

La Gazette des Comores

*Paraît tous
les jours sauf
les week-end*

Quotidien Indépendant d'Informations Générales

27^{ème} année - N°5208 - Mardi 22 Septembre 2026 - Prix : 200 Fc

SÉCURITÉ MARITIME :

L'EASF et l'UNITAR lancent une formation en renseignement maritime



EMPLOI DES JEUNES :

**Apprendre le marketing
digital pour préparer l'avenir**

LIRE PAGE 3

**Visitez le site de La Gazette
www.lagazettedescomores.com**

10 Rabi al-Thani 1448

Prières aux heures officielles

Du 21 au 26 Septembre 2026

Lever du soleil:

05h 54mn

Coucher du soleil:

18h 03mn

Fadjr : 04h 41mn

Dhouhr : 12h 02mn

Ansr : 15h 18mn

Maghrib: 18h 06mn

Incha: 19h 20mn



POLITIQUE :

Ushe place la pêche au cœur de son programme

À Iconi, samedi dernier, le parti Ushe a réuni des citoyens et des pêcheurs pour une rencontre consacrée à la pêche et à l'économie bleue, dans le cadre de l'élaboration de leur programme « Barnamadji ya Ukombozi ». La rencontre était l'occasion de mettre en lumière les enjeux d'un secteur profondément marqué par des défis structurels pour son développement.

Dans son intervention d'ouverture, Dr Mohamed Rafsandjani, président en exercice du parti a rappelé que la pêche représente plus de 10% du PIB national, un poids jugé considérable pour notre économie. Pourtant, malgré cela, le secteur reste marqué par plusieurs fragilités structurelles. Il a souligné que « la richesse maritime des Comores ne peut continuer à être exploitée de manière dispersée. »

Les interventions se sont penchées sur la création d'une chaîne de conservation et de séchage. Actuellement, une grande partie des poissons se perd faute de moyens appropriés pour la pêche et pour les conserver. Les intervenants ont insisté sur la nécessité de mettre en place des unités modernes de sécha-



ge et de conservation afin de garantir la qualité des produits destinés au marché local et à l'exportation. Les participants ont également abordé l'enjeu de l'exportation et de la stabilisation des prix. Trop souvent, les pêcheurs se retrouvent à vendre leurs produits à des tarifs

aléatoires. L'idée d'organiser des circuits plus transparents et de créer des mécanismes de régulation des prix a été avancée.

Le représentant de la coopérative des pêcheurs d'Iconi, Ali Ishaka Moindjié, a pris la parole pour décrire les difficultés rencontrées

dans le métier : manque d'équipements modernes, absence de zones clairement ouvertes à l'exploitation, et projets inachevés qui laissent les pêcheurs dans l'incertitude. La modernisation du secteur passe aussi par l'introduction de nouvelles technologies : systèmes de navi-

gation, équipements de pêche sélective, et infrastructures portuaires. L'ouverture de zones exploitables, encadrée par des règles claires, est apparue comme une condition pour éviter la surexploitation et permettre une gestion durable des ressources. La rencontre a été l'occasion de tracer des perspectives. Les participants ont insisté sur la nécessité de terminer les projets inachevés, de renforcer la formation des jeunes aux métiers de l'économie bleue et de la pêche, et de bâtir une stratégie nationale inspirée des expériences réussies dans la région, comme aux Seychelles ou à Maurice.

Parmi les recommandations issues de cette rencontre, le parti Ushe pense moderniser et industrialiser le secteur de la pêche, renforcer la souveraineté maritime et garantir davantage de transparence dans les contrats de pêche et la gestion des ressources halieutiques. Ces priorités doivent s'accompagner d'infrastructures adaptées, de formation et de nouvelles opportunités pour la jeunesse selon leurs engagements. Car « réfléchir à l'avenir du pays, c'est aussi écouter celles et ceux qui le vivent au quotidien et porter leurs propositions ».

Aticki Ahmed Ismael

PROTECTION SOCIALE :

55 000 ménages comoriens au cœur d'un nouveau dispositif d'urgence

Le gouvernement comorien a officiellement lancé, le dimanche 20 septembre dernier à Mrijou (Ndzouani), les transferts monétaires sociaux du Projet de Filets Sociaux de Sécurité Résilients et Réactifs aux Chocs. Soutenue par un financement additionnel de 11 millions de dollars de la Banque mondiale, cette nouvelle phase cible 55 000 ménages vulnérables répartis sur l'ensemble de l'Union, avec un premier versement de 25 000 francs déjà engagé.

Lors de la cérémonie, le gouverneur de Ndzouani, Dr Zaidou Youssouf, a salué une

initiative cruciale pour l'île. Constatant la faible proportion d'hommes parmi les ayants droit, il a souligné que le développement du pays devait nécessairement s'appuyer sur l'autonomisation des femmes, premières gestionnaires du foyer. De son côté, le ministre de la Santé et de la Protection sociale, Ahamadi Sidi Nahouda, a rappelé la philosophie du projet. « Ces transferts ne constituent ni un privilège ni une faveur, mais un mécanisme d'équité destiné aux ménages répondant aux critères établis ». Il a fermement insisté sur le respect des droits des bénéficiaires, prévenant qu'aucun frais non autorisé ni aucune retenue indue ne sera toléré.



Sur le plan opérationnel, le coordinateur national du projet, Ibrahima Ahamada, a détaillé les étapes clés du dispositif, de l'identification rigoureuse des ménages jusqu'à la gestion des réclamations. « La collecte numérique des données permettra notamment d'alimenter le Registre Social Unique (RSU) », précise-t-il.

Au total, 23 483 ménages sont concernés à Ngazidja, 26 742 à Ndzouani et 4 785 à Mwali, répartis dans 152 villages. Parmi eux, 40

000 poursuivent le programme Mayendeleyo et 15 000 sont de nouveaux entrants. Chaque foyer recevra 75 000 francs au total, versés en trois tranches via le paiement mobile (mobile banking).

À Nyumakele, zone déjà éprouvée par la hausse du coût de la vie et les chocs climatiques, la réaction des populations ne s'est pas fait attendre. Mariam Issouf, bénéficiaire, a exprimé une « joie immense ». « Au-delà de l'aide financière, le programme a permis à plusieurs

personnes d'obtenir une pièce d'identité et de suivre des formations en gestion », rappelle-t-elle. Les subventions ont également stimulé les activités génératrices de revenus. « Aujourd'hui, les femmes soutiennent leurs ménages », a-t-elle témoigné. Avec ce coup d'envoi, l'exécutif entame un déploiement progressif qui s'étendra à l'ensemble des territoires de l'Union.

Mohamed Ali Nasra



SÉCURITÉ MARITIME :

L'EASF et l'UNITAR lancent une formation en renseignement maritime

Du 21 au 25 septembre, le commandement de la Garde-Côtes accueille une formation d'introduction au renseignement maritime. Organisée par la Force en attente de l'Afrique de l'Est en collaboration avec l'Institut des Nations Unies pour la formation et la recherche, elle vise à doter les officiers des outils pour collecter, traiter et analyser l'information en mer.

La cérémonie d'ouverture s'est tenue ce lundi 21 septembre à Moroni, en présence du directeur du Cabinet du Président chargé de la Défense de l'Union des Comores, Youssoufa Mohamed Ali, invité d'honneur, du chef d'état-major interarmées de la Force en attente de l'Afrique de l'Est (EASF) et des formateurs de l'Institut des Nations unies pour la formation et la recherche (UNITAR). Elle marque le lancement officiel du tout premier cours conjoint UNITAR-EASF dédié au renseignement maritime. Consultant pour l'UNITAR et formateur principal de cette session, Christian Stafrace a présenté l'esprit de la formation.

« Cette formation aidera chaque pays participant à améliorer ses connaissances en matière de

collecte de renseignement maritime, de partage d'informations, et à identifier les lacunes éventuelles pour développer ses capacités et renforcer ses savoir-faire », a-t-il expliqué. Ancien militaire avec 25 ans de service a insisté sur le caractère introductif de ces cinq jours : « Pour le moment c'est une introduction. Il y a d'autres cours de deux à trois semaines prévus pour approfondir. L'objectif est aussi d'apporter un retour d'expérience opérationnelle et d'apprendre mutuellement. »

Dans son allocution, le représentant de la direction de l'EASF, le Brigadier-Général à la retraite Stephen Kahsure, a rappelé le contexte organisationnel. La Force en attente, mécanisme régional de réponse aux crises et aux conflits en Afrique de l'Est, compte désormais neuf États membres, après le retrait d'un État l'an dernier.

Il a souligné que cette formation constitue une étape clé pour bâtir une capacité maritime intégrée. « L'idée est de préparer et de renforcer la capacité du personnel de sécurité maritime en fournissant une base complète des principes du renseignement maritime, du cycle du renseignement, de la collecte à



la diffusion, et de la prise de décision guidée par le renseignement », a-t-il déclaré. Une compétence jugée essentielle pour soutenir la connaissance du domaine maritime, la planification opérationnelle et la réponse aux menaces.

Le discours a mis en lumière un changement stratégique nécessaire. Si l'EASF s'est longtemps concentrée sur des exercices à dominante terrestre, l'environnement maritime s'impose

désormais. « Plus de 70% du commerce mondial transite par la mer », a rappelé l'orateur. Une perturbation des routes maritimes affecterait directement les économies de la région, y compris des pays enclavés comme l'Ouganda et l'Éthiopie, parmi les trois États sans accès à la mer sur les neuf membres.

Les facilitateurs ont été invités à innover et à créer un environnement d'apprentissage immersif, tandis que les participants sont appelés à

être interactifs, à questionner puis à challenger et partager les idées et leurs expériences respectives. Ceci dans le but de permettre aux agents participants de monter en compétences en matière de renseignement maritime. Après les allocutions, la cérémonie s'est clôturée par une photo de famille, avant le début des travaux qui se poursuivront jusqu'au 25 septembre.

Hamdi Abdillahi Rahilie

EMPLOI DES JEUNES :

Apprendre le marketing digital pour préparer l'avenir

S'initier, comprendre et acquérir les bons réflexes, tel est l'ambition du nouveau module de marketing digital du programme D-CLIC, officiellement lancé au CLAC d'Iconi. Financée par l'OIF et mise en œuvre par l'ACTIC Comor'Lab, la formation a débuté jeudi 17 septembre. Plus d'une douzaine d'apprenants, jeunes femmes et hommes, y prennent part, animés par une même volonté : apprendre et acquérir de nouvelles compétences.

Programme phare de l'Organisation internationale de la Francophonie (OIF) consacré à l'insertion professionnelle des jeunes par le numérique, D-CLIC « Formez-vous au numérique » est déployé aux Comores avec l'appui technique de l'ACTIC – Association comorienne des TIC Comor'Lab. Après plusieurs cohortes organisées à Moroni, le dispositif poursuit son déploiement territorial.

Il s'implante désormais dans le sud de Ngazidja, au Centre de lecture et d'animation culturelle (CLAC) d'Iconi, avec le lancement d'un module stratégique : le marketing digital, devenu un domaine incontournable pour l'employabilité. Ils sont plus d'une douzaine à avoir pris place, jeudi 17 septembre, dans la salle multimédia du CLAC d'Iconi. Réunis autour d'un même



objectif, ils viennent apprendre les fondamentaux du marketing digital. Aucun n'est encore un entrepreneur établi et aucun n'a lancé sa propre activité en ligne.

Ils sont là pour découvrir, se former et poser les premières bases d'une compétence appelée à prendre une place croissante dans le monde professionnel.

Cette nouvelle promotion D-CLIC marque une étape importante. Pendant six semaines, ces jeunes seront initiés progressivement aux fondamentaux du numérique. Le programme, conçu par Comor'Lab, pri-

vilégie une pédagogie axée sur la pratique et la pyramide inversée, en allant directement à l'essentiel. Les apprenants découvrent ainsi ce qu'est une identité numérique, apprennent à structurer un message, s'initient à la création de visuels simples et lisibles et découvrent le fonctionnement d'une page professionnelle sur les réseaux sociaux, ainsi que les notions de référencement et d'audience. Il ne s'agit pas de former des experts en quelques semaines, mais de leur donner des bases solides, concrètes et immédiatement mobilisables. Pour ces jeunes apprenants, la formation

représente également une opportunité d'étudier dans un cadre de proximité, équipé d'ordinateurs, d'une connexion stable et d'un encadrement pédagogique. Le CLAC, habituellement dédié à la lecture et aux activités culturelles, se transforme ainsi en un espace d'apprentissage numérique accessible aux jeunes du sud de Ngazidja.

La composition du groupe témoigne également d'une volonté d'équité. Avec autant de jeunes femmes que de jeunes hommes, la promotion illustre l'intérêt croissant pour les compétences numériques, au-delà

des stéréotypes de genre. Les profils sont variés : bacheliers en attente d'orientation, étudiants ou encore jeunes en quête de nouvelles perspectives professionnelles. Tous partagent la même posture : celle de l'apprenant. Au cœur de la salle, l'atmosphère est studieuse. Les cahiers s'ouvrent, les ordinateurs s'allument, les mains se posent sur les claviers et les questions fusent. Les premiers exercices sont réalisés avec application. Une apprenante de 21 ans, venue d'une commune voisine, résume l'état d'esprit qui anime le groupe :

« Je suis ici pour apprendre vraiment. Je connais les réseaux sociaux comme tout le monde, mais je ne sais pas comment les utiliser pour le travail ou pour communiquer de manière professionnelle.

J'ai envie de comprendre les règles, de savoir créer quelque chose de bien fait, de propre. C'est une opportunité pour moi d'acquérir des connaissances que je n'avais pas et qui pourront m'aider pour la suite, pour mes études ou pour trouver un emploi. » Une soif d'apprendre qui se lit sur les visages. Pendant six semaines, ces jeunes vont construire progressivement leurs compétences numériques. C'est l'essence même de D-CLIC : développer les compétences d'aujourd'hui pour préparer les opportunités de demain.

El-Aniou Fatima

MOHÉLI :

12 migrants retrouvés dans une zone escarpée

La traque des réseaux de passeurs se poursuit à Mohéli. Douze migrants, dont des femmes et des enfants, ont été retrouvés dans la nuit de samedi à dimanche 20 septembre, dans une zone escarpée de Hamavouna, où ils auraient passé plusieurs jours dans des conditions particulièrement difficiles.

L'histoire des arrivées clandestines de migrants à Mohéli connaît un nouvel épisode. Selon les informations recueillies, douze personnes ont été localisées dans une zone difficile d'accès à Hamavouna, après y avoir passé plus d'une semaine, sans nourriture ni eau en quantité suffisante. Leur état aurait suscité une vive inquiétude parmi les personnes mobilisées pour leur prise en charge.

L'opération, qui s'est déroulée durant une grande partie de la nuit, aurait été dirigée personnellement par le procureur de la République près le tribunal de première instance de Fomboni, Elamine Mohamed Soueuf. Les forces engagées dans l'opération auraient également procédé à l'interpellation, à Nkagani,

d'une personne soupçonnée d'être impliquée dans le trafic. Selon une source proche de l'intervention, le suspect aurait tenté de s'échapper alors qu'il se trouvait dans le véhicule de la gendarmerie, sans parvenir à ses fins.

Les douze migrants ont finalement été transférés à la brigade de police de Nioumachoi, où leur situation devait être examinée. Cette nouvelle interception intervient quelques jours après la découverte, le 9 septembre, de 31 migrants entre Miringoni et Ouallah, avant leur prise en charge. Dans un autre épisode, 151 autres migrants auraient été retrouvés à bord d'une embarcation, puis escortés avec les premiers, portant le nombre évoqué à 182 personnes, dont la destination finale demeure inconnue selon les informations disponibles.

Au-delà de l'aspect sécuritaire, la succession de ces arrivées clandestines soulève également des préoccupations sanitaires. Après plusieurs jours passés dans des conditions précaires, les personnes interceptées peuvent être exposées à la déshydratation, à la malnutrition,



aux infections, aux traumatismes ainsi qu'aux risques liés à la promiscuité et au manque d'hygiène.

La question sanitaire mérite d'autant plus d'attention que certains de ces migrants seraient originaires de la région des Grands Lacs, où certaines maladies transmissibles circulent.

Leur prise en charge nécessite ainsi une vigilance sanitaire et, si nécessaire, un dépistage médical afin de prévenir tout risque de propagation de maladies contagieuses. Face à la multiplication de ces opérations, le parquet de Fomboni semble vouloir renforcer la lutte contre les réseaux qui organisent ces traversées. Les interpellations et les enquêtes engagées visent notamment à remonter des migrants interceptés vers les personnes soupçonnées d'organiser ou de faciliter leur transport.

À Mohéli, la question n'est donc plus seulement celle de l'interception des migrants, mais aussi celle du démantèlement des réseaux de passeurs et de leurs éventuelles ramifications sur l'île.

Riwad

RECRUTEMENT AND:

358 candidats passent les épreuves à Mohéli

À Mohéli, 358 candidats ont pris part, les 19 et 20 septembre, aux épreuves de recrutement de la Gendarmerie et de l'Escadron. Après les écrits, place aux épreuves physiques, avec notamment les abdominaux, les pompes, la corde et les tractions. Une sélection qui met à l'épreuve aussi bien les connaissances que l'endurance des postulants.

La campagne de recrutement de la Gendarmerie et de l'Escadron a mobilisé 358 candidats à Mohéli. La première journée, samedi 19 septembre, a été consacrée aux épreuves écrites, avant de laisser place, dimanche 20 septembre, aux tests physiques. Sur les 358 postulants enregistrés, 167 concourent pour la Gendarmerie, dont 19 femmes et 148 hommes. L'Escadron compte, de son côté, 191 candidats, parmi lesquels 3 femmes et 188 hommes. Au total, les femmes représentent 22 candidates contre 336 hommes.

La première phase a permis d'évaluer les connaissances et les aptitudes des candidats à travers les épreuves écrites. Une étape qui exige concentration, rigueur et maîtrise des consignes avant d'affronter la partie physique du recrutement. Dimanche, les candidats ont été confrontés à plusieurs exercices physiques, notamment les abdominaux, les pompes, la corde et les tractions. Ces tests sollicitent différentes capacités, dont la force, l'en-



détermination et le respect des consignes fixées dans le cadre du concours. La participation de 22 femmes constitue également un élément notable de cette campagne à Mohéli. Elles sont 19 à tenter leur chance pour la Gendarmerie et 3 pour l'Escadron.

Au-delà des chiffres, ce recrutement représente pour de nombreux candidats une possibilité d'intégrer les forces de sécurité et de construire un parcours professionnel placé sous le signe de la discipline, de la disponibilité et du sens des responsabilités. Après ces deux journées d'épreuves, les candidats doivent désormais attendre les résultats et les éventuelles prochaines étapes du processus. Pour eux, l'attente commence alors que se joue la possibilité de poursuivre l'aventure vers l'intégration de la Gendarmerie ou de l'Escadron.

Riwad

Les petites Annonces de La Gazette

Adressez-vous au Service
ANNONCES CLASSÉES

La Gazette des Comores
Moroni Badjanani

Tél. : 763 26 20 BP 2216

E-mail: la_gazette@comorestelecom.km

SPORT :

En route pour les Jeux des îles 2027

C'est dans cet esprit que l'ambassade de l'Inde, en collaboration avec la Commission d'organisation des Jeux des îles (COJI), a organisé, ce dimanche 20 septembre, une course de 15 km reliant Mitsoudjé à la place de l'Indépendance, à Moroni. La course a réuni plusieurs personnalités, dont le gouverneur de Ngazidja, Ibrahim Mohamed Mzé, le chargé d'affaires de l'ambassade de l'Inde, Mohit Kumar, le consul de l'Inde Shémir Kamoula et le président de la COJI, Mohamed Issmaeli. L'objectif était de sensibiliser et de mobiliser les citoyens comoriens afin de mieux se préparer à l'accueil des Jeux des îles de l'océan Indien 2027, mais aussi de contribuer à la préparation des jeunes athlètes.

Il était 7 heures lorsque les premiers participants ont commencé à arriver sur le lieu de départ, à la place de Bangani. L'événement a réuni plusieurs autorités, dont le gouverneur de Ngazidja, Ibrahim Mzé, le président de la COJI, Mohamed Issmaila, ainsi que des responsables de la COJI et des ambassades de l'Inde et de France aux Comores. Le coup d'envoi a été donné à 8 heures par le gouverneur et le président de la COJI. « Le plus

important, ce n'est pas la compétition en soi. C'est plutôt de sensibiliser les citoyens pour qu'ils comprennent l'importance des Jeux des îles et qu'ils puissent bien les accueillir. C'est aussi une manière de préparer les jeunes athlètes. C'est pour cela que nous avons baptisé cette journée "En route pour les Jeux des îles 2027" », a déclaré Mohamed Issmaila, président de la COJI. Reconnaisant qu'un certain retard est enregistré dans les travaux préparatoires, le président de la COJI s'est toutefois voulu rassurant quant au respect des échéances. « Les Jeux des îles auront lieu le jour qu'il faut, au moment qu'il faut et dans les lieux qu'il faut. Lorsque Madagascar a accueilli les Jeux, il y avait également du retard dans les travaux. Pourtant, les Jeux ont bien eu lieu. C'est pareil pour nous, aux Comores. Il y a un peu de retard, mais les Jeux des îles auront bien lieu », a-t-il assuré.

Le patron de la COJI a appelé tous les Comoriens, de l'intérieur comme de l'extérieur du pays, à accompagner le gouvernement dans cette dynamique. Selon lui, c'est le pays tout entier qui sera honoré par la réussite de cet événement. Il a également salué l'initiative de l'ambassade de l'Inde et son engagement aux côtés des Comores. Sur le



plan sportif, c'est le militaire Miftahou Moimed qui a franchi le premier la ligne d'arrivée. Chez les femmes, Nirina s'est classée première, devant Yasma. La Française Bérengère Bardin a pris la troisième place. Lors de la cérémonie de remise des trophées, le représentant indien, Mohit Kumar, chargé d'affaires de l'ambassade de l'Inde à Madagascar et aux Comores et

représentant du principal pays sponsor de la course, a souligné l'importance de la coopération entre les deux pays.

« Nos océans ne doivent pas être un pont de séparation, mais un moyen de réunir les pays. Les Comores font partie des pays qui entretiennent des relations étroites avec l'Inde. C'est la raison pour laquelle cette course est organisée

afin de mieux consolider notre coopération et de nous préparer aux Jeux des îles de l'océan Indien 2027 ». Devant les autorités et les différents responsables ayant pris part à la course, le diplomate indien a également encouragé les jeunes Comoriens à persévérer et à prospérer dans le domaine sportif.

Nassuf Ben Amad

VOTRE SANTÉ

Marche à pied : 5 règles simples pour en tirer de vrais bénéfices santé (et éviter les erreurs)

Adoptée par de nombreux quinquas, la marche à pied ne tient ses promesses santé que si l'on ajuste quelques réglages techniques. Cinq règles simples suffisent à corriger les erreurs qui fatiguent le dos, les articulations et le souffle.

Le 23 septembre 2025, Adnkronos relaie les conseils de la Harvard Medical School sur la manière de bien marcher pour renforcer les bénéfices santé.

Cinq règles simples corrigent posture, regard, épaules, bras et foulée afin de rendre chaque pas plus confortable, efficace et compatible avec une meilleure respiration.

Des astuces d'auto-contrôle et une check-list d'erreurs fréquentes guident le lecteur vers une technique de marche plus fluide, sans tout modifier d'un coup.

La marche à pied est souvent présentée comme le sport idéal pour reprendre une activité, surtout après 50 ans. Selon l'agence de presse italienne Adnkronos, qui relayait le 23 septembre 2025 les conseils de la Harvard Medical School (faculté de médecine de l'université Harvard), il ne suffit pourtant pas de "mettre un pied devant l'autre" pour en tirer de vrais bénéfices santé.

Bien aligner son corps quand on marche aide à rester régulier, ce qui peut contribuer à la perte de poids, à la baisse du cholestérol et au contrôle de la pression artérielle. Tout l'enjeu consiste donc à bien marcher plutôt que simplement marcher plus. Quelques erreurs très courantes, comme regarder le sol ou faire des pas trop longs, suffisent à casser l'effet "bien-être" et à réveiller douleurs et essoufflement.

Bien marcher : la posture qui change tout

Un dos qui s'arrondit après des heures de travail sur ordinateur finit souvent par rester voûté pendant la marche. Cette posture ferme la cage thoracique, gêne la respiration et fatigue plus vite. Redresser la colonne vertébrale, sans se pencher exagérément en arrière, permet au contraire de mieux remplir les poumons et de rendre chaque pas plus efficace pour le cœur et la silhouette.

Pour ajuster cette posture, l'astuce décrite par Adnkronos est très simple : placer les pouces sur les côtes inférieures et les index sur les hanches, puis chercher à "grandir" légèrement. Quand la distance entre ces deux repères augmente, la colonne vertébrale se place dans un axe plus allongé, le bassin reste neutre et le bas du dos se relâche.

Marcher avec ce buste étiré, mais sans cambrer, protège la colonne vertébrale et rend la démarche plus fluide.

Regard, épaules et bras : trois réglages faciles pour bien marcher

Le regard sert de gouvernail. Fixé sur le sol, il entraîne la tête vers l'avant, la nuque se casse et le dos bascule. Les recommandations relayées par la Harvard Medical School indiquent un repère clair : viser un point situé entre 3 et 6 mètres devant soi. À cette distance, la tête reste dans l'axe de la colonne vertébrale, le cou travaille moins et l'on garde le temps d'anticiper les obstacles.

Les épaules, elles, gagnent à être basses et détendues. Un petit échauffement par rotations vers le haut, l'arrière puis le bas aide à chasser les tensions. Pendant la marche, les épaules ne montent pas vers les oreilles ; elles restent abaissées pour laisser les bras osciller librement en pendule depuis l'épaule, légèrement fléchis, sans dépasser la hauteur de la poitrine. Ce mouvement accompagne le pas, participe à une meilleure respiration et donne du rythme sans raidir le haut du corps.

Pas léger, déroulé talon-pointe :

vos articulations vous remercieront

Le pied ne devrait ni "taper" le sol ni l'attaquer avec des foulées démesurées. Un pas efficace commence par le talon, puis le poids se déroule vers la plante et la pointe du pied. Cette transition talon → pointe, avec des pas plutôt courts que trop longs, limite les

chocs sur les articulations des genoux et des hanches. Chercher un contact presque silencieux avec le sol aide à trouver ce pas léger qui permet de marcher plus longtemps sans douleur, et donc de profiter pleinement des bénéfices sur le poids, le cholestérol et la pression artérielle.

(topsante)

La Gazette des Comores

BP 2216 Moroni – UNION DES COMORES

Tél. (269) 37-79-80 – 33 26 76

BULLETIN D'ABONNEMENT

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse postale : _____ email : _____

Tél. : _____ Fax : _____ Mob : _____

Périodicité :
3 mois ☐ Montant : _____
6 mois ☐ Montant : _____
12 mois ☐ Montant : _____

Mode de règlement :
Espèces ☐
Chèque ☐ n° _____
Virement bancaire ☐ réf. : _____

Moroni le,
Signature : _____

Tarifs d'abonnement
(Valable à compter du 1er janvier 2015)

	Mensuel		Trimestriel		Semestriel		Anuel	
	FC	Euro	FC	Euro	FC	Euro	FC	Euro
Comores	4 500	9	12 500	25	25 000	51	50 000	102
Etranger	6 000	12	17 000	35	32 000	65	62 500	127

EDUCATION :

L'après-bac repensé comme projet familial et de territoire à Ngolé

Loin des journées classiques où l'on égrène des filières devant des étudiants plus ou moins livrés à eux-mêmes, les organisateurs ont fait un choix radicalement différent. C'est d'associer les deux piliers de la réussite, les jeunes et leurs familles. Une démarche dans le sens où les intervenants considèrent que l'orientation n'est pas une affaire individuelle, mais une sorte de pacte générationnel.

Le week-end dernier, à Ngolé, dans le Hamahamet, la célébration des nouveaux diplômés a pris la forme d'une conférence-débat inédite, réunissant parents et étudiants autour d'une même question : comment s'orienter, réussir et construire un avenir utile à soi et à sa communauté ? Le point de départ fait consensus. À la sortie du lycée, beaucoup d'élèves ne savent pas quelle orientation choisir. Faute de vocation, ils sont attirés par le prestige d'un titre. Le fameux « Docteur » en médecine en est l'exemple le plus frappant. C'est ce réflexe qu'a voulu déconstruire Amir Housseine, enseignant, formateur en gestion de projet et consultant en entrepreneuriat. Son approche consiste à inverser la logique. « Ne choisissez pas une filière, choisissez un problème à résoudre », a-t-il martelé. Au lieu de

courir après un titre de noblesse d'un métier, il invite les bacheliers à interroger leur environnement : de quoi ma région, les Comores ont-ils besoin ? Quelle compétence manque ? Quel service pourrait être créé ? S'orienter devient alors un acte d'utilité publique, une manière d'apporter sa pierre à l'édifice du développement local. Pour tenir dans la durée, il a livré une méthode concrète, loin des discours abstraits. A savoir, réviser régulièrement pour ne pas cumuler les retards à l'approche des partiels, s'entourer d'un camarade bosseur qui tire vers le haut et entretient la motivation, et surtout, oser solliciter un professeur tuteur pour un appui et un soutien. La réussite, selon lui, n'est jamais solitaire. Une vision prolongée par la seconde intervention, celle de Hachim Abdoufatahou, doctorant en nutrition, nutritionniste et conférencier en santé publique. Pour lui, le mal est plus ancien. « Ailleurs, l'orientation commence dès la fin du collège. Chez nous, elle ne commence qu'à la porte de la fac », a-t-il regretté. Un retard qui prive les élèves de repères sur leurs aptitudes et leurs envies. Poursuivant sa réflexion, il a poussé le raisonnement plus loin. Et si l'on orientait les jeunes beaucoup plus tôt, non plus



seulement en fonction de leur niveau scolaire, mais de leur potentiel à servir et à faire vivre leur propre localité ? Et si l'on cessait de résumer tout l'avenir à la seule université publique ? Les instituts professionnalisants et les formations techniques offrent, a-t-il rappelé, des parcours tout aussi nobles et souvent plus en phase avec les besoins immédiats du pays. Autre point essentiel soulevé : la mobilité étudiante n'est pas anodine. Partir étudier, c'est

endosser une responsabilité. Si quitter son île pour poursuivre ses études supérieures représente une formidable opportunité d'ouverture, d'accès au savoir et de brassage culturel, c'est aussi une immersion dans d'autres réalités territoriales et d'autres modes de vie, dont l'influence peut être aussi positive que déstabilisante. D'où son interpellation directe aux parents, qui a fait toute la singularité de cette journée à Ngolé. Que leurs enfants étudient

au pays ou à l'étranger, les parents ne doivent jamais cesser la veille bienveillante, notamment en prenant de leurs nouvelles, en assurant un suivi régulier, en dialoguant pour éviter que les jeunes ne se perdent dans de mauvaises attitudes. Ainsi à cet événement, y a été posé les bases d'un contrat; à l'étudiant de porter un projet utile, aux parents de garder le cap.

Hamdi Abdillahi Rahilie



DIRECTION NATIONALE DES STRATEGIES AGRICOLES ET DE L'ELEVAGE

PROJET DE RESILIANCE DE SYSTEMES ALIMENTAIRES
(P177816), DON IDA E1830-KM /TF0C1418-KM

COORDINATION NATIONALE DU PROJET

AVIS A MANIFESTATION D'INTERET

N° 2026/003/MAPA/FSRP-KM/CSI

Objet : RECRUTEMENT D'UN CONSULTANT NATIONAL POUR LE SUIVI ET
CONTRÔLE DES TRAVAUX DE REHABILITATION DU MARCHÉ DES POISSONS
A ANJOUAN(DOMONI).

Le Gouvernement de l'Union des Comores, à travers le Ministère de l'Agriculture, de
la Pêche et de l'Artisanat, a mis en œuvre le Projet de Résilience des Systèmes
Alimentaires aux Comores (FSRP-KM) financé par la Banque Mondiale.

Dans le cadre de la mise en œuvre des activités du Projet de Résilience des Systèmes
Alimentaires aux Comores (FSRP-KM), la Coordination nationale lance le recrutement
d'un Consultant national chargé du suivi et du contrôle des travaux de réhabilitation du
Marché des poissons à Domoni, sur l'île d'Anjouan pour le suivi technique et le contrô-
le de l'exécution des travaux,

Pour avoir plus d'informations, Veuillez télécharger les termes des Références sur notre
site internet à partir de ce lien : <https://fsrp-km.org/appel-doffre/>

La date limite de soumission des Manifestations d'intérêts est fixée au **29 / 09 / 2026 à
14h00.**

Pour soumissionner, veuillez déposer votre candidature physiquement au siège du
FSRP_KM, sis au Ministère de l'Agriculture à Mdé – Ex Cefader ou par voie électro-
nique à l'adresse email du Projet : projetsfsrp@gmail.com.

Lancé, le 16 Septembre 2026



DIRECTION NATIONALE DES STRATEGIES AGRICOLES ET DE L'ELEVAGE

PROJET DE RESILIANCE DE SYSTEMES ALIMENTAIRES
(P177816), DON IDA E1830-KM /TF0C1418-KM

COORDINATION NATIONALE DU PROJET

AVIS D'APPEL D'OFFRE NATIONALE

N° 2026/002/MAPA/FSRP-KM/AO/TRX

Objet : **Marché de Construction d'un magasin de stockage des provendes avec
bureaux vitrés, Structure métallique et bâtiments annexes en maçonnerie
Restaurant — Vestiaires — Douches**

Le Gouvernement de l'Union des Comores, à travers le Ministère de l'Agriculture, de la
Pêche et de l'Artisanat, a mis en œuvre le Projet de Résilience des Systèmes Alimentaires
aux Comores (FSRP-KM) financé par la Banque mondiale.

Dans le cadre de la mise en œuvre des activités du Projet (FSRP), la Coordination nationa-
le lance un Appel d'Offre pour la Construction d'un Magasin de stockage des provendes
avec bureaux vitrés, Structure métallique et bâtiments annexes en maçonnerie Restaurant
— Vestiaires — Douches , destiné à contribuer à l'amélioration des capacités de stockage
ainsi qu' en à renforcer la disponibilité et la conservation des aliments pour volailles dans
le cadre du développement des chaînes de valeurs agricoles.

Pour avoir plus d'informations sur l'Appel d'Offre, veuillez télécharger le Dossier d'Appel
d'offre sur notre site internet à partir de ce lien :
<https://fsrp-km.org/appel-doffre/>

La date limite de soumission ainsi que d'ouverture des plis est fixée au **30 / 09 / 2026 à
14h00.**

Pour soumissionner, veuillez déposer votre offre technique physiquement au siège du
FSRP_KM, sis au Ministère de l'Agriculture à Mdé – Ex Cefader.

Lancé, le 10 Septembre 2026