



COM'ON  
Bureau de presse

Dossier de la Semaine

## LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DANS L'UTILISATION DES SMARTPHONES PAR LES ÉLÈVES

*En cette période de rentrée scolaire et à l'ère du numérique, les smartphones sont devenus des outils omniprésents dans la vie des élèves.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LE NAVET, ALLIÉ SANTÉ À DÉCOUVRIR

### ASTUCE DE LA SEMAINE

ASTUCE DE LA SEMAINE : COMMENT ÉLIMINER LA CORNE ET LA PEAU DURE DES PIEDS FACILEMENT



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



**E**n cette période de rentrée scolaire et à l'ère du numérique, les smartphones sont devenus des outils omniprésents dans la vie des élèves. Leur utilisation peut offrir des avantages éducatifs indéniables, mais elle pose également des défis. Dans ce contexte, le rôle des parents est plus que jamais essentiel pour guider leurs enfants vers une utilisation responsable et équilibrée. Notre DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne une approche proactive qui permettra non seulement d'optimiser les bénéfices éducatifs des smartphones, mais aussi de minimiser les risques associés à leur utilisation.

Souvent négligé dans nos cuisines au profit d'autres légumes plus populaires, le navet mérite pourtant une place de choix dans une alimentation équilibrée. Que ce soit dans une soupe, en purée, rôti ou encore sauté, ce légume polyvalent s'adapte à de nombreuses recettes. Ses feuilles, souvent appelées "fanes", peuvent également être utilisées dans des soupes ou sautées comme des épinards. Un aperçu des bienfaits du navet pour l'organisme dans notre PRODUIT DE SAISON.

Vous souhaitez vous débarrasser rapidement et efficacement de la peau morte et dure sur vos pieds ? Suivez notre routine beauté en 3 étapes simples pour retrouver des pieds doux et lisses. En adoptant ces gestes, vous préserverez la santé de vos pieds tout en évitant les inconforts liés à la corne. A découvrir 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

Sécrétaire 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

PRODUIT	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO	
<b>PRODUIT VIVRIERS</b>							
<b>PRODUIT DE SAISON</b>							
PATATE DOUCE (kg)	350	400	600	500	300	300	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	375	500	400	500	400	500	■
IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	600	650	600	700	500	600	▼
KLEGLE	450			Manque	600		■
BETE BETE	500			600	600		■
PATE DE PLACALI (kg)	300						■
OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	500	600	750	700	▲
OIGNON BLANC (kg)	600	600	500	700	600	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	350	200	250	■
POIVRON (kg)	700	1000	600	1500	1750	1500	■
CHOU (kg)	350	400	600	1500	400	600	■
TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	800	600	500	700	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	500	1600	700	800	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	250	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	600	500	1000	500	325	500	■
GOMBO (kg)	600	700	1000	500	450	700	▼
CAROTTE (kg)	800	1000	1300	2000	1000	1000	■
CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	300	300	■
COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■
NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400	350	300	300	250	400	■
POMME DE TERRE (kg)	800	900	900	1000	1000	900	▲
PATE ARACHIDE(400 g.)	1200			1000			
PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1500			
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						
HUILE ROUGE (L)	1900						
GOMBO SEC EN POWDRE (400g.)	700			500			
<b>AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION</b>							
<b>VOS PROTÉINES</b>							
VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3,000	3000	3000	3200	3000	2500	■
VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2,800	2600	2500	2500	2600	2000	■
DINDE (kg)	5,000						
LAPINS (kg)	5,000						
PINTADE (kg)	5,500						
POULET DE CHAIR (kg)	2,500	2100	2200	2200	2200	2000	■
PATTES DE POULETS (kg)	1,200						
PONDEUSES (kg)	2,700						■
POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2,500						■
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500						
POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1,500						■
POISSON CARPE IMPORTE (kg)	1,700						■
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3,500						
POISSON THON (kg)	850						
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1,500						■
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1,750						
VIANDE DE MOUTON (kg)	4,500						■
KPLO (unité moyen)	500			250			■
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	3,000						
VIANDE DE PORC (kg)	2,000			1,200			
COTE DE PORC (kg)	1,100			1,200			
PATTE DE PORC (kg)	1,300						
PATTE DE BŒUF (kg)	1,500			3,000			
<b>PRODUIT FRAIS</b>							
<b>FRUIT</b>							
ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
CITRON (kg)	300	600	350	700	720	900	■
AVOCAT (kg)	450	400	600	400	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	350	400	200	400	200	500	■
ORANGE (kg)	300	300	350	200	250	300	■
PASTEQUE (kg)	400						
<b>AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION</b>							
<b>DIVERS</b>							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	600	400	■
RIZ LOCAL DANANE (kg)	650		600				
MAIS (kg)	500						
SOJA (kg)	800						
FARINE DE SOJA (kg)	800						
MAIS DECORTIQUE (kg)	350			1000			
FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	500			500			
PISTACHE (kg)	2,250			1500			
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.)	1,000			1000			
SORGHO (kg)	600						
SESAME (kg)	1,500						
NIEBE (kg)	700						
FONIO (kg)	1,200						
SUCRE ROUX (kg)			900	900			
SUCRE BLANC (kg)				1800			
LAIT LIQUIDE (L)							
GINGEMBRE (kg)	500		300	700	500		
FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000						
TOMI (kg)	800						

# LE NAVET, ALLIÉ SANTÉ À DÉCOUVRIR

Souvent négligé dans nos cuisines au profit d'autres légumes plus populaires, le navet mérite pourtant une place de choix dans une alimentation équilibrée. Que ce soit dans une soupe, en purée, rôti ou sauté, ce légume polyvalent s'adapte à de nombreuses recettes. Ses feuilles, souvent appelées "fanés", peuvent également être utilisées dans des soupes ou sautées comme des épinards. Voici un aperçu des bienfaits du navet pour notre organisme.

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### AMÉLIORE LA DIGESTION

Le navet est riche en fibres alimentaires, ce qui en fait un allié pour la digestion. Les fibres facilitent le transit intestinal, préviennent la constipation et favorisent la santé du côlon. Une alimentation riche en fibres est également liée à une réduction du risque de maladies cardiaques et de diabète de type 2.



### BON POUR LES OS

La teneur en calcium et en vitamine K du navet est bénéfique pour la santé des os. Le calcium est essentiel pour la formation et le maintien des os solides, tandis que la vitamine K joue un rôle crucial dans la minéralisation osseuse et la prévention des fractures.



### DÉTOXIFIANT NATUREL

Le navet a des propriétés diurétiques légères, aidant ainsi à éliminer les toxines du corps. Cette action favorise une bonne santé rénale et aide à maintenir l'équilibre des liquides dans l'organisme.



### FAVORISE LA GESTION DU POIDS

Le navet est très peu calorique, avec seulement environ 28 calories pour 100 grammes. Il est donc un excellent choix pour ceux qui cherchent à perdre du poids pour raison de santé ou à maintenir un poids sain. De plus, grâce à sa teneur élevée en fibres, il procure une sensation de satiété, aidant à contrôler l'appétit.



### Saisonnalité

En tant que culture maraîchère, le navet est disponible par cycle de trois (03) à quatre (04) mois.

### Zone de production

Principalement dans le district d'Abidjan, à Cocody, notamment dans les quartiers de Faya, Mbadon et Mpouto.



Instantané

# SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G  
1500 F\*



400 G  
1750 F\*



LAIT ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

## LE RÔLE CRUCIAL DES PARENTS DANS L'UTILISATION DES SMARTPHONES PAR LES ÉLÈVES

*En cette période de rentrée scolaire et à l'ère du numérique, les smartphones sont devenus des outils omniprésents dans la vie des élèves. Leur utilisation peut offrir des avantages éducatifs indéniables, mais elle pose également des défis. Dans ce contexte, le rôle des parents est plus que jamais essentiel pour guider leurs enfants vers une utilisation responsable et équilibrée.*



## ÉTABLIR DES RÈGLES CLAIRES

Les parents doivent commencer par établir des règles précises concernant l'utilisation des smartphones. Fixer des limites de temps est primordial, particulièrement pendant les périodes d'étude. En définissant des plages horaires spécifiques, les parents aident leurs enfants à se concentrer sur leurs devoirs sans être distraits par les réseaux sociaux ou les jeux en ligne. De plus, il est important de discuter ensemble des types de contenus accessibles, afin de garantir une consommation appropriée.

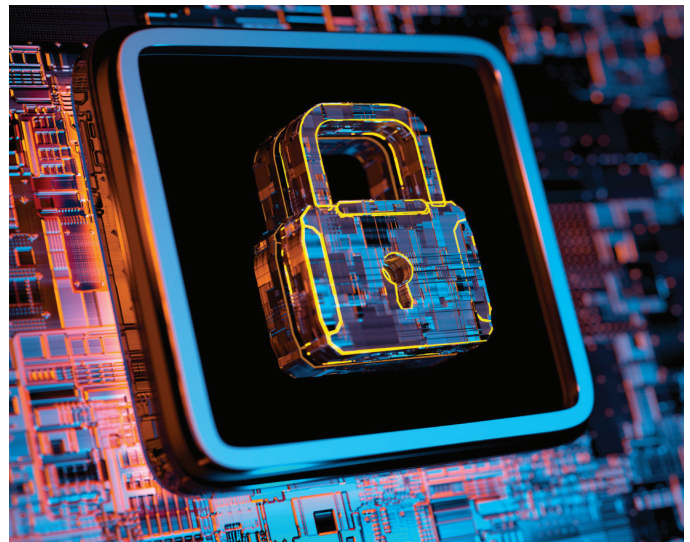


## ENCOURAGER UN ÉQUILIBRE

Promouvoir un équilibre entre l'utilisation des smartphones et les activités hors ligne est également vital. Les parents peuvent inciter leurs enfants à pratiquer des loisirs comme le sport ou la lecture, tout en instaurant des moments de déconnexion en famille. Ces pauses technologiques renforcent les liens familiaux et permettent aux enfants de développer des compétences sociales essentielles.

## ÉDUCATION A LA SÉCURITÉ NUMÉRIQUE

L'éducation à la sécurité numérique doit faire partie intégrante des discussions familiales. Les parents ont la responsabilité d'informer leurs enfants sur les dangers potentiels liés à l'utilisation des smartphones, tels que le cyberharcèlement et la désinformation. En enseignant les bonnes pratiques de protection de la vie privée, ils préparent leurs enfants à naviguer en toute sécurité dans le monde numérique.



## SOUTIEN À L'APPRENTISSAGE

Les smartphones peuvent également être des alliés précieux dans le parcours éducatif. Les parents devraient recommander des applications éducatives qui favorisent l'apprentissage. En s'assurant que leurs enfants utilisent leur smartphone comme un outil d'étude, ils contribuent à un meilleur encadrement de leur parcours scolaire.

**Dans un monde où les smartphones sont omniprésents, le rôle des parents est crucial. En établissant des règles claires, en éduquant sur la sécurité numérique et en soutenant l'apprentissage, ils peuvent guider leurs enfants vers une utilisation responsable de cette technologie.**



## PRODUITS PHARMACEUTIQUES CONTREFAITS - DES APHRODISIAQUES ÉPINGLÉS ET RETIRÉS DE LA VENTE

L'Autorité de régulation pharmaceutique a frappé encore fort. Des distributeurs de produits pharmaceutiques douteux ont été épinglés. Parmi les produits retirés de la vente, il y a les aphrodisiaques présentés comme des compléments alimentaires ou des remèdes miracles. Les autorités, après des contrôles, ont découvert que ces produits étaient vendus sans autorisation et pouvaient présenter des risques pour la santé. Une liste de huit produits a été établie par l'autorité de régulation, notamment des produits sous forme de sachets ou de boîtes de comprimés. Ces produits ont été signalés pour leurs effets dangereux sur la santé, en particulier sur le système cardiovasculaire.

### Les produits incriminés :

- Vitamax doubleshot Energy, boîte de 12 sachets
- Vitamax Kingsman Energy can, boîte de 12 sachets
- Suxess Bio Honey solution orale, boîte de 10 sachets
- Cappuccino Maximen coffee, boîte de 10 sachets
- Kopivitamine, boîte de 8 sachets
- Bio herbs royal (King Honey)





## Astuce de la Semaine

### Astuce de la semaine : Comment éliminer la corne et la peau dure des pieds facilement

*Vous souhaitez vous débarrasser rapidement et efficacement de la peau morte et dure sur vos pieds ? Suivez notre routine beauté en 3 étapes simples pour retrouver des pieds doux et lisses. En adoptant ces gestes, vous préserverez la santé de vos pieds tout en évitant les inconforts liés à la corne.*

### MODE D'EMPLOI

1. Trempez vos pieds dans un bain d'eau tiède entre 10 à 20 minutes permet de ramollir la peau. Cette première étape facilite la suivante pour enlever la corne sur vos pieds.
2. Une fois la peau dure de vos pieds bien ramollie, éliminez doucement la couche supérieure de peau morte. Pour cela, plusieurs outils existent comme les limes, pierres ponces, râpes, gants de crin... Procédez par mouvement circulaire sur la zone.
3. Le soin terminé, appliquez une solution hydratante sur vos pieds (crème, baume, huile...) pour nourrir la peau et protéger la zone de la sécheresse.

## 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](http://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**