

DOSSIER DE LA SEMAINE

# RENTREE SCOLAIRE

## J-1 SEMAINE!



### C'EST COMBIEN ?

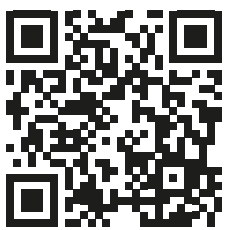
LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### LES PRODUITS DE SAISON

LA PAPAYE, UN PUISSANT  
CONCENTRÉ DE VITAMINES.

### ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT SE DÉBARRASSER  
DES FOURMIS, SANS INSECTICIDE



DU 07 AU 14 SEPT 2020



# Édito

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

# ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

J-1 semaine et ça sera la rentrée ! Reprise du chemin de l'école pour nos chers enfants. Mais nous le savons tous, la rentrée c'est aussi l'affaire des parents. Et si, cette année, nous abordions cette période avec sérénité ? Pour éviter le stress et les précipitations, LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne quelques conseils pour bien préparer la rentrée des classes.

La papaye, on a l'habitude de manger sa chair et de boire son jus, mais saviez-vous que les feuilles de papaye peuvent aussi être consommées ? La rubrique PRODUIT DE SAISON vous donne de bonnes raisons de consommer les feuilles de papaye autant que la chair et le jus.

Dans toute habitation, il existe une multitude de nuisibles. En la matière, la fourmi est sans doute l'un des plus connus. Elle se reproduit rapidement, rendant la lutte plus difficile. Heureusement, il existe diverses méthodes simples et rapides pour se débarrasser des fourmis. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous en présente deux.

Terminez par un sourire en vous rendant dans notre rubrique « HUMOUR », pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

Sans oublier la rubrique C'EST COMBIEN ? qui vous livre les tendances du marché des produits de grande consommation. Du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais.

ECHO DES MARCHES, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

**Parce qu'ensemble c'est possible !**

Dr Ranie-Didice **BAH-KONE**  
Secrétaire Exécutive du CNLVC



Ensemble c'est possible !

# C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

**C'EST COMBIEN?**  
Les Coûts Moyens des Marchés



Chaque semaine, nous faisons le tour des marchés pour vous livrer les prix moyens des produits de grande consommation. Du vivrier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCES DES PRIX	
		ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN						▲	
		IGNAME KLEGLE	450	400	400	600	350	400	■
		IGNAME ASSAWA	400	400	350	500	-	400	■
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	400	-	200	500	500	300	■
		MANIOC	300	200	200	200	250	300	■
		CITRON	500	300	600	700	450	700	▼
		POMME DE TERRE	500	500	400	500	600	600	■
		ANANAS	250	250	400	500	300	400	■
		MIL	400	400	400	400	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	300	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	500	500	250	500	600	600	▲
		GOMBO TYPE BAOUÉ	600	500	250	500	900	700	■
		AUBERGINE N'DROWA	600	500	250	500	200	700	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	500	500	350	500	300	400	■
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100	400	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	450	500	400	500	400	450	▼
		OIGNON BLANC	450	500	400	400	400	500	▼
		PIMENT	1000	600	1200	500	300	1000	▲
		GRAINE DE PALME	250	200	250	200	125	250	■
		CITRON	500	300	600	700	450	700	▼
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■
		CAROTTE	800	800	1200	1000	1000	1000	▲
		CHOU	400	400	300	600	600	500	■
		COURGETTE	500	500	300	400	400	500	■
		NAVET	500	500	600	500	-	600	■
		POIVRON	800	1200	800	1500	2500	1000	▲
		CONCOMBRE	500	400	350	300	600	500	■
		HARICOT VERT	900	1200	700	1500	2000	900	▼
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■	
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■	
	PAPAYE	300	600	300	100	200	400	■	
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■	
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼	
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■	
	ORANGE	300	300	250	300	200	300	▲	
	AVOCAT	350	400	300	500	400	500	▼	
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲	
	BANANE PLANTAIN	400	300	500	500	200	400	▲	
	TOMATE TYPE SALADE	800	800	600	650	800	1000	▲	
	PATATE DOUCE	250	300	500	400	200	200	■	
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	600	400	■	
	PRODUITS HORS SAISON								
PRODUITS FRAIS		BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300	2200
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS		2300	2200	2000	2000	2000	1600	■
	VIANDE DE MOUTON		3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
	POULET DE CHAIR		1900	2000	2000	2500	2000	2000	■
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	■
		THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO	3000	-	-	-	-	-	■
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■
		CREVETTE	4000	-	-	-	-	-	-
MANUFACTURES	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	3500	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G	650	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS	3750	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G	700	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L	4500	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L	2800	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L	1400	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L	875	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 2,2 KGS	2000	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G	400	-	-	-	-	-	■	
	FARINE DE BLÉ PÂTISSÈRE / PAQUET 1 KG	550	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG	750	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC	700	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	850	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 1,8 KG	8500	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 900G	4800	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 400G	2400	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / SACHET 26G	100	-	-	-	-	-	■	
	PÂTES ALIMENTAIRES SPAGHETTIS / PAQUET 200G	175	-	-	-	-	-	■	
	PÂTES ALIMENTAIRES VERMICELLES / SACHET 200G	175	-	-	-	-	-	■	
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,5 L	400	-	-	-	-	-	■	
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,2 L	250	-	-	-	-	-	■	
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 33 CL	150	-	-	-	-	-	■	
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / VERRE 33 CL	100	-	-	-	-	-	■	

# LES PRODUITS DE SAISON



## LA PAPAYE, UN PUISSANT CONCENTRÉ DE VITAMINES.

La papaye, on a l'habitude de manger sa chair et de boire son jus, mais saviez-vous que les feuilles de papaye peuvent aussi être consommées ? Voici de bonnes raisons de consommer la papaye.

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### BON POUR L'APPAREIL DIGESTIF

Vous souffrez de problèmes digestifs comme la constipation, les infections ou encore de troubles dus à l'acidité ? Pensez à consommer des feuilles de papaye. Les enzymes qu'elles contiennent protégeront l'ensemble de votre appareil digestif, de la bouche jusqu'au colon. De même, la papaye est un excellent laxatif et ses feuilles le sont aussi.



#### BON POUR LA PEAU

Si vous souffrez d'acné et que vous avez tout essayé pour vous en débarrasser sans succès, nous vous recommandons les feuilles de papaye. Elles combattent non seulement l'acné, mais aussi les points noirs. Il suffit de préparer un masque en mixant les feuilles de papaye avec un peu d'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte. Lorsque la pâte est prête, appliquez-la sur votre peau. Laissez poser le masque pendant une quinzaine de minutes. En faisant ce masque régulièrement, vous êtes sûr d'obtenir de bons résultats.

#### BON POUR LES CHEVEUX

Les feuilles de papaye sont idéales pour les cheveux. Une simple infusion peut aider à les fortifier. Il suffit d'ajouter l'infusion à votre shampooing, et le tour est joué !



### Saisonnalité

Forte disponibilité de septembre à novembre.

### Zone de production

La principale zone de production de la papaye reste le Sud de la Côte d'Ivoire, et plus précisément la zone d'Azaguié.



**La Rizière**®



**Tous  
accros à  
son goût  
unique !**



**GRAND PRIX  
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE  
PAR LES CONSOUMATEURS**



**La Rizière, la source du bon riz**





# RENTRÉE SCOLAIRE J-1 SEMAINE !

J-1 semaine et ça sera la rentrée ! Reprise des chemins de l'école pour nos chers enfants. Mais nous le savons tous, la rentrée c'est aussi l'affaire des parents. Et si, cette année, nous abordions cette période avec sérénité ? Pour éviter le stress et les précipitations, voici quelques conseils pour bien préparer la rentrée des classes.



Quelques jours avant la rentrée, il est important de retrouver un rythme adapté à cette reprise scolaire et de bien s'organiser pour éviter le stress. Nos conseils.

## FOURNITURES SCOLAIRES

Avant de vous lancer dans la chasse aux fournitures dans les rayons des magasins, n'oubliez surtout pas de vider le cartable de votre enfant. C'est le moment de faire un inventaire des fournitures scolaires que vos enfants peuvent réutiliser. Par exemple : un cahier de 96 pages dont seulement 10 ont été griffonnées ? En les arrachant, vous aurez un cahier de 86 pages qui pourra certainement suffire pour les premiers mois de l'année scolaire. De même, testez le bon fonctionnement des stylos, des crayons à papier ou encore des feutres.

Si vous avez plusieurs enfants, n'hésitez pas non plus à recycler les fournitures de l'un pour l'autre, et inversement. Le résultat de cet inventaire peut vous surprendre agréablement. Vous serez ravis de constater le nombre d'articles que vous n'aurez pas à acheter. Vous pourriez alors commencer à rayer de votre liste tout ce qui pourra encore vous servir et ainsi réduire le nombre d'articles à acheter dans l'immédiat.



## RETROUVER LE BON RYTHME

Une bonne semaine avant la rentrée, il est utile de remettre en place une certaine régularité dans les horaires de sommeil. En effet, pendant les vacances on est un peu plus souple avec les enfants. On les laisse se coucher et se lever plus tard que d'habitude. Ils restent plus longtemps devant la télé. Et les repas ne sont pas toujours pris à des horaires fixes. Il est donc important de revenir progressivement à un rythme plus strict à l'approche de la rentrée. Pour éviter que la reprise soit trop épuisante pour les enfants qui se seront habitués à un rythme de vacances.

A quelques jours de la rentrée, il faut donc réapprendre à l'enfant à se coucher tôt, et surtout à se lever tôt, afin de le réhabituer au rythme de l'année scolaire.

## RENOUER AVEC LE PROGRAMME SCOLAIRE

Si les enfants avaient un peu négligé tout ce qui est lecture, il faut s'y remettre dès maintenant. De même, c'est le moment de réviser certaines parties du programme qui ont été difficilement assimilées. Et pour cela, quoi de mieux que de refaire certains devoirs ou interrogations ? Les spécialistes vous le diront : il est préférable que l'enfant maîtrise le programme de la classe précédente que de chercher à prendre de l'avance sur le nouveau programme.

## BIEN PRÉPARER LES NOUVEAUX ÉLÈVES

Si c'est la première rentrée scolaire de votre enfant, il est indispensable de bien l'y préparer en lui parlant de ce qui va lui arriver : son nouvel emploi du temps, ses nouvelles activités, sa maîtresse, les camarades de jeu qu'il va se faire, la cantine éventuellement...

Mais aussi des contraintes liées à l'école pour qu'il ne soit pas trop déçu : le bruit, la fatigue, les règles à respecter. Montrez-lui que vous ne l'abandonnez pas en l'inscrivant à l'école, mais que cela l'aidera à grandir. Et si vous lui racontiez votre premier jour d'école ? Les enfants se sentent compris et apprécient beaucoup de partager les souvenirs de leurs parents.





# La Sotra **arrive** dans la première Capitale

**ABIDJAN** ↔ **BASSAM**





## COMMENT SE DÉBARRASSER DES FOURMIS, SANS INSECTICIDE



Dans toute habitation, il existe une multitude de nuisibles. En la matière, la fourmi est sans doute l'un des plus connus. Elle se reproduit rapidement, rendant la lutte plus difficile. Heureusement, il existe diverses méthodes simples et rapides pour se débarrasser des fourmis. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous en présente deux.

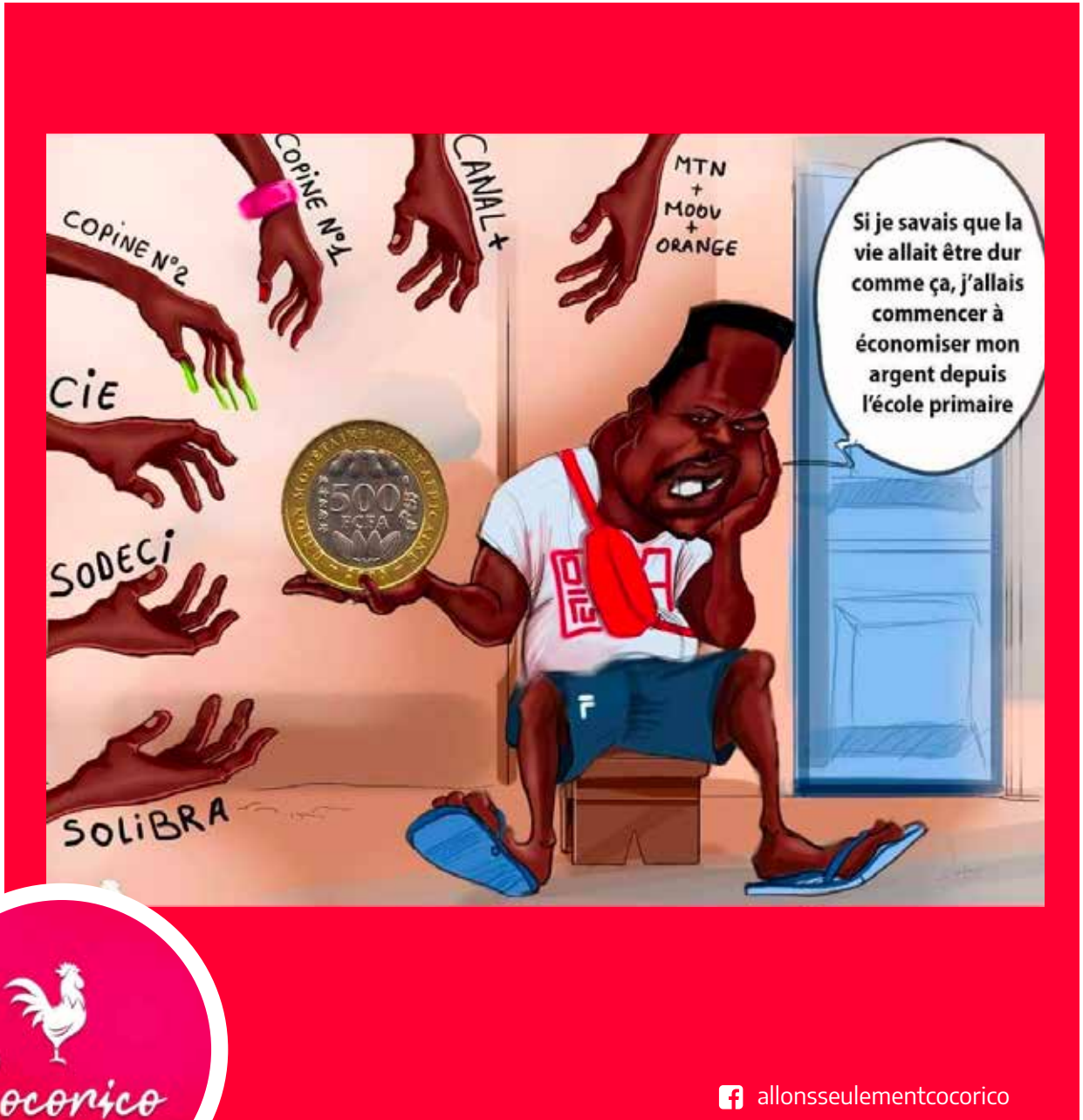
### Deux astuces simples et rapides pour vous débarrasser des fourmis.

#### 1- La ligne magique

Cette méthode consiste à tracer un trait à la craie sur le sol ou sur le mur. Il faut que le trait soit situé sur le parcours des fourmis ; dès qu'elles y parviennent, il leur est impossible de le traverser. Le trait agit à la manière d'une barrière.

#### 2- le citron

L'acidité du citron est insupportable pour les fourmis. Pressez donc du citron dans une zone de la maison que vous voulez débarrasser des fourmis, puis laissez les pelures sur le sol. Au bout de quelques jours, il n'y aura plus de fourmi à cet endroit.



[f allonsseulementcocorico](#)



Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



## Infoline Secrétariat Exécutif

**Responsable :** Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 22 52 68 17

[r.bah@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

 Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

### **Editeur :**

Ministère du Commerce  
et de l'Industrie

### **Rédacteur en Chef :**

Secrétariat Exécutif du CNLVC

**Régie :** MOUSTIK SARL

Standard : +225 22 41 16 62

Email : [info@moustik.ci](mailto:info@moustik.ci)

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI**