

La Gazette des Comores

*Paraît tous
les jours sauf
les week-end*

Quotidien Indépendant d'Informations Générales

27^{ème} année - N°5210 - Jeudi 24 Septembre 2026 - Prix : 200 Fc

TANZANIE-COMORES :

Redynamiser les échanges commerciaux



TRAFFIC D'ARMES :

**Les Comores renforcent leurs capacités
de lutte contre les réseaux illicites**

LIRE PAGE 3

Visitez le site de La Gazette
www.lagazettedescomores.com

12 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



ÉLEVAGE :

Vers l'éradication de la Peste des petits ruminants (PPR)

La peste des petits ruminants est une maladie virale qui touche particulièrement les animaux domestiques dont principalement les montons et les chèvres. Détectée à Moroni depuis 2012, une campagne de vaccination a été organisée en 2014 mais depuis, la maladie a pris une ampleur inimaginable jusqu'à nos jours. C'est dans ce contexte qu'un atelier national de validation du Plan stratégique national de contrôle et d'éradication de la Peste des Petits Ruminants (PPR) a été organisé la semaine dernière pour valider un plan de riposte vers 2030.

C'est un combat de longue haleine qui consiste à aller vers un processus de planification stratégique pour aboutir à l'adhésion et à l'appropriation de toutes les parties prenantes nationales. Car l'élevage participe au développement économique. Ainsi la contamination des bêtes domestiques ne cause non seulement des dommages au niveau des familles mais aussi à l'économie. Le gouvernement à travers la direction générale de l'environnement, a tenu un atelier national de validation du plan stratégique de contrôle de l'éradication de la peste des petits ruminants (PPR).

Lors de cet atelier, le représentant du ministère de l'agriculture a rap-



pelé les objectifs.

«La peste des petits ruminants est installée en Union des Comores depuis novembre 2012. Elle a été introduite à Ngazidja par des importations de caprins. Une seule campagne de vaccination a été conduite, en 2014. Douze ans plus tard, l'essentiel du cheptel n'a jamais rencontré le vaccin. Les conséquences sont documentées et récentes. À Koua, en octobre et novembre 2025, 102 animaux sont

morts, 67 éleveurs ont été impactés. La létalité a atteint 22,6 %. À Ntsaoueni, en janvier 2026, 12 élevages sur 16 ont été atteints. La source est identifiée. Les relevés au port de Moroni établissent une séroprévalence de 57% chez les animaux importés, contre 1,4 % dans la population résidente ».

Et de préciser : « Le document est aujourd'hui techniquement abouti. Il lui manque l'appropriation nationale que seule une vali-

dation par l'ensemble des parties prenantes peut lui conférer. Sans cette validation, il ne peut être ni endossé par le Gouvernement ni présenté aux partenaires au titre de la deuxième phase de l'appui de l'Union européenne à l'éradication de la PPR en Afrique». La lutte contre la PPR est devenue une priorité nationale afin de permettre aux ceux qui s'occupent des animaux de mieux s'épanouir. « La maladie ne touche pas uniquement

l'élevage, elle provoque une perte sanitaire, elle entraîne une décapitalisation, une augmentation de la vulnérabilité des ménages et une fragilisation des moyens de subsistance. Il ne s'agit donc pas uniquement d'un enjeu vétérinaire, c'est un enjeu de développement, de stabilité et de dignité des éleveurs. Donc cette validation doit permettre de vérifier que le Plan stratégique consolidé reflète fidèlement la réalité épidémiologique, propose des priorités cohérentes avec les zones à risque, et prévoit des réponses suffisamment adaptées pour prévenir, détecter et riposter ».

Il a été retenu au cours de la réflexion de procéder à la vaccination, la surveillance, la gestion des points d'entrée, et les capacités de laboratoire et de diagnostic, avec les éléments que les données témoignent. Il a été également révélé l'adoption du code de l'Élevage (Loi n°25-022/AU) qui constitue une base juridique renforcée pour l'action publique.

Le récent atelier contre la PPR a réuni dix experts nationaux et traité l'essentiel de ces observations. Il a produit une version consolidée dont le budget a été recalculé et porté à 1 948 millions de francs comoriens sur cinq ans, soit environ 5,13 millions de dollars US.

Kamal Gamal

ÉDUCATION :

La Meck Mbeni accompagne dix bacheliers jusqu'à la Licence

La Meck Mbéni renforce son programme MSOMO en 2026, en étendant son accompagnement aux trois années de Licence. Pour cette deuxième édition, dix jeunes bacheliers issus de familles membres de la mutuelle bénéficient d'une bourse destinée à les soutenir dans la poursuite de leurs études. La remise des aides s'est tenue samedi dernier à la mairie de M'béni, en présence des autorités, des familles et des acteurs du secteur éducatif.

Le programme Msomo change d'échelle. Après plusieurs années de soutien financier aux bacheliers méritants, sous différentes formes, la Meck Mbéni élargit, en 2026, son accompagnement aux trois années de licence. Il s'agit de la deuxième édition de cette nouvelle formule, présentée comme un engagement durable en faveur de l'éducation. « Msomo, ce n'est pas simplement une bourse. C'est une

manière pour notre mutuelle de dire à notre jeunesse : nous croyons en vous et nous voulons vous donner les moyens d'aller plus loin », souligne le gérant de la Meck Mbéni, Idrisse Salim Maecha.

L'engagement financier progresse également. Après une enveloppe de 2,75 millions de francs comoriens en 2024, puis de 3,35 millions en 2025, le montant atteint 6,9 millions de francs en 2026. Cette enveloppe bénéficie à dix boursiers et à dix-neuf autres jeunes à travers un appui financier. Face aux bénéficiaires et à leurs familles, le ministre de l'Éducation nationale a insisté sur la portée de cette nouvelle formule. «Nous ne voulons pas seulement vous aider à commencer. Nous voulons vous accompagner dans la durée», a-t-il déclaré, saluant une initiative qui dépasse désormais le financement des premières années universitaires. Le ministre a également appelé d'autres acteurs à s'engager davantage



dans le financement de l'éducation. Banques, entreprises, associations et partenaires sont invités à contribuer à l'accompagnement des jeunes jusqu'au terme de leurs études. « Investir dans un jeune, ce n'est pas une dépense. C'est préparer l'avenir », a-t-il affirmé.

Au-delà des bourses, la cérémonie a également ouvert la réflexion

sur la régularité des enseignements. La Mutuelle d'épargne et de crédit ya Komor de Mbéni se dit prête à échanger avec les établissements sur la mise en place d'un mécanisme de domiciliation des salaires des enseignants, afin de contribuer à sécuriser leur paiement et à limiter les interruptions de cours liées aux impayés. Aux

dix lauréats, le ministre a enfin rappelé que cette aide s'accompagne d'une responsabilité. «Cette bourse représente une confiance», a-t-il souligné, les appelant à travailler avec sérieux, à rester humbles et, à leur tour, à transmettre cette solidarité à d'autres jeunes.

Ibnou M. Abdou

La Gazette des Comores

Une information plurielle, une liberté de pensée et de ton

TANZANIE-COMORES :

Redynamiser les échanges commerciaux

L'Union des Chambres de Commerce, d'Industrie et d'Agriculture (UCCIA) a été reçue par le nouvel ambassadeur de Tanzanie, Salim Othman Hamad, vendredi 18 septembre. Cette rencontre visait à créer les conditions favorables au développement des échanges commerciaux, des partenariats et des opportunités d'affaires entre les Comores et la Tanzanie. Elle s'inscrit dans le cadre du renforcement de la coopération économique et commerciale entre les deux pays.

La Tanzanie figure parmi les pays d'Afrique où réside une forte communauté comorienne, dont des acteurs économiques, notamment dans l'importation de produits alimentaires et d'autres marchandises. Dans ce contexte, une coopération économique et commerciale renforcée entre les deux pays pourrait contribuer à créer davantage d'opportunités au bénéfice des deux populations. C'est dans cette optique que l'UCCIA a rencontré le nouvel ambassadeur de Tanzanie, Salim Othman Hamad, vendredi 18 septembre dernier, afin d'échanger sur plusieurs initiatives de coopération.

La rencontre a également été l'occasion pour l'UCCIA de présenter ses vœux de réussite au nouvel ambassadeur dans l'exercice de ses fonctions et d'adresser ses condoléances à la Tanzanie à la suite du décès de Hafidh Ameir Hassan, époux de la présidente Samia Suluhu Hassan.

« C'est un honneur pour l'UCCIA de pouvoir échanger avec le nouvel ambassadeur de la Tanzanie. C'est un pays ami, qu'on partage beaucoup de choses. Nous avons presque les mêmes traditions, religion entre autres. Nous sommes venus le voir pour déjà renforcer notre coopération économique et commerciale. Les échanges ont porté sur plusieurs initiatives de coopération déjà engagées, mais qui n'ont pas encore pu aboutir. Nous avons identifié les principaux points de blocage et d'examiner, les moyens de relancer ces initiatives et de leur permettre d'avancer concrètement », a déclaré Chamssoudine Ahmed président de l'UCCIA. Et d'indiquer : « On a également abordé de nouvelles perspectives notamment dans le domaine de l'artisanat, avec l'intérêt de renforcer les échanges de savoir-faire, de valoriser l'expertise tanzanienne et d'identifier de nouvelles opportunités



de coopération au bénéfice des artisans et opérateurs économiques comoriens. »

De son côté Othman Hamad a salué cette démarche de l'UCCIA et réaffirmé sa volonté d'accompagner la relance des initiatives déjà engagées afin de leur donner une nouvelle dynamique. Il a également évoqué plusieurs contraintes et fac-

teurs susceptibles de ralentir, voire de compromettre, la mise en œuvre de certaines initiatives. « Sans avancées concrètes et sans résolution des difficultés identifiées, ces contraintes pourraient, à terme, fragiliser la dynamique actuelle de coopération et affecter la continuité de certains échanges entre les deux pays », a souligné Othman Hamad. Les deux

parties se sont engagées à poursuivre les échanges et travailler, en lien avec les autorités compétentes, à la recherche de solutions permettant de lever ces obstacles et de préserver une dynamique durable de coopération économique et commerciale.

Nassuf Ben Amad

TRAFIC D'ARMES :

Les Comores renforcent leurs capacités de lutte contre les réseaux illicites

Le ministère de l'intérieur, le BCN Interpol Moroni et l'Union européenne renforcent les capacités des forces de sécurité comoriennes face au trafic illicite des armes de petit calibre. Une formation nationale réunit plus de 30 agents issus de plusieurs institutions afin de mieux identifier, tracer et enquêter sur les armes saisies et de renforcer la coopération contre la criminalité transnationale dans l'Océan Indien.

La lutte contre la circulation illicite des armes franchit une nouvelle étape aux Comores. Le ministère de l'intérieur, en partenariat avec le BCN Interpol Moroni et l'Union européenne, a lancé ce mardi 22 septembre une formation nationale consacrée à la lutte contre le trafic et la commercialisation illicite des armes de petit calibre. Plus de 30 participants prennent part à cet atelier. Ils sont issus notamment de la police nationale, de la gendarmerie, de la Garde-côtes, des douanes, de l'immigration, de l'ANAM, du CNAM et des forces armées. L'objectif est



de renforcer les compétences des agents chargés de la prévention, du contrôle et des enquêtes liées à la circulation des armes.

La formation porte notamment sur les mécanismes d'identification

et de traçage développés par Interpol, ainsi que sur l'utilisation de sa base de données IARMS.

L'enjeu est de dépasser la simple saisie d'une arme pour exploiter les informations recueillies, remonter les filières et identifier d'éventuels liens avec des réseaux criminels opérant au-delà des frontières.

Cette initiative s'inscrit dans le projet régional EU-NS, financé par l'Union européenne à hauteur de 4

millions d'euros jusqu'en 2027. Le programme vise notamment à lutter contre les menaces transnationales dans l'océan Indien et à renforcer la sécurité dans une zone stratégique, marquée par la proximité du canal du Mozambique.

Lors de l'ouverture de l'atelier, le discours du ministre de l'Intérieur, Mohamed Ahmed Assoumani, a été lu par son directeur de cabinet, Abderemane Boina Mohamed, alias Mab Elhad. Au

nom du ministre, ce dernier a rappelé que les Comores bénéficient d'une situation sécuritaire jugée favorable dans leur environnement régional, tout en soulignant la nécessité de préserver cette stabilité. « La veille sécuritaire n'est donc pas une option. Elle est une nécessité. Car la sécurité est le socle de tout développement », a-t-il déclaré.

Le ministère met également l'accent sur le renforcement du cadre juridique. Un projet de loi relatif au régime général des armes est actuellement à l'étude.

Il doit contribuer à consolider la législation nationale et à l'harmoniser avec les engagements internationaux pris par l'Union des Comores. Pour les autorités, cette stratégie repose notamment sur deux leviers : la sensibilisation de la population à la culture de la sécurité et l'harmonisation de la législation. Le ministère souligne également le rôle de plusieurs partenaires, parmi lesquels l'OIPC-Interpol, l'UE, Expertise France, la Ligue arabe, l'UNODA et la RECSA. À travers cette formation, les autorités cherchent à renforcer la coordination entre les différents services nationaux et à améliorer leur capacité à prévenir, identifier et combattre la circulation illicite des armes aux Comores.

Ibnou M. Abdou

**Pour être informé,
je lis la Gazette chaque jour**

RENTREE SCOLAIRE :

Des kits pour accompagner les filles vulnérables à Mohéli

À Mohéli, des filles issues de familles vulnérables ont reçu des kits scolaires afin de faciliter leur rentrée et de soutenir leur parcours éducatif. La cérémonie de remise s'est tenue samedi 19 septembre au service d'écoute, en présence de la ministre de la solidarité, Fatima Ahamada, et de plusieurs autorités insulaires.

L'initiative vise à alléger les charges qui pèsent sur les familles en situation de vulnérabilité à l'occasion de la rentrée scolaire. Les fournitures ont été remises à des bénéficiaires identifiées dans le cadre des actions sociales menées par la Direction de la solidarité. Pour la ministre de la Solidarité, cette opération s'inscrit dans une démarche désormais régulière du ministère. « Ce n'est pas la première fois. Chaque rentrée scolaire, le ministère de la promotion du genre, de la solidarité et de l'information, à travers la direction de la solidarité, remet des kits scolaires à des enfants », a expliqué Fatima Ahamada.

Selon elle, l'accompagnement des enfants et de leurs familles constitue l'un des axes de l'action sociale du gouvernement. « Renforcer l'éducation de nos enfants fait partie des engagements du gouvernement », a-t-elle souligné, avant d'insister sur la nécessité d'aider les parents à faire face aux dépenses liées à la scolarité. Après une opération similaire menée à Ngazidja, la délégation ministérielle s'est rendue à Mohéli avec le même objectif : permettre aux enfants bénéficiaires de disposer des fournitures nécessaires pour commencer l'année scolaire dans de meilleures conditions. De son côté, la directrice de la solidarité, Aziza Charif Abdallah, a rappelé que cette initiative est menée pour la quatrième année consécutive.

Elle a également souligné les résultats obtenus par certains bénéficiaires des précédentes éditions. « Il y a ceux qui ont eu leur bac, ceux qui ont obtenu leur BEPC et d'autres leur examen d'entrée en sixième », a-t-elle indiqué. La responsable a encouragé les nouvelles bénéficiaires à faire bon usage des fournitures qui leur ont été remises et à poursuivre leurs efforts afin de réussir leurs examens. Cette opération est finan-



cée par l'UNICEF à travers le ministère chargé de la Solidarité. Elle s'inscrit dans les actions d'accompagnement des enfants vulnérables et de leurs familles, particulièrement au moment de la rentrée scolaire.

bles et de leurs familles, particulièrement au moment de la rentrée scolaire.

Riwad

ÉROSION CÔTIÈRE :

Djoiézi renforce ses défenses face à la mer

La réception provisoire des ouvrages de protection du littoral de Djoiézi a eu lieu mardi 22 septembre à Bonovo. Le dispositif, réalisé dans le cadre du Projet de Relèvement Post-Kenneth et de Résilience, comprend deux digues totalisant 650 mètres ainsi qu'un épi destiné à agir sur le déplacement du sable.

À Djoiézi, la protection du littoral se concrétise avec la mise en place de nouveaux ouvrages. Les infrastructures réalisées pour réduire l'exposition des populations et des infrastructures aux effets de la mer ont fait l'objet d'une réception provisoire mardi 22 septembre, à Bonovo, en présence des autorités insulaires et des responsables du projet. Le dispositif repose sur deux ouvrages aux fonc-



tions distinctes. Le premier, long de 350 mètres, est destiné à protéger la route située à proximité du rivage. Il doit notamment limiter les effets de l'érosion et de la houle sur cette

infrastructure particulièrement exposée. Le second ouvrage, une digue discontinue d'environ 300 mètres, vise quant à lui à sécuriser les habitations installées en bordure de plage.

« Il s'agit d'une réception provisoire », précise Achmed Aoidi, ingénieur du projet, avant de détailler la fonction de chaque ouvrage : « La première digue, de 350 mètres, sert à protéger la route. L'autre, qui est une digue discontinue de 300 mètres, sert à sécuriser les maisons qui sont exposées au bord de la plage. » Un épi doit compléter également le dispositif. Cette structure doit intervenir sur la circulation des sédiments le long du rivage. « Nous avons également ajouté l'épi, une structure dont l'objectif est de faire stopper le sable », explique l'ingénieur. Ces aménagements répondent à un enjeu majeur pour les zones

côtières de Mohéli : limiter les conséquences de l'érosion sur les infrastructures et les habitations. La proximité de la mer expose en effet certaines populations aux fortes houles et à la dégradation progressive du littoral.

Les travaux s'inscrivent dans le Projet de Relèvement Post-Kenneth et de Résilience, mis en œuvre après le passage du cyclone Kenneth en avril 2019. Soutenu par la Banque mondiale, le programme dispose d'une enveloppe globale annoncée de 57,5 millions de dollars, destinée notamment à reconstruire et renforcer la résilience des infrastructures face aux risques climatiques. La réception de Djoiézi demeure toutefois provisoire. Les ouvrages devront encore faire l'objet d'un suivi avant leur réception définitive, notamment afin d'observer leur comportement face aux conditions

maritimes. À Djoiézi, l'objectif est désormais de transformer ces 650 mètres de protection en rempart durable contre l'érosion et les assauts de la mer.

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

La Gazette des Comores
Fondateur et Directeur général
Said Omar Allaoui
Directeur de la publication
Elhad Said Omar
Rédactrice en chef
Andjouza Abouheir
Secrétaire de rédaction
Toufè Maecha
Rédaction
Mohamed Youssouf
Sanaa Chouzour
A. Mmagaza
M.I.M Abdou
Nassuf Ben Amad
Kamal Gamal Abdou
Nabil Jaffar
Riwad
A Bardraoui
Mohamed Ali Nasra Hamdi
Stagiaires
Abdillahi Rahilie
El-Aniou Fatima
Aticki Ahmed Ismael
Mise en page
Abdouchakour Aladi Nourou
Responsable commercial
Mariama Mhoma
Documentation archiviste
Hadidja Abdou
Photographe / Site Web
Mohamed Said Hassane
Impression
Graphica Imprimerie
www.lagazettedescomores.com
Tel: 773 91 21/ 322 76 45

FOOTBALL FÉMININ :

L'équipe A en pleine mutation

C'est ce qu'on peut appeler un nouveau cycle de développement du football féminin. Après avoir installé dans la durée les compétitions de football féminin, la Fédération de football des Comores à travers la Commission du football féminin, veut faire passer un nouveau cap à l'équipe nationale de football féminin. Et l'impact positif de cette politique commence à porter ses fruits sur le plan médiatique.

Le média en ligne Foot. Mercato vient de consacrer un long article à l'équipe dirigée désormais par Youssouf Abdallah. Aurélien Macedo parle du parcours des filles comoriennes, juste au début de l'aventure. « Encore loin de l'effervescence de ces grands tournois, la sélection des Comores rêve secrètement d'atteindre un jour les sommets. 187e nation au classement FIFA entre les Îles Caïmans et la Libye, l'équipe des Cœlacanthes essaye de progresser et de rattraper le retard sur la concurrence.

Depuis 2006 et les premiers pas de la sélection, la régularité des matches manque et les résultats positifs sont peu nombreux. » Pour le journaliste spécialiste du ballon rond parle de la traversée du désert et des difficultés du passé d'équipe et le début de la résurrection. « En 2021, aucun rassemblement n'a eu lieu et il y a eu une attente de près d'un an entre avril 2025 et avril

2026. Une irrégularité qui a fait mal au développement de l'équipe même si de meilleurs résultats ont été obtenus comme cette victoire 3-1 contre l'Angola lors du COSAFA 2024. »

44^{ème} nation africaine, la sélection féminine est certes encore loin des meilleures du continent mais continue de progresser. Les derniers résultats peuvent en témoigner avec des scores fleuves infligés au Soudan du Sud en éliminatoires des JO 2028. Et qui de mieux que le sélectionneur pour relater la nouvelle donne : « la fédération m'a contacté en février. C'était pour faire le COSAFA en Afrique du Sud, mais on a préféré mieux se structurer que d'y aller. On a mis le temps nécessaire pour établir un staff, reprendre contact avec des anciennes joueuses et des joueuses non convoquées. On avait une ossature de niveau Régional 1 (D4). Maintenant plus de troisième division (D3) et on attend des joueuses de première et deuxième division. Il faut que la fédération nous donne un rassemblement à chaque date FIFA pour convaincre celles qui n'ont pas passé le cap. Malheureusement quand j'ai été nommé, lors du premier rassemblement en avril, cela faisait un an que les féminines ne s'étaient pas rassemblées. On souhaite combler ce retard, on va se retrouver et faire des progrès. »

Cette volonté d'aller en avant, s'appuie en tout cas sur la nouvelle



politique mise en place par la Commission nationale du football féminin sous la direction du Général Youssouf Idjihad membre du comité exécutif de la FFC. Avec des hommes comme Saïd Ali Sultan, cette commission s'est donnée comme objectif d'emmener le football féminin au sommet et de faire l'équipe nationale une vitrine de référence. Et à l'image des Cœlacanthes, le sélectionneur veut s'appuyer sur la diaspora. « Il y a un réservoir intéressant de binationa-

les. Il y a au moins une dizaine de joueuses qui pourraient venir nous aider. On ne participait pas ou peu aux compétitions. Certaines filles voulaient atteindre un an ou deux pour voir si de la continuité pour intégrer l'équipe». Pour lui, si les deux matches à venir contre le Nigeria en éliminatoires pour les JO 2028, reste un bon challenge pour tester ses joueuses, l'objectif reste la qualification pour la CAN 2028. « Le test qui arrive est une belle échéance. Jouer le Nigeria

malgré leur CAN moyenne (quart de finale) ce sera dur. Ce sont des championnes qui jouent toutes dans les meilleurs clubs européens. Elles ont gagné 10 CAN. Il nous faut encore progresser, faire des rassemblements et se qualifier pour une CAN. L'objectif, c'est d'essayer de faire des résultats et surtout de se qualifier pour la CAN 2028. » Un objectif qui peut paraître ambitieux, mais atteignable au regard de cette nouvelle politique.

Imtiyaz

VOTRE SANTÉ

Cet aliment bon marché est votre meilleur allié pour garder des muscles solides après 50 ans

On pense souvent qu'il faut miser sur la viande rouge ou le poulet pour entretenir sa masse musculaire en vieillissant. Et si on vous disait que l'aliment le plus efficace se cache discrètement dans votre placard, à moins de deux euros la boîte ? Spoiler : il est souvent boudé à tort, et pourtant les études sur le vieillissement en bonne santé lui donnent une place de choix. Prête à changer vos habitudes ?

Après 50 ans, les muscles ont besoin d'un coup de pouce

Avec les années, le corps évolue naturellement. La masse musculaire diminue progressivement — c'est ce qu'on appelle la sarcopénie — et ça peut se traduire par des jambes moins solides, une fatigue plus rapide ou une perte d'équilibre au quotidien. Monter les escaliers devient moins anodin. Les gestes du quotidien demandent plus d'effort. Ce qui change aussi, c'est la façon dont l'organisme assimile les nutriments. Le système digestif ralentit, les enzymes se font moins nombreuses, et les protéines sont moins bien absorbées. Résultat : même en mangeant de la viande



régulièrement, beaucoup de femmes peinent à maintenir leur tonicité musculaire. Il faut donc penser autrement.

La sardine : le super-aliment qu'on ne prend pas assez au

sérieux

L'aliment dont tout le monde parle dans les études sur le vieillissement actif, c'est la sardine. Oui, la petite boîte en conserve que votre grand-mère adorait ! Et elle a tout pour plaire.

Une boîte de sardines concentre des protéines de haute qualité, facilement digestibles — un vrai avantage par rapport aux viandes plus lourdes. Elle contient aussi de la leucine, un acide aminé essentiel qui agit comme un signal pour activer la reconstruction musculaire. Bref, c'est exactement ce dont les muscles ont besoin. Mais ce n'est pas tout. La sardine est une excellente source d'oméga-3, ces graisses saines reconnues pour leurs effets anti-inflammatoires. Or, l'inflammation est l'une des grandes ennemies des muscles en vieillissant. En la réduisant, l'oméga-3 crée un environnement favorable au maintien de la force musculaire.

Les autres bienfaits qui font la différence

La sardine ne s'arrête pas là. Elle renferme aussi de la vitamine D, souvent déficiente après 50 ans, qui joue un rôle clé dans la santé musculaire et l'absorption du calcium. Et quand on consomme les sardines en conserve avec leurs petites arêtes — oui, elles se mangent facilement ! — on bénéficie d'un apport naturel en

calcium, parfait pour prendre soin de ses os.

Côté cœur, l'oméga-3 contribue à équilibrer le cholestérol et à protéger les artères. Un aliment, des bénéfices multiples.

Comment l'intégrer facilement à son assiette

Quelques fois par semaine suffisent pour profiter des effets. On la préfère en version légère : à l'eau, à l'huile d'olive, grillée ou rôtie au four. La friture est à éviter — elle dégrade les oméga-3 et alourdit inutilement le repas.

Pour booster encore les effets, on l'accompagne d'un filet de citron (qui favorise l'absorption des nutriments), de patate douce pour l'énergie, ou d'une belle assiette de légumes verts.

Et bien sûr, l'alimentation marche toujours mieux associée à du mouvement : une marche quotidienne ou quelques étirements font toute la différence pour stimuler les muscles.

Prenez soin de vous avec des petits gestes simples, et votre corps vous le rendra chaque jour.

(Topsante)

LIBRE OPINION

La mémoire spirituelle et patrimoniale des communautés comorienne et musulmane nous interpelle

A Mahajanga, le 26e Hawuli de Cheikh Ali Mohamed Kombo ravive la mémoire spirituelle et patrimoniale des communautés comorienne et musulmane. La ville de Mahajanga a accueilli, du 13 au 15 août 2026, la commémoration du 26e Hawuli (Ziyara) de Cheikh Ali Mohamed Kombo, connu sous le nom de Fundi Tchépé. L'événement religieux a réuni d'importantes délégations venues des Comores, de Mayotte, de La Réunion, de France ainsi que de plusieurs régions de Madagascar. Au-delà des cérémonies religieuses, cette rencontre a également été l'occasion d'échanges sur l'avenir de la confrérie Chadhuliya et sur la préservation du patrimoine historique, religieux et culturel des communautés comorienne et musulmane établies à Madagascar.

Une importante mobilisation autour de la mémoire de Cheikh Tchépé

Les cérémonies ont rassemblé des délégations venues notamment de Grande-Comore, d'Anjouan, de Mayotte, de La Réunion et de France. Une délégation de 120 hommes et femmes est notamment venue d'Anjouan. Du côté de Madagascar, des représentants d'Antananarivo, de Nosy Be, de Diego-Suarez et d'autres régions ont également pris part aux différentes activités. Cette mobilisation illustre la dimension régionale de la commémoration et l'importance que conserve la mémoire spirituelle de Cheikh Ali Mohamed Kombo auprès de nombreuses communautés musulmanes de Madagascar et de l'archipel des Comores.

Trois jours de cérémonies religieuses

Le programme a débuté le jeudi 13 août avec la cérémonie officielle d'ouverture. Le vendredi 14 août, les participants ont notamment pris part au Mawlid « Charaf Al-Anam », organisé pour les femmes chez Oustadh Elhad, ainsi qu'à l'Ikamat Al-Hadhra pour les hommes à la mosquée Chadhouli. Le samedi 15 août, une Hitma consacrée à la récitation du Coran s'est tenue à la mosquée Tchépé, également connue sous le nom d'Al-Azhar. Une activité de Djamhour a été organisée pour les femmes au Madrassat Foundi Hichat, avant une nouvelle séance d'Ikamat Al-Hadhra à la

mosquée du Vendredi. Les différentes cérémonies se sont déroulées dans une atmosphère de recueillement, de spiritualité et de fraternité entre les délégations participantes.

Des interventions consacrées à l'héritage de Cheikh Tchépé

Plusieurs personnalités religieuses et intellectuelles ont pris la parole au cours des cérémonies organisées notamment à la mosquée Al-Azhar et à la mosquée du Vendredi. Le Cadi Abdoulfatah a présenté un exposé consacré à la vie de Cheikh Ali Mohamed Kombo, à son parcours, à son œuvre éducative et à son héritage spirituel. Un ancien ministre comorien des Sports a, pour sa part, évoqué les qualités humaines attribuées à Cheikh Tchépé, notamment sa modestie, sa tolérance, son respect d'autrui et son engagement au service de la communauté.

Hachim Mohamed Abdallah, secrétaire général de la Confrérie Chadhuliya au sein de la Zawiya Al-Maarouf, a présenté une communication intitulée « **Le soufisme dans le Coran et la Sunna et son évolution depuis l'époque du Prophète Mohammed jusqu'à nos jours** ». Son intervention a notamment porté sur la purification de l'âme, la sincérité envers Allah, l'excellence dans l'adoration, la bonne moralité, l'amour fraternel, la tolérance et la transmission de l'éducation spirituelle entre les générations. Il a également transmis aux participants un message de Cheikh Mohamed Maarouf Saïd Abdallah, Moukaddim Al-Moukaddimina et Cheikh de la Zawiya Al-Maarouf, appelant notamment à la paix, à la réconciliation, au respect mutuel, à l'unité et à la responsabilité. Le Grand Cadi Hadji Mohamed Toiouilou Ali a également adressé un message de bienvenue aux délégations. Il a insisté sur la nécessité de préserver les valeurs religieuses et sociales ainsi que le patrimoine culturel et historique transmis par les générations précédentes.

La préservation du patrimoine au cœur des discussions

Au cours de son séjour à Mahajanga, Hachim Mohamed Abdallah a tenu plusieurs séances de travail avec le Grand Cadi Hadji Mohamed Toiouilou Ali, dont deux en présence d'Oustadh Ahmed Abdillah Oumouri.



Les discussions ont notamment porté sur la situation actuelle de la confrérie Chadhuliya à Madagascar, la formation des jeunes, la transmission de l'éducation spirituelle, la protection des biens immobiliers et l'établissement d'un inventaire des sites historiques et religieux. Les participants ont également échangé sur la situation du patrimoine comorien à Madagascar depuis les événements de 1977 jusqu'à aujourd'hui. Ces rencontres ont permis d'envisager les premières orientations d'un futur plan d'action consacré à la protection de ce patrimoine.

Des visites de sites historiques

Deux visites de terrain ont par ailleurs été organisées à Mahajanga et dans ses environs. Elles ont notamment réuni des responsables religieux et communautaires ainsi que le chercheur comorien Abdoulbastoi Ahmed, doctorant en anthropologie à l'Université de La Réunion. Les visites ont permis d'observer plusieurs sites liés à la mémoire des communautés comorienne et musulmane, notamment des fosses communes de victimes des événements tragiques de 1977, des lieux de mémoire liés au « Kafa », des cimetières des victimes du « Samson » ainsi que plusieurs anciens cimetières de Comoriens et de musulmans de Mahajanga.

Des sites confrontés à des problèmes de conservation

Les constats dressés au cours de ces visites font apparaître plusieurs difficultés : dégradation de certains sites historiques, manque d'entretien, absence de clôtures et de plaques d'identification, détérioration de certaines tombes et stèles, ainsi que des risques liés à l'occupation ou à l'appropriation de certains terrains.

Le rapport relève également l'absence d'un inventaire général et

actualisé des mosquées, zawiya, écoles coraniques, cimetières, terrains communautaires, bâtiments historiques et lieux de mémoire liés aux communautés comorienne et musulmane.

La disparition progressive des anciens et des témoins des événements historiques est également présentée comme un enjeu important pour la transmission de la mémoire collective.

Vers une commission de sauvegarde du patrimoine

Face à ces constats, plusieurs pistes ont été proposées, notamment la création d'une commission permanente chargée de la sauvegarde du patrimoine historique, religieux et culturel des Comoriens et des musulmans de Madagascar. Cette commission pourrait associer autorités religieuses, représentants communautaires, historiens, chercheurs, représentants de la confrérie Chadhuli, juristes et jeunes chercheurs universitaires.

La réalisation d'un inventaire général des biens et sites historiques figure également parmi les propositions.

Chaque site pourrait faire l'objet d'une fiche précisant sa localisation, son histoire, son statut juridique, son état actuel et les risques auxquels il est exposé.

La protection des cimetières, la création d'un centre de documentation consacré à l'histoire des Comoriens à Madagascar et de la confrérie Chadhouli, ainsi que la numérisation des archives et la collecte des témoignages oraux figurent également parmi les pistes avancées.

Un appel à renforcer la coordination

Les recommandations formulées concernent également les autorités de l'Union des Comores, les responsables religieux et sociaux, la

confrérie Chadhuliya ainsi que les chercheurs et les universités. Elles portent notamment sur la sauvegarde du patrimoine historique, le renforcement des structures communautaires et religieuses, la coordination entre les différentes zawiya, la documentation de l'histoire des grands cheikhs et la réalisation de recherches universitaires sur l'histoire des Comoriens à Madagascar et les confréries soufies dans l'océan Indien. Une rencontre élargie réunissant autorités religieuses, représentants communautaires, chercheurs et autorités concernées est également proposée afin d'examiner l'état du patrimoine, les risques encourus et les moyens de mettre en place un plan d'action commun.

Une commémoration qui dépasse le cadre religieux

La 26e Ziyara de Cheikh Ali Mohamed Kombo aura ainsi constitué non seulement un moment de recueillement et de rassemblement spirituel, mais également un espace de dialogue sur la mémoire historique et le patrimoine des communautés comorienne et musulmane de Madagascar. La mission effectuée à Mahajanga du 13 au 25 août 2026 a permis de mettre en lumière les liens religieux, culturels et historiques qui unissent les communautés de l'océan Indien.

Elle a également fait ressortir la nécessité de préserver les sites, les archives, les cimetières et les témoignages qui constituent une partie de cette mémoire collective. La sauvegarde de ce patrimoine apparaît désormais, selon les recommandations issues de cette mission, comme un chantier nécessitant la mobilisation des autorités, des responsables religieux, des chercheurs, des communautés et des institutions concernées.

Hachim MOHAMED ABDALLAH

