



COMON
Studio & Print

Dossier de la Semaine

DES ASTUCES POUR ÉVEILLER L'AMOUR DE LA LECTURE CHEZ LES ENFANTS

Dans la dynamique de la rentrée scolaire, nous nous intéressons cette semaine à la lecture. La lecture est capitale chez les enfants. Plus tôt elle entre dans la vie d'un enfant, plus vite il se familiarisera avec cet exercice et y prendra goût.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE CÉLERI, UNE PLANTE SANTÉ AUX NOMBREUSES VERTUS

ASTUCE DE LA SEMAINE

SOULAGER LA SENSATION DE BRÛLURE APRÈS AVOIR MANGÉ DU PIMENT



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Dans la dynamique de la rentrée scolaire, nous nous intéressons cette semaine à la lecture. La lecture est capitale chez les enfants. Plus tôt elle entre dans la vie d'un enfant, plus vite il se familiarisera avec cet exercice et y prendra goût. La pratique de la lecture développe non seulement le vocabulaire, la compréhension et l'imagination, mais elle joue également un rôle crucial dans la réussite scolaire. Notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre des astuces simples mais efficaces pour éveiller l'amour de la lecture chez les enfants.

Le céleri, ce légume croquant et vert souvent utilisé en marinade, accompagnement ou ingrédient dans de nombreuses recettes, regorge de bienfaits pour la santé. En plus d'apporter une touche de fraîcheur à nos plats, le céleri est une véritable mine de nutriments essentiels. Découvrons ensemble quelques-uns de ses bienfaits pour notre organisme dans le **PRODUIT DE SAISON**.

La sensation de brûlure causée par la consommation de piments est une

expérience bien connue pour ceux qui apprécient les plats épicés. Certains piments peuvent surprendre par leur intensité, et la sensation de chaleur qu'ils provoquent peut rapidement devenir inconfortable. Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces pour atténuer cette sensation de brûlure. Découvrez les 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.

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	SAH PEDRO	NOUAKHOTE	YAMOUSSOUKRO	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	600	500	700	■		
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	350	250	200	250	■		
		POIVRON (kg)	700	1000	1000	1500	1500	1500	■		
		CHOU (kg)	350	400	600	1500	400	600	■		
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	800	600	800	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)	900	1000	1300	2000	1200	1000	■		
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	300	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	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			■		
		VOS PROTEINES	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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								■		
PRODUIT FRAIS	FRUIT			KPLO (unité moyen)	500			250			■
				ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■
		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	1000	500	500	■		
		NOIX DE CŒCO (pièce taille moyenne)	150						■		
DIVERS	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■		
		PAPAYE (kg)	350	400	200	400	200	500	■		
		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			■				
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						■				

LE CÉLERI, UNE PLANTE SANTÉ AUX NOMBREUSES VERTUS

Le céleri, ce légume croquant et vert souvent utilisé en marinade, accompagnement ou ingrédient dans de nombreuses recettes, regorge de bienfaits pour la santé. En plus d'apporter une touche de fraîcheur à nos plats, le céleri est une véritable mine de nutriments essentiels. Découvrons ensemble quelques-uns de ses bienfaits pour notre organisme.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UNE BONNE SOURCE D'HYDRATATION

Composé de près de 95 % d'eau, le céleri est un excellent moyen de rester hydraté. Cette teneur élevée en eau, combinée à des électrolytes comme le potassium, aide à maintenir un bon équilibre hydrique dans l'organisme, ce qui est essentiel pour la fonction cellulaire et la santé des organes.

LUTTE CONTRE L'HYPERTENSION

Le céleri est connu pour ses propriétés diurétiques naturelles, en raison de sa teneur en eau et en potassium. Cela aide à éliminer l'excès de liquide et de sel dans le corps, réduisant ainsi le risque de rétention d'eau et d'hypertension.



FACILITE LA GESTION DU POIDS

Grâce à sa faible densité calorique et à sa richesse en fibres, le céleri est un excellent allié pour la gestion du poids. Il peut être consommé en collation ou comme ingrédient dans les salades et les soupes, permettant de satisfaire la faim tout en limitant l'apport calorique. Les fibres aident également à maintenir un niveau de satiété plus long, ce qui peut être bénéfique pour ceux qui cherchent à contrôler leur poids.



UN ALLIÉ POUR UNE DIGESTION OPTIMALE

Le céleri est une excellente source de fibres alimentaires, qui jouent un rôle crucial dans le bon fonctionnement de notre système digestif. En consommant régulièrement du céleri, on favorise la régularité intestinale et on prévient les problèmes de constipation.



Saisonnalité

Saison des pluies (mai à octobre), Saison sèche (novembre à avril),

Zone de production

La région d'Abidjan et ses alentours (comme Anyama), Zone de l'ouest (Daloa, Gagnoa).



Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1500 F*



400 G
1750 F*



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE



ICI, NOUS PARTICIPONS



BANANE, FONIO, MAÏS,
MANIOC, MIL, SOJA, SORGHO...

**LES GOÛTER,
C'EST LES ADOPTER !**



#jeconsomme local

MOIS D'OCTOBRE

MOIS DU CONSOMMER LOCAL

En octobre, nos partenaires vous donnent RDV pour goûter leurs meilleures recettes de pains, viennoiseries et pâtisseries à base de farines locales

**CONSOMMONS CE QUE
NOUS PRODUISONS !**

COMON

SCANNEZ
LE PLANING



Carrefour



Casino
supermarchés



Auchan

des GÂTEAUX *du* PAIN

SUPER U

ICI, NOUS PARTICIPONS

**MOIS
D'OCTOBRE
MOIS DU
CONSOMMER
LOCAL**

**31
JOURS**

Pour **TESTER**
et **ADOPTER**

Le made in 
CÔTE D'IVOIRE



Soyez aux RDVs !

#jeconsomme-local

#1 FESTIVAL DES FARINES LOCALES

Dégustations gratuites des produits de la boulangerie, viennoiserie et pâtisserie à base de farines locales.

#2 NOS BRAVES PRODUCTEURS LOCAUX

Expositions des produits Made in Côte d'Ivoire dans les principaux supermarchés.

NOUVEAU

**CONSOMMONS CE QUE
NOUS PRODUISONS !**

SCANNEZ
LE PLANING



Carrefour



Casino
supermarchés



Auchan

des GÂTEAUX & au PAIN

SUPER U



Dossier de la Semaine

DES ASTUCES POUR ÉVEILLER L'AMOUR DE LA LECTURE CHEZ LES ENFANTS

Toujours dans la dynamique de la rentrée scolaire, nous nous intéressons cette semaine à la lecture. La lecture est capitale chez les enfants car elle permet de bien débuter dans la vie. Plus tôt elle entre dans la vie d'un enfant, plus vite il se familiarisera avec cet exercice et y prendra goût. La pratique de la lecture développe non seulement le vocabulaire, la compréhension et l'imagination, mais elle joue également un rôle crucial dans la réussite scolaire. Voici quelques astuces simples mais efficaces pour éveiller l'amour de la lecture chez les enfants.



EXPLIQUEZ L'UTILITÉ DE LA LECTURE

Les enfants doivent comprendre que lire est une forme de communication qui leur permet d'accéder à l'information mais aussi de se divertir. Lire ne doit pas être une punition.



CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA LECTURE

Le premier pas pour encourager la lecture est de créer un espace où les livres sont facilement accessibles. Un coin lecture agréable, rempli de livres adaptés à l'âge de l'enfant, peut susciter la curiosité. En ayant des livres à portée de main, les enfants sont plus susceptibles de les feuilleter par eux-mêmes. La variété des genres (bandes dessinées, albums, romans, documentaires) permet de répondre aux différents goûts.

MONTRER L'EXEMPLE

Les enfants apprennent beaucoup en observant leurs parents. Si un enfant voit ses proches lire régulièrement, il aura plus de chances de s'y intéresser. Lire soi-même, en famille, ou à voix haute, est une manière de montrer que la lecture est une activité agréable et valorisée.

LIRE ENSEMBLE DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE

Lire des histoires aux jeunes enfants permet de développer leur goût pour la lecture. Les moments



passés à lire ensemble favorisent également un lien affectif fort entre l'adulte et l'enfant. Plus tôt la lecture est introduite, plus elle fait partie du quotidien de l'enfant, qui la perçoit alors comme un moment de plaisir partagé.

ADAPTER LES LIVRES AUX INTÉRÊTS DE L'ENFANT

Chaque enfant a des centres d'intérêt différents. Certains adorent les histoires de dinosaures, d'autres préfèrent les récits d'aventure, de magie, ou les documentaires animaliers. Il est important de choisir des livres qui reflètent leurs passions pour les captiver. L'enfant sera plus motivé à lire s'il se sent connecté au sujet du livre.

FRÉQUENTER LES BIBLIOTHÈQUES ET LIBRAIRIES

Les visites régulières à la bibliothèque ou à la librairie permettent de renouveler l'intérêt des enfants pour la lecture. L'enfant peut choisir ses propres livres, ce qui renforce son sentiment d'autonomie et de responsabilité.

ENCOURAGER LA DISCUSSION AUTOUR DES LIVRES

Après la lecture, engager des discussions autour de l'histoire peut aider à prolonger l'intérêt de l'enfant. Poser des questions ouvertes sur le contenu, les personnages, ou même encourager l'enfant à imaginer une suite à l'histoire permet de stimuler sa réflexion tout en associant la lecture à une activité enrichissante et interactive.



CÔTE D'IVOIRE: UNE TONNE ET DEMI DE PRODUITS MÉDICAMENTEUX DE QUALITÉ INFÉRIEURE ET FALSIFIÉE (PMQIF) SAISIE À ABIDJAN

L'Unité de lutte contre la Criminalité Transnationale organisée (UCT) exploitant une information anonyme digne de foi, a intercepté le dimanche 22 septembre 2024 un camion de type remorque en provenance du Ghana. Ce camion était chargé de cartons de carreaux, parmi lesquels se trouvaient dissimulés plusieurs dizaines de cartons de Produits Médicamenteux de Qualité Inférieure et Falsifiée (PMQIF) d'un poids d'environ 1,5 tonne.

Au cours de cette opération, cinq (05) individus ont été interpellés. Il s'agit de Yakubu Issifu, Aziz Nuhu, Fayouk Azizu, Tirera Djimin et Guindo Souleymane. Les produits saisis

auraient rapporté aux destinataires la somme de cinq (05) millions de francs CFA environ.

Cette unité regroupant des agents de police, de gendarmerie, des douanes ivoiriennes, des eaux et forêts et de la direction des affaires maritimes, dirigée par le commissaire divisionnaire-major de Police Binaté Youssouf, est spécialisée dans la lutte contre le crime organisé, le trafic de drogues, la traite des êtres humains, des espèces sauvages protégées et la fraude documentaire.

Elle est placée sous la tutelle du ministère de l'intérieur et de la sécurité et sous l'autorité directe du directeur général de la Police nationale (DGPN).



Astuce de la Semaine

SOULAGER LA SENSATION DE BRÛLURE APRÈS AVOIR MANGÉ DU PIMENT

La sensation de brûlure causée par la consommation de piments est une expérience bien connue pour ceux qui apprécient les plats épicés. Certains piments peuvent surprendre par leur intensité, et la sensation de chaleur qu'ils provoquent peut rapidement devenir inconfortable. Cette sensation est principalement due à la capsaïcine, une molécule active présente dans les piments qui se lie aux récepteurs de la douleur dans la bouche. Heureusement, il existe des solutions simples et efficaces pour atténuer cette sensation de brûlure.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Boire du lait ou consommer des produits laitiers

Les produits laitiers sont les alliés numéro un pour soulager la sensation de brûlure liée aux piments. Pour cause, ils contiennent de la caséine et des matières grasses.

Astuce 2

Le sucre, idéal pour soulager la sensation de brûlure

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

Rincez-vous la bouche à l'huile d'olive, de tournesol, de colza, etc. Prenez soin de ne pas avaler l'huile et de bien la recracher, puis rincez-vous la bouche à l'eau ensuite.

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**