

Dossier de la Semaine

J-2 SEMAINES DE LA RENTREE SCOLAIRE : COMMENT BIEN S'Y PREPARER CÔTÉ PARENTS

À deux semaines de la rentrée scolaire en Côte d'Ivoire, enfants et parents s'apprêtent à vivre ce moment charnière, entre excitation, devoirs et organisation familiale. Comment aborder cette transition sans stress ?

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS SURPRENANTS DU
TARO

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT CONNAITRE LE
NIVEAU DE REMPLISSAGE
D'UNE BOUTEILLE DE GAZ



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Nous sommes à J-2 semaines de la rentrée scolaire en Côte d'Ivoire. Et chaque année, la rentrée scolaire marque un tournant dans le rythme de la vie familiale. Pour les enfants, c'est le retour des copains, des nouvelles fournitures et des devoirs. Pour les parents, c'est souvent un mélange d'organisation et de stress. Comment bien s'y préparer pour que cette transition se passe en douceur ? **Le DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre quelques conseils concrets pour aborder la rentrée avec sérénité.

Le taro est un légume-racine riche en amidon, cultivé à l'origine en Asie mais aujourd'hui apprécié dans le monde entier, particulièrement en Afrique de l'ouest. Lorsqu'elle est cuite, elle a un goût légèrement sucré et une texture similaire à celle de la pomme de terre. Source de fibres et d'autres nutriments, découvrons les bienfaits du taro dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

La plupart des bouteilles de gaz ne disposent pas de jauge pour indiquer leur niveau de remplissage. Alors comment savoir si le gaz arrive à sa fin ? On vous

donne une astuce simple pour estimer le niveau de remplissage 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 vivrier 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



Ministère du Commerce
et de l'Industrie



DERNIÈRE SEMAINE DE SOLDES !



**Profitez des meilleures prix
jusqu'au 31 Août 2025**

Numéro WhatsApp
0500555555
Ensemble, c'est possible !



1343

#JeConsommeLocal
info@commerce.gouv.ci

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		COUTS MOYENS FR/NG						TENDANCE DES PRIX	
		ANJMAN	SAN PEDRO	DOUANE	YAMOUSSOUKRO	VIARE	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	500	500	700	500	400	▲
		BANANE PLANTAIN (kg)	600	500	500	500	600	500	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	700	650	600	700	700	600	■
		IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
		IGNAME ASSAWA (kg)			400	600	700		▲
		IGNAME BETE BETE (kg)	400			350	500		■
		PATE DE PLACALI (kg)							■
		OIGNON BLANC (kg)	750	700	600	700	800	800	■
		GRAINE DE PALME (kg)	350	390	300	250	150	300	■
		POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	CHOU (kg)	400	600	500	500	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)	800	800	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)	500	500	400	600	500	500		
	COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500		
	NAVET (kg)	800	900	400	600		1000	■	
VOS PROTEINES	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 DANACARDE(500 g.)	2000							
	HUILE ROUGE (L)	1900							
	GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500				
	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800		2500	2500			■	
	DINDE (kg)	5000							
PRODUIT FRAIS	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						■	
FRUIT	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500							
	POISSON THON (kg)	850							
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■	
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750							
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500						■	
	KPLO (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							
CEREALES ET LEGUMINEUSES	PATTE DE BŒUF (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	■	
	PASTÈQUE (kg)								
	DIVERS	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 SORGHO (kg)		680-700							
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)									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000				
	SUCRE BLANC (kg)								
	LAIT LIQUIDE (L)								
	CINGEMBRE (kg)			300	700				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)								
DIVERS		TOMI (kg)							



LES BIENFAITS SURPRENANTS DU TARO

Le taro est un légume-racine riche en amidon, cultivé à l'origine en Asie mais aujourd'hui apprécié dans le monde entier, particulièrement en Afrique de l'ouest. Lorsqu'elle est cuite, elle a un goût légèrement sucré et une texture similaire à celle de la pomme de terre. Source de fibres et d'autres nutriments, découvrons les bienfaits du taro.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

AIDE À CONTRÔLER LA GLYCÉMIE

Bien que le taro soit un légume amidonné, il contient deux types de glucides bénéfiques pour la gestion de la glycémie : les fibres et l'amidon résistant. Les fibres sont des glucides que les humains ne peuvent pas digérer. Comme elle n'est pas absorbée, elle n'a aucun impact sur la glycémie. Elle contribue également à ralentir la digestion et l'absorption d'autres glucides, empêchant ainsi les pics de glycémie importants après les repas.



PEUT RÉDUIRE LE RISQUE DE MALADIE CARDIAQUE

Des recherches approfondies ont montré que les personnes qui consomment davantage de fibres ont tendance à présenter des taux plus faibles de maladies cardiaques. Cela est dû en partie aux effets hypocholestérolémiants des fibres. Le taro est riche en fibres et en amidon résistant, ce qui contribue à abaisser le taux de cholestérol et à réduire le risque de maladie cardiaque.



AIDE À PERDRE DU POIDS

Les personnes qui consomment davantage de fibres ont tendance à avoir un poids corporel plus faible et moins de graisse corporelle. Cela peut s'expliquer par le fait que les fibres ralentissent la vidange de l'estomac, ce qui vous rassasie plus longtemps et réduit le nombre de calories que vous consommez tout au long de la journée. Avec le temps, cela peut conduire à une perte de poids.



BON POUR L'INTESTIN

Le corps ne digère ni n'absorbe les fibres et l'amidon résistant, qui restent donc dans l'intestin. Lorsqu'ils atteignent le côlon, ils deviennent de la nourriture pour votre intestin et favorisent la croissance des bonnes bactéries. Lorsque les bactéries intestinales fermentent ces fibres, elles créent des acides gras à chaîne courte qui nourrissent les cellules qui tapissent les intestins et les maintiennent saines et fortes.

Saisonnalité

Août à septembre et novembre à février.

Zone de production

Sud-Est (Aboisso, Adzopé).

Est (Agnibilékrou).

Centre-Ouest (Daloa, Gagnoa).



Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1 500 F*



400 G
1 750 F*



LAIT
ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

J-2 SEMAINES DE LA RENTRÉE SCOLAIRE : COMMENT BIEN S'Y PRÉPARER CÔTÉ PARENTS

Nous sommes à J-2 semaines de la rentrée scolaire en Côte d'Ivoire. Et chaque année, la rentrée scolaire marque un tournant dans le rythme de la vie familiale. Pour les enfants, c'est le retour des copains, des nouvelles fournitures et des devoirs. Pour les parents, c'est souvent un mélange d'organisation et de stress. Comment bien s'y préparer pour que cette transition se passe en douceur ? Voici quelques conseils concrets pour aborder la rentrée avec sérénité.



ANTICIPER LES ACHATS SCOLAIRES

Inutile d'attendre le dernier moment pour s'attaquer à la fameuse liste de fournitures. Dès qu'elle est disponible, prenez le temps de faire l'inventaire de ce que vous avez déjà à la maison. Cela permet d'éviter les doublons et de faire quelques économies.

Pour les vêtements, pensez aussi à vérifier si les habits de l'année précédente sont toujours à la bonne taille. Impliquez les enfants dans le choix de certaines fournitures pour les motiver et leur donner un sentiment

REPRENDRE PROGRESSIVEMENT LE RYTHME

Pendant les vacances, les horaires sont souvent plus souples... voire inexistantes. Une ou deux semaines avant la rentrée, commencez à réinstaurer des heures de coucher et de lever plus régulières, proches de celles de l'école. Cela évite un réveil brutal le jour J. Instaurez une routine du soir avec un moment de lecture ou de discussion calme pour favoriser un endormissement paisible.



ORGANISER LA LOGISTIQUE FAMILIALE

Transport scolaire, cantine, activités extra-scolaires, garde après l'école... Tous ces éléments doivent être calés à l'avance. Renseignez-vous sur les horaires, les inscriptions et les documents à fournir. Mieux vaut s'y prendre tôt pour éviter les mauvaises surprises. Un tableau ou un agenda familial peut être partagé pour visualiser les plannings de chacun.

PRÉPARER LE TERRAIN ÉMOTIONNEL

La rentrée peut être source d'anxiété, surtout pour les plus jeunes ou lors d'un changement d'école. Prenez le temps d'en parler avec votre enfant, d'écouter ses inquiétudes, et de le rassurer. Rappelez-lui les bons moments vécus les années précédentes, et soulignez les aspects positifs de cette nouvelle étape. Vous pouvez faire visiter l'école ou le collège avant la rentrée si c'est possible, pour familiariser l'enfant avec les lieux.



SE PRÉPARER SOI-MÊME EN TANT QUE PARENT

La rentrée, ce n'est pas que pour les enfants ! Les parents aussi doivent se remettre dans le bain : rythmes de travail, trajets, préparation des repas... Prenez un moment pour réfléchir à votre propre organisation et à ce qui pourrait être amélioré. Un parent serein transmet sa tranquillité à toute la famille.

Une rentrée bien préparée, c'est une rentrée plus sereine pour tout le monde. En anticipant les aspects matériels, en ajustant progressivement les rythmes, et en soutenant ses enfants sur le plan émotionnel, les parents peuvent transformer ce moment souvent chargé en une transition positive et stimulante. Et surtout, n'oubliez pas de respirer. La rentrée, ce n'est qu'un début !



MORTALITÉ DE POISSONS À GRAND-BASSAM : LE MIRAH DÉCLENCHE DES MESURES D'URGENCE

Suite à une importante mortalité de poissons, notamment de tilapias, observée dans la lagune Ouladine à Grand-Bassam, le Ministère des Ressources Animales et Halieutiques (MIRAH) a annoncé la mise en œuvre de mesures conservatoires d'urgence. Cette information a été rendue publique dans un communiqué diffusé le 21 août 2025. Les premiers cas ont été signalés le 11 août dans les zones de Modeste et Gbameblé. Face à cette situation alarmante, le Ministère a immédiatement interdit toute activité de pêche ainsi que la consommation de produits halieutiques provenant de la zone affectée.



L'enquête préliminaire pointe plusieurs sources possibles de pollution : dragages, rejets chimiques, résidus de goudron, ainsi que des canalisations déversant des substances douteuses dans la lagune. Face à ces risques environnementaux et sanitaires, les autorités ont jugé impératif de réagir rapidement.

En attendant les résultats des analyses d'échantillons d'eau et de poissons envoyés

à des laboratoires spécialisés, le Ministère a renforcé les mesures de précaution : interdiction formelle de pêche et de consommation de produits halieutiques dans les secteurs touchés à savoir Modeste et Gbameblé ; intensification de la surveillance sanitaire et environnementale, création d'une cellule de veille sanitaire chargée de traiter d'éventuels cas de troubles digestifs, Campagne d'information et de sensibilisation à travers circulaires et radios locales.

Le MIRAH appelle les populations riveraines, notamment celles des localités de Modeste, Gbameblé, Mondoukou, Petit-Paris, Azurreti, Mossou, Quartier France, Ebrah, Vitré 1, Vitré 2 et Grand-Bassam - à respecter strictement les consignes en vigueur et à signaler toute anomalie aux services vétérinaires.

COMMENT CONNAITRE LE NIVEAU DE REMPLISSAGE D'UNE BOUTEILLE DE GAZ

La plupart des bouteilles de gaz ne disposent pas de jauge pour indiquer leur niveau de remplissage. Alors comment savoir si le gaz arrive à sa fin ? On vous donne une astuce simple pour estimer le niveau de remplissage de votre bouteille de gaz.

Mode d'emploi

1. La méthode de l'eau chaude : versez de l'eau chaude, mais non bouillante, sur le côté de la bouteille.
2. Attendez quelques secondes. Passez votre main du haut vers le bas sur la bouteille.
3. La zone froide indique la présence de gaz liquide car le gaz absorbe la chaleur. Quant au reste de la partie de la bouteille qui reste chaude, on peut estimer qu'il n'y a pas de gaz dans cette zone.



Humour de la Semaine





Ministère du Commerce
et de l'industrie.



DERNIÈRE SEMAINE DE SOLDES !



**Profitez des meilleures prix
jusqu'au 31 Août 2025**

Numéro WhatsApp

0500555555

Ensemble, c'est possible !



1343

#JeConsommeLocal

info@commerce.gouv.ci



Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif



Infoline Secrétariat 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 :

Secrétariat 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**