

Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Égypte

**INTERVIEW
EXCLUSIVE**

**20 QUESTIONS À
SANDRINE JAPHET-SIBBONI**
DIRECTRICE GÉNÉRALE L'ORÉAL BEAUTÉ
DERMATOLOGIQUE EN ÉGYPTÉ

ACTION SOLIDARITÉ

**REMISE DE DONS À
ALEXANDRIE**

RUBRIQUE ART

**DÉCOUVREZ
REDA ABDEL-SALAM**



SOMMAIRE



3 EDITO

Edito de la présidente

4 L'UFE ET VOUS

Qu'est-ce que l'UFE ?

6 ACTION SOLIDARITÉ

Remise des dons à
Alexandrie

10 L'APPLICATION UFE

Téléchargez votre
compagnon de voyage!

11 RETOUR EN IMAGES

Activités de l'UFE
Egypte au 2e trimestre

14 INTERVIEW EXCLUSIVE

Sandrine Japhet-Sibboni
Directrice générale L'Oréal
Beauté Dermatologique en Égypte

25 COIN SANTÉ

Nutrition et sommeil
par Dr Kaoutar CHAOUI

32 LE POÈME DE DALIA

Donne

33 RUBRIQUE ART

Dina Fahmy El Rouby nous
présente l'artiste Reda
Abdel-Salam

40 QUELQUES MOTS D'ARABE

Betetkalem arabi ?

42 EN CUISINE

Recette de la salade niçoise

EDITORIAL

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

Alors que l'année scolaire touche à sa fin, je tiens à vous remercier du fond du cœur pour la **reconduction de mon mandat à la présidence** de l'UFE Égypte. Votre confiance m'honore et m'engage.

Un nouveau bureau a également été élu, **prêt à répondre à vos besoins et faire vivre notre communauté** avec force et bienveillance.

Ce trimestre a été marqué par des actions fortes, notamment un **acte de solidarité fort lors de notre déplacement à Alexandrie** où, grâce aux bénéficiaires du gala, nous avons remis des dons à deux centres pour enfants en situation de handicap. Ces moments donnent tout son sens à notre engagement.



Dans cette édition, **nous avons aussi le plaisir de mettre en lumière Sandrine Japhet Sibboni, Directrice générale de L'Oréal Beauté Dermatologique en Égypte**, une femme de conviction et d'action, qui partage avec nous son parcours chez L'oreal.

Nos activités prennent une pause estivale. Mais ne vous inquiétez pas : dès la rentrée scolaire, **nous reviendrons avec un programme enrichi de moments de convivialité, de culture et de découvertes. Et quelques nouveautés ...**

L'UFE Égypte continuera de vous surprendre, et surtout de vous rassembler.

Je vous rappelle qu'en étant **adhérent UFE Egypte, vous profitez non seulement d'offres exclusives** (Ganache, Oum El Dounia, Lazuli, AGS...), mais surtout, vous faites partie d'une aventure humaine.

📱 Téléchargez notre application "UFE" (disponible sur Apple Store et Android) pour rester connecté à tous nos événements.

Adhérez dès septembre et faites vivre notre communauté !

✉ Contact : <https://ufe-egypte.com> - onglet "adhérer"

Je vous souhaite un bel été!

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

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 2025/2026



Maddévie
Présidente



Silvia
Secrétaire générale



Dalia
Trésorière



Maya
Partenariat



Inès
Le Scribe



Doa
Guide



Hassan
Activité professionnelle



Ilhame
Activité Famille



Ufe Égypte



egypteufe



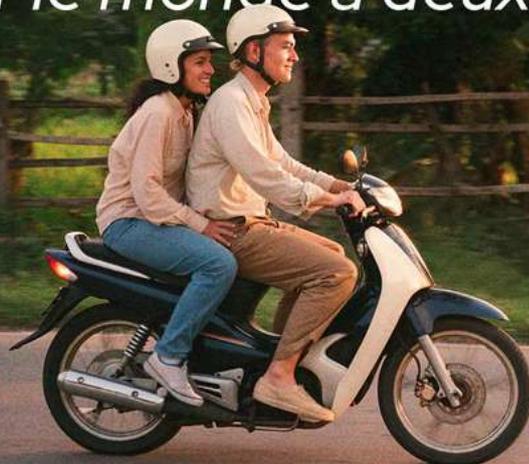
www.ufe-egypte.com



ufe.egypte@gmail.com

2005

Parcourir le monde à deux.



2025

Le redécouvrir en famille.



*20 ans de Miles, 20 ans de souvenirs inoubliables.

Turning Miles into Memories, for **20** years*

Flyingblue
AIRFRANCE / KLM

Flying Blue est le programme de fidélité de AIRFRANCE / KLM transavia



LES "FRUITS" DU GALA LIVRÉS AUX ENFANTS À ALEXANDRIE

De la générosité à l'action

Le 19 juin 2025, avant même que le jour ne se lève sur Le Caire, les équipes de l'UFE Égypte et de la CCIFE prenaient déjà la route vers Alexandrie, portées par une mission précise, humble, mais profondément essentielle : remettre des dons concrets à deux centres accueillant des enfants en situation de handicap.

Ces dons sont le fruit de la générosité de notre communauté, rassemblée lors du gala de charité du 5 décembre 2024. Une soirée d'élégance et de mobilisation, dont les bénéfices ont permis de transformer des promesses en actions tangibles.

Une journée d'engagement, d'émotion et de solidarité partagée

1 @ Des dons ciblés, pensés avec précision

Cette action n'a rien eu de symbolique : elle a été précise, exigeante et rigoureuse.

Les deux centres bénéficiaires nous avaient transmis une liste claire et détaillée de leurs besoins réels : matériel de motricité, marionnettes pédagogiques, jeux éducatifs adaptés, fournitures spécifiques pour la rééducation et l'apprentissage.

Et nous sommes fiers d'avoir pu répondre à 100 % de leurs demandes.

Cela n'a pas été simple : certains articles ont nécessité plusieurs semaines de recherche, d'autres ont dû être fabriqués sur commande, avec des délais parfois supérieurs à un mois, comme pour certains équipements de psychomotricité ou les marionnettes éducatives. Mais grâce à l'engagement de nos équipes et de nos partenaires, chaque demande a trouvé sa réponse.



Crédit photos : UFE , tous droits réservés

2 Un itinéraire solidaire, étape par étape

Arrivés à Alexandrie, notre première escale fut dans les bureaux de la CCIFE locale, où nous avons rejoint l'équipe pour étiqueter, organiser et récupérer les dons. Une opération logistique menée avec soin, efficacité... et beaucoup d'enthousiasme.

◆ Ensuite, direction le Centre de l'Amour, dirigé par Sœur Pauline, où nous avons été accueillis dans une ambiance festive et chaleureuse. Les enfants, le personnel et les bénévoles avaient préparé notre arrivée avec une générosité bouleversante. Voir leurs visages s'éclairer à la vue du matériel remis fut l'un des moments les plus forts de cette journée.

◆ Puis nous avons rejoint le collège Saint Marc, où un second centre nous attendait. L'émotion était palpable. Après la remise des dons, nous avons partagé un goûter convivial avec les enfants, suivi d'une visite des lieux. Un moment simple, mais d'une intensité humaine rare.



3 Un déjeuner pour débriefer, célébrer, se projeter

Pour clôturer cette mission, nous avons partagé un déjeuner avec les responsables des deux équipes dans un restaurant grec emblématique d'Alexandrie. Ce fut l'occasion de faire l'inventaire administratif des dons, de récapituler l'action, mais aussi de partager un moment chaleureux, comme seuls les projets menés avec le cœur savent en offrir.

Et pour finir sur une touche sucrée et symbolique, nous nous sommes arrêtés déguster une glace dans un lieu incontournable de la ville, avant de reprendre la route pour Le Caire, fatigués mais heureux, fiers mais lucides, remplis mais encore plus motivés.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

☀ Ce que nous avons vécu ce jour-là dépasse les chiffres

Ce 19 juin, ce ne sont pas que des dons que nous avons apportés. Ce sont des preuves d'attention, de respect, de solidarité active. Nous avons écouté, nous avons compris, nous avons répondu. Et surtout, nous avons été ensemble. Merci aux partenaires, aux bénévoles, aux donateurs, et à toutes celles et ceux qui ont fait de cette journée une réalité.



Le prochain gala n'est pas une simple soirée. C'est le point de départ d'actions concrètes comme celle-ci.

❖ **En achetant un billet, vous n'assistez pas à un événement : vous changez une vie.**

Rejoignez-nous. Engagez-vous. Et venez construire avec nous la suite de cette belle aventure humaine. UFE Égypte – Ensemble, solidaires, au-delà des frontières.





Crédit photos : UFE , tous droits réservés



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

L'APPLICATION MOBILE "UFE"

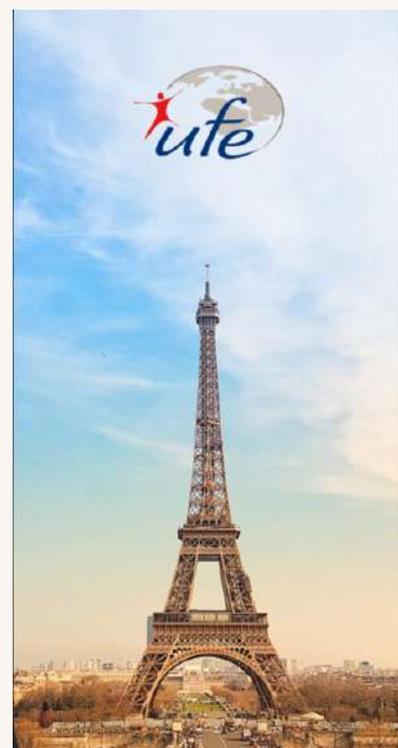
Votre compagnon ultime pour simplifier la vie à l'étranger !

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



**SUR GOOGLE
PLAY**

**SUR APP
STORE**



Les points clés de l'application 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.

Retour en images

des activités de l'Union des Français de l'Etranger en Egypte



Déjeuner après la remise des dons à Alexandrie



Collège Saint Marc



Centre de l'amour

Réunion avec Mme Pauline CARMONA, le consulat de France et les représentants des français en Egypte



Réseau Etincelle ✨

COMPRENDRE LES BASES DE L'IA

LUNDI 19/05/2025 **HORAIRE** 10H30 - 11H30 **EN LIGNE**

Maddévie Tropée
Présidente UFE EGYPTÉ
Experte Transformation digitale
INTERVENANTE

INVITATION ATELIER INTÉLLIGENCE ARTIFICIELLE



INSCRIPTION OBLIGATOIRE [google form](#)

Pour plus d'informations, **contactez**
ufe.egypte@gmail.com +20 102 752 6481

Atelier numérique



Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Retour en images



des activités de l'Union des Français de l'Étranger en Egypte



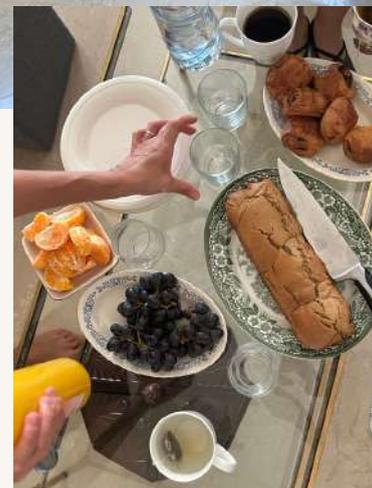
Coucher du soleil en musique sur le Nil



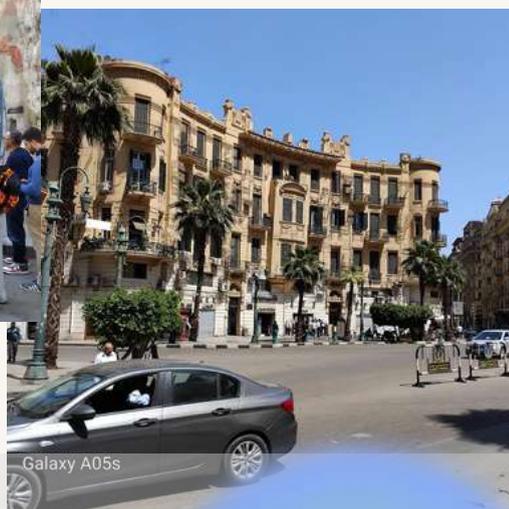
Soirée football - finale league des champions



Yoga et petit déjeuner 01/06



Le Caire haussmannien
05/04



Crédit photos : UFE , tous droits réservés



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

☎ 00201008777115

Interview Exclusive Sandrine Japhet-Sibboni

Directrice générale de
L'Oréal Beauté
Dermatologique en Égypte



L'ORÉAL
Beauté Dermatologique

Inteviu menée par Maddévie TROPEE

Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Bonjour Sandrine, pour commencer, est-ce que tu peux te présenter à notre communauté française et francophone d'Égypte en quelques mots ?

Oui, je vais faire simple. Je m'appelle Sandrine, j'ai 40 ans. Je suis mariée, maman de trois enfants, et je suis directrice générale de L'Oréal Beauté Dermatologique en Égypte depuis trois ans.

L'ORÉAL
Beauté Dermatologique

Peux-tu nous partager ton parcours professionnel et ce qui t'a menée jusqu'à ce poste en Égypte ?

J'ai commencé par une école de commerce post-bac, sans prépa, qui s'appelle aujourd'hui le BBA ESSEC. À l'époque, elle n'avait pas encore la réputation qu'elle a aujourd'hui, mais elle avait un vrai atout : elle proposait l'apprentissage. Et moi, j'avais vraiment envie de travailler rapidement.

J'ai eu mon bac à 17 ans, et à 19 ans, j'ai commencé à travailler en alternance dans un laboratoire pharmaceutique spécialisé en dermo-cosmétique. C'est là que tout a commencé pour moi.

À la fin de mes études, j'ai postulé chez L'Oréal... sept fois. Et j'ai été refusée sept fois. Comme quoi, il faut s'accrocher. La résilience finit toujours par payer.

Plutôt que de baisser les bras, j'ai monté ma propre entreprise de dermo-cosmétiques avec ma mère et un ami. On s'est lancés dans cette aventure pendant quatre ans. Et un jour, L'Oréal est venu me chercher. Ils m'ont dit :

« **Tes compétences nous intéressent, elles font écho à des projets que nous développons actuellement.** Est-ce que tu serais prête à nous rejoindre ? »

Je me suis dit : Mieux vaut tard que jamais.

J'ai donc intégré L'Oréal, à la direction de l'innovation et de la recherche & développement. Et depuis, je n'ai jamais arrêté.

Je suis aujourd'hui à mon huitième poste chez L'Oréal, en 14 ans de carrière dans le groupe. J'ai commencé dans la division des produits grand public, puis à la direction marketing internationale à Paris, sur la marque Garnier. J'ai notamment participé au lancement de « l'eau micellaire Garnier », puis j'ai travaillé sur Ambre Solaire.

Par la suite, j'ai été expatriée à Dubaï pour travailler d'abord sur Garnier, puis sur L'Oréal Paris. Ensuite, retour à Paris, où je collaborais avec la zone Australie-Nouvelle-Zélande, ce qui m'a permis de beaucoup voyager.

J'ai ensuite été nommée cheffe de projet stratégique, avant qu'on me propose d'intégrer une nouvelle division : **L'Oréal Beauté Dermatologique**, dans laquelle je travaille depuis trois ans et demi maintenant.

Et au milieu de tout ça... j'ai eu trois enfants.

Je suis arrivée en Égypte à la fin de mon congé maternité en 2022, avec un bébé de quatre mois et demi sous le bras, et mes deux aînés en plein milieu d'année scolaire.

Tout ce qu'il ne faut pas faire... mais que je l'ai fait quand même.

"Je suis aujourd'hui à mon huitième poste chez L'Oréal, en 14 ans de carrière dans le groupe."





Pourquoi as-tu choisi de travailler pour le monde de la beauté ?

J'ai toujours travaillé dans la beauté, depuis mon tout premier stage. C'est ce que je sais faire, ce que j'aime faire, ce qui me passionne profondément.

Pour moi, la beauté est essentielle dans la vie d'un être humain. Ce désir de beauté est millénaire. **Il traverse le temps, les civilisations, les cultures.**

Et ici, en Égypte, on en a la preuve chaque jour : la beauté y a été en quelque sorte fondatrice.

Depuis que l'Homme est Homme, la beauté existe. Elle est une aspiration universelle. Elle rapproche les gens. Elle transcende les époques, les frontières, les cultures. **C'est cette universalité et essentialité de la beauté qui me fascine.**

Aucune culture humaine n'a jamais existé sans gestes ou produits de beauté.



La beauté est souvent perçue comme superficielle, mais si on creuse un peu, on réalise que c'est tout l'inverse.

La quête de beauté façonne notre identité personnelle... et aussi notre identité collective.

Chaque culture a ses rituels de beauté : certains sont très individuels, d'autres sont profondément communautaires. Et ce n'est pas nouveau. Il y a des traces de pratiques cosmétiques qui remontent à l'Homo erectus.

Aucune culture humaine n'a jamais existé sans gestes ou produits de beauté.

"Ce que je trouve fascinant, c'est que la beauté est présente dans tous les grands moments de la vie."

Ce que je trouve fascinant, c'est que la beauté est présente dans tous les grands moments de la vie. À la naissance, on lave le nouveau-né. À la mort, on prépare le corps. Entre-temps, il y a la première coupe de cheveux, le premier rasage, les mariages, les cérémonies... Ce sont tous des rituels de beauté.

Ce sont des gestes qui nous connectent à nous-mêmes... et aussi aux autres.

Et dans mon rôle actuel, je vais encore plus loin, car chez L'Oréal Beauté Dermatologique, on travaille à l'intersection de la beauté et de la santé.

Plus de **deux milliards de personnes dans le monde souffrent de problèmes de peau** : eczéma, acné, etc. Ces affections ont un impact direct sur l'estime de soi, sur la perception de la beauté.

Notre mission, c'est aussi cela : **améliorer la qualité de la peau, prévenir, accompagner.**

Quand on développe des filtres solaires, on ne fait pas que protéger la peau du soleil — on travaille aussi à prévenir des cancers de la peau, comme le mélanome. On a donc un véritable rôle de santé publique.

C'est ça qui me porte : cette vision de la beauté comme un besoin fondamental, comme un pilier du bien-être, de la dignité, de la santé.

Pas du tout comme une superficialité.



Est-ce qu'il y a des usines de fabrication de produits en Égypte ?

Et oui, il y a des usines de fabrication de produits en Égypte.

Nous avons notamment une usine au Caire qui produit des soins pour la division des produits grand public. Elle est très performante : **plus de 80 % de sa production est exportée** vers la région Afrique du Nord.

Au total, nous sommes environ 450 collaborateurs en Égypte, répartis entre le siège et l'usine.

C'est une véritable plateforme stratégique pour le groupe dans la région.



Quel est ton rôle aujourd'hui chez L'Oréal Dermatological Beauty en Égypte, et quelle est la mission de cette division ?

Aujourd'hui, je suis directrice générale de L'Oréal Dermatological Beauty en Égypte. C'est une division qui se consacre à la santé de la peau, avec des marques reconnues pour leur efficacité dermatologique.

Concrètement, notre mission est double : d'une part, proposer des solutions dermo-cosmétiques aux patients, aux professionnels de santé et aux consommateurs ; et d'autre part, sensibiliser à la prévention des affections cutanées, comme l'acné, l'eczéma ou encore les risques liés à l'exposition solaire.

" L'Oréal est une entreprise profondément centrée sur les personnes "

Quelles sont tes principales missions au quotidien ?

Ma mission principale, c'est de **mettre en œuvre la stratégie de la division pour l'Égypte.**

Chez L'Oréal, on fonctionne toujours avec une vision à la fois globale et locale. Il s'agit donc d'adapter une stratégie mondiale aux réalités spécifiques du marché égyptien.

Mais au-delà de la stratégie, un élément est fondamental pour moi : l'humain.

L'Oréal est une entreprise profondément centrée sur les personnes. Ce n'est pas un slogan, c'est une culture vécue au quotidien.

Mon rôle, c'est donc aussi de m'entourer des meilleurs, de développer les talents, et de les faire grandir.

Et ce que je trouve particulièrement inspirant, c'est de voir les talents égyptiens rayonner au sein du groupe. **L'Égypte est aujourd'hui reconnue comme un véritable vivier de talents chez L'Oréal.**

Nous « exportons » nos collaborateurs dans différentes filiales à travers le monde... et beaucoup reviennent enrichis de nouvelles expériences.

La preuve la plus concrète ?

Mon nouveau patron pays vient tout juste d'être nommé, et il est égyptien. C'est une première historique pour L'Oréal :

il est à la fois le premier directeur pays égyptien en Égypte, mais aussi le premier directeur pays égyptien de l'histoire du groupe dans le monde.

Il a commencé ici, en Égypte, puis a évolué à Paris, à Dubaï... avant de revenir pour prendre la direction du pays.

C'est exactement ça, le pouvoir du développement humain.

Crédit photos : UFE , tous droits réservés



Peux-tu nous expliquer ton rôle actuel chez L'Oréal Dermatological Beauty Égypte ?

Bien sûr. En tant que directrice générale de L'Oréal Dermatological Beauty en Égypte, je fais partie de l'une des quatre grandes divisions du groupe L'Oréal. Les trois autres sont : les Produits Grand Public, le Luxe, et les Produits Professionnels.

Notre division est entièrement dédiée à la santé de la peau. Et notre mission est simple mais ambitieuse : rendre les soins dermatologiques accessibles au plus grand nombre.

" on estime qu'environ un quart de la population souffre de pathologies cutanées"

Quelle est la réalité des problématiques de peau en Égypte particulièrement ?

En Égypte, on estime qu'environ un quart de la population souffre de pathologies cutanées : acné, eczéma, hyperpigmentation, etc. C'est énorme, mais finalement comparable aux chiffres mondiaux : environ 2 milliards de personnes dans le monde sont concernées.

Et comment L'Oréal répond à ces besoins dans ce contexte ?

Nous proposons des solutions concrètes à travers trois marques majeures présentes dans le pays : La Roche-Posay, Vichy et CeraVe.

Nos soins peuvent être utilisés en monothérapie, ou en complément de traitements médicaux.

Notre division repose sur deux piliers fondamentaux :

- **L'innovation scientifique** : c'est la division la plus liée à la recherche chez L'Oréal. Nous investissons massivement dans la science avec des études cliniques, des publications médicales, des brevets, etc.
- **La proximité avec les professionnels de santé** : nous travaillons étroitement avec les dermatologues et les pharmaciens, qui sont les premiers relais auprès des patients.

Je dirige aujourd'hui une équipe d'une centaine de personnes, dont de nombreux visiteurs médicaux qui vont quotidiennement à la rencontre des dermatologues pour les former sur nos produits, les informer, partager les preuves scientifiques.

" Nous proposons des solutions concrètes à travers trois marques majeures présentes dans le pays : La Roche-Posay, Vichy et CeraVe"



Crédit photos : UFE , tous droits réservés

Quelles sont vos actions en matière de développement durable et de responsabilité sociale ?

C'est une dimension essentielle de notre mission.

Côté environnement, nous avons été les premiers en Égypte dans notre secteur à lancer des recharges (refill labels) pour certains produits – ce qui permet de réduire de 75 % l'impact plastique.

Et côté engagement sociétal, je suis très fière de notre partenariat avec la Fondation Baheya, une fondation égyptienne de lutte contre le cancer du sein.

Grâce à l'initiative mondiale "Fight With Care" portée par La Roche-Posay, nous avons mis en place une salle de soins socio-esthétiques à l'hôpital Baheya. Nous avons formé leurs équipes pour accompagner les femmes en traitement, notamment sous chimiothérapie et radiothérapie.

On sait qu'environ 20 % des patients traités par chimiothérapie et/ou radiothérapie interrompent ou ralentissent leur traitement à cause des effets secondaires cutanés. **Nous leur apprenons à prendre soin de leur peau, à se maquiller, à se réapproprier leur image.** Parce qu'on sait aussi qu'une meilleure estime de soi peut avoir un effet positif sur l'efficacité des traitements.



Crédit photos : UFE , tous droits réservés



Vous allez plus loin encore, avec un nouveau projet ?

Oui, nous venons d'annoncer la création d'une consultation de dermato-oncologie gratuite au sein de l'hôpital Baheya, en collaboration avec des dermatologues partenaires.

Baheya n'avait pas encore cette spécialité, donc c'est un pas de plus pour réduire les inégalités d'accès à la santé.

" nous avons mis en place une salle de soins socio-esthétiques à l'hôpital Baheya."

Ce type d'engagement est-il décidé localement ou vient-il du groupe ?

C'est une excellente question.

Ces engagements RSE sont portés au niveau du groupe, et nous les déclinons localement. Ce qui compte, c'est de rester fidèle à la vision globale, tout en l'adaptant au contexte culturel, économique et sociétal du pays dans lequel on opère.

À quoi ressemble une journée type dans tes fonctions ?

Alors justement... il n'y a pas de journée type. Et c'est ça, toute la magie de L'Oréal. Chaque jour est différent, chaque journée apporte son lot de surprises. C'est ce qui rend ce métier aussi passionnant.

Cela dit, avec une équipe de plus de 100 personnes, mes journées sont naturellement très centrées sur l'humain.

Mon rôle, c'est d'insuffler une dynamique, de m'assurer qu'on reste constamment innovants, connectés aux besoins de nos consommateurs, et en avance sur les tendances du marché.

Ma journée peut être faite de tout... et de rien à la fois. Aucun jour ne se ressemble.

Prenons aujourd'hui, par exemple : je suis en interview avec vous ce matin, pendant que je fais la route pour aller à Alexandrie.

Là-bas, je vais aller sur le terrain : visiter des pharmacies, échanger avec des dermatologues, observer comment nos produits sont positionnés, recueillir des feedbacks. Ensuite, je vais en discuter avec mes équipes :

Qu'est-ce qui fonctionne bien ?

Qu'est-ce qu'on peut améliorer ?

Comment peut-on être encore plus visible, plus impactant, mieux compris par nos consommateurs ?

En parallèle, je vais certainement enchaîner deux... trois... voire quinze appels (rires), dont un avec la zone, pour parler d'organisation d'équipe. Je serai aussi sollicitée pour valider des visuels, des campagnes, donner mon avis sur des pubs...

Donc oui, je travaille souvent avec mon ordinateur sur les genoux, en déplacement, entre deux visites.

Et ce genre de journées terrain, je m'efforce de les faire au minimum une fois par mois.

Parce qu'aller sur le terrain, c'est ce qui permet de rester connectée à la réalité, aux clients, à l'équipe, à l'impact concret de ce qu'on fait.



Dans ton parcours, quelles sont les qualités ou les forces qui t'ont le plus servi, surtout en évoluant à l'international ?

Sans hésiter, la curiosité.

C'est, pour moi, la qualité essentielle. Être curieux, c'est vouloir comprendre l'autre, c'est s'ouvrir à des cultures, à des façons de penser, de travailler, de vivre... Et cette curiosité te rend naturellement plus empathique. Elle te permet de vraiment écouter, d'observer, de t'adapter.

Et **dans une carrière à l'international, l'adaptabilité est une compétence clé.** Mais je suis convaincue qu'elle ne peut exister sans une vraie curiosité sincère. Si tu n'as pas envie de découvrir l'autre, tu ne t'adapteras jamais vraiment, ou alors tu t'adapteras en surface.

Donc pour moi, les qualités qui m'ont portée sont :

- **La curiosité**, parce qu'elle est le moteur de toute découverte,
- **L'empathie**, parce qu'elle te permet de créer du lien, au-delà des différences,
- **Et le respect**, parce qu'il est le socle de toute relation humaine et professionnelle solide.

Et puis, il y a cette envie de découvrir, qui est toujours là, vivante. Elle me pousse à continuer, à évoluer, à apprendre chaque jour, peu importe le pays où je me trouve.



Tu as un poste très prenant. Comment arrives-tu à concilier ta vie professionnelle et ta vie personnelle, surtout à l'étranger ?

Pour être tout à fait honnête... je n'ai pas de recette miracle.

On essaye, on jongle, parfois on se plante, parfois on y arrive. Mais dire que j'y arrive parfaitement serait mentir.

Il y a des jours où je suis à fond dans L'Oréal et ma famille passe au second plan...

Et il y a des jours où c'est l'inverse, où je choisis de mettre ma famille en priorité, quitte à être moins présente professionnellement.

Et c'est ça, la vérité : l'équilibre parfait n'existe pas. En tout cas, pas pour moi.

On fait comme on peut, avec ce qu'on a, au moment où on le vit.

Et je trouve que cette fameuse question – « Comment tu fais pour tout gérer ? » – elle porte déjà en elle une pression. Comme s'il fallait prouver qu'on maîtrisait tout, tout le temps. Alors non, je n'y arrive pas toujours bien.

Mais j'y arrive à ma façon. Et surtout, j'y arrive comme ça me convient.

Et je pense que c'est ça, le plus important : trouver son propre équilibre, pas celui qu'on nous vend, pas celui des autres, mais celui qui nous permet de rester alignée avec ce qui compte pour nous.

"Je trouve que cette fameuse question – « Comment tu fais pour tout gérer ? » – elle porte déjà en elle une pression."

Quand tu as pris la décision de partir à l'étranger avec tes trois enfants dont un qui était bébé, qu'est-ce qui t'a guidé dans cette décision-là ?

Pour moi, une expatriation, ça ne peut fonctionner que si c'est une aventure familiale.

C'est ce qui nous a guidés, mon mari, mes enfants et moi : l'envie de vivre quelque chose ensemble, de découvrir un pays, une culture, une autre manière de vivre.

Et je le dis très franchement : **si on part uniquement pour des raisons financières ou de carrière, je pense que c'est plus fragile.** Ça peut fonctionner, bien sûr, mais ça demande beaucoup plus d'efforts, beaucoup plus de compromis. Pour ma part, ça n'aurait pas suffi.

Ce qui a donné du sens à notre installation en Égypte, c'est aussi mon histoire personnelle.

Mon père est né ici, mes grands-parents aussi. Ma famille a quitté l'Égypte en 1956, en tant que réfugiés politiques, pour s'installer en France.

Donc revenir dans ce pays, où mes racines sont profondément ancrées, a eu une résonance très forte pour moi.

J'ai grandi avec les récits, la culture, les saveurs égyptiennes. Ma grand-mère a toujours cuisiné égyptien à la maison. Ce retour, même temporaire, a été chargé d'émotion.

Ce n'était pas le cas, par exemple, quand nous étions à Dubaï – une expérience plus neutre émotionnellement, mais portée par la même curiosité et la même envie d'aventure.

Et pour la prochaine expatriation ?

Ce sera la même chose : un projet de famille, ou rien. Parce que c'est ce qui donne du sens, ce qui ancre, ce qui protège.

**Quel est ton lieu préféré en Égypte ?
Celui où tu aimes te poser, te ressourcer, ou simplement profiter de l'instant ?**

Sans hésitation : Assouan.

C'est un endroit profondément poétique. Quand j'ai besoin de me poser, de respirer, de me reconnecter à l'instant présent, c'est là que je vais.

À Assouan, j'ai mes petits rituels, que je revis à chaque fois... mais toujours d'une manière un peu différente.

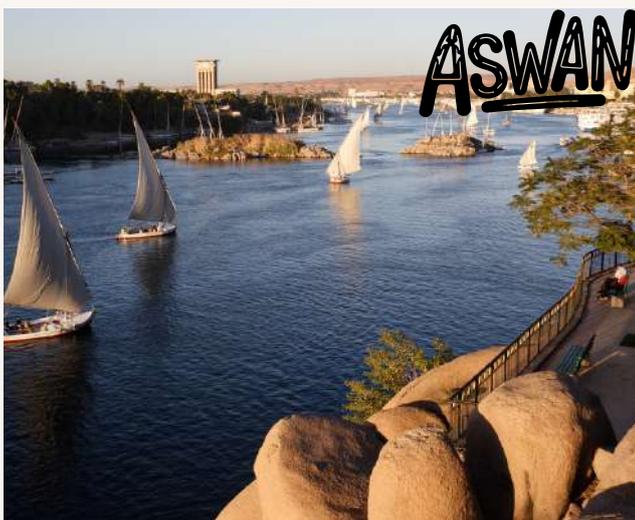
Je choisis toujours un hôtel typique au bord du Nil. Parce que le Nil, là-bas, a quelque chose de magique, de paisible... presque spirituel.

Je visite les lieux emblématiques, bien sûr, et j'adore terminer la journée par un apéritif à l'hôtel Old Cataract, pour contempler le coucher du soleil. C'est un moment suspendu, hors du temps.

La dernière fois, j'ai découvert un petit bijou : un nouvel hôtel qui vient d'ouvrir, AroKato.

Il est installé seul sur une île, juste en face du temple de Philae. L'endroit est simple, discret, presque confidentiel. Ce que j'aime, c'est qu'il est kid-friendly, ce qui est essentiel pour moi — parce que, très honnêtement, je ne suis jamais sans mes enfants.

À l'inverse, l'hôtel dont tout le monde parle en ce moment, le Benben, est un « adult only ». Très beau sans doute, mais pas pour moi à ce stade de ma vie.



"pour faire bouger les lignes, pour réduire les écarts, pour se faire entendre, il faut oser déranger"

En tant que femme, quel message aurais-tu envie de transmettre aux jeunes filles d'aujourd'hui pour réduire les disparités ?

D'être impertinentes.

C'est quelque chose que j'ai appris... trop tard.

Pendant longtemps, j'ai voulu être une « petite fille sage », bien élevée, dans les clous, dans le cadre. Et puis, j'ai compris que ça ne suffisait pas. Que pour faire bouger les lignes, pour réduire les écarts, pour se faire entendre, il faut oser déranger.

Alors oui, **mon conseil, c'est d'oser être impertinente, irrévérencieuse, audacieuse.**

Être pleinement soi, sans demander la permission. Sans se brider. Sans chercher à plaire ou à cocher toutes les cases.

Et je ne vais pas te mentir : au début, je me suis forcée.

Ce n'était pas naturel. J'avais été éduquée à faire bien, à faire « comme il faut ».

Mais à force d'oser, c'est devenu un réflexe. Et aujourd'hui, cette impertinence, je l'habite avec fierté.

Quel conseil donnerais-tu à un ou une jeune francophone qui rêve de faire une belle carrière dans un grand groupe comme L'Oréal ?

Postule. C'est déjà un premier pas. Et si on te dit non, repostule.

Je parle d'expérience : j'ai moi-même été refusée sept fois avant d'être recrutée chez L'Oréal. Donc vraiment, la persévérance est clé.

Ensuite, je dirais qu'il faut cultiver un esprit entrepreneurial.

C'est, pour moi, la qualité la plus précieuse dans notre groupe. On attend des gens qui prennent des initiatives, qui osent, qui agissent comme s'ils étaient les fondateurs de leur périmètre.

Et bien sûr... il faut avoir une passion pour la beauté. Mais pas la beauté superficielle. Je parle de la beauté universelle, essentielle, humaine – celle qui traverse les cultures, les époques, les vies.

Enfin, je dirais qu'il faut être curieux, toujours.

Curieux des autres, du monde, des tendances, des ruptures. **La curiosité, c'est ce qui te fait grandir, ce qui t'aide à t'adapter, ce qui te rend vivant dans ta carrière.**

Est-ce qu'en Égypte vous recrutez des stagiaires et des salariés ?

En Égypte, nous avons deux campagnes de stages par an. Et justement, la campagne actuelle est en cours, et le 1er juillet, elle le sera encore. Donc c'est le moment parfait pour postuler !

Le plus simple, c'est de s'abonner à notre page LinkedIn "L'Oréal Égypte" : toutes les offres y sont publiées, qu'il s'agisse de stages ou d'emplois.

Les jeunes peuvent déjà se connecter, consulter les annonces, et déposer leur candidature en ligne.

Et ce n'est pas valable que pour les stages : **toutes les opportunités de carrière chez L'Oréal Égypte sont disponibles sur LinkedIn.**



Cet entretien a été mené par Maddévie TROPÉE

Présidente de l'union des français de l'étranger en Égypte





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



Nutrition et sommeil : une alliance précieuse pour notre santé

Chaque nuit, pendant que nous dormons, notre organisme se régénère, trie les informations de la journée, répare les cellules, régule les hormones et prépare notre corps à affronter le lendemain.

Un bon sommeil est donc essentiel à notre santé physique, mentale, hormonale et même émotionnelle.

Pourtant, un tiers de la population se plaint de mal dormir. Stress, écrans, rythme de vie effréné sont souvent mis en cause... mais on oublie un facteur fondamental : l'alimentation.

Ce que nous mettons dans notre assiette influence directement la qualité de notre sommeil. Certains aliments favorisent l'endormissement, d'autres au contraire l'empêchent. Comment mieux manger pour mieux dormir ?

LE SOMMEIL, UNE MÉCANIQUE SUBTILE... ALIMENTÉE PAR LA NUTRITION



Le sommeil est orchestré par une cascade de signaux hormonaux et neurochimiques. Deux acteurs majeurs y jouent un rôle central :

- La sérotonine, neurotransmetteur de la détente et de la bonne humeur.
- La mélatonine, hormone du sommeil, sécrétée le soir pour signaler au corps qu'il est temps de se reposer.

Pour produire ces substances, notre cerveau a besoin de précurseurs qu'il puise directement dans notre alimentation. En particulier, le tryptophane, un acide aminé essentiel, est la matière première à partir de laquelle sont synthétisées sérotonine et mélatonine.

Or, notre corps ne fabrique pas le tryptophane : il doit impérativement être apporté par l'alimentation. Mais il ne suffit pas de manger du tryptophane : il faut aussi des glucides complexes, du magnésium, du zinc, du fer et des vitamines B pour que sa transformation soit optimale.

LES ALIMENTS QUI FAVORISENT UN SOMMEIL DE QUALITÉ



Voici les grandes familles d'aliments à privilégier, notamment au dîner :

Les aliments riches en tryptophane

- Oeufs, dinde, poulet
- Poissons gras (saumon, sardines, maquereau)
- Produits laitiers (yaourt, lait, fromage)
- Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots)
- Graines (courge, tournesol, sésame), noix, amandes



Les glucides complexes

Les glucides facilitent le passage du tryptophane dans le cerveau. Mais pas les sucres rapides, qui provoquent des pics d'insuline, mais les glucides lents et riches en fibres :

- Riz complet, quinoa, orge
- Patates douces, pommes de terre
- Flocons d'avoine
- Pain complet ou semi-complet



Les micronutriments essentiels

- Magnésium : régule le système nerveux et détend les muscles.
- Épinards, amandes, chocolat noir, banane, avocat
- Zinc et fer : facilitent la synthèse de la mélatonine.
- Fruits de mer, viande rouge maigre, légumineuses
- Vitamine B6 : transforme le tryptophane en sérotonine.
- Banane, saumon, avocat, graines, germe de blé



Les tisanes calmantes

Certaines plantes favorisent naturellement l'endormissement :

- Camomille
- Verveine
- Tilleul
- Passiflore
- Mélisse



Une infusion une heure avant le coucher peut devenir un rituel apaisant, signalant au corps qu'il est temps de ralentir.

LES ALIMENTS QUI EMPÊCHENT DE BIEN DORMIR : LES FAUX AMIS DU SOIR

Certains aliments ou boissons perturbent l'endormissement ou la qualité du sommeil.

La caféine

Stimulant bien connu, elle bloque l'action de l'adénosine, molécule qui favorise le sommeil. Elle reste active 6 à 8 heures après ingestion.

Évitez café, thé, cola, chocolat, boissons énergisantes après 15h.



L'alcool

L'alcool fragmente le sommeil, aggrave les réveils nocturnes et empêche l'accès aux phases de sommeil profond réparateur.

Les repas lourds ou très gras

Ils sollicitent intensément le système digestif, provoquent des reflux et rendent le sommeil agité. De même, les plats épicés peuvent élever la température corporelle, perturbant l'endormissement.

Le sucre rapide

Il provoque un pic de glycémie suivi d'une hypoglycémie réactionnelle, qui peut entraîner des réveils en pleine nuit, sueurs, palpitations ou cauchemars.

LES BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR MIEUX DORMIR

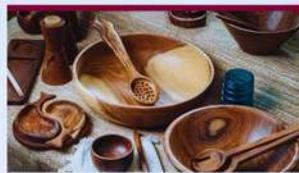
- Prenez votre dîner 2 à 3 heures avant le coucher pour permettre une digestion confortable.
- Dînez léger mais complet, avec un mélange de protéines, glucides complexes, légumes et bons gras.
- Évitez de sauter le dîner : une glycémie trop basse la nuit peut perturber le sommeil.
- Un petit en-cas léger peut aider en cas de réveils nocturnes : une banane, un verre de lait tiède, quelques noix.

ET AU-DELÀ DE L'ASSIETTE...

La nutrition est essentielle, mais elle agit en synergie avec d'autres facteurs :

- Exposition à la lumière naturelle le matin : elle régule l'horloge biologique.
- Activité physique régulière : elle améliore l'endormissement et la qualité du sommeil profond.
- Déconnexion des écrans au moins une heure avant de dormir : la lumière bleue retarde la sécrétion de mélatonine.
- Routine du soir apaisante : lecture, méditation, bain tiède, respiration abdominale.





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
صيفين 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

DONNE!



Donne sans recevoir
C'est le plus beau cadeau
Donne et n'attends rien
Tu n'auras que du bien

Celui qui reçoit est endetté
Celui qui donne est encensé
Celui qui prend est affligé
Celui qui donne est soulagé

La fleur du cœur
Est douce parole
Tout ses arômes
Embrassent nos âmes
On se souvient de son parfum
Même dans la peur du lendemain

Donne le meilleur
Pour dire merci
A celui qui dans ta vie
Voudrait en faire un paradis

Laisse briller les étoiles
Leurs lumières guident les hommes
Soit celle qui scintillera
Et pour les autres un feu de Joie.

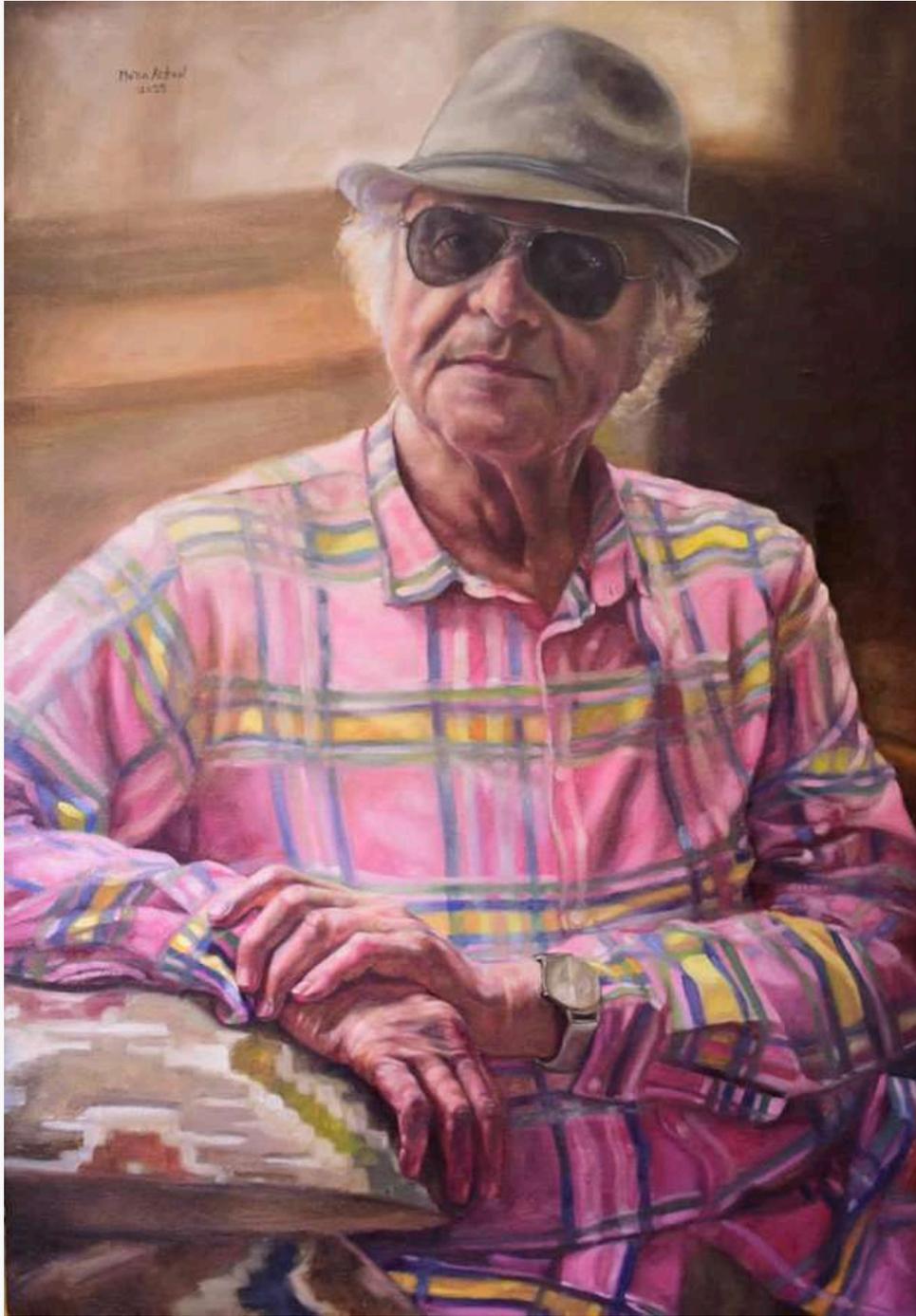
Dalia Bowen

Rubrique Art

REDA ABDEL-SALAM

Le scribe et l'art

UNE ÉDITION – UN ARTISTE



Une rubrique consacrée à l'art en Égypte.
Rédigée par Dina Fahmy, artiste et galériste égyptienne

REDA ABDEL-SALAM : L'ÂME D'UN PEINTRE MURALISTE ENTRE MÉMOIRE, MATIÈRE ET MAGIE

Il y a des artistes dont on admire les œuvres à distance. Et il y en a d'autres que l'on rencontre, que l'on écoute, avec qui l'on échange, et qui laissent en nous une empreinte qui dépasse largement le cadre du tableau. Le professeur Reda Abdel-Salam appartient à cette seconde catégorie. Peintre muraliste, penseur, écrivain, enseignant et critique d'art, il est l'une des figures majeures de la scène artistique égyptienne et arabe depuis plus d'un demi-siècle.



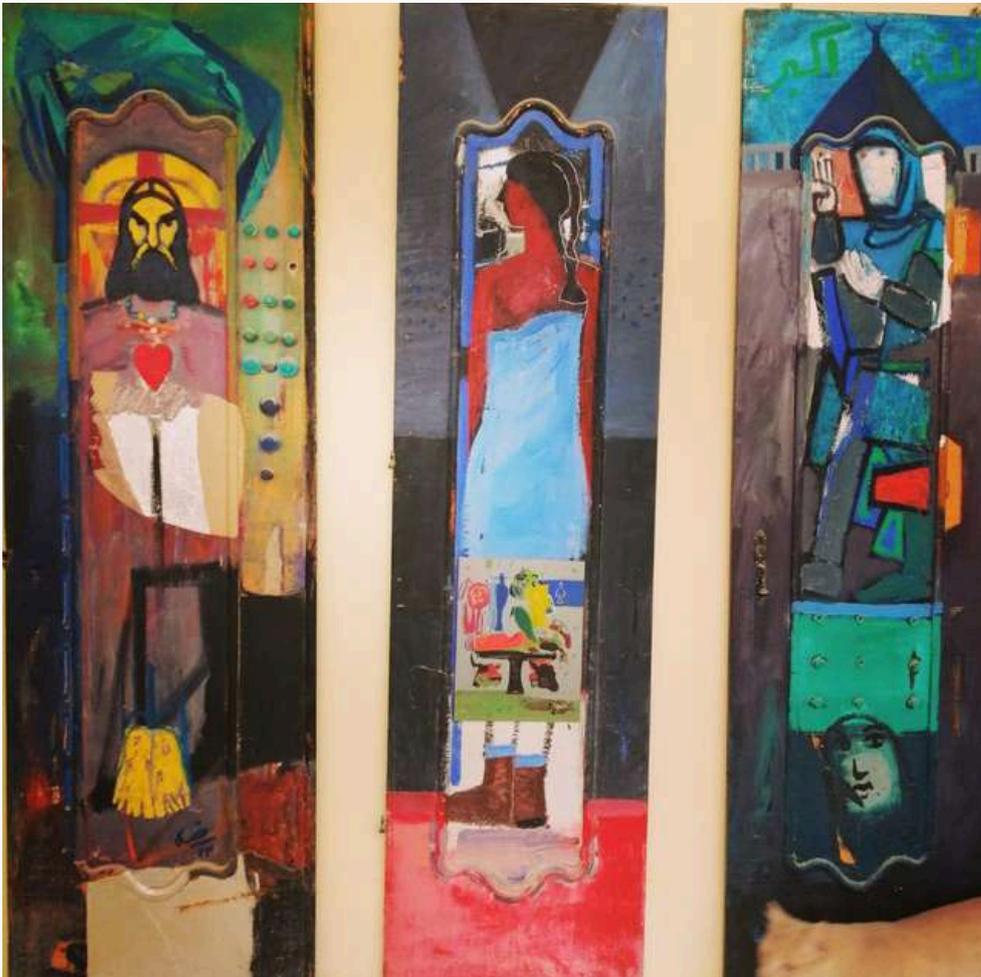
Né à Suez en 1947, Reda, comme il signe ses œuvres depuis les années 1990, pose un regard à la fois poétique, lucide et profondément humain sur le monde. Je me souviens de nos nombreux échanges, parfois légers, souvent profonds, où il parlait de l'art comme d'un souffle vital, inséparable du quotidien, de la mémoire et du geste. Toujours coiffé de son célèbre chapeau, devenu au fil du temps sa signature visuelle, il dégage une présence calme, chaleureuse et inoubliable.

Avec plus de 53 années d'art et d'expositions individuelles et des centaines de participations collectives, son parcours artistique est impressionnant. Il a représenté l'Égypte aux quatre coins du monde : d'Espagne au Brésil, de l'Inde à l'Italie, en passant par l'Azerbaïdjan. Il fait partie de ces rares artistes que l'on invite systématiquement aux vernissages, dont l'avis compte, dont le silence même peut avoir la force d'une critique.



Professeur de peinture murale à la Faculté des Beaux-Arts du Caire, il a formé des générations entières avec rigueur et bienveillance. Mais il est aussi un penseur de l'art, un homme de plume dont les écrits, six ouvrages et de nombreuses études, explorent les liens entre image, société, spiritualité et imaginaire. Il sait écrire comme il peint, avec subtilité, humour et une intelligence affective rare.

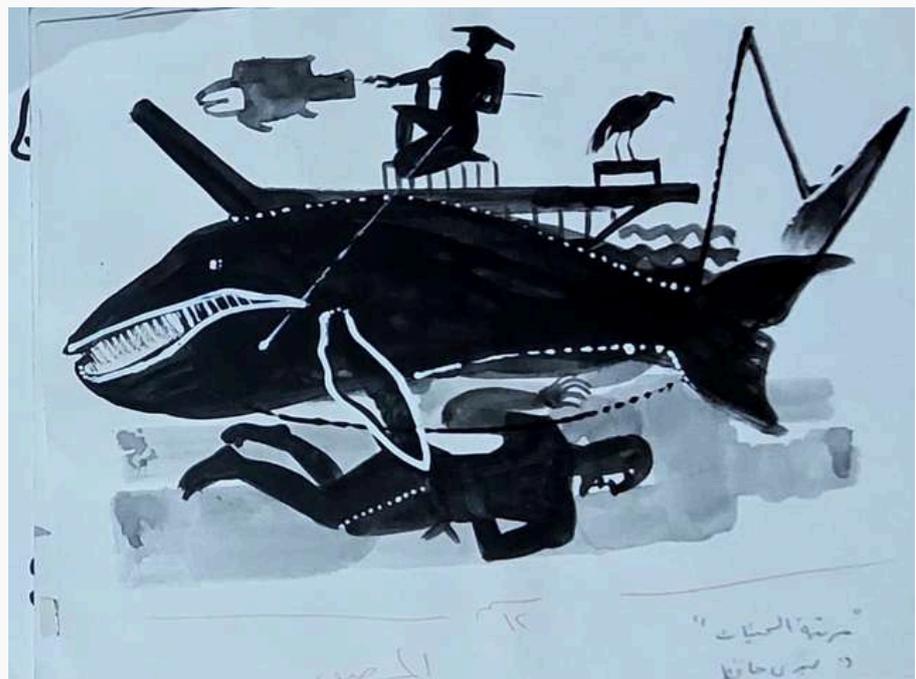
Mais Reda Abdel-Salam, c'est aussi un témoin. Un regard critique qui a traversé les époques et les mouvements. Il a vu naître, grandir et évoluer les artistes de la première, de la deuxième et de la troisième génération contemporaine en Égypte. Il les a accompagnés, soutenus, analysés. Il garde en lui la mémoire vivante d'une scène artistique en constante mutation. Ses textes, ses interventions publiques, ses conversations discrètes mais précieuses en font un critique respecté, à la fois érudit et profondément humain.





Son langage plastique, mêlant peinture, collage et sculpture, parle des tensions intérieures, des rivages perdus, de l'ironie douce-amère de notre temps. Ses expositions aux titres évocateurs, comme Rêves et Révélations ou La Salle de la Créativité, ouvrent des fenêtres sur l'invisible, sur le non-dit, sur l'essence même de la vie.

Président pendant deux décennies du Conseil d'administration du mythique Atelier du Caire, membre de nombreux jurys, figure culturelle incontournable, il incarne une forme rare de cohérence entre pensée, création et engagement.





Un jour, il m'a dit cette phrase qui résonne encore en moi :

**« L'art n'est pas un luxe.
C'est une manière de voir
la vie autrement, avec
plus de liberté, plus
d'humanité. »**

Ce qui me touche profondément chez lui, c'est cette capacité unique à relier. Relier les générations. Relier les médiums. Relier les âmes. Reda Abdel-Salam n'est pas seulement un grand artiste. C'est une conscience, une présence fidèle dans un monde qui perd parfois ses repères.

*Retrouver les œuvres de
Reda Abdel-Salam chez
Art LIX.*





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

Bahr
"Mer"

Aguaza
"Vacances"

Seif
"Été"

Ziyaret el Mathaf
"Visite du musée"

Ziyara
"Visite"

Ziyaret el Osra
"Visite de la famille"



Shatei el bahr
"Au bord de la mer"

Chams
"Soleil"



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

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

EN CUISINE

Avec
l'Union des Français de
l'Étranger



SALADE NIÇOISE RAPIDÉ

Embarquement immédiat pour la Côte d'Azur avec cette salade niçoise rapide et facile à réaliser !

Ingrédients :

- 200 g de thon
- 1 boîtes d'anchois
- 2 oeufs
- 15 olives noires
- 4 tomates
- 4 radis
- 1 Poivron vert
- Mesclun (quelques feuilles)
- 2 cs huile d'olive
- 2 cs de vinaigre de vin
- 2 cc de moutarde
- sel, poivre

PRÉPARATION
15 min

CUISSON
10 min

NB PERS
4

DIFFICULTÉ
Très
facile

02

Dressez la salade niçoise directement dans les assiettes : déposez d'abord quelques feuilles de mesclun, puis les quartiers de tomates en étoile. Répartissez ensuite le poivron, les filets d'anchois et le thon émietté. Terminez avec les radis, les œufs et les olives.

03

Préparez la vinaigrette en émulsionnant dans un bol la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Nappez-en les assiettes, et dégustez immédiatement.

01

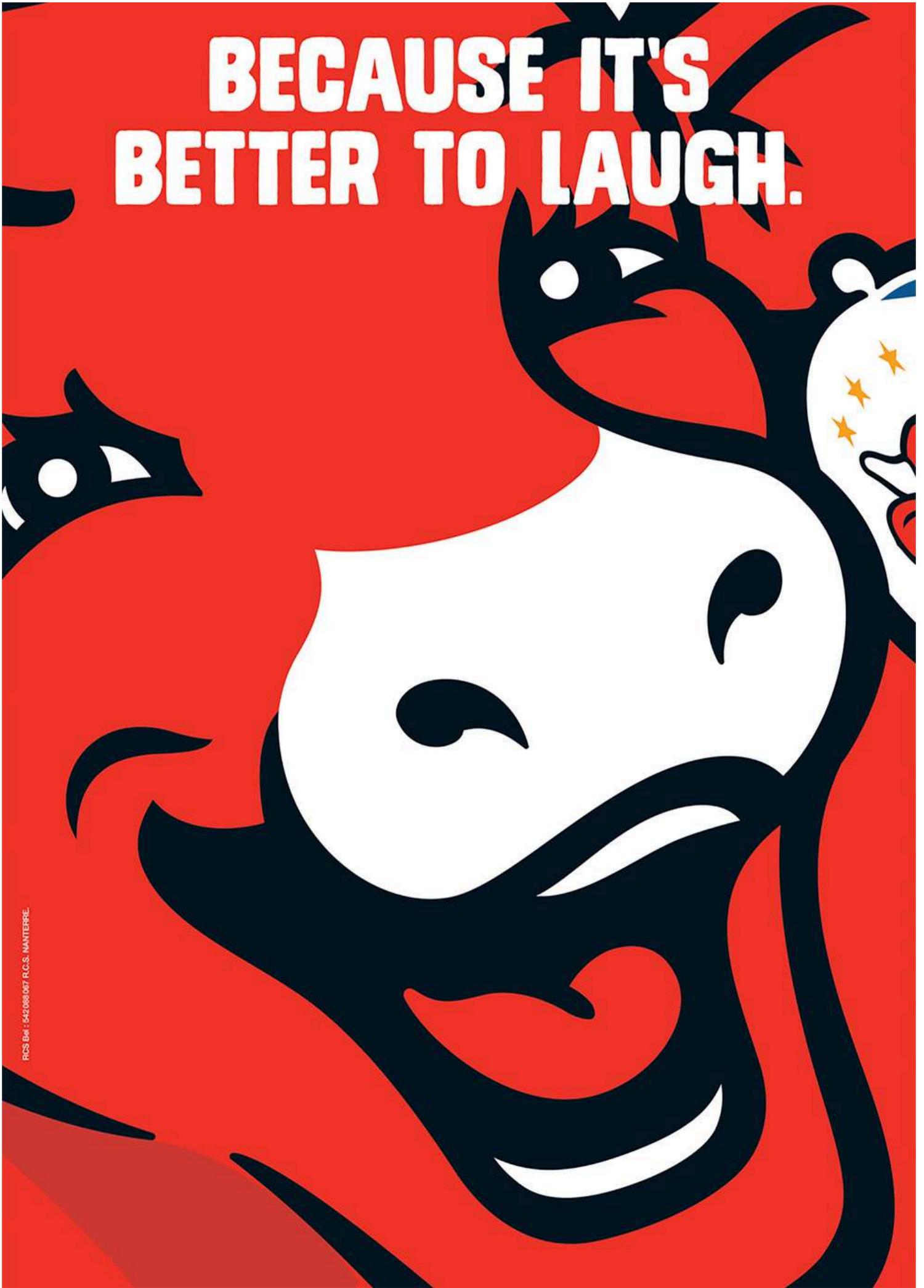
Faites durcir les œufs 9 min dans une casserole d'eau frémissante, refroidissez-les rapidement dans l'eau froide puis égalez-les et coupez-les en quartiers.

Pendant ce temps, coupez les tomates en quartiers, le poivron en lamelles, les olives et les radis en fines rondelles. Égouttez le thon et les les filets d'anchois.

Recette tirée du CuisineAZ

<https://madame.lefigaro.fr/recettes/gigot-de-paques-petits-legumes-170309-199814>

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





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 2025

Si vous souhaitez publier une annonce, contactez -nous par email à l'adresse ufe.egypte@gmail.com

Contactez-nous
l'UFE Égypte



 +20 102 752 6481

 Ufe Égypte

 www.ufe-egypte.com

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

 ufe.egypte@gmail.com