

Dossier de la Semaine

NOËL : COMMENT CHOISIR LES CADEAUX SELON L'ÂGE DES ENFANTS ?

Noël approche et, comme chaque année, les parents veulent faire plaisir à leurs enfants. Mais trouver le cadeau idéal n'est pas toujours simple. Découvrez notre guide pour choisir le cadeau parfait, adapté à chaque tranche d'âge.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA MANGUE, UN FRUIT AUX
VERTUS EXCEPTIONNELLES

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT REDONNER DE
L'ÉCLAT À SES CARREAUX DE
DOUCHE OU DE CUISINE?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Noël approche et, comme chaque année, les parents veulent faire plaisir à leurs enfants. Mais trouver le cadeau idéal n'est pas toujours simple. Ce qui convient à un bébé ne fera pas rêver un enfant de 5 ans, et ce qui attire un préado n'intéressera pas forcément un enfant de 8 ans. De plus, il faut tenir compte du contexte, des habitudes de jeu, des préférences et du lieux d'habitation. Un guide clair pour vous aider à offrir le bon cadeau selon l'âge de l'enfant à découvrir dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Qu'elle soit mangée fraîche, en jus ou incorporée dans une recette, la mangue est un fruit savoureux et plein de bienfaits. Appréciée pour son goût sucré et rafraîchissant, la mangue apporte beaucoup de vitamines et d'énergie, ce qui en fait un fruit bon pour la santé. Découvrons ensemble certaines vertus de la mangue dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Calcaire, traces d'eau, poussière, résidus de produits, avec le temps, les carreaux

de douche ou de cuisine ont tendance à perdre de leur brillance. Heureusement, grâce à une astuce simple, il est possible de leur redonner de l'éclat, sans abîmer la surface. Comment ? Réponse 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	
		ANANAS	SAN PEDRO	DJANKE	YAMOUSSOUKRO	VIAN	KOFIKO		
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			
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			■	
	PRODUIT FRAIS	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						
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)	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)									



LA MANGUE, UN FRUIT AUX VERTUS EXCEPTIONNELLES

Qu'elle soit mangée fraîche, en jus ou incorporée dans une recette, la mangue est un fruit savoureux et plein de bienfaits. Appréciée pour son goût sucré et rafraîchissant, la mangue apporte beaucoup de vitamines et d'énergie, ce qui en fait un fruit bon pour la santé. Découvrons ensemble certaines vertus de la mangue.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BONNE POUR LE TRANSIT INTESTINAL

Sur le plan digestif, la mangue possède des propriétés intéressantes. Sa richesse en fibres facilite le transit et renforce la sensation de confort intestinal. Elle contient également des enzymes, dont l'amylase, qui favorisent la dégradation des glucides et rendent la digestion plus simple, en particulier après un repas copieux.



PRÉVIENT L'ASTHME

Les personnes qui consomment des aliments qui contiennent du bêta-carotène, tels que la mangue, ont moins de risques de développer de l'asthme.

DIMINUE LE TAUX DE GLUCOSE DANS LE SANG

Une étude avec des participants adultes obèses a démontré que la consommation de mangue aidait à réduire la glycémie. De même, la mangue aide à la gestion des taux de glucose chez des individus. Par conséquent, en relation avec la glycémie, la consommation de ce fruit peut être bénéfique à la prévention d'un taux trop élevé de glucose et apparaît comme un traitement naturel de cette pathologie.



PRÉVIENT LE CANCER

La pectine qui se trouve dans les mangues ainsi que la bêta-carotène qu'elles contiennent, sont utiles contre le cholestérol, mais également dans la prévention de certains cancers tels que le cancer de la prostate et le cancer du sein.



Saisonnalité

Décembre à juillet, selon les variétés.

Zone de production

Zone Nord (Korhogo, Ferkessédougou, Boundiali, Sinématiali, Odienné).

Zone centre (Bouaké).



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

NOËL : COMMENT CHOISIR LES CADEAUX SELON L'ÂGE DES ENFANTS ?

Noël approche et, comme chaque année, les parents veulent faire plaisir à leurs enfants. Mais trouver le cadeau idéal n'est pas toujours simple. Ce qui convient à un bébé ne fera pas rêver un enfant de 5 ans, et ce qui attire un préado n'intéressera pas forcément un enfant de 8 ans. De plus, il faut tenir compte du contexte, des habitudes de jeu, des préférences et du lieux d'habitation. Un guide clair pour vous aider à offrir le bon cadeau selon l'âge de l'enfant.



Pour les tout-petits de 0 à 3 ans : l'éveil et la sécurité avant tout

À cet âge, les enfants découvrent leurs sens. Ils ont besoin de jouets simples, colorés, sûrs et qui encouragent la motricité. Les meilleurs choix sont les hochets, les tapis d'éveil, les jouets en tissu, les cubes à empiler ou les livres en carton dur. Ces cadeaux stimulent leurs sens sans présenter de dangers. Dans un climat chaud comme le nôtre, les peluches légères et les vêtements respirants sont également très adaptés.

Pour les enfants de 4 à 6 ans : apprendre en jouant

Entre 4 et 6 ans, les enfants aiment imiter, créer et apprendre. Les jeux éducatifs, les puzzles, les tableaux de dessin, les livres illustrés et les sets de construction sont parfaits pour cet âge. Un ballon, une corde à sauter ou une petite bicyclette peut aussi faire leur bonheur. Les jouets simples mais solides sont particulièrement recommandés.

Pour les enfants de 7 à 10 ans : curiosité, imagination et mouvement

À partir de 7 ans, les enfants deviennent plus autonomes et leurs centres d'intérêt se précisent. Ils aiment les jeux qui font réfléchir, qui racontent une histoire ou qui permettent de jouer en groupe. Les jeux de société adaptés à leur âge, les livres d'aventure, les kits scientifiques ou les jeux de construction plus complexes sont de bonnes options. Comme ils aiment aussi être actifs, des cadeaux comme les ballons de foot ou de basket sont souvent très appréciés.

Pour les préadolescents de 11 à 13 ans : expression personnelle et autonomie

À cet âge, les enfants commencent à vouloir affirmer leur personnalité. Musique, sport, lecture, créativité, il est important de choisir des cadeaux qui correspondent à leurs passions. Des écouteurs, des accessoires de sport, un livre adapté à leur niveau, du matériel de dessin avancé pour les artistes en herbe, des jeux électroniques ou un matériel utile pour l'école, peuvent leur faire plaisir.

Tenir compte du contexte

Les enfants sont amenés à partager leurs jeux avec les frères et sœurs, les cousins et les amis du quartier. Les jouets résistants, simples d'utilisation et adaptés à votre environnement sont donc les meilleurs choix. Les livres et jeux qui valorisent la culture africaine, les personnages locaux ou les langues ivoiriennes sont aussi une excellente idée, car ils renforcent l'identité et la fierté des enfants.

Choisir le bon cadeau pour un enfant, c'est avant tout comprendre son âge, ses envies et son environnement. Avec des cadeaux adaptés à leur croissance, tant sur le plan physique qu'intellectuel, vous êtes sûr de faire briller les yeux des enfants le matin de Noël. L'important n'est pas le prix du cadeau, mais l'attention qu'il reflète.



FERKESSEDOUGOU : UNE UNITÉ SEMI-INDUSTRIELLE DE PRODUCTION D'ATTIEKE OUVERTE POUR RENFORCER LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

À Ferkessédougou, dans le nord de la Côte d'Ivoire, le Gouvernement renforce la sécurité alimentaire et l'autonomisation des femmes avec la mise en place d'une unité semi-industrielle de transformation du manioc en attiéké. Cette infrastructure vient accroître leur capacité de production et améliorer considérablement les conditions de travail des productrices locales.

Les productrices d'attiéké ont bénéficié de la construction d'un bâtiment adapté et de l'acquisition d'équipements modernes, notamment une broyeuse, un séchoir, un semouleur réglable et plusieurs autres matériels facilitant les différentes étapes de transformation. Il s'agit d'un important gain de temps, car auparavant, elles travaillaient avec des moyens rudimentaires et produisaient donc en faible quantité.

« Il nous fallait louer des tricycles pour aller moudre le manioc. Depuis que nous avons tout le matériel qu'il faut, nos dépenses ont baissé et, par jour, nous pouvons produire jusqu'à une tonne d'attiéké », se réjouit Khadija Diallo, présidente du groupe des femmes. Grâce à l'amélioration de leurs conditions de travail, ces femmes parviennent désormais à subvenir plus efficacement aux besoins de

leurs familles. « Cela nous permet de scolariser nos enfants, de les soigner et de soutenir nos époux », ajoute-t-elle.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du Projet d'Appui au Programme Social du Gouvernement (PaPSGouv), qui a permis l'implantation de cinq usines d'attiéké dans différentes localités du pays depuis 2022.



Astuce de la Semaine

COMMENT REDONNER DE L'ÉCLAT À SES CARREAUX DE DOUCHE OU DE CUISINE?

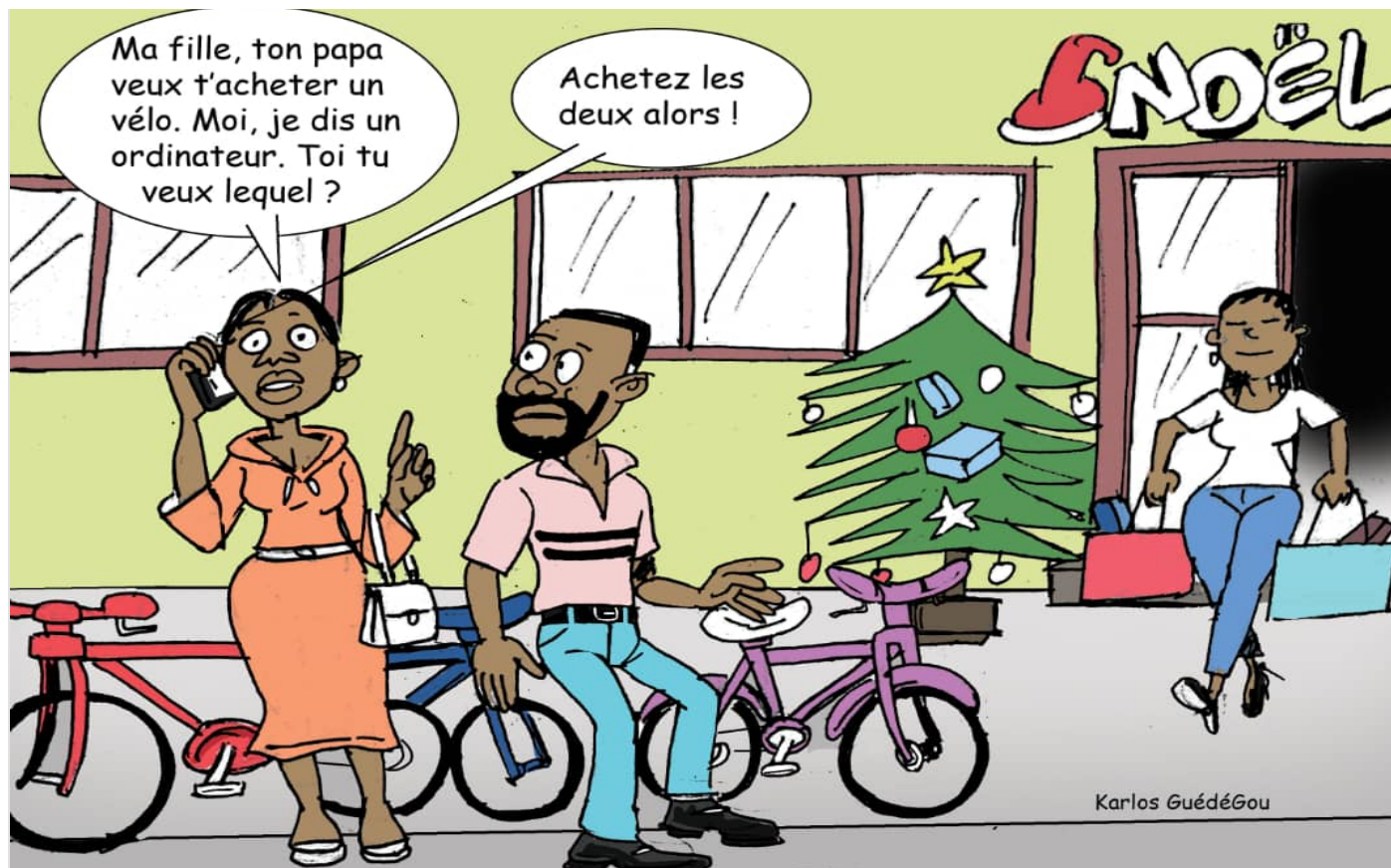
Calcaire, traces d'eau, poussière, résidus de produits, avec le temps, les carreaux de douche ou de cuisine ont tendance à perdre de leur brillance. Heureusement, grâce à une astuce simple, il est possible de leur redonner de l'éclat, sans abîmer la surface. Comment ? Réponse.

Mode d'emploi

1. Procurez-vous du vinaigre blanc que vous allez mélanger avec de l'eau chaude.
2. Aspergez ce mélange sur les carreaux puis rincez. Le vinaigre dissout le calcaire et ravive la brillance.
3. Vous pouvez ajouter à ce mélange quelques gouttes d'huile essentielle de citron pour neutraliser l'odeur et désinfecter.



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 ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathide 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**