pas pour tout de suite. Les éléments ont pris un peu de retard mais les choses avancent. Ne partagez pas votre découragement et jouez la « carte Couet », elle vous réussit. Si les autres essaient de vous entraîner vers la sinistrose, résistez.

♊ Gémeaux 21/05-20/06 Vous avez un mental solide et une volonté hors du commun ces derniers temps. Si vous consolidez l'ensemble vous avancerez avec brio. Néanmoins vous risquez de vous attirer quelques jalousies...méfiance, prudence est mère de sûreté.

♋ Cancer 21/06-22/07 Si vous pensiez un peu à votre avenir ? La période est toute propice à la réflexion, vous éprouvez un grand besoin de solitude et de remise en question. Vous pèserez sagement le pour et le contre des grandes décisions et vous mènerez à bien vos projets. Bonne chance.

♌ Lion 23/07-22/08 Si vous ne vous adaptez pas très bien aux changements de ce début d'année, n'insistez pas. Vous perdez votre temps. Certains choix n'étaient pas vraiment les vôtres. Faites confiance à votre intuition pour une fois et enterrez vos raisonnements trop cartésiens. Recherchez la spontanéité!

♍ Vierge 23/08-22/09 Les relations que vous avez établies sont enrichissantes, et vous êtes à la hauteur de toutes les situations. Bravo ! De plus vous êtes clairvoyant(e) et vous inspirez confiance, mais votre irritabilité peut vous jouer des tours. Veillez à ne pas étouffer les caractères moins trempés que le vôtre.

♎ Balance 23/09-23/10 Quelques bouleversements sont à prévoir. Vous serez un peu tourmenté(e) par des soucis que vous ne pouvez régler immédiatement. Cela vous gêne dans votre vie quotidienne et bride un peu votre élan naturel. Osez parler à vos ami(e)s pour alléger votre fardeau. Courage !

♏ Scorpion 24/10-22/11 Si vous faites abstraction des autres ils vous oublieront. Comme vous n'aimez pas la solitude essayez de renouer quelques contacts. Vous connaissez l'importance des ami(e)s et c'est plus par négligence que par rejet que vous avez coupé les ponts. Alors...un petit coup de fil ?

♐ Sagittaire 23/11-22/12 Votre optimisme est à son maximum, c'est le moment de vous engager dans un nouveau projet. Vous êtes lassé(e) par la routine et vous débordez d'idées. Pourquoi ne pas les concrétiser ? Votre force de persuasion fonctionne et vous êtes soutenu(e) par votre entourage, alors foncez !

♑ Capricorne 23/12-19/01 Pourquoi êtes-vous encombré(e) par tant de craintes et de contradictions ? Vous avez toutes les raisons de vous faire confiance, intelligent(e), intuitif (ve) et profond(e), vos dernières décisions étaient appropriées. Prenez un peu de recul et laissez-vous porter de temps en temps.

♒ Verseau 20/01-18/02 La tournure que prennent les événements est un peu loin de vos espérances ? Vous êtes déçu(e), c'est bien compréhensible mais vous ne devez pas vous décourager. Essayez de rester positif (ve) et de faire preuve d'objectivité. Vos attentes étaient peut-être trop présomptueuses... ■



BESOIN LES UNS DES AUTRES

Les partenaires mentionnés ont d'ores et déjà donné satisfaction et dans la majorité des cas sont habitués aux demandes des expatriés. La responsabilité de l'UFE ne saurait en aucun cas être engagée.

Pour toute annonce s'adresser à Patricia Painvin (☎ 358 31 04)

50 LE l'annonce de 4 lignes ; 5 LE par ligne supplémentaire.

▣ TG Services Agence Immobilier

Domicile. Commerce. Administration

Maadi - Zamalek-Mohandessin – Cairo - Alex Rd - Katameya Heights - Arabella

Heliopolis-6 October City- Alexandrie-Mer rouge

22 Rd 205-Digla-Maadi-Cairo ; Tel : 516 62 83 Fax : 521 32 59 Mob : 012 325 55 60

www.generalsrvicesonline.com ;

e-mail : -info@generalservicesonline.com

▣ *Nous achetons meubles, électroménager, ustensiles de cuisine, voiture ... Michou : 010 566 09 57*

▣ Baby sitting

Tarifs indicatifs (pour 4 enfants maximum) :

15 LE par heure,

*20 LE par heure après minuit avec raccompagnement
du baby sitter à son domicile.*

Alexandra	010 63 83 289
Anaïs	010 34 73 359
Anne-Laure	012 23 28 252
David	02 358 67 70
Eve-Marie	012 39 39 108
Joséphine	012 74 50 282
Marie-Cécile	010 26 61 855
Marie-Mathilde	010 26 61 849
Mylène	02 521 31 75
Sonia	012 34 35 822

🔑 Solution du jeu de la page 28 🎲

1	9	8	2	3	7	4	6	5
3	4	7	5	9	6	1	8	2
2	5	6	8	4	1	3	9	7
9	2	5	3	1	4	6	7	8
4	6	3	9	7	8	2	5	1
7	8	1	6	2	5	9	4	3
5	1	9	7	6	2	8	3	4
8	3	2	4	5	9	7	1	6
6	7	4	1	8	3	5	2	9