



COMOON  
Studio & Design

Dossier de la Semaine

## LE RÔLE DES PARENTS DANS L'ENCADREMENT SCOLAIRE

*Toujours dans la continuité de la rentrée scolaire, vous vous demandez comment mieux encadrer vos enfants. En effet, l'éducation des enfants ne repose pas uniquement sur l'école.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LA PATATE DOUCE, PLUS QU'UN SIMPLE TUBERCULE SUCRÉ

### ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉVITER QUE L'OIGNON NE BRÛLE LES YEUX



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



**L** Toujours dans la continuité de la rentrée scolaire, vous vous demandez comment mieux encadrer vos enfants. En effet, l'éducation des enfants ne repose pas uniquement sur l'école. Bien que les enseignants et les établissements scolaires jouent un rôle fondamental, la participation active des parents dans l'encadrement scolaire est essentielle pour garantir une éducation harmonieuse et complète. Les parents, en tant que premiers éducateurs, ont un impact direct sur la réussite scolaire de leurs enfants. Le rôle des parents dans l'encadrement scolaire des enfants, est la thématique dans notre rubrique le DOSSIER DE LA SEMAINE.

De couleur orangée ou violette, la patate douce est riche en nutriments. Elle constitue un véritable allié pour fournir l'énergie dont on a besoin à tout moment. Découvrons ensemble ses bienfaits dans notre PRODUIT DE SAISON.

Éplucher et couper un oignon peut souvent provoquer des larmes et une

sensation de brûlure dans les yeux. Cela est dû à une réaction chimique qui libère des composés volatils irritants pour les yeux. Heureusement, il existe des astuces pour réduire ou éviter ces désagréments. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous en donne trois.

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.

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		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX			
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	350	400	600	500	300	300	▼		
		BANANE PLANTAIN (kg)	375	500	400	500	500	500	■		
		IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	600	650	700	700	500	600	▼		
		KLEGLE	Manque			Manque	600		■		
		BETE BETE	Manque			Manque	600		■		
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■		
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	500	600	600	700	▲		
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	500	700	500	700	■		
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	300	250	200	250	■		
		POIVRON (kg)	700	1000	1000	1500	1500	1500	■		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	CHOU (kg)	350	400	600	1500	400	600	■		
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	700	600	600	700	▼		
		HARICOT VERT (kg)	700	600	1000	1600	1000	800	▼		
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	200	500	▼		
		PIMENT FRAIS (kg)	600	500	1000	500	325	500	■		
		GOMBO (kg)	600	700	1000	500	450	600	▼		
		CAROTTE (kg)	800	1000	1300	2000	1200	1000	■		
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	300	300	■		
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■		
		VOS PROTEINES	VOS PROTEINES	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400			350	300	200	250	400	■		
POMME DE TERRE (kg)	800			900	900	1000	1000	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					
PRODUIT FRAIS	PRODUIT FRAIS			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								
DIVERS	DIVERS	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			250			■		
		ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000								
FRUIT	FRUIT	VIANDE DE PORC (kg)	2000			1200					
		COTE DE PORC (kg)	1100			1200					
		PATTE DE PORC (kg)	1300								
		PATTE DE BŒUF (kg)	1500			3000					
		ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■		
		CITRON (kg)	300	600	350	700	720	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	200	300	200	500	■		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	ORANGE (kg)	300	300	350	200	250	300	■		
		PASTEQUE (kg)	400								
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	600	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)	2250			1500					
DIVERS	DIVERS	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	900	1000	900	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								
		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 patate douce, plus qu'un simple tubercule sucré

De couleur orangée ou violette, la patate douce est riche en nutriments. Elle constitue un véritable allié pour fournir l'énergie dont on a besoin à tout moment. Découvrons ensemble ses bienfaits.

Voici un aperçu des principaux bienfaits de la patate douce.

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### L'AMI DES DIABÉTIQUES

La patate douce joue un rôle important dans le contrôle du poids et de la glycémie. Un indice glycémique bas et des fibres, voici le duo idéal pour limiter l'impact du sucre sur l'activité du pancréas, les fibres ralentissant l'absorption des glucides dans le sang. De surcroît, la patate douce possède un effet rassasiant intéressant, ce qui limite les risques de grignotage.

### BON POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Le bêta-carotène, transformé en vitamine A dans le corps, joue un rôle crucial dans la santé de la peau. Il aide à prévenir le vieillissement prématuré et protège la peau contre les dommages causés par les rayons UV. La vitamine C, en aidant à la production de collagène, contribue également à une peau ferme et élastique, ainsi qu'à des cheveux en bonne santé.



### ANTI-INFLAMMATOIRE NATUREL

La patate douce possède des propriétés anti-inflammatoires grâce à la présence de nombreux composés végétaux, notamment les anthocyanines dans la patate douce violette.



### SOURCE IMPORTANTE D'ANTIOXYDANTS

La patate douce, surtout dans sa variété orange, est riche en antioxydants, comme le bêta-carotène. Ces composés aident à protéger le corps contre le stress oxydatif, réduisant ainsi le risque de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques et certains types de cancers. Ils contribuent également à un vieillissement cellulaire plus sain.



### Saisonnalité

Août à octobre.

### Zone de production

Zone nord (Korhogo, Sinématiali)

Zone centre ouest (Divo)

Zone sud (Agboville)





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

## LE RÔLE DES PARENTS DANS L'ENCADREMENT SCOLAIRE

*Toujours dans la continuité de la rentrée scolaire, vous vous demandez comment mieux encadrer vos enfants. En effet, l'éducation des enfants ne repose pas uniquement sur l'école. Bien que les enseignants et les établissements scolaires jouent un rôle fondamental, la participation active des parents dans l'encadrement scolaire est essentielle pour garantir une éducation harmonieuse et complète. Les parents, en tant que premiers éducateurs, ont un impact direct sur la réussite scolaire de leurs enfants.*





## SOUTENIR ÉMOTIONNELLEMENT ET MOTIVER

Les parents jouent un rôle fondamental dans la construction de la confiance en soi de leurs enfants. Un soutien émotionnel constant aide les élèves à surmonter les défis académiques et à rester motivés. Les encouragements et la reconnaissance des efforts, même en cas d'échec, sont essentiels pour maintenir une attitude positive.



## ENCADREMENT DES DEVOIRS ET GESTION DU TEMPS

Un autre aspect important est l'encadrement des devoirs. Les parents doivent aider à établir une routine d'étude et à créer un environnement calme et sans distractions.



Ils ne doivent pas impérativement résoudre les problèmes à la place de leurs enfants, mais plutôt les guider pour qu'ils développent leurs propres compétences.

## COMMUNIQUER AVEC LES ENSEIGNANTS

Les parents doivent rester informés des progrès de leurs enfants en communiquant régulièrement avec les enseignants. Cette collaboration permet d'identifier rapidement les difficultés rencontrées et de mettre en place des stratégies pour y parvenir. Assister aux réunions parents-enseignants et être réceptif aux commentaires peut être une grande aide pour les parents.



## CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'APPRENTISSAGE

Un environnement propice à l'apprentissage à la maison est crucial. Cela inclut non seulement un espace dédié aux études, mais aussi la promotion de bonnes habitudes telles que la lecture régulière et la curiosité intellectuelle. Les parents doivent également veiller à ce que les enfants se sentent à l'aise dans cet espace.





## SÉCURITÉ ALIMENTAIRE : LE PROJET DE RENFORCEMENT DES SYSTÈMES ALIMENTAIRES DURABLES LANCE À ABIDJAN

**Le Projet de renforcement des systèmes alimentaires durables en Côte d'Ivoire (PRESACI) a été lancé, le 17 septembre 2024 à Abidjan.**

**C**e programme ambitieux qui s'étend sur une période de quatre ans (2024-2028), financé par l'Union européenne (UE) et mis en œuvre par CARE Côte d'Ivoire vise à améliorer la résilience et la durabilité des systèmes alimentaires en Côte d'Ivoire.

Il se concentrera sur l'augmentation de la production vivrière, en particulier des produits maraîchers, du manioc et de la banane plantain, tout en garantissant leur accessibilité sur les marchés nationaux et internationaux.

Le lancement du PRESACI matérialise une nouvelle étape pour stimuler la production alimentaire et favoriser la compétitivité des filières vivrières.





## Astuce de la Semaine

### COMMENT ÉVITER QUE L'OIGNON NE BRÛLE LES YEUX

Éplucher et couper un oignon peut souvent provoquer des larmes et une sensation de brûlure dans les yeux. Cela est dû à une réaction chimique qui libère des composés volatils irritants pour les yeux. Heureusement, il existe des astuces pour réduire ou éviter ces désagréments. En voici 3.

#### MODE D'EMPLOI

##### Astuce 1 : Refroidir les oignons

Le froid ralentit la réaction chimique qui libère les composés volatils. Avant de couper l'oignon, placez-le au réfrigérateur ou au congélateur pendant 10 à 15 minutes. Cela ne modifiera pas la texture ou le goût de l'oignon, mais réduira considérablement la production des gaz irritants.

##### Astuce 2 ; Couper l'oignon sous l'eau

Travailler près d'une source d'eau ou sous un filet d'eau peut empêcher les composés volatils d'atteindre vos yeux. L'eau absorbe une partie des produits à gaz par l'oignon, notamment leur contact avec vos yeux. Une autre méthode consiste à immerger l'oignon dans de l'eau pendant la coupe, bien que cela puisse affecter la texture si l'oignon est utilisé cru.

##### Astuce 3 ; Utiliser du vinaigre

Vaporiser un peu de vinaigre blanc sur la planche à découper ou même sur l'oignon avant de le couper peut réduire la réaction chimique. Le vinaigre neutralise partiellement les enzymes responsables de la production du gaz irritant. Attention cependant à ne pas en mettre trop, pour ne pas altérer le goût de l'oignon.

## 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](http://www.cnlvc.ci)

 conseil national de lutte  
contre la vie chère

 N° vert : 25 21 01 79 99



**cnlvc**  
Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**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**