

MARS-AVRIL 2022 | N° 188

Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Egypte

BIEN-ÊTRE

Le yoga

Astuces et exercices

Conseils pour préparer le Bac

JOURNÉE DE LA FEMME

Portraits de femmes
en Egypte

ENTRETIEN

Exclusivité

Entretien avec le nouvel ambassadeur
de France en Egypte



Union des français
de l'étranger

SOMMAIRE



SOMMAIRE DÉTAILLÉ

4 **EDITO**
de notre Présidente

5 **L'UFE ET VOUS**
Présentation de l'union
des français de
l'étranger

7 **PHOTOS**
Retour en images sur
les activités de l'UFE

15 **CALENDRIER UFE**
Découvrez nos
activités du mois de
mars

17 **"BALLADE" DANS PARIS**
Poème de Dalia
Bowen

18 **VIVRE ZEN AU CAIRE
GRÂCE AU YOGA**
Des astuces simples et
une séance à pratiquer
sans modération

20 **HALTE AU STRESS
AVANT LES EXAMENS**
Conseils pratiques aux
lycéens avant le Bac

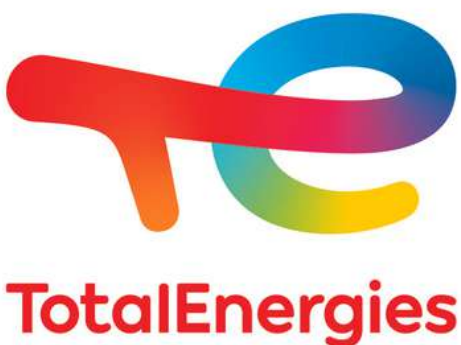
25 **ENTRETIEN AVEC
L'AMBASSADEUR DE
FRANCE EN EGYPTÉ**
Rencontre avec son
excellence Marc Baréty

32 **PAROLE AUX FEMMES**
Entretien avec sept
femmes pour célébrer
le 8 mars

43 **RECETTES DE CUISINE**
Découvrez deux recettes
très faciles à réaliser



Energy is
reinventing itself,
Total is becoming
TotalEnergies.



EDITORIAL

RETOUR DU SCRIBE

Cher(e)s ami(e)s de la communauté française et francophone d'Égypte,

C'est mon premier édito !!! Et je suis ravie de vous retrouver avec cet air de retour à la vie normale. Notre magazine "Le scribe" est de retour après ces longs mois d'arrêt.

Dans ce nouveau numéro, nous célébrons les femmes en ce mois de mars. Vous retrouverez aussi les annonces de nos différents sponsors, une interview exceptionnelle avec notre nouvel ambassadeur, un dossier bien-être, des photos qui retracent les derniers événements, des recettes à faire en famille et nos bons plans.

Cette année, nous poursuivrons nos activités, visites, marchés et... le GALA si le contexte nous le permet.

La programmation pour le mois de mars est disponible aux pages 15 et 16.

Sachez que L'UFE existe aujourd'hui grâce à vous et à votre implication.

En effet, l'aide que vous pouvez apporter pour les activités, par votre présence aux manifestations ou par votre soutien est primordiale.

N'hésitez pas à rejoindre notre équipe car nous en avons besoin pour continuer à faire vivre la communauté... Ambiance sympa garantie !

A très vite lors d'un prochain événement UFE.

Par Maddévie - Présidente de l'UFE Section Égypte

Magazine de l'Union des français de l'Etranger représentation Egypte.
Numéro gratuit mis à disposition de la communauté française et francophone.

L'UFE Egypte décline toute responsabilité pour les conséquences de l'utilisation des informations et des publicités contenues dans son magazine et son site web



Equipe éditoriale:

Comité de rédaction:

L'équipe UFE Egypte

Maquette et infographie:

Eden Tarassenko - Maddévie Tropee

Publicité:

Aliaa Megahed

Photos:

Tous droits réservés

Contact:

ufe.egypte@gmail.com

www.ufe-egypte.com/

QU'EST-CE QUE L'UFE ?

L'UFE est une association reconnue d'utilité publique qui existe depuis 1927 (90 ans !) et apolitique. L'UFE Egypte accueille tous les francophones lors de leur arrivée en Egypte et les accompagne tout au long de leur séjour, court ou long, dans le pays. L'équipe est composée de bénévoles regroupés en une liste et élus lors de l'assemblée générale annuelle. Si vous avez envie de nous rejoindre, n'hésitez pas ! Le Scribe est notre principal moyen de communication et l'un des seuls magazines en français en Egypte. Il paraît tous les deux mois sauf en été et regroupe toutes les informations utiles concernant la vie de la communauté, des articles de fond, des chroniques, des conseils.

Tout comme le magazine, le site internet, le forum et la newsletter sont également gérés par nos bénévoles pour vous informer et apporter les réponses à vos questions. Les cotisations annuelles sont intégralement reversées au bureau central de Paris et servent à financer le réseau mondial UFE. En aucun cas elles ne servent à financer un parti politique. Le financement de l'association locale se fait principalement grâce aux annonceurs de notre magazine. L'action en Egypte étant intégralement bénévole (aucun salaire ou avantage particulier), les bénéfices réalisés sont entièrement reversés à des associations caritatives.

L'ÉQUIPE UFE RECHERCHE ENCORE DES BÉNÉVOLES POUR LES SORTIES FAMILLES, LES SOIRÉES ET DES ATELIERS CRÉATIFS. MERCI DE NOUS CONTACTER : UFE.EGYPTE@GMAIL.COM

Les membres du bureau UFE Egypte



Maddévie
TROPÉE
Présidente



Régine PRATO
Vice-présidente



Nadine
ELSEBAEY
Trésorière



Maya HAMDY
Communication
et graphiste



Aliaa MEGAHED
Secrétaire
Relations publiques



Dalia BOWEN
Visites



Aya CAZIN
Soirées



Laetitia MAILLIER
Marchés

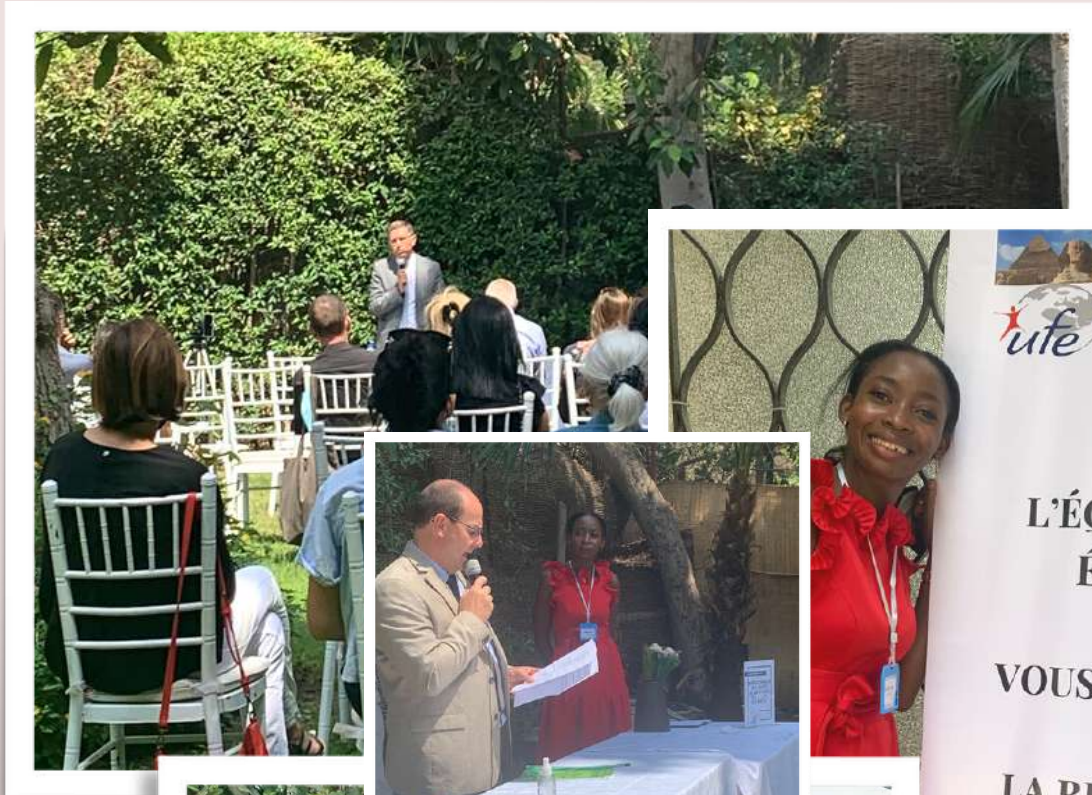


Doa NAGUIB
Guide et
Égyptologue



Sophie
BROMONT
Visites

Retour en images de nos activités depuis la rentrée



En septembre 2022,
notre traditionnel café
pour vous accueillir et
vous informer

Avec plusieurs invités dont le consul,
un médecin, le proviseur du LFC...



Des sorties avec notre guide francophone Doa, toujours dans la bonne humeur



Des moments de partages et de joie (apéros, le Caire vu du Nil...)



Des séances
mensuelles de yoga,
des marchés, des
plusieurs activités...

Les privilèges toujours et encore offerts à nos membres UFE site: <https://ufe.org/nos-partenaires>



 <p>Ags-France SPÉCIALISTE DU DÉMÉNAGEMENT ET DE LA RELOCATION DANS LE MONDE ENTIER</p>	 <p>Réside-Etudes PROMOTEUR ET GESTIONNAIRE-EXPLOITANT</p>	 <p>French Mortgage Expert LA SOLUTION DE FINANCEMENT SUR MESURE</p>	 <p>Louis Roederer CHAMPAGNES ET VINS DE TRADITION</p>
 <p>Accor Hotels VOTRE HÔTEL PARTOUT DANS LE MONDE</p>	 <p>Gallice SOCIÉTÉ SPÉCIALISÉE DANS L'INGÉNIERIE SÛRETÉ</p>	 <p>Kaliz VOTRE GESTION LOCATIVE EN LIGNE AUTOMATISÉE ET TRANSPARENTE</p>	 <p>Zapptax L'APPLI POUR DÉTAXER VOS ACHATS EN FRANCE</p>
 <p>Maître Céline Richard AVOCAT SPÉCIALISÉ EN DROIT DE LA FAMILLE INTERNE ET INTERNATIONAL</p>	 <p>Cheuvreux CONSEILLERS DANS TOUS LES DOMAINES DU DROIT NOTARIAL</p>	 <p>Car-2- Europe VOYAGEZ EN EUROPE AU VOLANT D'UNE VOITURE NEUVE</p>	 <p>ExpatriSSIMMO ACHAT ET VENTE DE BIENS IMMOBILIERS EN FRANCE</p>
 <p>Monetivia INVESTIR EN DÉMÈMBREMENT TEMPORAIRE DANS L'IMMOBILIER ANCIEN</p>	 <p>Novelvy-retraite ACCOMPAGNEMENT DES EXPATRIÉS SUR TOUS LES ASPECTS DE LEUR DOSSIER DE RETRAITE</p>	 <p>CFE POUR CONCEVOIR UNE SÉCURITÉ SOCIALE DE QUALITÉ À L'ÉTRANGER</p>	 <p>Banque Transatlantique ACCOMPAGNEMENT COMPLET ET SUR-MESURE AUX FRANÇAIS VIVANT À L'ÉTRANGER</p>
 <p>Valorama SOCIÉTÉ SPÉCIALISÉE SUR LE MARCHÉ INTERNATIONAL DE L'ASSURANCE EMPRUNTEUR</p>	 <p>Groupe SLB INVESTISSEMENTS FORESTIERS EN FRANCE, EN ROUMANIE ET AU BRÉSIL</p>	 <p>ADPFE ASSISTANCE DÉFENSE PÉNALE FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER</p>	 <p>ColisExpat ACHETEZ FRANÇAIS, COLISEXPAT LIVRE PARTOUT DANS LE MONDE</p>

PARIS VOUS ATTEND. ET ENCORE PLUS QU'AVANT.
UN VOL QUOTIDIEN VERS PARIS
AU DÉPART DU CAIRE



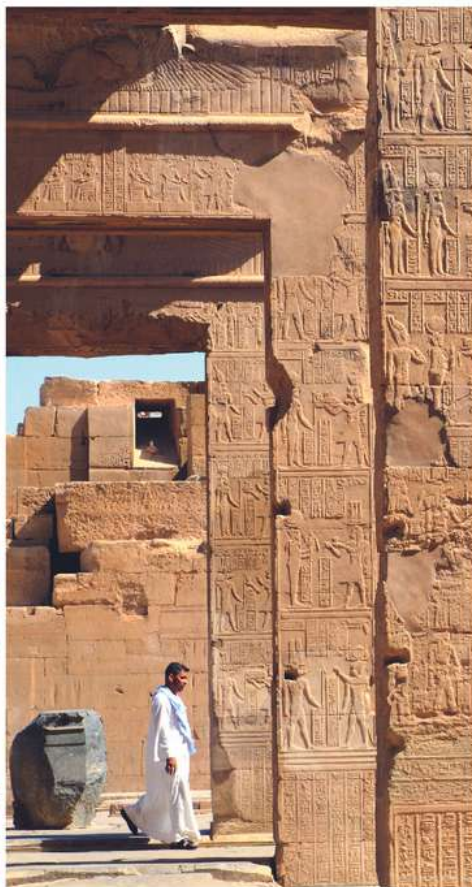
Réservez sur airfrance.com.eg

AIRFRANCE 

Se laisser glisser sur le Nil, à bord de LAZULI, Dahabieh à double voile latine poussée par le vent du Nord, c'est prendre son temps pour découvrir les sites et les hommes.

Et approcher une Egypte qui "a le sens de l'éternité"

Le souffle du *Nil*



LAZULI

-  01062642172
-  Lazuli Voyages
-  lazuli_voyages
-  contact@lazulinil.com
-  www.lazuli-voyages.com



Evasion et Croisière de Rêve Sur l'eau le Bleu LAZULI

Le LAZULI réplique des embarcations mythiques dorées, utilisées par les dieux pour leur voyage cosmique, reconverti en élégant bateau de croisières discrètes au gré du vent, vous offrant tout le confort d'aujourd'hui et à la décoration recherchée.. Une élégante sobriété fidèle aux bateaux d'autrefois... mise sur l'authenticité.

Une croisière à la voile, accompagnée par la seule musique du clapotis des eaux du Nil et par l'écho joyeux des villages implantés sur les berges, l'embarcation pénètre au coeur de l'Egypte Pharaonique

Un itinéraire en dehors des sentiers battus qui présente un visage de l'Égypte rurale, simple et laborieuse, difficilement imaginable sur le circuit Pharaonique classique. Chaque étape à ses particularités et permet d'en apprendre plus sur la civilisation locale d'hier et d'aujourd'hui

Les rives du Nil bruissent, le paysage défile, les heures s'égrènent, saupoudrant chaque instant d'un voile irréel.

Regarder s'étirer les champs de bananiers, des sandals chargés de canne à sucre ou des pêcheurs qui remontent leurs filets, l'expédition s'annonce résolument contemplative et sereine. Le soleil qui se couche sur une île, du sable, de l'herbe, des oiseaux et des ânes pour seuls compagnons.

On prend son temps, juste pour le plaisir de siroter un Karkadé, infusion de fleurs d'hibiscus et de profiter de sa cabine à la déco tout en élégance, ton clairs

Six cabines climatisées avec salle de bain, un salon bibliothèque intérieur et des salons orientaux sur le pont, protégés du soleil par une toile en lain

Le feu crépite dans la nuit céleste. l'équipage installe les photophores allumés, les tapis de laine et les coussins sur la plage, dresse les mezzés et sert le méchoui à la belle étoile... puis chauffe les peaux des tambourins sur la danse des flammes et entonne un chant gai et rythmé

Descendre le Nil sur LAZULI Dahabieh, est une aventure singulière qui n'a rien de comparable... Chaque minute compte.. Des moments uniques juste pour vous...

www.lazuli-voyages.com
www.facebook.com/lazulivoyages
contact@lazulinil.com
00.20.10.62.64.21.72

Calendrier des activités



Programme Mars 2022



VENDREDI 4 Mars 2022 10H à 20H

Marché organisée pour la journée des femmes 2022 – Entrée libre

En partenariat avec des femmes en Egypte, l'UFE vous invite à venir passer une agréable journée et faire vos achats. Ce marché est organisé par des femmes. Activités gratuites prévues.



MERCREDI 9 Mars 2022 9H à 12H30

Sortie: Cité des morts- souffleur de verre et Déjeuner Koshari

Balade dans la Cité des Morts + Déjeuner du meilleur Kochari du Caire, chez une famille habitant sur les lieux
Inscription Via Googleform



MERCREDI 16 MARS 2022 9H30 à 11H30

Yoga et thés à Sheikh Zayed

RDV pour une séance de Yoga avec notre professeur Virginie suivie d'un thé

Vous aurez la possibilité renouveler votre adhésion.
Inscription Via Googleform



SAMEDI 19 Mars 2022 10H30 à 14H30

Sortie Famille : Visite éducative d'une ferme

Venez découvrir seul ou en famille une ferme. Il y aura des explications sur le fonctionnement des fermes autrefois ainsi que des activités.

Inscription Via Googleform

Calendrier Mars 2022

Programme Mars 2022



MERCREDI 23 MARS 2022 9H à 12H30

Visite : Héliopolis musée baron

En exclusivité, venez visiter le centre de conservation du musée égyptien

Inscription Via Googleform



JEUDI 31 MARS 2022 9H30 à 12H00

Petit déjeuner UFE et atelier photo

Venez partager un café ou un thé autour d'une exposition photo.

Inscription Via Googleform



Tous les lundis Course à pieds au 6th octobre

Pour un footing avec Karine.

Tous les niveaux sont acceptés.

Inscription par email obligatoire ufe.egypte@gmail.com

Pour toute question, contactez-nous par email à ufe.egypte@gmail.com

"Ballade" dans Paris

Par Dalia Bowen



Paris mon amour

Un jour je partirai
j'irai le cœur lourd
Loin de tes beaux atours.

Moi qui ne suis qu'un troubadour
de tes îles j'ai fait le tour
monté tout en haut de la tour
Ta dame de fer m'a captivité

Mon âme est prise dans tes filets
sur une Seine qui fait mouche...

Dans tes bistrots
saveurs subtiles
une guinguette
me fait la fête

Sur le pont des Amours
lorsque je me languis
de tes beaux jours
nul besoin de cadenas
je partirai par le trépas...

Sur tes Champs Elysées
à la victoire
Tout me rappelle
Tes rires du soir
Et quand ton arc m'interpelle !
Ton triomphe m'ensorcelle...

J'irai prier à la chapelle
pour retrouver tes doux jardins,
Qui de Chaumont à Montsouris
me ramèneront aux Tuileries...

Le vent siffle un air de musette
Qui comme un cri du Sacré Coeur
semble jaillir des profondeurs
prends ma main aux Invalides
retiens-moi à la Bastille

Je suis à toi quoique tu fasses
De Paris nul ne se lasse

J'ai visité Notre Dame
Qui m'a accompagné jusqu'au
Louvre
avec son doux visage de Joconde,
me voilà dans les catacombes !

VIVRE ZEN AU CAIRE GRÂCE AU YOGA

Par Virginie

Que vous soyez expatrié au Caire depuis quelques semaines ou quelques années, il ne vous aura pas échappé que vivre dans une capitale de plus de 25 millions d'habitants est une expérience pour le moins... intense.

Nos sens sont constamment sollicités : la vue, l'ouïe, l'odorat et même parfois le toucher tant la foule peut être dense. Sans parler de la météo qui peut devenir étouffante pendant l'été.

Une simple sortie en ville est parfois synonyme de véritable expédition tant les aléas et imprévus en tout genre viennent se surexposer à la somme de ces innombrables impressions sensorielles. Que l'on habite en banlieue ou à Zamalek, le constat est le même : vivre au Caire, ça peut parfois engendrer du stress !

Fort heureusement, ici en Egypte comme partout ailleurs dans le monde, le yoga a le vent en poupe et de nombreux studios offrent des cours variés où chacun peut trouver la pratique qui lui convient le mieux.

Pratiquer dans un cours collectif sur une base hebdomadaire est évidemment extrêmement bénéfique. Mais parfois, on aimerait pouvoir simplement débrancher quelques instants, juste histoire de se couper de toute la folle énergie qui se dégage de la ville. Une parenthèse de silence dans le tumulte du quotidien.

Voici donc quelques exercices de yoga très simples à pratiquer chez soi. Le but ici n'est pas de gagner en souplesse ni de se tonifier. Mais juste essayer de renouer chaque jour avec cette petite bulle de calme, comme un contrepoint à l'intensité ambiante.

“ Le yoga au départ, bien plus qu'une gymnastique douce, est une sagesse incarnée ”

Car le yoga au départ, bien plus qu'une gymnastique douce, est une sagesse incarnée, dont le but ultime serait d'être en phase avec soi-même. Un peu à l'image d'un instrument de musique qu'on prend le temps d'accorder avant de commencer à en jouer. C'est en quelque sorte une méditation en mouvement.

Prenez donc ce temps comme un moment à vous et trouvez ce qui vous aide le plus.

Quelques idées : vous pouvez par exemple faire brûler une bougie parfumée, tirer les rideaux ou au contraire ouvrir la fenêtre, mettre une musique douce ou des bouchons d'oreille, placer une écharpe qui recouvre vos yeux, ou encore verser quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur un coton près de vous. C'est vous qui décidez.

La respiration se fait préférablement par le nez, mais vous pouvez tout-à-fait respirer par la bouche si cela est plus confortable pour vous. Le mouvement est fluide et tranquille. C'est le souffle qui donne le rythme. On ne force pas, ni la respiration ni le mouvement, à aucun moment.

Dans tous les cas, isolez-vous, éteignez votre téléphone et demandez à ne pas être dérangé pendant 5-10 minutes. Ces exercices peuvent sans problème être pratiqués sur un lit.

3 exercices pour se détendre grâce au yoga



Exercice 1



Restez allongé ainsi pendant au moins 10 respirations amples et profondes. Observez votre souffle, votre ventre qui se soulève sous vos mains. Prenez votre temps et gardez à l'esprit qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire

Exercice 2



Etape 1 : Allongez les bras le long du corps et prenez encore quelques respirations ainsi



Etape 2 : sur une prochaine inspiration, amenez doucement les bras vers l'arrière, sur l'expiration les ramenez en position initiale. Recommencez au moins 10 fois



Adaptation : si vos bras n'atteignent pas le sol, vous pouvez placer des coussins ou des cales à l'endroit des mains

Exercice 3



Etape 1 : les mains placées sur l'avant des genoux, basculez tranquillement de gauche à droite pour bien étirer la colonne lombaire sur le sol



Etape 2 : à l'inspiration repousser les genoux avec les bras, à l'expiration les ramener vers la poitrine. Recommencez au moins 10 fois. *Enfin revenez quelques instants à l'exercice 1 avant de retourner à vos activités quotidiennes.*



Astuce :

Si vous en possédez un, vous pouvez utiliser un coussin pour les yeux.

Un grand merci à Lauren, notre modèle pour les photos :)

Halte au stress avant les examens

Le printemps approche, et avec lui comme chaque année, le fameux stress des concours et examens pour les étudiants et leurs parents. Le fait de vivre cela dans un pays étranger, loin de ses repères habituels, amplifie parfois le malaise.

Mais au fait le stress c'est quoi ? Prenez quelques instants pour vous poser la question : comment le stress se manifeste pour vous ? Est-ce que ça se passe dans le corps ? Dans les pensées ? Sous quelle forme de sensations ? Quel type de pensées ? Essayez de citer des manifestations précises. Prenez juste quelques instants pour y réfléchir avant de poursuivre votre lecture.

Les réponses les plus souvent citées sont des tensions musculaires, maux de tête, ventre noué, respiration courte et rapide, pensées négatives qui tournent en boucle, peur d'échouer... peut-être avez-vous d'autres signes ? C'est normal : chacun réagit à sa façon. Mais sachez qu'identifier les signes du stress chez soi est un premier pas pour pouvoir ensuite les surmonter.

Que se passe-t-il exactement dans le corps qui provoque tous ces désagréments ?

Le mot « stress » désigne d'une part la cause de ces tensions et pensées (ex : les examens, un concours, une échéance professionnelle, un problème relationnel...).





“ LE BAC APPROCHE... POUR LES LYCÉENS CELA ÉQUIVAUT À UN ÉNORME "DANGER" INTÉRIEUR ”

Le mot « stress » désigne également le processus à l'œuvre dans l'organisme : il s'agit d'un mécanisme global d'adaptation du corps qui nous avertit d'une menace et nous prépare à y réagir rapidement. Il est lié à l'émotion de peur et implique des réactions physiologiques et cognitives automatiques dans le corps : augmentation du rythme cardiaque, contraction des muscles, respiration rapide, pensées brouillées...

C'est le cerveau qui commande au corps toutes ces réactions dès lors qu'il perçoit (par les sens ou la pensée) un danger réel ou supposé.

Le bac approche... pour les lycéens cela équivaut à un énorme «attention danger» intérieur. C'est alors comme si le cerveau appuyait sur l'accélérateur du système nerveux pour mettre tout le corps en état d'alerte maximum dès que le lycéen (ou ses parents) entend le simple mot Baccalauréat ou Parcoursup.

Ce mécanisme est automatique et il ne suffit malheureusement pas de se répéter « mais calme toi enfin » pour arrêter le processus d'emballement. Si c'était le cas, cet article n'aurait aucune raison d'être !

En fait, le cerveau a besoin qu'on s'adresse à lui d'une autre façon, dans un langage qu'il comprend mieux, dans un langage qu'il entend immédiatement.





Comment faire alors pour s'adresser au cerveau, lui dire que là tout de suite maintenant, notre vie n'est pas en danger, le bac ne va pas nous tuer, ni aujourd'hui ni en juin ni après, et lui demander d'appuyer sur la pédale de frein plutôt que sur l'accélérateur ?

Un outil aussi simple qu'efficace peut nous y aider : la respiration. C'est la seule fonction du corps qui soit à la fois automatique et VOLONTAIRE.

On va utiliser notre volonté pour la moduler et envoyer un message très clair au cerveau : « là maintenant, tout va bien, il n'y a aucun danger imminent ».

Le cerveau, rassuré, va alors à son tour envoyer des signaux d'apaisement aux différents organes : ralentissement de la fréquence cardiaque, relaxation des muscles, libération des hormones de détente, pensées plus claires et sereines... On se sent globalement mieux. "Tout va très bien, il n'y a aucun danger". Comment pratiquer des exercices de respiration ? Simplement : inspirer amplement sur 4 temps et expirer amplement sur 4 temps. Par le nez ou par la bouche. Puis recommencer. Pendant 2-3 minutes, plusieurs fois par jour.

C'est un exercice aussi simple qu'efficace, que vous pouvez pratiquer n'importe où, n'importe quand. Mais surtout : régulièrement. Sans régularité, peu de résultats. La seule consigne est d'avoir le dos bien droit, pas affaissé, que vous soyez debout, assis ou même couché. Voyez la position qui vous convient le mieux.

A chaque fois que vous le pratiquez, vous parlez dans un langage que votre cerveau comprend instantanément et vous lui dites que tout va bien, qu'il n'a pas besoin d'enclencher le système d'alarme générale dans le corps. Dès que vous repérez un signe du stress chez vous, respirez ainsi quelques instants, même juste 10 respirations pas plus. Et observez l'effet.

“ Comment s'adresser à son cerveau et arrêter de stresser ? Par la respiration ”



Si cela vous semble trop laborieux, vous pouvez télécharger l'appli gratuite « respire » qui vous aidera avec un visuel à l'inspiration et à l'expiration. C'est plus ludique.

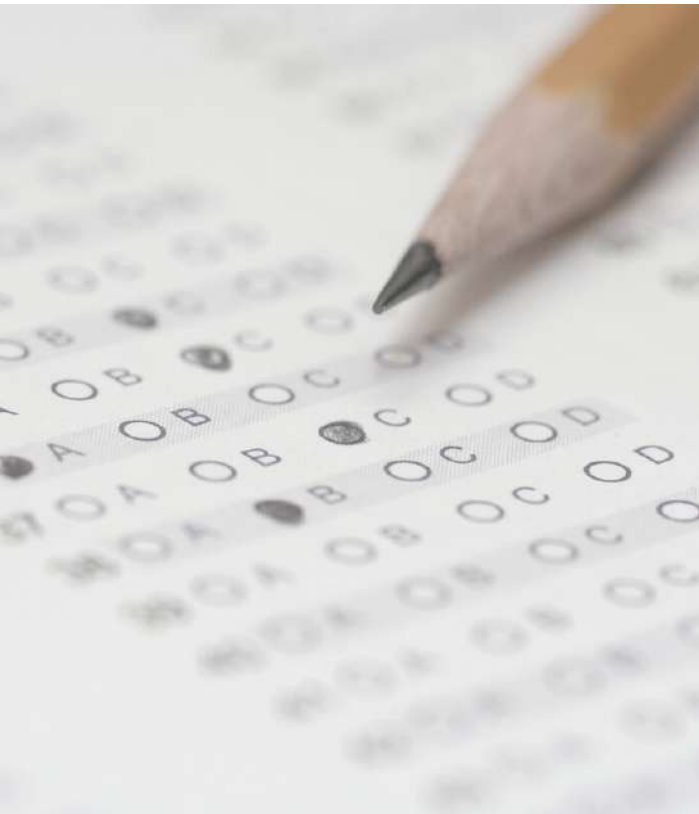
Pendant vos révisions, pensez aussi à vous lever toutes les heures de votre chaise et à vous étirer debout, avec plaisir, comme le matin au réveil. Vous pouvez même bailler et soupirer, c'est très bien. Bien-sûr le jour J, vous serez stressé, mais là ce sera un stress normal, stimulant. Par ces exercices de respiration, on veut juste éviter de se rajouter un stress inutile, toxique et paralysant en plus de ce qu'on appelle « le bon stress ». Et surtout pensez à vous ménager des plages de temps pour vous amuser : le plaisir et la joie sont aussi d'excellents remèdes au stress !

Bon courage à tous les futurs bacheliers et à leur famille, tous nos vœux de réussite !

Quelques conseils généraux de bon sens

Pensez à :

- dormir suffisamment
- avoir une alimentation variée et équilibrée (fruits et légumes, éviter la junk-food)
- boire régulièrement de l'eau
- faire du sport
- prendre l'air, aller dehors, marcher
- pratiquer de temps en temps des activités que vous aimez, qui vous procurent de la joie (musique, arts, jardinage...)
- attention : les réseaux sociaux aggravent parfois le stress plus qu'ils ne le soulagent (position du corps recroquevillée, activité intellectuelle supplémentaire en plus de vos révisions, contenus qui amplifient l'inquiétude)
- pour certains devoirs maison : vous mettre en conditions d'examen (commencer et finir à une heure précise sans être dérangé) vous aidera à mieux appréhender le jour J
- visualiser de façon positive le déroulé du jour J, du réveil au retour chez soi : le refaire plusieurs fois vous rassurera beaucoup et vous aidera à anticiper les effets du stress de ce jour
- et enfin relativiser l'enjeu : rappelez-vous que vous ne jouez pas votre vie sur cette épreuve





Chez Hana de KHAN TOULOUN

Pour sûr, vous y trouverez tous les cadeaux dont vous aurez besoin et bien plus encore...

Bijoux en argent faits main

Tissus tissés main à Akhmim et Nagada (villages de haute égypte.)

Beaucoup de très beaux ouvrages brodés à Siwa

Par les femmes (broderies traditionnelles berbères). A des prix compétitifs car aide directe.

Verre soufflé fabriqué par les artisans de la cité des morts.

Potteries du fayoum (tous les meilleurs potiers sont des élèves de Evelyne porret, artiste qui a Créé une école de potterie gratuite pour les enfants du village)

Potteries de garagos (haute égypte)

Et du Caire comme les fameux anges et crèches

Cadeaux appréciés en toute saison .

Et bien d'autre petites et grandes choses à découvrir.

Chez Hana, KHAN TOULOUN

Au Csa 4, rue 21 Maadi.

Derrière la 1ere villa, après gourmet.



Oum El Dounia



3 rue Talaat Harb - 1er étage
de 10.00 à 21.00 - 7 jours sur 7

Tel.: 02 23 93 82 73 - Mob.: 0127 559 6777

WhatsApp: 0120 66 88 162 - Follow us

LEARN ARABIC

تعلم اللغة العربية

Cours d'arabe

Avec Madame **Gihane George**

Professeure d'arabe, égyptienne, 10 ans d'expérience
Cours d'arabe (dialectal égyptien ou arabe littéraire)

A votre domicile ou en ligne (Zoom ou Facebook)
Pour adultes ou enfants, en famille, seul ou en petit groupe
Compréhension et expression orale, lecture et écriture

Les cours sont adaptés à votre niveau
N'hésitez pas à me contacter

Contact

+27 (0)127 627 30 31

English speaking

RENCONTRE AVEC SON EXCELLENCE MONSIEUR MARC BARETY

Ambassadeur de France
en Egypte



Photo prise par Mme Mounia GICQUEL

Entretien exclusif

ENTREVUE RÉALISÉE À L'AMBASSADE DE FRANCE LE 11 JANVIER 2022

Excellence, pouvez-vous présenter votre parcours ?

Mon parcours est assez simple : j'ai passé le concours du ministère des affaires étrangères, où j'ai ensuite fait toute ma carrière. J'ai débuté en 1986 à Paris comme rédacteur à la direction d'Europe. J'ai ensuite été affecté en Arabie Saoudite, en Tunisie, au Koweït, puis je suis rentré à Paris où j'ai été sous-directeur du Moyen-Orient à la direction d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. J'ai ensuite été nommé ambassadeur en Oman, puis en Malaisie. Je suis revenu à Paris en 2011 comme directeur adjoint d'Afrique du Nord et du Moyen-Orient. Puis je suis reparti comme ambassadeur en 2014, cette fois-ci en Irak où j'ai passé trois ans. J'ai ensuite été nommé au Pakistan pendant quatre ans, et je suis arrivé en Égypte en septembre 2021.

Après ces premiers mois, quelles sont vos impressions ?

L'Égypte est un pays stable et dont l'économie est dynamique. Ce dynamisme s'est maintenu pendant la pandémie de Covid. En dépit du fait que le tourisme ait été sérieusement affecté, le pays a réalisé une croissance remarquable.

L'Égypte offre beaucoup de projets et d'opportunités pour les entreprises françaises, ainsi que sur le plan culturel.

Il y a aussi un intérêt réel, et même une affection pour la France, qui sont impressionnants et sympathiques. De nombreux Égyptiens sont francophones, souvent depuis plusieurs générations car les familles inscrivent les enfants dans les écoles du système français. Cette francophonie facilite beaucoup les contacts. En conséquence, on se sent tout à fait chez soi en Égypte. On y est très bien accueilli car les Égyptiens faisant montre d'une hospitalité incomparable, ainsi que d'une volonté d'aider, de faire plaisir : c'est d'ailleurs un atout extrêmement important pour l'Égypte et dans la relation franco-égyptienne.

Quelles sont vos missions et vos priorités en Égypte ?

Les missions dans une ambassade sont assez similaires. Il y a d'abord une mission de représentation de la France auprès du pays de résidence. Quand je dis représenter son pays, c'est représenter l'ensemble des acteurs français : le gouvernement, mais aussi les collectivités locales.



Ce travail de représentation se fait auprès des autorités égyptiennes, mais aussi du monde des affaires, des communautés religieuses, des gouvernorats, de la société civile. Il s'agit de tout ce qui représente le tissu humain de l'Égypte.

Le deuxième axe de notre action, c'est l'information. Le rôle de l'ambassade est premièrement d'informer nos autorités à Paris de ce qui se passe en Égypte, de la manière la plus complète possible. Il est également d'informer les autorités égyptiennes de ce que fait la France dans leur pays, dans la région et dans le monde.

Un autre aspect extrêmement important est la défense de nos intérêts, dans tous les domaines.

Cela peut être d'assister les Français en difficulté, car cela arrive, même en Égypte : on peut être touriste et avoir une mésaventure, cela fait partie des choses dont le consulat général s'occupe.

Assister les Français, c'est aussi s'occuper de problématiques sociales propres à certains cas. Défendre nos intérêts c'est aussi défendre ceux des entreprises françaises en Égypte. Mais la défense des communautés inclut aussi l'aspect sécurité, qui me semble essentiel : c'est d'ailleurs l'une de nos priorités. Il s'agit de prévoir et être prêt en cas de crise, que ce soit une crise sanitaire comme nous la vivons, une catastrophe naturelle, une catastrophe industrielle, ou encore une crise politique.

C'est le rôle de l'ambassade et du consulat de pouvoir y faire face quand cela se produit. Ce rôle n'est pas spécifique à l'Égypte, je vous décris ici les missions qui sont celles de toutes nos ambassades, et cela en est un aspect central.

L'autre élément dans nos missions, c'est de communiquer.

En effet, s'il est important de mener des actions en Égypte, il est aussi important de faire savoir ce que l'on fait. C'est le rôle en particulier du service de presse et de communication, au travers des contacts avec les médias et en animant nos réseaux sociaux. Nous faisons savoir non seulement ce que fait l'ambassadeur, mais surtout ce que font tous les services et opérateurs de l'ambassade. Le but est de communiquer aussi sur toutes les actualités qui peuvent avoir un intérêt pour le public égyptien ou pour le public français. Nous communiquons d'ailleurs dans les deux langues, en arabe et en français. Évidemment, il s'agit de mettre en avant les activités dans tous les domaines, c'est-à-dire culturel, économique, culturel, et dans le domaine diplomatique, de sécurité ou de défense.

Un bon exemple est la présidence française de l'Union européenne : avant même le début de cette présidence, nous avons communiqué souligner le rôle particulier qu'aura la France pendant ces six mois.

Un programme a été détaillé par le président de la République, qui sera mis en œuvre partout dans le monde, et notamment ici en Égypte. La communication est essentielle.

Un aspect de notre travail est bien moins connu : l'ambassade est une structure administrative qu'il faut gérer.

Il faut mettre en place les budgets des dépenses et les suivre, assurer l'entretien, faire en sorte que les agents soient dans les meilleures conditions possible pour travailler.

Cet aspect logistique est extrêmement important.

Le dernier aspect, central, est celui de la négociation, qui est un véritable outil pour défendre nos intérêts, qui fait partie du cœur de métier. On peut négocier sur tous les sujets, qu'il s'agisse de la signature d'un accord, ou de faire avancer nos intérêts économiques.

Il peut s'agir aussi de mettre en place des dispositifs pour pouvoir venir en aide aux concitoyens.



Quels ont été vos premiers contacts avec la communauté francophone depuis votre arrivée ?

Il y a des contacts à établir dès que l'on arrive : les lycées, les opérateurs économiques, et puis les interlocuteurs égyptiens qui sont nos contacts les plus naturels, que ce soit dans l'administration, la technostructure. Avec pour l'instant, en ce qui me concerne, des limitations car je n'ai pas encore pu présenter mes lettres de créance : il y a donc un certain nombre d'interlocuteurs que je ne suis pas encore autorisé à voir, issus des administrations que l'on appelle régaliennes (défense, intérieur, Parlement, justice). J'ai évidemment pu rencontrer le monde des affaires, que ce soient les représentants d'entreprises françaises en Égypte (qui sont nombreuses, environ cent-soixante, ce dont on doit se féliciter), mais aussi les entreprises égyptiennes.

Ensuite, il y a ce qu'on appelle les organismes consulaires au sens large, c'est-à-dire des structures qui s'occupent de l'économie. Par exemple la chambre de commerce et d'industrie franco-égyptienne, les conseillers du commerce extérieur, les conseils d'affaires.

Il y a évidemment la communauté française dont j'ai reçu, peu de temps après mon arrivée, les nouveaux arrivants, avec les associations françaises et les représentants des Français, ainsi que les conseillers consulaires.

Enfin, j'ai organisé à l'automne une réunion du comité de sécurité, qui s'intéresse à la sécurité des Français, et vous y étiez. Cette réunion fait partie des choses importantes à mes yeux et concerne environ cinq mille personnes inscrites au registre. La sécurité est un sujet qui ne s'improvise pas. Il est essentiel de maintenir le lien, de partager nos appréciations, de recueillir aussi les informations, les impressions de tous ceux qui participent à cet appareil de sécurité.

Depuis mon arrivée, j'ai déjà dû à deux reprises me déplacer en France. Une première fois pour le nouveau sommet Afrique France qui s'est tenu à Montpellier et auquel les ambassadeurs en poste sur le continent africain ont participé.

La deuxième fois, j'y suis retourné pour une visite du Premier ministre égyptien Madbouli, qui s'est rendu à Paris pour signer une convention entre l'Égypte et l'OCDE, ainsi que pour une séquence bilatérale à l'occasion de laquelle il a rencontré notre Premier ministre Jean Castex ainsi que le ministre de l'économie Bruno Le Maire.

Au Medef international, il a échangé avec les entreprises françaises, en comité restreint ou en tête-à-tête avec certaines, ou en plénière dans des ateliers animés par différents ministres égyptiens.

En Égypte, j'ai assisté à un événement remarquable organisé par le ministre du tourisme et des antiquités : l'inauguration de l'allée des sphinx à Louxor, en présence du président Abdel Fattah al-Sissi.

Voilà principalement mes occupations de ces derniers mois.



CÉRÉMONIE D'ACCUEIL DES NOUVEAUX ARRIVANTS À L'AMBASSADE DE FRANCE

Quel est votre coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ?

C'est presque une évidence : lorsque je suis allé à Louxor pour l'inauguration de l'allée des sphinx, nous étions logés dans un hôtel qui était au bord du Nil. De la fenêtre de l'hôtel, j'ai vu exactement un paysage qui avait été peint par une de mes aïeules en 1908, lorsqu'elle était venue ici en Égypte. C'est un tableau que j'ai toujours eu sous les yeux, et qui se trouve d'ailleurs dans mon bureau à Paris (voir photo*). J'avais exactement la même vue de l'hôtel de la fenêtre où j'étais, et j'ai trouvé cela émouvant.

J'ai beaucoup aimé Louxor. L'inauguration de l'allée des sphinx a été un grand spectacle. Le ministre du tourisme et des antiquités, qui est archéologue de formation, a fait une présentation avec beaucoup de pédagogie et de compétence. Le lendemain, avant de partir pour Le Caire, nous avons visité la vallée des reines et le tombeau de Nefertari, très beau et très impressionnant. Cela m'a donné très envie d'y revenir.

Comment un ambassadeur occupe-t-il son temps libre ?

La question c'est de savoir si on a du temps libre (rires). Si vous voulez, il y a le travail usuel qui nous attend lorsque l'on arrive au bureau le matin. Le soir, très souvent, il y a des réceptions, des dîners de travail : soit vous êtes invité, soit vous recevez chez vous.

Parfois, il peut y avoir plusieurs réceptions d'affilée, ce qui fait évidemment partie du travail. Souvent, ces obligations sont agréables (exemple assister à un concert), mais surtout elles sont un moyen d'établir et de maintenir des contacts avec des personnalités éminentes de la société égyptienne que l'on rencontre assez souvent (des ministres, des artistes, des intellectuels, des politiques, des hauts fonctionnaires, mais aussi des collègues étrangers avec qui on échange). Cela reste donc un mélange entre le travail et le temps libre, qui occupe beaucoup entre la semaine et le week-end.

Dès que j'ai cinq minutes, évidemment, ce que j'aime bien faire c'est aller se promener avec ma femme dans Le Caire ou ses environs

Mais ce que je préfère, c'est lire et écouter de la musique quand j'ai du temps.

Par ailleurs, comme vous le savez, nous avons aussi un atelier de reliure de grande qualité à l'Institut français d'archéologie orientale : je ramène souvent des livres de Paris, que je fais ensuite relier par l'IFAO. Je recommande d'ailleurs la visite de l'IFAO, qui possède une imprimerie absolument remarquable, ainsi qu'une bibliothèque gigantesque : elle est d'ailleurs tellement grande que l'IFAO construit un autre bâtiment pour accueillir les livres dans une partie du parc, ce qui permettra par ailleurs d'alléger la structure de la bibliothèque qui existe actuellement.



*LOUXOR 1908

Ce numéro étant le premier de cette année 2022, avez-vous un vœu à faire passer à ces français qui vivent en Egypte ?

Mes vœux sont les vœux traditionnels.

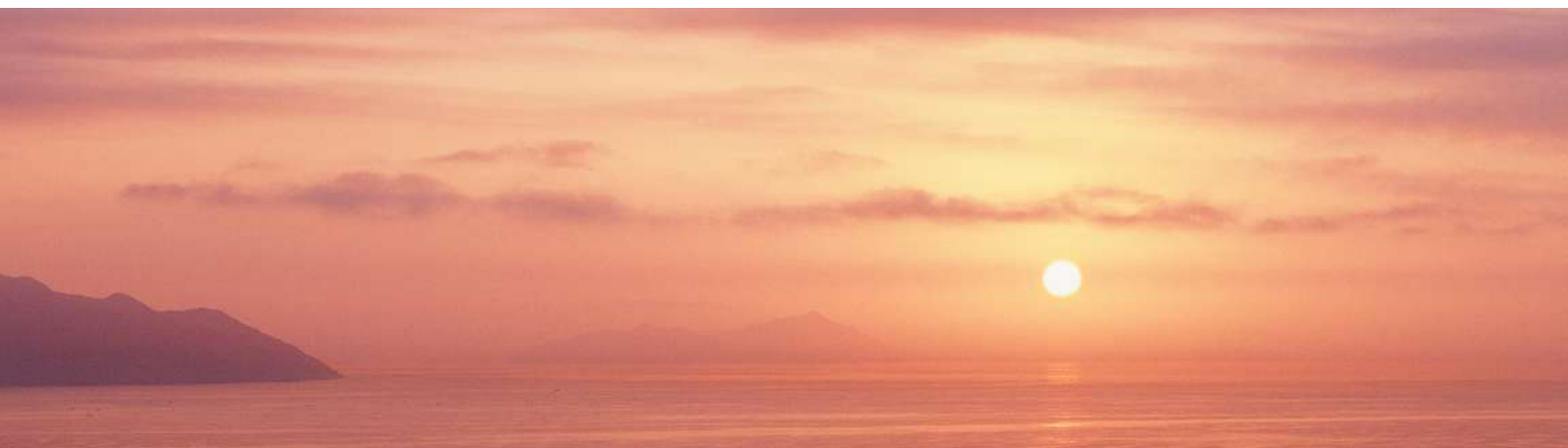
Ce sont d'abord des vœux de santé, importants dans le contexte épidémiologique que vous connaissez. La France a été confrontée à une vague de Covid-omicron qui semble-t-il est extrêmement contagieux. Ici en Égypte, l'épidémie a été traitée avec efficacité et l'impact sur l'économie n'a pas été aussi important que dans d'autres pays.

Je souhaite aux Français de traverser cette épidémie dans les meilleures conditions, si possible en se protégeant notamment grâce aux vaccins, qui constituent un élément important pour les déplacements vers la France. Il faut surtout appliquer les gestes barrière, pour éviter de se contaminer ou de contaminer les autres.

Le deuxième vœu que l'on fait traditionnellement, c'est le bonheur, le bien-être : la sécurité est un élément déterminant pour y parvenir, nous y sommes très attachés et nous remercions tous les Français qui participent au système d'îlotiers qui nous permettrait, le cas échéant, de faire face à des problèmes. Le bonheur c'est aussi la capacité à profiter d'un pays qui est absolument magnifique et où on peut découvrir tous les jours des choses nouvelles. J'encourage donc les Français à découvrir l'Égypte dans le respect de la fiche « conseils aux voyageurs » disponible sur le site de l'ambassade de France en Egypte. Je voudrais leur dire également que l'ambassade et le consulat sont là pour contribuer à leur bien-être en Egypte. Nous sommes à leur service, qu'ils n'hésitent pas à nous contacter, d'autant que l'année 2022 est une année d'élection et que l'on souhaite voir les électeurs nombreux lors des deux scrutins nationaux qui s'annoncent.

Le troisième vœu c'est la prospérité : l'Égypte est un terrain très fructueux pour que la communauté française réussisse sur le plan professionnel et sur le plan des affaires. C'est un pays d'opportunités qui a lancé une nouvelle vague de développement. À chacun maintenant d'en saisir des opportunités et de faire fructifier ses relations franco-égyptiennes.

La dynamique est présente du fait de l'impulsion qui est donnée au plus haut niveau par les deux présidents, par les gouvernements et qui se développe de jour en jour. Cette dynamique de nos relations a besoin d'être animée, non seulement par l'action des fonctionnaires que nous sommes, mais avant tout par les Français d'Égypte. D'ailleurs son élément le plus concret est palpable dans le développement de partenariats franco-égyptien qui englobent tous les domaines, que ce soit politique, économique, culturel, scientifique, technique et qui ne demande qu'à prospérer davantage.



LES DENTS DE PERLES



Genuine Care

Prof. Dr. Elham Mostafa Fawzi BDS, MSC, Doctorate Degree
Professor of Conservative Dentistry.
Cairo University Restorative, Preventive,
Conservative and Cosmetic Dental Consultant.
33 years clinical experience

Dr Saied Younis BDS HDD
Senior Consultant of Restorative Dentistry with
36 years clinical experience
Former Director of Medical services Department MOI



Our dental services :

- Preventative therapy
- Comprehensive treatment plans
- Computer guided dental implants to replace missing teeth.
- 3D dental imaging
- Patient friendly impressions (teeth print) using intra oral scanners
- Real-time treatment visualization (intra oral cameras)
- Natural tooth colored crowns and bridges
- Child and adult orthodontics
- Professional dental cleaning
- Desensitization
- Tooth colored filling materials



PAROLE AUX FEMMES



Le 8 mars et les femmes

Le 8 mars est la Journée internationale des droits des femmes.

C'est une journée d'action, de sensibilisation et de mobilisation dédiée à la lutte pour les droits des femmes, l'égalité et la justice.

Plusieurs événements et initiatives ont lieu à travers le monde à cette occasion pour :

- réfléchir, échanger, se mobiliser pour l'égalité entre les femmes et les hommes ;
- faire le point sur ce qui a été fait et ce qui reste à faire sur la question de la place des femmes dans la société.

C'est aussi l'occasion de mettre en avant les initiatives qui placent les femmes au cœur de la création ainsi que leur participation à la vie sociale, politique et économique.

A l'UFE, nous avons voulu donner la parole à **quelques femmes** pour qu'elles nous **partagent leur vision de cette journée** et qu'elles donnent quelques conseils **destinés aux autres femmes et aux jeunes filles**. Vendredi dernier, nous avons été partenaire d'un marché qui réunissait des femmes commerçantes à Maadi.

Si j'avais un conseil à donner aux femmes, aux jeunes filles, il se résumerait à cette citation de **Xavier Dolan "tout est possible à qui ose, travaille et n'abandonne jamais"**. Chacune doit apporter sa pierre à l'édifice. Et d'ailleurs, je vous invite à lire ce bouquin de Sheryl Sandberg "En avant toutes" qui exprime bien le rôle de chacune d'entre nous pour faire évoluer la vie des femmes.

Je remercie profondément chacune des femmes ayant pris le temps de répondre à cet entretien et à celles qui m'ont aidée à concrétiser ce projet . Et je souhaite que cette lecture vous apporte, à vous chers lecteurs, une envie de nous accompagner dans le processus. Et à vous chères lectrices, d'avoir confiance en l'avenir des femmes.

Bonne lecture !

Par Maddévie TROPEE
PRÉSIDENTE DE L'UFE

NUMÉRO 188 MARS - AVRIL 2022





LA FEMME EST
COMME UNE BELLE
ÉCLOSION, OBJET DE
TOUTES LES
ATTENTIONS.
ELLE EST À
L'ORIGINE DE LA
FLEUR OFFERTE À
NOTRE ATTENTION.

ALAIN LAUGIER

ENTRETIEN AVEC DINA FAHMY



Peux-tu te présenter ?

Je suis Dina Fahmy El Rouby, Egyptienne et Espagnole, artiste peintre, cofondatrice de CLEG Art Gallery, épouse et mère de 4 enfants.

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

Le musée de Mahmoud Khalil à Dokki. Très bel édifice avec une collection inestimable de Monet, Manet, Pissarro, Renoir, Gauguin, Rodin etc...



"APPRENDRE, ÉTUDIER, PRENDRE DES COURS, TOUJOURS"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

Le fait de former une famille et d'avoir 4 enfants, en embrassant ma carrière artistique et gérer une galerie d'art a certainement contribué à ce que je suis aujourd'hui.

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Mon conseil à toutes les femmes c'est d'apprendre, étudier, prendre des cours, toujours, tout le temps et ne jamais se conformer avec ce qu'on pense savoir.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

C'est le «NFT» (Non Fungible Token) dont l'art virtuel et digital fait partie du présent. Je prépare mon exposition qui aura lieu bientôt en tant qu'artiste pionnière dans ce domaine.

Que signifie le 8 mars pour toi ?

La journée où le monde entier se tourne vers les femmes qui les entourent et devient conscient du rôle extrêmement important que joue la femme dans la société.

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

Je me détends avec la méditation, la promenade... rester tranquille... et bien-sûr peindre pour moi a toujours été ma façon de méditer et de me détendre.

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

Le désert blanc a Wahat Bahareya, c'est une expérience à ne pas manquer et en plus ce n'est pas loin du Caire.



ENTRETIEN AVEC NATHALIE GUIRONNET



Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Nathalie Guironnet, j'ai un statut d'artiste-auteur, je suis photographe documentaire et je fais aussi de l'artisanat d'art avec mes photos que je monte en lampes. Je suis expatriée depuis ma naissance et installée au Caire depuis 2019

"NE PAS SE FAIRE MARCHER DESSUS"

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

Je ne sais pas indiquer un lieu, il y en a tellement ! Mais si je regarde un peu à quels endroits je suis le plus retournée, je dirais que j'aime particulièrement le quartier du Darb Al-Ahmar. Et si je devais préciser quel aspect architectural je préfère le plus en Egypte, c'est le patrimoine islamique, les mosquées et les vieilles maisons arabes, ce sont les trésors cachés du pays que je ne m'attendais pas du tout à trouver ici ! Mon métier est basé sur la lumière, je suis particulièrement touchée par le jeu des lumières que l'on trouve dans l'architecture arabe.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

Ma passion c'est la photo, c'est mon travail ! Et la passion dans la passion, c'est le photo-journalisme ! Quand j'ai décidé de me professionnaliser, j'ai testé plusieurs spécialités et j'ai découvert que ma curiosité pouvait être un atout ! Au départ, j'ai commencé à travailler sur la place de l'Homme dans la ville, sur les communautés, mais finalement c'est de transmettre des histoires humaines qui me font vibrer !

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

De ne pas faire de concessions ! C'est celui que je donnais à ma fille la semaine dernière, de ne pas se faire marcher dessus, de prendre tout ce qu'elle peut prendre, parce qu'après la vie se chargera de lui rappeler qu'il y a un prix à payer en tant que femme, puis en tant que mère...

Que signifie le 8 mars pour toi ?

On ne peut pas dire que je suis féministe, mais mes filles oui, et je suis fière qu'elles le soient et qu'elles sachent s'affirmer ! Le 8 mars c'est juste la journée qui me rappelle qu'on a été obligé de créer une journée « spéciale » pour que les femmes comprennent qu'elles ont autant de droits que les hommes !

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

En prenant des photos ? Bon, en dehors de cela j'aime bien lire quand je suis à la maison, sinon je sors faire des visites culturelles, j'aime bien découvrir de nouvelles choses ! Et puis aussi une des meilleures façons de me détendre c'est d'aller boire un verre avec mes amies bien sûr !

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

Dans la journée, il m'arrive d'aller chez Osana à Maadi, pour grignoter et lire ; et le soir c'est chez Franck&Co pour se détendre en toute intimité !

ENTRETIEN AVEC JAILAN ZAYAN

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Jailan Zayan, je suis une écrivaine et éditrice égyptienne, mais j'ai passé une grande partie de ma carrière dans le journalisme.

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

Le désert. Tellement beau et apaisant. Et qui n'est pas pollué par les panneaux publicitaires qu'on voit partout.



"NE PERDEZ PAS VOTRE TEMPS À VOUS COMPARER"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

J'ai grandi dans une famille où la politique tenait une place importante. Puis j'ai étudié dans une université à Londres qui encourage le débat sur les problèmes de société. J'y ai apprécié la grande diversité d'opinions et j'ai développé alors un grand sens de la justice. C'était avant l'ère des réseaux sociaux : tout le monde n'avait pas le privilège de pouvoir être entendu. Ça a été une grande leçon de vie pour moi.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

Lire, vraiment j'adore lire. J'ai tout le temps un tas de choses à lire, j'ai toujours deux livres dans mon sac, une fiction et un livre d'actualités. Et je garde toujours ma liseuse avec moi au cas où j'oublie mes affaires.

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Faites-vous confiance. Si vous vous sentez peu sûre de vous, incertaine ou que vous luttez, essayez de croire en vous et rappelez-vous que c'est la même chose pour la plupart des gens. Certains le cachent simplement mieux que d'autres. Et ne perdez pas votre temps à vous comparer aux autres tout le temps (tout le monde a une histoire dont vous ne savez rien).

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

J'aime particulièrement la méditation et le pilates.

Aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

A part le désert, je dirais la Mer Rouge : c'est tranquille et la mer est calme, il n'y a pas de grandes marées.

Que signifie le 8 mars pour toi ?

J'aime le fait qu'il y ait un jour qui souligne les accomplissements des femmes. Mais j'attends avec impatience le jour où nous n'en aurons plus besoin. Idéalement, les femmes devraient être reconnues et récompensées tous les jours de l'année.

ENTRETIEN AVEC VIRGINIE TARASSENKO



Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Virginie et je suis une française expatriée en Egypte depuis bientôt 7 ans. Je donne occasionnellement des cours de yoga ici ou là

Que signifie le 8 mars pour toi ?

Pour moi cette journée, et le simple fait qu'elle existe, me fait réaliser tout le chemin qu'il nous reste encore à accomplir pour qu'êre une femme ne soit plus considéré comme faire partie d'une catégorie particulière de l'humanité

"RESTER FIDÈLE À QUI ELLES SONT EN TANT QUE PERSONNE"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

Ce n'est pas un événement particulier mais plutôt le moment où j'ai compris que, comme le disait Forrest Gump, la vie c'est comme une boîte de chocolats : on ne sait jamais sur quoi on va tomber ! Et effectivement quand je me retourne sur mon parcours, je me dis que la vie a bien plus d'imagination que nous n'en aurons jamais et que rien ne sert de trop vouloir tout planifier en avance

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

J'ai beaucoup aimé Assouan, les paysages avec ces rochers ronds dans le Nil, l'atmosphère, les couleurs et la lumière si particulières. J'ai vécu au Sénégal quand j'étais petite et j'ai l'impression que cet endroit d'Egypte me rappelle indirectement cette partie de mon enfance

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

Me promener, que ce soit en marchant ou en courant, en ville ou dans la nature. J'aime plus que tout enfiler mes chaussures et partir à la découverte des lieux et des personnes. La marche en montagne est ce qui m'anime le plus. En arrivant en Egypte, je me suis mise au golf en partie pour cette raison : découvrir des endroits insolites. Mon jeu de golf ne s'améliore pas vraiment ainsi, mais ce n'est pas grave car le plaisir de la promenade est lui toujours intact

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Je leur dirais de rester fidèle à qui elles sont en tant que personne, de ne pas céder aux injonctions du monde qui voudrait que les femmes soient comme ceci mais pas comme cela. Pour moi on est humain avant d'être femme, et il y a autant de façons d'être une femme qu'il y a de femmes dans le monde



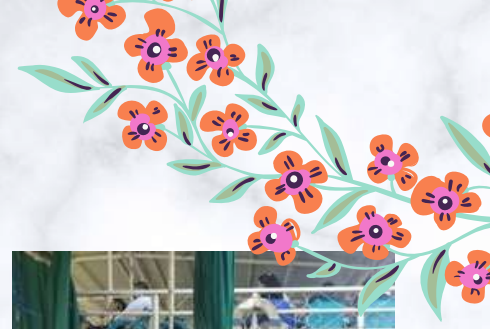
Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

J'observe mes chats. Ils réussissent la prouesse d'être à la fois majestueux et ridicules. Et bien-sûr je déroule mon tapis de yoga !

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

J'aime beaucoup le jardin d'Osana à Maadi, un petit havre de paix au milieu de la ville, pour y boire un thé ou un café

ENTRETIEN AVEC GIHANE GEORGE



Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Gihan George et je suis égyptienne. Je suis également mère célibataire.

J'ai commencé par travailler dans une entreprise canadienne mais il y a huit ans j'ai décidé de changer de carrière, et je donne maintenant des cours d'arabe aux non-arabophones. Je prends beaucoup de plaisir à communiquer en arabe avec les gens dont ce n'est pas la langue maternelle.

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

C'est un petit village au bord de la mer, pas très loin d'Alexandrie, qui s'appelle Abu Qir. C'est un endroit très simple et modeste, mais c'est très agréable, surtout pendant l'été. Cependant je n'y suis pas retournée depuis 15 ans, donc je n'ai aucune idée de ce à quoi ça ressemble maintenant.



"PRENEZ DU TEMPS POUR RÉFLÉCHIR AVANT DE VOUS MARIER"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

J'ai eu des parents très soucieux de mon éducation; par exemple, mon frère est médecin. Je pense que c'est une grande chance de pouvoir bénéficier d'une éducation et d'avoir des parents qui nous encouragent dans cette voie.

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Même si ma mère était une femme éduquée et professeure de sciences, elle insistait pour que je me marie rapidement. Donc mon conseil pour toutes les jeunes filles est : ne laissez pas votre famille décider avec qui vous allez vous marier.

Ici en Egypte, les familles veulent que leurs filles se marient le plus vite possible sans toujours prendre en compte leurs sentiments.

Je pense que ça peut détruire la vie de certaines personnes. Prenez du temps pour réfléchir avant de vous marier car c'est une décision extrêmement importante.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

La lecture. Je pense que ça a eu un impact considérable sur ma personnalité. Plus jeune, j'économisais de l'argent de poche pour m'acheter des livres, je me rappelle également lire le journal qu'achetait mon père tous les jours. La lecture a affecté ma vie et continue de l'affecter à l'heure actuelle.

Que signifie le 8 mars pour toi ?

J'ai entendu parler de la fête des mères mais je n'avais jamais entendu parler de la journée de la femme. Je pense que ce jour ne devrait pas rester une occasion et que les femmes devraient être soutenues toute l'année. Elles ne sont pas assez mises en avant pour tout le travail et les efforts qu'elles font, surtout qu'il y a beaucoup de familles monoparentales ici en Egypte. Pour moi, je préférerais que les femmes soient traitées comme les égales des hommes au lieu qu'il y ait une journée qui leur soit dédiée.

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

Réserver une semaine au bord de la mer suffit à me faire oublier tous mes problèmes. Sinon, passer du temps avec ma fille et lire des livres avec elle est quelque chose que j'aime tout particulièrement.

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

J'aime beaucoup aller à Abu Qir pour faire du cheval au bord de la mer ou encore acheter du poisson et le manger près de l'eau. C'est un village à taille humaine sur la côte nord de l'Egypte. C'est un endroit qui m'est très précieux, mais comme ça fait 15 ans que je n'y suis pas allée, je suis curieuse de voir à quoi il ressemble maintenant.

ENTRETIEN AVEC SANDRINE QUOILIN

Peux-tu te présenter ?

Bonjour, je m'appelle Sandrine Quoilin, je suis belge et expatriée depuis toujours. Mes parents sont partis en expatriation alors que j'avais 1 an et demi. Le destin a voulu que je parte également avec ma famille. Actuellement je vis au Caire avec mes 3 enfants.

Que signifie le 8 mars pour toi ?

La journée de la femme, pour moi, c'est se rappeler du courage que certaines femmes ont eu pour défendre notre droit. Ce qui nous semble acquis, malheureusement ne l'est pas encore partout. Alors cette journée est une occasion de se rappeler de la chance que nous avons.



"TU ES ASSEZ, TU ES BELLE TU ES CAPABLE"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

Je suis ingénieur-architecte de formation. Cette dualité me caractérise bien : cartésienne et créative, douce et ferme, maternelle et rebelle, bref une femme avec toute la complexité qui va avec.

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

Le Nil. Le seul endroit d'où on peut admirer le Caire sans son brouhaha perpétuel. Je reviens justement d'une croisière sur le Nil, de Luxor à Aswan, et pas une seule minute je ne me suis lassée de ses paysages chargés d'Histoire.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

J'ai une passion particulière : celle de la couleur. J'aime les harmonies de couleurs, les contrastes de couleurs, les mélanges de couleurs. Récemment je me suis remise à la peinture, quel plaisir de jouer avec les couleurs !

Une idée cadeau-découverte à s'offrir à soi-même : un coaching en couleur qui définit votre palette de couleur vestimentaire selon votre physique et votre personnalité. Superbe révélation et bon pour le moral !

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Je voudrais partager mon a. b. c, un petit mantra que je me suis créée :

Tu es Assez
Tu es Belle
Tu es Capable

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

Je me détends quand je fais le tri dans mon chez-moi. Que ce soit réaménagement de la maison, m'occuper du jardin, faire le tri autour de moi m'aide à faire le tri dans ma tête.

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

L'Égypte ne manque pas de petits cafés où il fait juste bon de se poser, papoter et siroter un jus d'ananas frais.

ENTRETIEN AVEC ELHAM FAWZI

Peux-tu te présenter ?

Je m'appelle Elham Fawzi, j'ai 55 ans et je suis maman de deux jolies jeunes filles. Je suis mariée à un compagnon qui me soutient énormément. Je suis professeur-dentiste à l'université du Caire et directrice générale du centre dentaire des dents de perles. J'ai débuté ma carrière il y a 32 ans.

Quel est ton coup de cœur en Egypte, un lieu, un édifice ? Et pourquoi ?

Mon coup de cœur en Egypte est la mer méditerranée "la côte nord " comme l'appelle couramment les Egyptiens. C'est le regroupement avec la famille et les amies, c'est la joie, la vie et des souvenirs inoubliables sous le son des vagues. Les pyramides aussi sont un autre lieu qui me m'apporte de la confiance.



"S'AIMER SOI-MÊME POUR ÊTRE HEUREUSE"

Quel élément personnel ou professionnel déterminant a contribué à ce que tu es aujourd'hui ?

L'élément personnel déterminant a été le soutien de ma famille et l'élément professionnel a toujours été ma passion pour l'apprentissage.

Si tu pouvais donner un seul conseil aux femmes, aux jeunes filles, quel serait-il ?

Mon conseil à toutes les femmes c'est de s'aimer soi-même pour être heureuse et pour pouvoir donner de l'amour aux autres.

Souhaites-tu nous partager une de tes passions ?

J'ai une grande passion pour les échanges culturels. J'aime le partage avec les autres et la possibilité d'apporter mon aide.

Que signifie le 8 mars pour toi ?

La journée du 8 mars m'inspire de la fierté pour les femmes.

Ce numéro étant plus particulièrement destiné au bien-être, peux-tu nous dire comment tu te détends ?

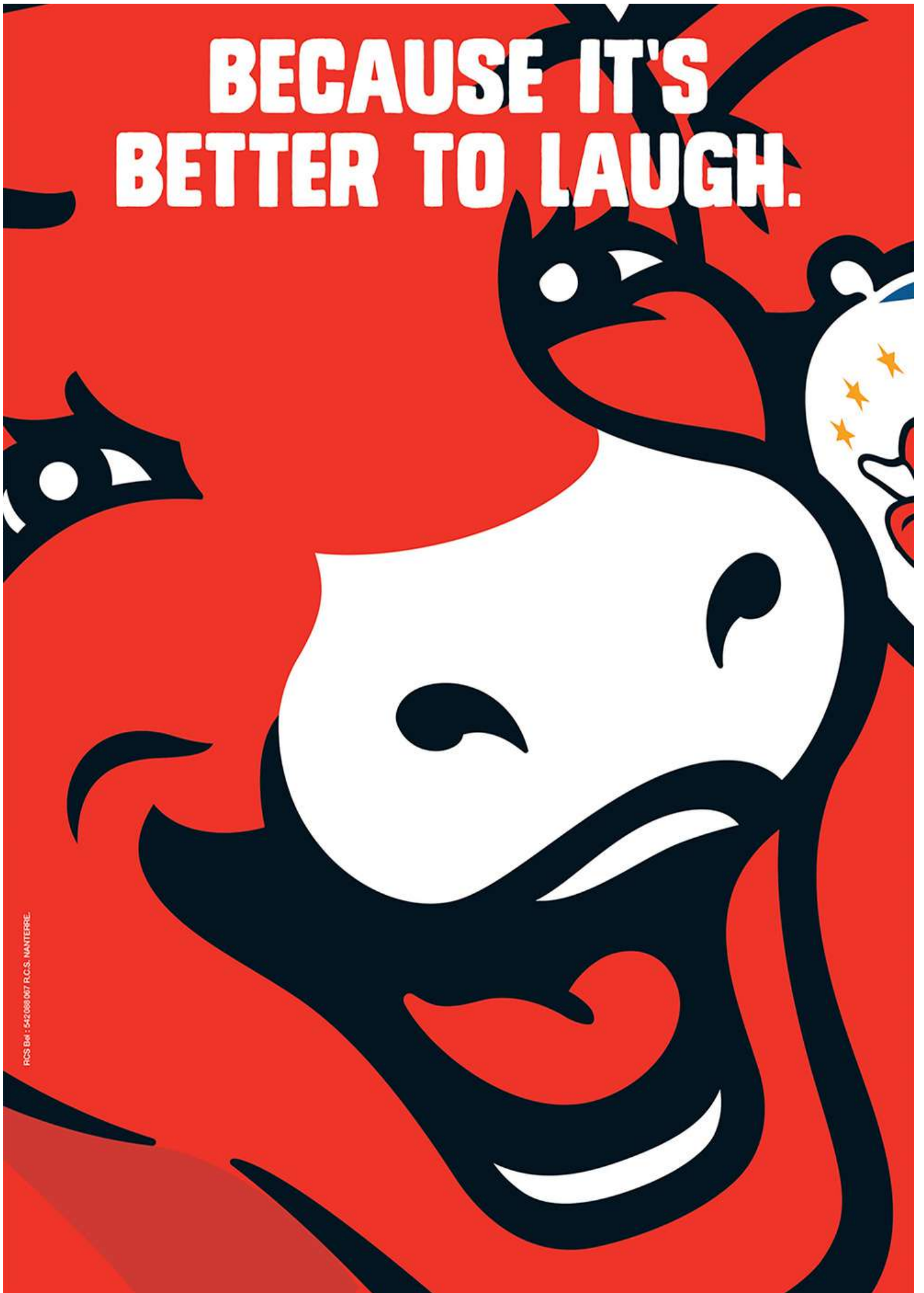
Je me détends autour d'un café avec des amies proches. J'aime également pratiquer le sport en groupes et les sorties découverte.

Et pour finir, aurais-tu une adresse à partager pour se détendre en Egypte ?

Je recommande une adresse à Sheikh Zayed : c'est le spa de Palm hills. .

Propos recueillis par Maddévie et Eden pour l'ensemble des entretiens

**BECAUSE IT'S
BETTER TO LAUGH.**





Rigatoni Aux Poivrons Grillés et Oignons

- Faire griller 250 g de poivrons rouges à la flamme ou au four jusqu'à ce que la peau noircisse légèrement. Laisser refroidir et retirer la peau.
- Chauffer une casserole à feu moyen. Faire suer brièvement 50 g d'oignon et l'ail (3 gousses d'ail, hachées) dans l'huile.
- Ajouter les poivrons, 300 g de tomates émondées, 300 ml de crème, 50 ml de vinaigre de vin blanc, et laisser mijoter 25 minutes à feu doux. Puis passer le tout au mixeur.
- Mélanger l'ail, 1 cc de persil hachée, 1 cc de zeste de citron, le sel, 50 ml d'huile d'olive, 1 cc de ciboulette.
- Faire cuire les pâtes al dente conformément aux instructions du paquet, ajouter à la sauce réduite en purée et mélanger.
- Dresser les pâtes et décorer avec du parmesan râpé, un filet d'huile et du persil.



Gâteau au chocolat et aux courgettes (sans beurre)

- Faire cuire les courgettes (180 g) coupées en morceaux dans de l'eau bouillante durant 12 minutes puis les égoutter et les mixer.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Faire fondre 200 g de chocolat puis y ajouter les courgettes.
- Pendant le temps de fonte du chocolat, mélanger 3 œufs et 60 g de miel.
- Y incorporer le mélange chocolat/courgettes, puis 100 g de farine et 1 sachet de levure.
- Faire cuire 30 minutes au four dans un moule avec du papier cuisson au fond.



Le Kochari, plat traditionnel égyptien

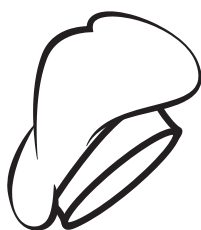
Le Kochari est une spécialité culinaire égyptienne qui prend son origine en Inde et a été importé en Égypte par les colons britanniques et accommodé aux habitudes et goûts locaux !

Le nom vient du français (couche de riz) depuis que l'armée française de Bonaparte l'a dégusté. Ce plat est préparé à partir d'un mélange de couches de riz, pâtes, lentilles brunes, d'oignons frits, et agrémenté de sauce tomate, d'une sauce à l'ail et finalement parsemé de piment et de pois chiches !

Temps de préparation : 60 min

Temps de cuisson : 30 min

Nombre de personnes : 4



Ingrédients :

- 2 verres de riz
 - 1 verre de pâtes (de préférence ces coquillettes)
 - 1 verre de cheveux d'ange
 - ½ verre de lentilles brunes
 - ½ verres de pois chiches (trempés la veille)
 - 3 oignons coupés en fines lamelles
 - De la farine
 - De l'huile végétale
 - 1 tomate broyée
 - 3 gousses d'ail hachées
 - 1 C.c de vinaigre
- Épices : sel, poivre, cumin, paprika, piment moulu

Préparation :

1. Sauce : Faire chauffer l'huile et ajouter l'ail.
2. Ajouter les tomates broyées, les épices, le vinaigre et laisser mijoter sur feu moyen.
3. Dans une casserole, faire cuire les pois chiches et égoutter.
4. Dans une autre casserole, faire cuire les lentilles et égoutter.
5. Prendre les oignons et les passer dans la farine. Retirer le surplus. Les faire frire dans un bain d'huile pour qu'ils soient croustillants. Égoutter sur du papier absorbant.
6. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et ajouter les cheveux d'ange et les faire revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns et croustillants.
7. Ajouter le riz et mélanger. Faire cuire pendant 2 minutes. Arroser d'eau
8. Faire cuire les pâtes dans de l'eau salée et égoutter
9. Dès que le riz et les cheveux d'ange sont cuits, ajouter les lentilles brunes. Remuer le tout.
10. Ajouter les épices et remuer encore une fois. Laisser cuire sur feu moyen pendant 3 minutes.
11. Montage : placer une louche du mélange sur une assiette. Puis, mettez une couche de pâtes par-dessus, ensuite une couche de pois chiches, quelques cuillerées de sauce et finissez avec une poignée d'oignons frits.

Bon appétit !



 Ufe Egypte

 egypteufe

 www.ufe-egypte.com

 ufe.egypte@gmail.com