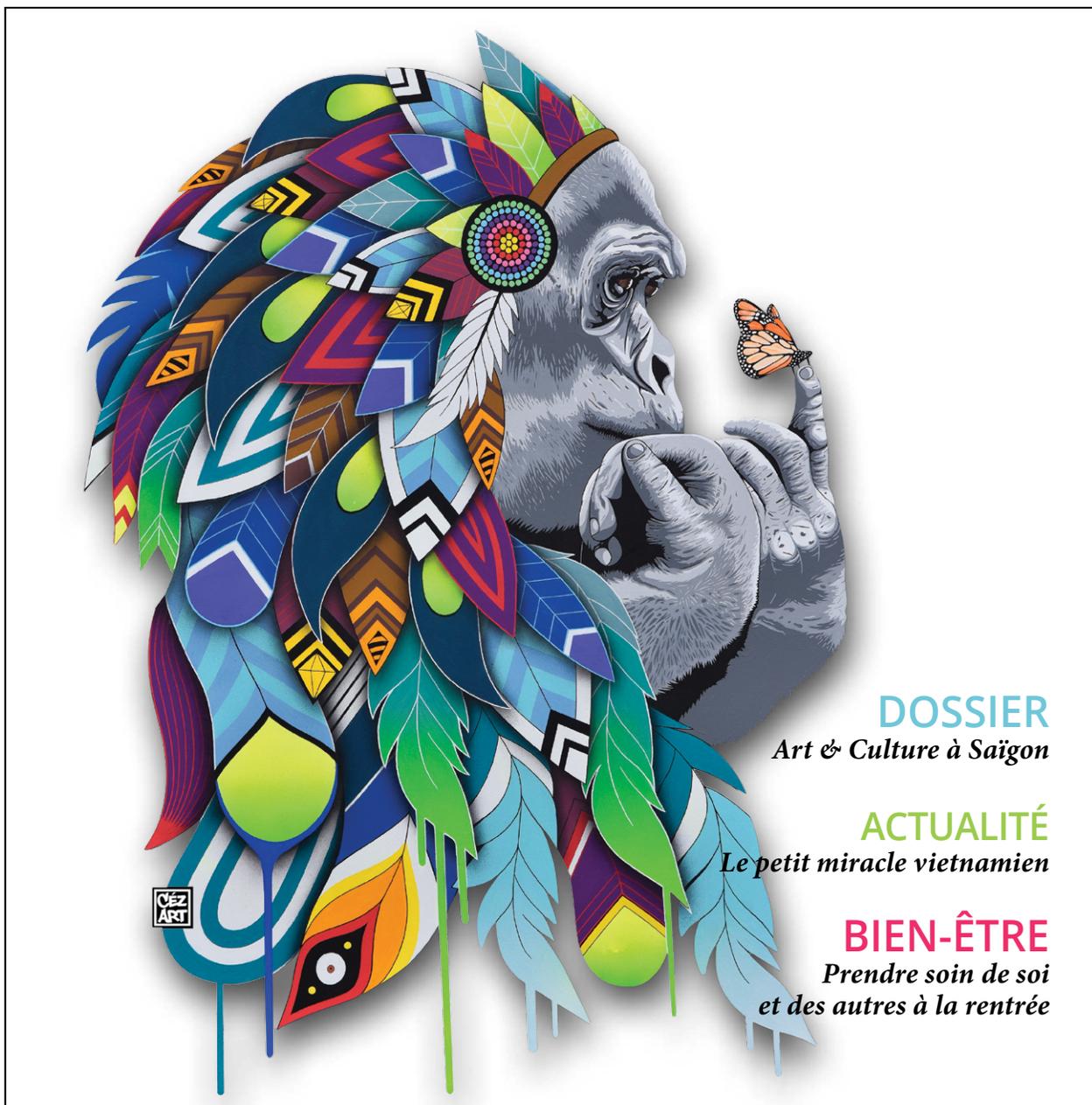


L'ÉCHO

DES RIZIÈRES



DOSSIER

Art & Culture à Saïgon

ACTUALITÉ

Le petit miracle vietnamien

BIEN-ÊTRE

*Prendre soin de soi
et des autres à la rentrée*

GRATUIT | EMPORTEZ-MOI

N°125 | OCT - NOV 2020

LE MAGAZINE DE L'ASSOCIATION DES FRANCOPHONES AU VIETNAM



Ultra Trail Angkor

6th Edition

16 Janvier 2021

VIVEZ LA COURSE AUTREMENT

Choisissez votre séjour au CAMBODGE autour du défi sportif !
avec VOTRE AGENCE DE VOYAGE FRANCOPHONE en Asie depuis 20 ans !

6 courses au choix

08 km | 16 km (running ou marche nordique) | 32 km | 42 km | 64 km | 100 km

PHOENIX VOYAGES

<https://ultratrail-angkor.com> | info@phoenixvoyages.com | (+84) 28 6281 0222 | 57-59 street 7, An Phu/An Khanh, District 2, Ho Chi Minh Ville



You deserve the best

AGS OFFRE DES SOLUTIONS GLOBALES EN
DÉMÉNAGEMENT, RELOCATION ET ARCHIVAGE

- PLUS DE 85 000 FAMILLES NOUS FONT CONFIANCE CHAQUE ANNÉE
- PLUS DE 141 IMPLANTATIONS DANS 95 PAYS

AGS VIETNAM
T. +84 (0)28 3521 0071 | E. vietnam@ags-globalsolutions.com



www.ags-globalsolutions.com



sommaire

- 05 LES RENDEZ-VOUS DE L'AFV et ses nouveaux membres
- 06 CONTACTS Ils font vivre l'AFV
- 09 ACTUALITÉ Le petit miracle vietnamien
- 14 PAGES VERTES Changeons le monde, rien que ça
- 16 CONFÉRENCE Non La Project, objectif atteint
- 18 ENTREPRENDRE AU VIETNAM Bootleggers - Saigon pony club
- 20 DOSSIER ART & CULTURE À SAÏGON
- 28 LECTURES Nos coups de cœur
- 30 LA CHRONIQUE DE PHILIPPE «On n'est pas là pour planter des arbres ?»
- 32 GRAND ANGLE Les choses les plus simples de la vie
- 38 BIEN-ÊTRE Prendre soin de soi et des autres à la rentrée
- 40 SANTÉ ET NUTRITION Petit guide pour bien se nourrir
- 42 BONS PLANS Spécial rentrée
- 43 SOLIDARITÉ Solidarité pour Bien Hoa
- 46 GASTRONOMIE La cuisine vietnamienne
- 48 LES CAHIERS DE L'AFV
- 54 LES BOUTIQUES PARTENAIRES

COORDINATION EDR Marie-Aure de Champeaux, lechodesrizieres@gmail.com

RÉDACTION Marie-Aure de Champeaux, Géraldine Doray-Novak, Virginie Lesprit, Laetitia Person, Christine Quénet, Alexandra Rendall.
Avec la participation de Philippe Avocat, Cindy Hutcheon, Virginie Lambert, Blandine de Quatrebarbes, Jaime Peichocho, Soraya Ziou.

SPONSORING Frank-Olivier Ridel, boutiques.afvsaigon@gmail.com

GRAPHISME Thai Bao Vuong, chezbao@gmail.com

PHOTO DE COUVERTURE Artiste : CezArt - Symbiose.
Crédit photo : Olivier Geneau

L'Écho des Rizières est le magazine de l'Association des Francophones au Vietnam
Tirage à 2 000 exemplaires. Distribution dans les boutiques partenaires sélectionnées et aux permanences d'accueil du D1 et D2



édito

Après plusieurs années de stabilité au sein du bureau de l'AFV, le départ de beaucoup d'entre nous et le blocage en France de certains, nous ont forcés à réorganiser le bureau de l'AFV. Nous avons besoin de personnes présentes ici pour continuer d'avancer. C'est pourquoi le nouveau bureau se voit doté d'une vice-présidente : Yasmina Depas, et d'un co-président. J'ai désormais l'honneur d'être co-président avec Joseph Vigier. Ce dernier, bloqué en France depuis avril 2020, a peu d'espoir d'un retour rapide.

Je suis originaire de Lille, j'ai 36 ans et j'ai 2 filles de 5 et 2 ans. Avec ma famille, nous avons découvert le Vietnam en 2017. Ce voyage a marqué notre désir de venir nous installer ici. Volonté de découvrir son art, sa gastronomie, sa population et cette culture si spécifique : mélange d'un passé marqué par les différentes occupations qu'il a subies, et de ses racines. Arrivés au lendemain de Noël, nous avons pu découvrir le pays et vivre le Têt depuis Phu Quoc. Très rapidement, le Covid-19 a chamboulé notre vie au quotidien. Les mesures mises en place par le gouvernement nous ont permis de nous sentir en sécurité. Néanmoins, certains ont vu leurs revenus diminuer, d'autres ont dû se résigner à partir plus tôt que prévu ; les conséquences économiques dans certains domaines sont importantes et nous forcent à repenser notre quotidien pour profiter au maximum de ce pays et de cette aventure. La joie de vivre des Vietnamiens et leur facilité à continuer d'avancer malgré les obstacles, nous confortent dans notre conviction que le Vietnam est le pays dans lequel nous nous sentons bien.

La vie associative, en cette période où nous sommes séparés de nos familles restées en France, apparaît comme un vrai soutien et l'occasion de joyeuses rencontres à venir. Tout le nouveau bureau s'en réjouit.

Vous pouvez donc compter sur notre implication et notre bonne humeur !

FRANK-OLIVIER RIDEL
PRÉSIDENT DE L'AFV

BOULANGERIE & PÂTISSERIE - ÉPICERIE FINE - RESTAURANT



Le ÉPICIER FINE
Découvrez Le Square Épiciier Fin
La culture culinaire française au cœur de Saigon

Le Square Épiciier Fin (LSEF) réunit dans un espace unique, à la décoration remarquable, crée par l'architecte milanais Massimiliano Locatelli, une épicerie fine, une boucherie-charcuterie, une boulangerie-pâtisserie, un bistrot gastronomique, ainsi qu'un espace de travail doté d'une agréable vue sur la rivière de Saigon.

Vous pourrez savourer votre café matinal dans la "Villa Noire" à l'architecture coloniale, vos sens agréablement "titillés" par l'odeur du pain et des croissants – les meilleurs de Saigon! – préparés par nos boulangers et juste sortis du four. Pour déjeuner, l'équipe de David Thai, "Iron-Chef Vietnam" vous propose, du lundi au vendredi un set lunch différent, que vous dégusterez à votre choix, dans le jardin, dans la salle brasserie aux airs de bistrot parisien ou sur réservation (10 à 40 personnes) dans la salle "Arts de la Table" ou vous découvrirez un large choix de vaisselle, et accessoires de table et de cuisine.



La très grande boutique vous propose des produits locaux choisis, notamment bio, ou importés haut de gamme ainsi que des articles maisons: fromages, charcuteries, plats à emporter sans oublier - expérience unique! - le bœuf mûré de 14 à 90 jours (Dry-aged Beef).

Vous bénéficierez de notre carte fidélité et s'il vous arrivait de ne pas vouloir vous déplacer au magasin, vous pourrez effectuer vos achats en ligne sur notre site et profiter de notre service de livraison.

A très bientôt!

PETIT DÉJEUNER - BRUNCH LE WEEK-END - ÉVÉNEMENTS SUR GRAND ÉCRAN

📍 186 NGUYEN VAN HUONG ST., THAO DIEN, DIST. 2, HCMC
 Ouverture : 8h00-20h00 (Service Traiteur : 10h00-20h00)
 ☎ Service Client: 093 8373 441 (Zalo | Viber | Skype | Whatsapp L...)
 🌐 lesquare-epicierfin.com.vn
 📘 Facebook.com/lesquareepicierfin
 🌐 Site internet: shop.lesquare-epicierfin.vn/en

CADEAU DE BIENVENUE

* Découper et présenter ce coupon lors de vos achats au LSEF pour recevoir une Pizza Margherita (Taille 12cm)



L'Écho des Rizières & l'AFV
recrutent

Vous cherchez à valoriser votre expatriation au Vietnam et ajouter une corde à votre arc ? Ou bien vous voulez partager votre passion avec d'autres ? Rejoignez les équipes de bénévoles de l'AFV et de l'EDR qui font vivre la communauté francophone de Saigon.

Contacts :
 lechodesrizieres@gmail.com
 secretariatafv@gmail.com

nos rdv !



Bienvenue aux nouveaux membres !

Véronique et Damien LESTRADE-PFLUMIO
 Thi Kim LOAN
 Dinh Huy Phuong NGUYEN

EN RAISON DU COVID-19 nous ne sommes pas en mesure de prévoir les prochains événements mais nous vous informerons au fur et à mesure de la reprise sur le site et la page facebook.

INFOS SUR WWW.AFVSAIGON.ORG

Ils font vivre l'AFV...



PRÉSIDENTE
Frank-Olivier Ridel
presidenceafv@gmail.com



VICE-PRÉSIDENTE
Yasmina Depas
afvicepresidence@gmail.com



TRÉSORERIE
Camille Bourdeau
tresorerieafv@gmail.com



RESPONSABLES ACCUEIL
Mandée Auschitzky
Carole Métivier
Florence Vincent
accueil.afv@gmail.com



RESPONSABLES ÉVÉNEMENTS
(Écho des papilles,
Dîner tournant, Apéro...)
Yasmina Depas
Frank-Olivier Ridel
Adeline Wolf
evenements.afv@gmail.com



SECRÉTARIAT GÉNÉRAL
Lyne Santana
secretariatafv@gmail.com



RESPONSABLES DES VISITES
Fanny Albrand
visites.afv@gmail.com



BIBLIOTHÈQUE
Livres adultes,
chez Fanny Ice Cream (D1)
les mardis et jeudis de 10 h à 12 h
Plus de 1 200 titres et
régulièrement des nouveautés
Josette Comin
bibliothequeafv@gmail.com



RESPONSABLE COMMUNICATION
(Site Internet et réseaux sociaux)
webafv@gmail.com
Responsable page Facebook
Claire Mayer
afvsaigonfacebook@gmail.com

BOUTIQUES PARTENAIRES & SPONSORING
Frank-Olivier Ridel
boutiques.afvsaigon@gmail.com

Les équipes vous accueillent
le jeudi de 9 h 30 à 11 h 30
au Saint Honoré
17 Tran Ngoc Dien, D2

le jeudi de 10 h à 12 h
chez Fanny Ice Cream
96 Nam Ky Khoi Nghia, D1

WWW.AFVSAIGON.ORG
PAGE FACEBOOK : AFVSAIGON
GRUPE FACEBOOK : AFV PATATI PATATA

Les ateliers AFV



ATELIER CUISINE
À pourvoir
Renseignements :
secretariatafv@gmail.com



CONFÉRENCES
Christine Floreani
Mandée Auschitzky
conference.afvsaigon@gmail.com



BRIDGE (DÉBUTANTS)
Philippe Mercandalli
mercandalli.phi@yahoo.fr



LES P'TITS LOUPS
Claire Charby
charby.claire@hotmail.fr



CAFÉ LITTÉRAIRE MATINÉE
Mylène Macé
mylenemace22@gmail.com



MAH-JONG
Beatrice Barbesier
bbarbesier@hotmail.fr



CLUB DE LECTURE SOIRÉE
Christine Quénet
quenetfamily@gmail.com



TAROT
Florence Vincent
flo.animation62@gmail.com

Les ateliers partenaires



ATELIER CHOCOLAT
Fanny Albrand
fanny.albrand@yahoo.com



ATELIER COUTURE
Isabelle Adenot
mademoisellemia@gmail.com



ATELIER PÂTISSERIE ANNA T.
Anne-Laure Taing
anna.m.taing@gmail.com

La commission sociale

Aide aux orphelins et enfants malentendants grâce aux cotisations et aux dons des adhérents



CO-PRÉSIDENT EN CHARGE DE LA COMMISSION SOCIALE
Joseph Vigier
commissionafv@gmail.com

RESPONSABLE APPAREILLAGE ENFANTS
Dominique Monssigny
sensierpm@gmail.com

ÉQUIPE

Annabelle Angairi, Mandée Auschitzky, Sandrine Bleu, Claire Charby,
Marie-Aure de Champeaux, Josette Comin, Pascale Proteau, Lyne Santana, Adeline Wolf





L'Europe vous manque ?
PRÉPAREZ VOS VACANCES
DE NOËL AVEC **CAR-2-EUROPE**

Quelle que soit votre destination en Europe,
**louez un véhicule neuf en toute simplicité avec l'offre TT
CAR-2-EUROPE**, assistance et assurance incluses.

Contactez Catherine Nguyen pour recevoir un devis personnalisé
093 751 00 96 | cnguyen.citroentt@gmail.com



Les hameaux de l'Orient
THÔN KINH ĐÔNG

FAMILY RESORT

Venez vous ressourcer dans un havre de paix à 1h30 de HCMC

- Parc de 4 ha
- Piscine sans chlore
- Prêt de vélos
- A 15 mn des tunnels de Cu CHI

15% de remise aux membres de l'AFV sur présentation de leur carte.

Pour toute réservation, contacter Gilbert au
08 68 23 89 57 ou par email: ghuynh@hameauxorient.com

Les Hameaux de l'Orient Thôn Kinh Đông
Address : Số 29, Đường 717, Ấp Ràng, Xã Trung Lập Thượng,
Huyện Củ Chi, Thành phố Hồ Chí Minh

Le petit miracle vietnamien

TEXTE *Laetitia Person*
PHOTOS *Unsplash*

Dans le contexte économique mondial, fortement bouleversé par le Covid-19, le Vietnam s'affirme comme un phénomène unique. Si la pandémie a ralenti les projets d'investissement en cours, elle lui a néanmoins permis de se prévaloir de l'efficacité de son modèle de gouvernance. Le pays se positionne d'ailleurs aujourd'hui comme l'une des destinations privilégiées de la vague de délocalisation d'usines, et Saïgon serait en tête du classement des *hubs* Asean, au même titre que Singapour, Hong Kong et Bangkok.



Dans son dernier rapport publié le 10 juin, l'Organisation de coopération et de développement économique (OCDE) a alerté sur « la récession économique la plus grave jamais observée depuis près d'un siècle ». Outre l'impact sur la vie de milliards de personnes, la pandémie liée au Covid-19 a asséné un coup dur à l'évolution de l'économie au niveau mondial. Impact direct sur les volumes de production au niveau global, interruption et altération au niveau des chaînes d'approvisionnement et de distribution, impact financier sur les entreprises et les marchés boursiers... Les conséquences sur la croissance économique mondiale sont lourdes et les chiffres en témoignent : - 6,1 % pour les États-Unis, - 7,5 % pour la zone Euro, - 5,2 % pour le Japon, - 3,5 % pour Singapour, - 6,7 % pour la Thaïlande... Pourtant, parmi ces chiffres en berne, le Vietnam tire son épingle du jeu et pourrait enregistrer une croissance positive en 2020. Depuis début mai, le Premier ministre Nguyen Xuan Phuc est sur tous les fronts pour

relancer l'économie et a annoncé une prévision de croissance de 5 % pour cette année. Le Fonds monétaire international table, quant à lui, sur 2,7 %. Un constat partagé par Thierry Mermet, managing partner chez Source of Asia qui témoigne des perspectives de relance. « Fin avril, le Vietnam a réalisé qu'il allait échapper à la crise sanitaire. Aujourd'hui, la population ressort conscience que les entreprises ne vont pas fermer, que leurs postes et, par conséquent, leurs salaires sont maintenus, même si parfois réduits. Rassurés d'une certaine manière, les Vietnamiens recommencent à consommer. Certains secteurs, à l'instar du tourisme ou des petits commerces, sont malheureusement très impactés. Certaines entreprises ne se relèveront pas. Notamment celles ne bénéficiant pas de cash-flow suffisant pour traverser la crise. Mais la clé pour le Vietnam c'est sa consommation intérieure et ses usines de production. Et aujourd'hui, la fabrication redémarre. »

Très présente pendant le confinement auprès des entreprises et des entrepreneurs français installés au Vietnam, la Chambre de commerce et d'industrie France-Vietnam (CCIFV) évoque le même redémarrage. Adam Koulaksezian, son directeur général, parle même « de petit miracle au niveau régional et mondial » devant les chiffres de croissance annoncés. Si le pays a réussi à relancer rapidement son économie, Adam Koulaksezian précise néanmoins que « la réalité de la crise est différente selon les types d'entreprises, le secteur d'activité et la santé de la trésorerie. Les grandes enseignes françaises installées ici bénéficient pour l'instant de la solidité de leur groupe, malheureusement c'est plus compliqué pour les entreprises créées au Vietnam par des Français avec des fonds étrangers. Ces derniers ne bénéficient pas des aides auxquelles peuvent prétendre les entreprises françaises et, au Vietnam, les mesures d'aide et de soutien aux entreprises ne sont pas aussi larges qu'en France. Aujourd'hui, les entreprises sont nombreuses à souffrir. Le pays souffre de l'absence de touristes en raison de la fermeture de ses frontières et du manque de commandes. Or, pour que le Vietnam se développe, le monde doit consommer. C'est un marqueur à garder à l'esprit : la croissance durable du pays ne se fera qu'avec la relance en Europe, aux États-Unis et en Asie. »



Enjeu commercial sur fond de géopolitique

Bénéficiant d'une image de bon élève dans la gestion de la crise, le Vietnam se présente comme une alternative sérieuse et devient l'une des destinations privilégiées de la vague de délocalisation d'usines. En effet, sur fond de conflit commercial sino-américain et de défiance envers la Chine, le Covid-19 a accéléré la diversification et le redéploiement d'un certain nombre d'entreprises hors de Chine. Google a ainsi choisi Bac Ninh pour investir dans la production de Pixel, Amazon et Home Depot ont augmenté leur source d'approvisionnement au Vietnam et récemment Apple y a déplacé une partie de sa production. Par ailleurs, selon Nikkei, Panasonic fermera une grande usine d'électroménager de la banlieue de Bangkok dès l'automne 2020 et déménagera la chaîne de production au Vietnam pour réduire les coûts et accroître l'efficacité grâce à la consolidation de la production.

Une dynamique qui devrait s'accélérer avec la récente entrée en vigueur de l'accord de libre-échange entre l'Union européenne et le Vietnam (EVFTA) qui prévoit la suppression progressive de 99 % des droits de douane entre les deux zones.

Pour Thierry Mermet, « la crise a accéléré une tendance qui se dessinait depuis quelques années. Le Vietnam, et particulièrement Saïgon, s'affirme désormais comme un hub Asean incontournable, au même titre que Singapour, Hong Kong ou encore Bangkok ». L'attractivité est telle aujourd'hui « que le Vietnam semble pouvoir bénéficier à moyen terme des évolutions conjoncturelles voire structurelles liées à la crise » remarque encore Adam Koulaksezian. Il est fort probable que le pays surfe sur cette cote de popularité dans les mois à venir, générant les impacts qui vont de pair avec les délocalisations : pressions sur les salaires qui vont augmenter très rapidement, pénurie de main d'œuvre, infrastructures inadaptées, augmentation de la pollution... Autant de facteurs sur lesquels Thierry Mermet met en garde et qui relancent la question de la capacité du Vietnam à gérer cet afflux. « En matière d'organisation, c'est un sacré challenge pour les autorités... »

Avec la recrudescence du virus fin juillet, la situation, tant sanitaire qu'économique, évolue très rapidement. La Banque mondiale a réaffirmé sa confiance dans l'économie vietnamienne dans son rapport du 30 juillet 2020. Selon elle, la croissance se rétablira à 6,7 % en 2021 et les prévisions montrent que le Vietnam sera la 5ème économie à la croissance la plus rapide au monde. Elle l'encourage cependant à envisager de supprimer les restrictions à la mobilité sur les voyages internationaux car son économie dépend des visiteurs et des investissements étrangers... Un conseil d'autant plus prégnant qu'à côté de toutes ces prévisions issues de statistiques économiques, il existe d'autres indicateurs prenant en compte des facteurs ignorés par le PNB et le PIB afin de mesurer le bien-être des habitants d'un pays, en incluant par exemple des indicateurs de santé, d'espérance de vie, de taux d'alphabétisation, etc. Alors que le Vietnam voit augmenter le nombre de fermetures d'entreprises (63 500 au cours des sept premiers mois de l'année), il y a fort à parier que les petits commerces, les restaurateurs et les professionnels du tourisme, qui voient leurs structures fermer faute de clients, ne se sentiront pas concernés par la croissance de leur pays...



Paroles d'experts



Valentin Tran
Managing Director – Andros Asia

« Notre activité principale à ce jour étant l'export de fruits surgelés pour l'industrie, le Covid-19 ne nous a pas impactés autant que certaines entreprises. C'est une chance ! En revanche, nos ingrédients à marque Andros, pour le marché local et l'Asie du Sud-Est à destination du Foodservice, ont connu un vrai coup d'arrêt, qui nous a obligés à décaler des lancements et des décisions dans le temps. Depuis, la reprise est là mais se fait lentement. Dès le début de la crise, ma priorité a été double. Le facteur humain, tout d'abord, avec la santé de mes collaborateurs. C'est pour cette raison que les gestes barrière et les consignes de distanciation sociale ont été drastiquement mis en place sur tous les sites et bien respectés par tous. La poursuite de l'activité également. Je voulais maintenir l'emploi et le niveau de salaire de mes collaborateurs. Pour cela, il fallait absolument que nos usines puissent tourner « presque » normalement afin d'assurer les livraisons de nos clients export. Par ailleurs, nous avons tout fait pour maintenir et soutenir notre écosystème : nos fournisseurs locaux de fruits, les fermiers et les collecteurs en priorité. Car notre souhait le plus cher était de rebondir immédiatement dès la crise passée. Ce que nous avons fait. »



Florence Bloch-Phung
Managing Director Métro Jasmin – In the Mood Saïgon

« Même si je m'attendais à une fermeture des boutiques, l'annonce du confinement nous a pris au dépourvu. Nous avons été contraints de fermer la boutique du Snap Café dans l'heure. Le rideau de fer de l'espace était déjà baissé lorsque je suis arrivée pour m'assurer que tout était en ordre et récupérer quelques affaires. La fermeture de la boutique rue Le Van Mien a suivi peu après. Ces fermetures ont accéléré notre volonté de diversifier nos canaux de vente. Nous avons davantage communiqué sur Instagram et Facebook. Il m'est même arrivé de me déplacer dans les boutiques pour prendre en photo les produits et les envoyer à des clients. Aujourd'hui, l'activité redémarre mais le Covid-19 a fortement bousculé mon année. »



Jérôme Dumas
Managing Director – Interscene 3.0

« Le Covid-19 représentait une double menace pour nous car il est intervenu dans un contexte où nous venions tout juste de racheter la société-mère du groupe. Au final, nous avons su tirer profit des caractéristiques de notre entreprise et de notre organisation pour nous adapter. Nous faisons essentiellement des études ; les commandes ont été freinées mais pas complètement arrêtées. Même si les marchés ont été fortement bouleversés par l'arrivée du virus, les projets étaient lancés et ils se sont poursuivis. Nous sommes implantés au Vietnam, en Chine et en France. Cette organisation dans plusieurs pays nous a permis d'avoir toujours un décalage (ou un temps d'avance) sur la pandémie. Les salariés ont apprécié de rester chez eux, leur autonomie et leur efficacité s'en sont trouvées renforcées et tout le monde s'est mis aux nouvelles technologies, notamment à WhatsApp. Aujourd'hui, nous observons des signaux de relance positifs, même si nous restons dans l'expectative de la réouverture des frontières. »



Laurent Fuks
Men's Fashion Designer & Founder – French People Design

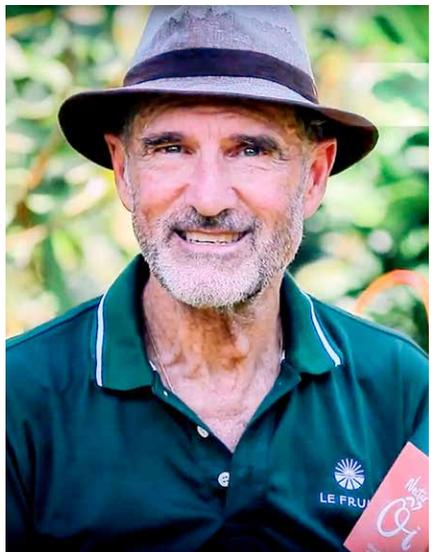
« En tant que designer et fabricant de vêtements, nous avons toujours un décalage par rapport aux saisons. Au moment du confinement, notre production été 2020 était achevée et les commandes pour l'hiver 2020/2021 déjà passées. Cet écart nous a permis de ne pas trop sentir la crise dans les mois qui ont suivi son apparition. Ce n'est que maintenant que l'impact arrive pour nous. Nous n'avons aucune visibilité sur les commandes pour l'été 2021, cependant nous observons déjà un retard par rapport aux années précédentes.

La crise nous oblige aujourd'hui à repenser notre organisation. Comme les déplacements sont impossibles pour présenter nos produits, nous apprenons à digitaliser nos façons de travailler et à nous ouvrir à de nouveaux marchés via internet. En interne, cela a été une révélation également. Nous avons su travailler différemment avec notre équipe de Shanghai et arriver aux mêmes résultats sans multiplier les déplacements. »



Charles de Champeaux
Chairman – Banh Vang

« Le confinement en Asie a marqué l'arrêt brutal de toute commande de nos clients à l'export, notamment avec les compagnies aériennes, à l'exception du Japon. Le marché de la boulangerie étant considéré comme une activité prioritaire pour la population, nous avons profité du contexte pour nous recentrer sur le marché local. Notre levier a été double : diversifier nos clients et développer de nouveaux produits (petits pains, muffins, etc.). Nos ventes ont été boostées par le confinement et aujourd'hui, nous retrouvons une dynamique de croissance classique. »



Jean-Luc Voisin
Managing Director – Les Vergers du Mékong

« Février a marqué l'effondrement du marché des hôtels et des restaurants, tant au Vietnam qu'à Singapour, en Corée, à Hong Kong ou en Malaisie, où nous sommes présents avec nos distributeurs. La reprise partielle de ce secteur, au Vietnam, est intervenue début juillet. Parallèlement, les ventes en supermarchés et en magasins de proximité ont fortement augmenté et notre marché de produits industriels s'est poursuivi, permettant à notre usine de maintenir son activité. Ayant connu la crise du SRAS en 2003, nous avons immédiatement mis en place, dès le Têt, des mesures d'urgence, telles que : réduction drastique de toutes les dépenses, suppression des déplacements, protection des salariés pour que chacun puisse avoir son salaire, volontariat pour une réduction des salaires pendant la crise, protection de nos « petits » producteurs de fruits. Pour garder la confiance des producteurs qui s'engagent à nos côtés depuis de nombreuses années, tous les fruits récoltés ont été réceptionnés, stockés et payés.

Le Covid-19 a été l'occasion de resserrer les liens entre les employés, les centaines de petits producteurs et de rechercher de nouveaux débouchés. Nous avons identifié de nouveaux marchés d'exportation dans la région Asie et notre département R&D a développé de nouveaux produits, notamment un jus de tomate qui sera sous peu sur le marché vietnamien. Nous avons également lancé notre nouvelle gamme LE FRUIT KIDS et LE FRUIT SPORT. À l'heure actuelle, nous sommes toujours dans une période difficile, mais plus du tout critique. »



HT HOUSE
Restaurants & Lifestyle

UNE PASSION POUR LES SAVEURS ET LE PLAISIR POUR TOUS

Connaissez-vous HT House ? Non ? Vous êtes sûrs ?

HT House, nouveau nom de HT Group, a été fondé officiellement en 2014 mais est né dans l'esprit de ses fondateurs dès 2008 avec la création de leur premier restaurant, Hoa Tuc – Contemporary Vietnamese Cuisine.



-10%

DE REMISE DANS TOUS
LES ÉTABLISSEMENTS DU GROUPE
SUR PRÉSENTATION DE VOTRE CARTE AFV

Adresses et téléphones dans
les pages des boutiques partenaires

www.hthousevn.com

Animés d'une passion pour la restauration et la gastronomie, ils ont ouvert, en 12 ans, d'autres concepts, tous situés à Saigon, tels que Tuk Tuk – Thai Bistro, Anh Tuk – Modern Thai Cuisine, Chi Hoa – Home-Style Vietnamese Cuisine, Hue – Huế Cuisine, Rico Taco – Mexican Kitchen et Saigon Cooking Class.

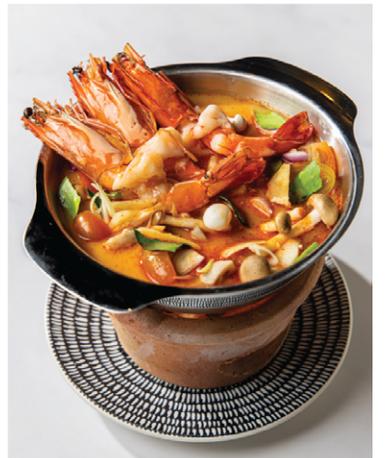
Le groupe a également créé deux concepts dans l'univers des soins, du bien-être et de la beauté : Merci – Nails, Hair & Café et Imai Ami – Beauty & Wellness.

Avec plus d'une douzaine de lieux, HT House propose un large choix d'établissements à privatiser ou réserver en groupe. Bénéficiant chacun d'une identité forte, ces lieux sont modulables et s'adaptent à tous vos événements grâce à des offres sur mesure. Tous les ingrédients sont ainsi réunis pour vous faire vivre un moment inoubliable.

Enfin, HT House peut venir jusqu'à vous : livraison de repas, traiteur, à domicile ou dans votre entreprise... Tout est possible : le choix de la cuisine, vietnamienne, thaïlandaise ou mexicaine et le choix de la prestation avec livraison seule ou service complet avec serveurs.

HT House, c'est une famille, accueillante et bienveillante, dont les valeurs, illustrées à travers chacun ses concepts, sont la générosité, la sincérité, l'hospitalité, la qualité et la simplicité.

From our heart to yours



Livraison :
0906 227 789 (Ms Tien)

Réservations de groupe:
0983 365 618 (Mr Cu) ou
0906 227 789 (Ms Tien)

Traiteur :
0906 227 789 (Ms Tien)



CHANGEONS LE MONDE

Rien que ça

Les fêtes de fin d'année approchent, les enfants commencent à faire leur liste de cadeaux pour le Père Noël... Le temps passe à toute allure et, sans même nous en rendre compte, nous sommes à la veille de Noël cherchant la (seule et unique) paire de ciseaux de la maison pour emballer en urgence les derniers présents... Cela vous rappelle quelque chose ? Et si nous faisons différemment cette année ?

CONNAISSEZ-VOUS LA LÉGENDE DU COLIBRI ?

Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : « Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Pour nous, il est impensable de déchirer et de jeter les emballages cadeaux après une fête... Vous aussi devenez un colibri, oubliez vos anciennes habitudes et agissez pour le changement : arrêtez le papier cadeau pour passer au furo : l'emballage cadeau tissu zéro déchet.

6 RAISONS POUR LESQUELLES NOUS POUVONS CHANGER ENSEMBLE !

Une démarche éthique et écologique



Nous apportons un soutien local et assurons un salaire équitable : qu'il y ait 1 000 ou 10 000 furos commandés, nous les achetons au même prix auprès de notre atelier de fabrication. Produits à côté de chez vous, nos furos ont également une empreinte carbone très basse.

Une mode circulaire



Chaque morceau de tissu a son utilité ! Nous évitons de nouvelles fabrications de tissu, en utilisant et optimisant, dès que nous le pouvons, des fins de stocks destinées à être détruites, en usine ou dans les marchés locaux.



Des économies pour votre portefeuille

Noël, anniversaires, pendants de crèche, farewells, etc. Finis les multiples rouleaux achetés chaque année, rentabilisez vos furos en quelques cadeaux.



Un projet éducatif et durable

Soyez précurseurs et partagez cette nouvelle technique d'emballage auprès de vos amis, de vos parents et surtout de vos enfants : les habitudes se prennent très vite donc commençons quand ils sont petits ! Réutilisez vos furos à l'infini, fini le gaspillage et vive le zéro déchet !



Un emballage beau et facile

Un emballage est bien plus élégant en tissu qu'en papier. Et facilité garantie : finis les morceaux de scotch, vive le pliage parfait, réalisé en trente secondes... allez, en une minute pour les moins habiles !

Trois tailles de furos pour tous vos cadeaux !

Arrondi, ovale, carré, rectangulaire... Avec seulement trois tailles, vous pourrez emballer toutes les formes de cadeaux que vous souhaitez (ou presque... Non, ça ne marche pas pour la bicyclette !).



Myrko Furo

Myrko Furo est une entité de Myrko Studio, une marque qui propose des vêtements homme et femme, en coton biologique et teintures certifiées Global Organic Textile Standard (GOTS). La volonté de Myriam, sa créatrice, est de nous aider à prendre conscience de la part active que nous pouvons avoir dans la protection de notre planète, et comment nous pouvons remettre la dignité et le savoir-faire de l'homme au centre de nos préoccupations.

Le projet des furos est né du besoin d'emballer les vêtements de Myrko sans papier ni plastique, donnant ainsi une seconde vie aux chutes de tissus des productions de ses vêtements et des fins de séries venant des usines de la région et des marchés locaux.



ÇA SE PASSE JUSTE À CÔTÉ DE CHEZ VOUS

Nous avons la chance de pouvoir mettre en avant le talent des artisans locaux. Myrko Furo travaille avec l'association vietnamienne Friends For Street Children (FFSC) qui vient en aide aux enfants en situation difficile, et en particulier à ceux qui vivent dans la rue. Afin de financer ses missions, la FFSC a développé un petit atelier de confection, où six couturières fabriquent des accessoires et des vêtements.

TEXTE Cindy Hutcheon PHOTOS Myriam Courtois

ÊTES-VOUS PRÊT ?

Vous pouvez retrouver les furos de Myrko dans les boutiques suivantes :
Green around the Corner
Snap Café, 32 Tran Ngoc Dien, Thao Dien
Vesta bookstore
33 duong Thao Dien, Thao Dien

Ou contactez Myriam au +84 865 804 300.

Pour découvrir toute la collection 2020 et les techniques de pliage rendez-vous sur Instagram ou Facebook :
@MyrkoFuro



TEXTE *Christine Quénet*
PHOTOS *Thibault Clemenceau*

Non La Project

OBJECTIF ATTEINT !

Vous souvenez-vous de Thibault et de Léa (Khanh Nguyen, de son prénom vietnamien) ? Il y a plus d'un an, nous avons rencontré ces jeunes mariés, en partance pour une lune de miel un peu particulière (voir L'Écho des Rizières N°120). Aujourd'hui, ils reviennent nous raconter leur aventure hors du commun.

Une préparation minutieuse

C'est d'une rencontre avec l'association Poussières de vie, il y a quelques années, qu'est né ce projet solidaire : relier à vélo la France et le Vietnam, et récolter 1 USD par kilomètre parcouru. La somme collectée sera ensuite remise à l'association.

Il a fallu un an à Thibault et Léa pour monter leur projet : entraînement et préparation physique, bien sûr, mais également choix du matériel, partage d'expériences, évaluation de l'itinéraire idéal, maîtrise des applis, etc.

Dix-huit pays traversés, une multitude de rencontres

Au cours du voyage, le trajet initialement prévu a changé. Les conditions climatiques, les contraintes administratives liées aux obtentions de visas, ainsi que quelques imprévus leur ont fait revoir l'itinéraire. Partis le 16 avril 2019 de la Vendée natale de Thibault, ils ont traversé la France, la Suisse, l'Allemagne, l'Autriche, la Tchéquie, la Slovaquie, la Hongrie, la Serbie, la Bulgarie, la Géorgie, l'Azerbaïdjan, l'Iran, l'Inde, le Népal, le Myanmar, la Thaïlande, le Laos, et le Vietnam, sans compter quelques transferts en avion ou en bateau.



« Au-delà de l'idée folle de relier nos deux continents, c'est notre amour qui a porté notre aventure. On s'est dépassés, ensemble. »



Les fidèles alliés : leurs vélos. Tank, 42 kilos (sans l'eau ni la nourriture) et Monster, 35 kilos

Immédiatement, le vélo leur procure une grande liberté. *« On s'arrête quand on veut ; il n'y a pas de journée type, chaque jour est différent, en fonction du relief, de la météo, des rencontres, des petits aléas également... »*

Les rencontres, justement : un mot qui revient souvent dans leur discours. *« C'est ce qu'il y a de plus important, finalement. Le vélo, ce n'est qu'un prétexte. »* Armés de leurs sourires et des chapeaux vietnamiens qui trônent fièrement sur leurs vélos (les fameux *non la*), ils privilégient le mode d'hébergement chez l'habitant. Via le site Warmshowers (le *couch surfing* entre cyclistes), ils ont accès à une communauté de passionnés de vélo qui accueillent chez eux les voyageurs, en leur offrant un lit et une douche, mais également des conseils avisés. À la fois économique et conviviale, cette solution leur offre l'opportunité de faire de belles rencontres, parfois de participer à des événements familiaux. Cela a représenté environ 60 % de leurs hébergements, le reste se partageant entre le camping sauvage et les nuits à l'hôtel.

Malgré une préparation soignée, leur voyage a été jalonné d'imprévus. Quelques problèmes de santé pour Léa (une intoxication alimentaire, une cheville foulée) ont ralenti leur avancée. Certains pays se sont révélés plus hostiles que d'autres, ils confessent avoir connu quelques moments périlleux. Mais les bonnes surprises ont été nombreuses. Leur coup de cœur ? Indéniablement l'Iran, où ils ont passé un mois et demi. C'est un pays qui peut effrayer, mais les Iraniens sont d'une incroyable hospitalité. Comme le rappelle Thibault, dans la culture perse, *« chaque visiteur est un ami de Dieu »*.



Au terme de ce long voyage, l'arrivée au Vietnam, le 15 février 2020, fut un moment très fort, pour chacun. C'est le pays de Léa, bien sûr, c'est aussi *« la deuxième maison »* de Thibault. Ultime péripétie : en raison du Covid-19, le pays a fermé ses frontières deux semaines seulement après leur arrivée à Dien Bien Phu !

À l'arrivée...

Avec une expérience si forte, et l'impression d'avoir vécu un rêve absolu, chaque petit plaisir prend désormais une valeur différente. Ils confient avoir reçu une intense leçon de vie. Leur nouvelle



devise : cesser de se plaindre et s'entourer de gens inspirants. Bienveillance, entraide, partage, sont plus que jamais au cœur de leur vie.

« L'homme n'est rien de lui-même.

Il n'est qu'une chance infinie.

Mais il est le responsable infini de cette chance. »

Albert Camus, Carnets II

Quant à leur objectif, la mission est accomplie ! Ils ont parcouru 16 025 km et ont collecté 17 415 USD, via une cagnotte en ligne alimentée par des dons venant du monde entier. La communication autour de cette collecte est passée par la famille et le bouche à oreille bien sûr, également par la presse locale en France. Mais la plus efficace est venue du Vietnam. Léa et Thibault sont apparus dans plusieurs émissions de télévision et dans tous les journaux vietnamiens. Cela a suscité beaucoup de curiosité et d'intérêt, et un soutien sans faille des communautés vietnamiennes de tous les pays traversés. Cette cagnotte a financé l'équipement d'une nouvelle école dans le district 12, à Hô Chi Minh-Ville : achat de matériel, d'uniformes, de livres (ouverture en septembre 2020).

Et maintenant ?

Aujourd'hui, en lien avec un éditeur français, ils apportent les ultimes corrections au livre qui retrace leur incroyable aventure. Une version vietnamienne, un peu différente, est à l'étude. Quant à leur vie saïgonnaise, ils continuent à s'investir dans le milieu associatif, et à accompagner dans leurs études les trois jeunes sœurs rencontrées grâce à Poussières de vie.



Pour plus d'informations :

thibault.clemenceau@gmail.com / nonlaproject.com
Facebook : nonlaproject / Instagram : #nonlaproject
poussieresdevie.org



SHOP BAR DELIVERY

BOOTLEGGERS

GREAT VALUE WINE DEALERS

Les bootleggers - dont la traduction littérale signifie « ceux qui cachent une bouteille dans leurs bottes » - étaient les passeurs d'alcool pendant la prohibition. C'est dans cet esprit « un peu passeur de bon vin en dehors des sentiers battus » que l'aventure Bootleggers est née à Saïgon.

À L'ORIGINE, UN CLUB DE VIN...

Fondé par trois acolytes issus du monde du vin - Clément Jarlier, Christophe Seguinard et Emmanuel Ternois - Bootleggers est à l'origine un club de vin destiné aux amis et amateurs de vin, désireux de partager leur passion, d'élargir leur connaissance du vin, et d'accéder à des tarifs particulièrement avantageux. L'idée est de proposer des vins sélectionnés soigneusement et avec un excellent rapport qualité/prix et de découvrir des vins peu connus mais intéressants par leur appellation, leur région ou leur cépage atypique.

Grâce au réseau professionnel combiné des trois compères qui achètent en gros et de manière ciblée, les membres du club peuvent accéder à une belle sélection et bénéficier de prix attractifs, doublés de remises pour certaines commandes mixées.



... QUI DEVIENT TRÈS VITE UN SHOP & BISTRO...

Ce club prend rapidement de l'ampleur. Clément, Christophe et Manu décident alors de le transformer en commerce. Pour rendre le vin plus accessible à tous, élargir leur offre et l'agrémenter d'une convivialité certaine, la boutique s'organise autour d'un bar à vin où les clients profitent de la sélection à consommer sur place et servie au verre.



C'est ainsi qu'ouvre en avril 2019 le premier Bootleggers Wine Shop & Bistro au 32 Nguyen Cu dans le district 2, proposant dans une ambiance caviste environ 80 vins à consommer sur place ou à emporter, une grosse sélection de vins au verre et un système de remises par volume.

.... PUIS UN WINE BAR & KITCHEN

Grâce au succès de ce premier Bar & Shop, et face à la faible offre des bars à vins du district 1 où l'accent semble plus être mis sur l'ambiance que sur la sélection des boissons et des prix, le trio ouvre à l'occasion du 14 juillet 2020 un Bottleggers Wine Bar & Kitchen au 74 Hai Bai Trung, dans la cour de l'ancienne manufacture d'opium.

L'offre de restauration est élargie et propose une variété de fromages, de charcuteries, de mezze, de pains et de spécialités locales. Comme le résume Clément, « bons vins, bonne nourriture, bonne ambiance et bons prix » pourrait être leur devise.



TEXTE Clément Jarlier et Virginie Lesprit
PHOTOS Bootleggers

UN PASSIONNÉ AUX RÊNES DES CLUBS DE PONEY DE SAÏGON & D'HANOÏ

TEXTE Philippe Avocat
PHOTOS Philippe Avocat, Saigon Pony Club

Après avoir fait carrière dans l'agriculture et le commerce, Amaury Le Blan est revenu à son amour de jeunesse : l'équitation. Il rachète le poney club de Saïgon en 2007 et ouvre un deuxième club hippique à Hanoï en 2018.



QU'EST-CE QUI VOUS A AMENÉ À RACHETER LE PONEY CLUB DE SAÏGON ?

En 2003, j'ai reçu un appel d'une amie de la chorale internationale. Elle m'invitait à un barbecue au club de poney de Saïgon. J'y suis allé et j'ai vu trois filles qui essayaient de se débrouiller avec leur poney. J'ai fait l'erreur de rentrer dans la carrière pour les aider. À cet instant, une main s'est posée sur mon épaule. C'était la directrice du club. Elle m'a dit : « On a besoin de moniteurs. » Comme elle a beaucoup insisté, j'ai accepté d'entraîner les meilleurs élèves du club au saut d'obstacles le dimanche matin. Après mon départ de la société Franco-Pacifique en 2006, je me suis occupé de plus en plus de classes. Un an plus tard, j'ai fait une étude et compris que le club était viable. Je l'ai racheté. Le club de Saïgon compte désormais une vingtaine de poneys et 125 élèves. En 2018, mon épouse et moi avons ouvert un autre club de poney à Hanoï. Il est situé à côté d'une rivière, ce qui permet de faire de très bonnes balades.

QUELLES ACTIVITÉS PROPOSEZ-VOUS ?

Les reprises sont le cœur de notre activité. Ce sont des cours d'environ 50 minutes qui réunissent entre un et six élèves et qui sont donnés tous les jours en français, en anglais et en vietnamien. Nous organisons également des compétitions hip-

piques, des tours de poney, des anniversaires et des locations de poneys. J'ai déjà mis un poney dans un ascenseur et cela s'est très bien passé. Lors des vacances scolaires, nous organisons des stages d'équitation pendant lesquels les élèves sont initiés à l'hippologie. Ils apprennent à reconnaître les parties du cheval, à le brosser, à lui mettre le filet et la selle. Ils montent ensuite les chevaux pendant 50 minutes et les douchent à la fin de la reprise.



QUELS SONT VOS PROJETS ?

J'aimerais augmenter le nombre d'élèves et accueillir davantage d'élèves vietnamiens. Je souhaite aussi développer l'activité compétition en organisant par exemple des concours de saut d'obstacles avec les clubs des pays voisins. Pour le moment, il n'existe pas de fédération d'équitation au Vietnam, mais dans un avenir proche, le Vietnam organisera probablement les Jeux olympiques d'Asie du Sud-Est. Il devra alors créer sa fédération pour accueillir les fédérations internationales d'équitation.

À Saïgon : 164 Tam Da, Long Truong, D9
Facebook : Saigon-Pony-Club-425682484185602
À Hanoï : Đông Hội, Đông Anh
Facebook : ponyclubhanoi
Site internet : www.saigonponyclub.com

ART & CULTURE à Saïgon



The Root, Opéra de HCMV, avril 2019.

Art et culture à Saïgon... À l'annonce de ce thème, on provoque bien souvent un sourire caustique et a minima étonné. Pourtant, avec un peu de bonne volonté, on peut réellement découvrir des petits et grands trésors. Ce qui est certain, c'est que si Saïgon ne peut certes pas s'enorgueillir d'être la capitale de l'art et de la culture, elle n'en propose pas moins un vrai panel dans ces domaines. Musées, galeries d'art, théâtre, opéra... tous rivalisent pour se développer et améliorer leur offre, tant en quantité qu'en qualité. Et pour les francophones que nous sommes, les propositions de l'Institut français du Vietnam en lien avec l'IDECAF sont l'occasion de beaux échanges culturels avec notre pays d'accueil.

La constitution de ce dossier m'a enchantée, personnellement ! Toute l'équipe de rédaction espère vraiment que sa lecture vous donnera envie de faire vôtres nos découvertes !

Alors ouvrons nos cœurs et nos intelligences et laissons-nous emporter par les muses locales ou plus prosaïquement par la simple curiosité de découvrir ce qui nous entoure.

TEXTE *Marie-Aure de Champeaux*
PHOTOS *Frédérique Horn, Institut français du Vietnam, David Delves*



Dragonfly - Mr Stink

Le programme culturel proposé par l'Institut français du Vietnam

TEXTE *Philippe Avocat*
PHOTOS *Frédérique Horn, Institut français du Vietnam*

Des activités culturelles variées pour répondre à tous les goûts

L'Institut français d'Hô Chi Minh-Ville diffuse chaque samedi à 16h, dans la salle de cinéma de l'IDECAF (250 places), un film en langue française sous-titré en vietnamien. À partir de septembre, une nouvelle programmation est proposée : chaque mois, retrouvez un film récent, un film jeune public et deux films du catalogue de l'Institut français. Comptez 50 000 VND pour une entrée au tarif plein et 40 000 VND pour une entrée au tarif réduit. En parallèle, l'Institut français organise ponctuellement des cycles thématiques de films et documentaires français sur différents sujets, comme par exemple, cet automne, sur la mode.

Côté musique, l'Institut français invite plusieurs fois par an des musiciens français à Hô Chi Minh-Ville, en particulier ceux ayant une trajectoire personnelle ou artistique étroitement liée au Vietnam. Un ou plusieurs musiciens vietnamiens déploient généralement

leur talent en première partie de concert. Un récital de piano ainsi que des concerts de pop et d'électro sont normalement prévus d'ici la fin d'année 2020, si les mesures liées au coronavirus le permettent.

Par ailleurs, des conférences et débats d'idées sont régulièrement animés par des intervenants vietnamiens (traduits en direct) et français. Traitant de sujets sociétaux, artistiques et scientifiques en rapport avec le Vietnam, ces événements suivent en majorité - mais non exclusivement - le thème de l'année, à savoir en 2020, La femme dans la société vietnamienne. Ainsi, les prochaines conférences auront pour sujets Les femmes dans la littérature vietnamienne contemporaine, Sexualité et maternité dans le Vietnam contemporain et L'histoire du féminisme au Vietnam. Enfin, divers spectacles et expositions sont organisés tout au long de l'année, souvent en lien avec les artistes de la Villa Saigon.



Restitution Emmanuelle Huynh - artiste en résidence Villa Saigon



Expo-La traversée du désastre- Galerie Quynh, février 2020

Un programme de soutien à la création artistique

En 2017, l'Institut français a inauguré la **Villa Saigon**, une résidence d'artistes dans le centre-ville d'Hô Chi Minh-Ville. Chaque année, une dizaine d'artistes français y travaille pendant un à trois mois, sur un projet en lien avec le Vietnam. Peinture, danse, architecture, photographie, etc. Les disciplines concernées sont variées. À la fin de leur séjour, les artistes de la **Villa Saigon** restituent le fruit de leur travail sous forme d'exposition ou de spectacle, que se charge d'organiser l'Institut français d'Hô Chi Minh-Ville dans différents lieux partenaires.

Pour en savoir plus :
Site internet ifv.vn/fr,
Facebook [VienPhaptaiTPHCM](https://www.facebook.com/VienPhaptaiTPHCM)
et/ou inscrivez-vous à leur newsletter hebdomadaire (accessible depuis le site).

Balade subjective dans les musées

TEXTE Marie-Aure de Champeaux

PHOTOS Marie-Aure de Champeaux ou libres de droits

N'importe quel guide touristique vous vantera l'intérêt des musées de Saïgon... Ils ont en effet le mérite d'exister et même si certains sont un peu vieillots, n'hésitez pas à y consacrer quelques journées. Il est cependant vivement conseillé d'être accompagné d'un bon guide, qui vous fera découvrir non seulement le contenu mais aussi le bâtiment, en l'insérant dans l'histoire locale.



Musée d'Histoire du Vietnam.

Commençons notre périple par mes coups de cœur : le musée d'Histoire du Vietnam, le Fito Museum et le musée de l'Ao Dai.

Situé à l'entrée du jardin botanique, le **musée d'Histoire** remonte le temps jusqu'à la préhistoire. Les salles restaurées, en collaboration avec le musée Guimet, sont splendides. Vous y vivrez en particulier un beau moment au cœur de la civilisation Champa. Le bâtiment, construit par les Français fin XIXème comme lieu d'études des plantes et de la faune locales, est transformé en musée en 1929 pour abriter les richissimes trésors archéologiques de Victor Holbé, grand collectionneur français.

Le **Fito Museum** est, avec le **musée de l'Ao Dai**, le plus charmant des musées de la ville. Un soin très particulier est apporté au cadre, au style du bâtiment et à la présentation des objets. Il nous initie aux secrets de la médecine naturelle vietnamienne, dévoilant la collection éclectique de son fondateur, passionné du sujet.

Le **musée de l'Ao Dai**, méconnu car situé loin du centre-ville, vous fera découvrir dans le cadre champêtre d'un vaste et délicieux jardin, une maison traditionnelle en bois où sont retracés les trois cents ans d'histoire de l'Ao Dai, cette élégante tenue si typiquement vietnamienne.

Un pur bonheur pour allier culture et détente dans le jardin.

Pour continuer notre balade, je rassemblerai dans un même panier le **musée de la ville de Hô Chi Minh**, sorte de musée des arts et traditions populaires, et le **musée des Beaux-Arts**. L'un comme l'autre sont installés dans des bâtiments qui présentent en eux-mêmes un intérêt historique et architectural, le premier étant l'ancienne résidence de style néo-gothique du gouverneur français et le second, la demeure Art déco d'un chinois fortuné de l'époque coloniale.

Visiter le **musée de la Femme du Sud**, le **musée Hô Chi Minh** ou celui des **Vestiges de la guerre** sera l'occasion de découvrir la vision vietnamienne de l'histoire récente locale, bien souvent méconnue des occidentaux. Il faut juste avoir le cœur bien accroché quand on arrive au troisième étage du **musée des Vestiges de la guerre**. J'ai mis plusieurs jours à m'en remettre... Ces trois lieux permettent de mieux connaître et comprendre le Vietnam d'aujourd'hui.

Et pour terminer sur une note plus légère, faites un tour au **palais de la Réunification**. Ses vastes jardins seront l'occasion d'une agréable promenade puis vous ferez un petit voyage dans le temps en visitant le palais. Impression étonnante d'un lieu figé dans les années 70, sentiment de se balader dans le décor « guerre froide » d'un vieux James Bond... Une expérience !



Musée des Beaux-Arts



Musée Ao Dai

Théâtre, Opéra

TEXTE Marie-Aure de Champeaux

PHOTOS Adam Astley, l'Opéra de Saïgon, Les Xinpromptus

Dragonfly Theatre Company

Les inconditionnels de la scène théâtrale trouveront leur bonheur en assistant aux représentations de la troupe anglophone Dragonfly Theatre. Composée d'acteurs professionnels et amateurs de toutes nationalités, elle monte deux pièces par an. Depuis 2011, la volonté des fondateurs est de proposer des spectacles de grande qualité, accessibles au public anglophone. Sont aussi présentées régulièrement des pièces jouées par ou pour les enfants, pour le plus grand enchantement des petits et des grands.

La prochaine pièce sera *The World's Worst Children*, de David Walliams (et Dragonfly Theatre), si la situation sanitaire le permet.

Et si vous êtes pris d'une irrésistible envie de monter sur scène, alors n'hésitez pas : venez passer une audition ! Des cours enfants et adultes sont aussi proposés dans le D2.



Facebook : dragonflyvietnam
Facebook : dragonflyvietnam
Site : www.dragonfly-theatre-vn.com

L'opéra de Saïgon

Il a été entièrement refondé à partir de 1975. Recréer un orchestre et un ballet à partir de rien a demandé de longues années. Tran Vuong Thach, son directeur et chef d'orchestre, en témoignait dans notre numéro 119 : « *Il a fallu former des musiciens, trouver des instruments et des partitions. Nous n'avions plus rien. (...) Techniquement, nous progressons étape par étape. (...) Chaque programmation est un nouveau défi. Nous venons ainsi de jouer en décembre (2018 NDLR) pour la première fois le ballet-féerie Casse-Noisette de Tchaïkovski, une production entièrement vietnamienne : musique, danseurs et costumes.* »

Amateurs de musique et de ballets tant classiques que contemporains, vous trouverez sûrement de quoi vous faire plaisir.



7 Lam Son Square, D1
http://www.hbso.org.vn
www.facebook.com/HBSOVN

Les Xinpromptus ou les délices du théâtre d'improvisation

Vous aimez le théâtre et désespérez d'un spectacle détendu où rire et bienveillance sont de rigueur ? La troupe d'improvisation Les Xinpromptus est là pour vous. Un mercredi sur deux, elle se donne en spectacle dans le district 2.

Technique théâtrale à part entière, l'improvisation mobilise des qualités très variées chez le joueur.

Il s'agit de mettre en scène dans l'instant un thème, donné généralement par le public. Pas de texte écrit au préalable, pas de répétition, pas ou presque pas de temps de préparation...

Pour parvenir à cette performance, les comédiens s'entraînent chaque semaine. Pour être un bon joueur d'impro, il faut travailler l'écoute, l'adaptabilité, la réactivité, la répartie, l'imagination, la souplesse, la bienveillance... et avoir un goût du risque prononcé ainsi qu'une prodigieuse énergie !

La troupe des Xinpromptus est née en 2008 sous l'impulsion de Jean-Christophe Boclé, comédien improvisateur. Elle est aujourd'hui dirigée par Jérémie Marcillaud, passionné par le théâtre d'improvisation. Jérémie a commencé comme joueur avant d'offrir son expérience à d'autres amateurs. Les Xinpromptus participent chaque année aux rencontres internationales de matches d'impro. Celle-ci sont espérées pour 2021.



Spectacle gratuit, un mercredi sur deux, au WAM Saïgon, 19 rue 49B, D2
Facebook : Xinpromptus Saïgon

Les galeries d'art

TEXTE Laetitia Person PHOTO The Factory

Trois types de galeries se distinguent à Hô Chi Minh-Ville. La galerie d'art, dont la vocation première est de présenter le travail d'artistes en organisant des expositions ; les Art shops, qui comme leur nom l'indique, sont avant tout des magasins, même s'ils présentent des artistes sur une longue période. Et enfin, des Art coffee, qui se proclament galeries, mais dont l'activité principale reste centrée sur le café.

The Factory Contemporary Arts Centre

Créée en 2016 par l'artiste Tia Thuy Nguyen, The Factory Contemporary Arts Centre se présente comme un espace conçu pour l'art contemporain au Vietnam et une « usine » d'idées critiques. Sur plus de 500 m² d'exposition, la galerie propose des événements en tout genre : expositions, conférences et projections de films et documentaires.

15 Nguyen U Di, Thao Dien, D2

Galerie Quynh

Reconnue comme la principale galerie d'art contemporain du Vietnam, elle promeut la pratique de l'art contemporain dans le pays depuis une vingtaine d'années. Elle est connue internationalement pour sa programmation éclectique. Installée sur 600 m² sur plusieurs étages, elle propose des installations innovantes associant dessins, peintures, sculptures, mais aussi vidéos interactives.

118 Nguyen Van Thu, Da Kao, D1

Vin Gallery

Située au cœur de Thao Dien, la Vin Gallery met en avant des artistes prometteurs d'Asie du Sud-Est tant sur la scène locale que sur la scène artistique internationale. Elle permet à des artistes, issus d'horizons culturels divers et de formations variées, de s'exprimer à travers différents médiums.

11 rue 55, Thao Dien, D2

Craig Thomas Gallery

Fondée en 2009, la Craig Thomas Gallery représente de nombreux artistes vietnamiens contemporains émergents primés. Elle s'efforce de jouer un rôle actif dans la promotion du développement de la scène artistique nationale en poursuivant ses efforts pour promouvoir de jeunes artistes vietnamiens.

27i Tran Nhat Duat, Tan Dinh, D1

MoT+++

MoT+++ est un espace indépendant géré par des artistes qui collaborent avec d'autres artistes pour créer un environnement expérimental les encourageant à repousser les limites de leur pratique.

La Astoria 2, floor 2 (public floor), unit 02_08. 383 Nguyen Duy Trinh, ward Binh Trung Tay, D2

Noirfoto

Voici la galerie des amateurs de photographie. À côté des expositions temporaires ou permanentes, la galerie propose également de cours et des ateliers ouverts à tous.

199 bis Nguyen Van Huong, Thao Dien, D2

Salon Saigon

Située dans une demeure raffinée, la galerie Salon Saigon est un espace dédié à la création contemporaine et à la culture vietnamienne. Sa collection d'art contemporain rassemble les œuvres d'artistes vietnamiens reconnus tant sur la scène nationale qu'internationale.

6D Ngo Thoi Nhiem, Ward 7, D3

Réhahn Gallery

Réhahn est un photographe français. En 2011, il a démarré le projet Precious Heritage dans le but d'accroître la reconnaissance des diverses tribus du Vietnam à travers des éléments illustrant leur artisanat et des portraits en grand format de chaque groupe dans son costume traditionnel.

Floor 1, 151/7 Dong Khoi, D1

Sàn Art Gallery

Sàn Art se veut un espace communautaire où les pratiques expérimentales sont encouragées et partagées entre des artistes interdisciplinaires, des conservateurs, des universitaires et le public.

132 Ben Van Don, Ward 6, D4

Le street art s'invite au N21

TEXTE Laetitia Person PHOTOS Olivier Geneau

D'octobre à décembre, le N21, le restaurant de Sila – Urban Living, se transforme en galerie temporaire pour accueillir un nouveau venu à Saïgon : DRIP'IN, éditeur d'art urbain spécialisé dans les éditions limitées inspirées du street art.

Les objets sont directement issus d'une co-création entre les *street* artistes et l'éditeur, qui assure l'ensemble de la fabrication des pièces et leur distribution. Les œuvres proposées ont été peintes sur les murs de nombreuses villes à travers le monde, et les objets sont réalisés dans des matériaux issus de la rue pour être au plus près des matériaux utilisés par les artistes. Ainsi, la céramique figure les carreaux des stations de métros, l'acier reflète les portes, grilles et autres éléments de métal de notre environnement urbain, et des objets en béton et bois sont en cours de développement.

DRIP'IN, qui tire son nom de l'association de *drip*, coulure en anglais, et de *in* signifiant à l'intérieur, ambitionne d'amener l'art de rue chez soi. Exercice complexe, le *street* art est en effet gratuit et livré aux yeux de tous par des artistes souvent anti-système, voire foncièrement opposés à tout mercantilisme de leurs œuvres. Par ailleurs, cet art éphémère dont les réalisations peu-

vent être éliminées par des brigades de nettoyage ou simplement recouvertes par d'autres en quelques heures, n'a pas vocation à être pérenne.

Pour autant, Dominique Mourey, fondateur de DRIP'IN, fan de *street* art et profondément admiratif du travail des artistes, ne se considère pas en opposition avec ces éléments. Si le *street* art est incontestablement le mouvement artistique mondial le plus important de ce début de siècle, les artistes sont toujours considérés comme des vandales dans beaucoup de pays, et DRIP'IN ambitionne de participer à sa manière à la démocratisation de ce mouvement et d'aider les artistes à être reconnus comme tels.

Les réseaux sociaux, et plus particulièrement Instagram, sont paradoxalement les premiers à fixer dans la postérité les œuvres des artistes, qui alimentent eux-mêmes directement la machine. Si les photos sont digitales, les objets de DRIP'IN sont eux

bien physiques : wagons en céramique, métallographies (œuvres imprimées sur une plaque d'acier découpée au laser), giclée – impressions d'art. Les dimensions varient de 50cm à 1m50, et chaque édition est minutieusement élaborée en croisant des processus de fabrication mêlant les nouvelles technologies aux plus anciennes.

DRIP'IN aspire à représenter l'ensemble des outils et techniques du *street* art : pochoirs, spray, collages, *yarn bombing*, rubans adhésifs, mosaïque pour ne citer que ceux-là. Chaque artiste a ses techniques de prédilection, auxquelles s'ajoute son art, offrant ainsi un vaste champ de création, des palettes de couleurs et des effets infinis.

N21 Restaurant
21 Ngo Thoi Nhiem, Phuong 6, D3
Du 6 octobre à fin décembre



Les bibliothèques francophones

TEXTE Louise Bourtourault & Marie-Aure de Champeaux

PHOTOS IDECAF & Carole Métivier

La médiathèque de l'IDECAF

Fondé en 1982, l'**Institut d'échanges culturels avec la France (IDECAF)** relève du Service des relations extérieures de Hô Chi Minh-Ville. Il a pour mission d'enseigner le français et d'organiser des activités de promotion de la culture française, destinées au public francophone de Saïgon et aux étudiants de tout âge apprenant le français.

Inaugurée en 2006, la **médiathèque** est l'un des plus importants centres de ressources francophones en Asie du Sud-Est. Dans un espace de 780 m², elle possède une collection de plus de 30 000 documents (romans, bandes dessinées, CD, DVD, etc.) dans plusieurs salles : une grande salle de lecture, un pôle images, un espace de recherche

et un espace jeunesse où de nombreuses animations pour les plus petits sont organisées toute l'année. Elle est un lieu de rencontre entre francophones et francophiles, étudiants, chercheurs et familles.

Parmi les activités culturelles, la médiathèque propose une fois par mois une « heure du conte » ludique et musicale, et tout au long de l'année des ateliers créatifs ou thématiques (atelier de Pinata, atelier savon naturel, atelier crêpe à l'occasion de la Chandeleur, etc.), des expositions et des ventes solidaires de livres (pour alimenter des fonds de charité) et d'autres animations sur demande des associations, écoles internationales et vietnamiennes à Hô Chi Minh-Ville.

L'IDECAF dispose d'espaces de diffusion supplémentaires, comme la salle d'exposition, la salle de spectacle, la salle de conférence, ou encore le jardin, qui offre un cadre unique et naturel pour des événements en plein air ! Il est partenaire de nombreux événements francophones, en lien notamment avec l'Institut français du Vietnam à Hô Chi Minh-Ville, l'association France Volontaires, l'Agence universitaire de la francophonie, l'Agence française de développement, etc. Ensemble, ils organisent des activités culturelles dans des domaines artistiques (cinéma, arts visuels, théâtre, musique, etc.) et scientifiques variés, et à l'occasion de nombreuses fêtes francophones (fête de la francophonie, fête de la musique, etc.).



Médiathèque

Adresse : 31 Thai Van Lung, D1



L'heure du conte

Horaires :
du mardi au jeudi de 13h30 à 18h
et le vendredi et le samedi de 9h30 à 17h



Exposition d'un artiste de la Villa Saigon

Facebook : [idecafhcm](https://www.facebook.com/idecafhcm)
Site : idecaf.pmb.mind-and-go.net/opac_css/

La bibliothèque de Salon Saigon La bibliothèque de l'AFV

Consacrée aux ouvrages sur la culture et la création contemporaine vietnamienne, elle est ouverte en principe les mardi de 9h à 18h et sur rendez-vous.

6D Ngo Thoi Nhiem, D3
www.salonsaigon.com/fr/fr_library

La bibliothèque de l'AFV propose au prêt environ 1 200 ouvrages en français (dont des nouveautés très régulièrement), sur simple présentation de votre carte AFV valide. La délicieuse et toujours joyeuse Josette vous y accueille tous les mardi de 10h à 12h.

chez Fanny Ice Cream,
96 Nam Ky Khoi Nghia, D1.



INSTITUT
FRANÇAIS
VIỆN PHÁP TẠI VIỆT NAM

PROGRAMMATION CULTURELLE DE LA RENTRÉE PROPOSÉE PAR L'INSTITUT FRANÇAIS DU VIETNAM À HÔ CHI MINH-VILLE

CINÉMA

LES RENDEZ-VOUS DU CINÉMA FRANÇAIS

IDECAF · 28 LÊ THẮNG TÔN · Q1

DÉCOUVREZ CHAQUE MOIS

1 NOUVEAUTÉ
1 FILM FAMILLE
2 FILMS GRAND PUBLIC

16:00
TOUS
LES SAMEDIS

19.09 : *Le Mépris*, de Jean-Luc Godard

26.09 : *Place Publique*, de Agnès Jaoui

03.10 : *Guy*, avec Alex Lutz

10.10 : *Festival Panam Anim 2020*,
projection des meilleurs films d'animation
des écoles françaises

17.10 : *Victoria*, avec Virginie Efira et
Vincent Lacoste

24.10 : *La prochaine fois je viserai le
cœur*, avec Guillaume Canet

31.10 : *Le Brio*, avec Daniel Auteuil

07.11 : *Jusqu'à la garde*, avec Léa
Drucker

21 et 28.11 : Documentaires sur les
grands noms de la mode

04.12 : *Deux fils*, avec
Benoît Poelvoorde

12.12 : *Les trois
Mousquetaires*

CYCLE THÉMATIQUE

PHỤ NỮ VIỆT NAM FEMMES VIETNAM

09 · 12/2020

CONFÉRENCES

- 100 ans de féminisme au Vietnam
- Femmes et Sciences : une carrière au féminin
- Maternité & Sexualité dans le Vietnam d'aujourd'hui
- Femmes et littérature au Vietnam

JOURNÉE DE L'IMAGE NUMÉRIQUE

14.11.2020 Événement grand public : **Voyager sur terre et dans l'espace**
Films documentaires et œuvres en réalité virtuelle ou augmentée
En exclusivité : *16 levers de soleil*, avec Thomas Pesquet
+ expérimentez son aventure dans l'espace en réalité virtuelle !





Nos coups de CŒUR !

Patrick Deville
PESTE ET CHOLERA
Éditions du Seuil

TEXTE Franck Quénet

« Ce n'est pas une vie que de ne pas bouger. »

Patrick Deville nous entraîne avec enthousiasme et érudition à la découverte de la vie d'Alexandre Yersin, disciple de Pasteur, découvreur du bacille de la peste et auteur du premier vaccin, qui fait partie de l'histoire de l'Indochine. Presque oublié en France, mais bien connu et respecté au Vietnam, Yersin est un curieux mélange de savant et d'aventurier solitaire à la Conrad, comme en a produit la seconde moitié du XIXème siècle.

Marin, médecin, biologiste, agronome, architecte, explorateur au royaume des Sedangs où il manque de perdre la vie, c'est un « Géo Trouvetou » des tropiques, passionné par les sciences. Il a contribué à l'essor de Nha Trang, alors simple village de pêcheurs, à la création de la station d'altitude de Dalat et au développement de l'industrie du caoutchouc.

Ce roman captivant, à l'écriture parfois déroutante, sort de l'ombre un grand homme, qui préféra toujours l'excitation de la découverte aux honneurs auxquels il pouvait légitimement prétendre.

Ce roman a reçu le prix Femina en 2012.

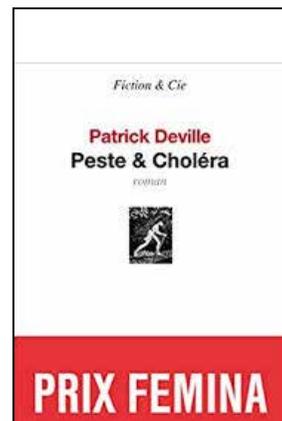
Minh Tran Huy
**LE LAC NÉ EN UNE NUIT
ET AUTRES LÉGENDES DU VIETNAM**
Éditions Babel

TEXTE Christine Quénet

Si vous voulez savoir pourquoi la mer est salée, pourquoi les moustiques sucent le sang des hommes, d'où vient le nom du lac de l'Épée restituée à Hanoï, ou comment est née la recette du gâteau de Têt, alors plongez-vous dans ce recueil de légendes traditionnelles, peuplées de rois et de princesses, de frères ennemis, de paysans misérables, d'esprits maléfiques, de soldats démons, de génies de la montagne, d'armées de dragons et de pieuvres...

Pleines de poésie, de sagesse, de délicatesse, ces légendes nous décrivent un pays où le bien et le mal ne cessent de s'affronter. Point de *happy end* dans ces histoires, qui ne nient pas la cruauté et l'injustice du monde, mais un éloge des vertus humaines et un bel hommage à l'identité vietnamienne.

L'auteur a découvert son pays d'origine au travers de ses contes. Le Vietnam qu'on y découvre est « aussi mélancolique et trompeur qu'un lac : égal en surface, insondable en profondeur ».



La Petite Ecole
International School in French & English

« All the teachers are great, professional, peaceful and attentive. Their system is also excellent to improve both French and English. »
Sanae Ushio

NOUVEAU
Superbe site de 4500m²
Septembre 2020



De La Crèche Au CM1

[CM2 à partir de septembre 2021]

- PROGRAMME NATIONAL FRANÇAIS
- ENSEIGNEMENT BILINGUE FRANÇAIS-ANGLAIS UNIQUE À HO CHI MINH
- UTILISATION RAISONNÉE DES NOUVELLES TECHNOLOGIES ET PÉDAGOGIE INNOVANTE
- ÉCOLE CENTRÉE SUR L'APPRENTISSAGE DES LANGUES, LES ARTS CRÉATIFS ET LE SPORT
- SUPERBE CAMPUS AVEC PISCINE, BIBLIOTHÈQUES, TERRAIN DE FOOTBALL, COURS DE RÉCRÉATION, SALLE DE MOTRICITÉ, AUDITORIUM, SALLE DE MUSIQUE, ET PLUS ENCORE !

www.lapetiteecole.asia/vn | facebook : @lapetiteecolehcm
contact.hochiminh@lapetiteecole.asia | 028 35 19 15 21

La Petite Ecole déménage du 234 au 180 Nguyen Van Huong, Thao Dien (D2).



« On n'est pas là pour planter des arbres ? »

**« On marche environ une heure, on plante des arbres, on campe et on rentre le lendemain. »
C'est en ces termes que mon colocataire m'avait décrit le programme du week-end à venir.
Ne maîtrisant que partiellement le vietnamien, il n'avait pas du tout compris les explications de nos amis locaux qui organisaient l'expédition.**

6h30, un samedi matin. C'est le branle-bas de combat devant une petite pâtisserie du sud de Binh Thanh. Mon colocataire et moi y retrouvons six amis vietnamiens avec lesquels nous allons planter des arbres et camper le temps d'un week-end. Pour mener à bien cette idée saugrenue, direction le mont Ba Den, une montagne de 996 mètres d'altitude située au nord-ouest de Saïgon.

Nous arrivons à destination trois heures plus tard et garons les scooters sous un soleil matinal déjà violent. Un détail me fait immédiatement tiquer : la montagne est recouverte d'une végétation luxuriante. Je me tourne vers l'initiatrice du week-end, une jeune et charmante pâtissière vietnamienne :

- « Où est-ce qu'on va planter des arbres ? Il y en a partout ici !
- Hein ? De quoi tu parles ?
- On n'est pas là pour planter des arbres ?
- Quoi ? Bah non !
- On va faire quoi alors ?
- Marcher et camper.
- Euh... Et on va marcher combien de temps ? Une heure ? Une heure et demie ?
- On en a pour six à sept heures de montée en passant par ce chemin. »

Avec mes deux heures de sommeil au compteur - la nuit précédente ayant été quasi blanche - je manque de m'évanouir sous l'effet de la nouvelle. Scrutant désespérément et en vain une marque d'ironie sur le visage de mon amie, je la trouve tout à coup beaucoup moins charmante. Nous tournons le dos aux hordes d'adolescentes vietnamiennes armées de perches à *selfie* et commençons l'ascension. Pendant des heures, notre champ de vision se limite à de gros rochers superposés qu'il faut gravir les uns après les autres, à la force des pieds et des bras.



Grâce à mes chaussures premier prix à semelles lisses, je m'initie involontairement au snowboard sur rocher (ou *rockboard*), un sport palpitant qui me vaut néanmoins quelques frayeurs. Au fur et à mesure de la journée, la chaleur se fait de plus en plus accablante, les pauses de plus en plus fréquentes et l'eau de plus en plus rare. Chaque goutte ingérée se métamorphose presque aussitôt en transpiration. Sentant mes forces me lâcher par moments, je tiens le coup en imaginant la prairie verdoyante et déserte qui nous attend en haut. De nature optimiste, je crois apercevoir le sommet juste devant nous une bonne cinquantaine de fois au cours de l'après-midi. Nous arrivons finalement à la nuit tombante, dans un sale état et sans une goutte d'eau, après six heures trente d'efforts intenses.

Nous tombons nez-à-nez avec de hauts grillages entourant un bâtiment métallique et bruyant aux allures de centrale électrique. Plus loin, le sentier étroit et touffu qui parcourt la cime du mont Ba Den nous mène à quelques rares emplacements de camping, tous occupés. Nous rebroussons chemin et installons les deux tentes sur le seul espace plat disponible : une dalle de béton au pied de « la centrale électrique ».

Au moment précis où nous fixons le dernier piquet de tente sur ce lieu enchanteur, deux gardiens en uniforme viennent à notre rencontre. Ils nous vendent de l'eau, que nous accueillons avec un enthousiasme de berbères sahariens, avant de nous prodiguer quelques conseils. Apparemment, il y aurait un vaste coin d'herbe à quelques dizaines de mètres de là. Nous déménageons notre barda vers cet endroit plein de promesses, qui s'avère être une petite clairière remplie de campeurs affairés autour de leur popote. Si l'ambiance y est festive, le nouvel emplacement l'est moins : nous avons à notre disposition un petit carré d'herbe incurvé comme une baignoire, à cheval entre des rochers et un gros anneau métallique planté dans le sol. Quand vient l'heure de se coucher, au terme d'une soirée *barbecue & alcool de riz* mémorable, je dois entortiller mon corps de part et d'autre de l'anneau et d'un rocher afin de m'allonger entièrement. Contre toute attente, je m'endors presque aussitôt.



Le lendemain, nous résistons fièrement à l'appel du téléphérique et redescendons la montagne à pied par un chemin plus court. Mais rapidement, les genoux de plusieurs d'entre nous commencent à flancher. Lors d'un référendum éclair, nous décidons de prendre le téléphérique à la prochaine station, située à mi-parcours.

Du haut de la cabine suspendue dans les airs, alors que j'observe en souriant cette montagne qui nous a tant fait souffrir et ces arbres que nous n'avons pas plantés, quelqu'un lance : « *C'était cool ! Qui est motivé pour recommencer bientôt ?* » À mon grand étonnement, ils sont plusieurs à répondre « *Moi !* ».

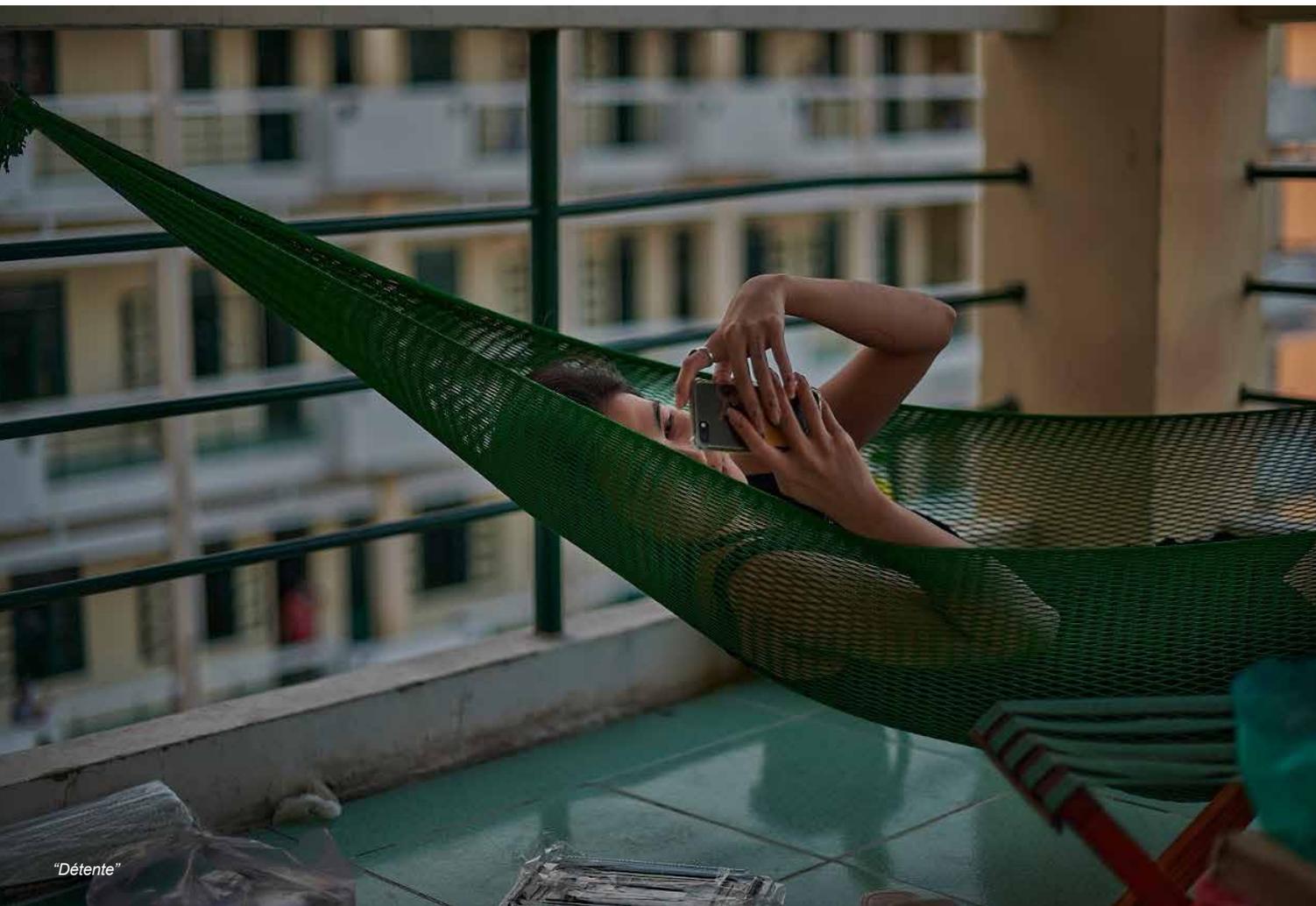
TEXTE & PHOTOS Philippe Avocat



Les choses les plus simples de la vie

Il y a des rencontres désirées, incertaines, des rencontres qui marquent, qui effleurent et des rencontres dont l'intérêt est d'assurer la protection de la communauté. J'ai rencontré Martin car nous avons été tous les deux réunis malgré nous, pour protéger du Covid-19 le pays dans lequel nous vivons et que nous aimons, le Vietnam.

TEXTE *Jaime Peypoch*
PHOTOS *Martin Sticht*



Ce 15 mars 2020, lui de retour d'Allemagne, moi de France, après avoir débarqué de nos avions respectifs, nous sommes montés, sans nous connaître, dans un bus pour une destination inconnue afin d'être mis en quarantaine. Il nous a fallu quelques heures seulement pour nous parler puis pour nous rapprocher. Notre séjour ne devait durer que 15 jours, il durera 21 jours pour Martin, 28 jours pour moi.



Un camp militaire, 450 personnes, des chambrées de huit, un confort spartiate, des ventilateurs vieillots, des lits superposés, des nattes, mais une ambiance de camp de vacances. Ouvertes à la brise du soir, nos chambrées sont vite devenues des lieux d'échanges d'informations, de paroles, de rires, parfois d'angoisse, de peines contenues loin de nos familles. Et, comme une résistance improbable aux événements qui nous submergeaient, elles ont été un lieu de partage gastronomique pour étrangers en mal de saveurs du pays. Les colis que nous recevions, fenêtres sur le monde extérieur au même titre que la 3G de nos téléphones, venaient combler ce manque sans aucun doute exacerbé par l'isolement. C'est en partageant un verre de vin, au deuxième étage de notre bâtiment, accoudés au muret de la galerie extérieure, que Martin s'est dévoilé.



"Chambrée"

Chef depuis 25 ans, il a beaucoup voyagé. Au Koweït, il a servi Hillary Clinton, Tony Blair, le roi d'Arabie saoudite et d'autres politiciens de haut niveau, ainsi que des cheikhs lors des conférences de l'OPEP. Il a ensuite été en Chine, à Shanghai, avant de s'installer au Vietnam et de travailler pour un hôtel 5 étoiles à Nha Trang. Après un séjour en Malaisie, le long des rives de Kota Kinabalu, il s'est finalement posé à New York, où il a créé des menus pour des vols en *first* et pour des passagers prestigieux, comme le pape François. Mais le Vietnam lui manquait et il a accepté un poste de chef dans un hôtel de luxe à Cam Ranh.

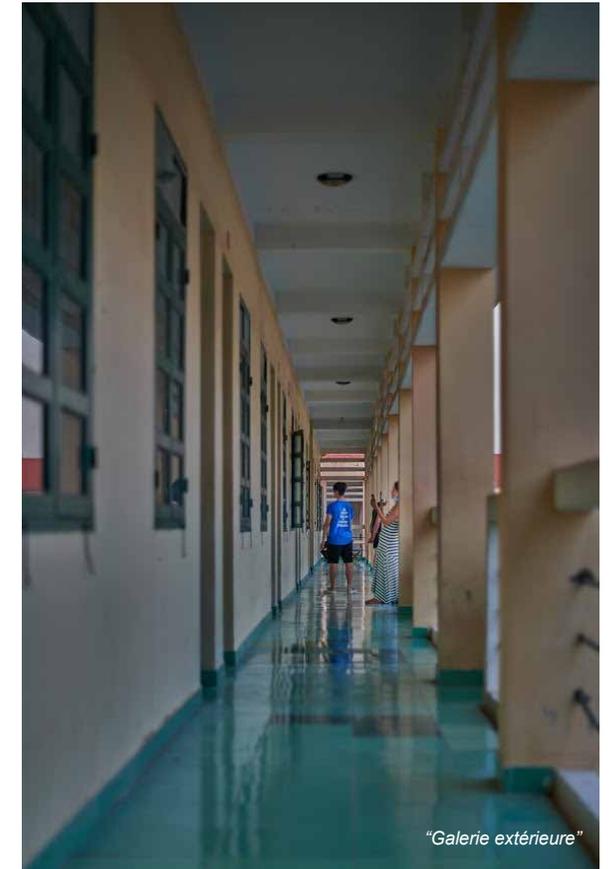


"jeu collectif"

Nous étions loin de tout ce faste, du confort des 5 étoiles, des plats raffinés et des apparences d'un monde convenu. Notre promiscuité nouvelle, partagée avec des Vietnamiens venus des quatre coins du monde, les informations diffusées par haut-parleur chaque jour pendant deux heures, les repas à heure fixe, les menus invariables mais bons, nous avaient rapprochés. Et comme pour occuper notre temps,



"Es-tu là"



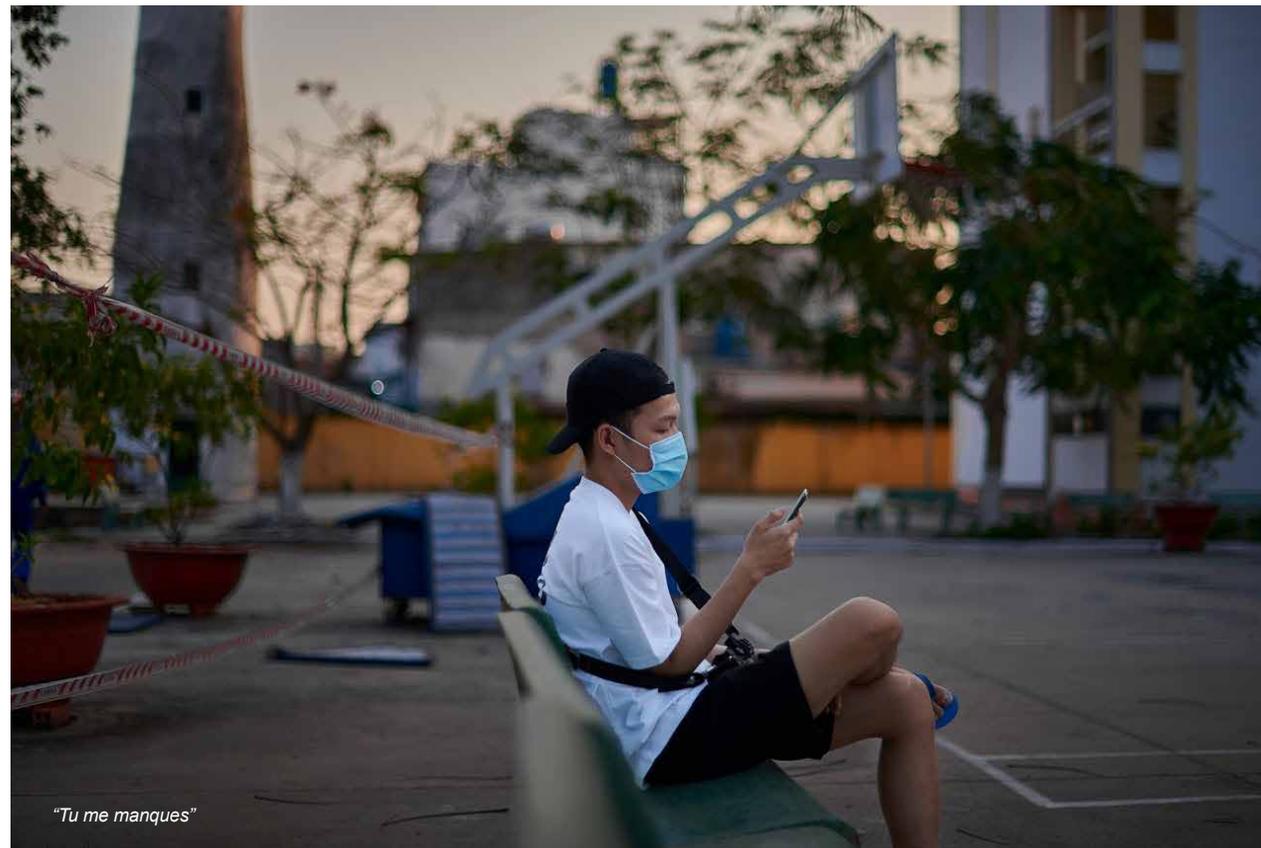
"Galerie extérieure"

de nouvelles habitudes se mirent en place : ménage, lessive, sortie des poubelles, repas en commun, marches autour du bâtiment, lectures, pensées... Notre quotidien était ponctué par la venue, deux fois par jour, des infirmiers pour la prise de température, toujours gentils, compréhensifs et que nous devinions souriants sous leurs masques et dans leur tenue bleu clair. Il est incroyable de constater combien les Vietnamiens présents dans le camp, souvent de jeunes étudiants de retour de l'étranger, prenaient sur eux avec beaucoup de recul et de sens du bien commun, cette situation à laquelle ils n'étaient pas plus préparés que nous. Il y avait quelque chose d'apaisant, et parfois d'irritant, à les voir vivre tout simplement, quand certains des résidents étrangers se plaignaient de leur sort. Sans doute faut-il y voir l'ombre du confucianisme et de la soumission au destin : « *Le bonheur n'est pas toujours dans un ciel éternellement bleu mais dans les choses les plus simples de la vie.* » Confucius.



"La température"

Ces choses les plus simples, Martin a su les saisir dans ses photos, qui parlent d'elles-mêmes.



"Tu me manques"

Au cours de nos échanges je découvris que la vraie passion de Martin était la photographie. À 18 ans, il a commencé à parcourir le monde. Et quels meilleurs endroits pour explorer la nature que l'Australie et la Nouvelle-Zélande ? Il passera un an à voyager dans le Pacifique Sud avec un appareil photo Canon à pellicule, capturant les chaînes de montagnes de grès des Grampians, près de Melbourne, le vaste Super Pit, la plus grande mine d'or à ciel ouvert d'Australie, et prenant des images des superbes parcs nationaux de Nouvelle-Zélande. Au Vietnam, il tombe amoureux de la photographie de rue et, avec son Nikon, capture des clichés du chaos organisé de Saïgon, de ces nuées de motos, des visages et des sourires de ces gens, devant lesquels nous passons sans nous soucier de notre appartenance au même monde.



"La pomme"

Et puis un jour, dans un camp militaire, le temps s'est comme figé, pour nous, mais aussi pour le bien de tous, et nous nous sommes souciés de ceux que nous ne connaissions pas et qui nous entouraient, parfois par intérêt réciproque, parfois par crainte. Les tests positifs de certains, le départ soudain d'autres, renforçaient le besoin que nous avions d'être ensemble. Martin a mis à profit cette mise entre parenthèses de nos vies personnelles, pour saisir avec son appareil ces moments de vie en commun, qui ont eu pour sens de protéger ceux que nous aimons et la communauté.



**Primary Care Excellence
Next to You**



We are here

FV Clinic at Bitexco Tower



**Joint Commission International
Gold Seal of Approval®**

FAMILY MEDICINE

VACCINATION

PAEDIATRICS

**GYNAECOLOGY
& OBSTETRICS**

ORL

CHECK-UPS

**IMAGING
(Ultrasound, X-ray scan)**

BLOOD TEST

Located right in the heart of city downtown, at the third floor of Bitexco Financial Tower, FV Clinic is fully equipped with modern equipment and facilities, offering international standard primary care and best services for patients of all ages.

FV Clinic offers following ancillary services:

- A pharmacy available to provide you with prescribed and non-prescribed medicines upon request.
- Insurance and direct billing to patients.
- Interpretation services are also available upon request for English, French, Chinese, Japanese, Korean, Russian and Khmer speaking patients.

WORKING HOURS

MONDAY - FRIDAY: 7:30 - 19:00

SATURDAY: 7:30 - 14:00

TO SCHEDULE AN APPOINTMENT, PLEASE CALL: (028) 62 90 61 67

<http://www.fvhospital/vi/dich-vu-y-khoa/sap-dat-cuoc-hen>

Email: saigonclinic@fvhospital.com

FV SAIGON CLINIC

3RD FLOOR, BITEXCO FINANCIAL TOWER, 2 HAI TRIEU ST., DIST. 1, HCMC



COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES À LA RENTRÉE, EN CETTE PÉRIODE DE COVID-19 ?



Virginie Lambert

Psychologue - clinicienne au CMI
info@cmi-vietnam.com

Une rentrée pas comme les autres

Les vacances dans le pays d'origine participent à l'équilibre psychique

L'été 2020 aura vu la majorité des familles expatriées rester au Vietnam en raison des conséquences du Covid-19 et de la fermeture des frontières.

Or la période estivale est généralement précieuse pour les expatriés car elle marque un temps de ressourcement au pays d'origine. Elle est attendue, par tous, c'est un rituel, elle est consacrée à se reconnecter auprès des êtres chers, elle permet de se replonger dans ses racines, de revenir à son identité originelle, de retrouver ses codes familiaux, culturels, linguistiques, géographiques, de se réimprégner des affects avec la famille, les amis... de rester au diapason avec ceux restés au pays... de faire le plein de souvenirs, de réactiver des liens forts dont chacun a besoin, de faire le plein de sécurité affective avant d'entamer une nouvelle rentrée dans le pays d'expatriation.

D'une grande mobilité à un isolement contraint : une année 2020 éprouvante

L'une des caractéristiques de l'expatriation est en effet le style de vie qui s'inscrit dans la mobilité, la flexibilité, les voyages, le mouvement. Or, en quelques semaines de pandémie, s'est opéré un changement soudain dans les habitudes des expatriés qui ont dû renoncer à quitter leur lieu de résidence, sous peine de ne plus pouvoir y revenir, et cette réalité s'est depuis inscrite dans la durée.

Les premiers mois de l'année ont été éprouvants pour tous, les familles ont été sur-sollicitées et parfois malmenées (école à la maison, expérience de confinement parfois total pour certains, perte d'emploi pour d'autres...), les capacités d'adaptation et la flexibilité psychique ont été soumises à rude épreuve. Et l'été 2020 n'aura pas permis de pouvoir s'évader et de recharger les batteries... Avec pour conséquences du stress, un vécu d'épreuves cumulées, de frustrations, un sentiment renforcé d'isolement et d'impuissance. Des émotions sont ainsi apparues comme la colère, la tristesse, la déprime et l'anxiété. Il faut à présent composer avec l'incertitude qui s'est imposée dans le quotidien. Et voilà que se profile la rentrée, qui est en soi un événement qui requiert disponibilité psychique et énergie de la part des petits et des grands...

Comment alors aborder cette rentrée particulière ? Comment faire face et se préparer au mieux face aux différents défis qui attendent les familles ?

Accepter ses émotions

Il est particulièrement important de rester attentif aux émotions vécues. Il est important de rappeler que les ressentis et les émotions difficiles sont tout à fait compréhensibles et normaux durant cette période, il faut rester à l'écoute de soi afin de reconnaître ces signes de mal-être, de les nommer et de les décrire.

S'occuper de soi en premier

En période de turbulence, souvenez-vous des consignes de sécurité dans les avions, il est nécessaire de s'équiper soi avant de sécuriser les enfants. Il en est de même pour la période actuelle, c'est en prenant soin de soi en premier lieu que l'on pourra par la suite être présent pour les autres membres de la famille.

Appliquer la bienveillance avec soi

Prendre du temps pour soi, programmer des « activités-plaisir » qui font du bien, développer des plans d'activités simples à réaliser pour se préserver d'impressions de dépassement ou de détresse excessive, s'entourer de personnes positives et bienveillantes, célébrer les petits succès de tous.

Baisser ses niveaux d'exigence

C'est le moment d'assouplir ses attentes et redéfinir les priorités, une plus grande flexibilité et indulgence de la part des parents est nécessaire pour apaiser les tensions possibles générées par la rentrée.

Augmenter sa résilience, sa « capacité à s'adapter et à rebondir en période d'adversité » S. Molenda

La résilience est liée à la souplesse émotionnelle et cognitive, on peut la renforcer en travaillant sa perception d'auto-efficacité : on peut se fier à ses capacités d'adaptation et se remémorer les épreuves passées avec succès.

Il faut accepter et essayer de prendre du recul face à l'incertitude de la période, en se disant que c'est temporaire, en se projetant vers l'avenir et ce qu'il sera possible de bien-tôt programmer.

Pratiquer la relaxation et la respiration

À la maison avec des applications comme Respirelax ; on peut aussi s'initier à la *Mindfulness* avec les podcasts de Christophe André, ou avec les applications Pleine conscience, Petit Bambou, Headspace...

Développer son sentiment de gratitude

Être reconnaissant des événements positifs qui arrivent dans la journée, une émotion positive, une activité qui a entraîné un sourire. Les noter régulièrement afin de les conscientiser.

TEXTE & PHOTO Virginie Lambert

Comment accompagner vos enfants pour leur rentrée :



- Leur rappeler que dans cette ambiance particulière, **le noyau nucléaire ne change pas** et que les parents sont présents pour eux.
- **Prendre vraiment le temps d'échanger** sur la rentrée, créer un espace de dialogue dès le début pour qu'ils sachent que leurs parents sont là, les aider à communiquer sur leurs émotions et leurs besoins.
- **Les soutenir et les rassurer** sur leurs propres capacités afin d'augmenter leur confiance en eux.
- **Les aider à créer des routines** essentielles à un recentrage en créant un planning hebdomadaire, une liste d'activités, des moments plaisirs (sports, *play-dates*, loisirs...).
- **Garder le lien avec la famille** restée dans le pays d'origine via des sessions vidéo pour raconter les nouveautés à l'école. Les échanges seront d'autant plus importants durant cette prochaine rentrée.

Petit guide pour bien se nourrir !



La fin des vacances scolaires est une belle occasion de revoir notre façon de nous alimenter et de se lancer dans une cuisine riche en aliments nutritifs. Nos enfants nous en remercieront et nous en profiterons aussi ! En effet, une alimentation saine est essentielle au développement, à la performance scolaire et à la santé globale d'un enfant.



People at heart

Soraya Ziou est diététiste-nutritionniste, diplômée en sciences de la nutrition de l'université d'Ottawa (Canada). Originnaire du Québec, sa pratique professionnelle l'a amenée à travailler dans différents milieux cliniques tels que le CHU pédiatrique de Montréal et l'Institut de cardiologie d'Ottawa. Ayant un intérêt marqué pour la nutrition communautaire, elle a travaillé en Haïti ainsi que dans des camps de réfugiés syriens touchés par le fléau de la malnutrition.

CINQ CONSEILS NUTRITIONNELS POUR AIDER VOS ENFANTS À BIEN SE NOURRIR SANS PERDRE ÉNORMÉMENT DE TEMPS DURANT LA JOURNÉE.

Planifiez vos repas

Pour économiser du temps et de l'énergie le matin, faites vos courses à l'avance afin de planifier les repas de la journée. Les jours où vous avez plus de temps, coupez les fruits et les légumes afin qu'ils soient prêts à l'emploi lorsque vous en avez besoin. La recherche montre que les enfants aiment davantage manger des fruits et des légumes lorsqu'ils sont déjà coupés. En septembre, les tangerines, ramboutans, longanes et poires battent leur plein : voilà de quoi remplir les réserves en vitamines et minéraux ! Il est aussi idéal d'avoir des produits à portée de main comme des tomates cerises, des morceaux de mangues et de pastèques, des bananes et des bâtonnets de carottes lavés et prêts à être consommés. Pour permettre un soutien énergétique à plus long terme, ajoutez des aliments protéinés que vous aurez achetés à l'avance comme du fromage, des noix de cajou, des graines de tournesol ou du beurre de cacahuète.

Focus sur les glucides complexes

Les enfants d'âge scolaire réussissent mieux les examens et se concentrent mieux lorsqu'ils prennent un petit-déjeuner équilibré. Lorsque vous préparez des repas pour vos enfants, assurez-vous d'inclure des grains entiers ou des grains enrichis faibles en sucres ajoutés, comme les pains et les céréales (visez moins de 10 grammes de sucre par portion de céréales). Les glucides de qualité provenant des aliments à base de céréales et de fruits sont riches en nutriments et fournissent au cerveau un apport constant d'énergie pour faciliter l'apprentissage. Un petit-déjeuner équilibré pour les enfants peut se composer d'œufs, de pain grillé et de fruits. Pour éviter la précipitation du matin, ayez des œufs durs préalablement cuits et une salade de fruits dans le réfrigérateur.

Gardez vos enfants bien hydratés

Il est extrêmement important que les enfants restent bien hydratés pour éviter la fatigue et maintenir des niveaux de concentration élevés. Une bonne hydratation peut également les aider à maintenir un poids santé, car la déshydratation se dissimule souvent sous un signal de faim et peut entraîner une suralimentation chez les enfants (et aussi chez leurs parents !). Évitez les boissons sucrées et les sodas, et offrez à vos enfants une bouteille d'eau à la place. S'ils s'ennuient avec de l'eau ordinaire, ajoutez des tranches d'agrumes, de baies ou un peu de jus de fruits 100 % naturel afin d'agrémenter le goût de l'eau !

Emballer des collations équilibrées

Il serait génial d'avoir le temps de tout cuisiner soi-même pour vos enfants, la réalité est que vous devez parfois acheter des plats cuisinés pour plus de commodité. Malheureusement, les collations emballées qui plaisent aux papilles gustatives des enfants sont souvent chargées en sucre, en colorants artificiels et en agents de conservation. Trouvez quelques collations saines de base qui plaisent à vos enfants et ayez-les sous la main lorsque vient l'heure du goûter. Assurez-vous de lire la liste des ingrédients pour voir la quantité de sucre dans le produit, pas seulement le libellé marketing sur le devant de l'emballage, car ces derniers peuvent souvent être trompeurs.

Inclure des aliments riches en oméga-3 pour la santé cardiaque, cérébrale et oculaire

Les acides gras oméga-3 sont importants tout au long de notre vie. Ils aident à maintenir un cœur sain, ont un impact positif sur la fonction cérébrale et le développement cognitif, et jouent un rôle clé dans la santé oculaire et le développement visuel. L'acide docosahexaénoïque (DHA) et l'acide eicosapentaénoïque (EPA) se trouvent principalement dans certains poissons, bien que certaines marques d'œufs puissent être fortifiées. Les meilleures sources sont les poissons gras, comme le saumon, le thon, le maquereau et les sardines. L'acide alpha-linolénique (ALA) se trouve principalement dans les sources végétales, notamment les graines de lin, les graines de chia et les noix, mais également dans certains poissons et viandes. Pour aider vos enfants à consommer suffisamment de ces nutriments importants, envoyez-les à l'école avec un déjeuner rempli d'oméga-3, comme un sandwich à la salade de thon et du jus d'orange, du lait ou du yaourt enrichi en DHA. Assurez-vous que les produits enrichis que vous consommez contiennent réellement de l'EPA et du DHA, et pas seulement de l'ALA. Bien que l'ALA puisse avoir des avantages pour la santé en soi, de nombreux consommateurs assimilent cet oméga-3 à l'EPA et au DHA, alors que les avantages pour la santé ne sont tout simplement pas comparables.

TEXTE Soraya Ziou

PHOTO Bearfotos

BONS PLANS

Spécial rentrée

TEXTE & PHOTOS Marie-Aure de Champeaux



L'arrivée à Saïgon coïncide bien souvent avec la rentrée des classes. Voici de quoi vous simplifier un peu l'existence, du moins nous l'espérons. Pour compléter, contactez l'AFV, qui est LA source efficace d'informations !

Fournitures scolaires

Certains produits demandés par les professeurs du LFI-Duras sont introuvables ici. Pour y pallier l'**Union des parents de Marguerite Duras (UPMD)** propose des articles, en particulier des cahiers et copies. Point de vente ouvert au LFI-Duras les lundi de 8h à 13h et les mercredi de 11h à 14h.

La **librairie française Nam Phong** (88 Truong Dinh, D1) propose un beau choix de livres en français. Elle commande aussi les livres qui seront étudiés au LFI-Duras. Il est nécessaire de prendre contact avec elle dès réception des listes fournies par les professeurs.

La **chaîne de librairie – papeterie Fahasa** est d'une grande richesse en fournitures diverses tant pour l'école que pour les arts créatifs, surtout son magasin situé au 40 Ngyuen Hue (D1). Vous y trouverez des livres en anglais.

Activités extrascolaires originales

Il y a quantité de propositions pour occuper les uns et les autres mais certaines sont moins connues :

Le **cours de natation synchronisée** au 36 rue Thao Dien s'adresse aux enfants déjà bien à l'aise dans l'eau et sachant nager et aux adultes. Pour toute info : synchro.saigon@gmail.com - +84 777 16 28 08

Vous trouverez un **club d'échecs en anglais** au 20 rue Nguyen Ba Huan, à Thao Dien. Appelez Madame Kim Anh au +84 9 19 52 57 63.

Camp multisports à Mui Ne, pendant les vacances de la Toussaint. Toutes les infos au +84 9 03 74 91 65 ou muinebike@gmail.com.

Courrier postal

Un **bureau de poste** (Buu Dien en vietnamien) offre ses services au 16 A Quoc Huong, D2.

Photos et photocopies

Les **photocopies** ici ne coûtent quasi rien, même en couleur. Et le photocopillage ne gêne personne. Dans le D2, il y a deux boutiques sur la rue Quoc Huong au 26 et 34. Vous pouvez faire copier, plastifier et relier tout ce qui vous passe par la tête.

Entre les deux, au numéro 32 vous trouverez un **photographe** pour faire vos photos d'identité dans tous les formats possibles. Pour le développement de photos, les photographes ici retouchent systématiquement les couleurs sans vous demander votre avis, selon leurs goûts. On peut avoir des surprises, plus ou moins heureuses.

Bobos, plaies à soigner, pansement à refaire...

N'hésitez pas à aller au **petit dispensaire** du D2, au 68 Nguyen Duy Hieu. On n'y parle qu'un peu l'anglais mais, j'ai testé pour vous, pour tous les soins infirmiers, ils sont parfaits. Horaires d'ouverture : tous les jours de 6h00 à 7h30, de 10h30 à 13h00 et de 16h à 20h30.



Librairie Nam Phong



Le dispensaire du D2



Librairie Fahasa Nguyen Hue



Le bureau de Poste sur Quoc Huong



SOLIDARITÉ POUR BIEN HOA

TEXTE Christine Quénet PHOTOS Mandée Auschitzky

Lorsque l'on veut s'engager pour une bonne cause, les idées ne manquent pas. Forte d'expériences similaires en Inde, et après de nombreuses visites dans différentes structures d'accueil pour enfants défavorisés, Mandée Auschitzky a souhaité initier ce projet solidaire en faveur d'un orphelinat de Bien Hoa, sous l'impulsion de Mrs Ai, sa fidèle helper.

Un élan de solidarité né d'une rencontre

Mrs Ai, d'une intégrité exemplaire, a toujours su gagner la confiance de ses différents employeurs. Femme de ménage au service de plusieurs familles françaises depuis longtemps, elle fait par ailleurs des heures supplémentaires pour mettre à profit ses talents de cuisinière. Chaque soir, elle prépare plats vietnamiens ou mets occidentaux, qu'elle a appris à cuisiner au contact des familles chez qui elle travaille. Tous les revenus générés par ces heures supplémentaires, elle a décidé de les envoyer aux familles nécessiteuses.

Lorsqu'elle commence à travailler pour Mandée, il y a deux ans, le courant passe entre les deux femmes. Particulièrement sensible à la cause des enfants, Mandée cherche à en savoir plus et écoute patiemment les histoires de celle qui devient plus qu'une *helper*. Mrs Ai travaille beaucoup pour des tribus des montagnes, très pauvres, autour de Dalat. Elle confie être également en lien avec un orphelinat tenu par trois religieuses, beaucoup plus proche d'Hô Chi Minh-Ville, à Bien Hoa. C'est alors que l'idée germe : organiser une collecte de denrées et de biens de première nécessité, et acheminer directement les dons vers cet orphelinat.

Un groupe WhatsApp plus tard...

Mandée et son amie Mélanie Do lancent alors en février un appel à contribution auprès de la communauté francophone. Elles expliquent clairement et simplement les besoins de l'orphelinat : des produits alimentaires de base, comme du riz, du lait, de l'huile, des conserves de poisson, mais aussi des produits d'hygiène (savon, shampoing, dentifrice) et d'entretien (lessive, nettoyeurs pour le sol). Les dons ne se font pas attendre et Mandée stocke chez elle un volume impressionnant de produits en tout genre.

Elle crée un groupe WhatsApp réunissant tous les donateurs, afin de donner des nouvelles régulières de l'aventure.

Première visite

Un voyage est organisé pour le dimanche 1er mars. Deux voitures, chargées à ras-bord, prennent la route, emmenées par une équipe dynamique. L'objectif, bien sûr, c'est d'apporter tous ces dons aux religieuses qui s'occupent de l'orphelinat. Mais au-delà de la distribution, c'est un moment de partage que les trois organisatrices souhaitent offrir aux enfants.

Avant le déplacement, elles ont imaginé un programme d'animation. Des jeux sont prévus ; grâce à la présence de Mélanie et de Mrs Ai, le barrage de la langue sera déjoué et elles pourront facilement établir un lien avec les enfants. Des ateliers sont organisés : confection de bracelets pour les plus âgés, masques à découper et à colorier, musique, danses, séances photo... Des jeux de ballons et autres activités physiques feront aussi la joie des petits sportifs.

Pendant tout le temps des activités, Mrs Ai, en bonne cuisinière, et avec l'aide de ses amies vietnamiennes, prépare un délicieux *pho* au poulet. À l'approche du repas, une organisation millimétrée se met en branle, chacun prenant son rôle très à cœur dans les préparatifs. Pendant que les uns balayent, les autres dressent la table ou encore apportent les tabourets. Après une prière commune, le repas est enfin servi à une assemblée enthousiaste, toujours friande de ce mets traditionnel.



Au cours de la journée, quelle ne fut pas la surprise de chacun de voir arriver les notables du village. Ce ne fut pas une simple visite de curiosité, mais plutôt l'envie de « participer à la fête ». Ils ne sont d'ailleurs pas venus les mains vides, ils ont apporté de la nourriture. Puis ils sont repartis après leur court passage, probablement rassurés.



Et puis, une urgence...

À l'issue de cette formidable journée, riche en émotions, Mandée partage de nombreuses photos sur le groupe WhatsApp dévoué. Elle remercie chaleureusement tous les donateurs pour leur générosité, mais les alerte également sur une urgence qui a été mise à jour. L'une des religieuses, sœur Toan, 44 ans, a été opérée d'un cancer du sein. Malheureusement, elle n'a pas les ressources pour financer son traitement. Alors pour aller plus loin dans la solidarité, Mandée et Mélanie demandent un devis, et lancent un nouvel appel, en argent cette fois-ci. Pour une transparence absolue, les frais médicaux seront réglés directement, sur facture. Aujourd'hui, les six séances de chimiothérapie ont été entièrement prises en charge par les dons, et les nouvelles de sœur Toan sont bonnes.

« C'est un projet de cœur, une aventure humaine, qui cherche encore son fonctionnement, mais nous espérons le faire durer dans le temps et être soutenus par de solides appuis. »

On ne change pas une équipe qui gagne !

Après le succès de la première journée avec les enfants, une seconde visite à l'orphelinat est organisée, sur le même principe, le 17 mai. Mélanie, de culture vietnamienne, a compris qu'il fallait cibler les dons. En lien permanent avec les sœurs, elle a pu affiner les réels besoins. Ainsi, certains produits de grande consommation chez les occidentaux ne « fonctionnent pas » chez les Vietnamiens. « L'idée, c'est d'aller à l'essentiel, on écarte tout ce qui serait futile », nous confie-t-elle.



Par ailleurs, avec l'aide de Katia Riegert, en atelier couture, des bénévoles ont fabriqué une cinquantaine de serviettes hygiéniques lavables et réutilisables. L'objectif est de limiter les coûts, tout en offrant un certain confort aux jeunes filles, nombreuses dans cet orphelinat.

Prochain objectif : acheter, ou se faire donner, des vélos afin d'équiper les jeunes filles pour qu'elles puissent se rendre à l'école. À bon entendeur...

d'accueillir des enfants de leur âge pour une nouvelle journée de fête et de jeux !

Quant à l'avenir des jeunes filles, un centre vient d'être créé, qui propose des apprentissages, par exemple dans les métiers de la coiffure. L'ambition serait de trouver des partenariats afin de faire prendre en charge des études plus longues pour les plus motivées.

Pour tout renseignement, contactez Mandée Auschitzky, +84 90 290 2500

Une question : pourquoi cet orphelinat ?

On l'a bien compris, c'est en premier lieu le hasard de la rencontre avec Mrs Ai qui a mis en lien tous les protagonistes. Et Mandée et Mélanie, d'expérience, préfèrent travailler avec une structure catholique. Ce n'est pas tant un engagement religieux, mais plutôt la garantie d'un système transparent et d'une organisation rigoureuse. L'orphelinat de Bien Hoa est rattaché à la paroisse de Suoi Sao, « de la source à l'étoile ». Elles disent avoir trouvé, lors de leur première visite, un lieu très simple mais très propre, extrêmement bien tenu par les trois sœurs, au service d'une cinquantaine d'enfants. Ce sont presque essentiellement des filles, de 0 à 18 ans, la majorité ayant entre 6 et 18 ans. Les sœurs sont d'un grand dévouement et il semble régner une organisation bien rodée.

Quel avenir ?

Il n'existe pas de subventions pour ce type de structure. Le lieu est mis à disposition par la paroisse. Mais concernant le fonctionnement, l'orphelinat vit de dons privés, souvent ponctuels. Mettre en place un système d'aide pérenne devient alors l'objectif à atteindre. Pour l'heure, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour aider une heure, un jour, ou sur du plus long terme. Et pourquoi pas imaginer un engagement de la part des plus jeunes ? Un vent de fraîcheur serait idéal, et quel plaisir pour les jeunes pensionnaires

DONS RÉCOLTÉS POUR LA 2^{ÈME} VISITE :



74 KG DE RIZ
25 LITRES D'HUILE
14 KG DE SUCRE
4 KG DE FARINE
15 KG DE PÂTES
22 LITRES DE LAIT
10 BOITES DE LAIT CONCENTRÉ
11 BOITES DE LAIT POUR BÉBÉ
SAVONS, SHAMPOING, BROSSES À DENTS,
DENTIFRICE, SERVIETTES HYGIÉNIQUES
LESSIVE, PRODUITS VAISSELLE ET SOL
VÊTEMENTS, JOUETS, LINGE DE TOILETTE,
MATÉRIEL SCOLAIRE

LA CUISINE VIETNAMIENNE

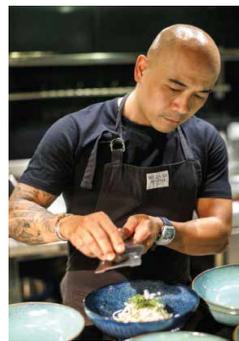
kaléidoscope de saveurs et d'influences

Cuisine aromatique, la cuisine vietnamienne se compose de mille saveurs délicates. Si, à l'extérieur, elle fait venir à l'esprit rouleaux de printemps, *pho* et *bo bun*, à domicile, elle est aussi diverse que ses influences, tant historiques que géographiques.



Deux chefs vietnamiens : des parcours bien différents mais une vision commune

Ngo Thanh Hoa, The Ox not only Ox



A sept ans, il apprend aux côtés de sa mère à préparer le riz et les légumes. Adolescent, ce sont les viandes, poissons et sauces qu'il vient à maîtriser. Mais la cuisine n'est pas son projet. Jeune, il part chercher sa voie en Australie. Il y passera vingt années. Il se paie ses études de marketing en trouvant des « petits boulots » en cuisine. Plongeur, commis... La cuisine n'est toujours pas son ambition.

Pourtant, curieux et gourmand, il profite de ses passages en cuisine auprès de chefs aguerris pour découvrir et apprendre à faire ce qui lui plaît. Le soir, il essaie des recettes qu'il aime et les fait goûter en cuisine le lendemain. Il se perfectionne. Jusqu'à ce que l'envie lui vienne d'en faire son métier.

Après des apprentissages dans quelques restaurants aux influences diverses, l'appel du Vietnam, son pays, se fait entendre. Il y retourne et s'installe à Saigon. Poussé par ses amis, il s'inscrit en 2013 à *Master Chef Vietnam* et en ressort vainqueur. Il ouvre son propre restaurant, où il offre une cuisine vietnamienne plus moderne. Saveurs, techniques identiques, choix de produits de grande qualité et une présentation revue pour séduire une clientèle toujours à la recherche de nouveautés.

Nguyen Nhu Cuong, Hué Restaurant



Répondant à l'appel de la cuisine très jeune, apprise aux côtés de sa mère, il entreprend des études universitaires de cuisine au Vietnam. Il s'y spécialise en cuisine occidentale avant de se rendre compte qu'il n'est pas fait pour elle. C'est la gastronomie vietnamienne qui lui convient. C'est dans son restaurant qu'il applique les apprentissages théoriques aux recettes traditionnelles héritées de sa mère. Sa touche personnelle : moderniser cette cuisine qui lui tient à cœur.

Le jeune chef se fournit en produits de la plus grande fraîcheur, tous préparés afin de préserver leurs saveurs et leur authenticité. Un grand soin est donné à la présentation des plats traditionnels – c'est là encore que cette cuisine raffinée acquiert sa touche de modernité.

THE OX NOT ONLY OX
24/24 Dong Du, Ben Nghe Ward, D1

HUE CUISINE
97 Hai Ba Trung (2ème étage), Ben Nghe Ward, D1-

Une cuisine avant tout régionale

La cuisine vietnamienne peut être séparée en trois styles principaux, rattachés à la géographie du pays : le nord (Hanoï), le centre (Hué) et le sud (Saïgon).

La cuisine de Hanoï annonce un goût pour les saveurs très légères et l'amertume, obtenue en utilisant le fruit du pancovier, très répandu dans la ville et sa région.

Celle qui fut un temps la capitale impériale du pays, Hué, offre une cuisine plus salée et pimentée, et s'agrément de curcuma, de gingembre et de petits oignons au goût très fort.

À Saïgon, la cuisine est plutôt sucrée-salée, avec des goûts plus prononcés et une utilisation régulière de la sauce de poisson. La touche d'amertume y est apportée par l'utilisation du tamarin.

Recettes

Nguyen Nhu Cuong propose de réaliser un plat aux saveurs typiques.

NOUILLES DE MANIOC AVEC POULET AU CURCUMA ET FEUILLES DE MOUTARDE :

Faire sauter ciboule, échalotes, curcuma et gingembre avec des cuisses de poulet. Ajouter un peu de poudre de bardane et de la sauce de poisson pimentée, puis du bouillon de poule et de l'eau. Laisser cuire jusqu'à ce que le poulet soit tendre. Ajouter menthe et basilic. Eteindre le feu et rajouter de l'huile d'arachide.

Tremper les nouilles de manioc dans de l'eau froide pendant dix

minutes. Les essorer et les couper puis les chauffer au micro-ondes quelques minutes. Mettre le poulet sur les nouilles, parsemer de quelques arachides sautées et de feuilles de moutarde.

Quant à **Ngo Thanh Hoa** de The Ox not only Ox, il suggère de créer une pâte mélangeant gingembre, curcuma, ail frais, sucre de canne et sauce de poisson – écrasés avec un mortier. Cette pâte se garde quelques jours au frigidaire. En recouvrir poulet, poisson ou porc, mettre en papillote et cuire au four.

POUR SUBLIMER CETTE CUISINE AUX SAVEURS MULTIPLES



Max Dubois. RED APRON.

Henri Bourgeois, Sancerre « Les Baronnes »

Un vin en nuances et élégance. Il exprime la minéralité, la tension. On note quelques pointes herbacées d'asperges vertes et de basilic, finement entrelacées avec agrumes et fleurs blanches. Le vin sublime le gingembre, le curcuma et les saveurs d'Asie.



Jean-Bernard Baudron. THE WAREHOUSE.

Michel Chapoutier, Côtes du Rhône « Belleruche »

Un assemblage de plusieurs cépages dont le Grenache blanc pour le côté frais, herbacé et fruits blancs qui accompagnera parfaitement volaille ou poisson, et la Roussanne, le Viognier et la Clairette pour le fruité et la rondeur qui s'harmoniseront avec le sucré / salé de la sauce de poisson et du sucre de palme. Un vin d'une grande élégance, en équilibre entre fraîcheur et douceur.



Eva Gottesman.

TK. DÖNNHOFF – BLACK LABEL - Riesling de Nahe, Allemagne.

Un vin blanc sophistiqué, aux délicieuses notes de pêche blanche et pomme mûre, mais aussi un grand équilibre entre fraîcheur et jutosité. Très belle longueur en bouche.



Vincent Thiré. ATC Wine Merchant.

Stéphane Ogier, Côtes du Rhône « Le temps est venu »

Un Côtes du Rhône à dominante grenache, fruité, avec un second cépage Syrah légèrement épicé qui complètera bien la sauce. Un vin puissant, très souple et rond, facile à boire voire gourmand. Il n'étouffera pas le poisson et mettra en valeur le poulet.



L'AFV est une communauté qui accueille et aide à l'intégration des francophones au Vietnam

Pourquoi être membre?

Bienvenue dans une association qui vous offre :

- un accompagnement lors de votre arrivée au Vietnam
- une intégration dans la communauté francophone
- la possibilité de participer aux diverses activités, et événements réservés aux membres
- l'obtention de tarifs préférentiels et réductions chez nos partenaires (boutiques, restaurants, agences de voyages, etc)



Cotisation

1 000 000 VND annuel :

- Permet d'aider des oeuvres de charités
- Permet de financer les nombreuses activités à tarifs privilégiés ou activités sorties, événements
- Permet d'organiser les cafés mensuels gratuits pour les adhérents



La raison d'être de l'AFV

L'AFV intervient auprès des plus défavorisés: 30% des cotisations sont reversés à différentes oeuvres de charités (malentendant, orphelinats) pour lesquelles elle aide de nombreux enfants vietnamiens



L'Echo Des Rizières

Une parution trimestrielle de l'Echo des Rizières, le magazine de l'AFV gratuit propose des articles sur l'actualité, la culture, les sorties et événements autour de vous.

Découvrez les activités que propose l'AFV

Où trouver l'AFV?

Notre équipe **Accueil** vous retrouvera tout au long de l'année lors des permanences hebdomadaires du jeudi et cafés rencontres organisés chaque mois.

D1: Chez Fanny Ice Cream
10h à 12h

D2: au St Honoré
9h30 à 11h30

*Fanny Ice Cream No 96 Nam Ky Khoi Nghia street, Ben Nghe Ward, District 1
*Saint-Honoré Saigon (dans le patio) 17 Trần Ngọc Diện, Thảo Điền, District 2

Des activités pour tous

Les équipes de chaque pôle proposent de manière régulière des activités auxquelles tous les adhérents de l'AFV peuvent participer.

La diversité des activités permet à chacun de retrouver ses centres d'intérêts et de rencontrer des personnes ayant les mêmes affinités.

Des intervenants extérieurs sont parfois sollicités (guides...) et une participation financière peut être demandée.

S'inscrire

L'agenda des activités est communiqué par email. Il est également présent sur le site internet. Il suffit de s'inscrire en ligne lorsqu'une activité vous intéresse.



Les pôles d'activités



L'accueil

- Permanences hebdomadaires dans le D1 et D2 pour vous rencontrer, vous accueillir
- Café rencontre mensuel
- Café des nouveaux



Les événements

- Culinaires
- Apéros
- Avec nos partenaires



Les visites

- Visites de musées
- Visites culturelles (Guide conférencière)



Jeux de société

- Tarot
- Mah-jong
- Bridge



Jeunesse

- Rencontrer et jouer avec les autres tout près des parents
- Rencontrer, échanger et partager autour de questions éducatives



Activités manuelles

- Couture
- Pâtisserie
- Cuisine
- Chocolat



Littéraire

- Café littéraire
- Club littéraire
- Bibliothèque chez Fanny
- Conférences
- Echo des rizières

Cette liste est dynamique. Les adhérents de l'AFV peuvent proposer d'animer ponctuellement ou régulièrement de nouvelles activités.



Page AFV
Groupe Patati Patata



www.afvsaigon.org



secretariatafv@gmail.com
accueil.afv@gmail.com
evenements.afv@gmail.com

IN MEMORIAM Colette Nguyen

Les plus anciens de la communauté des francophones de Saïgon l'ont bien connue. Colette Nguyen, décédée en juin dernier, avait rejoint dès son arrivée au Vietnam en 1996, les fondatrices de l'Accueil des Français à Hô Chi Minh-Ville, Michèle Malivel et Dominique Serène.

Ainsi que nous le rappelle Khanh, son époux, « à cette époque, Saïgon était loin d'être la mégapole qu'elle est aujourd'hui. Les expats en particulier, bien moins nombreux et manquant de tout, se serraient les coudes. La solidarité, les « tuyaux » et l'entraide étaient la règle. Ainsi, avant l'ouverture de la bibliothèque de l'Amicale, Colette avait pris l'initiative d'ouvrir aux membres notre propre bibliothèque privée, dans la villa que nous occupions à l'époque. »



Mais laissons la parole à Dominique Chirat : « Grâce à Colette j'ai pu me replonger avec joie et émotion dans mes archives de l'Écho des rizières. Colette a très vite pris part à la vie de l'Amicale et a été l'un des piliers de cette belle aventure. Membre du bureau de l'Amicale, responsable de la bibliothèque et du bridge, elle avait en charge la rubrique « Le coin du bridgeur » dans le journal l'Écho des rizières. En plus de l'organisation des tournois de bridge, elle a pris part au fil du temps à des manifestations diverses et variées comme, entre autres, les très réputées soirées chansons paillardes, les week-ends de l'Amicale à Phan Thiêt où tennismen (n'est-ce pas Khanh !), golfeurs, bridgeurs, pétanqueurs (sic) se réunissaient ; sans oublier les soirées Beaujolais avec concours de danse et karaoké, le rallye photo en 2001 en plein tournage d'un film dans les rues de Saïgon et surtout les beaux week-ends à la campagne au Lesco Resort avec concours de pétanque à la clé. Nous avons, pendant toutes ces années, partagé de beaux souvenirs, beaucoup de fous rires et fait également grâce à elle de beaux voyages (Vietnam, Birmanie, Népal). »

Colette a contribué à deux étapes importantes pour l'élargissement de l'Amicale. Celle-ci est devenue l'Amicale des francophones du Vietnam et non plus seulement celle des Français. Puis, sous la présidence de Philippe Chirat, a pris fin la nécessité pour tout membre de prendre une carte de l'UFE, faisant ainsi de l'Amicale une association libre de tout lien politique.

Avec Khanh, Colette a fondé la librairie française Nam Phong en 2002.

« Très enjouée, toujours partante pour de nouvelles aventures, elle aimait rire et surtout elle était extrêmement gentille et patiente avec les pauvres débutantes comme moi au bridge. Elle nous a fait partager sa passion », souligne Dominique Chirat avec émotion.

Une belle vie, nourrie de cet engagement au service du bien commun et de ceux qui l'entouraient.

Merci et à-Dieu Colette.

TEXTE Toute l'équipe de l'AFV d'aujourd'hui, reconnaissante

PHOTO Catherine Nguyen

Rencontres AFV

Café-rencontre chez Marou le 5 juin



Le dernier café rencontre de l'année, tant attendu après une « longue » période de confinement, a eu lieu chez Marou le 5 juin. Bravo et merci à la nouvelle équipe Carole, Florence et Claire pour cette première organisation bien réussie.

Un grand merci à Déborah pour son investissement au sein de

l'AFV et une pensée pour Mandée qui a suivi l'organisation depuis la France.

Encore une rencontre bien sympathique dans la joie et la bonne humeur.

Rendez-vous à la rentrée pour d'autres belles rencontres.

Déjeuner des bénévoles au P'ti Saigon le 9 juin



Le déjeuner annuel des bénévoles a été organisé le 9 juin au P'ti Saigon.

Que voilà un moment bien agréable passé ensemble, à parler de cette année si étrange où chacun a pu néanmoins œuvrer pour le bien commun de notre belle association !

Le temps était aussi venu, comme chaque année, de dire au revoir à ceux qui quittent le Vietnam et de les remercier pour leur dévouement sans faille... Instants riches en émotion où d'aucuns ont versé quelques larmes. Au nom du président de l'associa-

tion, Sandrine et Camille ont offert des petits cadeaux à ceux qui partent vers d'autres horizons et à ceux qui passent le flambeau, choisissant de se consacrer à leurs projets personnels ou professionnels.

Un très grand merci à Sandrine, Déborah, Karine, Anne, Valérie, Line et Bruno du bureau.

Merci également à Lyne, Catherine, Patricia, Audrey, Katia, William, Caroline, Ariane, Jacky et Marine pour leur investissement.

LE COIN DU BRIDGEUR

LES INTERVENTIONS BICOLORES

Les Michaël Cue-bid précisés

| L'ouverture adverse | Intervenez à : | avec un bicoloré : |
|---------------------|------------------|--------------------|
| 1♠ | 2* 2 SA | ▼-♦ ▼-♦ |
| 1♠ | 2* 2 SA | ▼-♦ ♦-▼ |
| 1♥ | 2♥ 2 SA 3* | ♦♦ ♦♦ ♦♦ |
| 1♠ | 2* 2 SA 3* | ♦♦ ♦♦ ♦-▼ |

Après une ouverture majeure, le Cue-bid montre l'autre majeure et les trèfles, 3♣ l'autre majeure et les carreaux, 2SA les deux mineures.
Après une ouverture mineure, 2* montre les deux majeures et 2SA, un bicoloré sans les piques.

RAPPEL 1 : Sur 1♠, l'intervention à 2♦ est naturelle

TEST D'ENCHERES

Vous êtes en Sud. Que répondez-vous avec les mains suivantes :

| | | | | |
|--|---------|------------|---------|-------|
| 1. ♦D V 9 6 3 ♥4 ♠10 8 6 3 ♣V 5 | S O N E | ? | 1* 2 SA | Passé |
| 2. ♠10 6 3 ♥R V 8 3 ♦R V 7 4 ♣V 6 | S O N E | 1♥ 2♥ | | Passé |
| 3. ♦D 7 6 3 ♥R 5 ♠A 7 4 2 ♣8 6 3 | S O N E | 1♠ 2* | | Passé |
| 4. ♠8 4 3 ♥A 10 6 2 ♦7 ♣D V 8 5 3 | S O N E | 1♠ 2 SA 3♦ | | |

Lorsque vos verres seront aussi vides que cette page est blanche, SOS VINS vous attend, tel : 822 93 20.
(SOS VINS : Association française et Pernod Ricardienne d'aide aux papilles assoiffées, aux verres déprimés, aux bouteilles découvertes, d'assistance aux goulots étranglés, aux comemberts essouffés et merquez ramollies et à ceux qui Pernod Ricard en ont assez de l'eau du Triton...)

Solution p. 21 C. NGUYEN

LESSIVE INTERNATIONALE A PORTEE DE VOTRE MACHINE!

L'EXPERT EN PROPRETE

DISPONIBLE A NAM HOI, BEN THANH, CITIMARK, MAXIMARK ET TOUTS LES SUPERMARCHES

Le coin du bridgeur - rubrique de l'Écho des rizières, animée par Colette. Ici une page du numéro 19, paru en décembre 1997

Visites

Jardin botanique le 17 juin

Isabelle a retracé l'histoire de la création de ce jardin, situé à l'est de la ville, et de son zoo ainsi que des bâtiments qui sont à l'entrée principale, comme le musée d'Histoire du Vietnam et le temple des rois Hung, ancêtres de tous les Vietnamiens.

Isabelle a guidé les participants à travers le jardin et a évoqué certaines espèces végétales, plantes, fleurs et arbres dont quelques-uns sont plus que centenaires, sans oublier les nombreux animaux originaires d'Asie et d'Afrique.



Fito Museum le 10 juin



Le Fito Museum est le premier musée privé de Saïgon, ouvert au public en 2007 et dédié à la médecine traditionnelle vietnamienne.

Accompagnés par Isabelle Aragon, les visiteurs ont pu découvrir, dans une magnifique maison traditionnelle reconstituée sur plusieurs étages, aux superbes boiseries sculptées, une très riche collection d'objets et de documents anciens liés, entre autres, à la médecine traditionnelle. Isabelle leur a également expliqué l'origine, les fondements et l'expérience millénaire de cette médecine, encore aujourd'hui très présente dans la vie des Vietnamiens.



Visites

Le centre historique le 22 juillet

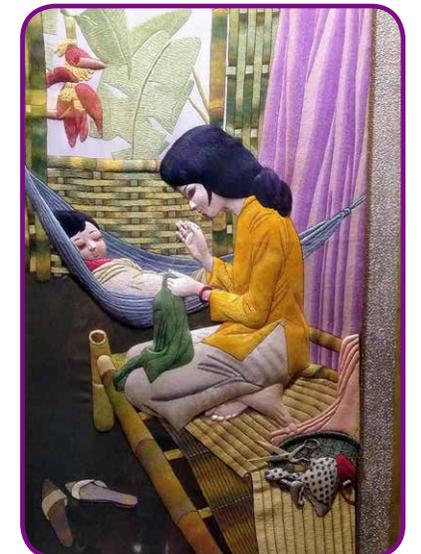
La visite s'est déroulée à pied, bien sûr, jusqu'au palais de la Réunification, en passant par les principaux bâtiments symboles de la ville et du patrimoine de l'architecture coloniale française : l'ancienne « Maison Dragon » des messageries maritimes, l'hôtel de ville, l'opéra, la cathédrale, la poste et bien d'autres arrêts, avec la découverte d'un étonnant temple hindou sur le parcours. L'occasion pour les participants de revivre tout au long de cette balade longuement rodée depuis des années, l'histoire ancienne de Saïgon et du Vietnam.



Visite du musée de la femme du sud les 1er et 3 juillet

À l'origine, il s'agit d'une maison « mémorial » pour honorer les femmes du sud du Vietnam qui ont joué un rôle important dans les deux guerres de résistance (guerre d'Indochine et guerre du Vietnam). Aujourd'hui, ce musée témoigne aussi de l'importance de la femme vietnamienne dans la société et dans la famille.

Au premier étage du bâtiment, se trouve une belle collection d'*ao dai* et de bijoux, une grande salle dédiée au tissage artisanal et aux procédés de teintures de tissus ainsi qu'une exposition de métiers à tisser et autres objets. Au dernier étage du musée, Isabelle a replongé les visiteurs dans l'histoire tragique du Vietnam à travers deux générations de femmes vietnamiennes du sud, dont le rôle fut indéniablement prééminent.



LES BOUTIQUES PARTENAIRES DE L'AFV

DES BOUTIQUES, DES RESTAURANTS, DES ORGANISMES, QUI SOUHAITENT FAIRE DE VOUS DES CLIENTS PRIVILÉGIÉS EN VOUS ACCORDANT UNE RÉDUCTION SUR PRÉSENTATION DE VOTRE CARTE DE MEMBRE AFV.

**DEVENIR MEMBRE PEUT DONC
VOUS CONCERNER AUSSI !**

AGENCES DE VOYAGE

Phoenix Voyages

Agence de voyage francophone, séjours et croisières sur mesure en Asie
57-59 Street 7, Khu A, AnPhu, D2
Tél : 028 6281 0222 Ext : 114
info@phoenixvoyages.com
<http://www.phoenixvoyages.com>
- 5% de remise sur toutes nos prestations hors prix des vols

Exo Travel Agency

Agence francophone certifiée
« développement durable »
Billetterie et service à la carte au Vietnam et dans le monde entier. Représentant Peugeot Open Europe et Club Med

Agence Exo travel HCMV :
41 Thao Dien, D2
Tél : 028 3519 4111
saigonagency@exotravel.com

Bureaux Exo Travel HCMV :
Saigon Prince, 63 Nguyen Hue, D1
Tél : 028 3822 8708
Sofitel Plaza Saigon, 17 Le Duan, D1
Tél : 028 3824 3136
- 5% de réduction sur les packages tour à la journée dans le tour book

Ginkgo Voyage

Séjours exclusifs et de haut standing avec des guides touristiques parlant français et anglais.
254 De Tham, 1er étage D1
Tél : 028 3838 9955
info@ginkgovoyage.com
www.ginkgovoyage.com
- 10% de réduction sur les packages tour sur Ginkgo Voyage website

- 5% de réduction sur les excursions sur mesure, personnalisées au Vietnam et en Asie du Sud-Est, à partir de 2 personnes

Shanti Travel

Agence de voyage locale francophone spécialiste des voyages sur mesure en Asie, vous propose des voyages dans plus de 17 destinations en Asie
3B Thi Sach, Ngo Thi Nham, Hai Ba Trung, Hanoi
Tél : 03 44 37 52 82
valentine.d@shantitravel.com
www.shantitravel.com
- 5% de réduction* pour les séjours d'un minimum de 800€ par personne (*offre non cumulable)

Vespa Adventures
Tour en vespa vintage, jour et nuit, Saigon, Mekong, Hanoi, Hué, Hoi An
169a De Tham, D1
Tél : 07 72 99 35 85
lets@ridedespas.com
www.vespaadventures.com
- 15% de remise à indiquer lors de l'inscription au tour (avant la facturation)

Vietnam Autrement
Spécialiste du voyage sur mesure au Vietnam depuis 2007
169a De Tham D1
Tél : 07 86 10 88 02
info@vietnamautrement.com
Contact : Tiffen CALVEZ
www.vietnamautrement.com
- 5% de remise pour les adhérents sur les circuits sur mesure de + de 8 jours.

ALIMENTATION

Alambé Finest Vietnamese Coffee
Maison de Torréfaction de Cafés vietnamiens
14A, rue 22, Linh Dong, quartier Thu Duc
Tél : 028 668 35300
contact@alambe.com
www.alambe.com
www.facebook.com/alamberoasters
- 10% de remise

Chocolats Astair

Artisan chocolatier, chocolats et calissons
821, Tinh Lo 15, Ben Dinh, Xa Nhuan Duc, Cu Chi
Tél : 028 3794 9652
Portable : 09 08 05 32 44
astairchoco@gmail.com
- 5% de remise

Foodster VN

Livraison de produits Gourmet à domicile
Foie gras, charcuterie, fromage, poisson, épicerie sucré / salé...
De quoi réveiller vos papilles gustatives
Tél : 09 02 89 34 03
<http://foodster.vn>
- 10% de remise pour toute commande en ligne. Le code sera envoyé aux membres de l'AFV via la lettre hebdomadaire.

La Petite Épicerie Saigon

Producteur de confitures tropicales 100% naturelles (sans additifs ni conservateurs), de fruits séchés, miel (100% pur), et beurre de cacahuète (sans huile de palme).
27/39 Dien Bien Phu, Binh Thanh
Tél : 09 09 75 45 68

Commande : order@lpsaigon.com
Information : hello@lpsaigon.com
website : www.lpsaigon.com
facebook.com/LaPetiteEpicerieSaigon/
instagram.com/lpsaigon
- 10% pour les commandes en ligne sur www.lpsaigon.com avec votre numéro de membre (à mettre juste après votre nom) ;
livraison gratuite à partir de 500 000 VND

Les Vergers du Mékong

Le Fruit - Café Folliet
Production de jus de fruits premium, confiture traditionnelle, miel, café à la française, thé biologique, capsules compatibles Nespresso
11 Thai Thuan, An Khanh An Phu D2
Tél : 028 6281 3203
info@vergersmekong.com.vn
www.vergersmekong.com
- 10% de remise pour tout achat, livraison gratuite sur HCMV pour toute commande supérieure à 500 000 VND

VP Seafood

Poissonnier à Thao Dien
Poisson, fruits de mer, plats cuisinés au magasin et livraison à domicile
39 rue Thao Dien, Thao Dien, D2
Tél : 028 3636 2401
info@vpseafood.com / www.vpseafood.com
- 5% de remise sur les poissons frais et congelés

ARTISANAT

Catherine Denoual Maison

Linge de lit et de table, vêtements d'intérieur
74B Hai Ba Trung, D1
Tél : 028 3823 9394
info@catherinedenoual.com
www.catherinedenoual.com
- 10% de remise

Mékong Quilts & Mékong Créations

Couvre-lits faits main, vélos en bambou, cadeaux et accessoires
68 Le Loi, D1 - 1er étage
Tél : 028 2210 3110
S17 Sky Garden 1, Nguyen Van Linh, D7
Tél : 028 6271 7758
mekong.quilts.creations.hcmdt7@gmail.com
- 5% de remise

The House of Saigon

Produits artisanaux faits à la main, souvenirs
258 Le Thanh Ton, Ben Thanh, D1
Tél : 028 3520 8179 / 028 3520 8178
The War Remnants Museum 1er étage
28 Vo Van Tan, Ward 6, D3
Tél : 028 3995 4786
www.thehouseofsaigon.com
- 10% de remise

ASSURANCES

Insurance In Asia

Spécialiste de l'assurance médicale, complémentaires CFE et assurance non-vie depuis 1994
90-92 Dinh Tien Hoang, D1
Bureau : 028 3827 7362
Urgence : 09 03 73 23 65
consulting@insuranceinasia.com
www.insuranceinasia.com
- 5% à - 15% selon les produits

Athena Global Consulting

Courtier avec plus de 30 ans d'expérience en assurance. Nous apportons le meilleur de l'assurance au meilleur prix aux entreprises et aux particuliers en Asie du Sud-Est.
C10, 5A street, Him Lam new urban area, Tan Hung ward, D7
Tél : 09 05 13 60 25
info@athenaglobalconsulting.com
www.athenaglobalconsulting.com
- 10% assurance auto, voyage, maison

BIEN-ÊTRE

Bloom Nails & Beyond

Services: nails care, nails art, CND gel polish, foot scrub, foot massage, ...
5 Nguyen Dang Giai street, Thao Dien, D2
Instagram : [bloomnails.beyond](https://www.instagram.com/bloomnails.beyond)
Facebook : Bloom - Nails & Beyond
- 15% discount pour les membres de l'AFV
- 20% discount pour les enfants des membres AFV

Indochine Spa

Massages relaxants pour le corps, soins du visage, épilation pour femmes et hommes.
69 Thu Khoa Huan, D1
porte Nord du marché Ben Thanh
Tél : 028 3827 7188
indochinespa@gmail.com
www.indochine-spa.com.vn
- 10% de remise

Imai Ami

Beauty & Wellness
(Manucure, Pédicure, Coiffeur, Massage, Épilation, Extension de cils)
24 Hai Ba Trung, Ben Nghe Ward, D1
Horaires d'ouverture : 10h – 20h
Tél : 028 3827 7533
indochinespa@gmail.com
www.imaiaispaspa.com
Facebook : imaiamispaspa
- 10% de remise (hors promotions et packages)

Merci Nails & Café

Onglerie, massage, coiffeur et café
Spécialiste du soin des ongles sans eau pour une propreté parfaite. Plus de 200 couleurs de vernis et gels disponibles !
17/6 Le Thanh Ton, D1
Tél : 028 3825 8799
merci1@merci-space.com
Ouvert de 9h à 21h tous les jours
Réservations : www.merci-space.com
- 10% de remise sur ongles, massage et coiffure

Villa Aesthetica Cosmedi

Spa Clinic
Relaxation, traitement spa, soin de la peau, laser, médecine esthétique
54 Ngo Quang Huy, Thao Dien, D2
Tél : 028 9890 3388 - 089 890 3399
Info@villaesthetica.com
www.villaesthetica.com
- 10% de remise sur tous les traitements spa du lundi au vendredi

BIJOUTERIES

Harmony

Beaux bijoux de créateur
Ouverture sur Thao Dien de la nouvelle boutique Harmony, l'élégance et la haute gamme des créations toujours au rendez-vous
Au Fideco Riverview (en face du Starbucks)
14 Thao Dien, D2 ; Niveau mezzanine
Ouvert du mardi au dimanche de 10h à 18h
www.harmonynecklaces.com
- 5% avec le code BUOUX sur le site internet

Loan Kail Paris

Bijoux fantaisie, fabrication, réparations, produits sur mesure, composants, cristal Swarovski, verre de Bohème, apprêts, loisirs créatifs.
Visite de l'atelier sur rendez-vous
55/5 rue 5, Binh Trung Tay, D2
Tél : 09 09 79 84 00 (VN-EN) ou 03 63 12 77 71 (FR-EN)
info@loankail.com / www.loankail.com
- 10% de remise, sauf produits sur mesure

BOULANGERIES PÂTISSERIES GLACIERS

Fanny Hô Chi Minh-Ville

Glacier
29-31 Ton That Thiep, D1
Tél : 028 3821 1633
B3 Vincom Dong Khoi, 72 Le Thanh Ton, D1
Tél : 028 3993 9018
Thao Dien, 29 Tong Huu Dinh, D2
Tél : 028 3898 9878
- 10% de remise

Fanny Hanoi

02 Hang Bai, Hogan Kiem, Hanoi
Tél : 024 3937 8170
www.fanny.com.vn
- 10% de remise

Just Munch

Atelier & boutique-dégustation glaces et pâtisseries artisanales
Produits faits maison à base d'ingrédients frais sélectionnés - beurre et crème importés de France - 100% naturel, sans adjuvant ni additif et utilisant exclusivement des recettes traditionnelles françaises.
199 Hoang Sa.P. Tan Dinh, D1
Tél : 09 86 34 28 35
- 10% de remise

Saint-Honoré

Boulangerie-pâtisserie française, spécialité pain de campagne
17 Tran Ngoc Dien, D2
Tél : 028 3620 1816 / 17
The Vista Building, Xa Lo Ha Noi, An Phu, Thao Dien
Tél : 028 626 70767
9A Chung cư Cùm III, IV – Khu Dan Cu Trung Son, xa Binh Hung
Tél : 028 3622 2268
102 Dang Van Bi, Binh Tho ward, Thu Duc
Tél : 028 3620 1816
st.honore.hcm@gmail.com
www.sainthonore.com.vn
- 10% de remise

Voelker

Boulangerie-pâtisserie française
39 Thao Dien, D2
Tél : 028 6296 0066
- 10% de remise sur les pâtisseries et les gâteaux

CAVISTE

The Warehouse

Importateur et distributeur de premier plan au Vietnam depuis 2003. Venez apprécier un verre de vin tout en réalisant votre sélection de vins et accessoires. Nos équipes d'Hanoi, Da Nang et Hô Chi Minh-Ville se feront une joie de vous conseiller.
15/5 Le Thanh Ton, D1
94 Xuan Thuy, D2
924 Tran Hung Dao, D5
Tél : 028 3825 8826
www.warehouse-asia.com
- 10% de remise

COIFFEURS

Anthony George

Coiffeur anglais, produits L'Oréal
Fideco Riverview Building
14 Thao Dien, D2
Tél : 028 3744 6475
- 20% de remise sur le salon de coiffure et - 50% sur les soins, du lundi au vendredi de 10h à 18h
- 50 000 VND pedi/manucure sans rdv

Concept Coiffure

Salon de coiffure pour adultes et enfants, traitements à la kératine, soins du visage, de la peau, des ongles.
Réflexologie plantaire, thérapie corporelle.
48 Tran Ngoc Dien, Thao Dien, D2
Tél : 09 09 90 09 13
www.conceptcoiffure.vn
- 10% de remise

Le Barbier de Saigon

Coiffeurs et barbiers : coupe de cheveux, taille de barbe, rasage à l'ancienne, cosmétiques
8C Nguyen Ba Hoan, Thao Dien, D2
Tél : 09 38 73 78 45
Facebook : le Barbier de Saigon
www.lebarbierdesaigon.com
- 10% sur coupes cheveux, tailles barbes ou rasages, Spa

Nocnoc Hair Design

Coiffeur femmes, hommes et enfants
Diplômée en France et parle français
126 Tran Quang Khai, 1er étage, D1
Tél : 09 28 38 00 88
nocnoc.phan@yahoo.com
- 10% de remise

COSMÉTIQUE SPAS

Mary Kay Cosmetiques

Estella Heights, tour 2, étage 23, apt 02
Tél : 0903 402 431
synellesnoeck@gmail.com
facebook : Tayo mkibc
- 10% de remise

My Natural Beauty

Cosmétiques 100% naturels issus des meilleures marques du Vietnam
Vente en ligne :
<https://www.mynaturalbeauty.vn/en/>
Boutique : The Block, 19 Tran Ngoc Dien, Thao Dien, D2
www.facebook.com/mynaturalbeauty.vn/
- 10% sur les achats en ligne (code promo AFV10) et en boutique

ZAGO
A WORLD OF DESIGN

MEUBLES
DESIGN
& OBJETS DE
DÉCORATION

Showroom 1: 49 Xuan Thuy Street, Thao Dien Ward, District 2, HCMC
☎ 028 2553 4248 / 49

Showroom 2: 106 Ha Huy Tap Street, Tan Phong Ward, District 7, HCMC
☎ 028 5412 5474 / 178

www.zago-store.vn | [zagofurniture](https://www.zagofurniture.com) | [zagofurniture](https://www.zagofurniture.com)

Soraya ZIOU
Diététicienne
Nutritionniste

People at heart

Spécialités :

- ☛ Gestion du poids et modifications des habitudes alimentaires
- ☛ Pédiatrie (retard de croissance, allaitement, mangeurs difficiles)
- ☛ Maladies cardiovasculaires (hypertension, dyslipidémie, diabète)
- ☛ Végétarisme / végétalisme
- ☛ Nutrition sportive
- ☛ Troubles du comportement alimentaire

Pour prendre rendez-vous ou en savoir plus, contactez le CMI par téléphone au 028 3827 2366 ou par email à info@cmi-vietnam.com

30 Pham Ngoc Thach, District 3, Ho Chi Minh City, Vietnam
Tél : +84 (028) 38 27 23 66/67 - Fax : +84 (028) 38 27 23 65
Email : info@cmi-vietnam.com



EUROPEAN MEDICAL CENTER
PHONG KHAM ẦU CHÂU
HOTLINE: 090 96 10 759

- Cardiologue Français spécialiste en Maladies Cardio-vasculaires
- Médecine Interne
- Pharmacien Français / Livraison de médicaments à domicile
- Laboratoire d'analyses biologiques & médicales
- Infirmières & prélèvements sanguins à domicile



Adresse: 508 Ngo Gia Tu - Ho Chi Minh - Vietnam
Tel: +84 28 62 64 67 04 - Fax: +84 28 62 64 67 03
Email: emc@ghs.com.vn



PRISES DE SANG A DOMICILE - LIVRAISON DE VOS MEDICAMENTS

Global Health Service vous propose un Service à domicile pour vos médicaments, comme pour tous vos prélèvements sanguins et analyses biologiques, avec une équipe d'infirmières formées et supervisées par un Médecin et un Pharmacien Français.

Pour tous renseignements, tarifs/devis ou rendez-vous, contactez nous:
Tel: 090 96 10 759 - Website: www.ghs.com.vn - Facebook: www.facebook.com/EMCSAIGON
Prise de sang à domicile: 090 96 10 759 - Livraison de médicaments à domicile: 090 81 86 845

COURS DE COUTURE

MADEMOISELLE MIAO À SAÏGON

Villa Riviera - 60 Giang Van Minh Street - villa H15 - An Phu, D2
Tél : 016 8622 8104
mademoisellemiao@gmail.com
Instagram/Facebook : mademoisellemiaoosaisaigon
-5 % de remise sur les cours de couture
Couture Nomad

COURS DE CUISINE

SAÏGON COOKING CLASS by HOATUC

Apprenez tous les secrets de la cuisine vietnamienne ou participez à un de nos nombreux ateliers! Team building et food tours en scooter ou à pied sont également organisés.
74/7 Hai Ba Trung, D1
Tél : 028 3825 8455
contact@saigoncookingclass.com
www.saigoncookingclass.com
- 10 % sur les cours de cuisine

DÉMÉNAGEMENTS RELOCATION

AGS VIETNAM

Solutions globales en déménagement, relocation et archivage de documents
8 Phung Khac Khoan, D1
Contact francophone : Stéphane : 07 69 97 78 88
Autre tél : 028 3521 0071
stephane.mey@ags-globalsolutions.com
www.ags-globalsolutions.com
- 10 % de remise sur votre déménagement local (offre non cumulable)

EVOLVE MOBILITY

Spécialiste de déménagements locaux et internationaux, services de relocation (recherche de logement, école, immigration...) et services de stockage à Ho Chi Minh-Ville avec pour force notre propre équipe de déménageurs, soucieux de l'environnement.
16 rue 19A, An Phu, D2
Tél Océane : 028 7300 2476
oceane@evolvemobilityintl.com
www.evolvemobilityintl.com
Facebook/Instagram : Evolve Mobility
-10 % sur votre déménagement local
OU jusqu'à 5 % sur votre déménagement international (réduction calculée sur le prix des services offerts au Vietnam)
OU 30 jours gratuits de stockage

SANTA FE RELOCATION

Solutions Relocation: déménagement, permis de travail, carte de resident, recherche de maison...
5 Nguyen Gia Thien, D3
Tél Stéphanie : 09 08 09 62 22
vietnam@santaferelo.com
www.SantaFeRelo.com
- 10 % sur déménagement local, HCMC intra muros (sur présentation de la carte au moment de la 1ère visite de cubage ou du 1^{er} contact)

ÉDUCATION

GRADO ART STUDIO

Leçons de dessin et de peinture pour adultes et enfants dans un studio lumineux et inspirant
River Garden, 170 Nguyen Van Huong, D2
Tél : 028 3519 2347
Info@grado-art-studio.com

www.grado-art-studio.com
- 10 % de remise sur l'inscription au semestre et sur les camps de vacances

L'ATELIER

Cours de langues (français, anglais, espagnol, russe, vietnamien, allemand), soutien scolaire (toutes matières du primaire au secondaire), préparation aux examens (DELTA, SAT, TCF, Bac, IB, Brevet, IGCSE)
Activités ludiques pendant les vacances
33/19 Quoc Huong, D2
Tél : 09 08 38 14 92
Ouvert de 8h à 20h du lundi au vendredi, le samedi de 8h à 18h
www.latelier-anphu.com
- 10 % de remise sur les activités et les cours

ÉCOLE BOULE ET BILLES

École et centre de loisirs
183 A Dien Bien Phu, P15, Binh Thanh
Tél : 028 3514 7041
binhthanh@bouleetbilles.net
38 rue 10, Thao Dien, D2
Tél : 028 3744 2640
thaodien@bouleetbilles.net
www.bouleetbilles.net
- 10 % uniquement sur les activités du centre de loisirs (vacances scolaires et camp d'été)

EN BATEAU

BONSAI CRUISE

Dîner croisière et spectacle de 2 heures, buffets animés et interactifs
Saigon Port, 5 Nguyen Tat Thanh W12, D4
Tél : 07 62 79 72 74
www.bonsaicruise.com.vn
200 000 VND de remise soit +/- 15 % de discount (prix par pax 950 000 VND à la place de 1 150 000 VND)

EMERAUDE CRUISES -

BAIE D'HA LONG
Croisières 2 jours/1 nuit ou 3 jours/2 nuits dans la baie d'Ha Long
N°77 Villa, Tuan Chau Marina, Ha Long City, Quang Ninh Province
Tél : 028 6290 9720
sales@victoria.hotels.asia
https://www.emeraude-cruises.com
- 10 % de remise sur les croisières

GALERIES D'ART TABLEAUX ENCADREMENT

COULEURS D'ASIE BY REHAHN

Galerie permanente de Réhahn, photographe mondialement connu pour ses photos du Vietnam et de sa région
151/7 Dong Khoi, D1 en bas de Art Arcade (à côté de L'Usine)
Tél : 028 6889 4376
Ouvert de 7h30 à 22h30
saigon@couleurs.asia
Facebook : Couleurs.dAsie.saigon
- 10 % de remise

TRANH VANG GALLERY

Galerie spécialisée dans la reproduction sur mesure de tableaux, photos et portraits peinte à l'huile sur toile. Réalisation sur commande pour un excellent rapport qualité/prix. Rencontre sur RDV. Livraison à domicile
17/8A Doi Dien 188BD9
Nguyen Van Huong, Thao Dien, D2
Tél : 09 06 66 26 02
contact@tranhvang.com
www.tranhvang.com
- 10 % de remise, non cumulable

HÔTELS

HOA LAN RESORT

Hôtel & Restaurant à Hoa Loi, la station des orchidées
Thon Hoa Loi, Xa Xuan Canh, Thi xa Song Cau, Tinh Phu Yen, Viet Nam
Tél : 09 09 49 75 93 (fr)
Tél : 07 77 90 34 59
contact@hoalanresort.com
www.hoalanresort.com
- 10 % de remise

LES HAMEAUX DE L'ORIENT

Résidence de qualité dans un parc arboré et fleuri de 5 hectares au milieu des rizières. Piscine non chlorée. Parfait pour un weekend au vert, en famille ou en amoureux, court ou long séjour. Restauration française et vietnamienne.
Ap Rang, Xa Trung Lap, Huyen Cu Chi
Tél : 09 09 49 75 93 (fr)
01 64 74 06 136 (uk)
028 3892 6829 (vn)
www.hameauxorient.com
info@hameauxorient.com
- 10 % de remise

MANGO BAY

Complexe balnéaire spacieux situé dans un lieu isolé parmi les merveilles de la nature.
Phu Quoc
Tél : 029 7398 1693
http://mangobayphuquoc.com
reservations@mangobayphuquoc.com
- 10 % de remise sur le prix des chambres toute l'année pour les réservations directement auprès de l'établissement

NGUYEN SHACK

Hébergements à travers le Vietnam + tours culturels
Ninh Binh, Phong Nha, Can Tho, Ho Chi Minh-Ville
Tél : 037 215 4884
www.nguyenshack.com
info@nguyenshack.com
- 10 % de rabais avec le code promotionnel : AFV10

TA LAI LONGHOUSE

Né d'un projet d'écotourisme au sein du parc national de Cat Tien, Ta Lai Longhouse vous accueille dans un cadre verdoyant et propose de nombreuses activités en extérieur dans l'enceinte du parc national.
Ta lai, Tan Phu, Dong Nai
Tél : 0297 416 0827
info@talai-adventure.vn
https://www.ta-lai-longhouse.com/
Une nuit et un petit déjeuner gratuits pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés de leurs parents (avec un maximum de deux enfants par famille). Néanmoins, la cotisation communautaire de 75 000 VND par enfant reste applicable.

VICTORIA CAN THO RESORT

Complexe hôtelier 4* situé au cœur du delta du Mékong
Cai Khe Ward, Ninh Kieu District, Can Tho
Tél : 029 2381 0111
reservation@victoriahotels.asia
www.victoriahotels.asia
- 10 % de remise sur les réservations

LOISIRS

TA LAI ADVENTURE

Ta Lai Adventure vous accueille et vous loge à Ta Lai Longhouse, au sein du Parc National de Cat Tien et vous propose virées en VTT, kayak, randonnées, réserves animales... à seulement 3 heures de route depuis Hô Chi Minh - Ville !
Ta lai, Tan Phu, Dong Nai
Tél : 0297 416 0827
info@talai-adventure.vn
www.ta-lai-adventure.vn
Une nuit et un petit déjeuner gratuits à Ta Lai Longhouse pour les enfants de moins de 12 ans accompagnés de leurs parents (avec un maximum de deux enfants par famille). Néanmoins, la cotisation communautaire de 75 000 VND par enfant reste applicable.

MEUBLES DÉCORATION ARTS DE LA TABLE

DECOSY

Mobilier - Objets de décoration
112 Xuan Thuy, Thao Dien, D2
Tél : 028 6281 9917
shop.thaodien@decosy.asia
846-GF-2F Happy Valley, Nguyen Van Linh, D7
Tél : 028 5410 7430
shop.d7@decosy.asia
www.decosy.asia
- 5 % de remise

DIABOLO SQUARE

Meubles et accessoires de décoration
8 Tran Ngoc Dien, Thao Dien, D2
Tél : 028 6281 8536
simoneaueric@gmail.com
tifennalvez@hotmail.com
Facebook: DiaboloSquare
- 5 % de remise

CASA NHA

Mobilier d'intérieur et décoration
61 Xa Lo Ha Noi, Thao Dien, D2
Tél : 028 2253 7395
info@casanha.com
www.casanha.com
- 5 % de remise

IN THE MOOD SAIGON - HOME

Concept store
Linge de maison, luminaires, céramiques, laques, bijoux et accessoires : In The Mood - Saigon propose une vision résolument moderne et dans l'air du temps du « made in Vietnam »
32, Tran Ngoc Dien, Thao Dien, D2 et 51 Le Van Mien, Thao Dien, D2
www.facebook.com/inthemoosaiagon
www.instagram.com/inthemoosaiagonstore
www.inthemoosaiagon.com
- 5 % de remise et 10 % de remise pour tout achat supérieur à 500 USD

LINH'S FURNITURE

67 Xuan Thuy, D2
Tél : 028 6281 8488
www.linhfurniture.com
- 5 à 10 % selon les produits

LUXURY FURNITURE IN VIETNAM

Mobilier haut de gamme
Thien An Building, 2ème étage
49 Le Quoc Hung, P12, D4
Tél : 09 09 04 27 65
www.luxury-furniture-vietnam.com
De - 5 à - 10 % de remise suivant les produits

ASSURANCES et Covid19

5 CHOSES À SAVOIR OU À VÉRIFIER

1-MEDICAL

Vous couvrent toutes en généralement ; sauf si vous êtes bloqué hors de votre zone de couverture.

2-VOYAGE

Selon l'assureur à vérifier par écrit à cause des annulations innombrables.

3-PERTES D'EXPLOITATION

Fonctionnent selon que la pandémie est considérée comme un cas de force majeur ou pas.

4-PERTES DE REVENU

Selon la raison maladie, licenciement, fermeture imposée...

5-DÉGÈS-INVALIDITÉ

Sauf si vous êtes hors de votre pays de couverture au-delà d'1-ou-3 mois de voyage

VOTRE NATIONALITÉ EST VOTRE MEILLEURE ASSURANCE

If Consulting - Spécialistes de l'assurance médicale depuis 1994

Contactez Elise conseil@insuranceinAsia.com

Bureau : +84 28 38 277 362 - Urgence : +84 903 732 365

skype: InsuranceQuestions

www.insuranceinAsia.com

dancing is teamwork



REGISTRATION NOW OPEN

KIDS & TEENS SEASON 2020/21

Jazz - Ballet - Hip Hop - Tap - Lyrical - Acro

dancervn.com/enroll

ELEMENTAIRE
MATERNELLE
CRECHE



Ecoles
Boule & Billes
Crèche * *Maternelle* * *Elémentaire*

BINH THANH
Tel : 028 3 514 70 41
binhthanh@bouleetbilles.net

THAO DIEN
Tel : 028 3 744 26 40
thaodien@bouleetbilles.net

www.bouleetbilles.net

ÉTABLISSEMENT
PARTENAIRE AEFE MATERNELLE ET PRIMAIRE (CYCLE 2)



MY WAY DECO
Laques, objets de décoration, cadeaux, lampes, petits meubles
32 Street No. 19, Zone B, An Phu, D2
Tél : 028 6296 0608
sales@mywaydeco.com
www.mywaydeco.com
Ouvert tous les jours de 9h30 à 17h00, sauf samedi et dimanche.
- 10 % de remise

REMI X DÉCO
Showroom de meubles, luminaires contemporains.
Reproduction de meubles de design
63 Nguyen Thi Thap – KDC Him Lam, D7
Tél : 028 2253 9270
info@remixdeco.com ; www.remixdeco.com
- 10 % de remise

ZAGO
Mobilier design et objets de décoration
49 Xuan Thuy, Thao Dien, D2
Tél : 028 2253 4248
106 Ha Huy Tap, Tan Phong, D7
Tél : 028 5412 5474
www.zago-store.vn
Facebook : zagofurniture
customercare@zago-store.vn
- 10 % de remise

PRESSE

LE COURRIER DU VIETNAM
Seul hebdomadaire de langue française au Vietnam
116-118 Nguyen Thi Minh Khai, D3
Tél : 028 3930 4581
courrierhcm@gmail.com
- 5 % pour tout abonnement supérieur à 3 mois

RESTAURANTS

ANH TUKK
Cuisine thaï moderne
74/7 Hai Ba Trung (1er étage), Ben Nghe, D1
Tél : 028 3828 2288
Réservations de groupe : 0933 310 786
Traiteur : 0906 227 789
www.anhtukksaigon.com
Facebook : anhtukksaigon
Horaires d'ouverture : Dimanche à Jeudi 11h 23h ; Vendredi - Samedi 11h à minuit.
- 10 % de remise (hors promotions et sets menus)

AU PARC
Cuisine méditerranéenne
23 Han Thuyen, Ben Nghe, D1
Tél : 028 3822 9048
www.auparcsaigon.com
- 10 % de remise à la vente et consommation sur place, hors menus

BB KIDS EVENTS & PARTIES
Anniversaires, évènements et privatisations (adultes et enfants), boutique et café de familles.
Villa Jasmine, 6/1/2A Nguyen U Di, Thao Dien, D2
Tél : 028 6653 0079
https://sites.google.com/view/bb-kids-events-and-parties/accueil
- 10 % de remise aux membres de l'AFV pour l'achat d'un carnet de tickets d'entrée accès aux jeux et pour la commande d'un set lunch au café des familles

BOOTLEGGERS BAR & SHOP
Wine / Craft beer bar & shop
32 Nguyen Cu, Thao Dien, D2
Tél : 090 375 0383
Facebook : bootleggersD2
74 Hai Ba Trung, D1
Facebook : bootleggersD1
Prix de la bouteille de vin (consommation sur place ou à emporter), au prix de la bouteille par carton de 6. Prix du carton de 6 bouteilles (Mix) au prix du carton de 12

CHI HOA
Cuisine vietnamienne
31A Le Thanh Ton, D1
Tél : 028 3827 3155
97 Hai Ba Trung (1er étage), Ben Nghe, D1
Tél : 028 3827 2880
Réservations de groupe : 0983 365 618
Traiteur : 0906 227 789
www.chihoacuisine.com
Facebook : chihoacuisine
Horaires d'ouverture : 11h – 22h
- 10 % de remise (hors promotions et sets menus)

LE CORTO RESTAURANT
50 Nguyen Sieu, D1
Tél : 028 3822 0671
Facebook : LeCorto
- 10 % de remise sur la totalité de l'addition (Hors business lunch, brunch, événements spéciaux comme chef étoilé ou promotion)

HOA TUC
Cuisine contemporaine vietnamienne
74/7E Hai Ba Trung, D1
Ouvert de 11h à 23h
Tél : 028 3825 1676
Réservations de groupe : 0983 365 618
Traiteur : 0906 227 789
www.hoatuc.com / facebook : hoatucsaigon
- 10 % de remise à la carte (hors promotions et sets menus)

HUE
Cuisine contemporaine de Hue
97 Hai Ba Trung (2ème étage), Ben Nghe, D1
Ouvert de 11h à 22h
Tél : 028 3824 8338
Réservations de groupe : 0983 365 618
Traiteur : 0906 227 789
www.huecuisine.com / facebook : huecuisine
- 10 % de remise à la carte (hors promotions et sets menus)

LE BACOULOS
Restaurant français & Lounge bar
13 Tong Huu Dinh, Thao Dien, D2
Tél : 028 3519 4058
thaodien.trader@yahoo.com
www.bacoulos.com
- 10 % de remise hors menus

LE P'TI SAIGON
Restaurant provençal
Ouvert le soir du lundi au vendredi de 18h à minuit ; samedi et dimanche de 11h à minuit
52 Ngo Quan Huy, Thao Dien, D2
Tél : 028 3620 1880
www.pti-saigon.com
- 10 % de remise sauf promotion

MAISON MAROU SAIGON
Pâtisserie, chocolaterie, salon de thé
167-169 Calmette, D1
90 Xuan Thuy, Thao Dien, D2
Tél : 028 7300 5010
we@maisonmarou.com
www.maisonmarou.com
- 10 % sur tout article hors promotion

MEKONG MERCHANT SAIGON
23 Thao Dien, D2
Tél : 028 3744 6480
info@mekongmerchant.com
- 10 % non cumulable, non transférable, non valide sur les vouchers et promotion, événements, jours fériés, Noël et jour de l'an.

PANAM
Bar Restaurant
1 Nguyen Ba Huan, Thao Dien, D2
Tél : 07 07 13 86 85
Facebook : Panamthebackroom
- 10 % de remise

PENDOLASCO ITALIAN RESTAURANT
Authentique cuisine italienne
30 Tong Huu Dinh, Thao Dien, D2
Tél : 028 6253 2828
info@pendolasco.vn / www.pendolasco.vn
- 10 % de remise

PROPAGANDA
Cuisine vietnamienne
19-21-23 Han Thuyen, Ben Nghe, D1
Tél : 028 3822 9048
www.propaganda.vn
- 10 % de remise à la vente et consommation sur place, hors menus

RICO TACO
Mexican Kitchen
97 Hai Ba Trung (3ème étage), D1
Horaires d'ouverture : 11h – 22h
Tél : 028 3930 0233
Réservations de groupe : 0983 365 618
Traiteur : 0906 227 789
www.ricotacosaiigon.com
Facebook : rico.taco.saigon
- 10 % de remise (hors promotions et sets menus)

SAINT HONORÉ
Petit-déjeuner, déjeuner, dîner, commande
17 Tran Ngoc Dien, D2
Tél : 028 3620 1816 / 17
st.honore.hcm@gmail.com
www.sainthonore.com.vn
- 10 % de remise

THE DECK SAIGON
38 Nguyen U Di, Thao Dien, D2
Tél : 028 3744 6632
info@thedecksaigon.com
www.thedecksaigon.com
- 10 % non cumulable, non transférable, non valide sur les vouchers et promotions, événements, jours fériés, Noël et jour de l'an.

TOMATITO
Sexy Tapas Bar
171 Calmette 1er étage, D1
Tél : 086 9388 8864
www.tomatito.vn
Facebook : tomatitosaiigon
- 10 % de remise

TUK TUK
Thai Bistro
17/11 Le Thanh Ton, D1
Tél : 028 3521 8513
Ly Tu Trong D1 **Tél : 028 3823 1188**
13 Hoa Mai, Ward 7, D. Phu Nuan
Tél : 028 3517 6558
29 Ngo Thoi Nhiem, D3
Tél : 028 3933 3579
Réservations de groupe : 0933 310 786
Traiteur : 0906 227 789
Ouvert de 10h à 22h
www.tuktukthaibistro.com
Facebook : tuktukthaibistro
- 10 % de remise (hors promotions et sets menus)

MR YA BON CRÊPERIE
Spécialités bretonnes, galettes de blé noir, crêpes mais aussi gaufres, large choix de glaces Bellany, café Illy, jus de fruits frais et smoothies
Ouvert 7/7 de 7h à 22h30
18 Nguyen Cu, Thao Dien Ward, D2
Tél : 09 49 29 89 59 (Ms Hoa)
Livraison dans le quartier
- 10 % de remise

ZUZU CONCEPT STORE
Café, salon de thé, épicerie fine, mobilier, déco, art de vivre, objets design et de créateurs
Marché bio tous les dimanches matin de 9h à 14h ; Pain de la Boulangerie Française, fruits et légumes organiques de Dak Lak et Dalat
48 A Tran Ngoc Dien, Thao Dien, D2
Tél : 07 79 14 83 90
www.zuzuconceptstore.com
- 5 % de remise sur les boissons

SANTÉ

STARLIGHT DENTAL CLINIC
Starlight An Phu
24 Thao Dien, D2
Tél : 028 6282 8822 - 028 6265 8822
anphu@starlightdental.com
Starlight City Center
2 Bis Cong Truong Quoc Te, D3
Tél : 028 3822 6222 - 028 3823 9212
citycenter@starlightdental.com
www.starlightdental.net
- 5 % de remise sur tous les soins

SPORT

DANCENTER VIETNAM
Classique, Jazz, Hip Hop, Claquettes, Contemporain, Zumba, Flamenco, Afro
53 Nguyen Dang Giai, Thao Dien, D2
Tél : 028 3519 4490
info@dancenter.vn.com / www.dancenter.vn.com
- 10 % de remise sur les cours adultes non cumulables avec les autres promotions

SAIGON PONEY CLUB
164 Tam Da, Long Truong, D9
Tél : 091 373 33 60
https://saigonponyclub.com
amauryleblan@gmail.com
- 10% sur les tours de poney de 10 et 20 min

BODY AND MIND SPORT CENTER
49 Xa lo Ha Noi, Thao Dien, D2
Tél : 093 859 25 49
http://cyril-and-you.com
info@cyril-and-you.com
- 10 % de remise

VÊTEMENTS

LITTLE ANH EM
Vêtements pour enfants, femmes, accessoires et bijoux, cadeaux et jouets
37 Thao Dien, D2
Tél : 028 62 81 96 78
little.anhem@gmail.com
www.littleanhem.com
- 10 % de remise

METISEKO
Prêt à porter, linge de maison
101 et 157 Dong Khoi D1
Snap Cafe, 32 Tran Ngoc Dien D2
- 10 % de remise



25 minutes = 4 heures de sport

PERDEZ DU POIDS
* Réduisez votre poids corporel
* Diminuez votre graisse corporelle
* Boostez votre métabolisme et ce pendant 72 heures après la séance

TONIFIEZ
* Tonifiez vos triceps, vos pectoraux et vos lombaires
* Retrouvez un ventre plat
* Galbez vos Fessiers
* Raffermissiez vos cuisses

RE MUSCLEZ
* Gagnez jusqu'à 30% de muscles en plus grâce à Miha Bodytec
* Sollicitez plus de fibres musculaires grâce à des contractions intenses et profondes
* Dépensez jusqu'à 1200 Calories en une séance de 25 minutes

CELLULITE
* Réduit efficacement l'effet peau d'orange
* Améliorer la circulation et le teint
* Facilite l'élimination des toxines

STUDIO MIHA SAIGON
81 DUONG SO 47, 5TH FLOOR
THAO DIEN, D2, HCMC,
TEL: 035 223 0055
STUDIOMIHASAIAGON@GMAIL.COM
FACEBOOK.COM/MIHABODYTECSAIGON



FREE!
Your first session is free
SCAN ME



Nous sommes tous de retour au Poney Club de Saigon

Inscriptions 20-21 dès maintenant!
à 25 min du pont de Saigon!



Tours de poney **1er contact**
Anniversaires et autres évènements
Leçons d'équitation **Photos**
Stages de poney **Locations de poneys**

Amaury Le Blan. Website: www.saigonponyclub.com



Vous déménagez? A l'étranger ou localement?

Appelez-nous pour un devis gratuit aujourd'hui !

Stephanie Ralainarivo : 0908096222
vietnam@santaferelo.com

www.santaferelo.com




My contact



HAPPY CONFIDENT CHILDREN

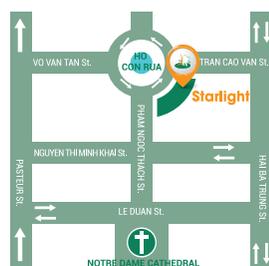
ORTHODONTIE:
NOS PRATICIENS,
SPÉCIALISÉS EXCLUSIVEMENT
EN ORTHODONTIE, VOUS OFFRENT DIFFÉRENTES OPTIONS
DE TRAITEMENTS, UTILISANT LES DERNIÈRES TECHNIQUES.

TRAITEMENT AVEC BAGUES POUR ENFANTS ET ADULTES / BAGUES COSMÉTIQUES
BAGUES INVISIBLES / TRAITEMENT FONCTIONNEL ET PRÉ-ORTHODONTIQUE.

Les Associations d'Orthodontiste (française, américaine, canadienne...) recommandent que tous les enfants aient une première évaluation orthodontique dès l'âge de 7 ans.



**Starlight
Dental Clinic**
Commitment, Integrity, Quality
www.starlightdental.net



Starlight City Center
2Bis Cong Truong Quoc Te,
Dist. 3, Ho Chi Minh City
Tel : (+84 28) 38 22 62 22
(+84 28) 38 23 92 12
citycenter@starlightdental.com



Starlight An Phu
24 Thao Dien St.,
Dist. 2, Ho Chi Minh City
Tel : (+84 28) 62 82 88 22
(+84 28) 62 65 88 22
anphu@starlightdental.com