

Le Scribe

Le magazine de la communauté francophone en Égypte

4^{EME} TRIMESTRE 2026 | N° 206

**INTERVIEW
EXCLUSIVE**

DINA FAHMY EL ROUBY

ARTISTE, GALERISTE ET
FONDATRICE D'ART LINX

LE SCRIBE EN ROSE

OCTOBRE ROSE

COIN SANTÉ

**COMPRENDRE ET PRÉSERVER
SON CAPITAL OSSEUX**

PAR DR KAOUTAR CHAOUI

AGENDA DE L'UFE

**PROGRAMME DE
NOS ACTIVITÉS**



UNION DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER
ÉGYPTE

NE PEUT ÊTRE VENDU

UNION DES FRANÇAIS DE L'ÉTRANGER

ESMAISON



6



8

3 EDITO

Edito de la présidente

5 L'UFE ET VOUS

Qu'est-ce que l'UFE ?

6 RETOUR EN IMAGES

Activités de l'UFE

8 INTERVIEW EXCLUSIVE

DINA FAHMY EL ROUBY

Artiste, galeriste et fondatrice d'Art LINX

15 COIN SANTÉ

Des os solides pour toute la vie : comprendre et préserver son capital osseux

par Dr Kaoutar CHAOUI

22 LE POÈME DE DALIA

Le parfum des souvenirs

23 L'APPLICATION UFE

Téléchargez votre compagnon de voyage!

24 RUBRIQUE ART

Dina Fahmy El Rouby présente
Hossam Dirar

30 REVUE DE PRESSE

EXPOSITION "FOREVER IS NOW" 06

32 RIRE

Histoires drôles
par Inès DOPAGNE

34 QUELQUES MOTS D'ARABE

Betetkalem arabi ?
par Inès DOPAGNE

35 EN CUISINE

La mangue déclinée

40 AGENDA DE L'UFE

Programme des activités

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.**

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.

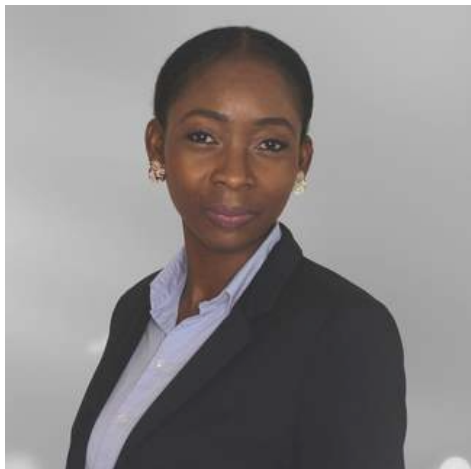
Nous sommes solidaires de toutes les
femmes touchées par cette maladie et nous
continuerons à les soutenir dans leur
combat.



EDITORIAL

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

En ce dernier trimestre 2026, l'UFE Égypte repart avec une énergie renouvelée et une envie intacte : faire de chaque rencontre un moment qui compte ! Rejoindre l'UFE, c'est bien plus qu'adhérer à une association : c'est intégrer un réseau vivant, croiser des parcours étonnants, découvrir des talents et nouer des amitiés durables.



Au sommaire de ce numéro :

- L'interview de Dina Fahmy et notre coin art, consacré à Hossam Dirar, « l'homme qui écoute les murmures de l'univers ».
- Un article santé du Dr Kaoutar Chaoui : « Des os solides pour toute la vie : comprendre et préserver son capital osseux ».
- Le retour en images de nos premières activités, le poème de Dalia, les blagues d'Inès, quelques mots d'arabe et des recettes ensoleillées autour de la mangue.
- L'agenda de l'UFE pour octobre et novembre 2026.

Vos avantages :

- Des événements culturels et conviviaux pour découvrir l'Égypte autrement.
- Des offres privilégiées auprès de nos partenaires, dont -10 % sur Air France pour les membres.
- L'application mobile « UFE », sur Apple Store et Android : actualités, agenda, bons plans, tout est à portée de main.

À noter dès maintenant : notre **Marché de Noël, le vendredi 20 novembre** à Maadi, une journée festive pour petits et grands et une belle occasion de retrouver toute la communauté.

C'est le moment idéal pour nous rejoindre ou renouveler votre adhésion : plus nous sommes nombreux, plus notre voix porte et plus notre réseau devient utile à chacun.

Au nom de toute l'équipe, merci pour votre confiance et votre énergie. C'est ensemble que nous faisons de l'UFE une communauté vivante, solidaire et tournée vers l'avenir.

Bonne lecture, et à très bientôt !

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.

Bureau UFE Égypte 2026/2027



Maddévie
Présidente



Dalia
Vice-Présidente
Trésorière



Ilhame
Secrétaire générale



Maya
Partenariat



Inès
Le Scribe



Doa
Guide



Hassan
Membre polyvalent



Nana
Membre polyvalent



Ufe Égypte



egypteufe



www.ufe-egypte.com



ufe.egypte@gmail.com

Retour en images



Activités depuis la rentrée



RATIOS®



Crédit photos : UFE , tous droits réservés

WIFI TRÈS HAUT DÉBIT OFFERT* ET VOTRE MONDE VOYAGE AVEC VOUS



*Offre disponible sur certains vols. Déploiement progressif jusqu'en 2027. Accès réservé aux membres Flying Blue. Disponibilité selon l'appareil et la route.

POUR CONTINUER À VOYAGER DEMAIN, REFINOŒURONS
DÈS MAINTENANT NOTRE FAÇON DE NOUS DÉPLACER. **ACT**

Carburant plus durable, nouveaux avions moins polluants,
éco-plantage sur tous nos vols, retrouvons tous
nos engagements sur airfranceact.airfrance.com

AIRFRANCE

S'ENVOLER EN TOUTE ÉLÉGANCE

Interview Exclusive

DINA FAHMY EL ROUBY



Artiste, galeriste et fondatrice d'Art LINX

Intevieu menée par Maddévie TROPEE
Présidente Union des français de l'étranger – section Egypte

Artiste, commissaire, auteure, entrepreneure, ambassadrice culturelle : si vous deviez vous présenter en quelques phrases, laquelle de ces facettes vous définit le mieux ?

Artiste, parce que tout commence par le regard. Avant de concevoir une exposition, d'écrire sur une œuvre ou de défendre un projet, je ressens, j'observe, je cherche un sens. Mais la notion d'ambassadrice culturelle exprime sans doute le mieux ce qui relie toutes mes activités : faire circuler les idées, rapprocher les personnes et ouvrir des portes par l'art. Je suis égyptienne et espagnole, profondément attachée à mes racines et curieuse de ce qui se passe ailleurs. J'aime créer, mais aussi donner à d'autres la possibilité d'être vus et entendus. Mes différentes casquettes ont donc une certaine discipline : elles travaillent toutes pour la même conviction, celle que l'art peut nous relier.

"La notion d'ambassadrice culturelle exprime sans doute le mieux ce qui relie toutes mes activités"

Vous signez depuis 2014 du nom de votre mère, qui vous a encouragée à peindre. Que représente-t-elle dans votre parcours ?

Ma mère représente cette confiance fondatrice que l'on reçoit parfois avant de savoir se l'accorder soi-même. Elle m'a encouragée à peindre et a donné de la valeur à cette part de moi qui demandait encore à s'affirmer. Depuis 2014, je signe « D. Ruby » en sa mémoire. Ce geste est intime : son nom accompagne ce que je crée et inscrit ma peinture dans une continuité affective. Une signature désigne habituellement l'auteur d'une œuvre ; la mienne porte aussi la présence de celle qui m'a encouragée à le devenir, et celle qui ne m'a jamais vue comme artiste car elle est décédée avant de le témoigner. Je lui dois cet élan, et je le prolonge chaque fois que j'ose avancer.



Vous avez créé Art LINX. Qu'est-ce qui vous a poussé à lancer votre propre galerie ?

J'avais envie de donner une forme durable à ma vision. Après l'expérience de CLEG, que j'avais cofondée, la création d'Art LINX Gallery m'a permis d'affirmer une direction personnelle, avec une programmation et une identité qui me ressemblent. Je souhaitais un lieu où l'exigence artistique s'accompagne d'une vraie proximité humaine. Un collectionneur averti, un jeune artiste ou une personne qui entre pour la première fois dans une galerie doivent pouvoir y trouver matière à découvrir et à échanger. Le nom traduit cette intention : « Linking Through Art ». Relier les générations, les disciplines et les publics. Pour moi, une galerie prend tout son sens lorsque les œuvres continuent à susciter des conversations après la visite.

"Je souhaitais un lieu où l'exigence artistique s'accompagne d'une vraie proximité humaine"

Vous avez exposé à Séoul en 2025 pour les trente ans des relations Égypte-Corée. Quelles ont été les étapes pour atteindre ce type d'exposition et que vous a apporté cette expérience ?

Une exposition de cette nature se prépare bien avant son inauguration. Il y a d'abord les années de travail, la construction d'un langage artistique et l'expérience des expositions précédentes. Il faut ensuite savoir présenter une proposition cohérente, établir un dialogue avec les partenaires et mener à bien toute la préparation curatoriale et logistique. Présentée à l'ambassade d'Égypte à Séoul, « From Nile to Han » réunissait plus de quarante-cinq œuvres et intégrait également la réalité augmentée. Je souhaitais partager mon univers, avec ses références égyptiennes et méditerranéennes, tout en ouvrant une rencontre avec un autre contexte culturel. Cette expérience m'a donné confiance dans la capacité de mon travail à voyager. Voir un public dont les références diffèrent des miennes s'arrêter devant une œuvre et y trouver une résonance personnelle est profondément émouvant. On part avec des tableaux ; on revient avec un regard élargi.



Pourquoi avoir choisi de mettre les pionniers de l'art égyptien au cœur de votre galerie ?

Parce qu'ils constituent une part essentielle de notre mémoire artistique, et que leurs œuvres ont encore beaucoup à nous dire. Ils ont élaboré des langages singuliers, regardé la société égyptienne avec force et sensibilité, et participé aux grandes conversations artistiques de leur époque. Avec les expositions « Golden Years », je souhaite rendre cet héritage accessible et vivant. Il faut pouvoir rencontrer les œuvres, comprendre leurs différences et mesurer la richesse de cette histoire. Les pionniers nous donnent aussi des repères pour regarder la création actuelle. Leur audace rappelle que ce que nous appelons aujourd'hui patrimoine a souvent commencé par une prise de risque.



Comment choisissez-vous les artistes que vous exposez, et quel dialogue cherchez-vous entre les générations ?

Je recherche une personnalité artistique, une maîtrise du médium et une démarche qui tient dans la durée. Une œuvre peut attirer immédiatement le regard ; j'aime qu'elle lui donne aussi une raison de revenir. Je prends le temps de regarder les différentes pièces d'un artiste et de comprendre ce qui anime son travail. La sincérité compte beaucoup, tout comme la capacité à approfondir une recherche sans se contenter de répéter une formule. Entre les générations, je cherche des correspondances et des tensions fécondes : une manière de traiter la lumière, le corps, la mémoire ou le territoire. Un jeune artiste peut éclairer autrement l'œuvre d'un pionnier, et celle-ci peut donner une profondeur nouvelle à une recherche contemporaine. Le dialogue devient intéressant lorsque chacun conserve sa voix.

Quels sont vos projets pour Art LINX et pour votre propre travail ces prochaines années ? Et que souhaitez-vous que l'on retienne de vous ?

Pour Art LINX Gallery, je souhaite approfondir le travail autour des pionniers, accompagner les artistes contemporains et développer les collaborations internationales. Je tiens aussi aux rencontres culturelles et à l'accueil des jeunes publics.

"J'aimerais que l'on retienne de moi une œuvre personnelle et une capacité à faire avancer les autres"

Former le regard est un travail patient, dont les effets dépassent largement une exposition. Dans ma propre pratique, je souhaite accorder davantage de temps à la création et développer mon projet « Ex-voto », autour de la mémoire, de la spiritualité et des symboles. Le projet collectif « 11 », prévu à Estepona en août 2027, ouvre également une perspective qui me tient à cœur, entre l'Égypte et l'Espagne. Ainsi que d'autres projets en Egypte en collaboration avec Cairo Design Week, Maison de mode « Marie Louis » entre autres. J'aimerais que l'on retienne de moi une œuvre personnelle et une capacité à faire avancer les autres. Avoir créé, transmis, et rendu certaines rencontres possibles : ce serait déjà une belle trace.





Depuis plusieurs années, vous contribuez à notre magazine dans la section dédiée à l'art. Quel est votre lien avec la langue française et pourquoi est-il important pour vous de faire découvrir les autres artistes égyptiens à notre communauté ?

Le français est une langue de formation et de sensibilité pour moi. J'ai été scolarisée au Collège de la Mère de Dieu, au Caire ; il accompagne donc ma pensée depuis l'enfance. Parmi les six langues que je parle, chacune m'ouvre une fenêtre différente. Le français occupe une place particulière dans mon rapport à l'écriture, à la nuance et à la culture. Écrire pour Le Scribe me permet de partager cette proximité avec votre communauté. J'aime aller au-delà de la présentation d'une exposition pour faire découvrir une démarche, une personnalité, les questions qui traversent un atelier. L'Égypte possède une richesse artistique remarquable. Donner à ses artistes une place dans un magazine francophone contribue à élargir leur audience et à mieux faire comprendre la diversité de notre scène. C'est aussi une autre manière d'exercer mon rôle d'ambassadrice culturelle : par les mots, avec curiosité, précision et conviction. Pour moi, écrire, c'est donner à ma voix la liberté de voyager et la chance de traverser le temps. C'est saisir ce qui nous touche aujourd'hui pour en faire la mémoire de demain. À travers les mots, je cherche à transmettre un regard, une émotion, une présence. C'est peut-être ma manière la plus intime de toucher à l'éternité.

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

10% DE RÉDUCTION*
AUX ADHÉRENTS DE L'UFE.



*Achetez sur airfrance.com.eg jusqu'au 31 décembre 2026.
Voyagez jusqu'au 31 mars 2027.

AIRFRANCE 





Des os solides pour toute la vie : comprendre et préserver son capital osseux

On associe souvent la fragilité osseuse au grand âge.

Pourtant, la santé de nos os se joue bien plus tôt.

Le squelette est un tissu vivant, dynamique, qui se renouvelle en permanence et dont la solidité dépend d'un équilibre complexe entre génétique, nutrition, hormones, activité physique et mode de vie.

Préserver son capital osseux est un véritable investissement dans la mobilité et l'autonomie futures.

L'os : un tissu vivant en perpétuel renouvellement

L'os n'est pas une structure inerte. Tout au long de la vie, il est soumis à un processus appelé remodelage osseux.

Deux grandes familles de cellules y participent : les ostéoclastes, responsables de la résorption de l'os ancien, et les ostéoblastes, qui synthétisent de l'os nouveau. Ce renouvellement permet notamment de réparer les microdommages et d'adapter le squelette aux contraintes mécaniques auxquelles il est soumis.

Durant l'enfance et l'adolescence, la formation osseuse prédomine. La masse osseuse augmente rapidement jusqu'à atteindre un pic de masse osseuse, généralement au début de l'âge adulte. Celui-ci constitue une sorte de « réserve » sur laquelle nous allons ensuite nous appuyer pendant le reste de notre vie.

Après cette période, la masse osseuse tend progressivement à diminuer, avec une accélération variable selon les individus.

Le pic de masse osseuse : une réserve constituée très tôt

L'adolescence représente une période particulièrement importante pour le développement du squelette. Une alimentation insuffisante, certaines maladies chroniques, un déficit énergétique important ou une activité physique insuffisante peuvent compromettre l'acquisition optimale du capital osseux.

La génétique joue également un rôle majeur dans la détermination de la masse osseuse maximale. Mais elle n'est pas le seul facteur : nutrition, activité physique, statut hormonal et hygiène de vie influencent également la qualité du squelette.

Calcium : le matériau minéral de l'os

Environ 99 % du calcium de l'organisme est stocké dans le squelette. Il contribue, avec le phosphate, à la minéralisation de la matrice osseuse.

Lorsque les apports alimentaires sont insuffisants, l'organisme dispose de mécanismes permettant de maintenir la concentration de calcium dans le sang, notamment en mobilisant le calcium stocké dans l'os. À long terme, une situation de déficit chronique peut donc contribuer à une diminution de la masse osseuse.

Les principales sources alimentaires sont les produits laitiers, certaines eaux minérales riches en calcium, les poissons consommés avec leurs arêtes comme les sardines, les amandes, les légumineuses et plusieurs légumes verts.

L'objectif n'est cependant pas de consommer des quantités excessives de calcium, mais de couvrir régulièrement les besoins physiologiques.

Vitamine D : bien plus qu'une simple vitamine

La vitamine D joue un rôle essentiel dans l'homéostasie du calcium et du phosphate. Elle favorise notamment l'absorption intestinale du calcium et participe ainsi à la minéralisation normale du squelette.

Une carence importante peut provoquer une mauvaise minéralisation de l'os, entraînant notamment un rachitisme chez l'enfant ou une ostéomalacie chez l'adulte.

La vitamine D peut être synthétisée par la peau sous l'action des UVB, mais la production varie considérablement selon l'exposition solaire, la saison, la latitude, la pigmentation cutanée, l'âge et le mode de vie.

La supplémentation doit donc être raisonnée et adaptée au contexte individuel.

Les protéines : indispensables à la matrice osseuse

La santé osseuse ne dépend pas uniquement des minéraux.

Protein

L'os est constitué d'une phase minérale, principalement composée de cristaux d'hydroxyapatite, et d'une matrice organique dont le collagène de type I constitue l'élément principal.

Un apport protéique suffisant participe donc au maintien de la structure osseuse, mais également de la masse musculaire.

Cette association entre muscle et os est particulièrement importante : la perte musculaire peut diminuer la force, l'équilibre et la mobilité, augmentant ainsi le risque de chute et, indirectement, celui de fracture.

Le mouvement stimule le squelette

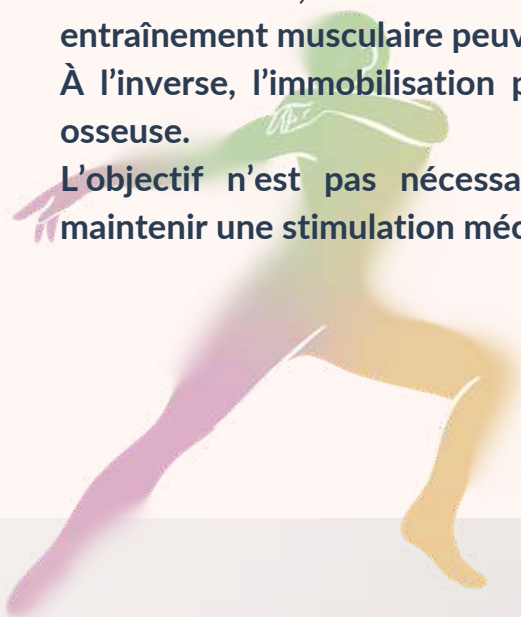
L'os répond aux contraintes mécaniques qui lui sont imposées. Cette adaptation, appelée mécanotransduction, permet au tissu osseux de modifier son activité en fonction des sollicitations mécaniques.

Les exercices en charge et le renforcement musculaire sont donc particulièrement intéressants pour préserver la santé osseuse.

Marche active, montée d'escaliers, course, danse, exercices de résistance et entraînement musculaire peuvent participer au maintien de la masse osseuse.

À l'inverse, l'immobilisation prolongée entraîne une augmentation de la résorption osseuse.

L'objectif n'est pas nécessairement de pratiquer une activité intense, mais de maintenir une stimulation mécanique régulière et adaptée aux capacités de chacun.



Les hormones jouent également un rôle majeur

Le remodelage osseux est fortement influencé par le système endocrinien.

Les œstrogènes, par exemple, participent au maintien de l'équilibre entre résorption et formation osseuse. Leur diminution importante peut entraîner une accélération du remodelage et de la perte osseuse.

Mais les hormones sexuelles ne sont pas les seules impliquées : la parathormone, la vitamine D, les hormones thyroïdiennes, l'hormone de croissance et plusieurs autres médiateurs participent également à la régulation du métabolisme osseux.

Cela explique pourquoi certaines maladies endocriniennes ou certains traitements peuvent avoir des conséquences sur le squelette.

Quels facteurs peuvent fragiliser les os ?

Certains facteurs sont modifiables :

- tabagisme ;
- consommation excessive d'alcool ;
- sédentarité ;
- apports insuffisants en calcium ou en protéines ;
- déficit en vitamine D ;
- faible poids ou perte pondérale importante ;
- régimes très restrictifs ;
- immobilisation prolongée.



D'autres facteurs sont liés à des maladies ou à certains traitements, notamment l'utilisation prolongée de corticoïdes.

La prévention doit donc être individualisée : deux personnes du même âge peuvent avoir des risques osseux très différents.

Faut-il prendre du calcium et de la vitamine D systématiquement ?

Pas nécessairement.

Une supplémentation n'a pas vocation à remplacer une alimentation équilibrée. Le calcium doit idéalement être apporté par l'alimentation lorsque cela est possible, tandis que la vitamine D peut nécessiter une supplémentation dans certaines situations.



Français résidant en Égypte, découvrez MSH, partenaire santé de l'UFE

Depuis 50 ans, MSH conçoit des solutions d'assurance santé et prévoyance sur mesure pour protéger les personnes en mobilité à travers le monde. MSH est à vos côtés avant, pendant et après l'expatriation avec l'exigence et la qualité de service que vous attendez.

Vous avez entre 18 et 75 ans ? Nous avons une solution pour vous.



En quelques chiffres

2 millions

de prestataires santé
à l'international

7

centres de gestion
dans le monde

24/7

à vos côtés

+ de 900 000 €

de remboursements
annuels

Une couverture complète quels que soient vos besoins

- ✓ Assistance
- ✓ Hospitalisation
- ✓ Soins courants
- ✓ Responsabilité Civile
- ✓ Optique & Dentaire
- ✓ Prévoyance



Des services médicaux au quotidien



Téléconsultation



Second avis médical



Je prends
rendez-vous

Des questions sur votre couverture santé internationale ?
Faites le point avec un conseiller expert MSH !
ufe@msh-intl.com

Le poème de Dalia



LE PARFUM DES SOUVENIRS

Ma tête est pleine de photos
Comme un album qu'on feuillette
Certaines surgissent façon rétro pour me sortir
des oubliettes

Je pense à toutes ces années
Un rythme de jazz que je fredonne comme un
bouquet de fleurs fanées je t'aime comme on
aime l'automne

Où sont partis tout ceux que j'aime
Je ne serai plus jamais la même
Les mots s'envolent comme des papillons
Ma vie s'enfuit dans un tourbillon
Tourne la tête regarde en arrière
On sème l'espoir comme une prière



Dalia Bowen



TÉLÉCHARGEMENT GRATUIT

L'APPLICATION MOBILE “UFE”

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

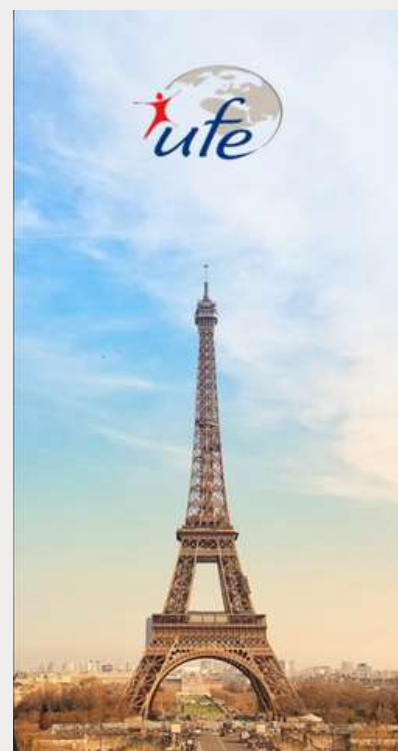
*Profitez de tous ses avantages en
scannant sur le QR code ci-
dessous!*



**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

Rubrique Art

HOSSAM DIRAR

« L'homme qui écoute les murmures de l'univers »

Le scribe et l'art

UNE ÉDITION – UN ARTISTE



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



Certaines rencontres marquent par le talent. D'autres par la présence. Hossam Dirar appartient à cette rare catégorie d'artistes dont l'énergie précède parfois même les œuvres.

Derrière son célèbre chapeau, devenu au fil des années sa signature silencieuse, se cache un homme profondément connecté à son monde intérieur. Un homme qui avance dans la vie guidé par l'intuition, la contemplation et une quête permanente de sens. Son charisme naturel, son calme presque méditatif et sa manière singulière d'observer le monde lui confèrent une présence immédiatement reconnaissable.

Né au Caire et partagé entre l'Égypte et l'Espagne, Hossam Dirar a construit un univers artistique nourri de voyages, de mémoire, d'histoire et de spiritualité. Mais réduire son travail à une simple démarche artistique serait insuffisant. Son œuvre est avant tout une recherche. Une exploration de l'âme humaine et des forces invisibles qui façonnent notre existence.

« Nous sommes tous reliés par une énergie invisible qui traverse le temps, les lieux et les êtres. »

Cette pensée, qui résume parfaitement sa vision du monde, semble habiter chacune de ses créations.

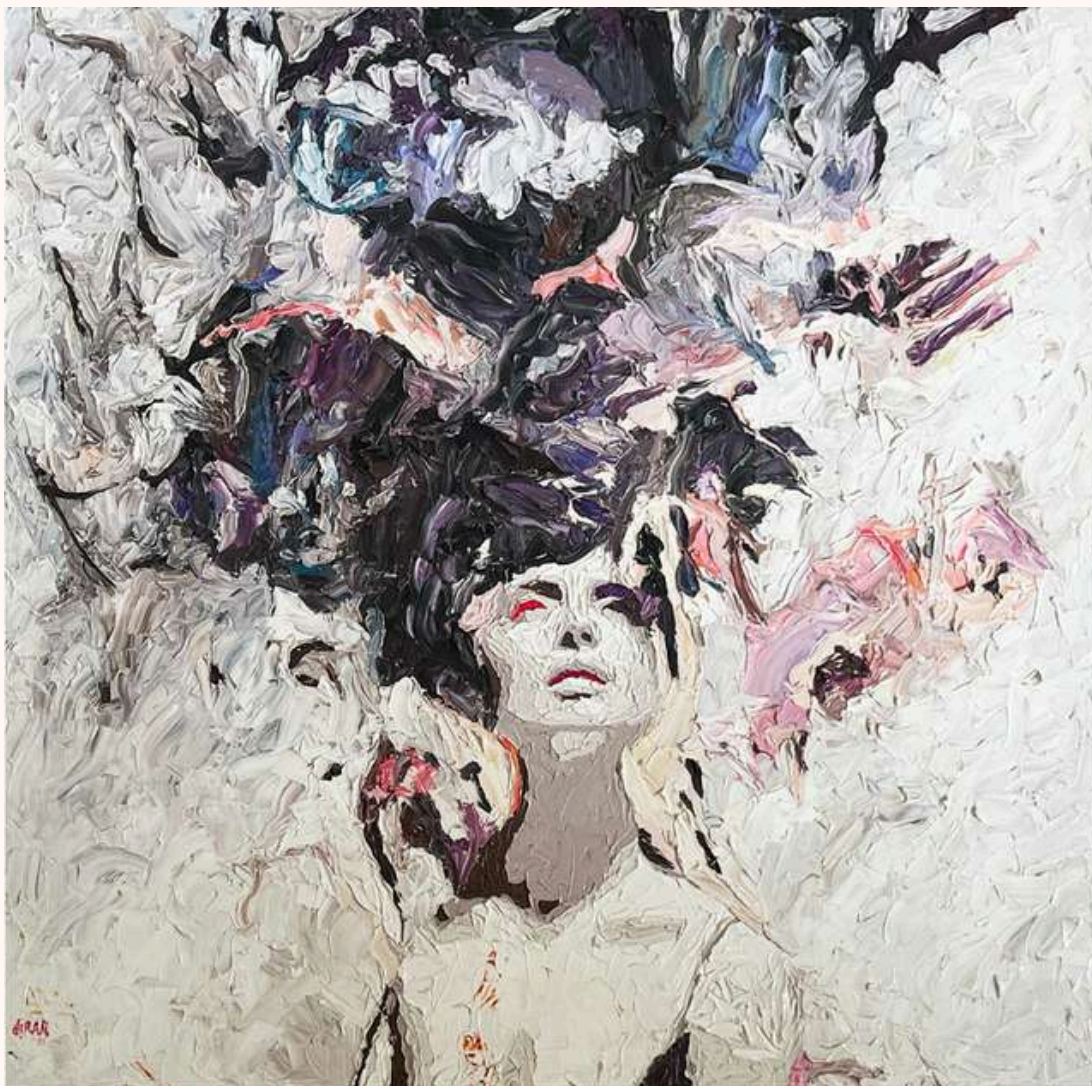
Profondément inspiré par l'héritage spirituel de l'Égypte ancienne, Dirar ne cherche pas à reproduire le passé. Il dialogue avec lui. Il en extrait les symboles, les questionnements et la sagesse pour les projeter dans notre réalité contemporaine.



À travers son regard, l'histoire cesse d'être une mémoire figée pour devenir une force vivante qui continue d'éclairer notre présent.

Cette quête intérieure traverse l'ensemble de son parcours artistique. De Chaos en 2010 à Invisible en 2023, en passant par To Egypt with Love, Lotus Revolution, Once Upon a Time, Invitation au Voyage, Waiting to Leave, Nefertiti, Daydream et Myself + Me, chacune de ses expositions personnelles apparaît comme un chapitre d'un même voyage. Un voyage qui explore l'identité, la mémoire, le mouvement de l'âme et la relation profonde entre l'homme et l'univers.





Cette démarche a trouvé une expression particulièrement aboutie dans sa plus récente exposition personnelle, *Coming Forth into Daylight*, imaginée, créée et entièrement curatée par l'artiste lui-même. Véritable immersion dans son univers spirituel et symbolique, cette exposition a suscité l'admiration de nombreux acteurs de la scène artistique, séduits par la profondeur de sa réflexion, la cohérence de sa vision et sa capacité à tisser un dialogue sensible entre les mondes visible et invisible.

Cette réflexion l'a conduit bien au-delà des frontières égyptiennes. Son travail a été présenté dans de nombreuses institutions et manifestations artistiques internationales, du Musée Gulbenkian de Lisbonne au MUCEM de Marseille, en passant par Londres, Athènes, Rome, Vienne, Bratislava, Prague, Budapest, Francfort, Le Cap, Los Angeles et bien d'autres villes où son langage artistique a trouvé un écho universel. Ses participations à des résidences et symposiums internationaux en Autriche, en Grèce et en Turquie ont également enrichi sa vision du monde et renforcé cette dimension interculturelle qui caractérise son œuvre.

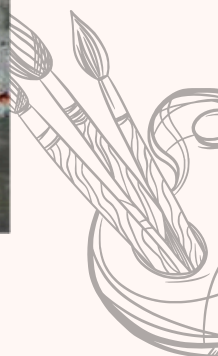
Ses œuvres invitent à ralentir. À écouter ce qui ne se voit pas. À ressentir ce qui ne peut être expliqué. Elles interrogent notre rapport au temps, à l'identité, à la mémoire collective et à cette mystérieuse énergie qui relie l'être humain à l'univers.

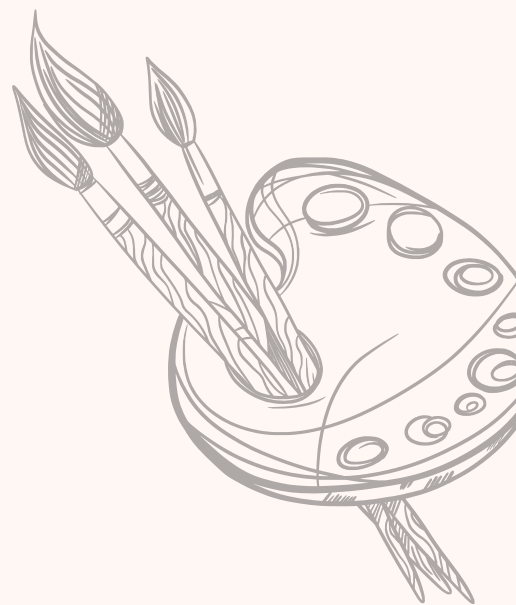
Ce qui frappe chez Hossam Dirar n'est pas seulement sa maîtrise artistique, mais sa cohérence profonde.

L'homme et l'artiste ne font qu'un. Sa manière de créer reflète sa manière d'être. Authentique. Réfléchie. Spirituelle.

À une époque où tout semble aller toujours plus vite, il nous rappelle que certaines vérités ne se découvrent que dans le silence. Que certaines réponses ne se trouvent pas dans le visible mais dans l'invisible.

Et c'est peut-être là que réside la véritable force de Hossam Dirar : sa capacité à nous reconnecter à ce que nous avons parfois oublié. Notre mémoire. Notre intuition. Et notre lien profond avec l'univers.





**Retrouvez Dina Fahmy à la
Galerie Art LINX.
www.linxgallery.com**



kmt
house

Villa 73, St. 15 Maadi
Cairo
Egypt

+201016649967
fb/kmthouse
ig/kmthouse

Ouvert
7/7
de 8h à 22h

Art d'Égypte annonce la sixième édition de «Forever Is Now» aux Pyramides de Gizeh

Forever Is Now 06

Une nouvelle édition portée par des artistes femmes, en dialogue continu avec l'héritage antique de l'Égypte

DU 4 AU 28 NOVEMBRE 2026
PYRAMIDES DE GIZEH, ÉGYPTE

Forever Is Now 06 revient pour sa sixième édition, très attendue, sous les auspices des ministères des Affaires étrangères, du Tourisme et des Antiquités, ainsi que de l'UNESCO, du 4 au 28 novembre 2026 aux emblématiques Pyramides de Gizeh.

Organisée par Art d'Égypte, cette exposition de renommée internationale poursuit sa mission de réunir des artistes contemporains de premier plan. Cette édition met à l'honneur des pratiques françaises, américaines, chinoises, britanno-jamaïcaines et égyptiennes, appelées à dialoguer avec l'un des sites culturels les plus extraordinaires de l'humanité.



Dans le cadre du site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO vieux de 4 500 ans, et en partenariat avec Orascom Pyramids Entertainment, partenaire officiel du lieu, Forever Is Now invite les artistes à contempler la merveille de la civilisation antique à travers le prisme de la pratique artistique contemporaine.

L'exposition est devenue la première et la plus importante exposition d'art contemporain de ce type aux Pyramides de Gizeh, transformant ce site historique en une plateforme d'échanges culturels mondiaux et d'innovation artistique.

La sixième édition explore la relation durable entre l'humanité, l'architecture et le monde naturel, en s'inspirant de la remarquable précision géométrique des pyramides, de leur alignement céleste et de leur portée historique.

À travers des installations in situ et des œuvres contemporaines monumentales, les artistes participants réfléchiront aux thèmes de la continuité, de l'ordre spatial, de la mémoire culturelle et du dialogue entre passé et présent.

“cette exposition de renommée internationale poursuit sa mission de réunir des artistes”



Forever Is Now 06 aborde le plateau de Gizeh non seulement comme un site archéologique, mais comme un paysage culturel vivant, qui continue d'inspirer la recherche artistique et l'imaginaire contemporain.



En associant matériaux et technologies modernes à des références à la géométrie sacrée, à la cosmologie et à l'artisanat traditionnel, l'exposition met en lumière la manière dont les systèmes de connaissances historiques continuent d'influencer la pensée contemporaine et l'expression créative.



Fondée par Nadine Abdel Ghaffar, Art d'Égypte continue de positionner l'Égypte à l'avant-garde de la scène artistique contemporaine internationale grâce à des expositions novatrices qui font le pont entre patrimoine et innovation.

Depuis ses débuts, Forever Is Now a accueilli des artistes de renommée internationale et attiré un public venu du monde entier, réaffirmant l'universalité de l'héritage culturel de l'Égypte.



Depuis 2019, Art d'Égypte s'est développée à l'international : elle présente des artistes égyptiens dans de grandes foires d'art, organise des expositions à l'étranger et lance des initiatives telles que des podcasts, des cycles de conférences et des programmes communautaires.

Opérant sous le patronage de l'UNESCO, ses projets reposent sur la durabilité, l'accessibilité et le dialogue culturel.

À propos d'Art d'Égypte by CulturVator :

Fondée par la commissaire d'exposition franco-égyptienne Nadine Abdel Ghaffar, Art d'Égypte est une plateforme pluridisciplinaire dédiée au soutien des arts égyptiens et du patrimoine culturel. Son exposition annuelle phare, Forever Is Now, organisée dans des sites historiques tels que les Pyramides de Gizeh, relie le passé de l'Égypte à l'art contemporain et a célébré son cinquième anniversaire en 2025.



CulturVator, sa plateforme sœur, réunit ces initiatives sous une même bannière et collabore avec des partenaires publics et privés pour animer des espaces culturels et favoriser les échanges créatifs mondiaux dans les domaines des arts visuels, du design, du cinéma, du patrimoine et de la musique.

Contact presse : Demah Shomar
E-mail : press@artdegypte.com
Instagram : [@artdegypte](https://www.instagram.com/artdegypte)
Site web : www.artdegypte.org



Rire



Un couple de provinciaux "monte" à Paris pour faire un peu de tourisme. A la Porte Maillot, il prend un bus pour aller au musée du Louvre. Arrivé à la place de l'Étoile, le chauffeur lance :

- Charles de Gaulle !

Un grand Monsieur descend du bus. Le bus prend alors la direction des Champs-Élysées et, à l'arrêt du rond-point, le conducteur crie :

- Franklin Roosevelt !

Un étudiant se lève et descend. A la nouvelle halte au niveau du Grand Palais :

- Georges Clemenceau !

Un vieux Monsieur quitte le bus.

Alors, la provinciale dit à son mari :

- On ne saura jamais où descendre...

On n'a pas donné notre nom au chauffeur

Dans un hôpital psychiatrique, un patient tombe accidentellement dans la piscine. Un autre patient plonge aussitôt et le ramène sur le bord.

Le lendemain, le directeur convoque le sauveteur pour le féliciter :

— C'est un acte héroïque.

Malheureusement, le patient que vous avez sauvé s'est pendu dans sa chambre ce matin.

Le sauveteur répond :

— Ah non, il n'est pas mort, je l'avais juste suspendu au fil à linge pour qu'il sèche



Un homme part en safari en Afrique avec sa femme et sa belle-mère. Un soir pendant qu'ils campent dans la savane la femme se réveille et crie à son mari !

Chéri, réveille-toi ! Un lion est entré dans la tente de ma mère ! Le mari il lui répond :

Écoute, c'est le problème du lion . C'est lui qui a attaqué le premier, c'est à lui à se démerder maintenant !



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 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, 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
T. +201032327724

Nancy Nabil

E. 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

Madrassa

École

Fasl

Classe

Ebtadaei

Primaire

Sana Oula

CP

Sana Tania

CE1

Sana Talta

CE2

Sana Rabaa

CM1

Sana Khamisa

CM2

Sana Satta

Sixième

Eidadi

Préparatoire

Oula eidadi

Cinquième

Tania eidadi

Quatrième

Talta eidadi

Troisième

Sanaoui

Préparatoire

Oula Sanaoui

Seconde

Tania Sanaoui

Première

Talta Sanaoui

Terminale

... à suivre prochain numéro

Par Inès Dopagne

EN CUISINE

**AVEC
L'UNION DES FRANÇAIS DE
L'ÉTRANGER**



LA MANGUE

PANNA COTTA À LA MANGUE ET LAIT DE COCO

Un délice de fraîcheur !

Ingrédients :

- 400 g de mangue
- 30 g de sucre vanillé soit 2 Càs
- 0,30 litre de crème liquide légère
- 0,20 litre de lait de coco
- 8 g de feuilles de gélatine soit 4

Recette pour 4 personnes

Recette facile

Economique

Temps total: 25 min

Préparation: 20 min

Cuisson: 5 min



01 Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide durant une quinzaine de minutes. Essorer ensuite la gélatine.

02 Mélanger le lait de coco et la crème dans une casserole. Porter le mélange à ébullition. Retirer la casserole et incorporer la gélatine et le sucre en poudre. Mélanger énergiquement. Verser la préparation dans des verrines ou des coupelles. Laisser refroidir avant de réfrigérer au minimum 2 heures.

03 Peler et récupérer la chair de la mangue. Mixer celle-ci jusqu'à obtenir un coulis. Verser celui-ci sur la crème dans les verrines. Réfrigérer durant 30 minutes avant de servir.



CHEESECAKE À LA MANGUE

Un cheesecake exotique aux saveurs étonnantes !

Recette facile

Economique

Temps total: 30 min

Préparation: 30 min

Recette pour 6 personnes

Ingrédients :

- 1,20 kg de mangues
- 300 g de Philadelphia
- 250 g de yaourts à la grecque soit 2
- 200 g de citrons verts soit 2
- 160 g de biscuits secs
- 130 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre
- 60 g d'eau soit 4 CàS
- 6 g de gélatine soit 3 feuilles



01

Recouvrir un moule à charnières de papier sulfurisé.

Faire fondre le beurre. Dans un blender, mixer les biscuits secs. Ajouter le beurre fondu et mélanger le tout. Etaler la pâte sableuse dans le fond du moule. Presser fort pour tasser. Réserver au frais.

02

Dans un saladier, mélanger le Philadelphia avec le sucre en poudre et les yaourts à la grecque. Peler et récupérer la chair de deux mangues. Presser les citrons verts. Mixer la mangue et le jus de citron afin d'obtenir une purée. Incorporer la purée de mangue au saladier. .

03

Dans une casserole, faire chauffer l'eau. Avant l'ébullition, retirer du feu et plonger les feuilles de gélatine. Remuer pour diluer. Laisser tiédir la préparation avant de l'incorporer au saladier en remuant.

04

Verser la préparation sur la pâte sableuse dans le moule. Réfrigérer au minimum une nuit avant de servir. Avant de servir, découper les mangues en dés. Parsemer les parts de cheesecake de dés de mangue.



CARPACCIO DE MANGUE À LA PISTACHE

Un dessert léger et fruité.

Recette facile

Economique

Temps total: 10 min

Préparation: 10 min

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g de mangues soit 2
- 120 g de citron soit 1
- 5 g de pistaches décortiquées
non salées



01

Eplucher les mangues et les découper en fines tranches.

02

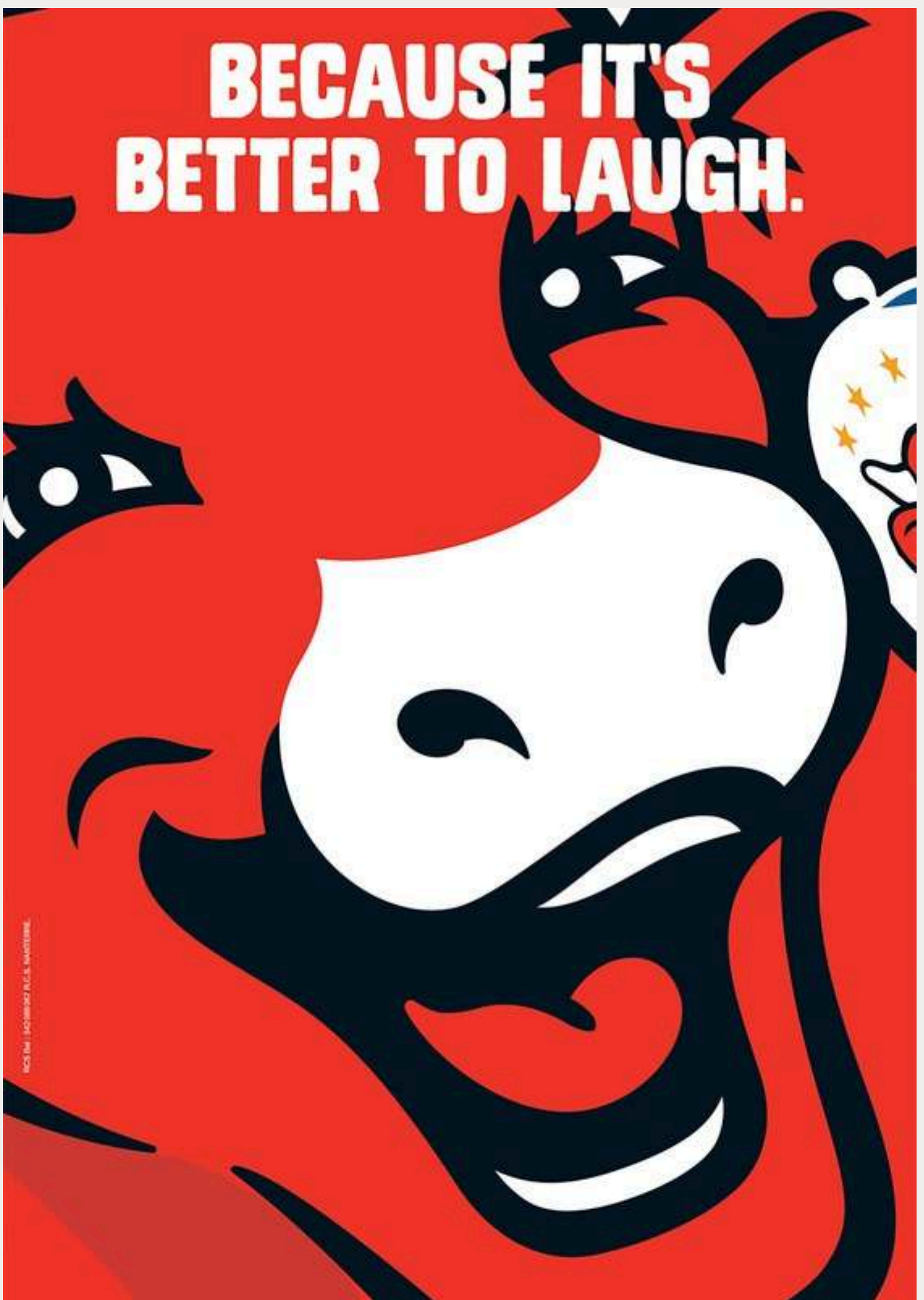
Presser le citron et hacher les pistaches.

03

Déposer les tranches de mangue dans des assiettes en formant une rosace puis arroser de jus de citron et parsemer de pistaches hachées. Servir aussitôt.



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



AGENDA DE L'UFE

PROGRAMME DES ACTIVITÉS



Tout notre programme est disponible sur notre site www.ufe-egypte.com onglet calendrier

Vacances scolaires du 18/10 au 31/10 et du 18 décembre au 3 janvier 2027
Parution du Scribe tous les trimestres

Octobre



Samedi 10 octobre 2026



INSCRIPTION

**Visite du Grand Egyptian Museum (GEM)
9h30 - 12h30**



Mardi 13 octobre 2026



INSCRIPTION

**Petit déjeuner Sheikh Zayed & galerie d'art
11h à 13h**



Dimanche 1er Nov 2026

Permanence téléphonique bureau - 10h à 12h

Novembre



Mercredi 4 novembre 2026

UFE GO BUSINESS - 9H -13H

Le lien d'inscription sera prochainement disponible



Mercredi 11 novembre 2026

Visite de la cité des morts - 9h00 - 12h00



INSCRIPTION



jeudi 12 novembre 2026

L'Escale Conviviale UFE dès 19h30



Une pause conviviale pour se retrouver - contactez +20 115 9888 337



Vendredi 20 novembre 2026

Marché de Noël de l'UFE - MaAdi



Samedi 28 novembre 2026

**Visite guidée : pyramides de Guizeh &
exposition "Forever is now - de 9h30 - 12h30**

Le lien d'inscription sera prochainement disponible

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 !

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