

Dossier de la Semaine

ÉDUCATION FINANCIÈRE DES JEUNES : ÉPARGNE ET GESTION DE L'ARGENT

L'éducation financière des jeunes est souvent négligée, ce qui peut mener plus tard à des décisions économiques peu avisées, des dettes, et une mauvaise gestion des ressources.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA TOMATE, UN TRÉSOR VITAMINÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

LE MIEL CONTRE LES GROS
BOUTONS DU VISAGE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



L'éducation financière des jeunes est souvent négligée, ce qui peut mener plus tard à des décisions économiques peu avisées, des dettes, et une mauvaise gestion des ressources. Aujourd'hui plus que jamais, apprendre à gérer son argent dès le plus jeune âge est donc cruciale. Notre DOSSIER DE LA SEMAINE explique comment améliorer vos compétences financières et faire l'éducation financière de vos enfants.

La tomate, souvent considérée comme un simple ingrédient de cuisine, est en réalité un véritable trésor nutritionnel. Ce fruit, qui se décline en une multitude de variétés et de saveurs, est non seulement délicieux, mais aussi extrêmement bénéfique pour la santé. Riche en vitamines, minéraux, et antioxydants, la tomate joue un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies et contribue à une alimentation équilibrée. Dans la rubrique PRODUIT DE SAISON, nous vous dirons pourquoi la tomate mérite une place de choix dans notre alimentation quotidienne.

Antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire et antioxydant... Le miel est également un régulateur de sébum exceptionnel. Il purifie la peau et élimine les points noirs. Véritable allié contre les boutons, il est utilisé comme cicatrisant depuis l'Antiquité. 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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
PATATE DOUCE (kg)	350	400	600	500	300	300	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	375	500	400	500	400	500	■
IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	650	700	700	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	700	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	350	200	250	■
POIVRON (kg)	700	1000	600	1500	1750	1500	■
CHOU (kg)	350	400	400	1000	400	600	■
TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	800	600	600	700	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	400	1600	1000	800	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	400	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	600	500	1000	500	500	500	■
GOMBO (kg)	600	700	1000	1000	450	700	▼
CAROTTE (kg)	800	1000	1300	2000	1200	1000	■
CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■
COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■
NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400	350	300	200	250	400	■
POMME DE TERRE (kg)	800	900	900	1000	900	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			
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
VOS PROTÉINES							
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			
PRODUIT FRAIS							
FRUIT							
ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
CITRON (kg)	300	600	1000	1000	720	900	■
AVOCAT (kg)	450	400	600	600	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	350	400	200	700	200	500	■
ORANGE (kg)	300	300	500	200	250	300	■
PASTEQUE (kg)	400						
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
DIVERS							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	6-00	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						

LA TOMATE, UN TRÉSOR VITAMINÉ

La tomate, souvent considérée comme un simple ingrédient de cuisine, est en réalité un véritable trésor nutritionnel. Ce fruit, qui se décline en une multitude de variétés et de saveurs, est non seulement délicieux, mais aussi extrêmement bénéfique pour la santé. Riche en vitamines, minéraux, et antioxydants, la tomate joue un rôle clé dans la prévention de nombreuses maladies et contribue à une alimentation équilibrée.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

RICHE EN ANTIOXYDANTS

La tomate est une excellente source de lycopène, un antioxydant puissant qui aide à protéger les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres. Le lycopène est également associé à une réduction du risque de certains cancers, notamment le cancer de la prostate.

SOURCE DE VITAMINES

La tomate est riche en vitamines C et A. La vitamine C renforce le système immunitaire, aide à la cicatrisation des plaies et améliore l'absorption du fer. La vitamine A est essentielle pour la vision, la croissance cellulaire et la santé de la peau.



FAVORISE LA SANTÉ CARDIAQUE

Grâce à son contenu en potassium, la tomate aide à réguler la pression artérielle, réduisant ainsi le risque de maladies cardiovasculaires. Le lycopène contribue également à diminuer les taux de cholestérol LDL (mauvais cholestérol) et à prévenir l'athérosclérose.



AMÉLIORE LA DIGESTION

La tomate est riche en fibres, ce qui aide à améliorer la digestion et à prévenir la constipation. Une consommation régulière de fibres est également bénéfique pour la santé intestinale en général.



PROTÈGE LA PEAU

Le lycopène et les autres antioxydants présents dans la tomate peuvent également offrir une certaine protection contre les dommages causés par les rayons UV, contribuant ainsi à une peau en meilleure santé.

Saisonnalité

Août à Décembre

Zone de production

Zone Centre -(Yamoussoukro, Bouaké, Sakassou).
Zone Est (Abengourou, Agnibilékro).



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

ÉDUCATION FINANCIÈRE DES JEUNES : ÉPARGNE ET GESTION DE L'ARGENT

L'éducation financière des jeunes est souvent négligée, ce qui peut mener plus tard à des décisions économiques peu avisées, des dettes, et une mauvaise gestion des ressources. Aujourd'hui plus que jamais, apprendre à gérer son argent dès le plus jeune âge est donc cruciale. Pourquoi et comment faire l'éducation financière de vos enfants ? Réponses.



POURQUOI COMMENCER TÔT

L'éducation financière doit débiter dès l'adolescence, souvent avec le premier argent de poche ou un job de vacances. À ce stade, les jeunes apprennent la valeur de l'argent, ce qui les aide à comprendre que chaque dépense a un coût. Ils commencent également à développer des compétences pour dépenser judicieusement et à apprécier l'importance de l'épargne à long terme. En apprenant à résister aux tentations de consommation immédiate, ils deviennent plus conscients des effets de leurs choix financiers.



LES BASES DE L'ÉPARGNE

L'épargne est un pilier fondamental de la gestion financière. Apprendre aux jeunes à mettre de l'argent de côté pour leurs projets futurs leur enseigne la responsabilité et la planification. Épargner régulièrement, même de petites sommes, va avec le temps leur faire réaliser l'impact de leurs efforts. Se fixer des objectifs clairs, comme l'achat d'un vélo ou autre, leur permet de comprendre l'importance de différer les dépenses pour atteindre des buts plus significatifs.



LA GESTION DE L'ARGENT

Savoir gérer son argent au quotidien est crucial pour éviter les difficultés financières. Cela implique d'établir un budget, ce qui permet aux jeunes de visualiser leurs revenus et dépenses et d'identifier où ils peuvent économiser. Prioriser les dépenses est également essentiel : faire la différence entre les dépenses essentielles et les dépenses secondaires les aide à faire des choix éclairés.



En cette période de rentrée scolaire, c'est le moment de mettre en place les bonnes habitudes. En effet, les parents jouent un rôle clé dans l'éducation financière de leurs enfants. En transmettant leurs expériences personnelles et en montrant un exemple de gestion responsable, ils peuvent aider les jeunes à développer de bonnes habitudes financières. Ce qui peut avoir un impact positif sur leur avenir.



MANUELS SCOLAIRES : LE MINISTÈRE DU COMMERCE DONNE DES ASSURANCES SUR LES PRIX

La rentrée scolaire 2024-2025 en Côte d'Ivoire a lieu ce lundi 9 septembre 2024, et pour de nombreuses familles, les préoccupations concernant les dépenses liées à l'éducation sont plus importantes que jamais. Pour répondre à ces enjeux, le Gouvernement ivoirien, à travers le Conseil National de Lutte contre la Vie Chère (CNLVC), a pris une série de mesures afin de protéger le pouvoir d'achat des populations.

L'une des premières mesures phares concerne le respect des prix homologués des manuels scolaires d'édition locale au niveau primaire. En effet, le Gouvernement ivoirien, conscient des défis économiques actuels, a pris l'initiative de surveiller de près les prix des manuels sur l'ensemble du territoire national. Le ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba, a déployé des agents contrôleurs dans les marchés, tant à Abidjan que dans les zones rurales, afin de veiller au respect strict des prix définis par l'État. Cette action vise non seulement à éviter des augmentations abusives, mais aussi à garantir que chaque enfant puisse accéder aux ressources éducatives essentielles, quel que soit son milieu.

En complément de ces mesures de contrôle des prix, le Gouvernement a reconduit la distribution gratuite de kits scolaires aux élèves du primaire. Ces kits, destinés aux familles les plus vulnérables, sont une initiative majeure pour garantir que chaque enfant dispose du matériel nécessaire à sa réussite scolaire. Pour cette rentrée, environ 4 millions de kits seront distribués à travers tout le pays, ce qui constitue un soutien direct aux ménages. socio-économiques actuels. En plus de la fourniture de matériel scolaire, le Gouvernement met un accent particulier sur

les cantines scolaires. Celles-ci jouent un rôle essentiel en offrant un repas chaud aux élèves, contribuant ainsi à leur bien-être physique et mental. Un enfant bien nourri est plus à même de se concentrer et de réussir ses études. Les cantines scolaires s'inscrivent donc dans une démarche globale de soutien aux familles, en réduisant les coûts liés à l'alimentation et en garantissant un environnement propice à l'apprentissage.

Le ministère du Commerce et de l'Industrie surveille de près les prix des produits de grande consommation, garantissant ainsi que ceux-ci restent accessibles à la majorité. Pour faciliter cette mission de surveillance, le Gouvernement a mis à disposition des consommateurs un outil innovant : l'application mobile "Contrôle Citoyen". Cet outil, téléchargeable gratuitement, permet aux citoyens de signaler les anomalies constatées dans les pratiques commerciales. Que ce soit des prix excessifs, des produits avariés ou d'autres irrégularités, les consommateurs peuvent utiliser cette application pour alerter les autorités. En plus de l'application, le numéro vert gratuit 1343 reste accessible pour signaler toute pratique commerciale jugée abusive. Les plateformes sociales du CNLVC et du ministère du Commerce et de l'Industrie sont également des canaux par lesquels les consommateurs peuvent se faire entendre.



Astuce de la Semaine

LE MIEL CONTRE LES GROS BOUTONS DU VISAGE

Antibactérien, antiseptique, anti-inflammatoire et antioxydant... Le miel est également un régulateur de sébum exceptionnel. Il purifie la peau et élimine les points noirs. Véritable allié contre les boutons, il est utilisé comme cicatrisant depuis l'Antiquité.

MODE D'EMPLOI

1. Déposez une goutte de miel (de thym de préférence pour une efficacité accrue) directement sur le bouton.
2. Recouvrez avec un pansement pour maintenir le miel en place.
3. Laissez agir plusieurs heures avant de retirer le pansement. Puis rincez à l'eau.

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**