



Dossier de la Semaine

TELEPHONE MOBILE : COMMENT CHOISIR LE TELEPHONE ADAPTE A VOTRE ENFANT ?

Une fois qu'on a décidé d'acheter un téléphone portable à son enfant, il est important de se poser les bonnes questions avant d'aller en boutique.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS INSOUÇONNÉS
DU TARO

ASTUCE DE LA SEMAINE

DÉGIVRER FACILEMENT UN
CONGÉLATEUR



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



La semaine dernière, LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donnait quelques bonnes pratiques à adopter pour faire des économies sur les frais de téléphonie et d'internet. Toujours dans le domaine de la téléphonie, il n'est pas rare de voir de très jeunes enfants jouer avec un téléphone portable avec autant, sinon plus de dextérité et de facilité qu'un adulte. Mais, s'il faut limiter l'utilisation du portable aux tout-petits, difficile de lutter face à un adolescent. Achat de téléphone portable pour son enfant : comment choisir le téléphone portable le mieux adapté à son âge ? Comment sécuriser l'utilisation du téléphone ? Nos Conseils.

De tous les tubercules que nous connaissons, le taro est souvent le plus sous-coté. Racine tropicale, le taro mérite pourtant une bonne place dans notre alimentation à cause des nombreux bienfaits dont il regorge pour la santé. On vous dit lesquels dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Il arrive fréquemment qu'un dépôt de glace se forme dans votre congélateur. Plus le temps passe et plus cette couche devient épaisse. Sans intervention de votre part, l'accumulation de givre provoque

une surconsommation en énergie, ce qui peut se faire ressentir sur votre facture d'électricité. Cela peut également nuire au fonctionnement de votre appareil et à la bonne conservation de vos aliments. Comment dégivrer un congélateur facilement ? Découvrez dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** deux astuces pour y parvenir.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre 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

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX			
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	225	300	600	500	250	200	■		
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	400	250	500	300	450	▲		
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	500	700	500	600	550	650	■		
		KLEGLE	400			600	600		■		
		BETE BETE	300			350	400		■		
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■		
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	700	600	700	600	500	■		
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	500	600	350	500	400	500	■		
		OIGNON BLANC (kg)	600	500	500	500	600	700	▼		
		GRAINE DE PALME (kg)	250	300	250	300	125	300	■		
		CHOU (kg)	400	500	400	1500	500	500	■		
		CONCOMBRE (kg)	400	400	350	600	600	300	■		
		COURGETTE (kg)	400	400	400	500	300	300	■		
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■		
		MANIOC (kg)	450	350	300	200	200	400	■		
		HARICOT VERT (kg)	2500	1500	2500	1600	2000	2000	▲		
		GOMBO (kg)	800	900	1000	1000	1000	800	▼		
AUBERGINE N'DROWA (kg)	1000	600	800	500	400	800	■				
PIMENT FRAIS (kg)	1200	1200	800	500	800	800	▼				
POIVRON (kg)	1000	1200	1500	1500	1500	1500	▲				
CAROTTE (kg)	1300	1300	3000	2000	1500	1500	■				
POMME DE TERRE (kg)	600	700	600	700	700	700	▼				
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000							
PATE PISTACHE (400 g.)	2000			1000							
PATE D'ANACARDE (500 g.)	2000										
HUILE ROUGE (L)	1900										
GOMBO SEC EN POUVRE (400g.)	700			500							
PRODUITS FRAIS	VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500	■		
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2600	2000	■		
		DINDE (kg)	5000								
		LAPINS (kg)	5000								
		PINTADE (kg)	5500								
		POULET DE CHAIR (kg)	2500	2100	2200	2200	2200	2000	■		
		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		4000	4000	5000		■		
		KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
		ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000								
		VIANDE DE PORC (kg)	2000			2000					
		COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200					
		PATTE DE PORC (kg)	1200			1200					
PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500							
PRODUITS FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	500	500	250	500	■		
		CITRON (kg)	900	900	875	450	875	900	▲		
		AVOCAT (kg)	450	400	400	500	500	500	■		
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150								
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■		
		PAPAYE (kg)	350	400	300	300	200	500	■		
		ORANGÉ (kg)	400	300	250	125	250	300	▲		
		MANGUE				400					
		PASTEQUE (kg)	450								
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	450	400	■		
PRODUITS FRAIS	AUTRES PRODUITS POUR LA BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL DANANE (kg)	650								
		MAIS (kg)	500								
		SOJA (kg)	800								
		FARINE DE SOJA (kg)	800								
		MAIS DECORTIQUE (kg)	350			1000					
		MAIS POUVRE - KABATO (kg)	500			500					
		PISTACHE (kg)	2250								
		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.)	1000			1000					
		SORGHO (kg)	600								
		SESAME (kg)	1500								
		NIEBE (kg)	700								
		FONIO (kg)	1200								
		PRODUITS FRAIS	DIVERS	GINGEMBRE (kg)	500						
				FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000						
TOMI (kg)	800										

LES BIENFAITS INSOUPÇONNÉS DU TARO

De tous les tubercules que nous connaissons, le taro est souvent le plus sous-coté. Racine tropicale, le taro mérite pourtant une bonne place dans notre alimentation à cause des nombreux bienfaits dont il regorge pour la santé. On vous dit lesquels.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

SOURCE D'ÉNERGIE

Avec un indice glycémique relativement bas, le taro libère lentement du glucose dans le sang, ce qui maintient les niveaux d'énergie stables sur une plus longue période.



BOOSTE L'IMMUNITÉ

Grâce à sa teneur élevée en vitamine C, le taro peut renforcer le système immunitaire et aider à prévenir les maladies.

CONTRE LA CHUTE DES CHEVEUX

Vous souffrez de chute de votre chevelure ? Vous pouvez faire un masque à base de taro, que vous appliquerez sur les cheveux en les massant doucement. Laissez agir pendant quelques minutes, puis rincez.



BON POUR GARDER LA LIGNE

Le taro est un aliment relativement faible en calories, ce qui en fait un choix idéal pour ceux qui cherchent à contrôler leur poids. Rajoutez à cela qu'il est un excellent coupe-faim pour garder la ligne de manière saine.



Saisonnalité

Décembre à avril et août à septembre.

Zone de production

Zones forestières du sud-est (Aboisso, Krindjabo) ;
Zone centre-ouest (Daloa, Issia).



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

TELEPHONE MOBILE : COMMENT CHOISIR LE TELEPHONE ADAPTE A VOTRE ENFANT ?

La semaine dernière LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donnait quelques bonnes pratiques à adopter pour faire des économies sur les frais de téléphonie et d'internet. Toujours dans le domaine de la téléphonie, il n'est pas rare de voir de très jeunes enfants jouer avec un téléphone portable avec autant, sinon plus de dextérité et de facilité qu'un adulte. Mais, s'il faut limiter l'utilisation du portable aux tout-petits, difficile de lutter face à un adolescent. Achat de téléphone portable pour son enfant : comment choisir le téléphone portable le mieux adapté à son âge ? Comment sécuriser l'utilisation du téléphone ? Nos Conseils.



Une fois qu'on a décidé d'acheter un téléphone portable à son enfant, il est important de se poser les bonnes questions avant d'aller en boutique. En effet, tous les portables ne sont pas adaptés à tous les âges.

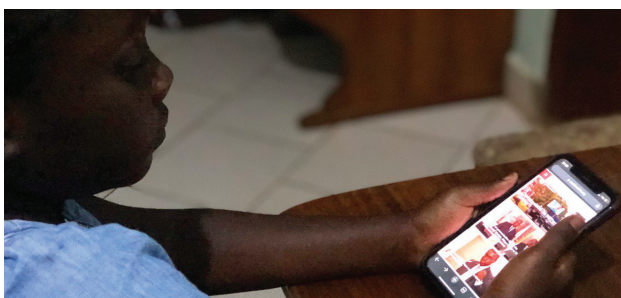
DE 8 À 10 ANS

Dans cette tranche d'âge, il n'est pas recommandé d'offrir un smartphone à son enfant. Même s'il devient de plus en plus curieux et que cela est de plus en plus difficile de lui restreindre l'accès à votre propre téléphone pour qu'il y joue à des jeux. Cependant, on peut comprendre que cela rassure les parents de laisser un téléphone à leur enfant pour pouvoir le joindre, quand ils sont loin de la maison. Dans ce cas, on peut très bien opter pour un téléphone à l'ancienne, avec pour seules fonctionnalités les appels et les SMS.

DE 10 À 15 ANS

Il est recommandé de toujours limiter l'utilisation du téléphone à cet âge, ainsi que tous les appareils connectés à Internet. Toutefois, les enfants peuvent commencer à avoir leur propre appareil, mais il faut éviter si possible les smartphones connectés à Internet.

Mais si on n'arrive pas à résister à la pression de son enfant, il faut accompagner l'enfant dans ses premiers usages. En mettant en place un contrôle parental. Il y a de nombreux outils, logiciels ou applications pour cela. Suivez votre enfant pour comprendre aussi ce qu'il fait. A cet âge, il n'est pas conseillé d'aller sur les réseaux sociaux.



LES ADOS

Dans l'idéal, il serait recommandé de repousser l'âge du premier smartphone à 16 ans. À cet âge,

les réseaux sociaux sont favorables pour renforcer les liens d'amitié. Mais lors des premières années, les ados ne devraient échanger qu'avec les amis qu'ils ont dans la vraie vie.

Afin de garder un œil sur eux, vous pouvez très bien demander qu'ils vous ajoutent en tant que « Ami » sur Facebook et les autres plateformes. Cela ne permettra pas de tout contrôler mais vous verrez au moins les messages qui sont publics.



POUR RESUMER

Selon l'âge de l'enfant, plusieurs choix de téléphones s'offrent à vous. Vous pouvez choisir de :

- 1. Protéger votre téléphone portable pour l'adapter à une utilisation occasionnelle par votre enfant.**
- 2. Équiper votre enfant d'un téléphone simple de type ancien modèle, non smartphone, qui dispose de fonctionnalités fortement limitées (pas d'Internet, uniquement appels et SMS).**
- 3. Acheter un premier smartphone à votre adolescent avec une protection renforcée (contrôle parental).**





LA PESTE PORCINE AFRICAINE DÉCLARÉE À DALOA, LE GOUVERNEMENT INVITE LES POPULATIONS À SIGNALER TOUTE MORTALITÉ SUSPECTE DE PORCS

Suite à une mortalité suspecte de porcs dans une ferme à Batéguedia (Daloa), due à la présence de virus de la peste porcine africaine (PPA), le gouvernement a pris des mesures dans l'objectif de circonscrire cette épizootie. Il s'agit, notamment, de l'interdiction de mouvement de porcs, produits et sous-produits porcins dans le département de Daloa, de l'abattage sanitaire des porcs dans le périmètre des foyers, du nettoyage et désinfection des élevages touchés et de la surveillance sanitaire renforcée dans les zones à risque.

La PPA étant une maladie à déclaration obligatoire, le gouvernement invite les populations à signaler toute mortalité suspecte de porcs. Et de rassurer que cette maladie est sans danger pour l'homme et que la consommation de viande de porc et de produits porcins peut se faire sans risque.



Astuce de la Semaine

DÉGIVRER FACILEMENT UN CONGÉLATEUR

Il arrive fréquemment qu'un dépôt de glace se forme dans votre congélateur. Plus le temps passe et plus cette couche devient épaisse. Sans intervention de votre part, l'accumulation de givre provoque une surconsommation en énergie, ce qui peut se faire ressentir sur votre facture d'électricité. Cela peut également nuire au fonctionnement de votre appareil et à la bonne conservation de vos aliments. Vous vous demandez comment dégivrer un congélateur facilement ? Alors, découvrez deux astuces pour y parvenir

MODE D'EMPLOI

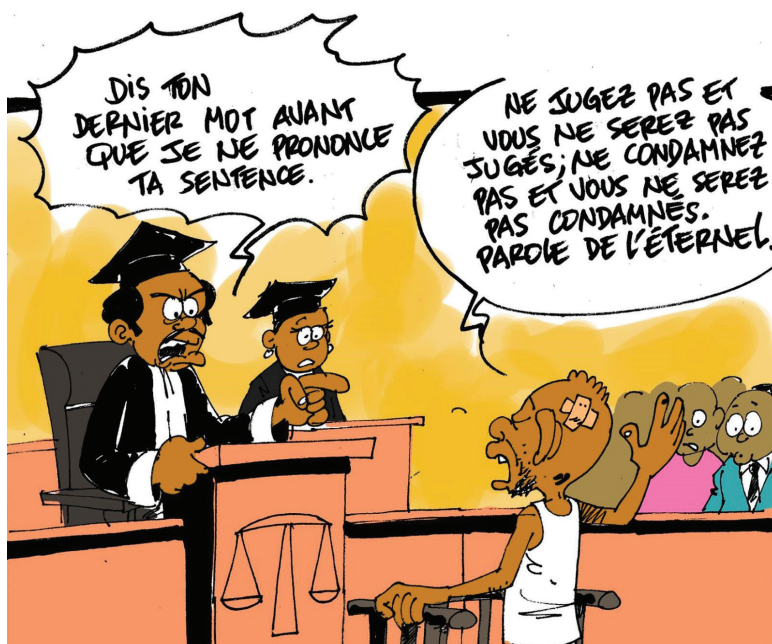
Astuce 1

Pour dégivrer votre congélateur facilement, vous pouvez utiliser de l'alcool ménager. Dans ce cas, dans un récipient, mélangez 2/3 de volume d'alcool dans 1/3 de volume d'eau. Versez votre solution dans un pulvérisateur et vaporisez les parois de votre appareil. Sous l'action du produit, la glace fond plus rapidement.

Astuce 2

Dans un pulvérisateur, mélangez un volume équivalent de vinaigre blanc, d'eau et d'alcool ménager. Vaporisez les parois intérieures de votre congélateur et toutes les autres zones où vous trouvez du givre. Ce dernier se met alors à fondre rapidement, il ne vous reste plus qu'à éponger et à sécher avec un torchon propre. En plus d'enlever les plaques de glaces, cette solution permet aussi de nettoyer et de désinfecter votre appareil.

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 : Cocody-Angré, en face de la CNPS

www.cnlvc.ci



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

COM'ON

Editeur :
MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :
Secrétariat Exécutif du CNLYC
Rédaction : COM'ON :
Oumar NDAO
Mathilde Oulai

Régie : MOUSTIK SARL
Standard : +225 27 22 41 16 62
Email : commercial@comon.ci
Localisation : 2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins
Production et Distribution : COM'ON