

# Le Scribe

*Le magazine de la communauté francophone en Égypte*

**INTERVIEW  
EXCLUSIVE**

**EMMY PLASCHY**  
**FONDATRICE DU PODCAST**  
**ORIENT EXPRESSED**

**COIN SANTÉ**

**NUTRITION ET IMMUNITÉ**

*PAR DR KAOUTAR CHAOUI*

**RUBRIQUE ART**

**DÉCOUVREZ  
MONELLE JAHNO**

*PAR DINA FAHMY*



# SOMMAIRE



## 3 EDITO

[Edito de la présidente](#)

## 5 L'UFE ET VOUS

[Qu'est-ce que l'UFE ?](#)

## 7 RETOUR EN IMAGES

[Quelques activités du  
4ème trimestre 2025](#)

## 10 INTERVIEW EXCLUSIVE

[Emmy Plaschy](#)  
[Fondatrice du podcast Orient  
Expressed](#)

## 17 L'APPLICATION UFE

[Téléchargez votre  
compagnon de voyage!](#)

## 18 COIN SANTÉ

[Nutrition et immunité](#)  
[par Dr Kaoutar CHAOUI](#)

## 24 LE POÈME DE DALIA

[Le présent...](#)

## 26 RUBRIQUE ART

[Dina Fahmy El Rouby](#)  
[présente Monelle Janho](#)

## 33 RIRE

[Histoires drôles](#)  
[par Inès DOPAGNE](#)

## 35 QUELQUES MOTS D'ARABE

[Betetkalem arabi ?](#)  
[par Inès DOPAGNE](#)

## 37 EN CUISINE

[Recette de la galette des  
rois](#)



# EDITORIAL

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

En ce début d'année 2026, je souhaite avant tout vous adresser **mes meilleurs vœux**. Mais au-delà des formules, j'aimerais vous dire quelque chose de plus essentiel : tout ce que nous faisons, c'est pour vous. Et votre bien-être compte vraiment.

Vivre en Égypte, c'est une aventure. Enthousiasmante, déroutante parfois, profondément humaine. Dans ce contexte, appartenir à une communauté n'est pas un luxe : c'est un repère. L'UFE Égypte existe pour cela. Pour créer du lien réel, pour rassembler celles et ceux qui partagent une langue, une culture, mais surtout une envie commune : ne pas avancer seuls.

Le premier trimestre 2026 ouvre une nouvelle dynamique. Une communauté vivante, faite de parcours différents, de générations qui se croisent, de talents qui s'expriment et d'entraide sincère.

Rejoindre l'UFE Égypte, c'est entrer dans un réseau humain. C'est mettre des visages sur des noms, partager des moments simples, créer des liens durables. C'est savoir que, quelque part, il y a des personnes qui sont à votre écoute, comprennent votre réalité et vous aident à avancer.

Ce que nous construisons avec vous en 2026 :

- Des événements culturels, professionnels et conviviaux pour se rencontrer autrement et découvrir l'Égypte ensemble.
- Des avantages concrets auprès de partenaires de confiance (Air France, Ganache, Oum El Dounia, Lazuli, AGS...), parce qu'une communauté doit aussi faciliter le quotidien.
- Une application mobile UFE, disponible sur Apple Store et Android, pour rester connectés à la vie du réseau, aux actualités, aux rendez-vous et aux bons plans.

Ce trimestre sera ponctué par notre programme d'activités, dont le calendrier est disponible sur notre application.

Plus nous sommes nombreux, plus notre communauté est forte, soutenance et utile à chacun.

Merci pour votre confiance et votre présence.

L'UFE Égypte, ce n'est pas une structure : ce sont les personnes qui la font vivre.

**À très bientôt, sur le terrain, dans les échanges, et dans cette aventure collective que nous continuons d'écrire.**

**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



**Toute l'équipe de  
l'union des  
français de  
l'étranger vous  
souhaite une  
excellente année**





# QU'EST-CE QUE L'UFE ?

## L'UFE ET VOUS

L'Union des français de l'Etranger (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](http://www.ufe-egypte.com)



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

*RECEVEZ*  
NOS PLUS BELLES OFFRES  
ET IDÉES DE VOYAGE



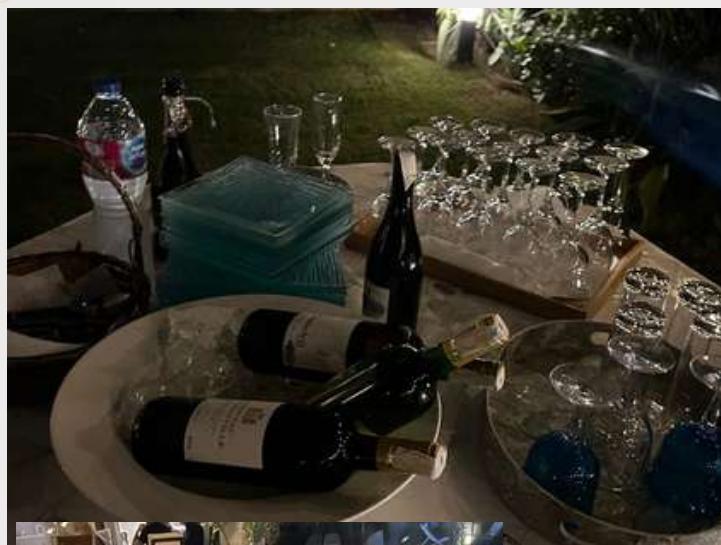
ABONNEZ-VOUS  
À NOTRE NEWSLETTER  
EN SCANNANT  
CE QR CODE

**AIRFRANCE** 



# RETOUR EN IMAGES

## *Apéro partage*



## *Sortie Grand egyptian museum*



Crédit photos : UFE , tous droits réservés



## Marché de Noël de l'UFE Egypte 2025



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.

*Photographie*

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

☎ 00201008777115

# Interview Exclusive

## Emmy Plaschy

### Fondatrice du podcast Orient Expressed

*Intevieu menée par Maddévie TROPEE  
Présidente UFE Egypte*





**Bonjour Emmy, Pour commencer, pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs et partager votre parcours?**

Je suis Emmy, conseillère en communication stratégique et artistique, et fondatrice du podcast Orient Expressed. D'origine française et après dix ans passés en Suisse dans les mondes de la finance et la communication, et tout autant à apprendre l'arabe en ligne, j'ai décidé de réaliser deux rêves d'enfance : vivre en Égypte et parler arabe couramment - tout en lançant une activité indépendante. J'accompagne artistes, entrepreneurs et entreprises à transmettre clairement leur message et à optimiser leur image, leur présence en ligne et leur communication face à la caméra. Je produis le podcast Orient Expressed, qui donne la parole aux voix artistiques du monde arabe. Mon travail se nourrit du mélange des cultures et de l'envie de construire des passerelles.

*"J'ai décidé de réaliser deux rêves d'enfance : vivre en Égypte et parler arabe couramment"*



Tournage dans un tuktuk



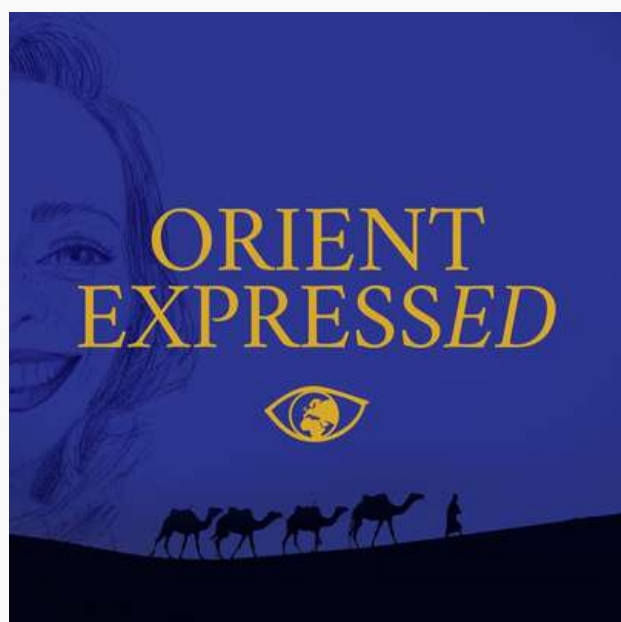
**Vous partagez sur vos réseaux sociaux de nombreux posts en arabe et des conseils sur la vie en Egypte. Pouvez-vous nous raconter d'où vient cette passion et comment elle a débuté?**

Quelques mois avant le terme d'une année vécue en Egypte, ayant prévu de partir vers d'autres cieux, j'ai eu envie de garder une trace de ce que j'avais vécu et partager ce que j'avais appris. J'avais remarqué que la vidéo était devenu le moyen le plus efficace pour faire passer un message, et je voulais me souvenir du niveau d'arabe que j'avais acquis. J'ai donc commencé à publier des vidéos en dialecte égyptien début 2025 sur mon compte Instagram, qui comptait alors quelque 200 abonné-es. Quelle surprise de voir que plusieurs sont devenues virales ! Au fur et à mesure, j'ai acquis une communauté égyptienne et étrangère arabisante (grâce aux sous-titres) constituée de plus de 80 000 membres à ce jour.

ooo

**Vous êtes la créatrice d'Orient Expressed, Quelle a été l'origine de ce projet et la réflexion qui l'a fait naître ?**

C'est mon projet de coeur. L'art et le monde arabe me fascinent depuis toujours, mais je n'y ai eu accès que sur le tard. C'est ce qui m'a poussée courant 2022, lors d'un voyage aux Emirats et en Arabie Saoudite à contacter et à rencontrer deux artistes pour les interviewer. J'ai vraiment aimé les échanges que nous avons eus, le processus de production et le partage autour de moi. J'ai donc continué en interviewant d'autres artistes sur Zoom, depuis mon salon à Genève, puis sur place au Caire. J'ai pu inviter notamment Wissam Shawkat, Noura Bin Saidan, et eL Seed. Le but est de rapprocher l'Orient et l'Occident par la vie de l'artiste, son parcours, ses doutes et ses réalisations, expériences profondément humaines et universelles.



*"Je privilégie en général les lieux calmes, pour contrebalancer la frénésie de la vie quotidienne cairote."*

**L'Égypte est un pays-providence pour la créativité. Quel est, pour vous, le lieu qui incarne le mieux votre rapport à ce pays ou celui qui nourrit le plus votre inspiration ?**

Je ne peux qu'acquiescer ! Je privilégie en général les lieux calmes, pour contrebalancer la frénésie de la vie quotidienne cairote. Il m'est difficile d'en choisir un seul. J'aime me ressourcer à Korba (Héliopolis), à Tunis Village (Fayoum), et dans la cour et le silence des mosquées (Al Hakim, Al Azhar, et Aqsunqur).



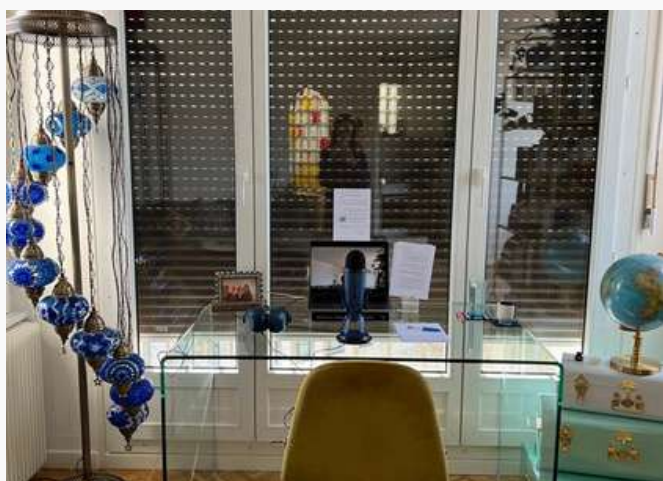
*Sur le plateau d'Esaad Younes*

ooo





*"La saison 2 de mon podcast commencera début 2026, et abordera...les sujets de l'intelligence artificielle et du développement personnel..."*



Débuts du podcast, Genève

## Comment s'organise la production d'Orient Expressed ? Travaillez-vous seule ou entourée d'une équipe ?

Les toutes premières interviews ont été une "one-woman show" avec les moyens du bord : un téléphone et un stabilisateur ! Je gérais tout le processus : préparation des questions, tournage avec 2 ou 3 appareils, coaching de l'invité·e, montage de la vidéo, sous-titrage multilingue (EN, FR, AR), et publication sur différentes plateformes. C'est colossal ! La saison 2 de mon podcast commencera début 2026, et abordera notamment avec les artistes les sujets de l'intelligence artificielle et du développement personnel dans leur processus créatif.

J'ai récemment lancé un appel aux sponsors : leur soutien me permettra de financer un captage et un montage professionnels, d'augmenter l'impact, et de me concentrer sur la partie créative.



Tournage podcast

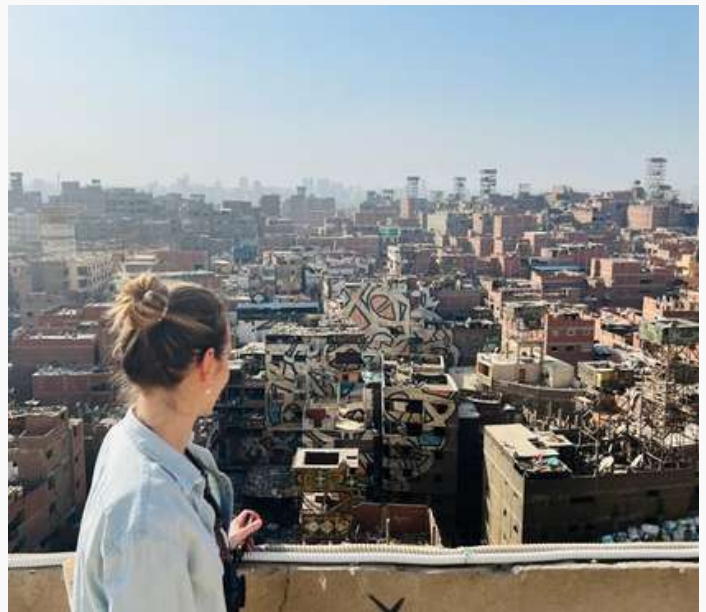
**Quel message souhaiteriez-vous adresser à la communauté française et francophone vivant en Égypte ?**

Que ce soit par le travail, la famille, ou par choix que nous soyons arrivés-ées ici, et malgré les frictions que cela comporte parfois, nous avons une chance immense de pouvoir nous imprégner d'une manière différente d'appréhender le monde et de penser. Je pense que nous sortons enrichi-es de cet apprentissage, et que nous avons à la fois le privilège et la responsabilité de redistribuer cette richesse, que ce soit par notre temps ou nos ressources, autour de nous ou au sein d'associations.

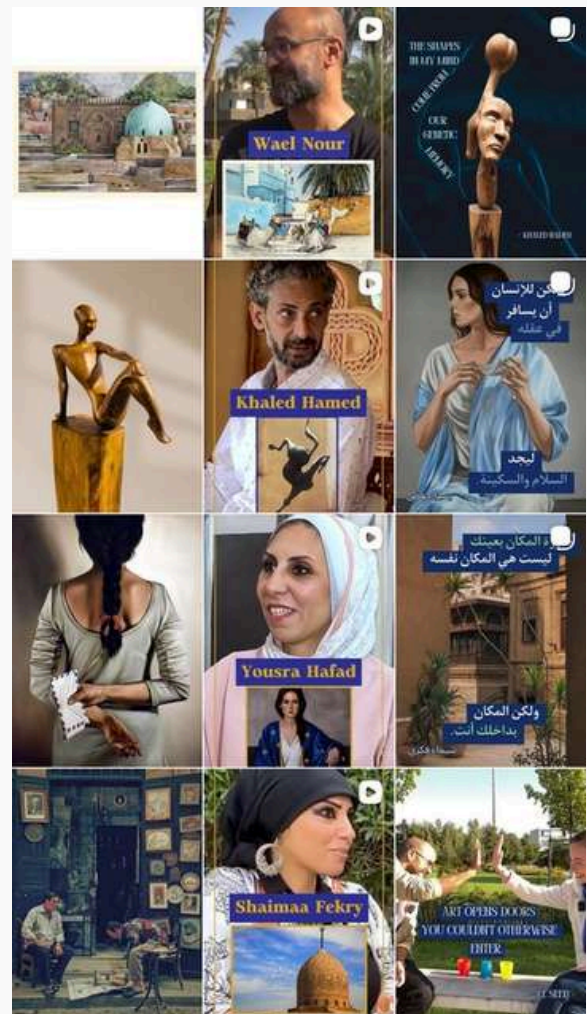
• **“ ... quand rien n'est sûr, tout est possible ”**

**Quels conseils donneriez-vous aux jeunes générations — en particulier aux jeunes femmes — qui envisagent de se lancer dans un parcours créatif ou culturel ?**

La devise que j'ai adoptée en arrivant en Égypte est la suivante : “quand rien n'est sûr, tout est possible”. Nous sommes conditionnées à penser aux autres avant nous-mêmes, à ne pas faire de vagues, et à suivre les règles. Ce sont des principes louables, mais nous devons également apprendre à oser, à ne pas nous limiter par les critiques (et surtout les nôtres), à persévérer mais aussi à nous donner du temps. J'ai mis très longtemps avant d'ouvrir mes comptes au public, et de me sentir à l'aise face à une caméra. Je crois que c'est ce qui a permis à mon activité de se développer sur des fondements solides.



Devant l'oeuvre d'eL Seed, à Manshiyat Naser



Publications Orient Expressed





Sur le plateau de NileTV

## **" Dans les prochaines années, je souhaite développer un média culturel, explorer des formats inédits"**

**Quels sont les défis qui rythment votre travail aujourd'hui et quelles ambitions portez-vous pour les années à venir?**

Rendre une activité stable dans un environnement en perpétuel changement ! Rester agile et créative pour faire fleurir mes différents projets : conseil en communication, saison 2 de mon podcast Orient Expressed, présence sur les réseaux et interventions dans les médias. Dans les prochaines années, je souhaite développer un média culturel, explorer des formats inédits, et m'ouvrir à de nouveaux horizons créatifs, que ce soit devant ou derrière la caméra, pour continuer à tisser des liens et toucher des publics multiculturels.

*Cet entretien a été mené*

*par Maddévie TROPÉE*

*Présidente de l'union des français de l'étranger en Egypte*

**Quelles actualités, événements ou publications souhaiteriez-vous que nous annoncions à nos lecteurs ?**

L'appel aux sponsors pour la saison 2 de mon podcast Orient Expressed est ouvert jusqu'à fin janvier 2026, c'est une belle occasion de collaborer et de promouvoir l'art, la culture et la richesse de l'altérité. Je fais également partie du comité organisateur du Printemps des Artistes, une exposition caritative annuelle qui met en lumière plus de 80 artistes contemporains établis en Égypte, émergents et confirmés, tout en soutenant le SamuSocial International Égypte. Nous fêterons sa 10ème édition en 2026, les 13 et 14 février 2026 à la Villa M by Marakez à Zamalek, avec une soirée culturelle, des ateliers artistiques et des patrons exceptionnels. Un événement à ne pas manquer.

**Et par quels moyens peuvent-ils vous contacter ou vous retrouver sur vos différents réseaux ?**

Par mon site web [emmyplaschy.com](http://emmyplaschy.com), et je suis @emmyplaschy sur Instagram, TikTok et YouTube. Mon podcast Orient Expressed est disponible sur Spotify, Anghami et Apple Podcasts. J'aime les découvertes et les défis, et suis ouverte à de nouveaux projets créatifs et collaborations pluridisciplinaires et multilingues. Je crois fermement que c'est ensemble et avec toutes nos différences que nous aurons le plus d'impact !

Crédit photos : UFE , tous droits réservés





Mosquée Ibn Barquq



Publications Orient Expressed

## Printemps des Artistes 2026







# TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

## L'APPLICATION MOBILE “UFE”

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

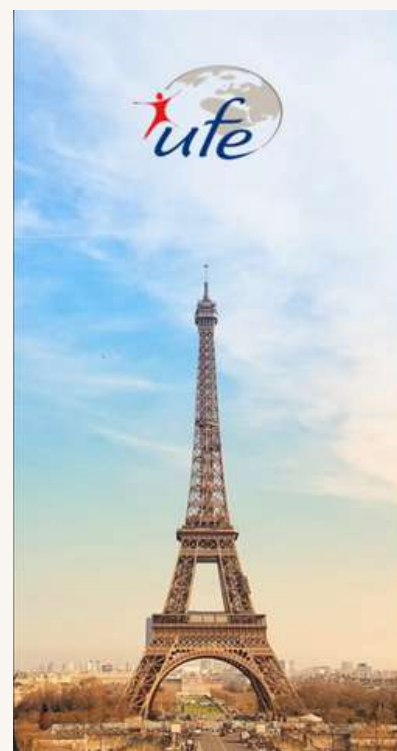
*Profitez de tous ses avantages en  
scannant sur le QR code ci-  
dessous!*



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.

Disponible dans 153 pays





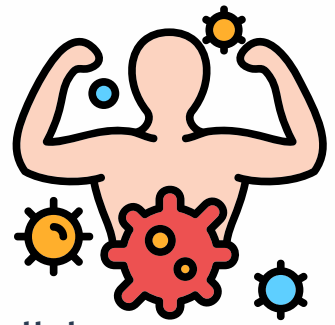
## Nutrition et immunité : quels nutriments renforcent vraiment nos défenses ?



Chaque hiver, la question de l'immunité revient au premier plan. Rhumes à répétition, fatigue persistante, infections qui durent... Si notre système immunitaire est remarquablement performant, il dépend étroitement de notre hygiène de vie, et en particulier de notre alimentation.



# LE SYSTÈME IMMUNITAIRE : UNE ARMÉE SOPHISTIQUEE



Notre immunité repose sur un ensemble complexe de cellules, d'organes et de messagers chimiques, capables de reconnaître, neutraliser et mémoriser les agents pathogènes.

Pour assurer cette mission, l'organisme a besoin de nombreux nutriments.

## LES NUTRIMENTS CLÉS DE L'IMMUNITÉ

### La vitamine C : un soutien incontournable

La vitamine C participe à l'activité des globules blancs et à la protection des cellules contre le stress oxydatif.

Sources alimentaires :

- agrumes
- kiwi
- fruits rouges
- poivrons, brocoli, persil



Une consommation régulière est plus efficace qu'une supplémentation ponctuelle.

### La vitamine D : chef d'orchestre des défenses

La vitamine D joue un rôle central dans la régulation de la réponse immunitaire. Un déficit est associé à une plus grande susceptibilité aux infections.

Sources :

- exposition solaire
- poissons gras
- œufs



En pratique, de nombreuses personnes présentent des taux insuffisants, surtout en hiver.

## Le zinc : le minéral de la résistance

Le zinc est indispensable à la maturation des cellules immunitaires et à la cicatrisation.

Sources :

- fruits de mer
- viande
- légumineuses
- graines de courge, noix

Un déficit, même modéré, peut altérer la réponse immunitaire.



## Les oméga-3 : réguler l'inflammation

Les oméga-3 ne stimulent pas directement l'immunité, mais ils l'aident à réagir de façon appropriée, en limitant les excès inflammatoires.

Sources :

- poissons gras
- noix
- graines de lin et de chia
- huile de colza



## Les protéines : briques de base du système immunitaire

Anticorps, enzymes et messagers immunitaires sont composés de protéines.

Sources :

- œufs
- poissons
- viandes
- légumineuses
- produits laitiers





# IMMUNITÉ ET INTESTIN : UN LIEN ESSENTIEL



Près de 70 % des cellules immunitaires se situent au niveau intestinal. La qualité du microbiote joue donc un rôle majeur.

Pour le soutenir :

- consommer des fibres variées (légumes, fruits, céréales complètes)
- intégrer des aliments fermentés (yaourt, kéfir, légumes lactofermentés)
- limiter les produits ultra-transformés

Un intestin en bonne santé renforce la tolérance immunitaire et réduit les inflammations chroniques.

## CE QUI AFFAIBLIT NOS DÉFENSES

Certaines habitudes fragilisent l'immunité :

- excès de sucre et d'aliments ultra-transformés
- carences nutritionnelles
- stress chronique
- manque de sommeil



## SUPPLÉMENTS : UTILES OU PAS ?

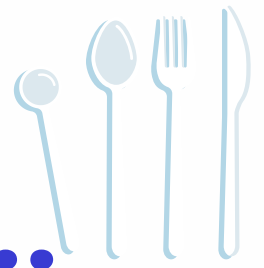
Les compléments alimentaires peuvent être intéressants en cas de carence avérée ou de besoins accrus, mais ils ne remplacent jamais une alimentation équilibrée.

Une approche personnalisée reste la plus pertinente.





## EN CONCLUSION...



Renforcer son immunité ne signifie pas la “surstimuler”, mais lui donner les moyens de fonctionner efficacement. Une alimentation variée, riche en nutriments essentiels, associée à un bon sommeil et à une gestion du stress, constitue la meilleure stratégie pour soutenir durablement nos défenses naturelles.







Les Dents De Perles  
GENUINE CARE صفين لولي

- Plan de traitement complet
- Soins dentaires préventifs
- Couronnes et ponts de couleur naturelle
- Imagerie dentaire 3D
- Visualisation du traitement en temps réel
- Bagues pour enfants et adultes
- Matériaux d'obturation de la couleur des dents
- Implants dentaires



**Prof. Dr. Elham Fawzi**  
**Dr. Saied Younis**



Exit 14 Mall, Sheikh Zayed

Contactez-nous:

+20122 3114059

02 38515285

# Le poème de Dalia

## LE PRÉSENT...



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  
À 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**



**AIRFRANCE** 

NOUVEAU NUMÉRO  
DU CENTRE D'APPEL

**+20 1 501 692 250**

Contactez du dimanche au mercredi de 8h00 à 20h00.  
Du jeudi au samedi de 9h00 à 17h00.



**Flyingblue**  
AIRFRANCE  

NOUVEAU NUMÉRO  
DU CENTRE D'APPEL

**+20 1 501 692 285**

Ouvert 24/7

# Rubrique Art

Le scribe et l'art  
**UNE ÉDITION – UN ARTISTE**

## Monelle Janho: L'arbre, miroir de l'âme



**Une rubrique consacrée à l'art en Égypte.  
Rédigée par Dina Fahmy El Rouby  
Artiste et fondatrice de la galerie Art LINX**

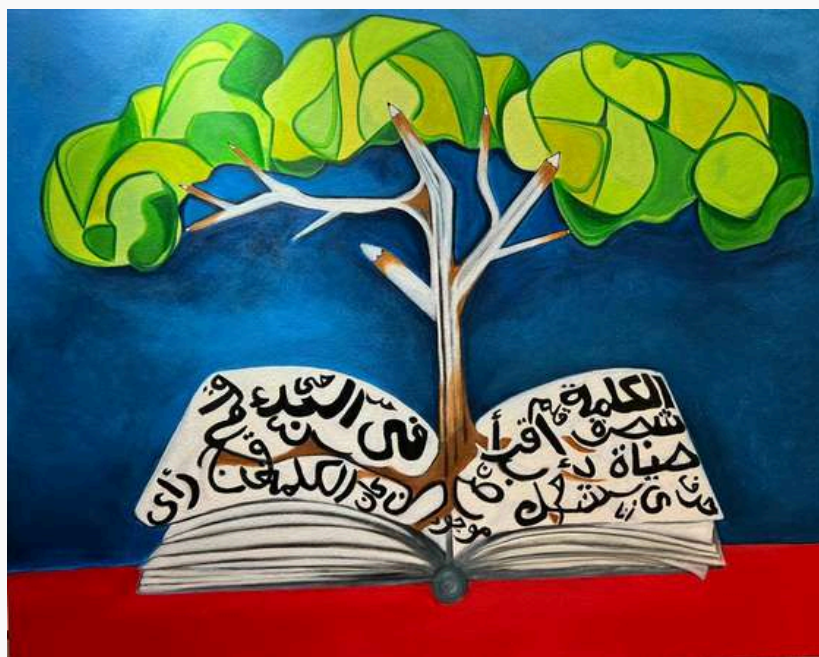




# MONELLE JANHO :

## L'ARBRE, MIROIR DE L'ÂME

Monelle Janho est une artiste égyptienne aux racines multiples, formée dans les écoles françaises, imprégnée d'une sensibilité à la fois orientale et méditerranéenne. Dès son plus jeune âge, elle a nourri une passion sincère pour l'art tout en empruntant d'abord d'autres chemins, ceux du tourisme et de la pédagogie, en tant que guide puis enseignante à l'Institut Français d'Égypte. Mais la création, patiente et insistante, n'a jamais cessé de l'habiter. À travers les années, Monelle a dessiné sa trajectoire entre émotion et instinct, rejoignant des ateliers d'artistes où elle a trouvé son langage intérieur. La révolution de 2011 fut pour elle un tournant. Elle choisit alors de suivre sans détour l'appel de sa vocation.



Sa quête la mena jusqu'à l'Académie des Beaux-Arts de Florence où elle perfectionna son savoir-faire auprès de maîtres reconnus tout en nourrissant sa liberté d'expression. Depuis, son art a voyagé de la Beirut Art Fair à la Documenta de Kassel en passant par Dubaï où ses œuvres continuent de dialoguer avec des regards venus du monde entier. Aujourd'hui, ses créations vivent dans des collections privées et institutionnelles de Monaco à la Suisse, du Liban à la Sierra Leone.

## *La nature comme témoin silencieux*

Dans sa nouvelle exposition, Monelle ouvre un dialogue intime avec la nature et plus particulièrement avec les arbres, ces gardiens du temps, symboles de force et de mémoire. Elle y explore une thématique universelle, la relation entre l'humain et ce qui le relie à la terre. L'arbre, dans son œuvre, n'est pas une simple présence végétale. Il devient miroir de nos émotions, messenger silencieux de notre fragilité et de notre endurance.

Ses toiles, d'une intensité émotionnelle rare, révèlent une peinture instinctive, libre, profondément habitée. Les branches s'élancent comme des prières, les racines s'enracinent dans la mémoire du monde. Par ses couleurs vibrantes et ses formes expressives, Monelle parvient à transformer la douleur, la solitude ou la résilience en récits visuels d'une grande humanité.





## *Une poésie de l'équilibre*

Ce projet artistique s'accompagne d'un texte qui en est presque le souffle, une méditation sur la force silencieuse des arbres. Monelle y évoque la sagesse des racines, la patience du tronc, la générosité des branches. Elle nous rappelle que les mots peuvent blesser comme ils peuvent guérir, que tout comme les arbres, les âmes humaines se flétrissent sous la malédiction de la colère mais refleurissent sous la bienveillance.

Cette parabole, inspirée d'une légende des îles Comores, prend ici une dimension universelle.



Elle parle de nous, de nos relations, de la nécessité de soin et d'écoute dans un monde souvent trop bruyant. À travers cette série, Monelle Janho nous invite à reconsidérer la nature non pas comme un décor mais comme une mémoire vivante, un reflet spirituel de notre propre condition.

Elle nous rappelle que l'arbre, dans sa force silencieuse, n'est pas seulement une figure naturelle, il est la métaphore de notre propre équilibre. Blesser l'arbre, c'est blesser la vie en nous. Le chérir, c'est préserver ce lien invisible qui relie la terre au ciel et l'humain à l'essentiel.



***“Rencontrer Monelle, c’est rencontrer une femme douce et cultivée, une maman et même une grande-maman adorable, une artiste au regard attentif, à la fois ancrée dans sa culture et ouverte sur le monde. Son œuvre respire la sincérité, la sensibilité et l’innovation.”***

## Mon regard sur l’artiste

Rencontrer Monelle, c’est rencontrer une femme douce et cultivée, une maman et même une grande-maman adorable, une artiste au regard attentif, à la fois ancrée dans sa culture et ouverte sur le monde. Son œuvre respire la sincérité, la sensibilité et l’innovation. Elle ose faire dialoguer la peinture et la poésie, la matière et l’émotion, la nature et l’âme humaine. Dans un monde en perpétuelle agitation, son art apparaît comme une respiration, une invitation à la contemplation et à la reconnexion.







*Retrouver les œuvres de  
Monelle Janho à Art LINX  
Gallery.*

*Pour en savoir plus :  
[www.artlinxgallery.com](http://www.artlinxgallery.com)*







**kmt**  
house

Villa 73, St. 15 Maadi  
Cairo  
Egypt

+201016649967  
fb/kmthouse  
ig/kmthouse

*Ouvert*  
*7/7*  
*de 8h à 22h*





# Rire



Dans une pharmacie, une seule cliente : une très jolie fille en train de se peser.  
Contrariée par le chiffre qui apparaît, elle quitte son manteau, et remet une pièce .  
Encore déçue, elle enlève son pull et ses chaussures, et remet une pièce.  
Toujours mécontente , elle ôte sa robe.  
Alors le pharmacien. , la main pleine de monnaie, s'approche d'elle , et lui dit avec un large sourire :  
- Continuez , et ne vous en faites pas.....A partir de maintenant c'est moi qui paye !



Un homme était en train de siroter un verre de vin en compagnie de sa femme. Il dit :  
- Je t'aime vraiment beaucoup et je ne sais pas si je pourrais vivre sans toi !  
Sa femme lui répondit :  
- C'est toi ou le vin qui parle ?  
Il répondit :  
- C'est moi qui parle au vin !

Un touriste japonais arrive à l'aéroport Roissy - Charles de Gaulle et prend un taxi pour aller voir la Tour Eiffel.

Sur l'autoroute, il regarde par la vitre arrière et , apercevant une moto qui double , tape sur l'épaule du chauffeur et dit :

- Moto Kawasaki, très rapide.....Made in Japan.

Un peu plus loin sur la route le touriste tape à nouveau sur l'épaule du chauffeur de taxi et dit :

- Là....Auto Toyota, très rapide.....Made in Japan !

Même s'il est agacé, le chauffeur ne bronche pas .Il poursuit sa route jusqu'à la Tour Eiffel et débarque son passager :

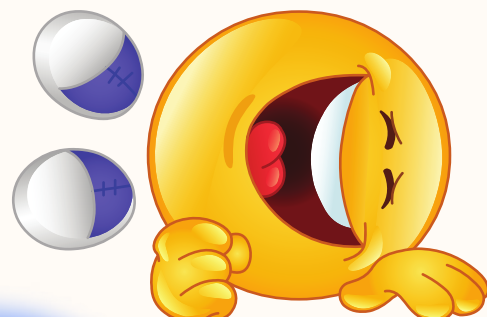
- Voilà Monsieur , ça vous fera 190€ .

Le japonais stupéfié par le prix remarque :

- Ouh la la..... Très cher !

Et le chauffeur se retourne en souriant :

- Hé oui ,compteur très rapide.....Made in Japan !



Par Inès Dopagne



**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 EGYPT

Nous déménageons PARTOUT en Égypte 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, maintenance 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](mailto:renaud.bidault@ags-globalsolutions.com)  
T. +201032327724

**Nancy Nabil**

E. [nancy.nabil@ags-globalsolutions.com](mailto:nancy.nabil@ags-globalsolutions.com)  
T. +201068838531



# Betetkalem arabi ?

"Tu parles arabe ?"

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

**Sana Saïda**

*"Bonne année"*

**Sana Gdida**  
*"Nouvelle année"*

**Setta**

*"Six"*

**Alf**  
*"Mille"*

**Alfein**  
*"Deuxmille"*

**Achara**

*"Dix"*

**Echrine**  
*"Vingt"*

**JOYEUX  
NOËL**

**ET**

**BONNE**

**ANNÉE**

**Alfein Setta we  
Echrine**


**"2026"**

# 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/af](http://airfrance.com/af)

POUR CONTRÔLER À VOYAGER DÉTAIL, REPRENONS  
DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. 

Cela veut dire : plus durable, nouveau menu moins polluant, éco-piloteage  
sur tous nos vols, rétrocédant tous nos engagements sur [airfranceact.airfrance.com](http://airfranceact.airfrance.com)



# EN CUISINE

Avec  
l'Union des Français de  
l'Étranger



## GALETTE DES ROIS

# GALETTE DES ROIS

## Ingrédients :

- 2 Pâtes feuilletées pur beurre ou faite maison
- 125 g de sucre
- 60 g de beurre à température
- 2 oeufs
- 200 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à soupe de rhum (facultatif)
- 1 oeuf pour dorer la galette avec 1 pincée de sel
- Facultatif : 100 g de crème pâtissière pour faire la "vraie" frangipane

PRÉPARATION  
15 min

CUISON  
30 min

NB PERS  
6-8

DIFFICULTÉ  
Facile

## 02

- Si votre pâte semble trop "liquide", placez la au frais 30 minutes pour que le beurre fige et que la texture permette de bien l'étaler. Personnellement je la réserve dans une poche à douille pour la répartir plus facilement en partant du centre
- Disposez un cercle de pâte feuilletée tout juste sorti du frigo sur le plan de travail, répartissez la crème amande dessus en partant du centre, et laissez bien une bande de 3 cm sans préparation tout autour. Humidifiez cette bande avec de l'eau froide au pinceau ou au doigt

## 03

## 01

- Dans un bol, fouettez le sucre avec le beurre mou dit "pommade", puis ajoutez la poudre d'amande
- Prélevez les graines de la gousse de vanille et ajoutez-les à la préparation
- Ajoutez 2 oeufs entiers et le rhum (ou l'eau de fleur d'oranger, quelques gouttes d'amande amère..)

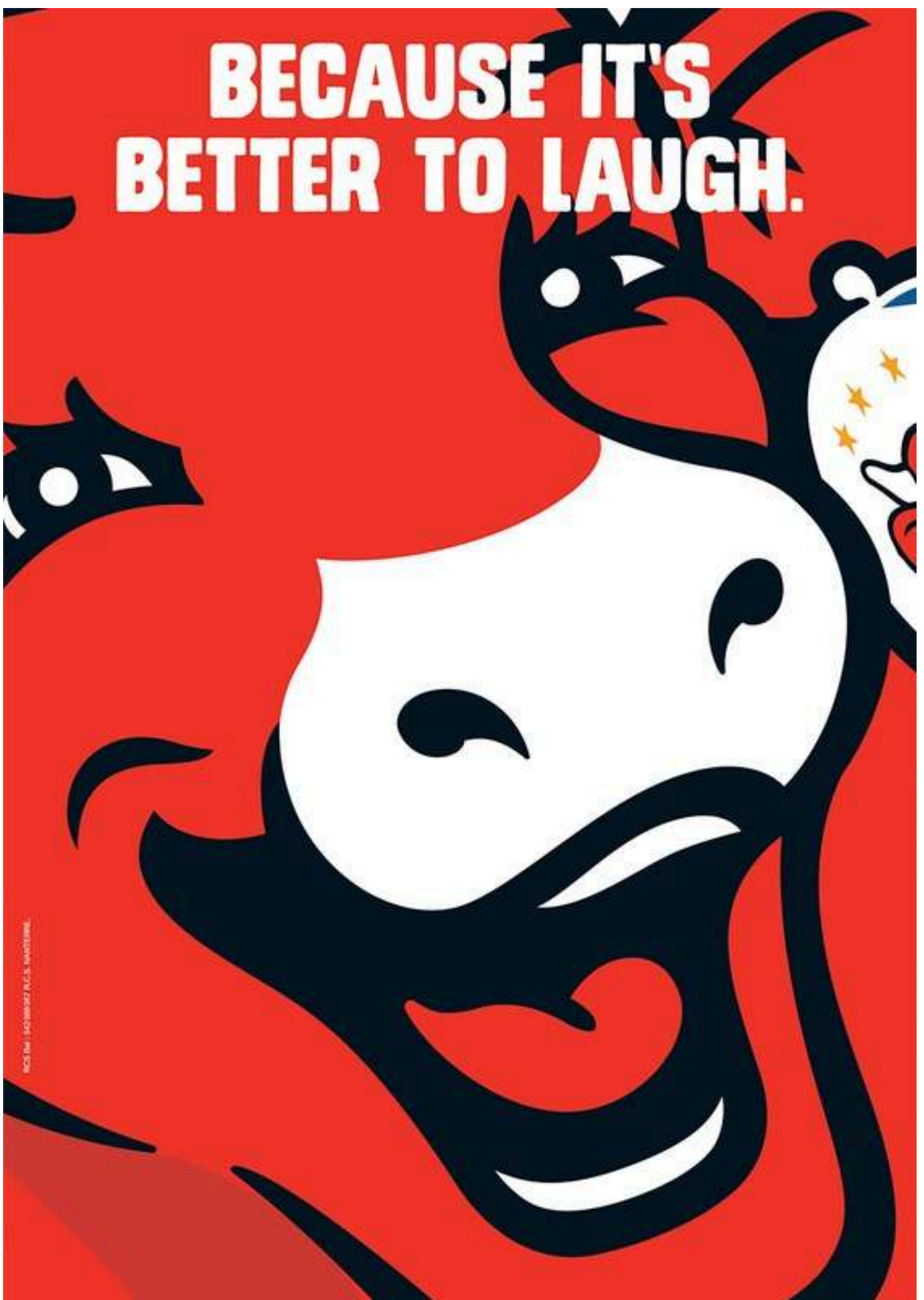
- Placez la fève et recouvrez avec le deuxième disque de pâte feuilletée froid également, souder les bords en appuyant tout autour
- Tracez vos motifs sur le dessus de la galette avec la lame d'un couteau bien pointu sans trop appuyer pour ne pas percer la pâte
- Battez un jaune d'oeuf avec 2 cuil à soupe d'eau, et badigeonnez le dessus de la galette avec un pinceau, réservez votre galette 30 minutes au congélateur bien à plat
- Enfournez à four chaud à 180°C pendant 40 minutes

Recette tirée de herve cuisine

<https://www.hervecuisine.com/>



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

**Contactez-nous  
l'UFE Égypte**



+20 102 752 6481



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)