

ÉDITION

SPÉCIALE

# Le Scribe

*Le magazine de la communauté francophone en Égypte*

**INTERVIEW  
EXCLUSIVE**

**MME MARIE-LAURE BOZZI  
CONSULE ADJOINTE  
DE FRANCE AU CAIRE**

**RUBRIQUE SANTÉ**

**OPTIMISER LA SCOLARITE DE  
NOS ENFANTS AVEC UNE  
NUTRITION ADAPTÉE**

**RUBRIQUE ART**

**DÉCOUVREZ  
BRITT BOUTROS GHALI  
« UNE ENIGME  
CAPTIVANTE. »**

**10  
IDÉES DE SORTIE  
AU CAIRE**

4ÈME TRIMESTRE 2024 | N° 198



# L'Union des français de l'étranger soutient Octobre rose

Le Scribe, notre magazine, est fier de soutenir la campagne Octobre Rose en se parant de rose.

Octobre rose est une campagne annuelle mondiale de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein et à récolter des fonds pour la recherche.

Nous espérons ainsi contribuer à sensibiliser le public à l'importance du dépistage précoce du cancer du sein et à la recherche pour trouver un traitement efficace.

Nous sommes solidaires de toutes les femmes touchées par cette maladie et nous continuerons à les soutenir dans leur combat.



# SOMMAIRE



## 4 **EDITO**

Edito de la présidente

## 5 **L'UFE ET VOUS**

Qu'est-ce que l'UFE ?

## 7 **RETOUR EN IMAGES**

Photos des activités UFE

## 6 **L'APPLICATION UFE**

Téléchargez votre  
compagnon de voyage!

## 10 **INTERVIEW EXCLUSIVE**

Mme Marie-Laure BOZZI  
Consule adjointe de France au  
caire

## 21 **SORTIR AU CAIRE**

10 idées pour sortir au  
Caire

## 26 **COIN SANTÉ**

Optimiser la scolarité de  
nos enfants par une  
nutrition adaptée  
par Dr Kaoutar CHAOUI

## 33 **LE POÈME DE DALIA**

Caméras et Blablabla

## 34 **RUBRIQUE ART**

Dina Fahmy El Rouby nous  
présente l'artiste Britt  
Boutros Ghali

## 41 **QUELQUES MOTS D'ARABE**

Jeux Olympiques 2024

## 42 **COIN CUISINE**

Recette de soupe de  
lentilles

## 46 **RIRE**

Une minute de légèreté par  
Inès Dopagne

# EDITORIAL

Chers amis de la communauté française et francophone d'Égypte,

Toute l'équipe de l'Union des Français de l'étranger (UFE) en Égypte, est ravie de vous retrouver en ce dernier trimestre 2024 .

L'UFE, c'est bien plus qu'une association, c'est une grande famille. On se soutient, on s'entraide, on partage nos passions.

Notre objectif est de vous accompagner tout au long de votre séjour, court ou long, en Égypte.

Notre mission est d'accueillir les Français et les francophones lors de leur arrivée dans le pays.

Nous organisons des visites culturelles et des activités diverses et variées , n'hésitez pas à vous joindre à nous pour créer des liens en toute bonne humeur.



Et pour vous remercier de votre fidélité, nous avons négocié des offres exclusives auprès de nos partenaires. Nous vous invitons donc à bénéficier des offres et avantages réservés à nos adhérents chez Air France, Ganache, Oum El Dounia , Lazuli et AGS..

Depuis le mois de septembre, vous pouvez télécharger notre application "UFE" .disponible sur Apple store et Android. Soyez connecté à l'actualité de l'association, découvrez nos événements en un clic et retrouvez tous nos partenaires!

Cette édition du scribe s'est parée de rose pour se joindre à la campagne annuelle mondiale de communication destinée à sensibiliser les femmes au dépistage du cancer du sein .

Nous vous invitons à découvrir notre programme de visites culturelles disponible sur notre site [www.ufe-egypte.com](http://www.ufe-egypte.com) .

Au nom de toute l'équipe, je vous remercie chaleureusement pour votre soutien constant. Votre participation active et votre fidélité sont les moteurs de notre succès.

Et pour finir, nous vous attendons nombreux lors de notre traditionnel marché de Noël le 15 novembre prochain à Maadi.

Nous espérons que vous apprécierez votre séjour en Égypte autant que nous aimons y vivre.

**Maddévie - Présidente de l'UFE Section Égypte**

## **Equipe éditoriale**

**Comité de rédaction:** L'équipe UFE Égypte / **Maquette et infographie:** Inès - Maddévie

**Photos:** Tous droits réservés / **Contact:** ufe.egypte@gmail.com / [www.ufe-egypte.com](http://www.ufe-egypte.com)

Magazine de l'Union des français de l'Etranger représentation Égypte.

Numéro gratuit mis à disposition de la communauté française et francophone.

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

# QU'EST-CE QUE L'UFE ?



L'UFE ET VOUS

L'Union des français de l'Étranger (UFE) est une **association reconnue d'utilité publique** qui existe depuis 1927 et **apolitique**. L'UFE Égypte accueille tous les francophones lors de leur arrivée en Égypte 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 Égypte. Il 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, les réseaux sociaux et les emails 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 Égypte étant intégralement bénévole (aucun salaire ou avantage particulier), les bénéfices réalisés sont entièrement reversés à des associations caritatives.

## Nouveau bureau UFE Égypte 2024/2025



Maddévie  
Présidente



Régine  
Vice-présidente



Maya  
Polyvalente



Aliaa  
Relations publiques



Silvia  
Soirées



Inès  
Le Scribe



Dalia  
Marchés



Doa  
Guide



Hassan  
Polyvalent



Ilhame  
Polyvalente





# TÉLÉCHARGEZ DÈS MAINTENANT

## L'APPLICATION MOBILE "UFE"

*Votre compagnon ultime pour simplifier la vie à l'étranger !*

*Profitez de tous ses avantages en  
scannant sur le QR code ci-  
dessous!*



**SUR GOOGLE  
PLAY**



**SUR APP  
STORE**



### *Les points clés de l'appli UFE*

**Localisation rapide** : Trouvez facilement les services essentiels tels que les hôpitaux, les banques et les écoles françaises près de chez vous.

**Réseau social expatrié** : Connectez-vous avec d'autres expatriés dans votre région, échangez des conseils et des recommandations, profitez des bons plans et événements conviviaux organisés par les UFE de chaque pays et créez des liens solides.

**Exploration culturelle** : Immergez-vous dans la culture locale grâce à nos guides pratiques et à nos conseils culturels adaptés à votre destination.

**Disponible dans 153 pays**



# Retour en images

## Le goûter de la rentrée



# FORMULAIRE D'ADHÉSION

UNION DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER- ÉGYPTÉ



BULLETIN D'ADHÉSION UFE 2024-2025

<input type="checkbox"/> Inscription	<input type="checkbox"/> Réinscription
Type d'adhésion <i>Cocher la bonne case</i>	Individuel <input type="checkbox"/> 1200 EGP ou 22€
	Familial <input type="checkbox"/> 1600 EGP ou 32€

Remplir le  
formulaire en ligne



Nom :

Prénom :

Date de naissance :          
J J M M A A A A

Email :

Nationalité :

Nom et Prénom du Conjoint :

N° Téléphone :

N° Whatsapp :

Adresse :

Employeur :

Si vous avez des enfants, indiquer le nombre et l'âge : Nombre  Age(s)

Droit à l'image : j'accepte que des photographies de moi ou de ma famille puissent paraître dans le Scribe ou dans les médias sociaux (Facebook, mail UFE...)

Vous pouvez affiner votre choix en utilisant les options ci-dessous. :  Oui  Non

Tout adhérent s'engage à ne pas utiliser l'annuaire de l'UFE à des fins commerciales, ni à le vendre, le copier ou le reproduire.

Dans le cadre de toutes les activités proposées par l'UFE, payantes ou gratuites, la responsabilité de l'UFE ne saurait être engagée.

UFE Égypte : Union des Français de l'Étranger - Représentation d'Égypte  
Association Loi 1901 reconnue d'utilité publique, fondée en 1927.

*Signature*

Pour plus d'informations  
Consulat Général De France, BP 1774, 7 rue Abi  
Shammar, Guizeh, Le Caire, Egypte  
+20 102 677 3161 / ufe.egypte@gmail.com  
www.ufe-egypte.com

M E R C I



# DANS NOS CABINES BUSINESS, VOS RÊVES SE FONT PARFAITEMENT ALLONGÉS.

La cabine Business vous garantit confort et bien-être, tout au long de votre voyage. Fauteuils convertibles en lits parfaitement horizontaux, menus imaginés par de grands chefs : assurément, vous êtes sur un petit nuage.

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

**AIRFRANCE** 



 MEMBRE DE  
L'ALLIANCE  
SKYTEAM

[airfrance.com.eg](http://airfrance.com.eg)

POUR CONTINUER À VOYAGER DEMAIN, REPENSONS  
DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. 

Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants, éco-pilotage  
sur tous nos vols, retrouvez tous nos engagements sur [airfranceact.airfrance.com](http://airfranceact.airfrance.com)

# Interview Exclusive

## Mme Marie-Laure BOZZI

### CONSULE ADJOINTE DE FRANCE AU CAIRE



Crédit photos : ML BOZZI, tous droits réservés

## Madame la consule adjointe de France au Caire. Pouvez-vous vous présenter à ceux qui ne vous connaissent pas encore ?

J'adore ce titre : le porter est un motif extrême de fierté. Cela fait 13 ans maintenant qu'il m'a été attribué pour la première fois, lors de ma nomination en Bosnie et ce plaisir a été renouvelé en 2014 au Maroc, à Rabat, puis en 2022 ici au Caire.

Je m'appelle Marie-Laure, j'ai 53 ans, je viens d'une famille aux origines latines variées et j'ai grandi en Normandie et à Paris. J'ai d'ailleurs eu le plaisir de constater que deux autres membres de notre communauté étaient nés dans la même minuscule ville de Seine-Maritime que moi. Je vis ici au Caire depuis deux ans et j'ai une carrière derrière moi de 24 années, au Quai d'Orsay, à des postes assez variés qui m'ont généralement permis d'avoir une grande ouverture sur le ministère puisque j'ai travaillé dans des services comme le Protocole et le Centre de crises. Là, on a vraiment affaire au monde entier, même si c'est toujours pour des problèmes. Et puis ensuite, quand je suis revenue en France, après deux expatriations, l'une en Bosnie et l'autre au Maroc, j'ai travaillé pendant quatre ans à la tête du bureau des concours, c'est à dire l'endroit où on recrute les futurs fonctionnaires, pas les contractuels, les futurs fonctionnaires de toutes les catégories. Donc j'ai organisé des concours, des examens professionnels, etc... pendant quatre ans, ce qui m'a donné là encore une très grande ouverture sur le ministère.

### **"Porter ce titre est un motif extrême de fierté"**

Cela m'a apporté une meilleure compréhension, qu'auparavant, des enjeux liés au recrutement. Parce que quand vous recrutez, vous travaillez aussi sur les épreuves, sur l'organisation de celles-ci, des écrits et des oraux. Et dans ces cas, vous êtes obligé de vous demander quel genre de diplomate vous voulez recruter.



J'ai donc apporté ma petite pierre à la réflexion collective. On n'a pas toujours été entendu, mais en tout cas on y a réfléchi.

J'ai vécu par ailleurs en Italie, à Rome, pendant quatre ans. Et puis, comme je le disais à Sarajevo pendant trois ans, au Maroc, à Rabat, pendant trois ans à nouveau. Et cela fait deux ans que je suis installée en Égypte.

J'ai fait des études de langues qui m'ont ensuite portée assez naturellement vers les concours du Quai d'Orsay. Je n'ai jamais regretté d'y être entrée. Je sais que certains se demandent si finalement, c'était vraiment leur vocation. Moi, je crois que j'ai vraiment la vocation du service public et je l'ai particulièrement à l'étranger et je suis assez fière aussi de dire que je suis la première fonctionnaire de toute l'histoire de ma famille des deux côtés.

## Depuis combien de temps avez-vous pris vos fonctions au sein du Consulat et quel est votre rôle concrètement ?

J'ai pris mes fonctions très précisément le 1<sup>er</sup> septembre 2022. J'ai ainsi succédé à mon collègue Riad Hamrouchi que certains d'entre vous connaissent peut-être et qui est aussi un ami de très longue date. Il m'a beaucoup adouci l'arrivée ici, on va dire. Je savais que je trouverais des dossiers en ordre, un bureau bien propre, etc. Et surtout pas de "cadavres dans le placard". C'est toujours plus agréable de commencer sur de bonnes bases.

### Quel est mon rôle ?

Je seconde le consul général, Monsieur Olivier Le Van Xieu, qui a pris ses fonctions en même temps que moi, dans ses missions au service de la communauté française (état-civil, pièces d'identité, affaires sociales et sécurité, en coopération avec l'ambassade de France en Egypte). Il y a également un autre adjoint au consul général, chargé des visas, que je relève pendant ses absences sur ces dossiers. À nous trois, nous encadrons une équipe de près de 30 personnes.

Je suis tout particulièrement tous les dossiers relatifs aux Français en grande difficulté (accidents, décès, handicap...) ou très âgés. Nous avons une centaine que nous choyons tout particulièrement et deux autres compatriotes la rejoindront bientôt dans la catégorie. J'attache également une grande importance à l'assistance que nous pouvons apporter aux Égyptiens ayant vécu en France, y ayant travaillé et rencontrant des difficultés dans leurs relations avec les organismes de retraite, nos procédures pouvant être extrêmement complexes pour des personnes dont le français n'est pas la langue maternelle. C'est toujours une grande satisfaction de voir un dossier se débloquer après des mois d'impasse, voire des années dans certains cas.

**"Je suis tout particulièrement tous les dossiers relatifs aux Français en grande difficulté"**



## Alors, pourriez-vous partager avec nous votre parcours jusqu'au poste que vous occupez aujourd'hui ?

J'ai commencé par des études de langues. En parallèle, j'ai toujours travaillé. J'ai travaillé depuis l'âge de quatorze ans. Pas tellement par besoin, parce que mes parents me prenaient en charge, mais par envie, tout simplement. D'abord parce que je voulais avoir mon argent à moi. Et puis je pense que c'était une bonne chose parce que ça m'a donné aussi une petite notion de la difficulté qu'il y avait à le gagner. Mais c'est aussi parce que j'aimais bien aller voir à l'extérieur, dans d'autres milieux, etc. Ce qui fait que j'ai toujours travaillé, même pendant mes études. J'ai donc fait des petits boulots, des choses très variées, j'ai été traductrice, j'ai travaillé sur des salons consacrés à l'art, notamment le salon de la FIAC plusieurs années de suite. J'ai aussi travaillé sur les corrigés du bac. C'est quelque chose qui a pris beaucoup d'importance en France. À l'époque où j'ai commencé cela, c'était sur le Minitel. Je sais que maintenant cela s'est informatisé.

Et puis j'ai travaillé sur des sujets qui me tenaient à cœur. J'ai été l'assistante pendant quelques mois de l'écrivain Marek Halter, qui préparait à la fois l'ouverture d'une université en Russie et sa participation au Festival de Cannes pour son film « Tsedek les Justes » et qui avait besoin de quelqu'un qui parle plusieurs langues pour l'assister dans ses entretiens, dans ses rendez-vous. Je faisais beaucoup de rédaction, etc.

Qu'est-ce que j'ai fait d'autre avant de commencer à avoir un travail sérieux au Quai d'Orsay ?

Je suis entrée à 28 ans au Quai d'Orsay par les concours. J'ai travaillé d'abord à la direction des Nations Unies, Ensuite, je suis partie à Rome pendant quatre ans où j'ai commencé dans les affaires sociales. Je suis revenue, j'ai travaillé au protocole. J'ai ensuite réussi un nouveau concours. Je suis passée au Centre de crise pendant trois ans. On m'appelait Miss Monde parce le service était divisé en quatre quarts par zone du monde et moi j'ai travaillé sur toutes les zones à un moment ou à un autre, plus les dossiers transversaux. Je ne sais pas si vous vous souvenez, la crise du nuage islandais, la crise de la grippe H1N1. Ce qu'on a appelé la grippe mexicaine. Donc avec aussi bien l'organisation de la vaccination que le transport de vaccins. On m'avait collé l'étiquette séisme parce qu'en fait, chaque fois que j'arrivais sur une zone, il se passait quelque chose de grave et c'était souvent des séismes. Donc on m'appelait aussi un peu le chat noir du Centre de crise.

On touche du bois en Égypte, Oui 😊

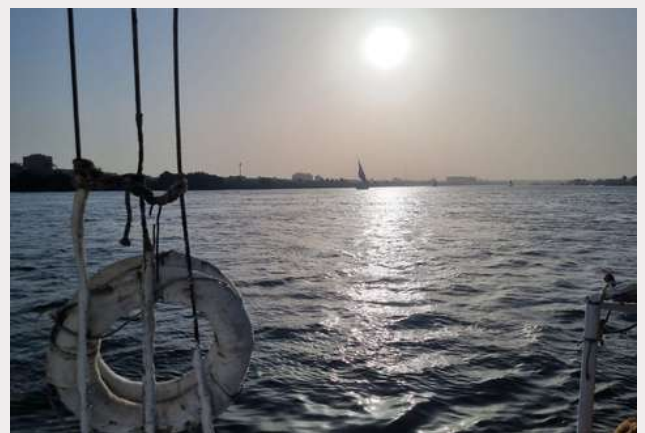
J'ai enchaîné sur trois ans à Sarajevo, un poste que j'ai beaucoup aimé. C'était mon premier poste d'encadrant. En fait, c'était un poste multi-casquettes parce que c'est une toute petite ambassade. Donc j'ai pu faire plein de choses différentes. Ensuite, trois ans au Maroc, c'était plus classique, mais c'était un très gros consulat général, ce qui fait que ça m'a donné, une idée de la façon dont on gère un très gros poste à Rabat. Ensuite, donc, retour à l'administration centrale après une année de disponibilité, parce que j'étais très fatiguée et que j'avais besoin de voir autre chose. Une année que j'ai passée à voyager d'ailleurs. Et enfin, le bureau des concours. Puis ce poste de consul adjoint, ici au Caire.

## À quoi ressemble une de vos journées type ?

Il n'y a pas de journée type, proprement dite.

En règle générale, j'arrive le matin, je fais la tournée des bureaux pour vérifier que tout le monde est bien là, que tout se passe bien, etc. Je salue les agents. Je vais à mon bureau, j'allume mon ordinateur, je commence à regarder mes mails, à répondre, je traite les urgences et puis ensuite, pendant la journée, il peut y avoir des choses qui ont été fixées en amont, comme les auditions pré-matrimoniales, les réunions, l'instruction de dossiers complexes. Alors l'imprévu, ça peut être quelque chose de désagréable, comme aller faire un petit rappel à l'ordre, un petit rappel à la loi, à un usager qui se conduit mal, ça peut être quelque chose de plus agréable, une bonne nouvelle. Par exemple, on a réussi à décrocher une aide pour une personne en difficulté, ou alors quelqu'un qui avait disparu est réapparu. Des choses comme ça. Et en dehors de ça, qu'est-ce que je fais de mes journées ? En général, c'est déjà bien rempli, en y ajoutant quelques réunions.

Je me réserve généralement 3 h entre 16 h et 19 h pour faire des choses qui nécessitent un peu de concentration et de réflexion, parce que c'est le moment où il n'y a plus du tout d'usagers et où une partie des agents a quitté les locaux et donc a priori, on ne me demandera plus de résoudre des problèmes parce que c'est mon travail essentiel. J'entends par "Résoudre des problèmes", trouver des solutions là où la réglementation n'en a pas forcément prévu.



### **En tant que femme à ce poste, avez-vous rencontré des challenges liés à votre genre ? Si oui, comment les avez-vous relevés ?**

Non, je n'ai jamais eu l'impression d'être déconsidérée parce que j'étais une femme. En Égypte, je suis traitée avec sérieux et respect par mes interlocuteurs égyptiens. Ceux-ci déploient d'ailleurs toutes les qualités dont sont coutumiers les Égyptiens et l'accueil est vraiment extraordinaire : « dérouler le tapis rouge » prend tout son sens ici, c'est remarquable. Je n'ai presque jamais rencontré la moindre difficulté dans des postes précédents. Il a pu m'arriver d'être obligée de rappeler que c'était moi la consule et pas le monsieur qui était à côté, qui était d'ailleurs mon chauffeur (que j'emmenais généralement quand il fallait interpréter). Mais de façon générale, non, je ne peux pas dire que ça ait été un obstacle. C'est une profession qui est assez féminine, la mienne. J'appartiens à une catégorie où on trouve quand même pas mal de femmes, particulièrement dans des postes difficiles, en fait. Généralement, elles acceptent volontiers. C'est aussi une façon de s'affirmer.

### **“En Égypte, je suis traitée avec sérieux et respect par mes interlocuteurs égyptiens.”**

### **Le Consulat est un point d'accueil et d'information essentiel pour les Français de l'étranger. Quels sont les services disponibles au Consulat ?**

Un consulat, c'est en quelque sorte une petite mairie ou une petite préfecture. C'est à dire qu'on y remplit une grande partie des fonctions des mairies ou des préfectures, comme par exemple la délivrance de documents d'identité. On enregistre des demandes de passeports, des demandes de cartes d'identités, on ne traite pas vraiment les permis de conduire. Donc je ne vais pas en parler parce que c'est très, très marginal.

Il s'agit plutôt des remplacements et encore. C'est également un endroit où on peut effectuer les démarches liées à l'état civil, une naissance, un mariage, un décès. Si ça a lieu ici dans cette circonscription, c'est enregistré au consulat. Quoi d'autre encore ? Et bien tout ce qui concerne les aides sociales, même si celles-ci sont très différentes de celles qu'on peut percevoir en France, on traite également des demandes ici. Il y a notamment les allocations de solidarité qui sont destinées à nos anciens, donc aux personnes qui ont plus de 65 ans, je parle génériquement et qui ont des revenus qui sont inférieurs au taux fixé par le ministère.

Nous avons également quelque chose qui est très important, ce sont les SMSE (secours mensuel spécifique pour enfants) qui concerne les enfants qui ont perdu un parent, voire les deux quelquefois, et qui sont en grande difficulté financière, matérielle, morale, etc. Il arrive que des parents ne souhaitent pas en faire la demande (parfois par fierté, tout simplement). Ce que je peux très bien comprendre. Mais il arrive aussi que nous nous fassions la démarche vers un parent isolé lorsque nous constatons qu'il y a une situation qui le nécessite. Ce n'est pas une très grosse somme, mais ça peut être une aide pour, on va dire, reprendre pied.

Et enfin les bourses scolaires. En France, on n'en a pas besoin parce que l'école est gratuite. Et pourquoi l'école est gratuite en France ? Parce que vous payez des impôts. Quand vous êtes à l'étranger, vous ne payez pas d'impôts a priori. Donc l'école n'est pas gratuite. C'est un système qui n'est prévu que par la France celui des bourses scolaires à l'étranger : aucune autre pays ne le propose.



*Un endroit que Marie-Laure aime*

## Y a-t-il un message que vous souhaitez adresser à la communauté française d'Égypte en ce début d'année scolaire ?

S'inscrire au registre. Ça, je suis désolé si je donne l'impression de me répéter, mais vraiment, le message principal c'est **inscrivez-vous au registre** dans votre propre intérêt. D'abord parce que ça vous permet de faire certaines démarches beaucoup plus facilement.

Ça veut dire que, par exemple, si vous venez faire une demande de passeport comme vous êtes déjà inscrit, on ne vous demandera pas de justificatif de domicile. Ça peut être compliqué de se procurer un justificatif de domicile en Égypte, il y a des démarches qui seront beaucoup moins chères, notamment par exemple les légalisations ou les certifications matérielles de signature. Et puis ça vous permet aussi de demander une bourse scolaire parce que si vous n'êtes pas inscrit au registre, vous ne pouvez pas demander de bourse scolaire.

C'est également très important en cas de crise, parce qu'on peut vous transmettre des messages, on sait où vous habitez. C'est pour ça qu'il faut aussi toujours tenir à jour les informations liées à inscription comme le numéro de téléphone, etc. Il faut vraiment penser à cela de façon à ce qu'on puisse vous joindre en cas de vrai gros problème. Imaginons, il y a un nuage toxique et qu'une usine a lâché quelque chose qu'elle ne devait pas. S'il est situé au-dessus de Helwan. Nous, on a besoin de savoir s'il y a des Français qui habitent dans le quartier de Helwan pour leur envoyer le message, pour leur donner des conseils, leur dire ce qui est fait aussi pour eux et ainsi de suite. Ça, c'est le premier message.

Le deuxième point, très important aussi, et là je parle à la lumière de l'expérience passée, assez récente, c'est d'**avoir une assurance santé** et une assurance santé rapatriement, quel que soit le pays où vous l'avez contractée, que ce soit quelque chose en ligne, en Égypte, en France.

Il faut avoir une assurance santé, rapatriement parce que, lorsque vous êtes résident hors de France, sauf à vivre dans un pays avec lequel il y a un accord de sécurité sociale et il n'y en a pas avec l'Égypte, vous ne serez pas pris en charge et vous le savez comme moi, **les hôpitaux peuvent coûter très cher en Égypte**.

L'Hôpital public est payant, pour vous qui êtes étranger et l'hôpital privé aussi, ça peut monter très vite à des sommes que vous ne pourrez pas payer. Et si vous ne pouvez pas payer, vous ne serez pas soignés. Il faut le savoir.

**Donc j'insiste vraiment beaucoup là-dessus.** Santé, rapatriement pourquoi ? Parce que si vous êtes rapatrié en France, de toute façon, ça vous coûtera moins cher de vous faire soigner en France. Je rappelle qu'il y a l'aide médicale d'État.

On pense souvent que l'aide médicale d'État est destinée uniquement aux étrangers en situation irrégulière en France, Non. **L'aide médicale d'État est également destinée aux ressortissants français qui rentrent en France après une expatriation courte ou longue** pendant les trois premiers mois de carence. Au bout de trois mois, vous êtes réintégrés dans le système de sécurité sociale français. Mais pendant les trois mois, là vous pouvez être couvert par l'AME.

Donc vraiment, il vaut mieux rentrer en France se faire soigner, ça coûtera moins cher à tout le monde, aussi bien à l'Etat français qu'à vous.

**La Journée internationale des droits des femmes a lieu le 8 mars de chaque année. Quel message pouvez-vous partager avec les jeunes filles aujourd'hui pour réduire les disparités et améliorer leurs droits dans le futur ?**

Le message diffère un peu selon que je parle à des jeunes filles de France ou à des jeunes filles françaises d'Égypte. En France, on a quand même atteint quasiment l'égalité. On dispose d'instruments juridiques pour faire appliquer les règles. C'est un petit peu moins vrai à l'étranger.

Donc je vais me concentrer sur l'étranger. Le message, c'est **ne faites pas d'autocensure**. Ça, c'est vraiment un grand défaut féminin que j'ai constaté tout au long de ma carrière et notamment quand j'étais à la DRH.

Une femme à qui l'on propose une décoration se regardera au-dessus de l'épaule pour voir si on n'est pas en train de parler à quelqu'un d'autre. Ça, il faut que ça cesse. Parce que **le changement, le cas échéant, ne viendra que de nous**. Donc ne vous interdisez rien.

On a une ancienne directrice des ressources humaines qui s'appelait Nathalie Loiseau, qui est maintenant députée européenne, et est l'auteure d'un essai intitulé « Choisissez tout ». Elle y parle de **ce qui bloque souvent les femmes et leur carrière : un complexe d'infériorité, un sentiment d'imposture, un syndrome de Cendrillon**. C'est quelque chose que j'ai malheureusement constaté par moi-même lorsqu'il fallait proposer, ou se proposer, pour une distinction honorifique. Les femmes sollicitées commençaient toujours par s'interroger sur leurs mérites réels et essayaient souvent de détourner l'attention de leur interlocuteur sur un(e) autre collègue, éventuellement une femme, mais pas elles-mêmes.

Il faut arrêter de s'autocensurer et cela s'adresse en priorité aux jeunes enfants et aux adolescentes car tout commence à l'école : s'exprimer en classe dans un environnement mixte peut être très difficile, les garçons ayant tendance à occuper beaucoup plus naturellement l'espace public, et à y être encouragés.

Et c'est vrai aussi sur le terrain du sport : **non, le capitaine de l'équipe de volley n'est pas nécessairement un garçon, même si sa masse musculaire est plus importante**. Pour ma part, je n'aime pas les termes de « bataille, guerre des sexes », etc. : il me paraît difficile de concevoir les rapports humains dans le conflit constant mais il peut être nécessaire de sortir de soi-même et de monter un cran plus haut qu'on ne l'avait pensé initialement pour se faire entendre. C'est dur, c'est risqué mais ça vaut le coup. Donc s'il y a un message que j'ai envie de faire passer, c'est celui-ci, c'est ne vous auto-censurez pas, les autres le feront bien à votre place. Donc roulez pour vous. Voilà.

**"ne vous auto-censurez pas, les autres le feront bien à votre place."**



3ème anniversaire de Marie-Laure

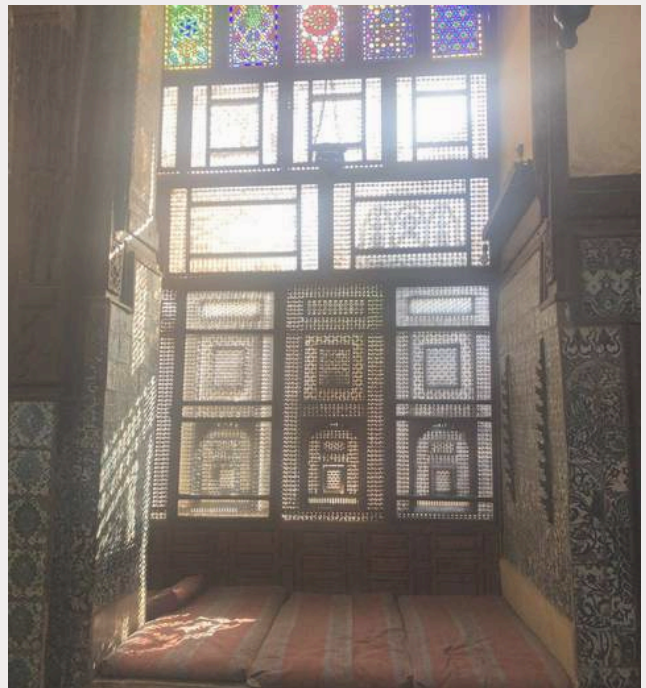


## Quels sont vos endroits préférés en Egypte et pourquoi ?

Je suis venue ici pour la première fois de ma vie, j'ai un peu honte, mais je suis obligée de le reconnaître en juin 2021. Je suis venue parce que Riad m'a dit " je vais quitter le poste l'année prochaine si tu veux, je soutiens ta candidature. Donc viens juger par toi-même". Ce que j'ai fait. Je suis restée dix jours en Égypte. En France, tout était encore très gris, très compliqué, très sombre parce qu'on était encore dans la Covid. Il était très difficile de se déplacer. C'était vraiment très lourd. Donc ça a été une bouffée d'air pur, ce qui est paradoxal au Caire. J'ai vu ce pays et j'en suis tombée amoureuse. Je suis tombée amoureuse du Caire en particulier un soir en rentrant du musée des arts islamiques, avec les amis chez lesquels je me trouvais. On est arrivés en contrebas de la Citadelle. On a longé la Cité des morts et ensuite on a vu depuis le haut les plus vieilles mosquées en fait, qui sont de part et d'autre de la route qui passe en contrebas de la Citadelle. Il y avait une sorte de coucher de soleil rose (après j'ai su que c'était à cause des particules fines), mais sur le coup, c'était très beau, très poétique. Et en fait, je suis tombée amoureuse de cette ville et je me suis dit que je pourrais très bien y vivre. Je n'étais pas très enthousiaste à l'idée de retourner dans le monde arabe parce que l'expatriation au Maroc avait été très difficile professionnellement. J'étais arrivée à un moment où il y avait ce qu'on appelle le gel diplomatique entre nos deux pays, et il se faisait cruellement sentir. Donc je m'étais quand même posée quelques questions. Et en fait, j'ai trouvé une civilisation complètement différente qui n'a pas du tout la même relation avec la France. Les Égyptiens sont très francophiles, sont souvent francophones, restent souvent francophones, même si c'est plutôt les générations les plus anciennes.

Et j'ai adoré ce pays, j'ai adoré Le Caire. Et puis j'ai adoré tout ce que j'ai découvert autour. Je suis allée à Alexandrie pendant deux jours. C'était une ville sur laquelle je fantasmais aussi beaucoup. Donc j'ai vécu le fantasme et je me suis dit que vraiment, oui, je pourrais vivre ici. Et au tout début, quand je suis arrivée en août 2022, je me suis dit "Oh là là, j'ai commis une terrible erreur" parce qu'il faisait extrêmement chaud et humide, il y avait beaucoup de bruit, il y avait beaucoup de poussière. Je n'arrivais pas à traverser les rues. Il fallait que j'attende qu'un policier ou un Égyptien bien intentionné me prenne par le bras et me fasse traverser la rue. Et puis en fait, au bout de quelques jours, je me suis dit "non, ça va aller". Mais le premier choc était violent. J'étais venue en juin, il ne faisait pas si chaud que ça et je n'avais pas eu cette impression de chaos, de poussière partout.

Mon endroit préféré est probablement la Cité des morts où je ne suis jamais allée. Je crois que je préfère conserver le fantasme intact.



*Un endroit que Marie-Laure aime*

## Comment occupez-vous votre temps libre ?

Je marche. Cela peut paraître paradoxal dans une capitale où les trottoirs ne sont pas réellement faits pour le bonheur du piéton mais j'en éprouve le besoin et je dois dire que cela m'a permis de découvrir des endroits qui restent probablement inconnus de mes collègues motorisés (je n'ai pas le permis de conduire). **Mes destinations préférées sont les rues de Zamalek, mais aussi celles de Downtown et enfin d'Héliopolis**, où je me rends presque tous les week-ends en métro. Je m'intéresse beaucoup à l'Histoire et l'Égypte est un terrain de jeu exceptionnel pour cela : l'architecture, l'urbanisme, les inscriptions en français dans les coins les plus inattendus, sont autant de témoignages laissés par les civilisations qui sont entrées en contact, plus ou moins brutalement, avec celle du pays qui nous accueille.

## Quelle était votre ambition quand vous étiez enfant ? Aviez l'ambition des postes que vous avez aujourd'hui ?

Jeune, j'ai commencé par vouloir être hôtesse de l'air. Mais vous voyez, il y avait déjà une vocation internationale, même si ce n'était pas tout à fait dans le service public. Ce désir d'entrer dans la diplomatie est venu à l'adolescence, donc ça remonte quand même assez loin. J'ai l'habitude de vivre à cheval sur plusieurs cultures puisque je suis d'origine en partie étrangère avec des origines latines et variées au pluriel.



*Un endroit qui émeut Marie-Laure*

Crédit photos : ML BOZZI, tous droits réservés

Ça ne m'a donc jamais posé de problème d'envisager ma vie à l'étranger ou bien en relation avec l'étranger. Arrivée à l'âge adulte, j'ai commencé par faire des études de droit que j'ai assez rapidement abandonnées parce que de toute évidence, je n'étais pas faite pour ça, même si j'en ai retenu quand même quelques éléments qui m'ont été utiles par la suite.

Et puis j'ai décidé un petit peu par facilité, de faire des études de langues. C'étaient des langues que je parlais déjà, mais ça m'a permis de l'approfondir et d'approfondir la connaissance de la culture de ces pays. Ça m'a aussi permis d'acquérir vraiment bien les bases d'un exercice dont on est friand en France, à savoir la dissertation. Quand j'ai passé les concours, je sortais de plusieurs années d'université, je problématisais assez facilement, ce que je serai incapable de faire maintenant et ça m'a vraiment aidée dans les épreuves des concours. Donc oui, ça part d'assez loin.

Après, malheureusement, il y a quelques pays dans lesquels j'aurais beaucoup aimé servir et je crains que ce ne soit pas possible de mon vivant. Je pense notamment à la Syrie qui a toujours été mon objectif premier. Je pense à l'Afghanistan qui m'intéressait aussi beaucoup. Donc ça, ce sont des pays où nous n'avons plus d'ambassade. Dans le cas de la Syrie, ça fait douze ans que nous n'y avons plus d'ambassade. Notre ambassadeur y a d'ailleurs servi. C'est lui qui a fermé l'ambassade au moment de la guerre. Ça, c'est un grand regret pour moi.

Par contre, j'ai la grande satisfaction d'être en Égypte, qui figurait également parmi les pays auxquels je pensais depuis longtemps. Voilà l'Égypte, la Bosnie. Le lien n'est pas évident quand on ne s'intéresse pas à l'histoire. Pour moi, il était évident. Ce sont des pays de l'ancien Empire ottoman. J'aime beaucoup ce que l'Égypte a apporté à l'Empire. J'aime ce que l'Empire a apporté à l'Égypte. Et puis j'aime aussi beaucoup, comme je vous l'ai dit, les traces de la France dans des pays pourtant si éloignés culturellement. Ça, c'est PEUT-ÊTRE sentimental. Mais j'adore ça.

**Donc pour terminer cet entretien, est ce qu'il y a quelque chose que vous voulez ajouter ?**

Oui, il y a quelque chose que je voudrais ajouter, parce que ça reste une source d'émerveillement. Je pense que j'ai beaucoup de chance de travailler et vivre en Égypte. J'y vis vraiment comme tout le monde. Et j'ai une chance incroyable, c'est de traverser le Nil pour aller travailler le matin et pour rentrer à la maison le soir. Ça n'a pas de prix. Et je pense que c'est exceptionnel. Alors à l'aller, je prends en général un taxi ou un Uber et au retour, sauf l'été, je rentre à pied. Ça me permet de me détendre. J'ai trouvé mes petits parcours pas trop dangereux, etc. Mais traverser le Nil pour se rendre à son bureau, c'est juste extraordinaire.



*Marie-Laure Bozzi et Maddévie TROPEE  
au café de bienvenue UFE 2023*



*Un endroit qui émeut Marie-Laure*



*Quelque chose qui manque à Marie-Laure*



*Cet entretien a été mené par Maddévie TROPÉE  
Présidente de l'union des français de l'étranger en Égypte*



hello  
**Egypte!**

Un voyage qui fait du bien. Assurément ! A bord d'une dahabieh, quelques voyageurs se partagent cette barque solaire pour passer d'une rive à l'autre, d'un temple à un autre site archéologique, et ils remontent le temps comme le fleuve, l'histoire comme les énigmes, celles d'une civilisation qui nous interroge.

#bonjour

NE RÊVEZ PLUS, ET EMBARQUEZ AVEC NOUS [WWW.LAZULINIL.COM](http://WWW.LAZULINIL.COM)

☎ 00201008777115



# 10 IDÉES

# DE SORTIE

# AU CAIRE

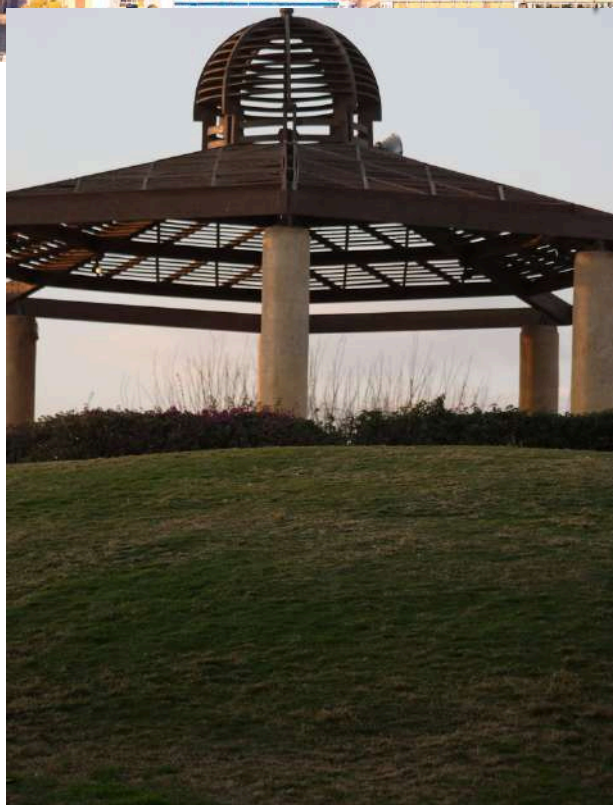
# Que faire au Caire avec des enfants?



## 01.

### S'amuser au parc Al-Azhar

Ce parc verdoyant situé au cœur du Caire offre un espace idéal pour pique-niquer, se détendre et s'amuser. Les enfants pourront profiter des jeux d'aires.



## 02. Découvrir le zoo du Caire

Rencontrez des animaux du monde entier au zoo du Caire. Différentes espèces attendent les petits et grands pour un moment de découverte fascinant.



# 03

## Visiter le musée des sciences et de la technologie

Les enfants passionnés de sciences seront ravis de visiter le musée des sciences et de la technologie. Ils pourront y découvrir des expositions interactives sur l'espace, l'électricité, le corps humain et bien d'autres sujets.

# 04

## Assister à un spectacle de marionnette

La tradition des marionnettes est très ancrée en Égypte. Assistez à un spectacle de marionnettes pour un moment de divertissement en famille. De nombreuses troupes se produisent dans les cafés et les centres culturels du Caire.

# 05

## Faire du karting

Pour une dose d'adrénaline, rendez-vous sur l'une des pistes de karting du Caire. Les enfants pourront s'adonner à la course automobile en toute sécurité et s'amuser en famille.

# 06

## Se balader en felouque sur le Nil

Profitez d'une promenade en felouque, un bateau traditionnel égyptien, sur le Nil. Admirez les paysages et laissez-vous bercer par le clapotis de l'eau.

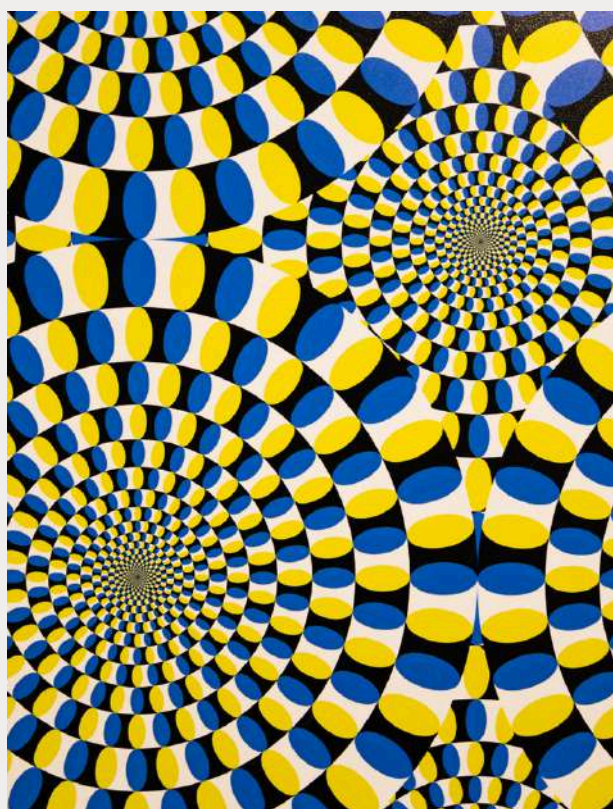
# 07

## Visiter le musée de l'enfance

Le musée de l'enfance retrace l'histoire des jouets et des jeux à travers les âges. Les enfants pourront découvrir des jouets du monde entier et s'amuser dans des espaces dédiés aux jeux traditionnels.

## 08 Se perdre dans les souks

Partez à l'aventure dans les souks colorés du Caire. Laissez-vous tenter par les épices, les parfums, les objets artisanaux et profitez de l'ambiance animée et des négociations.



## 09

### Déambuler dans le Musée des Illusions

Le Musée des Illusions du Caire est un endroit idéal pour s'amuser en famille. Laissez-vous surprendre par des illusions d'optique fascinantes et prenez des photos amusantes qui vous laisseront des souvenirs inoubliables.

## 10 Skier en Egypte

Que vous soyez débutant ou confirmé, Sky Egypt (Mall of Egypt) vous propose des cours et des pistes adaptées à tous les niveaux. De quoi s'amuser en famille ou entre amis !







You deserve the best

**Déménagements Internationaux**  
**Records Management**  
**Relocation**



**AGS EGYPT OFFRE DES SERVICES D'EXCELLENCE EN DÉMÉNAGEMENT, GARDE-MEUBLES ET EN RELOCATION**

**NOUS OFFRONS DES SERVICES INNOVANTS EN DÉMÉNAGEMENT ET GARDE-MEUBLES POUR LES ENTREPRISES ET LES PARTICULIERS AINSI QUE DES SERVICES DE MOBILITÉ INTERNATIONALE.**

## **NOS SOLUTIONS EN DÉMÉNAGEMENT**

Avec 148 implantations dans 97 pays, nous allons toujours plus loin pour vous offrir les meilleurs services.

### **DÉMÉNAGEMENT INTERNATIONAL**

Prestation complète de domicile à domicile avec formalités douanières incluses

### **DÉMÉNAGEMENT INTRA EGYPTE**

Nous déménageons PARTOUT en Egypte de domicile à domicile (avec démontage et remontage des meubles)

### **GARDE-MEUBLES POUR COURT OU LONG TERME**

Nous garantissons des solutions de garde-meubles sûres pour stocker vos biens aussi longtemps que vous en avez besoin

### **TRANSPORT DE VÉHICULE**

Tous les véhicules sont transportés et expédiés par voie maritime dans des conteneurs en acier standard ou RORO

### **TRANSFERT DE BUREAUX**

Quelle que soit la taille de votre entreprise, nous assurons des déménagements nationaux et internationaux vers toutes les destinations et pour tous les secteurs

### **HOSPITALITY MANAGEMENT**

Transport, manutention et montage de mobilier pour les hôtels, les universités, les ambassades et autres établissements

### **SERVICES DE FRETS ET LOGISTIQUES**

Nous offrons des services de fret et des solutions logistiques sur mesure dans la plupart des pays où nous proposons localement des solutions de transport

### **DÉMÉNAGEMENT D'ŒUVRES D'ART**

Nous fournissons des solutions complètes pour transférer différents types d'œuvres d'art, pour les collectionneurs privés, les musées, les expositions et les salons

## **NOS SERVICES DE MOBILITÉ**

La philosophie d'AGS est simple : concevoir des services s'articulant autour de nos clients.

### **IMMIGRATION**

Permis de travail et visa de séjour | Suivi en ligne | Rapports  
Gestion de l'immigration | Audit de conformité

### **ASSISTANCE LOCALE**

Recherche d'école | Recherche de logement | Aide à l'installation  
Soutien au conjoint | Aide au départ | Rapatriement et assistance téléphonique

### **AVANT LA RELOCATION**

Voyage de pré-assignation | Cours de langue | Formations interculturelles

## **AGS EGYPT**

### **Renaud Bidault**

E. renaud.bidault@ags-globalsolutions.com  
T. +201032327724

### **Nancy Nabil**

E. nancy.nabil@ags-globalsolutions.com  
T. +201068838531

# Coin Santé



par Dr Kaoutar CHAOUI

Optimiser la scolarité  
de nos enfants avec  
une nutrition adaptée



La nutrition joue un rôle essentiel dans le développement physique et cognitif des enfants et des adolescents. Dans le contexte scolaire, une alimentation équilibrée peut influencer non seulement la santé physique, mais également la performance académique et le bien-être général des enfants.



**Les capacités cognitives globales reposent sur différentes facultés ; l'apprentissage, l'attention, la mémoire et le rappel, l'adaptation.**

Les deux piliers des capacités cognitives globales sont :  
Un organe : le cerveau ; précieux et fragile, à optimiser durant sa croissance et son développement.

Des fonctions : bien-être, état d'esprit, humeur, apprentissage, mémoire, rappel, attention, concentration, sérénité, gestion du stress.

Cet article explore les bienfaits de la nutrition sur la scolarité, en mettant en lumière les nutriments clés et le repas le plus important de la journée.

## LES OMÉGA 3

Pendant la croissance renforcent la capacité des neurones à se connecter entre eux, ce qui forme la mémoire. On en trouve dans les poissons, les noix, les graines de chia, les huiles végétales notamment.



## LE FER

Contribue au développement psychomoteur pendant l'enfance et l'adolescence, mais aussi dans la scolarité, la capacité psycho-éducationnelle, le langage, la maturité, les performances intellectuelles et ainsi les résultats scolaires. On le trouve dans des sources animales : viandes, poissons et des sources végétales : tous les légumes et les légumineuses (lentilles, pois chiches..)

## LE ZINC

Est très important et réduit l'impact cognitif du stress, on le trouve dans les produits de la mer, les céréales complètes, le fromage et le cacao par exemple.

## L'IODE

Son déficit est un facteur de déficience intellectuelle et mentale chez l'enfant. On le trouve dans des sources animales : produits de la mer, crustacés, poissons, algues, produits laitiers, œufs.



# LE MAGNÉSIUM



A un impact global sur le stress et le sommeil. On le trouve notamment dans les fruits de la mer, les céréales complètes, le cacao.

## LA DENSITÉ MICRONUTRITIONNELLE

A un impact global sur le stress et le sommeil. On le trouve notamment dans les fruits de la mer, les céréales complètes, le cacao.

## UNE BONNE HYDRATATION



Boire suffisamment d'eau a un impact sur la scolarité, l'apprentissage et le tonus à l'école.



## DORMIR SUFFISAMMENT

Le manque de sommeil, la qualité de sommeil, les bons horaires de coucher influencent l'apprentissage à l'école.

# LE PETIT DÉJEUNER, REPAS CLÉ DE LA JOURNÉE



Un petit déjeuner adapté est associé à un contrôle du poids, mais aussi à de meilleures performances cognitives et fonctions intellectuelles, une bonne mémoire et un bon apprentissage.

## QUEL PETIT DÉJEUNER POUR UNE PERFORMANCE MENTALE OPTIMALE ?

On associe un bon choix de glucides, un bon choix de protéines, et d'autres nutriments qui sont à inviter à notre table.

Le cerveau utilise en permanence le glucose : 25% de la consommation totale, ce qui soutient l'activité cognitive.

Une hypoglycémie réduit les performances cérébrales, et une tâche intense augmente la consommation de glucose par le cerveau.

Pour une énergie durable, diffusée toute la matinée, il est conseillé d'augmenter les glucides complexes et de diminuer les glucides simples ou sucres.

Consommer des protéines le matin permet la synthèse de neurotransmetteurs ; dopamine et noradrénaline, intervenants dans des messages chimiques importants, dans l'attention, la concentration, la mémoire et l'éveil.

Les autres nutriments à inviter au petit déjeuner sont les lipides sources d'oméga3, les fruits frais et secs sources de vitamines et l'eau : après la nuit il est important de s'hydrater.

# EN PRATIQUE, LES CONSEILS NUTRITIONNELS AU PETIT DÉJEUNER :



1

Prendre l'habitude de petit déjeuner, même si l'on a pas faim..

2

Mettre le frein sur les sucreries, les céréales raffinées, les boissons sucrées.

3

Prendre au moins un aliment source de protéines : un œuf, du fromage.

4

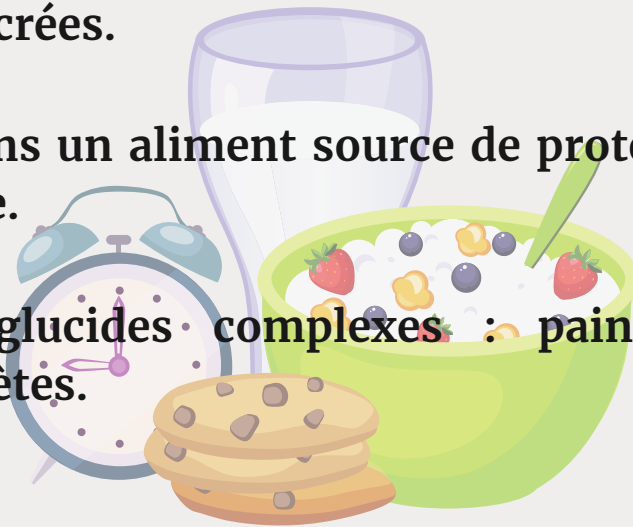
Prendre des glucides complexes : pain complet, céréales complètes.

5

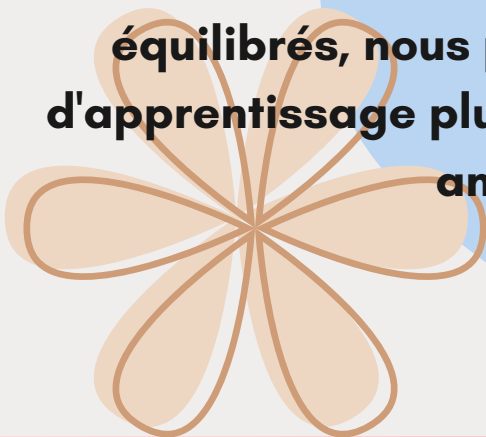
Prendre un fruit frais, des noix ou des fruits secs.

6

Et pensez à prendre une boisson froide ou chaudes.



**En conclusion, il est indéniable que la nutrition a un impact significatif sur la scolarité des enfants. En intégrant de bonnes habitudes nutritionnelles et en adoptant des repas équilibrés, nous pouvons contribuer à un environnement d'apprentissage plus propice et à des résultats académiques améliorés pour les enfants.**



# LE CENTRE DE LOISIRS



## Le Centre

- \* Journées à thèmes et sorties pour les enfants (ex : soirée cinema, journée aquatique, musée de l'illusion etc..)
- \* Cours de langues (Français, arabe, chinois, italien)
- \* Activités pour les enfants et les adultes (ex : pilates, fitness, différents types de peinture, atelier bijoux, atelier bougie etc...)
- \* Camp de vacances
- \* Soutien scolaire

## Notre contact



centredeloisirs\_eg



+20 III 2055978

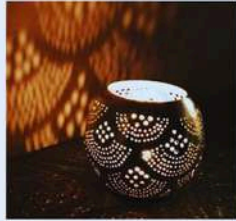


6B rue 23, Maadi Sarayat



Rendez-vous sur notre compte Instagram  
sur lequel de nouvelles activités seront  
proposés chaque semaine !





## 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 poterie 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.



Les Dents De Perles  
Genuine Care  
صفين لولي

Genuine care

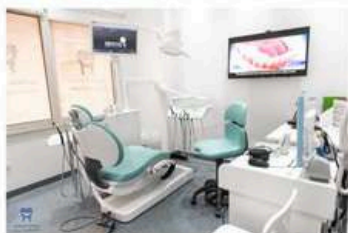
# LES DENTS DE PERLES

Dental Center

- ✓ Comprehensive treatment plans
- ✓ Preventive Dental Care
- ✓ Natural tooth colored crowns and bridges
- ✓ 3D dental imaging
- ✓ Real-time treatment visualization
- ✓ Child and adult orthodontics
- ✓ Tooth colored filling materials
- ✓ Dental Implants



PROF. **Elham** Fawzi  
Dr. **Saied** Younis  
Dr. **Sherif El kordy**  
Dr. **Mohamed** Elbaz  
Dr. **Yasmine** Elbanna



📍 Sheikh Zayed - Exit 14 Mall B

☎ +20 122 3114059

## 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  
+20 127 627 30 31

English speaking



# Le poème de Dalia

## Les caméras et blablabla !



Moi je les appelle les vipères,  
d'autres les appellent les commères.  
Elles ont toujours quelque chose à dire,  
tout simplement rien que médire...  
Elles attaquent par sournoiserie  
Et jouent la carte des courtoisies.  
Mais attention à leur venin!  
Elles se repaissent de nos chagrins,  
car leur ivresse c'est les voisins,  
quand elles écoutent tous les échos...  
Elles guettent les larmes et les potins.  
Méfiez-vous d'elles car elles s'ennuient,  
Leur seul bonheur est dans les mots,  
Ceux qui font mal et que l'on fuit...  
Elles vous guettent sous leurs  
persiennes,  
jouant parfois les cartésiennes...  
Silencieuses et bien curieuses,  
à l'affût d'une vie amoureuse.  
Elles se vantent d'être vos amies  
Vous épient ces vieilles harpies

Attendent le moment propice,  
pour goûter leur doux calice.  
Emportez les donc sous la terre!  
Débarrassez nous de cette misère.  
Moi je m'en moque c'est viscéral.  
Elle peuvent parler comme je les plains,  
rien ne me touche je suis devin.  
C'est dans un geste théâtral,  
que je poignarde les on m'a dit,  
Les méchancetés les habibis  
Moi les potins, les il paraît  
Je les fais fondre comme de la craie...  
Ces créatures aux mains de sabres,  
leur pourriture me laisse de marbre  
Je ne suis pas née de la dernière pluie,  
et leurs blablas moi j'en fais fi!  
Je porte en moi le vrai bonheur,  
celui qu'on garde dans son cœur.  
Moi l'amitié c'est du sacré,  
Tous les amours restent secrets,  
Faisons les taire ces mégères  
Cette gangrène de la terre...



*Dalia Bowen*

# Rubrique Art

Le scribe et l'art

UNE ÉDITION – UN ARTISTE



## BRITT BOUTROS GHALI

Une rubrique consacrée à  
l'art en Égypte.  
Rédigée par Dina Fahmy,  
artiste et galériste  
égyptienne chez  
CLEG Art Gallery. by  
Colours of Egypt



# BRITT BOUTROS GHALI

## « UNE ENIGME CAPTIVANTE. »



D'une énergie positive extraordinaire, sa paix , intérieure, sa sagesse et sa modestie se reflètent sur son aspect extérieur...Britt Boutros Ghaly toujours souriante... est une femme d'une beauté rare.

Célèbre par ses larges toiles et ses couleurs vives, Britt est née en 1937 à Svolveer, aux confins septentrionaux de la Norvège, Britt a grandi, bercée par les contrastes saisissants de la lumière estivale et de l'obscurité hivernale. Cette rudesse du climat et les ombres de la Seconde Guerre mondiale ont forgé la puissance émotionnelle et chromatique de son travail.



Britt est **une figure à la fois énigmatique et vénérée, considérée comme l'une des artistes norvégiennes** les plus marquantes de notre temps. Imprégnée des premiers courants de l'expressionnisme abstrait, elle a étudié la peinture et la sculpture sous la tutelle d'éminents maîtres à Oslo, au crépuscule des années 50. Ses débuts à la Galerie de l'Université à Paris en 1965 ont coïncidé avec l'avènement de Niki de Saint Phalle sur la scène Parisienne, où elle avait vécu depuis l'âge de 18 ans, au début, en tant que modèle pour des prestigieux Magazines, comme Elle, Marie-Claire et Vogue.





Elle a été payée généreusement ce qui lui a permis de pouvoir acquérir les matériaux de l'art indispensables pour peindre ses tableaux. Et c'est à l'âge de 21 ans qu'elle a eu sa première exposition en solo étant une des premières artistes féminines, elle raconte:

« même à Paris à cette époque, on n'était pas préparé pour une exposition par une artiste femme, on se referait à moi pour beaucoup d'occasions comme "Monsieur" Britt. »



*Quelques œuvres*  
**de Britt**  
**Boutros Ghali**





Britt a ensuite navigué dans les eaux tumultueuses de l'abstraction européenne dans les années 60 et 70, sans jamais renier ses influences initiales. Et c'est à partir de ce moment que les oeuvres de Britt traversent le monde entier. Ses peintures sont - presque toujours- de très larges toiles et de l'abstrait, avec peu d'exception, où elle a été inspirée pour peindre des figures et visages féminins pour donner du pouvoir aux femmes, et de ceci une collection entière a été créée en 2010.

Quelques années plus tard étant à Genève -déjà mariée avec trois enfants- elle rencontra l'homme sa vie, qui devient éventuellement son deuxième époux "Raouf Boutros Ghali" où elle a eu un coup de foudre irrésistible, elle décide de tout laisser derrière elle sauf ses 3 enfants et le suivre en Égypte d'où elle n'est jamais sortie.

Britt a passé les 45 dernières années en Égypte, son atelier d'abord et pendant des décennies, étant une péniche amarrée sur les rives du Nil et actuellement à Agami où elle vit la majorité de l'année et la considère sa maison, comme une résidence de rêve et elle y fait beaucoup de travail de mosaïque avec plein de détails. Ce lieu d'abondance artistique accueille aussi bien les excentriques locaux que les collectionneurs venus du monde entier.



L'influence de cette culture et de cet environnement méditerranéens, si riches et colorés, transparaît dans son œuvre. Elle dit à ce propos : « Ce qui me captive le plus en Égypte, c'est le sourire des gens, le soleil et les beautés qui m'entourent. »

Chaque jour, religieusement, elle peint de 9h du matin jusqu'à 15h et les soirs, elle fait d'autres travaux manuels et activités créatives comme le crochet, le tricot, la peinture sur tissu et elle crée même des bijoux.

Pour Britt la discipline c'est tout! elle dirait que 20 % c'est du talent et le reste c'est le travail dur et la discipline. Même si elle ne réside que quelques jours à la campagne elle n'a pas hésité à décorer entièrement avec son art unique la muraille extérieure qui entoure sa ferme afin de rendre les habitants du village heureux en leur partageant son savoir-faire.

Tout au long de sa carrière, Britt a exposé ses œuvres aux quatre coins du globe. Son travail est largement représenté dans les collections publiques et privées internationales. En 1996, elle a reçu la plus haute distinction artistique norvégienne, l'Ordre de Saint-Olav, des mains du roi Haakon. Seul Edvard Munch avait auparavant été honoré de son vivant.

Britt Boutros Ghali a une philosophie très importante c'est de surélever les autres artistes. Elle explique ceci:

« Quand on achète une de mes peintures, je tiens à en acheter une œuvre d'art d'un autre artiste non seulement pour le soutenir et lui donner un coup de pouce surtout s'il s'agit d'un ou d'une jeune artiste, mais aussi pour continuer le cycle de l'échange énergétique »

« Tant que je pourrais peindre et créer, je le ferai chaque jour, entouré de ma famille, mes amis, mes œuvres d'arts et les gens qui m'aide au quotidien. Ce sont les gens que j'aime.» dit Britt, l'artiste féminine la plus célèbre de notre pays.



**Retrouvez les œuvres de Britt Boutros Ghali chez CLEG Art Gallery.  
[www.cleg.art](http://www.cleg.art)**

*Article rédigé par Dina Fahmy  
Artiste et galériste chez CLEG Art  
Gallery by Colours of Egypt*



**kmt**  
**house**

Villa 73, St. 15 Maadi  
Cairo  
Egypt

+201016649967  
fb/kmthouse  
ig/kmthouse

*Ouvert*  
*7/7*  
*de 8h à 22h*





# Betetkalem arabi ?

"Tu parles arabe ?"

Retrouvez dans chaque numéro du Scribe quelques mots d'arabe pour épater vos amis égyptiens

**Batal**  
"Champion"

**Olympiades**

**Batala**  
"Championne"

**Midalia**  
"Médaille"

**Fadda**  
"Argent"



**Bronze**

**Dahab**  
"Or"

**Alaab**  
"Jeux"



Par Inès Dopagne



# EN CUISINE

Avec  
l'Union des Français de l'Étranger

*Bon  
Appétit*



# POUR VOUS, DES MENUS CRÉÉS PAR DE GRANDS CHEFS FRANÇAIS.

Dans nos salons comme dans  
nos cabines Business et La Première, laissez-vous  
enchanter par les menus de nos 17 chefs.  
Bienvenue à bord de votre envolée gourmande.

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

## AIRFRANCE



MEMBRE DE  
L'ALLIANCE  
SKYTEAM

[airfrance.com.eg](http://airfrance.com.eg)

POUR CONTINUER À VOYAGER DEMAIN, REPENSONS  
DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. 

Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants, éco-pilotage  
sur tous nos vols, retrouvez tous nos engagements sur [airfranceact.airfrance.com](http://airfranceact.airfrance.com)

## la soupe de lentilles égyptienne

### Ingrédients :

- 1 gros oignon (ou 2 petits) haché
- 1 tomates bien mûres
- 2 ails
- tomate
- 300 g lentilles rouges "corail"
- 1 carotte
- 2 cuillères à café cumin
- sel
- poivre

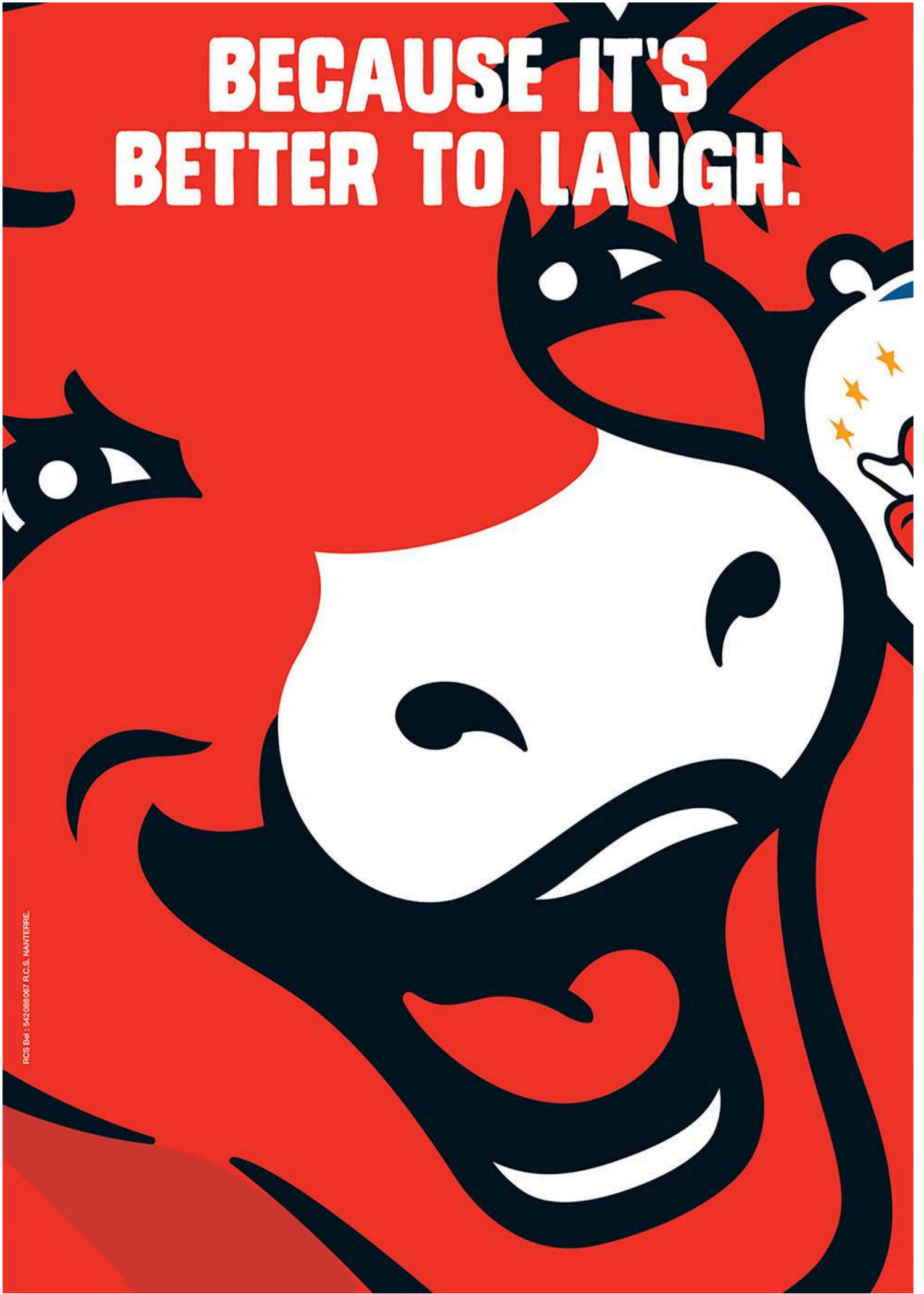


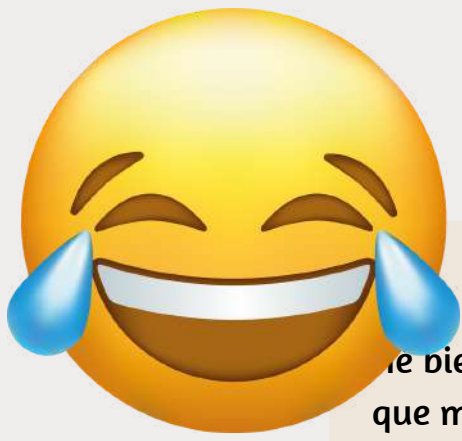
### Recettes

1. Faire revenir l'oignon dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, ajouter l'ail et le cumin, faire revenir de nouveau quelques minutes.
2. Ajouter les tomates coupées en petits morceaux et laisser mijoter environ 10 minutes.
3. Ajouter 1 l d'eau et ajouter les carottes coupées en dés dedans, remuez
4. Ajouter les lentilles rincées et laisser cuire 20 minutes puis mixer le tout, saler et poivrer
5. Servir de suite ou mieux, le lendemain.



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





# Rire

Au paradis, deux femmes discutent.

- Pourquoi êtes-vous morte ?

- Je ne sais pas, mais je me souviens très bien, quand je suis rentrée chez moi, j'ai eu la certitude que mon mari me trompait. Donc j'ai couru jusqu'à notre salle de bain. Personne. J'ai dévalé l'escalier pour aller dans notre chambre. Personne. Ensuite, je suis arrivée, essoufflée, dans le salon. Personne. Et en allant, haletante, jusqu'à la cave, j'ai eu une crise cardiaque.

Et l'autre lui répond :

- Si vous aviez ouvert votre congélateur dès le début, nous serions vivantes toutes les deux.



Dans un frigo, deux œufs entament la conversation,  
le premier semble très étonné.  
- Hé c'est bizarre, tu es tout vert avec plein de poils... Tu vas bien tu n'es pas malade ?"  
- C'est parce que je suis un kiwi... Connard."

Un général avait repéré qu'un de ses soldats avait un comportement bizarre. Régulièrement, il le voyait se baisser, ramasser un morceau de papier qui traînait, froncer les sourcils, dire "C'est pas ça", puis le remettre là où il l'avait trouvé. Le général finit par faire examiner le soldat par un psychologue. Le psychologue parvint à la conclusion que le soldat était dérangé, et rédigea une attestation pour le faire réformer. Le soldat la ramassa, sourit et dit "C'est ça."



Par Inès Dopagne



Tu souhaites rejoindre une équipe dynamique et participer à l'animation de la communauté française et francophone en Égypte ?

Rejoins vite le sympathique Bureau UFE !

Prochain numéro en octobre 2024

Si vous souhaitez publier une annonce, contactez -nous par email à l'adresse [ufe.egypte@gmail.com](mailto:ufe.egypte@gmail.com)

**Contactez-nous  
l'UFE Égypte**



+20 102 677 3161



Ufe Égypte



[www.ufe-egypte.com](http://www.ufe-egypte.com)



[egypteufe](https://www.instagram.com/egypteufe)



[ufe.egypte@gmail.com](mailto:ufe.egypte@gmail.com)