



COM
Studio Côte d'Ivoire

Dossier de la Semaine

BUDGET FAMILIAL : UNE RÉSOLUTION ESSENTIELLE POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Le début de l'année est souvent le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions, revoir ses habitudes et repartir sur de meilleures bases. Parmi les résolutions les plus utiles et durables, la gestion du budget familial occupe une place centrale. Mettre de l'ordre dans ses finances dès janvier permet d'aborder l'année avec plus de sérénité et d'anticiper les dépenses.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'ARACHIDE, UN ALIMENT
SIMPLE AUX GRANDES VERTUS

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉLIMINER LE
CALCAIRE PRÉSENT SUR LES
ROBINETS ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Le début de l'année est souvent le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions, revoir ses habitudes et repartir sur de meilleures bases. Parmi les résolutions les plus utiles et durables, la gestion du budget familial occupe une place centrale. Mettre de l'ordre dans ses finances dès janvier permet d'aborder l'année avec plus de sérénité et d'anticiper les dépenses. **LE DOSSIER DE LA SEMAINE** vous explique pourquoi et comment établir un budget familial en début d'année.

Souvent consommée en collation ou intégrée à de nombreux plats, l'arachide est un aliment très apprécié pour son goût et sa polyvalence. Au-delà de sa saveur, elle regorge de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, riche en nutriments essentiels, l'arachide contribue à l'énergie quotidienne, au bon fonctionnement de l'organisme et à une alimentation équilibrée. On en parle dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Le calcaire est un problème courant dans de nombreux foyers. Il peut s'accumuler sur les robinets, les rendant inesthétiques et réduisant leur bon fonctionnement. Comment éliminer efficacement le calcaire qui s'incruste sur les robinets ? Éléments de réponse dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE**.

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

ÉCHO 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 vivier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUIT	COUTS MOYENS FR/1KG						TENDANCE DES PRIX
	ANOBAY	SAIN PEDRO	BOUINNE	YAHOUSSOUFO	VIAN	FORBODO	
PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	400	400	▲
BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	300	1000	300	600	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	600	600	700	700	600	700	■
IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
IGNAME ASSAWA (kg)		600	600	600			▲
IGNAME BETE BETE (kg)	400			350	500		■
PATE DE PLACALI (kg)		500		500			■
OIGNON BLANC (kg)	550	700	600	600	600	650	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	250	300	500	150	300	■
POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
CHOU (kg)	600	575	400	600	500	600	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1200	1200	1000	1000	1000	1200	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	600	700	1000	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	700	600	700	▼
PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
GOMBO (kg)	1000	700	600	500	500	400	■
CAROTTE (kg)	1300	1300	1200	1500	1500	1500	
CONCOMBRE (kg)	400	500	400	600	500	500	
COURGETTE (kg)	500	1000	300	350	500	500	
NAVET (kg)	800	900	400	600		1000	■
MANIOC (kg)	250	350	300	300	300	400	■
POMME DE TERRE (kg)	600	700	800	600	700	700	■
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000			
PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1000	1500		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						
HUILE ROUGE (L)	1900						
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500			
VIANDE DE BOEUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■
VIANDE DE BOEUF AVEC OS (kg)	2800		2500	2500			■
DINDE (kg)	5000						
LAPINS (kg)	5000						
PINTADE (kg)	5500						
POULET DE CHAIR (kg)	2500		2200	2200			■
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						■
KPL0 (unité moyen)	500		500	500			■
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200			
COTE DE PORC (kg)	1100			1200			
PATTE DE PORC (kg)	1300						
PATTE DE BOEUF (kg)	1500			2500			
ANANAS (kg)	400		900	1000	700	500	■
CITRON (kg)	500		875	500	720	900	■
AVOCAT (kg)	700		800	1000	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■
ORANGE (kg)	350		500	350	300	300	■
PASTEQUE (kg)							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600				
FARINE DE SOJA (kg)	800						
FARINE DE MAIS (kg)	500						
FARINE DE SORGHOM (kg)	600-700						
FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600						
FARINE DE MIL (kg)	500						
FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000			
FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg							
PATE DE PISTACHE (kg)				1500			
PATE D'ARACHIDE (kg)				900	1000		
SESAME (kg)							
NIEBE (kg)							
FONIO PRECUIT (kg)							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
SUCRE BLANC (kg)							
LAIT LIQUIDE (L)							
CINGEMBRE (kg)					300	700	
FEUILLE DE BISSAP (kg)							
TOMI (kg)							

Produit de Saison



L'ARACHIDE, UN ALIMENT SIMPLE AUX GRANDES VERTUS

Souvent consommée en collation ou intégrée à de nombreux plats, l'arachide est un aliment très apprécié pour son goût et sa polyvalence. Au-delà de sa saveur, elle regorge de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, riche en nutriments essentiels, l'arachide contribue à l'énergie quotidienne, au bon fonctionnement de l'organisme et à une alimentation équilibrée.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

PRÉVENT LE DÉVELOPPEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2

Les arachides contiennent des graisses monoinsaturées qui contribuent à la stabilisation du taux de sucre dans le sang, évitant ainsi une augmentation de celui-ci et prévenant le développement du diabète de type 2. En outre, les arachides sont riches en fibres et contribuent à la réduction du taux de glycémie dans le sang et donc à prévenir le diabète de type 2.

LUTTE CONTRE L'ANÉMIE

Les arachides aident à lutter contre l'anémie, car ils contiennent de l'acide folique, une vitamine qui stimule, notamment la formation des cellules sanguines telles que les globules rouges. Par ailleurs, les arachides contiennent également du fer, un nutriment important dans la prévention et le traitement de l'anémie.



RÉDUIT LE RISQUE DE MALFORMATIONS CHEZ LE BÉBÉ

Les arachides peuvent être un allié de taille lors de la grossesse. En effet, elles contiennent du fer, qui contribue à la formation du système nerveux ainsi qu'à la croissance et au développement de l'enfant. Le fer contribue par ailleurs, à réduire le risque d'infections pendant la grossesse.



Saisonnalité



Novembre à avril.

Zone de production

Zone Nord (Korhogo, Ferkessedougou, Katiola).

Zone centre (Bouaké).



SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1500 F*



400 G
1 750 F*

LAIT
ENTIER 28%



* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

BUDGET FAMILIAL : UNE RÉSOLUTION ESSENTIELLE POUR BIEN COMMENCER L'ANNÉE

Le début de l'année est souvent le moment idéal pour prendre de bonnes résolutions, revoir ses habitudes et repartir sur de meilleures bases. Parmi les résolutions les plus utiles et durables, la gestion du budget familial occupe une place centrale. Mettre de l'ordre dans ses finances dès janvier permet d'aborder l'année avec plus de sérénité et d'anticiper les dépenses.



Pourquoi établir un budget familial en début d'année ?

Lors des fêtes de fin d'année, les dépenses ont souvent été importantes. Le début de l'année est donc le moment parfait pour faire le point sur la situation financière de la famille. Établir un budget permet de mieux comprendre où va l'argent, d'identifier les dépenses superflues et de fixer des priorités. Cela aide aussi à éviter le stress financier et à prévenir les imprévus.

Faire le bilan de l'année précédente

Avant de planifier l'année à venir, il est important de regarder en arrière. Quelles ont été les principales dépenses ? Y a-t-il eu des dépassements ? Des économies ont-elles été possibles ? Ce bilan permet de tirer des leçons et d'ajuster ses objectifs financiers de manière réaliste.

Fixer des objectifs financiers clairs

Le budget familial ne sert pas uniquement à limiter les dépenses. Il permet aussi de se fixer des objectifs : épargner pour un projet, constituer une épargne de sécurité ou encore s'offrir des petits plaisirs en famille. En définissant des objectifs précis et atteignables, toute la famille peut être impliquée et motivée.

Répartir les dépenses intelligemment

Un bon budget repose sur une répartition équilibrée entre les dépenses fixes (logement, factures, transport), les dépenses variables (alimentation, loisirs) et l'épargne. Par exemple, en début d'année, il est utile de revoir les abonnements, comparer les offres et ajuster certains postes de dépenses pour optimiser le budget.

Impliquer toute la famille

La gestion du budget familial est plus efficace lorsqu'elle est partagée. Expliquer aux enfants, selon leur âge, l'importance de l'argent et des économies peut les aider

à développer de bonnes habitudes financières. Cela favorise également une meilleure compréhension et évite les tensions liées aux dépenses.

Une résolution bénéfique sur le long terme

Faire du budget familial une résolution de nouvelle année, c'est choisir la stabilité et la tranquillité d'esprit. Avec un suivi régulier et quelques ajustements au fil des mois, cette habitude peut transformer durablement la gestion financière du foyer.

Comment procéder

1. Identifier les revenus : lister tous les revenus familiaux (salaires, allocations, revenus passifs).
2. Recenser les dépenses fixes : loyer, factures, assurances, crédits...
3. Estimer les dépenses variables : alimentation, carburant, loisirs, aide à la famille...
4. Prévoir l'épargne : une partie pour les urgences, ou des projets futurs.
5. Suivre et ajuster : utiliser un tableur ou une appli pour suivre les dépenses et réduire les coûts si nécessaire.
6. Fixer des objectifs : épargne, remboursement de dettes, projets à court ou long terme...
À réviser régulièrement pour ajuster en fonction des imprévus.



ARTISANAT : REMISE DES CERTIFICATS DU PAGNE BAOULÉ LABELLISE

Le Pagne Baoulé ou “wawlé tanni” en langue Baoulé est une bande ou un assemblage de bandes tissées à la main, légèrement rugueux, épais et ne laisse pas voir de travers. Il est remarquable par ses motifs très variés et parfois très colorés, avec une dominance de blanc et de noir pour certains types de pagnes. Les bandes sont assemblées par couture en zigzag à la main ou avec une machine à coudre. Chaque design est méticuleusement tissé à la main par des artisans, qui allient savoir-faire traditionnel et créativité contemporaine.

Il est tissé avec des fils de coton, ou fait d'un mélange de fibre synthétique et de coton ou des fils de laine ou des fibres synthétiques disponibles dans le commerce.

Il est produit dans le centre de la Côte d'Ivoire peuplé par les baoulés, à savoir la région du Bélier dans le District des Lacs, la région du Gbéké dans le District de la vallée du Bandama et, le District autonome de Yamoussoukro.

Le Pagne Baoulé est réputé pour ses motifs et ses couleurs vives qui racontent des histoires uniques représentant souvent des symboles tels que des animaux, des plantes, des œuvres architecturales et des objets de la vie quotidienne, reflétant ainsi la richesse de notre culture.

Le Pagne Baoulé est bien connu des populations de la Côte d'Ivoire et de la sous-région comme un pagne d'une grande beauté, recherché pour les cérémonies et pour orner de nombreux accessoires.

Symbolique de l'élégance et de l'artisanat local, il incarne l'histoire et les traditions du peuple Baoulé, l'une des principales communautés ethniques de notre pays mais aussi l'histoire du peuple ivoirien. Il est porté lors de cérémonies traditionnelles, de mariages, de fêtes et de nombreuses autres occasions spéciales, apportant une touche d'élégance et de splendeur à chaque moment.

Afin de valoriser cet important produit du terroir ivoirien, le Gouvernement a entrepris sa labellisation par le système des Indications Géographiques Protégées (IGP).

La cérémonie officielle de remise des certificats en Indication Géographique Protégée du Pagne Baoulé a eu lieu le 23 décembre à Yamoussoukro.



Sous la Présidence de Dr Souleymane DIARRASSOUBA, Ministre du Commerce et de l'Industrie,
l'Office Ivoirien de la Propriété Intellectuelle (OAPI) organise la

CEREMONIE DE REMISE DU CERTIFICAT
DE L'IGP PAGNE BAOULE AUX ARTISANS



23 décembre 2025 Yamoussoukro

Téléphone : +225 25 43 20 / +225 23 77 65 / +225 40 25 61 62 / +225 40 40 78 10 • Site web : www.oapi.ci • Email : info@oapi.ci

Astuce de la Semaine

COMMENT ÉLIMINER LE CALCAIRE PRÉSENT SUR LES ROBINETS ?

Le calcaire est un problème courant dans de nombreux foyers. Il peut s'accumuler sur les robinets, les rendant inesthétiques et réduisant leur bon fonctionnement. Comment éliminer efficacement le calcaire qui s'incruste sur les robinets ? Éléments de réponse.

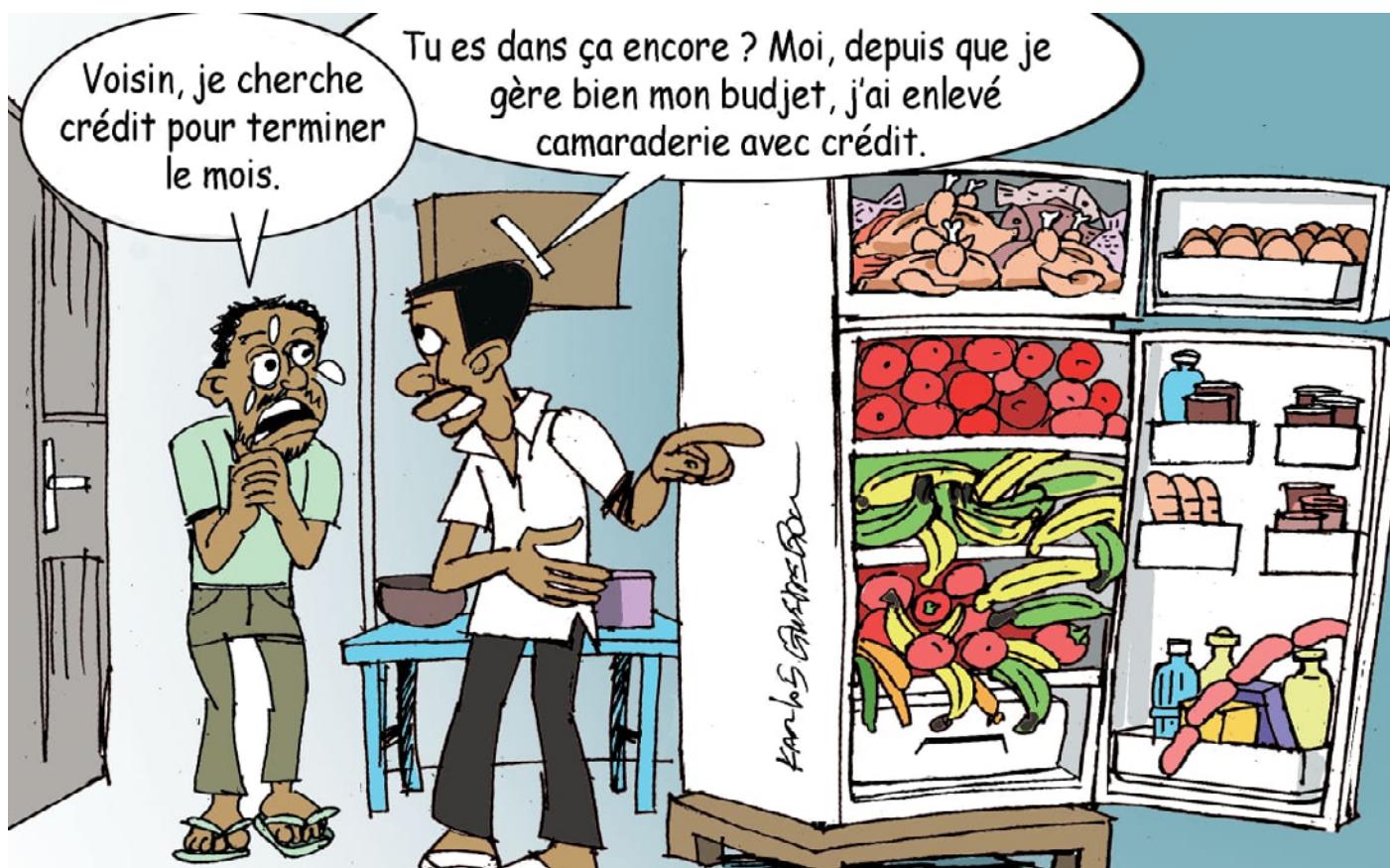
Mode d'emploi

Astuce 1 : Vinaigre blanc. Imbibez un chiffon propre avec du vinaigre blanc et enroulez-le autour du robinet. Laissez agir pendant environ 30 minutes, puis retirez le chiffon et frottez doucement avec une brosse à dents souple pour enlever les résidus de calcaire. Rincez abondamment à l'eau claire et séchez avec un chiffon doux.

Astuce 2 : Bicarbonate de soude et vinaigre. Mettez environ une demi-tasse de sel dans la canalisation, faites bouillir de l'eau et versez-la lentement dans la canalisation. Le sel et l'eau chaude aideront à dissoudre les résidus et à déboucher la canalisation.



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible



Infoline Sécrétariat Exécutif

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

Tel. : **+225 27 22 52 68 17** - Email : r.bah@cnlvc.ci

Localisation : **Cocody-Angré, en face de la CNPS, Abidjan**

www.cnlvc.ci



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Sécrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathide oulai - Fabrice Abou

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 2521017999**

Email : commercial@comon.ci

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

Production et Distribution : **COM'ON**