



CEMOM

Dossier de la Semaine

Rentrée scolaire : Ne vous laissez plus surprendre !

La rentrée scolaire approche à grands pas, et avec elle, son lot habituel de stress. Mais cette fois, ne vous laissez pas surprendre !

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'OIGNON, QUE DES VERTUS !

ASTUCE DE LA SEMAINE

NETTOYER DES JOINTS DE
CARRELAGE EN CIMENT



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



La rentrée scolaire approche à grands pas, et avec elle, son lot habituel de stress. Chaque année, de nombreux parents se retrouvent submergés par l'organisation de ce moment crucial. Mais cette fois, ne vous laissez plus surprendre ! Notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre quelques conseils pratiques pour aborder la rentrée sereinement.

Cuisiné comme un légume ou simplement comme un assaisonnement, l'oignon a le chic pour rehausser nos plats, leur apporter du relief, du piquant. Indispensable en cuisine, ce bulbe savoureux blanc ou violet regorge de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Autant de raisons de le cuisiner à toutes les sauces. L'oignon est à l'honneur cette semaine dans notre **PRODUIT DE SAISON**.

Les joints de carrelage en ciment peuvent rapidement devenir ternes et difficiles à nettoyer, surtout dans les

endroits très exposés comme les salles de bain. Heureusement, il existe une solution économique pour leur redonner tout leur éclat. Cette astuce très simple et efficace permet de nettoyer en profondeur les joints de carrelage. Découvrez tout dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE**.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans la 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

C'est Combien ?

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.

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX		
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKE	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	400	600	500	300	300	▼	
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	500	800	700	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)		600	700	700	550	650	■	
		IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	700						▼	
		KLEGLE	450			Manque	600		■	
		BETE BETE	500			600	600		■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	700	600	600	700	▲	
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	700	600	600	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	250	150	250	■	
		CHOU (kg)	400	600	600	1500	500	600	■	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	600	800	500	700	700	▼	
		HARICOT VERT (kg)	900	600	600	1600	1000	800	▼	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	600	800	500	250	500	▼	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	400	600	600	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
	MANIOC (kg)		450	350	300	300	250	400	■	
	GOMBO (kg)		600	700	1000	1000	600	700	▼	
	PIMENT FRAIS (kg)		800	800	1000	500	500	500	■	
	POIVRON (kg)		700	1000	600	1500	1500	1500	■	
	CAROTTE (kg)		1000	1200	1300	2000	1300	1200	■	
	POMME DE TERRE (kg)		850	900	900	1000	900	900	▲	
	PATE ARACHIDE (400 g.)		1200			1000				
	PATE PISTACHE(400 g.)		2000			1500				
	PATE D'ANACARDE(500 g.)		2000							
	PRODUITS FRAIS	VOS PROTEINES	HUILE ROUGE (L)	1900						
			GOMBO SEC EN POUDDRE (400g.)	700			500			
			VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500	■
			VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2600	2000	■
			DINDE (kg)	5000						
			LAPINS (kg)	5000						
			PINTADE (kg)	5500						
			POULET DE CHAIR (kg)	2500	2100	2200	2200	2200	2000	■
			PATTES DE POULETS (kg)	1200						
			PONDEUSES (kg)	2700						■
			POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500						■
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)			250							
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)			500							
POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)			1500						■	
POISSON CARPE IMPORTE (kg)			1700						■	
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)		3500								
POISSON THON (kg)		850								
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)		1500						■		
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)		1750								
VIANDE DE MOUTON (kg)		4500		4000	4000	5000		■		
KPLO (unité moyen)		500		500	500	400		■		
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)		3000								
VIANDE DE PORC (kg)		2000			1200					
COTE DE PORC (kg)		1100			1200					
PATTE DE PORC (kg)		1200			1200					
PATTE DE BŒUF (kg)		1500			2500					
FRUIT		ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■	
		CITRON (kg)	300	600	1000	1000	875	900	■	
		AVOCAT (kg)	450	400	400	500	500	500	■	
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■		
	PAPAYE (kg)	350	400	200	500	200	500	■		
	ORANGE (kg)	350	300	350	200	250	300	■		
	MANGUE (kg)	600			600					
	PASTEQUE (kg)	400								
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	450	400	■	
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	650							
		MAIS (kg)	500							
		SOJA (kg)	800							
		FARINE DE SOJA (kg)	800							
		MAIS DECORTIQUE (kg)	350			1000				
MAIS POUDDRE - KABATO (kg)		500			500					
PISTACHE (kg)		2250								
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)		900	900	900	1000	1000	650			
MIL (kg)		500	500	600	400	500				
FARINE DE MIL (kg)		500								
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)		1000			1000					
SORGHO (kg)		600								
SESAME (kg)		1500								
NIEBE (kg)		700								
FONIO (kg)	1200									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	900					
	SUCRE BLANC (kg)				1800					
	GINGEMBRE (kg)	500		300	500	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000								
TOMI (kg)	800									

L'oignon, que des vertus !

Cuisiné comme un légume ou simplement comme un assaisonnement, l'oignon a le chic pour rehausser nos plats, leur apporter du relief, du piquant. Indispensable en cuisine ce bulbe savoureux blanc ou violet regorge de nombreux nutriments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Autant de raisons de le cuisiner à toutes les sauces !

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LA CICATRISATION

L'oignon a des vertus antiseptiques et antibactériennes. Ce remède naturel permet de nettoyer et soigner les plaies, et d'accélérer le processus de cicatrisation. On peut l'utiliser sous forme de jus ou de cataplasme grâce à la membrane fine qui se détache lors de la découpe.

BON POUR LA LIGNE

Si vous devez perdre quelques kilos à la demande de votre médecin, il est conseillé d'intégrer l'oignon sous diverses formes à votre alimentation. En effet, riche en vitamines, en minéraux, en oligo-éléments et en antioxydants, il ne renferme que 40 calories pour un bulbe de 100 g. Par ailleurs, il contient une forte teneur en fibres, ce qui améliore le transit intestinal



CONTRE LA GRIPPE OU LE RHUME

L'oignon est efficace en sirop, en macérât que l'on boit après le repas ou en inhalation pour décongestionner les bronches.



COMBAT LE CANCER

Plusieurs études ont souligné qu'une consommation régulière d'oignon limitait le risque de cancer. Grâce à ses composés soufrés et à ses flavonoïdes antioxydants et anti-inflammatoires, dont la très puissante quercétine, les substances cancérigènes sont plus vite éliminées de l'organisme. Le système immunitaire reconnaît plus vite les cellules cancéreuses et peut en stopper la prolifération, voire les détruire.



Saisonnalité

En abondance sur les marchés de juin à novembre.

Zone de production

Principalement importé de la Hollande pour l'oignon blanc et du Niger ainsi que du Burkina Faso pour l'oignon violet.



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

Rentrée scolaire : Ne vous laissez plus surprendre !

La rentrée scolaire approche à grands pas, et avec elle, son lot habituel de stress. Chaque année, de nombreux parents se retrouvent submergés par l'organisation de ce moment crucial. Mais cette fois, ne vous laissez plus surprendre ! Voici quelques conseils pratiques pour aborder la rentrée sereinement.



ÉCHANGE DE LIVRE

Les échanges de livres pour la rentrée sont une excellente façon de se procurer des manuels scolaires et des livres de lecture à moindre coût. Ce type d'initiative permet aux familles de recycler les livres dont elles n'ont plus besoin et d'en obtenir de nouveaux en échange. Faites une liste des livres dont vous avez besoin pour la rentrée. Cela facilitera les échanges et vous aidera à trouver rapidement ce que vous cherchez. Avant d'échanger, assurez-vous que les livres sont en bon état. Cela inclut la couverture, les pages, et l'absence de notes ou de surlignages excessifs.



REVOIR LES ACQUIS DE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE

Quelques semaines avant la rentrée, il peut être utile de revoir les notions clés de l'année précédente. Cela peut se faire de manière ludique, avec des jeux éducatifs ou des quiz. L'objectif n'est pas de stresser l'enfant, mais plutôt de lui permettre de reprendre

confiance en ses connaissances avant d'entamer une nouvelle année scolaire.

La clé d'une rentrée scolaire réussie réside dans l'anticipation et l'organisation.

En prenant le temps de préparer cette étape en amont, vous éviterez le stress de dernière minute et offrirez à vos enfants un retour en classe serein et confiant. Ne vous laissez plus surprendre par la rentrée scolaire, soyez prêts et profitez pleinement de ce moment de transition !



Le mieux, évidemment, est de prévoir et préparer la rentrée bien avant, en mettant de l'argent de côté. Mais si ce n'est pas le cas, vous pouvez envisager de souscrire un prêt bancaire, souvent appelé "prêt rentrée scolaire" ou "prêt personnel". Mais attention ! Ne demandez que la somme dont vous avez besoin pour couvrir les besoins scolaires de vos enfants. Cela pourra vous aider à ne pas vous laisser tenter par des achats impulsifs ou imprévus. Car n'oubliez pas que la somme que vous allez emprunter devra être remboursée.



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE : LES PRODUCTEURS DE BIANKOUMA REÇOIVENT DES INTRANTS ET DES SEMENCES DU GOUVERNEMENT

Plusieurs producteurs de la région du Tonkpi dont de nombreuses femmes ont reçu, le mercredi 31 juillet 2024, des intrants et des semences du président de la République, Alassane Ouattara. Parmi les bénéficiaires se trouvait Mme Gollé Diomandé Alphonsine, agricultrice dans le village de Gan (Biankouma), membre du groupement des productrices "Kodo", qui signifie "nous sommes les mêmes" en langue locale.

Cette initiative s'inscrit dans la deuxième phase de distribution d'intrants organisée par le Ministère en charge de l'agriculture avec le soutien de l'ambassadeur Claude Sahy, chef de cabinet du président de la République. Cette phase comprenait 10 tonnes de semences de maïs à haut rendement, 49 tonnes de NPK et 33 tonnes d'urée. Les kits distribués aux producteurs comprenaient 20 kg de semences, 200 kg de NPK et 100 kg d'urée par hectare.



Astuce de la Semaine

NETTOYER DES JOINTS DE CARRELAGE EN CIMENT

Les joints de carrelage en ciment peuvent rapidement devenir ternes et difficiles à nettoyer, surtout dans les endroits très exposés comme les salles de bain. Heureusement, il existe une solution économique pour leur redonner tout leur éclat. Cette astuce très simple et efficace permet de nettoyer en profondeur les joints de carrelages.

MODE D'EMPLOI

1. Procurez-vous du vinaigre blanc et un seau rempli d'eau chaude. Versez-y deux verres de vinaigre blanc.
2. Trempez une brosse à poils ou une brosse à dents dans la solution, puis frottez énergiquement vos joints de carrelage avec.
3. Laissez agir le produit nettoyant naturel pendant une quinzaine de minutes. Puis rincez abondamment les joints de votre carrelage à l'eau claire.

Humour de la Semaine






Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour las palmas

www.cnlvc.ci

 conseil national de lutte
contre la vie chère

 N° vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai

Regie : **COMON**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**