

Dossier de la Semaine

SANTÉ : TOUT SAVOIR SUR LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Face aux dépenses de santé qui peuvent parfois peser lourd sur le budget des ménages, les médicaments génériques apparaissent comme une solution pour réduire le coût des ordonnances. Ces types de médicaments ont gagné en popularité en tant qu'alternative abordable aux médicaments de marque.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

TOP 4 DES BIENFAITS DE
L'AVOCAT SUR LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT SAVOIR SI VOS
ŒUFS SONT FRAIS



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Face aux dépenses de santé qui peuvent parfois peser lourd sur le budget des ménages, les médicaments génériques apparaissent comme une solution pour réduire le coût des ordonnances. Ces types de médicaments ont gagné en popularité en tant qu'alternative abordable aux médicaments de marque. Ils offrent aux patients la possibilité de bénéficier des mêmes avantages thérapeutiques que le médicament original, tout en profitant d'un prix plus accessible. Ils tentent donc d'allier faible coût et efficacité. Qu'en est-il réellement ? Éléments de réponse dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Sa texture onctueuse et son goût délicat, font de l'avocat un produit apprécié par tous les membres de la famille. Mais en plus de son délicieux goût, les qualités nutritionnelles de l'avocat sont tout aussi remarquables. Quels sont les principaux bienfaits de l'avocat sur la santé ? À

découvrir dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

On a tous déjà hésité devant une plaquette d'œufs en se demandant s'ils sont encore bons. Fort heureusement, il existe une astuce simple, rapide et efficace pour vérifier la fraîcheur de vos œufs sans être obligé de les casser. Mode d'emploi à retrouver 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

Secrétaire 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	
		ANANAS	SAN PEDRO	DJANKE	YAMOUSSOUKRO	VIAN	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	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	
	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		1000	1500			
		PATE DANACARDE(500 g.)	2000						
		HUILE ROUGE (L)	1900						
		GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500			
PRODUIT FRAIS	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						
	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							
CEREALES ET LEGUMINEUSES	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 SORGHIO (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)								
	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
SUCRE BLANC (kg)									
LAIT LIQUIDE (L)									
CINGEMBRE (kg)				300	700				
FEUILLE DE BISSAP (kg)									
TOMI (kg)									

Produit de Saison



TOP 4 DES BIENFAITS DE L'AVOCAT SUR LA SANTÉ

Sa texture onctueuse et son goût délicat font de l'avocat un produit apprécié par tous les membres de la famille. Mais en plus de son délicieux goût, les qualités nutritionnelles de l'avocat sont tout aussi remarquables. Quels sont les principaux bienfaits de l'avocat sur la santé ? À découvrir.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LE CŒUR

L'avocat est particulièrement riche en acides gras mono-insaturés, notamment en acide oléique. Ces lipides contribuent à réduire le mauvais cholestérol (LDL) tout en favorisant le bon cholestérol (HDL). Cette action aide à diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Sa teneur élevée en potassium joue également un rôle important dans la régulation de la tension artérielle, ce qui en fait un excellent aliment pour préserver la santé du cœur sur le long terme.



BON POUR LA DIGESTION

L'avocat est une source intéressante de fibres alimentaires. Ces fibres facilitent le transit intestinal et participent au bon équilibre du microbiote. En nourrissant les bonnes bactéries présentes dans

l'intestin, elles contribuent à une meilleure digestion et à la prévention de la constipation. Consommer de l'avocat régulièrement, dans le cadre d'une alimentation équilibrée, peut donc soutenir le confort digestif et la santé intestinale.



BON POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Grâce à sa richesse en vitamine E, en vitamine C et en antioxydants, l'avocat aide à protéger les cellules contre le stress oxydatif responsable du vieillissement prématuré. Ces nutriments favorisent l'élasticité et l'hydratation de la peau, tout en soutenant la production de collagène. C'est d'ailleurs pour cette raison que l'avocat est souvent utilisé dans des soins naturels pour la peau et les cheveux, apportant nutrition et éclat.



FAVORISE LA SATIÉTÉ

Malgré sa densité calorique, l'avocat peut être un allié dans la gestion du poids. Sa combinaison de bons gras et de fibres procure une sensation de satiété durable. Cette action aide à limiter les fringales et à stabiliser la glycémie après les repas. Intégré en quantité raisonnable dans une alimentation variée, l'avocat peut ainsi contribuer à un meilleur équilibre alimentaire.

Saisonnalité

Février à mai.

Zone de production

Zone Centre (Yamoussoukro, Bouaké).

Zone Est (Abengourou, Niablé).

Zone Sud (Dabou, Agboville, Grand-Bassam, Bonoua).

Zone Ouest (Man et Biankouma).



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

SANTÉ : TOUT SAVOIR SUR LES MÉDICAMENTS GÉNÉRIQUES

Face aux dépenses de santé qui peuvent parfois peser lourd sur le budget des ménages, les médicaments génériques apparaissent comme une solution pour réduire le coût des ordonnances. Ces types de médicaments ont gagné en popularité en tant qu'alternative abordable aux médicaments de marque. Ils offrent aux patients la possibilité de bénéficier des mêmes avantages thérapeutiques que le médicament original, tout en profitant d'un prix plus accessible. Ils tentent donc d'allier faible coût et efficacité. Qu'en est-il réellement ? Éléments de réponse.



Qu'est-ce qu'un médicament générique ?

Un médicament générique est une copie conforme d'un médicament original dont le brevet est tombé dans le domaine public. Il contient le même principe actif, le même dosage et la même forme. Il est donc fabriqué à partir de la même molécule qu'un médicament déjà autorisé, dit médicament de référence. Il a la même composition qualitative et quantitative en principes actifs, la même forme pharmaceutique et il a démontré sa bioéquivalence, à savoir qu'il se comporte de la même façon dans l'organisme. Il a donc la même efficacité thérapeutique que la spécialité de référence.

Deux types de médicaments génériques

Il existe principalement deux types de médicaments génériques :

1. Génériques de marque : Le fabricant commercialise un médicament générique sous la forme d'une marque. Il possède un nom commercial qui lui est propre tout en étant bien une copie du médicament d'origine.

2. Génériques non liés à une marque : Ces médicaments sont commercialisés sous leur nom chimique. On pense par exemple au Paracétamol qui est le générique de marque comme Dafalgan.

Même efficacité et même contrôle

Le générique n'est pas un médicament au rabais ou de moins bonne qualité car il a la même efficacité que le médicament original. En effet, il contient la même substance active et la même dose que le médicament d'origine. De plus, en Côte d'Ivoire, ils sont strictement contrôlés par l'Agence Ivoirienne de Régulation Pharmaceutique (AIRP). Son coût moindre s'explique simplement par le fait que le fabricant n'a pas payé pour la recherche initiale, il peut donc le vendre beaucoup moins cher.

Le médicament générique : la solution pour économiser

Les médicaments génériques sont une solution majeure aux coûts des médicaments, offrant une réduction de prix moyenne de 30 % à 60 % par rapport aux originaux. Ils garantissent la même qualité et efficacité pour un coût moindre, permettant d'économiser.

Pour mieux maîtriser vos dépenses de santé, n'hésitez donc pas à demander le médicament le générique à votre pharmacien : c'est votre droit. Si le médicament prescrit est trop cher, demandez s'il existe un équivalent générique disponible en officine. En privilégiant les génériques et en restant vigilants sur la provenance de nos produits, nous participons tous à rendre notre système de santé plus abordable.

CARÊME CHRÉTIEN ET RAMADAN : LE MINISTÈRE DU COMMERCE RENFORCE LA SURVEILLANCE DU MARCHÉ



Face aux risques de spéculation et aux dérives commerciales que l'on peut parfois observer en période de forte demande, les autorités ivoiriennes ont décidé de renforcer les contrôles. Ainsi, à l'occasion du Carême chrétien et du Ramadan, la Brigade de Contrôle Rapide (BCR) du Ministère du Commerce, de l'Industrie et de l'Artisanat intensifie les contrôles.

Le mercredi 18 février 2026, une opération inopinée dans plusieurs communes du District d'Abidjan a été menée par les services du Ministère du Commerce, de l'Industrie et de l'Artisanat. L'objectif de cette descente était de vérifier le respect des prix homologués, de contrôler la conformité des poids réglementaires et de s'assurer de la qualité des produits proposés aux consommateurs.

La première étape de cette mission a conduit les agents à Port-Bouët Aéroport, précisément dans le quartier d'Adjahui, village riverain de la lagune Ébrié. Plusieurs plaintes faisaient état d'augmentations injustifiées des prix, de l'absence d'affichage dans certaines supérettes et d'irrégularités concernant le poids des baguettes de pain.

Les contrôles ont permis de constater l'absence d'affichage des prix dans certains commerces, la mise en vente de produits périmés ainsi que le non-respect du poids réglementaire des baguettes.

S'agissant des baguettes de pain vendues à 150 FCFA, alors que le poids réglementaire est fixé à 174 grammes, les agents ont relevé un poids moyen d'environ 140 grammes, ce qui constitue un manquement manifeste à la réglementation en vigueur.

Ces opérations s'inscrivent dans la dynamique impulsée par le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de l'Artisanat, Monsieur Ibrahim Kalil KONATÉ, qui a instruit ses services de veiller strictement au respect des prix pendant cette période sensible. La lutte contre la vie chère demeure une priorité de son action, afin de permettre aux populations d'accéder aux produits de grande consommation à des prix abordables.

COMMENT SAVOIR SI VOS ŒUFS SONT FRAIS

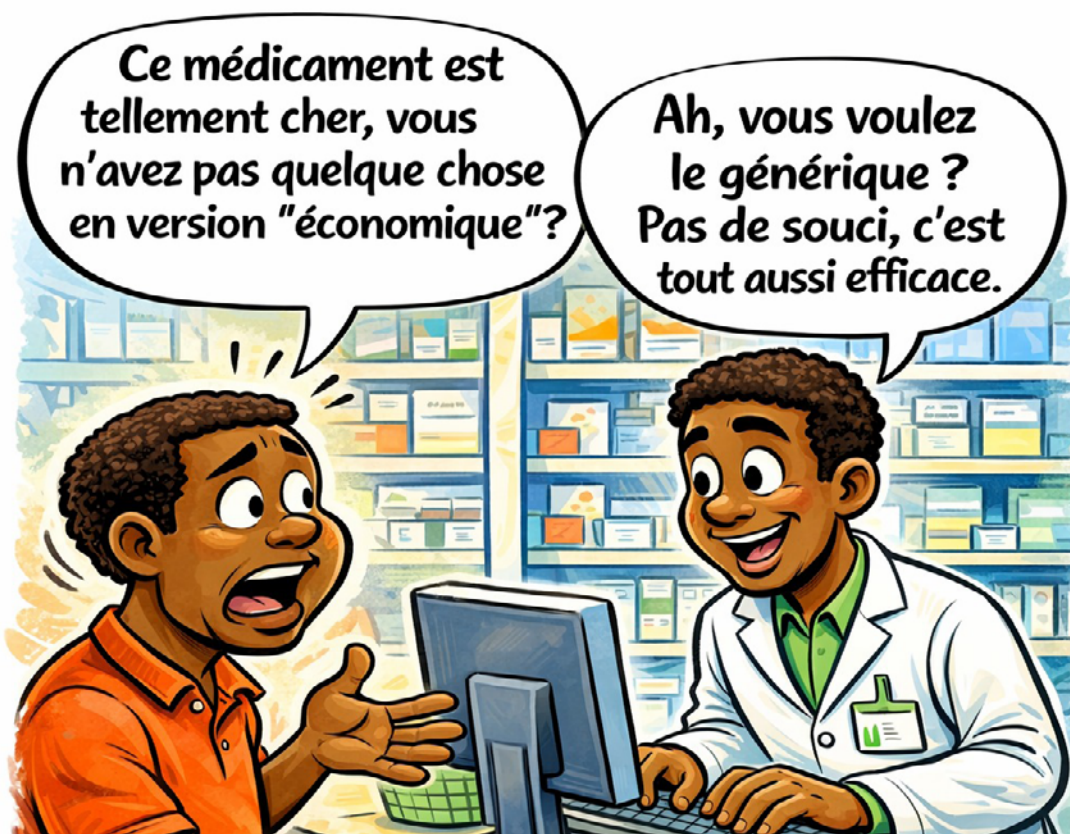
On a tous déjà hésité devant une plaquette d'œufs en se demandant s'ils sont encore bons. Fort heureusement, il existe une astuce simple, rapide et efficace pour vérifier la fraîcheur de vos œufs sans être obligé de les casser. Mode d'emploi à retrouver.

Mode d'emploi

1. Remplissez un grand verre ou un saladier d'eau froide.
2. Plongez délicatement l'œuf dedans.
3. Si l'œuf reste au fond, bien à plat cela signifie qu'il est très frais. Si l'œuf se redresse légèrement, pointe vers le haut, il est encore consommable mais dans l'immédiat et de préférence en cuisson. Mais s'il flotte à la surface, il n'est plus frais, à ne surtout pas consommer.



Humour de la Semaine





Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

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, DE L'INDUSTRIE
ET DE L'ARTISANAT

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde 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**