

“Aime la vérité, mais pardonne à l'erreur” . Voltaire

Al-watwan

26e année. N°1521 du mardi 16 mars 2010. Prix/Comores : 250 Fc ; Etranger : 1,5 Euro. Directeur de la publication : Petan Mognihazi

Conférence de presse sur les “fortes poussées de fièvre” Les résultats des analyses seront prêts dans une dizaine de jours

Une conférence de presse a été tenue par le ministre de la santé, Houdhoer Izouddine et le représentant de l'Oms Yao Kassankogno, hier 15 mars à la salle de conférence du ministère. Le but essentiel était de faire le point sur la récente multiplication de cas de forte fièvre dans le pays, d'informer sur ce qu'il en est vraiment et d'inciter les gens à se rendre dans les centres de santé en cas de fièvre. Des prélèvements ont été effectués sur des personnes atteintes et expédiés au Kenya dans le but de connaître l'origine de ces fortes poussées de chaleur. "Nous ne pouvons pas affirmer qu'il s'agit du Chikougounga, de la Dingue ou d'autre chose tant qu'on n'aura pas les résultats des analyses qui, nous espérons, nous parviendront d'ici une dizaine de jours", a déclaré le ministre de la santé.

Lire page 3



Lire Egalement

**Contre les déversements
d'hydrocarbures en mer :
Impliquer les
communautés locales**

Cet atelier a été organisé dans le but de prendre connaissance de la situation du plan national de lutte contre les déversements d'hydrocarbures en mer tout en évaluant les dispositions prises pour assurer la pérennisation de ce plan national. Dans ce contexte, une mission mandatée par la Commission de l'Océan indien (Coi) se trouve dans notre pays dans le but d'aider à sa réalisation. Il s'agissait, selon les organisateurs, "de s'informer sur ce qui a été fait et ce qui n'a pas été fait" dans le plan national.

Lire page 2

**Agence nationale de l'aviation
civile et de la météorologie
Douze inspecteurs appelés
à la rescousse**

Douze entre les quinze inspecteurs de l'Agence nationale de l'aviation civile et de la météorologie ou Anacm ont prêté serment, samedi 13, au tribunal de première instance de Moroni en présence du directeur général de l'agence, du procureur de la République et d'autres directeurs techniques de l'Anacm.

Lire page 2



Centre technique national de football Première promotion la saison prochaine

Le centre technique sis au Nord-est du stade international Saïd Mohamed Cheick de Mitsamihuli a une capacité d'accueil de soixante élèves, mais en hébergera, pour la première année de formation, trente. Pour cette première année, le centre hébergera de jeunes scolaires de sexe masculin d'un niveau secondaire de premier cycle. Ils doivent avoir entre 12 à 15 ans et seront inscrits en "préformation". Le centre entre en service dès la prochaine rentrée scolaire car on doit pouvoir jumeler l'année scolaires et l'encadrement technique.

Lire en dernière page

A propos de “Moi Bahia, la Miraculée” (Un hymne sentimental à la France)

“Je viens de lire, le récit d'Omar Guendouz et Bahia Bakari, la seule rescapée du crash du 30 juin 2009 de l'Air Bus A 310 de la Yémenia.

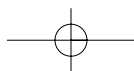
J'ai apprécié la clarté du récit écrit dans un style parlé qui sied bien à l'autobiographie d'une petite fille de 13 ans, mais qui malheureusement cache mal le parti pris de l'adulte co-auteur contre les Comores et les Comoriens.

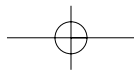
On s'attendait à plus de respect pour le peuple comorien en général et plus de compassion en particulier pour les familles des victimes endeuillées par ce terrible accident, mais il n'en est rien”.

Lire la réaction de l'écrivain comorien, Aboubacar ben Saïd Salim, en dernière page



Des responsables de la yemenia à l'aéroport de Hahaya et (en médaillon) Bahia





Compte tenu du nombre de pétroliers qui sillonnent près de nos côtes et les risques évidents de pollution par des hydrocarbures, depuis une décennie les Comores ont élaboré leur plan national de lutte contre les déversements d'hydrocarbures en mer. Ce plan a été établi dans le but de protéger les biens et les populations contre d'éventuelles marées noires.

Un atelier de deux jours portant sur le thème "Audit du plan national de lutte contre les déversements d'hydrocarbures en mer", a été organisé par le ministère des Transports les 11 et 12 mars au Centre des opérations de secours et de protection civile.

Cet atelier a été organisé dans le but de prendre connaissance de la situation du plan national de lutte contre les déversements d'hydrocarbures en mer tout en évaluant les dispositions prises pour assurer la pérennisation de ce plan national. Dans ce contex-

Risque de déversements d'hydrocarbures en mer Le plan de lutte gagnerait à être réactualiser

te, une mission mandatée par la Commission de l'Océan indien (Coi) se trouve dans notre pays dans le but d'aider à sa réalisation. Il s'agissait, selon les organisateurs, "de s'informer sur ce qui a été fait et ce qui n'a pas été fait" dans le plan national. Selon le coordinateur sous-régional du projet, Raj Hemansing Prayag, le

plan national comorien de lutte contre les déversements d'hydrocarbures serait "efficace et viable, mais il doit être actualisé". L'expert estime, également, qu'il faut "se donner les moyens de le revoir de temps en temps en fonction du changement de l'environnement et demander l'implication des différents

départements".

Le projet de lutte contre les déversements des hydrocarbures en mer se compose de deux parties que sont la phase préparatoire et la phase opérationnelle. Selon un expert du domaine maritime de la Direction départementale de l'équipement (Dde) de la Réunion, Pierre Piovano, la phase préparatoire doit établir les "faisabilités de protection". Il s'agit de procéder à l'analyse de la profondeur d'eau, des courants marins et des mouvements des marées. En ce qui concerne la phase opérationnelle, le travail doit être organisé de sorte à ce que lors d'un accident, l'intervenant "n'ait pas à réfléchir sur la provenance des ces moyens, mais que tous soit prêt pour l'opération".

Compte tenu du nombre de pétroliers qui sillonnent près de nos côtes et les risques évidents de pollution par des hydrocarbures, depuis une décennie

les Comores ont élaboré leur plan national de lutte contre les déversements d'hydrocarbure en mer. Ce plan a été établi dans le but de protéger les biens et les populations contre d'éventuelles marées noires. Selon le point focal national contre le déversement des hydrocarbures en mer, cela fait plusieurs années qu'il existe un document sur le sujet, mais n'a jamais été évalué. "Nous avons organisé cet atelier d'audit pour le réviser et voir s'il est adaptable avec la réalité institutionnelle de notre pays".

Du côté des militants de l'environnement, la révision du plan national est bien accueillie. Cependant ils estiment à ce qu'il y ait une plus grande implication des communautés locales et une prise en compte plus effective du déficit en personnel ressource.

Mariata Moussa



UNION DES COMORES

Unité - Solidarité - Développement

MINISTRE DE L'AMENAGEMENT DU TERRITOIRE,
DES INFRASTRUCTURES, DE L'URBANISME ET DE L'HABITAT

AVIS D'APPEL D'OFFRES INTERNATIONAL

1. Le Gouvernement de l'UNION DES COMORES a obtenu un financement, dans le cadre du Fonds de la citoyenneté économique, pour financer les travaux de réhabilitation et de construction du réseau routier national.

2. Il est prévu qu'une partie des sommes accordées au titre de ce fonds sera utilisée pour effectuer les paiements prévus au titre des travaux d'élargissement, de renforcement et de réhabilitation, des routes RN1 et RN2 en Grande Comores

" LOT1: RN1 (Moroni - Mitsamiouli)
" LOT2: RN2 (Moroni- Fombouni)

3. Le Ministère de l'aménagement du territoire, des Infrastructures, de l'Urbanisme et de l'Habitat, Quartier Maanhadi, BP12 - Moroni, Union des Comores, lance un appel d'offres pour les travaux d'élargissement, de renforcement et de réhabilitation, des routes RN1 et RN2 en Grande Comores.

4. La participation au marché est ouverte, à égalité de condition, à toutes les personnes physiques et morales (qu'elles participent à titre individuel ou dans le cadre d'un groupement (consortium) de soumissionnaires nationaux et étrangers). Tous les biens fournis dans le cadre du présent marché doivent être originaires des pays reconnus par l'Union des Comores.

5. Nombre d'offres

Les soumissionnaires peuvent soumettre seulement une offre par lot. Les offres couvrant une partie d'un lot ne seront pas prises en considération. Tout soumissionnaire peut indiquer dans son offre qu'il consentira une remise au cas où son offre serait retenue pour plusieurs lots. Les soumissionnaires ne peuvent pas soumettre une offre pour une variante en plus de leur offre pour les travaux requis dans le dossier d'appel d'offres.

6. Le dossier d'appel d'offre (et exemplaires supplémentaires) peut être acheté auprès du Ministère de l'Aménagement du territoire, des Infrastructures, de l'Urbanisme et de l'Habitat, Quartier Maanhadi, BP12-Moroni, Union des Comores, moyennant paiement d'un montant non remboursable de Deux Cent mille (200 000) francs comoriens, ou de sa contre-valeur dans une

Date : 24 Février 2010

AAOI - N : 03-2010/matuih/fce

Financement : Fonds Citoyenneté Economique

monnaie convertible.

Les soumissionnaires intéressés peuvent obtenir des renseignements complémentaires à l'adresse suivante : Direction Nationale de l'Équipement et de l'Aménagement de territoire (Bd de la Corniche, B.p 12-Moroni, Union des Comores, Email : danicabar@yahoo.fr/ aadinane@yahoo.fr

7. Les offres devront être valides pour une période de 90 jours suivant la date d'ouverture des plis et doivent être accompagnées d'une garantie de soumission d'un montant de :

" Lot1 - RN1 : CENT QUARANTE MILLION DE FRANCS COMORIENS (140 000 000 KMF).

" Lot1 -RN2 : CENT QUARE VINGT MILLIO NS DE FRANCS COMORIENS (180 000 000 KMF).

Ou de sa contre- valeur dans une monnaie convertible et doivent être remises Ministère de l'Aménagement du Territoire, des Infrastructures, de l'Urbanisme et de l'Habitat, Quartier Maanhadi, BP12 - Moroni, Union des Comores, au plus tard le 17 avril 2010 à 10 heures locales, ou elles seront ouvertes en présence des soumissionnaires qui souhaitent assister à l'ouverture des plis. Cette garantie sera restituée aux soumissionnaires non retenus une fois que l'appel d'offres aura été mené à terme, et à l'attributaire ou aux attributaires après la signature du contrat par toutes les parties.

8. Validité des offres

Les offres sont valables pendant une période de 90 jours à compter de la date limite de remise des offres.

9. Critères de sélection

Le seul critère d'attribution est le prix. Le marché sera attribué à l'offre conforme la moins disante.

10. Critères d'attribution

Prix (ou en cas de dérogation dans ce sens attribution à l'offre économiquement la plus avantageuse).

Le Ministre de l'Aménagement du territoire

Aviation civile et météorologie Douze inspecteurs appelés à la rescousse

Douze entre les quinze inspecteurs de l'Agence nationale de l'aviation civile et de la météorologie ou Anacm ont prêté serment, samedi 13, au tribunal de première instance de Moroni en présence du directeur général de l'agence, du procureur de la République et d'autres directeurs techniques de l'Anacm.

C'est suite à une formation dirigée, en septembre 2008, par un expert multidisciplinaire de l'Organisation de l'aviation civile internationale (Oaci) que ces agents ont eu leurs grades d'inspecteurs. Ils sont tenus d'exercer leurs fonctions pour le compte de l'agence. Selon l'article 2 de la décision N°10 ad-2/Anacm portant nomination du corps des inspecteurs, pour chaque mission, un rapport relatant leurs faits et constatations sera soumis au Directeur général de l'agence pour un suivi continu qui permettra de remédier aux éventuelles carences constatées.

Ces nouveaux inspecteurs doivent maîtriser les documents nécessaires pour l'accomplissement de leurs missions. "Nous avons accès à toutes les données informatiques, aux locaux, aux installations des aéro-nefs sur toute l'étendue du territoire national" précise le tout nouvel inspecteur de l'agence, Mohamed Hassani Ali.

Elie-Dine Djouma

Les 12 inspecteurs

Mohamed Hadji Abdallah

Mahouchiza

Attoumani Mohamed

Hassani Oubeidi

Saïd Mohamed Swabahaddine

Saadati Mohamed Ali

Huistoifa Allaoui

Chamsoudine Charane

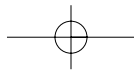
Soilihi Abdallah Rafick

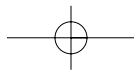
Archak Djamala Absoir

Youssef Oumara

Idrissa Hassane

Mohamed Hassani Ali





Fortes poussées de fièvre

Protégez-vous contre les moustiques en attendant...

Une conférence de presse a été tenue par le ministre de la santé, Houdhoer Izouddine et le représentant de l'Oms Yao Kassankogno, hier 15 mars à la salle de conférence du ministère dans le but de sensibiliser la population sur la situation actuelle caractérisée par la multiplication importante de cas de fièvre dans le pays.

Les chiffres indiquent qu'à l'heure actuelle, 50% des personnes qui ont présentées des signes de fièvre et qui se sont dépistées n'ont pas de paludisme. Dans ces conditions, des pré-

lèvements ont été effectués et expédiés au Kenya dans le but de connaître l'origine de ces fortes poussées de chaleur qui parfois s'accompagnent de vomissements.

Selon le ministre de la santé, ce qu'on peut dire de manière officielle, c'est qu'il s'agit d'une fièvre virale transmise par la piqure des moustiques. "Nous ne pouvons pas affirmer qu'il s'agit du Chikugugna, de la Dingue ou d'autre chose tant qu'on n'aura pas les résultats des analyses qui, nous espérons, nous parviendront d'ici une dizaine de jours".

La montée de ces cas de fièvre peut-être liée au climat actuel à la fois chaude et humide et donc propice à la prolifération des moustiques. Dans la mesure où le pays ne dispose pas des laboratoires requis pour l'étude et l'analyse de ces cas de fièvre, le représentant de l'Oms auprès de l'Union des Comores a demandé à ce que la population prenne des mesures globales pour éviter les piqures de moustiques en attendant l'arrivée des résultats des analyses. "Même s'il fait chaud, il faut autant que possible dormir sous une moustiquaire car les moustiques viennent souvent

plus tard dans la nuit". Par ailleurs, on préconise de se débarrasser des eaux stagnantes et de couvrir systématiquement les bassins. "Comme tout le monde le sait, les moustiques profitent des eaux stagnantes pour se développer".

A l'extérieur des habitations, il est conseillé de recourir systématiquement à des produits "qui chassent les moustiques car certains moustiques qui transmettent des virus n'ont pas de moment particulier pour piquer".

Cette montée de fièvres est devenue, depuis plus d'un mois, un problème de santé publique sérieux qui touche

l'ensemble du territoire et, en particulier, Ngazidja et Ndzuwani. Le ministère de la Santé préconise donc de se présenter dans un centre de santé chaque fois qu'on remarque une fièvre inhabituelle afin de savoir exactement de quoi on souffre. "Quand il s'agit du paludisme, nous avons les moyens sur place de pouvoir le détecter et de le guérir. D'autant plus que le Coartem est actuellement disponible et qu'il est distribué gratuitement".

Mariata Moussa

Gestion des ressources en eau à Ndzuwani : réagir au plus vite

Le projet Engagement communautaire pour le développement durable (Ecdd) a procédé, le 5 mars, à l'ouverture des zones de protection des ressources naturelles de la zone dite Mashelele sur les hauteurs de la forêt de Moya à Ndzuwani.

Le projet Engagement communautaire pour le développement durable (Ecdd) a procédé, le 5 mars, à l'ouverture des zones de protection des ressources naturelles de la zone dite Mashelele sur les hauteurs de la forêt de Moya à Ndzuwani. Ce fut l'occasion pour l'ensemble des participants à cette excursion, d'avoir des explications sur les activités du projet menées en partenariat avec les villageois de la zone de Moya. Il a fallu une quarantaine de minutes de marche aux invités pour assister à cette ouverture à la station de captage de Nindri, localité limitrophe de Pomoni au sud ouest de l'île. Naturellement, la pression agricole sur les ressources forestières entraîne le tarissement progressif des ressources en eau particulièrement pendant la saison sèche ou kusi à

Ndzuwani. Par contre la saison des pluies, le khashkazi, est marquée par d'importants phénomènes d'érosion des sols et de crue des rivières. D'où la baisse de la fertilité des sols et de leurs rendements. Et pour limiter cette baisse, le projet Engagement communautaire pour le développement durable (Ecdd) accompagne les paysans vers des techniques d'intensification notamment à Nindri et Ouzini. Selon les techniciens du projet, ces techniques ont déjà fait leurs preuves à Nyumakele pour faciliter leur diffusion dans les autres régions de Ndzuwani.

De plusieurs dizaines à... six

Le processus de gestion de l'eau à Nindri et Ouzini a débuté au mois de mai dernier par l'identification du problème grâce à une analyse collective suivie d'une formation. Le projet a également établi la cartographie et le zonage avant d'entamer des visites d'échange entre villages, partager certaines idées pour pouvoir avancer ensemble. A l'issue des différentes discus-

sions, un programme de reboisement et d'aménagement approprié a été mis en place, et des règles d'utilisation des terres pour chaque zone ont été définies et communiquées dans les villages pour trouver un consensus sur les interventions. Depuis le 5 mars, les statuts et règlements d'institutions locales de gestion de l'eau sont signés. Il s'agit des comités locaux de Nindri et de Uzini-Salamani.

Les rivières permanentes se comptaient par dizaine il y a vingt ans à Ndzuwani. Il n'en reste plus que six aujourd'hui. Etant donné que les systèmes d'adduction en eau potable de l'île sont tous des captages en rivière, l'alimentation en eau des populations commence à poser problème dans certaines régions,

comme le Nyumakele. Il est à craindre, selon le projet Ecdd, si rien n'est fait que ces problèmes deviennent rapidement dramatiques. A cet effet, les prochaines interventions du projet et des comités seront en appui et conseil sur les pratiques agricoles pour limiter l'érosion et améliorer la fertilité des sols sur l'ensemble du bassin versant, plus un programme de reboisement annuel allant d'août à février.

Entretenir la fertilité et intensifier la production

Dans le cadre de l'aménagement et gestion de la fertilité des sols, le technicien Soula a défini certaines pratiques notamment l'embocagement avec des essences fourragères

pour la stabilisation des sols, l'alimentation du bétail, la limitation des risques de vol, la santé animale et la lutte phytosanitaire bio avec des arbres comme Gliricidia, Sandragon, Moringa. Le technicien agricole de l'Ecdd a vanté les mérites d'autres procédés comme les haies végétales sur les lignes de niveau pour freiner le ruissellement et limiter les problèmes d'érosion. Des milliers de mètres carrés de terre fertile sont emportés, chaque année, vers la mer. En général, un sol riche en matière organique est plus stable et retient mieux l'eau et une vache, ou des cabris sur une parcelle permet d'entretenir la fertilité et d'intensifier la production. D'ailleurs la technique de la vache au piquet a fait ses preuves depuis 1980, souligne un rapport d'activités de l'Ecdd.

Il y a, enfin, le développement de l'agroforesterie sur les parcelles situées en périphérie des villages et exploitées d'une manière intensive avec l'introduction des espèces arborées pour mieux exploiter les différents horizons du sol, fixer les sols pentus grâce aux racines et éviter les glissements de terrain, améliorer la capacité de rétention d'eau des sols et diversifier les productions (vivrières, fruitières, rentes et bois).

Msa



Foundi Thabiti n'est plus, Mitsamihuli perd un patriarche

Thabiti Ibrahim, connu sous le nom de Fundi Thabiti, est décédé dans la journée du dimanche 14 mars dans sa ville natale de Mitsamihuli, des suites d'une longue maladie. "Cet homme a servi sa ville et sa région en qualité d'homme de religion et de dialogue. Il n'a eu de cesse, des années durant, de professer la parole de Dieu à travers ses prêches pendant les prières de vendredi et pendant les grands événements religieux et communautaires puisqu'il fut à la fois un grand hatub et le porte-voix du principe de la cohésion dans cette ville", a déclaré le grand mufti, Charif Tohir Ahmed Said

Maoulana, lors de la prière des morts à la grande mosquée de vendredi de la ville. Feu Fundi Thabiti a eu également une vie publique très chargée. Entre autres fonctions, il fut tour à tour instituteur et directeur du collège islamique de la ville.

Hier, lundi jour de son enterrement a vu un grand nombre de gens venu de toute l'île pour rendre hommage et "demander au Tout Puissant de l'accueillir dans son paradis".

La direction et le personnel d'Alwatwan présentent leurs condoléances les plus attristées à sa famille et à son fils Mohamed Taoufik Thabiti, leur collègue.

Ks

Abdou Ali nommé directeur de cabinet du gouverneur de Mohéli

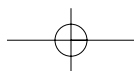
Par un arrêté signé du gouverneur Mohamed Ali Said, Mohamed Ali Attoumane plus connu sous le nom d'Abdou Ali est nommé directeur de cabinet en remplacement de Ben Cheikh Mzé décédé. Cet ingénieur en électricité formé en ex-Urss malgré son jeune âge relatif, est un vieux routier de la politique pour avoir été élu député à l'assemblée fédérale

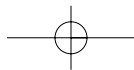
pendant la présidence Djohar, occupé les fonctions de directeur régional de l'équipement de Mohéli, nommé ministre du temps d'Azali et conseiller par Mohamed Ali Said depuis juillet 2007.

Il a assuré l'intérim de cette fonction à laquelle il vient d'être nommé depuis que la maladie a rendu son prédécesseur indisponible. L'homme est réputé courtois et bon vivant.

"Il n'est pas facile de succéder à un ami de toujours et dans de telles circonstances", est le seul commentaire qu'il a voulu bien faire après sa nomination à son retour de Doha où il avait conduit la délégation représentant le gouvernorat. Dans ses nouvelles fonctions, Mohamed Ali Attoumane a, en outre, la difficile mission d'assurer la coordination de l'action gouvernementale.

Riziki





5 conseils pour bien dormir

Pratiquer une activité physique régulière en journée est bénéfique pour le sommeil puisqu'elle favorise l'endormissement. En revanche, il est déconseillé la pratique d'un exercice physique en soirée, notamment juste avant le coucher. L'effet obtenu serait contraire.

Limitez la consommation d'excitants après 15 heures.

Les excitants tels que le café, le thé, le cola ou la vitamine C sont à bannir dès 15 heures car ils retardent l'endormissement et favorisent les réveils nocturnes. En outre, l'Insv déconseille de boire de l'alcool ou de fumer le soir car la nicotine est un stimulant qui retarde également l'endormisse-

ment et l'alcool encourage l'instabilité du sommeil avec des réveils nocturnes fréquents.

Dinez léger et tôt

Les aliments à base de glucides lents comme les pommes de terre, le riz, le pain ou les pâtes sont bénéfiques pour le sommeil car ils favorisent une meilleure régulation des apports au cours de la nuit. En revanche, les fritures et les graisses cuites sont à éviter le soir, de même que la viande rouge et les sucres rapides.

Créer une bonne ambiance de sommeil

La chambre doit être parfaitement aérée et présenter une température

ambiante d'environ 18 degrés. L'obscurité totale est également propice au sommeil profond. Selon l'Insv, le lit doit être un espace uniquement dédié au sommeil. On évite l'ordi, la télé, les miettes de pain et de gâteau!

A chacun son heure de coucher

Rien ne sert de lutter. Les bâillements, les yeux qui piquent et les paupières lourdes sont les signaux d'alarme qui appellent chacun à aller se coucher. L'envie de dormir passe au bout d'une quinzaine de minutes et ne revient que 90 minutes plus tard.

Topsante.com



Carence en vitamine D : moins de muscle, plus de gras

Une étude nord-américaine menée au Centre universitaire de Santé McGill (Cusm), montre qu'il existe une relation entre insuffisance en vitamine D d'une part, et accumulation de graisse dans les muscles d'autre part. La nature exacte de cette association n'est pourtant pas très claire. Une équipe du département de Médecine du Cusm, associée à des collègues de l'Université de Californie à Los Angeles, a étudié chez 90 femmes de 16 à 22 ans, le taux sérique de vitamine D, comparé au rapport masse grasse/masse musculaire et aux infiltrats de graisse dans les muscles.

Toutes ces femmes vivaient en Californie, une région éminemment ensoleillée. Et pourtant chez 59% d'entre elles, une insuffisance

en vitamine D (moins de 29ng/ml) a été détectée. Une sur quatre même était carencée avec un taux sérique inférieur à 20ng/ml. Les auteurs ont également noté une relation très significative entre insuffisance en vitamine D et augmentation des infiltrats graisseux dans le muscle.

Chez les femmes dont le taux de vitamine D était normal en revanche, la quantité de graisse dans les muscles était inférieure.

Mais dans quel sens fonctionne cette association ? Nul ne le sait.

"Des niveaux élevés de vitamine D pourraient contribuer à réduire le tissu adipeux. Ou bien celui-ci pourrait absorber et retenir la vitamine D, ce qui expliquerait l'état de carence observé chez les personnes en surpoids" explique le Dr Richard Kremer, co-auteur de l'étude au Cusm.



Et la réponse adéquate aussi est en suspens : "Nous ne savons pas encore si des suppléments de vitamine D pourraient effectivement contribuer à réduire l'accumulation de gras dans les muscles, ou augmenter la force musculaire".

Destination Santé

Contre les crampes, hydratez-vous !

Crampes nocturnes, de chaleur, de l'écrivain, de l'effort. Il y a crampe et crampe.

Mais dans tous les cas, elles se traduisent par une contraction involontaire, douloureuse, prolongée mais heureusement transitoire d'un muscle. Un phénomène que connaissent bien - et que redoutent aussi - les sportifs.

Surtout lorsqu'elles surviennent par temps frais, ces douleurs reflètent généralement une mauvaise condition physique voire un excès d'en-

traînement au regard des capacités du moment. Sauf lorsqu'elles se manifestent par fortes chaleurs.

Dans ce cas, l'explication peut être ailleurs.

Les crampes dites "de chaleur" sont parfois observées chez une personne en bonne forme physique mais déshydratée. Car la déshydratation va non seulement augmenter "l'excitabilité" musculaire, mais aussi les déséquilibres ioniques (sodium, magnésium, potassium) de l'organisme. Ils favorisent l'apparition des

crampes. C'est pourquoi, pour prévenir ce risque, il est recommandé au sportif de s'hydrater avant, pendant et après l'exercice. Comment ? En buvant de l'eau certes, mais aussi surtout si l'effort est prolongé - des boissons "pour le sport" qui apportent en plus des sels minéraux et des glucides.

Fréquentes chez le sportif donc, mais aussi chez le travailleur d'extérieur, les crampes durent en général quelques minutes. Pour les soulager, il suffit d'étirer immédiatement le muscle atteint. Bon à savoir, les nageurs, cyclistes et autres amateurs de disciplines "portées" seront moins exposés que d'autres sportifs tels que les coureurs à pied, les tennismen ou les footballeurs. Ces derniers pratiquent en effet des sports qui imposent davantage de blocages à leurs muscles.

Destination Santé



Cholestérol: évitez les sodas au cola

Les boissons gazeuses sont une source très importante de sucre, ce qui peut a priori modifier les taux de lipides dans le sang. Une étude norvégienne a interrogé plus de 14.000 personnes d'âges divers (30 ans, 40-45 ans, 59-60 ans) sur leur consommation de sodas.

Celles qui buvaient le plus de boissons au cola avaient des taux sanguins plus élevés de triglycérides et de cholestérol Ldl (le "mauvais" cholestérol). Et des taux plus bas de cholestérol HDL (le "bon" cholestérol). Mais rien de comparable n'était observé avec les boissons sans cola, ni avec les boissons avec ou sans sucre, quelles soient. Seul le cola

semble pouvoir influencer défavorablement sur le statut lipidique sanguin. (Nutrinewshebdo)

Topsante.com



COMORES AVIATION INTERNATIONAL

A partir du 12 NOVEMBRE 2009

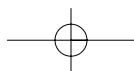
COMORES AVIATION INTERNATIONAL

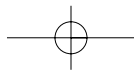
SPECIALE PROMOTION VALABLE POUR LES 15 PREMIERES RESERVATIONS DE CHAQUE VOL

MORONI - DAR ESSALAM - MORONI
135 000 Fc

MORON - ANJOUAN - MORONI
42 000 Fc

SOYEZ LES PREMIERS A EN PROFITER





MONDE

Les résultats préliminaires des législatives irakiennes du week-end dernier donnaient l'avantage dimanche au Premier ministre Nouri al Maliki, mais la lenteur du dépouillement laissait encore craindre une issue serrée et d'après négociations sur la mise en place d'un gouvernement.

D'après les chiffres partiels en provenance de 14 des 18 provinces, qui ne correspondent encore qu'à un peu plus de trois millions de bulletins de vote sur environ 12 millions, la coalition de Maliki, l'Etat de droit (Edd), devançait ses adversaires dans sept provinces dont celles de Bagdad et de Bassorah.

Le bloc de Maliki obtenait près de deux fois plus de voix dans la région pétrolière méridionale de Bassorah que l'Alliance nationale irakienne (Ani), proche de l'Iran et principal concurrent de Maliki au sein de la majorité chiite irakienne.

Le mouvement laïque et multiconfessionnel Irakia, dirigé par l'ex-Premier ministre Iyad Allaoui, arrivait loin derrière en troisième position à Bassorah mais à la deuxième place sur le plan national, avec cinq provinces. De nouveaux résultats le donnaient gagnant dans la province d'Anbar, bastion de la minorité sunnite dont la domination politique a pris fin avec la chute de Saddam Hussein. Mais le tableau pourrait offrir une autre physionomie dans plusieurs semaines, une fois le décompte global achevé.

Griefs et consultations

L'issue de ces élections, les premières législatives organisées en Irak depuis celles, sanglantes, de 2005, façonnera l'avenir du pays que les troupes américaines se préparent à évacuer d'ici à 2012. L'Onu a jugé le déroulement du vote équitable et pressé toutes les parties d'accepter les résultats préliminaires, mais des responsables politiques irakiens ont reproché à la Haute Commission électorale indépendante (Hcei) la lenteur du dépouillement et de la divulgation des résultats. Des accusations de fraudes ajoutent à l'incertitude ambiante.

Irak. Premiers résultats des législatives D'après tractations en perspectives

Dans un discours au Conseil de la sécurité nationale, retransmis par la télévision, Maliki a reconnu qu'il y avait eu quelques problèmes, ajoutant qu'aucun scrutin ne se fait avec "zéro violation". "Il y a eu de la manipulation, mais cela ne change pas les résultats", a-t-il dit.

Irakia a dressé une longue liste de griefs, affirmant que des bulletins de vote avaient été retrouvés dans un dépôt d'ordures et que plus de 200.000 soldats n'avaient pas pu voter parce que leurs noms étaient absents des listes officielles.

"Avec chaque journée qui passe sans résultats, le soupçon et la peur augmentent de 100%", commente Djamal al Batikh, candidat d'Irakia. "Les résultats auraient dû être diffusés dans un délai de quelques heures, mais certains cherchent à les modifier."

Dès avant le scrutin, marqué par un taux de participation honorable de 62%, les observateurs prédisaient qu'aucune des grandes alliances n'obtiendrait de majorité décisive et que de longues et laborieuses tractations seraient indispensables pour mettre sur pied une coalition gouvernementale.

Allaoui et l'Ani ont tenu des consultations avec la minorité kurde, qui pourrait jouer un rôle d'arbitre, et des dirigeants arabes dépassent les clivages politiques habituels pour envisager des alliances éventuelles.

S'il est trop tôt pour savoir qui fera partie de la future coalition gouvernementale, un bon score du mouvement de Maliki limiterait sans doute les revendications de ses rivaux qui espéraient l'empêcher d'exercer un second mandat.

Abdul Hadi al Hasani, l'un des principaux responsables de l'Etat de droit, a dit que son mouvement étudiait une alliance avec les Kurdes et avec l'Ani, en précisant qu'aucune de ces parties n'excluait de s'allier avec Allaoui.

Le politologue Yahya al Koubaïsi, chercheur à l'Institut d'études stratégiques, avertit qu'un gouvernement dont serait exclu Irakia risquerait de s'aliéner encore plus les sunnites.

"Si cela se produit, il faut s'attendre



à un retour de la violence en Irak", dit-il.

Une coalition intégrant les deux principaux mouvements kurdes, dirigés respectivement par le président irakien Djalal Talabani et le Premier ministre de la région autonome Massoud Barzani, obtiendrait sans

doute des concessions sur le centre pétrolier très convoité de Kirkouk, que chacun d'eux revendique.

La présidence pourrait aussi constituer un enjeu de négociation.

Les Kurdes ont réagi avec colère aux propos de certains dirigeants arabes, dont le vice-président sunnite Tarek

Hachemi, selon lesquels le prochain président de l'Irak devait être un Arabe. Ils ont avancé pour leur part le nom de Talabani, homme d'Etat expérimenté qui est peut-être aussi le dirigeant kurde le plus largement accepté.

Reuters

Thaïlande. Le premier ministre rejete l'ultimatum de l'opposition

Le premier ministre thaïlandais Abhisit Vejjajiva, soutenu par l'armée, a rejeté lundi l'ultimatum de dissoudre le parlement lancé par des milliers d'opposants, les "Chemises rouges" partisans de l'ancien chef du gouvernement Thaksin Shinawatra.

Le Premier ministre Abhisit Vejjajiva, cible principale des manifestants, a refusé de céder à la pression de convoquer des élections anticipées, mais a laissé une porte ouverte au compromis. Dans un discours télévisé, Abhisit a déclaré que "exiger la

dissolution du parlement avant midi (heure locale) en échange de la fin des manifestations, nous sommes tous d'accord pour reconnaître que cela ne peut être fait". "Cependant cela ne veut pas dire que les partis de la coalition gouvernementale et moi-même n'écouteront pas leurs idées".

Près de 100.000 "Chemises rouges" campent le long d'un boulevard dans un vieux quartier de Bangkok, alors que plus de 50.000 soldats, policiers et autres membres des forces de sécurité ont été mobilisés dans ce quartier de la capitale thaïlandaise, où est situé le quartier général du 11e régiment d'infanterie, où Abhisit Vejjajiva vit depuis plusieurs jours. Après la fin de l'ultimatum, les manifestants ont commencé à quitter le Qg de l'infanterie, pour rejoindre leur principal campement.

Des violences ont été rapportées avec deux soldats blessés par l'explosion de quatre grenades dans ce quartier général, a rapporté le colonel Sansern Kaewkamnerd, porte-parole de l'armée.

L'un des leaders des pro-Thaksin, Veera Musikapong, a déclaré devant ses partisans que de nouvelles méthodes de pression seraient utilisées pour exercer leur pression sur le gouvernement, sans donner de précisions.

Ap

Barack Obama distribue l'argent de son prix Nobel

Le président américain Barack Obama a annoncé jeudi comment il répartirait, entre diverses causes humanitaires, les 1,4 millions de dollars de son prix Nobel de la paix. De ce sommet, 250.000 dollars seront donnés à Fisher House, une Ong américaine qui héberge les

familles des anciens combattants malades. Deux cent mille dollars iront au Fonds Bush-Clinton pour l'aide à Haïti après le séisme. Le reste sera réparti entre une série d'autres organisations, principalement impliquées dans des projets éducatifs ou dans l'aide au développement en Afrique et en Asie. Ap



Coupon d'abonnement

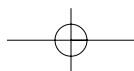
du Quotidien Al-Watwan
A retourner à Al-Watwan B.P. 984 - Moroni
Union des Comores
E mail alwatwan@comorestelecom.km

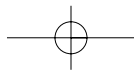
Nom :
Prenom :
Profession :
Adresse :

Comores	étranger
120 parutions : 30 000 fc	120 parutions : 120 Euros
240 parutions : 60 000 fc	240 parutions : 240 Euros

Libellez chèque ou mandat au nom d'al-watwan
compte bancaire : bcc N°TR8009 Moroni

Lisez Al-watwan
Tous les Jours





SPORTS ET CULTURE

Mais l'apothéose des idées rétrogrades de Guendouz qui fleurent bon le "harkisme", réside dans l'éloge du "caméléonisme" à travers la description du père de Bahia, qu'il érige en exemple du comportement digne des bons Français venus d'ailleurs, lesquels ne doivent jamais rien dire, ni rien faire qui puisse les distinguer ni les faire remarquer, d'autant plus qu'ils ont une identité quelque peu remarquable : un drôle d'accent ou une drôle de couleur!

Je viens de lire, le récit d'Omar Guendouz et Bahia Bakari, la seule rescapée du crash du 30 juin 2009 de l'Air Bus A 310 de la Yéménia.

J'ai apprécié la clarté du récit écrit dans un style parlé qui sied bien à l'autobiographie d'une petite fille de 13 ans, mais qui malheureusement cache mal le parti pris de l'adulte co-auteur contre les Comores et les Comoriens.

On s'attendait à plus de respect pour le peuple comorien en général et plus de compassion en particulier pour les familles des victimes endeuillées par ce terrible accident, mais il n'en est rien.

Le fil conducteur du récit d'après les auteurs, semble être cet engouement de tout Comorien pour le visa d'entrée en France et l'obtention de la nationalité Française. Pour Guendouz Omar, et Bahia Bakari, le Comorien ne vit, n'agit, ne respire que dans le but d'obtenir un visa pour la France.

Deux exemples sont très parlants à ce propos, celui du sauveteur de Bahia, Libouna Sélémani Matrafi. En effet les autorités françaises n'ont trouvé comme suprême récompense pour ce héros que de lui offrir un visa pour la France et peut être la nationalité française qui semblent plus recherchés aux Comores que le paradis d'Allah. Page 232 on peut lire "on est français par le droit du sang, par le droit du sol. Je trouverais normal que Libouna Sélémani Matrafi le devienne, comme il le souhaite, par le mérite", déclare l'ambassadeur de France aux Comores, monsieur Luc Hallade. Mais le plus insultant reste l'interprétation de l'engagement des parents des victimes pour que la lumière soit faite sur ce crash et qui pour les auteurs n'est qu'un simple moyen d'obtenir un visa pour la France.

Je cite page 236 : "les associations de victimes se déchirent, comme ce monsieur Al-Kabir, pour être sur le devant de la scène. Chacun s'improvise "interlocuteur", pour être reçu par les autorités françaises et tenter d'obtenir un visa pour la France" (souligné par nous).

Ce que monsieur Guendouz oublie dans son empressement pour défendre la thèse officielle, c'est que ce

A propos de "Moi Bahia, la Miraculée" (Un hymne sentimental à la France)

Par Aboubacar ben Saïd Salim, écrivain*

monsieur Al-Kabir, comme il l'appelle, a perdu dans le crash sa sœur, une nièce et deux neveux. Combien de victimes fallait-il avoir dans sa famille pour mériter le titre glorieux "d'interlocuteur" des autorités françaises, monsieur Guendouz ?

Quant à un passage exprimant un peu de compassion pour les autres familles comoriennes endeuillées, non, il n'y en a pas. Il n'y en a que pour "la miraculée" et pour sa famille.

"C'est un avion français, s'il vous plaît!"

Si d'après monsieur Guendouz le moteur de la vie de tout Comorien est d'obtenir un visa pour la France ou la nationalité française, peut-on dire alors que la motivation de ce livre est d'obtenir encore plus de reconnaissance de la France pour avoir repris sans honte, ni gêne tous les clichés officiels de la France sur les Comores depuis Mayotte heureuse d'être française, jusqu'aux coups d'états, en passant par les kwassa-kwassa vers le paradis mahorais, et l'obsession du visa et de la nationa-

lité... française, une véritable maladie psychiatrique!

C'est à vous dégouter d'être Comorien - Mayotte a raison=Cqfd. Devant la peur compréhensible de Bahia de reprendre l'avion pour retourner en France, le ministre Joyandet ne trouve rien d'autre à dire que : "c'est un avion de la République française" (p190). Comme si l'avion d'Air France qui a crashé en Amérique latine, n'était pas un avion de la République française, comme si l'Air Bus A310 de la Yéménia, n'était pas un avion fabriqué dans la République française!

Ne pas se faire remarquer

Mais l'apothéose des idées rétrogrades de Guendouz qui fleurent bon le "harkisme", réside dans l'éloge du "caméléonisme" à travers la description du père de Bahia, qu'il érige en exemple du comportement digne des bons Français venus d'ailleurs, lesquels ne doivent jamais rien dire, ni rien faire qui puisse les distinguer ni les faire remarquer, d'autant plus qu'ils ont une identité quelque peu remarquable : un drôle d'accent ou



Photo tirée du Nouvel Obs

une drôle de couleur !

Le contexte s'y prête en cette période de débat sur l'identité nationale en France et Guendouz semble avouer à travers l'admiration du "caméléon" Kassim, père de Bahia qui se contente d'être un éboueur fier, un point un trait et français, allais-je oublier.

P81 : "Papa prend ce travail d'éboueur qu'il ne quittera jamais... il est fier de travailler en France"

P83 : "Chaque matin, il se réveille à trois heures et demie. Il enfle sa tenue d'éboueur. Il ne manque

jamais à son travail. Il le considère comme un devoir et comme une chance". Comprenez que notre éboueur ne se mêlera jamais de syndicalisme ni d'une quelconque revendication de ses droits.

Et voilà en filigrane la solution à tous les problèmes d'intégration dans la société française.

Soyez "caméléon" vivez en France et mourez-y, sans vous faire remarquer "pour ne pas déranger les gens". dirait Brassens.

Page 81 : "Papa est un caméléon, il se fond partout, il est partout chez lui".

On pourrait ajouter à cette solution une autre plus radicale, le blanchissement épidermique par la chirurgie esthétique.

Et vive la France toute blanche, chrétienne, mangeuse de cuisses de grenouilles, de camembert, de baguette, et buveuse de gros rouge!

*Les intertitres sont de Alwatwan

Références du livre
Moi Bahia, la miraculée
Editions Jean Claude Gawsewitch
ISBN 978-2-35013-207-5
Achevé d'imprimer décembre 2009

Centre technique national de football

La première promotion dès la saison prochaine!

Le centre technique national de football va accueillir trente élèves. Les jeunes qui vont intégrer ce centre technique viennent des différents districts de football des îles. Ils ont déjà été détectés au cours d'un concours organisé par la Fédération comorienne de football et supervisé, entre autres, par Ali Mbaé Camara, ancien entraîneur de l'équipe nationale de football.

Le centre technique, sis au Nord-est du stade international Saïd Mohamed Cheick de Mitsamihuli, a une capacité d'accueil de soixante élèves, mais en hébergera, pour la première année de formation, trente. Pour cette première année, le centre hébergera de jeunes scolaires de sexe masculin d'un niveau secondaire de premier cycle. Ils doivent avoir entre 12 à 15 ans et seront inscrits en "préformation". Officiellement le centre sera opérationnel dès la prochaine rentrée scolaire car on doit pouvoir jumeler l'année scolaires et l'encadrement technique.

Les locaux du centre technique ont

été rénovés grâce à un financement du projet Goal 2, initié par la Fifa. La première année d'encadrement, Goal 3 assurera, en partie, le financement des activités du centre. Les élèves vont se servir du stade international pour leurs exercices pratiques.

En revanche, une question se pose au niveau de la direction technique de la Fcf sur la date précise d'ouverture du centre, le nom du technicien-encadreur principal qui doit diriger ce centre ou l'établissement scolaire où doivent être inscrits ces jeunes foot-

balleurs. "Nous ne savons pas jusqu'à où nous allons les inscrire, mais des négociations sont en cours".

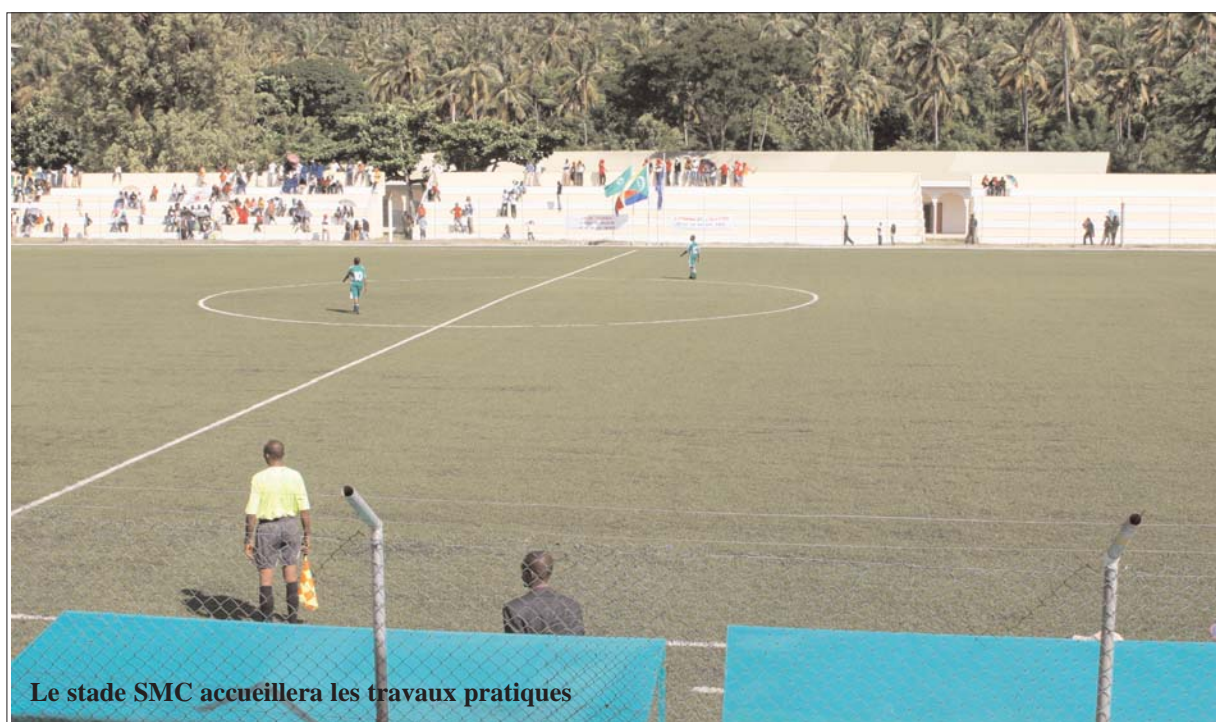
Le centre dispose d'une grande salle de conférence, d'une cuisine, de deux dortoirs et de bureaux.

Le centre est conçu pour être un lieu de loisir, mais aussi d'éducation au fair-play. En attendant l'arrivée de Jean Michel Benezet, directeur technique de la Fédération internationale de football association, les dispositions sont déjà prises par la Fcf pour

l'ouverture du centre.

Les locaux du centre ont été officiellement inaugurés le 4 mars dernier par le président Ahmed Abdallah Sambi, le président de la Fifa, Joseph S. Blatter et celui de la Fcf, Tourqui Salim. A cette occasion, Joseph Blatter avait déclaré : "Vous avez aujourd'hui ce qu'il vous faut pour développer davantage le football. Mais il ne suffit pas d'avoir ces infrastructures il faut savoir les entretenir".

Elie-Dine Djouma



Le stade SMC accueillera les travaux pratiques

Lisez Alwatwan
Tous les Jours

