



3 L'UFE et vous

- 3 Votre équipe UFE Égypte
- 5 L'UFE en bref
- 6 Agenda des sorties et activités
- 8 Souvenirs, souvenirs...

12 Découverte de l'Égypte

- 12 Histoires de désert : 1) Trek dans le désert blanc, au féminin...
- 15 Sikhet et le désert de l'est
- 19 L'artisanat égyptien : le verre soufflé
- 21 Les murailles du Caire

24 Beauté et Bien-être

- 24 Cours de remise en forme avec notre coach Natascia : Première étape
- 28 Comment se relaxer avec l'aromathérapie
- 29 Les huiles essentielles, c'est aussi en cuisine
- 31 Nos recettes « Pleine Forme »

33 Encyclopédie

- 33 La morphopsychologie, qu'est-ce donc ?
- 35 Étymologie : de l'Arabe, du Persan et du Turc au Français

37 Une Cairote devenue...

- 37 Charlotte Garin au Cameroun

39 Portraits

- 39 Labib Ghobrial, portrait d'un amoureux des vieux livres

43 Expatriation pratique

- 43 L'AFE et la Banque Alimentaire

45 Évènements

- 45 Le forum Med>Allia

47 Temps libre

- 47 Nouvelles du web
- 47 Sudoku



Chers amis,

Vous avez entre les mains la cinquième édition du Scribe réalisée par l'actuel bureau UFE Égypte. Son grand succès, nous le devons en premier aux plumes régulières ou plus occasionnelles que nous drainons ici et là. A vous aussi, lecteurs assidus, toujours impatients de sa lecture. Mais le Scribe ne serait pas sans le travail de Véronique, qui dans l'ombre, nous souffle les idées d'articles, et met en lumière nos documents simplement envoyés tels quels, in extremis parfois ! Alors, ici, je l'en remercie chaleureusement, et nous lui disons encore une fois : « heureusement que tu es là »...

Je suis satisfaite en ce milieu d'année, car l'UFE Égypte est parvenue à une bonne notoriété. Ceci n'est pas le fruit du hasard, c'est le résultat de toute une équipe. Cela signifie que chacun des membres du bureau se sent concerné par toutes les activités : que ce soit l'accueil des nouveaux, les cafés, les visites, les ateliers, les soirées et bien sûr le Scribe (et ses publicités), sans oublier la trésorerie et le secrétariat. En mettant son « petit grain de sel » personnel, nous arrivons à un résultat escompté par nous tous, à savoir vous informer d'abord, puis vous divertir au mieux, dans une ambiance chaleureuse et toujours amicale, comme je l'ai souhaité depuis le début.

J'ai dit « milieu d'année », cela veut dire que nous pensons déjà à septembre et sa rentrée ! Pour que l'UFE Égypte accueille les nouveaux arrivants comme vous l'avez été, que l'organisation de chaque manifestation soit tout autant réussie, il est déjà temps de s'occuper du renouvellement du bureau. Nous souhaitons une passation en douceur, et ainsi recrutons activement des personnes volontaires. Mon départ imminent n'arrangeant pas les choses, je souhaiterais pouvoir partir l'esprit tranquille. C'est-à-dire avec le soulagement d'avoir accompli ma mission : que l'UFE Égypte puisse vous accueillir, vous informer et vous divertir.

Cordialement,

Corinne ESCHBACH
Présidente de l'UFE Égypte

Le Scribe : Magazine de l'Union des Français de l'Étranger Représentation EGYPTTE. Numéro gratuit mis à disposition de la communauté Française.

Comité de rédaction : L'équipe UFE Égypte.

Maquette : Véronique SZYRYJ.

Photos : Tous droits réservés.

Couverture : Le désert blanc, Égypte (Christel DEFOUR).

Impression : New Almass Press.

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.

Où trouver Le Scribe ?

Maadi : Lycée Français, CSA, Myriam Market, Volume 1, Crêperie des Arts, Badran, Tarek légumier, Myriam Market, Seoudi, Kimo, Mediteraneo, Dr Georges, Mamdouh el Assiouty, Catacomb, Centre médical Ghaly, China Treasure, Renaissance, Bakier, Crédit Agricole, BNP Paribas. **Centre ville** : NSGB, Air France, Oum el Dounia, Consulat de France, Mission économique, CAFE, Ananian Dental Clinic, Ambassade de Suisse. **Mohandessin** : Renaissance. **Zamalek** : Lycée Français, Ambassades du Liban, Maroc et Tunisie. **Mounira** : CFCC, IFAO. **Katameya** : École Balzac, Katameya Heights resort. **Giza** : Ambassade de France. **Garden city** : Ambassades du Canada et Belgique. **El Rehab** : Lycée Français. **Mer Rouge** : chez Fred Lombard, chez Mamdouh Fadl, Palais Gourmand, École Française de Hurgada.

Votre équipe UFE Égypte



Corinne ESCHBACH
Présidente



Josette GRASSET
Vice Présidente



Diane PRAJOUX
Secrétaire



Lydie BRETAUD
Trésorière



Jean-Louis CESARINI
Publicités
Petites annonces



Héliena DREXLER
Trésorière adjointe



Laurence HILD
Cafés de l'UFE



Régine LE MAITRE
Soirées
Accueil des nouveaux adhérents



Christel DEFOUR
Sorties et visites



Véronique SZYRYJ
Webmaster
Infographiste



Julie WILLE
Sorties et visites



Frédéric LOMBARD
Relations publiques
Relais UFE en Mer Rouge



Catherine RIOUT
Soirées
Ateliers cuisine gourmande



Keiko BASTID
Relais UFE à Katameya



Régine PRATO
Relations publiques



Céline PUECH
Relais UFE à Zamalek

Pour nous contacter, un seul numéro de téléphone : 016 210 43 34

Permanence de l'UFE Égypte : 2 rue 9, Maadi, Le Caire

Nous vous y accueillons chaque mercredi de 10 à 12h (sauf pendant les vacances scolaires)

L'UFE en bref

Dons aux associations

Une fois n'est pas coutume, l'UFE est heureuse de pouvoir verser à nouveau de l'argent à différents organismes caritatifs. A commencer par un don de 1500 LE en faveur de l'École des Potiers de Gournah à Louxor. C'est suite à vos achats, lors du Café de l'UFE de décembre, de confitures et autres mets confectionnés par les bénévoles de l'UFE et les aides extérieures, que nous avons pu remettre cet argent à Marie-Christine GERBER, Consul honoraire par intérim à Louxor. Cette somme servira à l'achat de terre afin que les enfants puissent confectionner les poteries qu'ils revendront.

Depuis la sortie du livre de recettes de cuisine "Saveurs d'ici et d'ailleurs", nous avons pu faire un premier versement en juin 2009 de 5 900 L.E. pour chaque association (La Maison Pour Tous, Baby Wash, La Banque Alimentaire et Les Amis d'Ezbet el Nakhl) et d'un deuxième versement en décembre 2009 de 3 000 L.E. toujours aux mêmes associations. Nous avons réparti le restant des livres à ces différentes associations afin qu'elles continuent les ventes. Cette action a pu être menée à bien grâce à la coopération des généreux sponsors, de toute l'équipe du livre et du soutien de l'UFE et de Caire Accueil.

Le succès incontournable du LOTO ravira les élèves du lycée Français du Caire, puisque c'est un chèque d'un montant de 6000 LE (équivalent aux bénéfices de la soirée) qui a été versé au foyer socioéducatif du LFC. Cette somme servira entre autres à financer l'ouverture d'une école égyptienne, projet réalisé par les lycéens.

Nous n'oublions pas nos amis de l'UFE-Haïti, et leurs versons une somme de 500 EUR, avec tout l'espoir et les encouragements que cela comporte.

Nous vous remercions tous pour votre participation, financière ou active et bénévole, qui prouve que même sans véritables grands moyens on peut aider les autres.

■ Corinne ESCHBACH

*A Madame Corinne ESCHBACH
Présidente de l'UFE Égypte*

Madame la Présidente,

Votre publication Le Scribe a retenu mon attention de manière fort agréable.

Le double objectif poursuivi est atteint : fédérer une action associative parmi la communauté expatriée et ce faisant, informer nos compatriotes de façon instructive et ludique.

Votre enquête sondage sur l'UFE est pertinente et d'actualité.

Notre Président national, M. Gérard PELLISSON, pilote et encourage des initiatives nouvelles au sein de l'UFE dans le but de renforcer le rôle associatif indispensable à la vie communautaire à l'étranger et d'en élargir l'audience auprès d'un public diversifié, notamment des générations actives.

L'assemblée plénière de l'UFE en 2008 a notamment mis l'accent sur cette question fondamentale de renouvellement au moyen entre autres de la promotion culturelle au sens large du terme.

Votre magazine y contribue et je tenais à vous en féliciter.

Recevez mes meilleurs vœux de Noël et de Nouvel An 2010 pour vous-même et les vôtres ainsi que pour tous les membres de l'UFE Égypte.

Je vous prie d'agréer Madame la Présidente, chère compatriote, l'expression de mes salutations distinguées.

Louis DUVERNOIS

*Sénateur des Français établis
hors de France*

*Membre de la Commission de la culture, de
l'éducation et de la communication*

*Président du Groupe Interparlementaire
France-Djibouti - Corne de l'Afrique*

*Vice-Président du Groupe Interparlementaire
France-Canada*

*Président d'ADIFLOR
Association pour la Diffusion Internationale
Francophone de Livres Ouvrages Revues*



Agenda des sorties & activités

Les cafés de l'UFE

Le premier jeudi de chaque mois de 10h à 12h, au ACE Club, Midan Victoria, à Maadi, retrouvons nous autour d'un café, d'une viennoiserie... et de nos exposants habituels.

Jeudi 4 mars

Jeudi 1e avril

Les visites découverte

Mardi 23 mars, de 9h à 11h00

Présentation de la morphopsychologie, par Pascale DENINOTTI

Mardi 30 mars, à 9h

Visite des ateliers de Nafeza, ONG située dans le quartier copte

Vendredi 19 avril, à 9h

Visite du musée Cultnat à Smart village
Retour tardif vers 13h30

Les visites pharaoniques

Chaque lundi de 8h45 à 12h30, venez visiter les vestiges des temps pharaoniques avec notre guide Doa. Inscrivez-vous vite!

Lundi 1 mars

Lundi 8 mars

Lundi 15 mars

Lundi 22 mars

Lundi 29 mars

Lundi 12 avril

RV à 8h45, rue 12, derrière le Lycée Français.

Les visites pour les actifs

Pour permettre à ceux qui travaillent de découvrir les merveilles du Caire islamique, voici 2 sorties organisées le week-end :

Vendredi 12 mars

Vendredi 9 avril

RV à 9h, rue 12, derrière le Lycée Français.



Les ateliers de cuisine

Mardi 9 mars, à 9h

Atelier « Cuisine Colombienne »

Mardi 23 mars, à 9h

Mardi 6 avril, à 9h

Mardi 29 avril, à 9h

Ateliers « Pain »

Mardi 13 avril, à 9h

Atelier « Cuisine du Laos »



Les ateliers des enfants

Pour les enfants de 3 à 12 ans. Les ateliers créatifs ont lieu au ART CAFE de 15h30 à 17h.

Mercredi 10 mars

Mercredi 17 mars

Mercredi 24 mars

Mercredi 31 mars

Mercredi 7 avril

Mercredi 14 avril

Mercredi 21 avril

La cuisine des enfants

Jeudi 18 mars

Jeudi 8 avril

Pour les enfants de 4 à 6 ans : de 15h à 16h
Pour les enfants de 7 à 12 ans : de 17h à 18h



Le cinéma des enfants

Jeudi 11 mars à 17h

Jeudi 15 avril à 17h

Programmations à venir

Dans la salle polyvalente du Lycée Français.
Entrée gratuite. Les jeunes enfants doivent obligatoirement être accompagnés d'un adulte.

Et toujours, les clubs...

Pyramides - Scrabble
Des Chiffres et des Lettres

Contactez Marie JOSEPHIDES : 010 14 89 496.

Tarot

Chaque lundi soir à la Crêperie des Arts.

Initiation au Scrabble

Contactez Chryslène PINELLI : 016 192 32 42

Tout l'agenda de mars/avril

MARS

Lundi 1, 8h45 : Visite pharaonique

Jeudi 4, 10h00 : Café de l'UFE

Lundi 8, 8h45 : Visite pharaonique

Mardi 9, 9h00 : Cuisine Colombienne

Merc. 10, 15h30 : Art Café des enfants

Jeudi 11, 17h00 : Cinéma des enfants

Vend. 12, 9h00 : Visite pour les actifs

Lundi 15, 8h45 : Visite pharaonique

Merc. 17, 15h30 : Art Café des enfants

Jeudi 18, 15h00 : Cuisine des 4/6 ans

Jeudi 18, 17h00 : Cuisine des 7/12 ans

Lundi 22, 8h45 : Visite pharaonique

Mardi 23, 9h00 : Atelier Pain

Mardi 23, 9h00 : La morphopsychologie

Merc. 24, 15h30 : Art Café des enfants

Lundi 29, 8h45 : Visite pharaonique

Mardi 30, 9h00 : Les ateliers de Nafeza

Merc. 31, 15h30 : Art Café des enfants

AVRIL

Jeudi 1, 10h00 : Café de l'UFE

Mardi 6, 9h00 : Atelier Pain

Merc. 7, 15h30 : Art Café des enfants

Jeudi 8, 15h00 : Cuisine des 4/6 ans

Jeudi 8, 17h00 : Cuisine des 7/12 ans

Vend. 9, 9h00 : Visite pour les actifs

Lundi 12, 8h45 : Visite pharaonique

Mardi 13, 9h00 : Cuisine du Laos

Merc. 14, 15h30 : Art Café des enfants

Jeudi 15, 17h00 : Cinéma des enfants

Vend. 19, 9h00 : Musée Cultnat

Merc. 21, 15h30 : Art Café des enfants

Mardi 29, 9h00 : Atelier Pain

La soirée LOTO

Notre soirée loto du 21 janvier a été une nouvelle fois un grand succès, à tel point que nous avons dû refuser quelques inscriptions de retardataires (et nous nous en excusons!), le nombre de convives ayant très rapidement atteint les 170. Nous avons donc fait salle comble dans une ambiance familiale et décontractée, ponctuée par les cris d'enthousiasme ou de déception des participants pris au jeu. Les lots étaient nombreux et variés afin de contenter les joueurs de tous âges, et le buffet « maison » organisé par notre gourmet en chef Catherine RIOUT et concocté par les membres de l'UFE et autres cordons bleus volontaires (merci à tous!) en a régalé plus d'un. Nous remercions messieurs Bernard ROESCH et Joachim DE SOUZA de leur aide et leur confiance, ainsi que Mme Nathalie LEVOY, le personnel et les lycéens qui ont participé activement au bon déroulement de la soirée. Un grand merci également à nos fidèles et généreux sponsors sans lesquels une telle manifestation n'aurait pu avoir lieu. Les bénéfices de la soirée ont été reversés au foyer socio-éducatif du lycée français et permettront d'apporter une aide financière à certains élèves lors de voyages culturels, ainsi qu'aux associations caritatives soutenues par le lycée.

Notre atelier Cuisine

Nous étions nombreuses et attentives ce mardi, à la matinée Cuisine du Monde, animée par Chantal. La cuisinière en chef nous avait préparé toute une panoplie d'épices indiennes, et c'est les yeux bandés que nous avons appris à les reconnaître! Pas si facile de s'y retrouver parmi une quinzaine d'odeurs, je vous l'assure! Le Garam Massala n'a plus de secret pour nous, ni le poulet au curry vert : chacune a pu repartir avec ses recettes indiennes et ses épices, et nous remercions

Chantal d'avoir bien voulu partager ses secrets, son savoir et sa passion pour l'Inde.



Le carnaval des enfants

Le 11 février, le jardin d'Anne BURGER a pris des allures de parc d'attraction le temps d'un après-midi de fête, pour la plus grande joie de nos petits cow-boys, pirates, princesses, chevaliers et autres héros légendaires. Ce fut un festival de couleurs, de cris et de rires, et nos petits loups ont pu, l'espace d'un instant magique, donner libre cours à leur imagination dans le choix de leur costume et de leur maquillage, se donner à cœur joie dans les châteaux gonflables, toboggans et manèges, se régaler de crêpes, beignets et pop-corn, écarquiller leurs yeux devant le spectacle de magie et pour finir se défouler sur notre pignata-pirate qui ne tarda pas à libérer son trésor de bonbons et chocolats. L'équipe UFE remercie chaleureusement Anne d'avoir ouvert les grilles de son jardin à nos petits excités. ■



Le cycle de visites islamiques se termine. Déjeuner au restaurant Abu El Sid.



Pique-nique à Dimeh, lors de la sortie désert de l'UFE. Décembre 09.



Histoires de déserts

Trek dans le désert blanc, au féminin...

Découvrir le désert en marchant, c'est l'expérience qu'ont tentée cinq amies liées par le même désir d'absolu.

Comment l'idée a-t-elle pris forme déjà... ? Ah oui, ça y est ! Je me souviens maintenant... Notre plan de fuite doit remonter au mois de janvier, à l'issue d'une ou deux soirées « filles » bien arrosées ou de quelques séances de gym super matinales. Cinq d'entre nous avaient fini par dévoiler leur attrait commun pour la marche en montagne l'été. C'est alors que l'idée d'un week-end « marche » dans le désert entre filles vit le jour très rapidement et qu'une nouvelle aventure égyptienne du club des 5 dans le désert prit forme...

Notre objectif : marcher 5 à 6 heures par jour en respectant le rythme de chacune. Pas de compétition ni de trophée à la clé, mais plutôt l'envie de vivre une escapade « plaisir » toutes ensemble.

Les jours passèrent, et à mesure que notre départ approchait, notre sortie commençait à susciter des interrogations dans « Maadi Lane ».

Enfin, le jour J arriva. Nous étions toutes en route pour parcourir les 390km qui nous séparaient de Bahareyya. Yalla! Nous commencions déjà à savourer notre liberté conditionnelle sans maris ni enfants...

Notre arrivée à l'International Hot Spring Hotel coïncida avec le déclin du soleil. Il suffisait de gravir la petite colline située à l'arrière du complexe hôtelier pour y admirer une magnifique palmeraie ainsi que toute l'étendue de l'oasis. Quel calme et quel bien-être de sentir progressivement nos tensions intérieures s'en aller !

Pour ceux qui ne le savent pas encore, Bahareyya est l'oasis la plus proche du Caire. Elle est composée de micro-oasis-villages entourées de jardins verdoyants laissant apparaître entre ceux-ci, le désert. Ses deux principaux villages, Bawiti et El-Qasr n'en forment désormais plus qu'un. Les 40000 habitants travaillent à la mine de fer (Managum) ou cultivent fruits et légumes dans leurs jardins (dattes, olives, pastèques). Les sources naturelles y sont nombreuses et souvent chaudes.

J+1 : Après le briefing de Peter, directeur de l'hôtel, notre bédouin (Khaled) nous emmena dans sa voiture pour nous laisser quelques instants plus tard dans le Désert noir, armées de nos chaussures de marche et de nos petits sacs à dos. Et là, un grand moment de solitude collective s'empara de nous... Nous avons convenu ensemble de la marche à suivre : Khaled nous fixera un point de rendez-vous sur le parcours toutes les demi-heures environ afin de nous désaltérer.

Le Désert noir était formé de collines et de montagnes de sable partiellement couvertes de pierres noires d'origine volcanique (le basalte). Le sable était plutôt mou et c'était parfois difficile à supporter. Heureusement, nos discussions existentielles nous permettaient d'atténuer la chaleur qui commençait à se faire sentir sérieusement. Les demi-heures passant, nos pensées s'étaient mises plus spontanément en mots, nos tensions intérieures s'étaient apaisées, laissant place à notre endurance physique. L'eau commençait à dégouliner, recou

recouvrant nos têtes et nos visages. On aurait dit de vraies fontaines !



Après 2h30 de marche, Khaled nous récupéra pour nous emmener déjeuner dans un lieu abrité au sein d'un petit village. Au menu : tomates au thon, concombre à la crème, tomates fêta, chips et bananes. Nous avons repris des forces puis avons continué la route jusqu'à Crystal Mountain, située à l'entrée du Désert blanc, en bordure de la route vers Farafra. La roche y formait une sorte d'arche. De loin, rien à voir, mais lorsqu'on s'approchait, la montagne était striée de veines de quartz qui, par endroits, étaient transparentes.



C'est en arrivant sur le site d'Aqabat, tel un immense cirque encadré de montagnes que l'on a pu admirer les fameuses fleurs du désert : des pierres noires en pyrite sculptées par les vents et le sable, qui prenaient la forme de fleurs. C'était l'un des sites les plus agréables pour marcher et ce fut donc de cet endroit que nous continuâmes à pied jusqu'au coucher du soleil. Au fur et à mesure, les paysages prenaient une autre dimension (les distances aussi !) Le calme du désert n'était pas troublé par le bruit d'un moteur. Les pierres, les fossiles, ou les traces de pas d'animaux punctuaient nos pas. Nous avançons au sein d'un véritable décor lunaire formé de milliers de monticules d'un blanc immaculé.

Grâce à notre « Mac Gyver » suisse, nous avons bénéficié d'une douche originale, composée d'une grande bouteille remplie d'eau sous laquelle des petits trous avaient été faits au préalable à l'aide d'un couteau...suisse. Testez et vous verrez que vous obtiendrez quasiment les mêmes résultats qu'avec un pommeau de douche !! C'est magique !

Enfin, après un repas bien mérité et la fatigue ai-

dant, nous nous sommes endormies, protégées par un magnifique ciel étoilé.

J+2 : Nos pas alternaient entre sable dur et mou. Quelques courbatures, voire certaines tendinites occultées commençaient à refaire surface, mais la motivation était telle que personne ne s'était plaint. 2 heures 30 de marche s'étaient écoulées lorsque nous avons aperçu la mini-oasis de Aïn Khadra qui allait nous accueillir pour le déjeuner. Cette halte nous a permis de tremper nos pieds dans une source d'eau chaude et d'opérer une mini sieste réparatrice.

L'après-midi s'écoula, et la seule touche de verdure que nous avons rencontré en chemin fut un magnifique acacia (El-Santa) isolé au milieu de nulle part.

Nous avons marché encore d'un bon pas, ne perdant pas un grain de sable du paysage extraordinaire qui se présentait à nous. Nos yeux découvrirent de véritables monticules blancs, sculptés par les vents, le sable et l'érosion, arborant des formes de champignons.

Et comme la veille, notre camp était planté au coucher du soleil. Ce soir là, le verre de vin ne se fit pas attendre et nous avons savouré avec délectation notre dernière soirée de « liberté » en totale symbiose avec la nature.

J+3 : Le camp plié encore plus vite que la veille, l'entraînement aidant, nous avons marché encore 2h30, jusqu'à la route située à 40 km de l'oasis de Farafra. Le timing était finalement idéal car certaines commençaient à pâtir de sérieuses cloques ou d'ampoules aux pieds. En ce qui me concerne, cela faisait 2 jours qu'une de mes chaussures perdait sa semelle. J'avais fini par me transformer en pelleteuse du pied droit !

Notre score : 52 km en 11heures et 23 minutes, soit une moyenne de 4,4 km/heure. Ce fut donc très satisfaites que nous avons regagné Bahareyya où nous attendait Peter ainsi qu'un bon déjeuner. Le retour au Caire en fin de journée nous a rendues à nos familles calmes et apaisées, avec nos batteries rechargées et nos têtes vidées...

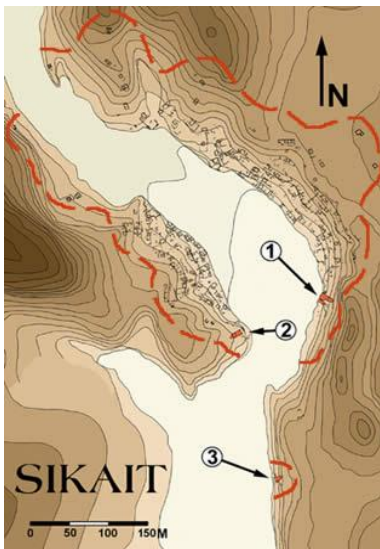
■ Bénédicte SEGUIN



Sikhet et le désert de l'est

A une dizaine d'heures de route du Caire, au sud-ouest de Marsa Alam, se trouve le site de Sikhet (ou Sikait)*

Au fond d'un wadi, dans le désert de l'est, préservées de façon époustouflante, se trouvent des centaines de structures construites à flanc de montagne (vraisemblablement pour éviter les inondations!) : des habitations, deux temples creusés dans la roche, un bâtiment administratif (ou temple) et des mines d'émeraudes.



1 : grand temple
2 : bâtiment administratif
3 : petit temple

Les mines ont été exploitées du 1er au 6ème siècle pendant l'époque romaine. Cette zone a été également utilisée durant la période islamique et plus récemment jusqu'à ce que le marché devienne plus concurrentiel et que l'on découvre des émeraudes de meilleure qualité et plus accessibles en Colombie.

Les communautés étaient vraisemblablement très importantes et

les bâtiments solidement construits. Toutes les structures ont été faites en pierre trouvée localement. Ces pierres fines et plates ont permis la construction de murs plus épais (plus d'un mètre), plus hauts (4 mètres) et plus stables que dans d'autres régions.

Ce qui nous permet aujourd'hui d'admirer ces bâtiments (photo ci-dessous) comportant encore des fenêtres, des portes multiples de taille impressionnante, des niches, des étagères, etc. Certaines avaient vraisemblablement des toits en pierre

alors que d'autres étaient en bois disparu depuis longtemps. D'autres étaient à étages, certaines comportaient des fours à pain, d'autres encore des greniers...

Certaines maisons comprenaient des cours intérieures où prenaient place des activités comme la culture de petit jardin ou l'élevage d'animaux.

Ces "passe-temps" devaient permettre d'échapper à l'ennui et permettaient d'améliorer l'alimentation quotidienne avec des produits frais, puisque la vallée du Nil était à 7 jours de là.

Il existe deux temples, façonnés à même la roche.

Le plus grand (photo ci-dessous) avait trois chambres et comportait une inscription d'au moins 4,5 mètres de long sur son fronton. Malheureusement il ne reste plus que quelques lettres en grec ce qui ne permet pas d'identifier les déités du lieu. On retrouve à l'intérieur des graffitis de voyageurs datant parfois du 19e siècle. Au fond, dans la troisième chambre, on peut apercevoir une croix chrétienne sculptée par dessus les restes d'un texte hiéroglyphique. Ce qui suggère que le temple existait déjà avant l'arrivée des romains.

Une équipe américaine a entrepris des travaux de consolidation, telle que la construction d'un pilier de soutènement à la place de l'ancien, cassé et tombé, ainsi que la consolidation de certains murs.

Le second temple plus petit et moins impressionnant, se situe plus au sud dans le wadi par lequel on arrive sur le site. L'inscription grecque découverte et traduite par divers voyageurs du ▶▶

* GPS/WGS84 : N24deg37.8471min, E34deg47.8004min



19ème siècle nous informe que l'empereur romain Gallienus dédia ce temple rupestre à Serapis, Isis de Senkis, Apollo et d'autres dieux.

De même que pour le plus grand temple, l'équipe américaine éleva ici trois piliers à l'entrée du petit temple à l'aide de pierres trouvées sur place afin d'éviter l'effondrement jusqu'à de prochaines fouilles éventuelles.

Il existait 9 "campements" chargés d'extraire les émeraudes, seulement Sikhet et Nugrus restent encore visibles de nos jours. Tout le long du wadi à flanc de collines, il est possible de trouver l'entrée de mines (mais pour ce faire il faut rester suffisamment longtemps sur place). Les premières mines ont dû être creusées sous l'ère ptolémaïque mais connurent leurs heures de gloire sous l'empire romain.



Le site est facile d'accès (environ deux heures aller à fond de wadi avec un 4x4) et peut se visiter en une journée. Si vous souhaitez passer la nuit dans le désert, vous pouvez ajouter la visite de la vallée de Nugrus (également une colonie) et/ou randonner entre les deux vallées puisqu'il existe de nombreux chemins et tombes dans l'ensemble du massif montagneux situé entre les deux wadis.

■ Christel DEFOUR

Bibliographie :
« The red land » de S.E. Sidebotham,
M. Hense et H. M. Nouwens,
[www.egypt-archaeology.com/
Sikait2b.html](http://www.egypt-archaeology.com/Sikait2b.html)

L'artisanat égyptien...

Le verre soufflé d'Al Gamaleya

Derrière la muraille fatimide, à l'ombre de Bab El Foutouh et de Bab El Nasr, le quartier hors du temps d'Al Gamaleya abrite les derniers maîtres verriers du Caire. Qui irait se promener dans ce quartier où il est difficile de trouver son chemin, dans un dédale de ruelles étroites, moyenâgeuses où les cris des enfants dépenaillés couvrent presque les bruits de la ville toute proche? Là, quelques ateliers que je nommerais cavernes ou grottes, aux murs noircis par les fumées, voient se perpétuer des gestes parfaitement maîtrisés depuis des milliers d'années et que je vais essayer de vous décrire.

Assis devant le four chauffé depuis tôt le matin avec des planches, des cages à volailles et toutes sortes de bois récupéré ici ou là, il semblerait que le maître verrier célèbre un rituel. Il met les morceaux de verre qui doivent être transformés en pâte dans la sole (*al-tajin*). Pour colorer cette pâte, il ajoute de la poudre de cuivre pour obtenir du bleu ou de la poudre de manganèse pour le violet. Pour les autres couleurs, il utilise tout simplement des tessons de bouteilles de bières ou autres sodas. Pas de recherche pour jouer avec les couleurs et les nuances, par manque de moyens financiers ou de produits chimiques.

Avec talent, il retourne la pâte avec une tige de fer recourbée (le *kajak*) pour y introduire l'air qui formera ces petites bulles légères et aériennes en suspension dans le verre.

Ses outils (canne à souffler, pinces et pincettes, ciseaux) sont à portée de main sur une table recouverte d'un morceau de marbre servant à la condensation, au soufflage et à la fabrication des fonds. A ce moment là, la magie opère. Il ne lui faut que quelques secondes pour plonger la canne dans la pâte en fusion, lui imprimer un mouvement rotatif, pren-

dre la juste dose et retirer la canne du feu. Quelques secondes encore pour, avec dextérité, faire rouler la pâte sur le marbre pour l'équilibrer autour de la canne qui sert d'axe. A ce stade, il commence à souffler dans la canne tout en tournant la

pâte sur le marbre. Puis comme un chef d'orchestre avec sa baguette, il soulève la canne, la balance comme un pendule, souffle encore, jongle avec la pince, coupe, façonne le col et y ajoute, s'il y a lieu, anses ou serpentins. Devant vos yeux, avec grâce, la transformation a eu lieu.

Vases pharaoniques, vases arabes, chandeliers, cruches, verres, entonnoirs et récipients à khôl sont créés sans aucun modèle, suivant des gestes ancestraux enseignés jour après jour en regardant travailler le père, farouche gardien de secrets de fabrication qu'il transmettra à ses enfants. Car bien que la méthode soit identique, chaque artisan a sa façon de travailler la pâte qui fait sa fierté dans le quartier.

Aujourd'hui pour pouvoir vivre de cet art on a ajouté au « catalogue » : cafetières, théières, chopes à bière et lampes de type arabe prisées par les touristes.

Il ne reste actuellement qu'une dizaine de maîtres verriers au Caire. Ils sont en butte à la concurrence de l'industrie du verre et des usines qui fabriquent en masse. Cette technique maîtrisée depuis les Ptolémées est en voie de disparition et les derniers maîtres verriers du Caire, en continuant d'exercer leur art envers et contre tout, poursuivent jusqu'à nos jours le combat contre l'oubli.

■ Josette GRASSET

Bibliographie: « *Égypte des mains magiques* » de Denise AMMOUN - Ressources et photos Internet



Les Murailles du Caire

Du Calife fatimide al-Muizz au Sultan ayyoubide Salah ed-Din

Les fouilles ont commencé en septembre 2000, suite aux travaux engagés en 1998 par la Fondation Aga Khan pour créer un grand parc panoramique au centre du Caire : le Parc al-Azhar. Lors des travaux de terrassement au pied des collines de Darassa, la Fondation Aga Khan a mis au jour toute une portion enterrée et inédite de la muraille de Saladin. C'est à ce moment qu'il a été fait appel à des archéologues français (IFAO) et égyptiens (SCA). Les fouilles sont financées par l'IFAO, la Fondation Aga Khan, le Ministère des affaires étrangères et soutenues par de prestigieuses entreprises françaises basées en Egypte comme Bouygues.

Les fouilles ont permis de dégager cette muraille en calcaire construite par Saladin entre 1174 et 1178. C'est à ce moment que Saladin décide de construire une grande fortification qui allait du Nil au Nil, c'est-à-dire de l'actuel Midan Ramsès au vieux Caire, appelé aussi Caire copte. Saladin réunissait ainsi les deux villes médiévales, al-Qahira la cité princière fatimide et al-Fustat, la vieille ville de la conquête arabe. Au centre de son dispositif, il fit construire la citadelle qui devint le siège du pouvoir. Ces fortifications avaient pour but de protéger la ville du Caire contre une attaque des Croisés venus du

Royaume de Jérusalem, ces derniers étaient déjà venus assiéger la ville en 1168. En réalité, ces murailles ne serviront jamais, car en 1187, Saladin défait l'armée des Francs à Hattin et s'empare de Jérusalem. La menace croisée est repoussée et sera finalement annihilée par les Sultans mamelouks.



De 2001 à nos jours, les fouilles archéologiques se sont concentrées sur un secteur intra-muros attenant aux murailles, le Parking Darassa. Cet espace a livré des vestiges de la vie quotidienne au Caire, depuis les Fatimides jusqu'aux Mamelouks. Les premiers niveaux d'une occupation médiévale remontent à la fin du XVe siècle. L'espace est alors utilisé comme une zone funéraire. Plus d'une centaine de sépultures de pestiférés ont été exhumées. Le cimetière recouvrait une vaste zone d'habitations et des ruel-

les de l'époque mamelouke du XIIIe et XIVe siècles. Enfin, sous ces niveaux, l'équipe a mis au jour l'enceinte fatimide du Vizir Badr al-Gamali. Cette fortification en briques crues a été construite en 1087-1092. Une porte de cette enceinte a été fouillée de 2004 à 2005, il s'agit de la porte de Bab al-Tawfiq, cette porte en pierre est située de l'autre côté de la rue al-Azhar, en face du Parking Darassa. Bab al-Tawfiq est la porte orientale du Caire fatimide, elle est hélas moins connue que ses contemporaines Bab al-Nasr, Bab al-Futuh et Bab Zuweyla.

Depuis 2007, l'équipe de l'IFAO est en charge d'un nouveau chantier de fouilles sur les murailles, le site de Burg al-Zafar. Ce site est localisé dans l'angle nord-est du Caire fatimide, à la jonction entre les murailles orientales et les murailles nord (avec Bab al-Nasr et Bab al-Futuh). Les fouilles de ce site ont déjà permis d'exhumer l'enceinte fatimide en briques crues au revers de la muraille de Saladin, de fouiller une porte ayyoubide précédée d'un pont monumental et de dégager les vestiges d'habitations mameloukes. Les couches archéologiques associées à ces vestiges du XIVe et XVe siècles présentent un grand intérêt, car elles ont conservé des artefacts en matériaux périssables, ainsi la mission a découvert des chaussures en cuir, des vanneries, des textiles, un bout de manuscrit, des peignes, des bols et des cuillères en bois... La fouille de l'IFAO va se poursuivre avec le soutien du SCA, de l'Unesco et d'entreprises françaises.

■ Stéphane PRADINES
Archéologue. Directeur du chantier des murailles du Caire

Merci à Stéphane PRADINES de nous avoir fait visiter le site.

CALENDRIER :

639-646	Conquête Arabe et islamisation de l'Égypte
646-750	Domination des Omeyyades depuis la Syrie
750-869	Domination des Abbassides depuis l'Irak
869-905	Dynastie toulounide
905-968	Troubles politiques
969-1171	Dynastie fatimide
1171-1250	Dynastie ayyoubide (fondateur Saladin)
1250-1517	Dynasties Mameloukes
1517- 1798	Domination des Ottomans depuis la Turquie
1798-1801	Campagne d'Égypte par Napoléon

Remise en forme... ...Première étape

Notre coach Natascia nous guide pas à pas vers un meilleur bien-être.
Première étape : travailler son attitude... mentale !

« Je me sens fatiguée, je veux ressembler aux filles dans les magazines de mode, toujours souriantes, l'air tellement en forme... si bien dans leur corps, je crois que je déprime... »



Le bonheur est une attitude et une action.

Combien de temps vous réservez-vous chaque jour ? Prenez vous le temps de faire du sport, de manger convenablement, de faire les choses que vous aimez ?... Prenez vous le temps de profiter de la vie ?



« Je n'ai pas le temps : j'ai une famille à élever... Ma famille et mes amis comptent sur moi... Ce sont eux qui comptent vraiment. »

Tout ce qui compte ne peut être compté, et non pas tout ce qui peut être compté compte. Vous avez perdu de vue l'essence de ce qu'est la vie, de ce qui vous donne de la vitalité et apporte du bien-être pour vraiment vivre et pas seulement survivre.

Vous considérez vous comme le soleil dans le ciel et votre famille et vos amis comme étant dépendants de votre lumière ?

Comme le soleil, vous ne pouvez partager que l'énergie que vous avez.

Malheureusement, il est devenu courant pour les personnes de se consumer en essayant d'être partout et de tout faire. Si vous ne prenez pas soin de vous, votre vie sera rapidement déséquilibrée et ce cercle vicieux va rapidement vous aspirer. Chaque jour vous aimeriez être bien disposé, joyeux, beau, fort, en forme, bien vous nourrir, faire du sport... et ça recommence et ça continue et toujours au conditionnel, je voudrais... si je pouvais... mais...

« *Un voyage de mille li a commencé par un pas.* » - Lao-Tseu (604-479 av. JC.), Livre du Tao et de sa vertu, II, LXIV, 3.

Pourquoi ne commencez-vous pas aujourd'hui votre premier pas vers le bonheur ?

Arrêtez de vous plaindre, de vous résigner. Commencez à agir et à réagir. Ne vous concentrez pas sur votre poids, votre forme,

trop grosse, trop mince, trop fatiguée, trop de travail, mes enfants... pas de chauffeur, pas de voiture, pas de chaussures, etc. Commencez par arrêter tous les NON et dites OUI au bien-être qui ouvre les portes du bonheur, de la réussite, de la santé, de l'épanouissement.

Lorsque vous vous sentez bien, vous obtenez de meilleurs résultats, vous partagez mieux le sentiment amoureux, vous éduquez mieux par l'image que vous reflétez, vous allez sourire dans l'adversité et vous savez quoi? Vous allez gagner toutes les batailles !



Défendez-vous avec la positivité !

Cultivez ces fleurs, propagez la paix et la joie autour de vous en commençant par cultiver votre jardin intérieur... « *from inside out* ». Car vous ne pouvez faire ceci que si votre niveau d'énergie vitale est à un bon niveau, si vous vous sentez bien et en pleine forme ! ▶ ▶

Désormais dans cette rubrique, nous prendrons en considération tous les aspects du fitness pour se sentir bien et en forme, **dans sa globalité: attitude, nourriture et activité physique.**

ÉTAPE 1, la plus importante ! ATTITUDE, le pouvoir oublié

« Rien ne peut empêcher la personne avec la bonne attitude mentale d'atteindre son objectif; rien sur la terre ne peut aider la personne avec la mauvaise attitude » - Thomas Jefferson

Mes multiples expériences dans le domaine du coaching sportif m'ont démontré maintes fois que les résultats atteints menant au succès peuvent se résumer en un seul mot : attitude. Votre esprit est l'atout le plus important dont vous disposez. Le plus performant équipement de remise en forme que vous ayez!

-1-

Visualisez votre objectif

L'exercice de remise en forme physique et la nutrition ne sont pas différents. Prenez le temps de réfléchir sur votre objectif dans le détail, préparez votre stratégie, et surtout, au motif de ce désir de changement, souvenez-vous des raisons qui vous ont amenées à cet objectif.

-2-

Croyez en votre capacité

Maintenant que vous avez une image mentale de votre objectif, Y CROIRE ! Chacun de nous cache plus ou moins profondément une graine de doute sur sa capacité à réussir. Lorsque cette semence (de mauvaise herbe) est là, qu'elle soit plantée profondément ou pas, votre subconscient s'en nourrit. Et sans que vous en

ayez conscience, elle est devenue un champ entier d'autolimitation, et vous n'avez ni le temps ni l'envie d'aller sur le terrain et de détruire cette graine qui a si vite et si bien poussé!

Croire en ses capacités, pourquoi? Les autres peuvent vous soutenir, ils peuvent même vous montrer le chemin, mais c'est vous qui devez le parcourir.

-3-

Passez à l'action

Enfin, dernière étape, passez à l'action !

Salutations
sportives.

■ Natascia
Votre coach
fitness



Comment se relaxer avec l'aromathérapie

L'aromathérapie, ou l'utilisation des huiles essentielles à des fins thérapeutiques, est très ancienne. Ces extraits concentrés de plantes aromatiques, de fleurs ou de fruits, sont depuis longtemps connus pour leurs vertus sur le corps, l'esprit et l'humeur. Les huiles essentielles sont en effet riches en molécules complexes, telles que vitamines, antibiotiques et antiseptiques naturels. On les utilise donc en médecine naturelle pour lutter contre diverses affections : digestives, nerveuses, cutanées, respiratoires, circulatoires, etc.

Même si elles sont naturelles, les huiles essentielles ne s'utilisent pas à la légère. Un surdosage peut être dangereux et avoir un effet contraire à celui escompté. Elles sont par ailleurs déconseillées aux nourrissons, femmes enceintes ou personnes épileptiques. Globalement, l'avis d'un spécialiste reste toujours recommandé. Enfin certaines huiles étant photosensibilisantes, il faut éviter de s'exposer au soleil après application.

Une bonne huile essentielle est 100% naturelle et issue de culture biologique. Elle peut se conserver plusieurs années à l'abri de la chaleur et de la lumière (un flacon en verre teinté est l'idéal).

Comment utiliser les huiles essentielles ?

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser seules, mais une association de plusieurs huiles renforce leurs principes actifs et permet une synergie des effets.

◆ En diffusion dans l'atmosphère :

On utilise un diffuseur électrique qui permet de disperser les huiles « à froid » pour en conserver



toutes les propriétés. Les brûles parfum, qui chauffent les huiles, sont par conséquent à proscrire.

◆ En frictions ou massages :

Les huiles ne doivent pas s'utiliser pures ! Pour éviter tout risque d'irritation ou de brûlures, il faut les diluer dans une huile végétale neutre (comme l'huile d'amande douce). La posologie habituelle est de 5 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillère à café d'huile végétale. Le mélange gras ainsi obtenu permet un massage prolongé, pour un effet tonique, décontractant, circulatoire ou autre.

◆ En inhalations :

L'huile essentielle est ici associée à la vapeur d'eau chaude. Versez 5 à 10 gouttes d'huiles dans un récipient d'eau chaude (ou un inhalateur), couvrez votre tête d'une serviette afin de respirer au mieux les vapeurs chaudes pendant environ 5 minutes.

◆ En bains aromatiques :

Les huiles ne se diluent pas dans l'eau, il faut au préalable les mélanger à une huile végétale neutre, un savon liquide neutre ou une poudre de lait. On n'utilise pas plus de 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles mélangées dans 1 à 3 cuillères à soupe de ces « diluants ». On verse alors le mélange obtenu dans le bain chaud, entre 36° et 40°C.

◆ Par voie orale :

Certaines huiles essentielles peuvent être ingérées (pas toutes !) Mais là aussi, elles ne s'avalent pas pures, mais mélangées à une cuillère de miel ou imbibées sur un comprimé neutre ou un morceau de sucre, dans une infusion ou un aliment. La posologie est généralement de 4 à 6 gouttes par prise. Attention aux risques d'associations si vous prenez déjà un traitement médicamenteux... le conseil d'un spécialiste est alors recommandé ! ▶ ▶

Pour la relaxation et la détente

Les huiles traditionnellement utilisées pour leurs vertus calmantes, sédatives, relaxantes, déstressantes et rééquilibrantes sont celles de **lavande**, **verveine citronnée**, **marjolaine coquille**, **camomille**, **bois de rose**, et celles des agrumes de **petit grain**, **bergamote**, **mandarine** et **orange douce**. Ces huiles favorisent aussi le sommeil et permettent de lutter contre la nervosité et l'anxiété.



De bons mélanges à diffuser dans l'atmosphère ou à prendre dans un bain, pour se détendre et apaiser angoisses et tensions nerveuses :

- ◆ Lavande + Marjolaine + Verveine citronnée
- ◆ Bois de rose + Lavande + Marjolaine + Petitgrain
- ◆ Verveine citronnée + Bois de rose
- ◆ Camomille + Marjolaine + Petit grain
- ◆ Camomille + Lavande + Mandarine
- ◆ Mandarine + Verveine + Petit grain + Lavande (excellent contre les insomnies !)

Pour une huile de massage apaisant et relaxant : mélanger 5 gouttes de lavande, 5 de camomille et 5 de bergamote dans 30ml d'huile d'amande douce.

Pour une tisane relaxante qui facilitera l'endormissement : mélanger 2 gouttes de lavande et 2 gouttes de camomille dans une cuillère à café de miel et verser le tout dans une infusion de verveine. ■VS

Les huiles essentielles, c'est aussi en cuisine !

Oui, les huiles essentielles peuvent aussi s'utiliser en cuisine, moins pour leurs vertus thérapeutiques que pour leurs saveurs puissantes. D'ailleurs toutes ne sont pas comestibles ! En cuisine aussi, il faut respecter le dosage précis des huiles essentielles (à la goutte près!) et leur dilution avant usage dans un corps gras, sucré ou une pâte. Elles ne doivent jamais s'utiliser pures. Les huiles essentielles (HE) font merveille dans les plats salés, salades, vinaigrettes et desserts. Elles leur apportent une nouvelle saveur et un parfum original d'herbes, d'épices ou de fruits.

◆ Dans les clafoutis et les tartes salées : ajoutez à la pâte avant cuisson, 2 gouttes d'HE de basilic, de thym ou de sarriette.

◆ Dans les « dips » et caviars de légumes : essayez l'HE d'aneth, de basilic, de fenouil, de thym ou de citron. Versez 1 ou 2 gouttes à la préparation froide et laissez mariner quelques heures au frais.

◆ Dans la mayonnaise : l'HE de citron fait bien sûr merveille, mais on peut aussi essayer le basilic, l'aneth et autres herbes aromatiques.

◆ Pour parfumer salades et assaisonnements : Mélangez 2 gouttes d'HE de citron + 2 gouttes d'HE d'orange douce + 1 goutte d'HE de pamplemousse dans 100 ml d'huile de tournesol.

Plus original encore, avec des fleurs : mélangez 1 goutte d'HE d'Ylang-Ylang + 1 goutte d'HE de géranium dans 50 ml d'huile de tournesol.

◆ De nombreux plats sont faisables avec des huiles essentielles en renfort ou remplacement de nos

herbes traditionnelles (persil, basilic, gingembre, romarin, citronnelle, etc.)

◆ Les compotes de fruits et confitures s'épanouiront avec 1 ou 2 gouttes d'HE de vanille, pamplemousse, mandarine, bergamote, cardamome ou lavande... ajoutées en fin de cuisson.

◆ Dans les salades de fruits : délayez 2 gouttes d'HE de vanille, lavande, gingembre, bergamote ou autres agrumes, dans un peu de miel mélangé au jus des fruits.

◆ Dans les gâteaux : remplacez les traditionnels vanille, cannelle, orange et citron par leurs HE ; et pourquoi pas aussi la menthe poivrée, la lavande ou la cardamome.



■ Véronique SZYRYJ

Bibliographie et sites internet:

- L'aromathérapie tout simplement (Ed. Eyrolles)
- Se soigner avec l'aromathérapie (Ed. De Vecchi)
- La cuisine aux huiles essentielles (Ed. La Plage)
- www.aromazone.com, www.neroliane.com
- www.huiles-et-sens.com

Nos recettes « pleine forme »



Tartare de saumon au pamplemousse et gingembre

Une entrée riche en Oméga 3 et huiles essentielles euphorisantes

Ingrédients pour 4 personnes :

400 gr de filet de saumon frais
200 gr de saumon fumé
4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse
1 goutte d'huile essentielle de gingembre
1 jus de citron - Sel et poivre

Hacher le saumon et le saumon fumé au couteau. Au jus du citron, ajouter les huiles essentielles (bien doser les gouttes!) Saler et poivrer. Mélanger le tout et réserver au frais pendant au moins 1 heure. Dans chaque assiette, poser un cercle en inox de Ø 10 cm, y mettre un peu de tartare, retirer le cercle et décorer avec quelques brins de persil, tomates cerises ou avec des graines germées.



Taboulé vitaminé

Le traditionnel taboulé revisité pour faire le plein de vitamines

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

5 tomates
2 petits concombres (égyptiens)
1 petit oignon doux
1 pamplemousse rose pelé à vif
1 orange pelée à vif
1 poignée de pois chiche cuits
2 c. à soupe de raisins secs
2 c. à soupe de boulgour non cuit
1 petite botte de persil
10 feuilles de menthe
Le jus de 2 citrons
3 c. à soupe d'huile d'olive - Sel et poivre

Couper fruits et légumes en petits dés. Émincer finement oignon, persil et menthe. Mélanger le tout avec les pois chiche, les raisins, l'huile d'olive et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter le boulgour cru. Réserver au frais pendant 2h.



Des smoothies revitalisants

Des jus de fruits et légumes originaux pour recharger ses batteries

Vitamines lactées :

Ingrédients (pour 1 verre) :

1 carotte pelée
1 pomme
1 orange
1 yaourt nature sucré

Laver les fruits. Peler l'orange en enlevant bien les peaux blanches. Passer à la centrifugeuse. Puis mixer le jus obtenu avec le yaourt. Servir aussitôt.

Vitamines épicées :

Ingrédients (pour 1 verre) :

1 pamplemousse rose
1 banane
1 poignée de fraises
1 cm de racine de gingembre

Presser le pamplemousse. Peler le gingembre. Dans un blender, mixer fraises et gingembre, ajouter la banane et le jus du pamplemousse. Sucrez si besoin.

La morphopsychologie, qu'est-ce donc ?

La morphopsychologie, fondée par le Dr Corman, se propose de traduire les traits du visage, et de leur donner une signification psychologique. Pour ce faire, elle s'appuie sur une démarche scientifique basée sur les lois de la biologie.

Une rencontre entre la biologie et la psychologie.

Il s'agit d'une méthode globale qui s'interdit de tirer des conclusions sur un élément isolé du visage. Le morphopsychologue observe la combinaison des éléments d'un visage (l'ossature, la chair, la position des traits et leur forme...) et les assemble méthodiquement telles les pièces d'un puzzle, pour déterminer un paysage global : comment s'est constitué ce visage? Comment a-t-il évolué dans le temps? Quelles sont ses richesses et comment peuvent-elles s'exprimer? Quels sont ses domaines de prédilection? Qu'est-ce qui le touche en priorité? Qu'est-ce qui peut le heurter? Qu'est-ce qui peut le convaincre?

De multiples applications.

Ainsi peut-elle s'appliquer à de nombreux domaines professionnels, tels que les ressources humaines, les relations publiques, l'orientation professionnelle, le casting, elle peut être utilisée dans la police, la mé-

decine, l'aide psychologique... mais elle est aussi un outil précieux dans la vie personnelle pour se connaître soi-même, pour mieux comprendre les autres, une aide dans l'éducation des enfants, un excellent outil pour combattre les préjugés. «Non pas juger, mais comprendre», tel est le premier code de déontologie du morphopsychologue. Il ne s'agit donc pas d'une de ces méthodes visant à appliquer des jugements de valeur normative.

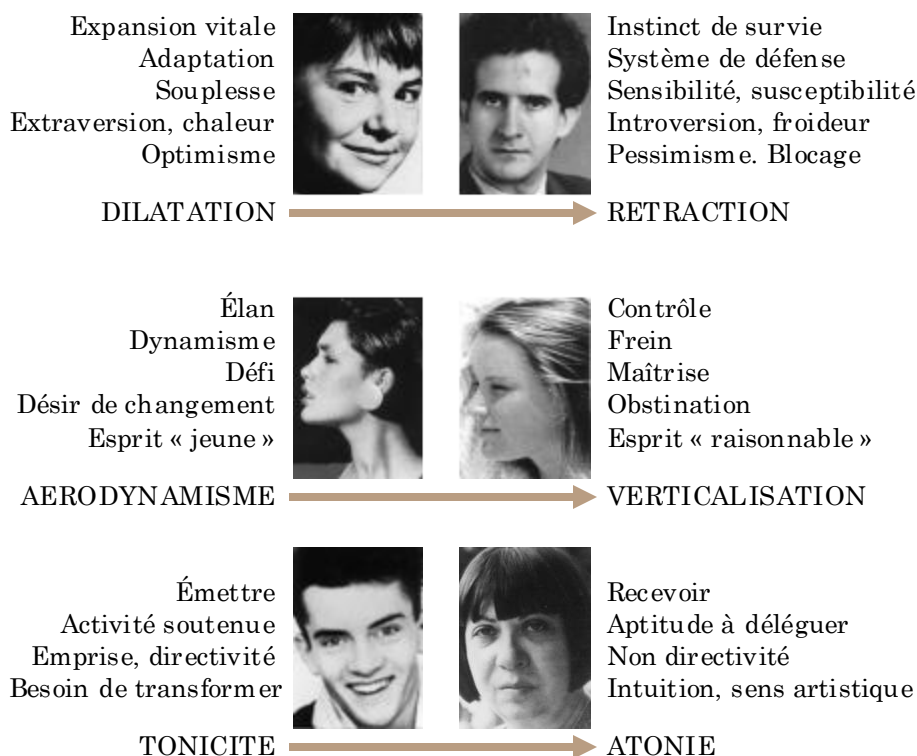
Quelle formation ?

La Société Française de Morphopsychologie a été fondée en 1980 à Paris par le Dr Corman pour diffuser l'enseignement de la morphopsychologie. Cependant, de nombreux professeurs diplômés se proposent dans diverses régions de France et même à l'étranger, d'enseigner un cursus conforme à celui de la SFM. Des cours par correspondance sont également possibles. Au bout de 2 ans, un examen vous sera proposé afin d'accéder à un diplôme de premier cycle délivré par la SFM. Quant au diplôme de second cycle, il est soumis à la présentation d'un mémoire.

■ Pascale DENINOTTI

Nous vous donnons RV le 23 mars à Maadi pour une matinée découverte de la morphopsychologie.

La théorie de la morphopsychologie



LES REPERES ANATOMIQUES STATIQUES :

L'ossature, la chair, les récepteurs yeux, la bouche, le nez.

LES 3 ETAGES DU VISAGE :

- ◆ L'étage cérébral (front et yeux) : penser, réfléchir, rêver, imaginer.
- ◆ L'étage affectif (pommettes et nez) : aimer, éprouver, ressentir, sens des valeurs
- ◆ L'étage instinctif (mâchoire, bouche) : faire, bon sens, volonté, racines.

Tous ces paramètres interagissent, s'atténuent ou se renforcent les uns les autres, évoluent dans l'instant (mimiques) ou dans le temps (maturation, vieillissement). Par la subtilité de son analyse, le respect humain pour la différence et les particularités de l'être humain, la Morphopsychologie va permettre de déceler les ressources de chacun, ses points d'excellence et les difficultés qui l'empêchent de les développer. ■

Étymologie

De l'Arabe, du Persan et du Turc au Français

JOYAU

C'est au persan, signifiant "matière" ou "pierre précieuse", que se rapporte le mot arabe, plus utilisé au pluriel qu'au singulier, ainsi que son correspondant français.

La différence d'orthographe entre "joyau" et "joaillier" est probablement due à des transcriptions arbitraires, souhaitant chacune se rapprocher au mieux de la prononciation arabe.

JUPON

Du mot arabe "vêtement de dessous", lui-même dérivé du verbe signifiant "retrancher, raccourcir".

Par extension, le nom français "jupe" désigne une partie seulement de la robe.

KIOSQUE

Du turc, où il désigne une sorte de belvédère érigé dans un jardin ou sur une terrasse, un petit pavillon ouvert de tous les côtés pour prendre le frais.

LÂCHE

Notons qu' en français, cet adjectif s'applique :

-soit aux choses (=non tendu) et son étymologie est alors latine,

-soit aux personnes, dans ce cas seulement il vient de l'arabe, où il veut dire littéralement "qui ne vaut rien", participe du verbe "devenir vil".

A cette racine, on peut rattacher le mot français "laquais", désignant celui qui est attaché au service d' un maître dont il porte la livrée.

LAUDANUM

Mot persan signifiant "préparation d'opium", agrémenté par les chimistes d'une terminaison latine.

LIBAN

Nom arabe du mont Liban, qui paraît dérivé du mot arabe signifiant "lait", à cause de la couleur blanche qu'offraient les neiges perpétuelles dont ses sommets étaient couverts.

MACABRE

De l'arabe signifiant "lieu des tombeaux, cimetière".

Au Moyen-Âge, on appelait danse macabre une sarabande nocturne que l'on supposait exécutée par les morts.

MAGE

Du persan, où il signifie "savant en astrologie" et également "adorateur du feu" car, en Perse comme en Chaldée, le culte du feu dura plusieurs siècles. Chez les Perses, le Mage était également le titre du ministre de la religion.

■ Françoise POUPET



Charlotte GARIN... une Cairote devenue Camerounaise

Quand je suis partie d'Égypte et que j'ai su que j'allais poursuivre l'aventure de l'expatriation au Cameroun, ma première réaction fut positive : je me suis dit que c'était l'occasion de découvrir «un autre continent» (car pour ceux qui l'ignorent, on dit qu'il y a en réalité 5 ou 6 Afrique différentes). Je n'ai pas été déçue, en l'occurrence. Cependant, être Français au Cameroun n'est pas plus naturel qu'être Français en Égypte, pour des raisons notamment historiques évidentes ; mais ici aussi il y a de belles opportunités de rencontres, avec des gens qui souvent connaissent bien aussi notre culture (ce qui facilite les échanges d'une manière générale), et partagent la même langue que nous (à défaut de partager la même vision du monde !)

Comme dans de nombreux pays du Sud, se côtoient des élans de modernité avec l'éternité. C'est d'autant plus spec-

taculaire avec le climat et la végétation équatoriaux. Alors qu'il pleut 10 jours par an en Égypte, il pleut des mètres et des mètres d'eau (autour de 6, pour être précise) ; ça fait fuir les dernières mamans pendant les mois d'été, ça perturbe la rentrée scolaire, ça fait un bruit infernal sur le toit et c'est généralement accompagné d'orages dantesques, mais c'est aussi très impressionnant.

Le résultat, c'est cette végétation « sempervirente », comme dit mon atlas, où la période végétative semble permanente, où la forêt a toujours l'air de gagner du terrain. Quand on circule sur la route, on roule sur un tout petit ruban de bitume au milieu d'une jungle impénétrable, avec des arbres de toutes les formes qui dégoulinent de feuillages, le tout embrumé de vapeur d'eau, et on voit les carcasses de voitures sur les côtés être peu à peu envahies par cette nature belle et bien vivante. Un milieu peu accessible, à peine maîtrisable, et, il faut l'avouer pas très rassurant... c'est comme dans les paysages de films, et Greystoke a effectivement été tourné ici, aux chutes d'Ekoum. Un vrai sentiment d'éternité...

bien différent de celui qu'inspirent les pyramides de Guizèh, mais tout aussi remarquable !

Ici ce qui est très surprenant c'est que les températures sont estivales toute l'année. Au mois de janvier comme en juin, il fait plus de 25°C. Difficile dans ces conditions de voir arriver Noël sans garder l'œil sur le calendrier (photo du milieu ci-dessous prise le 31 décembre), et quand on rentre en France en hiver, c'est le grand troc avec les copines pour emprunter une doudoune et des chaussures !

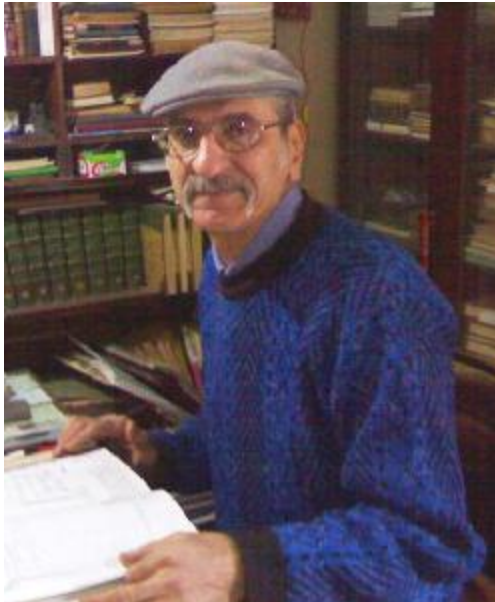
De fait, on sait que le Cameroun est un pays de toute beauté, mais les liaisons sont malaisées, aléatoires voire incertaines. Il est donc difficile d'en profiter, notamment en famille. Alors on se limite à quelques repères bien balisés (les volcans de l'Ouest, les plages de Kribi, et pour les plus autonomes les steppes du Nord) et on n'oublie jamais son produit anti-moustiques ! Dernier détail : au Cameroun, il n'y a pas de petites bêtes. Même les fourmis sont énormes !!!

■ Charlotte GARIN



Labib GHOBRIAL

Portrait d'un amoureux des vieux livres



Vous l'avez toutes déjà vu, incontournable de nos cafés mensuels, chapeau vissé sur la tête, fumant la pipe, il a un petit air de Sherlock Holmes. Lui c'est Labib GHOBRIAL, notre bouquiniste et sa quête n'est pas celle de la vérité mais plutôt la recherche et la vente de livres anciens.

Rien ne le prédestinait à devenir bouquiniste hormis peut-être l'amour des livres.

Issu d'une famille du sud de l'Égypte, il naît à Ismaëlia, passe son baccalauréat à Port Saïd et commence des études d'ingénieur mécanique et architectural à l'Université du Caire. Outre l'amour des livres, il a aussi celui des voyages. En 1972, pendant les vacances scolaires, il part en France chez des amis. C'est le premier pays qu'il découvrir après le sien. Au retour il décide d'abandonner ses études qui ne le passionnent pas, trop

pris par l'envie de voyager et par son amour de la liberté.

Pour assouvir sa passion dévorante mais coûteuse, il trouve du travail dans des compagnies françaises de construction, au Centre Culturel Français, et dans une société qui distribue des livres, notamment des encyclopédies. Un jour il démarché une famille qui veut bien acheter une encyclopédie mais à condition qu'eux mêmes puissent se débarrasser de vieux livres de cuisine dont ils viennent d'hériter et qui ne les intéressent absolument pas. Labib GHOBRIAL leur propose alors de les prendre et d'essayer de les vendre lui-même. La vente de ces vieux bouquins va lui rapporter beaucoup d'argent et c'est ainsi qu'il commence à faire de son hobby un métier. Il commence à acheter des vieux livres pour monter une bibliothèque et les revendre aux amateurs du genre. Il travaille essentiellement grâce au bouche à oreille et aux liens tissés dans ce milieu depuis des années. Les notaires, les antiquaires le connaissent et l'appellent dès qu'ils ont connaissance d'une succession comprenant des livres ou de personnes désirant se débarrasser d'une collection de livres anciens.

Dans sa maison de Maadi il vit entouré d'environ 50 000 bouquins en tous genres, livres rares, gravures originales, planches sur l'Égypte napoléonienne, exemplaires numérotés, traitant de tous les sujets et dont lui seul connaît l'emplacement sur des rayonnages poussiéreux. Une

visite en ce lieu vous rappellera l'atmosphère des bibliothèques d'antan.

Dans les années 90 il va ajouter une corde à son arc. Grâce à sa rencontre avec Christian LEBLANC il va devenir membre de l'association pour la Sauvegarde du Ramesseum et va commencer à mettre en place et à s'occuper de l'organisation de ce séjour à Louxor qui perdure, depuis cette période, pour le plus grand plaisir des participants de plus en plus nombreux chaque année.

■ Josette GRASSET



Qu'est-ce que l'Assemblée des Français de l'Étranger ?

C'est l'Assemblée représentative des quelques deux millions de Français établis à l'étranger et leur porte-parole, ainsi que le défenseur attentif de leurs droits et intérêts. Ces 155 membres élus sont les interlocuteurs, en France comme à l'étranger, du gouvernement, des missions diplomatiques et des postes consulaires sur toutes les questions relatives à l'expatriation. Ils forment un collège électoral qui élit les 12 Sénateurs des Français établis hors de France.

L'Assemblée des Français de l'Etranger se réunit à Paris, deux fois par an (mars et septembre). Les élus élaborent des rapports, des résolutions, soumettent des vœux et des motions à l'Administration en faveur des Français de l'Etranger. Ils émettent des avis sur les textes et les projets qui leur sont soumis par le gouvernement. Ils sont présents dans de nombreux organismes publics et institutions touchant à tous les domaines de la vie à l'étranger (enseignement, bourses scolaires, em-

ploi, couverture sociale, sécurité, aide juridique, associations des Français de l'étranger, etc.)

Les Conseillers à l'AFE pour l'Égypte et le Soudan sont à l'écoute de vos expériences et attendent vos propositions. Pour les contacter :

- ♦ Renée BLANDIN
E-mail : renee_blandin@hotmail.com
Tél. : 012 40 03 246
- ♦ Régine PRATO
E-mail : reginelotus@yahoo.com
Tél. : 012 31 87 091
- ♦ Hassan BEHNAM
E-mail : hassan.benham@ubifrance.fr
Tél. : 012 21 47 279
- ♦ Hervé MAJIDIER
E-mail : hmajidier@mafgroup.com.eg
Tél. : 012 78 88 887

La Banque Alimentaire

La Banque Alimentaire a été créée en 2004, juste après notre réélection à l'Assemblée des Français de l'Etranger, lorsque nous nous sommes rendus compte que quelques uns de nos concitoyens avaient besoin, ponctuellement mais gravement, du minimum vital que nos institutions locales ne peuvent pas leur donner.

Nous avons donc contacté Martine GAMBARD, consul Général de France au Caire à l'époque (qui a accueilli ce projet avec beaucoup d'enthousiasme et l'a défendu énergiquement). Elle a demandé à nos entreprises françaises installées localement de contribuer, même modestement, au financement en émettant un chèque à l'ordre de CARREFOUR, qui l'encaisse. En contrepartie, CARREFOUR nous remet des vouchers d'une valeur équivalente en bons numérotés de 100 Livres que nous donnons aux plus démunis. Ils peuvent ainsi aller faire leurs achats à CARREFOUR sans liquidités, juste munis de ces bons qu'ils présentent lors de leur passage en caisse.

Il s'agit de Français mal assurés, ayant des ennuis de santé qui doivent acheter des médicaments chers et qui n'ont plus suffisamment d'argent pour

nourrir leur famille. Il s'agit de nos retraités, de Français ayant fait une "mauvaise rencontre", de Françaises ayant fait "un mauvais choix" et qui se retrouvent totalement démunies avec des enfants à charge, etc.

Nous en profitons pour remercier l'UFE (Union des Français de l'Etranger), les diverses banques françaises qui contribuent ou qui répondent toujours présents lorsque nous les sollicitons.

Très cordialement à vous toutes et tous.

■ Renée, Régine, Hassan, Hervé

Permanence juridique gratuite

Maître Basil MARCO
Tél. 012 21 46 390

Les mardis et jeudis de 10 à 13h

Le forum MED-ALLIA au Caire

La troisième édition du Forum MED-ALLIA s'est tenue à l'hôtel Marriott du Caire du 6 au 8 décembre 2009, avec la participation de centaines d'entreprises, principalement françaises et égyptiennes, mais également en provenance de sept pays du bassin méditerranéen.

Organisé par UBIFRANCE, l'Agence Française pour le Développement International des Entreprises et la Mission économique du Caire, en partenariat avec la Chambre de commerce française en Egypte (CCFE), ce Forum avait pour ambition de rassembler près de 300 entreprises françaises et égyptiennes, mais aussi algériennes, tunisiennes, syriennes, jordaniennes, libyennes, marocaines et turques, afin de développer principalement les échanges commerciaux et les partenariats entre les entreprises françaises et égyptiennes, mais aussi avec celles de la région, en s'inscrivant notamment dans la dynamique de l'Union Pour la Méditerranée (UPM) dont la France assure la coprésidence avec l'Egypte.

MED-ALLIA est un concept particulier qui offre aux participants l'occasion de rencontrer des partenaires potentiels, en organisant des rencontres de 30 minutes chacune, selon la formule B2B (Business to Business), chaque entreprise pouvant bénéficier jusqu'à 12 rendez-vous individuels et personnalisés. Au Caire, le nombre de rencontres a dépassé les 2200. Les principaux secteurs étaient

l'agroalimentaire, les biens de consommation, le second œuvre du bâtiment/décoration, le commerce, la franchise, l'artisanat, l'énergie, l'environnement, les TIC, les équipements industriels, la santé et le tourisme.

Par ailleurs, le « Village Experts » organisé autour des lieux de rendez-vous, ainsi que les petits-déjeuners thématiques, ont permis aux sociétés de rencontrer les professionnels spécialisés dans l'approche du marché euro-méditerranéen et de s'informer des conditions de travail, d'investissement et de partenariat.

MED-ALLIA Le Caire 2009 a été inauguré par Mme Anne-Marie Idrac, Secrétaire d'Etat chargée du commerce extérieur de la France, venue spécialement de Paris pour l'occasion, et M. Rachid Mohamed Rachid, ministre égyptien du commerce et de l'industrie, en présence de M. Christophe Lecourtier, Directeur Général d'UBIFRANCE, Mme Christiane Kammermann, Sénatrice, M. Jacques Pellissier, Député du Jura, M. Jean Félix-Paganon, Ambassadeur de France, et de nombreuses autres personnalités françaises et égyptiennes.



Considéré comme étant le plus grand événement économique et commercial franco-égyptien jamais organisé au Caire, le Forum MED-ALLIA a été couronné de succès et a bénéficié d'une large couverture médiatique dans la presse égyptienne et régionale grâce aux actions de communication menées par le Bureau de presse régional d'UBIFRANCE, basé au Caire. En effet, plus de 140 articles, reportages et interviews audio-visuelles ont été publiés et diffusés, en amont et en aval de l'évènement.

■ Hassan BEHNAM

Assemblée des Français de
l'Etranger Egypte & Soudan
Directeur du BP régional
UBIFRANCE

Nouvelles du web

Quelques liens utiles pour vos sorties désert ... et vous préparer à la saison qui approche !

<http://www.benichou-software.com>



L'échange de "traces", la création de "routes" pour les nuls : un convertisseur de fichiers capable d'importer et exporter tous les formats connus, et gratuit!

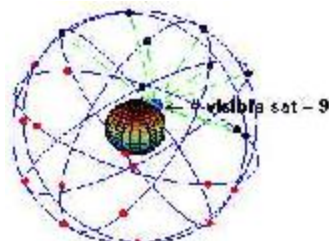
Avec ce logiciel, modifier des tracés connus, revoir la route effectuée, en créer, rien de plus facile !

<http://visibleearth.nasa.gov>



Les photos NASA de notre bonne vieille terre... Magnifique! Le site inclut les images prises suivant l'actualité (catastrophes, incendies, tempêtes, etc.)

<http://www.gpspassion.com/fr>



LE SITE de référence GPS (français & anglais) avec d'excellents forums.

■ Dominique WILLE

L'Atelier Gourmand

Retrouvez toutes les recettes de cuisine gourmande sur le blog de Catherine RIOUT :

<http://ateliergourmandcathy.unblog.fr>

****Règles du jeu du SUDOKU :**

Remplissez les cases vides par un chiffre de 1 à 9, de façon à ce qu'un chiffre ne soit présent qu'une seule fois par ligne, par colonne, et par sous-carré. Solutions p.48.

Sudoku**

Niveau FACILE

					6			5
		4		1	5	9		
1	5	2				7		
7					1	2	3	
	2	5	9		4	6	7	
	9	1	6					4
		9				5	8	7
		3	4	8		1		
2			5					

Niveau MOYEN

			5		8	1	4	
		1						7
2		3		7				6
5		6				2	8	
	9						1	
	1	8				6		4
6				2		5		1
9						4		
	2	5	4		7			

Niveau DIFFICILE

8								2
	1	4						
		7	3	2				9
	8	1	2				3	
5			6		3			9
	6				7	1	2	
	2			3	9	7		
						9	5	
9								4

Solutions des Sudoku

Niveau FACILE

9	8	7	2	4	6	3	1	5
6	3	4	7	1	5	9	2	8
1	5	2	3	9	8	7	4	6
7	4	6	8	5	1	2	3	9
8	2	5	9	3	4	6	7	1
3	9	1	6	7	2	8	5	4
4	6	9	1	2	3	5	8	7
5	7	3	4	8	9	1	6	2
2	1	8	5	6	7	4	9	3

Niveau MOYEN

7	6	9	5	3	8	1	4	2
8	5	1	2	4	6	9	3	7
2	4	3	9	7	1	8	5	6
5	7	6	1	9	4	2	8	3
4	9	2	8	6	3	7	1	5
3	1	8	7	5	2	6	9	4
6	8	4	3	2	9	5	7	1
9	3	7	6	1	5	4	2	8
1	2	5	4	8	7	3	6	9

Niveau DIFFICILE

8	9	3	7	6	1	5	4	2
2	1	4	9	5	8	3	7	6
6	5	7	3	2	4	8	9	1
4	8	1	2	9	5	6	3	7
5	7	2	6	1	3	4	8	9
3	6	9	8	4	7	1	2	5
1	2	5	4	3	9	7	6	8
7	4	6	1	8	2	9	5	3
9	3	8	5	7	6	2	1	4