

Dossier de la Semaine

ÉPARGNE : POURQUOI ET COMMENT ÉPARGNER ?

L'épargne est souvent perçue comme un luxe réservé aux personnes ayant des revenus élevés. Pourtant, épargner même de petites sommes, peut avoir un impact considérable sur l'avenir d'un individu.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE CITRON, UN ATOUT
VITALITÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT FABRIQUER UN
DÉSINFECTANT MAISON
EFFICACE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



En Côte d'Ivoire, comme dans de nombreux pays d'Afrique, l'épargne est souvent perçue comme un luxe réservé aux personnes ayant des revenus élevés. Pourtant, épargner même de petites sommes, peut avoir un impact considérable sur l'avenir d'un individu. L'épargne est un véritable levier d'autonomie et de sécurité. Pourquoi et comment épargner ? Quelques conseils à retrouver dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Le citron, est l'un des agrumes les plus populaires et utilisés à travers le monde. Derrière son goût acidulé se cache une véritable mine de nutriments bénéfiques pour la santé. Riche en vitamine C, antioxydants, minéraux et autres composés actifs, le citron possède de nombreuses vertus pour le corps humain. Voici un tour d'horizon de ses bienfaits dans « **PRODUIT DE SAISON** ».

On n'y pense pas forcément mais désinfecter sa maison est un geste essentiel. Que ce soit sur le plan de travail de la cuisine, sur le matelas et les oreillers d'une literie ou sur le lavabo de la salle de bains, cela permet d'assainir

les lieux et d'éviter que les bactéries ne se développent. Et il est tout à fait possible de réaliser un désinfectant maison. On vous montre comment faire 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

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	
		ANEMAN	SAN PEDRO	DANANE	YAMOUSSOUKRO	VIAN	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	600	700	1000	800	700	500	▼
		BANANE PLANTAIN (kg)	600	450	500	500	400	500	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	800	650	600	700	500	600	■
		IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
		IGNAME ASSAWA (kg)			600	600	700		▲
		IGNAME BETE BETE (kg)				350			■
		PATE DE PLACALI (kg)							■
		OIGNON BLANC (kg)	750	750	700	750	800	800	■
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	250	250	150	300	■
		POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
		CHOU (kg)	400	600	500	600	500	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	1200	1200	1000	1000	1000	900	▼
		HARICOT VERT (kg)	800	500	1000	900	1500	1000	■
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	1500	800	500	300	500	▼
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
		GOMBO (kg)	1500	1000	1200	1500	1500	1500	■
		CAROTTE (kg)	1300	800	1200	1500	1000	1200	■
		CONCOMBRE (kg)	500	500	400	600	500	500	■
		COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	■
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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			1500			■
		PATE DANACARDE(500 g.)	2000						■
		HUILE ROUGE (L)	1900						■
		GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500			■
	VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■
		VIANDE DE BŒUF 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						■
		KPLO (unité moyen)	500		500	500			■
		ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■
PRODUIT FRAIS	FRUIT	VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200			■
		COTE DE PORC (kg)	1100			1200			■
		PATTE DE PORC (kg)	1300						■
		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	■
		PASTEQUE (kg)							■
CEREALES ET LEGUMINEUSES	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)							■	
DIVERS	FONIO PRECUIT (kg)							■	
	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■	
	SUCRE BLANC (kg)							■	
	LAIT LIQUIDE (L)							■	
	GINGEMBRE (kg)			300	700			■	
	FEUILLE DE BISSAP (kg)							■	
	TOMI (kg)							■	



LE CITRON, UN ATOUT VITALITÉ

Le citron, est l'un des agrumes les plus populaires et utilisés à travers le monde. Derrière son goût acidulé se cache une véritable mine de nutriments bénéfiques pour la santé. Riche en vitamine C, antioxydants, minéraux et autres composés actifs, le citron possède de nombreuses vertus pour le corps humain. Voici un tour d'horizon de ses bienfaits.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

AMÉLIORE LA DIGESTION

Le citron stimule la production de bile par le foie, facilitant ainsi la digestion. Pris à jeun, avec un verre d'eau tiède, le citron peut aider à réguler le transit intestinal, à prévenir la constipation et à soulager les ballonnements. Il contribue aussi à détoxifier le foie.



FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Le citron contient de la pectine, une fibre soluble qui favorise la sensation de satiété. Boire de l'eau citronnée peut donc réduire l'appétit et limiter les grignotages. De plus, son effet détoxifiant et stimulant sur le métabolisme est un allié dans un programme de perte de poids.



AMÉLIORE LA QUALITÉ DE LA PEAU

Grâce à sa richesse en vitamine C et en antioxydants, le citron aide à lutter contre les radicaux libres, responsables du vieillissement cutané. Il favorise la production de collagène, ce qui aide à garder une peau ferme et éclatante. Son jus peut également être appliqué localement (avec précaution) pour atténuer les taches et l'acné.



HYDRATE ET REVITALISE

Boire de l'eau citronnée est un excellent moyen de s'hydrater tout en apportant des nutriments essentiels. Elle est particulièrement recommandée le matin pour réveiller le corps en douceur.

Saisonnalité

Mai à octobre.

Zone de production et saisonnalité

Zone Centre-ouest (Soubré, Méagui, Guéyo, Buyo)

Zone Nord (Boundiali).



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

ÉPARGNE : POURQUOI ET COMMENT ÉPARGNER ?

En Côte d'Ivoire, comme dans de nombreux pays d'Afrique, l'épargne est souvent perçue comme un luxe réservé aux personnes ayant des revenus élevés. Pourtant, épargner même de petites sommes, peut avoir un impact considérable sur l'avenir d'un individu. L'épargne est un véritable levier d'autonomie et de sécurité. Pourquoi et comment épargner ? Quelques conseils.



PLUS DE FLEXIBILITÉ, MOINS DE STRESS

Épargner, même de petites sommes, sans se mettre de pression est possible. En effet, vous n'avez pas besoin de mettre de côté de grosses sommes tout de suite car c'est la régularité qui compte. Privilégier de mettre de côté régulièrement de petites sommes évite également de devoir rattraper un éventuel retard qui engendrerait des efforts financiers plus lourds les mois suivants.

PRÉPARER SES PROJETS

Voyage, mariage, construction, petit commerce, formation... Avec une épargne personnelle, vous pouvez démarrer des projets sans dépendre totalement de la famille ou du crédit. En effet, avoir un objectif clair est important. Car très souvent épargner pour épargner ne motive pas toujours. Fixez-vous des buts précis : vacances, apport immobilier, fonds d'urgence... Cela rend l'épargne plus concrète et motivante.



L'EFFET DU TEMPS SUR L'ARGENT

Plus vous commencez tôt et que vous êtes régulier, plus vous bénéficiez du temps pour accumuler. Même avec 5 000 FCFA par mois, vous pouvez constituer un capital solide sur plusieurs années. L'épargne régulière, aussi modeste soit-elle, finit par porter ses fruits.

AFFRONTER LES IMPRÉVUS SANS SE SURENDETTER

Une panne de voiture, une hospitalisation ou encore un besoin familial urgent, sans une épargne, beaucoup doivent emprunter à des taux élevés. Or, une petite réserve permet de réagir face à ces imprévus rapidement et sereinement.



Mettez de côté 10 % de chaque rentrée d'argent (vente, salaire, prestation...). Par exemple, si vous gagnez 50 000 FCFA, essayez d'épargner 5 000 FCFA. Ce principe est puissant. De plus n'hésitez pas à revoir votre budget régulièrement. Vos revenus ou vos objectifs évoluent ? Ajustez votre épargne en conséquence. C'est une bonne habitude à prendre pour rester sur la bonne voie.



DEUX NOUVEAUX MARCHÉS INAUGURÉS À GAGNOA POUR DYNAMISER LE COMMERCE LOCAL ET SOULAGER LES POPULATIONS

La ville de Gagnoa bénéficie désormais de deux nouveaux centres commerciaux, inaugurés le samedi 26 juillet 2025, visant à répondre à la forte demande d'espaces commerciaux et à offrir de meilleures conditions de vente aux commerçants durement touchés par les incendies des anciens marchés.

La ville de Gagnoa bénéficie désormais de deux nouveaux centres commerciaux, inaugurés le samedi 26 juillet 2025, visant à répondre à la forte demande d'espaces commerciaux et à offrir de meilleures conditions de vente aux commerçants durement touchés par les incendies des anciens marchés.

Le marché de haut standing, dénommé « Gagnoa Mall », comprend 35 magasins, construits sur deux niveaux et situé en plein centre-ville. Le second, dénommé « Marché moderne de Gagnoa », comprend 222 magasins de moyen standing, construit sur le rebord de la rivière Ghéry, en dehors du centre-ville. Ces magasins construits

sur 5000 mètres carrés, sont répartis en quatre catégories. Les catégories A et B, situées en face de la grande voie, comptent respectivement sept magasins de 60 mètres carrés chacun et deux magasins de 40 mètres carrés chacun. Les catégories C et D, construits en seconde ligne, comprennent respectivement 46 magasins de 18 mètres carrés et 165 magasins de neuf mètres carrés.

La pénurie de magasins pour exercer du commerce se faisait sentir, depuis qu'un incendie avait ravagé le grand marché de la ville, dans la nuit du 25 au 26 octobre 2008. Un autre incendie, le 18 juillet 2015, avait à nouveau détruit une partie reconstruite.

COMMENT FABRIQUER UN DÉSINFECTANT MAISON EFFICACE

On n'y pense pas forcément mais désinfecter sa maison est pourtant un geste essentiel. Que ce soit sur le plan de travail de la cuisine, sur le matelas et les oreillers d'une literie ou sur le lavabo de la salle de bains, cela permet d'assainir les lieux et d'éviter que les bactéries ne se développent. Et il est tout à fait possible de réaliser un désinfectant maison. On vous montre comment faire.

Mode d'emploi

Mélanger dans un vaporisateur :

- 1 verre de vinaigre blanc (dégraissant, détachant et détartrant)
- 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude (désodorisant, détachant et détartrant)
- 1/2 verre d'alcool ménager (dégraissant et détachant)
- 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus radié (antibactérienne et antiseptique)
- 5 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree (désodorisante et antifongique)
- 2 verres d'eau filtrée

Votre nettoyant désinfectant maison est prêt. Attention toutefois de ne pas l'utiliser sur des surfaces poreuses comme la pierre ou le marbre.



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.cnlyc.ci



com'ON
c'est possible



HP vert : 25 21 01 79 99



Editeur :
MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :
Secrétariat Exécutif du CNLYC

Rédaction : COMON :

Oumar NDAO

Mathilde Oulai - Fabrice Abou

Régie : COMON

Standard : +225 27 22 41 16 62

Email : commercial@comon.ci

Localisation : 2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins

Production et Distribution : COMON