



N°125 Semaine du 11 Août au 18 Août 2025



Le bulletin d'information  
de la lutte contre la vie chère

COMON  
Studio Côte d'Ivoire

Dossier de la Semaine

## SMARTPHONES ET ENFANTS : POURQUOI LE CONTROLE PARENTAL EST UNE NECESSITE ?

*Les smartphones peuvent aider les enfants et les ados à apprendre et à découvrir le monde, mais ils peuvent aussi être dangereux s'ils les utilisent sans surveillance.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

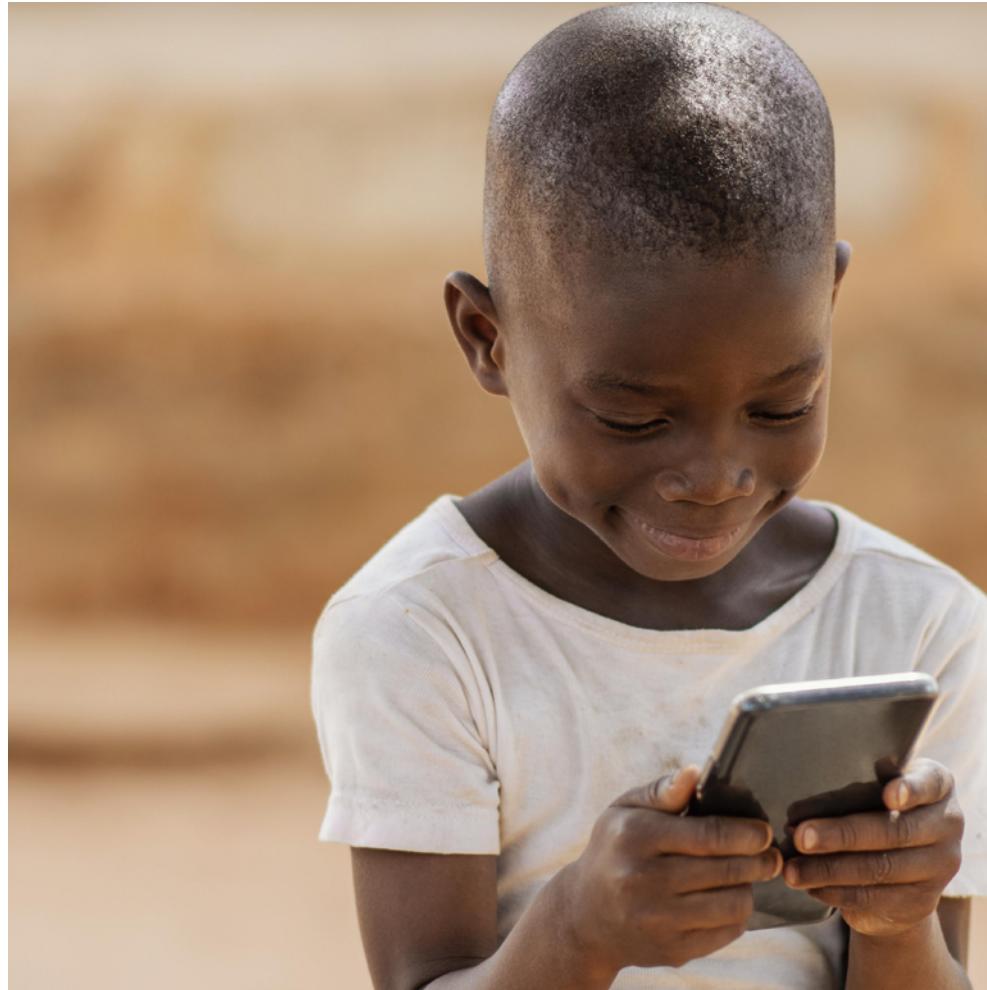
LA GRAINE DE PALME, PETITE  
MAIS PUISSANTE !

### ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT RAVIVER L'ÉCLAT  
DE VOS OBJETS EN CUIVRE ?



SCANNEZ POUR  
ACCÉDER  
LES NUMÉROS  
PRÉCÉDENTS !



**L**'utilisation des smartphones par les enfants et les adolescents connaît une progression rapide, portée par la démocratisation des appareils mobiles et l'accès facilité à Internet. Si ces technologies offrent des opportunités éducatives et l'ouverture sur le monde, elles comportent également des risques majeurs lorsqu'elles sont utilisées sans encadrement. C'est le sujet de notre **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Dans beaucoup de pays africains, la graine de palme est utilisée pour préparer la célèbre sauce graine. La pulpe du fruit permet d'obtenir également de l'huile de palme, qui est depuis longtemps une huile de cuisson très utilisée dans les plats traditionnels. L'huile de palme rouge, c'est-à-dire non transformée, est particulièrement riche en éléments bénéfiques pour la santé. Elle contient notamment beaucoup de provitamine A, bien plus que la carotte, et apporte divers nutriments qui peuvent être bons pour la santé, à condition d'en consommer avec modération. Ses principaux bienfaits sur l'organisme à découvrir dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Les objets en cuivre (casseroles, plateaux ou bijoux) finissent souvent par noircir ou perdre leur éclat avec le temps. Comment leur redonner toute leur brillance ? Mode d'emploi 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 vivier 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 vivier aux produits manufacturés, en passant par les produits frais, etc.

## TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUIT	COUTS MOYENS FR/100G						TENDANCE DES PRIX
	ANOBAY	SAIN PEDRO	BOUINNE	YAHOUSSOUFO	VIAN	FORBODO	
PATATE DOUCE (kg)	500	600	800	600	700	400	▲
BANANE PLANTAIN (kg)	500	600	700	500	600	600	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	800	1000	900	900	900	800	■
IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
IGNAME ASSAWA (kg)				600	600	700	▲
IGNAME BETE BETE (kg)					350		■
PATE DE PLACALI (kg)							■
OIGNON BLANC (kg)	700	750	700	700	750	750	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	300	250	250	150	300	■
POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
CHOU (kg)	400	600	600	500	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)	800	800	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)	500	500	400	600	500	500	
COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	
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				1500		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						
HUILE ROUGE (L)	1900						
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700			500			
VIANDE DE BOEUF SANS OS (kg)	3000		3000	3000	3000		■
VIANDE DE BOEUF 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						■
KPL0 (unité moyen)	500		500	500			■
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 BOEUF (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)							
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)							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
SUCRE BLANC (kg)							
LAIT LIQUIDE (L)							
CINGEMBRE (kg)					300	700	
FEUILLE DE BISSAP (kg)							
TOMI (kg)							

# Produit de Saison



## LA GRAINE DE PALME, PETITE MAIS PUISSANTE !

Dans beaucoup de pays africains, la graine de palme est utilisée pour préparer la célèbre sauce graine. La pulpe du fruit permet d'obtenir également de l'huile de palme, qui est depuis longtemps une huile de cuisson très utilisée dans les plats traditionnels. L'huile de palme rouge, c'est-à-dire non transformée, est particulièrement riche en éléments bénéfiques pour la santé. Elle contient notamment beaucoup de provitamine A, bien plus que la carotte, et apporte divers nutriments qui peuvent être bons pour la santé, à condition d'en consommer avec modération. Voici ses principaux bienfaits sur l'organisme :

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### BONNE POUR LA PEAU

L'huile de palme est utilisée pour sa richesse en vitamine A qui contient de nombreux bienfaits pour la peau. Elle est utilisée comme un produit anti-ride. On l'utilise également pour faire des fonds de teint, parce que la vitamine A contient des bêta-carotène qui donnent des teints bronzés ou halés.



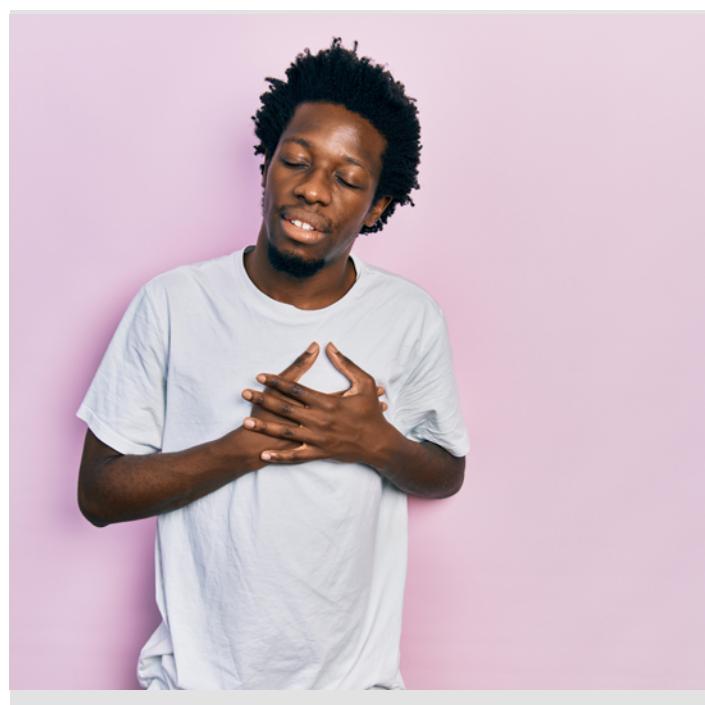
### SOURCE D'ÉNERGIE RAPIDE

Grâce à sa richesse en acides gras à chaîne moyenne (comme l'acide caprique et caprylique), l'huile de palmiste est facilement convertie en énergie par le foie, ce qui en fait un bon carburant pour le corps, notamment chez les sportifs.



### BONNE POUR LE CŒUR

Bien que riche en graisses saturées, certaines études indiquent que l'huile de palmiste pourrait améliorer le bon cholestérol (HDL), surtout si elle est consommée à dose modérée dans le cadre d'une alimentation équilibrée



### SOUTIEN AU DÉVELOPPEMENT INFANTILE

Dans certaines régions d'Afrique, l'huile de palmiste est utilisée pour compléter l'alimentation des enfants, car elle est énergétique et peut favoriser la prise de poids et la croissance.

### Saisonnalité

De Mai à Novembre

### Zone de production

**Sud** (Aboisso, Dabou, Fresco, Grand-Lahou).  
**Centre-Ouest** (Divo, Sikensi).



# SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G  
1500 F\*



400 G  
1 750 F\*

LAIT  
ENTIER 28%



\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE

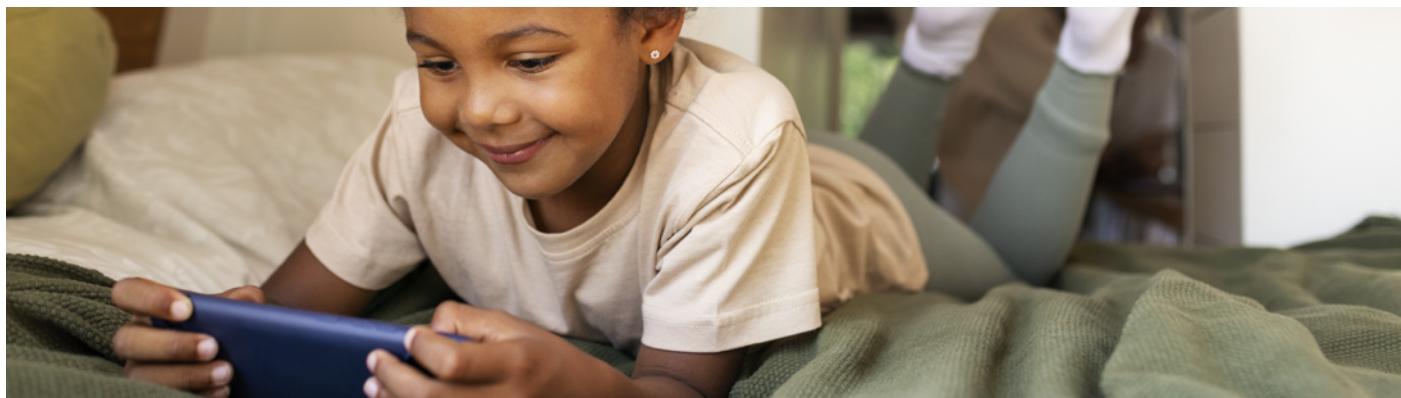




Dossier de la Semaine

## SMARTPHONES ET ENFANTS : POURQUOI LE CONTROLE PARENTAL EST UNE NECESSITE ?

*L'utilisation des smartphones par les enfants et les adolescents connaît une progression rapide, portée par la démocratisation des appareils mobiles et l'accès facilité à Internet. Si ces technologies offrent des opportunités éducatives et l'ouverture sur le monde, elles comportent également des risques majeurs lorsqu'elles sont utilisées sans encadrement.*



## LES PRINCIPAUX RISQUES IDENTIFIÉS

Aujourd'hui, de nombreux enfants et adolescents naviguent quotidiennement sur les réseaux sociaux, visionnent des vidéos en ligne et interagissent avec des inconnus, parfois sans la moindre supervision. Cette situation les expose à des contenus inadaptés à leur âge, à des comportements à risque et à des influences négatives qui peuvent avoir un impact durable sur leur développement moral, psychologique et scolaire qui peuvent être :

- Exposition à des contenus inappropriés : images ou vidéos à caractère violent, sexuel ou discriminatoire.
- Cyberharcèlement : intimidation ou menaces via les plateformes numériques.
- Addiction aux écrans : troubles de la concentration, isolement social, baisse des performances scolaires.
- Contacts avec des personnes malveillantes : risques d'exploitation ou de manipulation en ligne.

## LE CONTROLE PARENTAL : UN OUTIL INDISPENSABLE

Dans un contexte où l'espace numérique prend une place croissante dans la vie quotidienne, le contrôle parental n'est plus une option, mais une mesure incontournable pour garantir la sécurité et le bien-être des enfants ivoiriens. Le contrôle parental ne doit donc plus être perçu comme un simple accessoire technologique, mais comme un outil essentiel de protection. Il permet aux parents et tuteurs de :

- Filtrer les contenus accessibles selon l'âge de l'enfant.
- Fixer des limites de temps d'utilisation.
- Suivre l'activité numérique de manière préventive.
- Encourager une utilisation responsable et sécurisée d'Internet.

## QUELQUES OUTILS DE CONTROLE PARENTAL POUR PROTEGER LES ENFANTS EN LIGNE

Plusieurs solutions gratuites ou payantes permettent aujourd'hui aux parents de mieux encadrer l'usage du smartphone par leurs enfants :

- Google Family Link (Android) : permet de créer un compte pour l'enfant, filtrer les contenus, gérer les applications et fixer des limites d'utilisation quotidienne.
- Apple Temps d'écran (iPhone/iPad) : intégré aux appareils Apple, cet outil aide à restreindre l'accès à certaines applications, fixer des horaires et surveiller l'activité en ligne.
- Qustodio (Android, iOS, PC) : offre un tableau de bord détaillé pour suivre les activités, bloquer des sites ou applications, et contrôler la durée d'utilisation.
- Kaspersky Safe Kids : protège contre les contenus inappropriés, suit la localisation de l'enfant et envoie des alertes en cas d'usage risqué.
- Microsoft Family Safety (ordinateurs et mobiles) : idéal pour les familles utilisant Windows, avec filtrage web, contrôle des applications et rapports d'activité.





## PROMOTION DU “MADE IN CÔTE D’IVOIRE” : LE MINISTÈRE DU COMMERCE MOBILISE SES CONSEILLERS COMMERCIAUX

**L**e Ministère du Commerce et de l’Industrie a lancé, du 4 au 5 août 2025 à Abidjan, la réunion annuelle des conseillers commerciaux. Organisé par la Direction générale du commerce extérieur, l’événement s’est tenu à la Chambre de Commerce et d’Industrie, en présence de nombreux représentants internationaux, venus notamment d’Inde, de Chine, d’Europe ou encore des États-Unis.



Olivier Daipo, Directeur de cabinet adjoint, représentant le ministre du Commerce et de l’Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba, a réaffirmé l’importance du commerce extérieur dans le développement économique du pays. Malgré les difficultés économiques mondiales, la Côte d’Ivoire a su maintenir une croissance soutenue, avec un PIB projeté à 6,5 % en 2024, en grande partie grâce à ses échanges commerciaux.

L’objectif central de cette rencontre était de renforcer la collaboration public-privé afin d’accélérer la promotion des produits locaux sur les marchés internationaux. M. Daipo a ainsi exhorté les conseillers à valoriser davantage le label “Made in Côte d’Ivoire” en s’appuyant sur cinq axes stratégiques : veille stratégique et intelligence de marché, diversification des marchés et produits, promotion de la marque nationale, renforcement du partenariat public-privé, et soutien aux exportateurs.



# COMMENT RAVIVER L'ÉCLAT DE VOS OBJETS EN CUIVRE ?

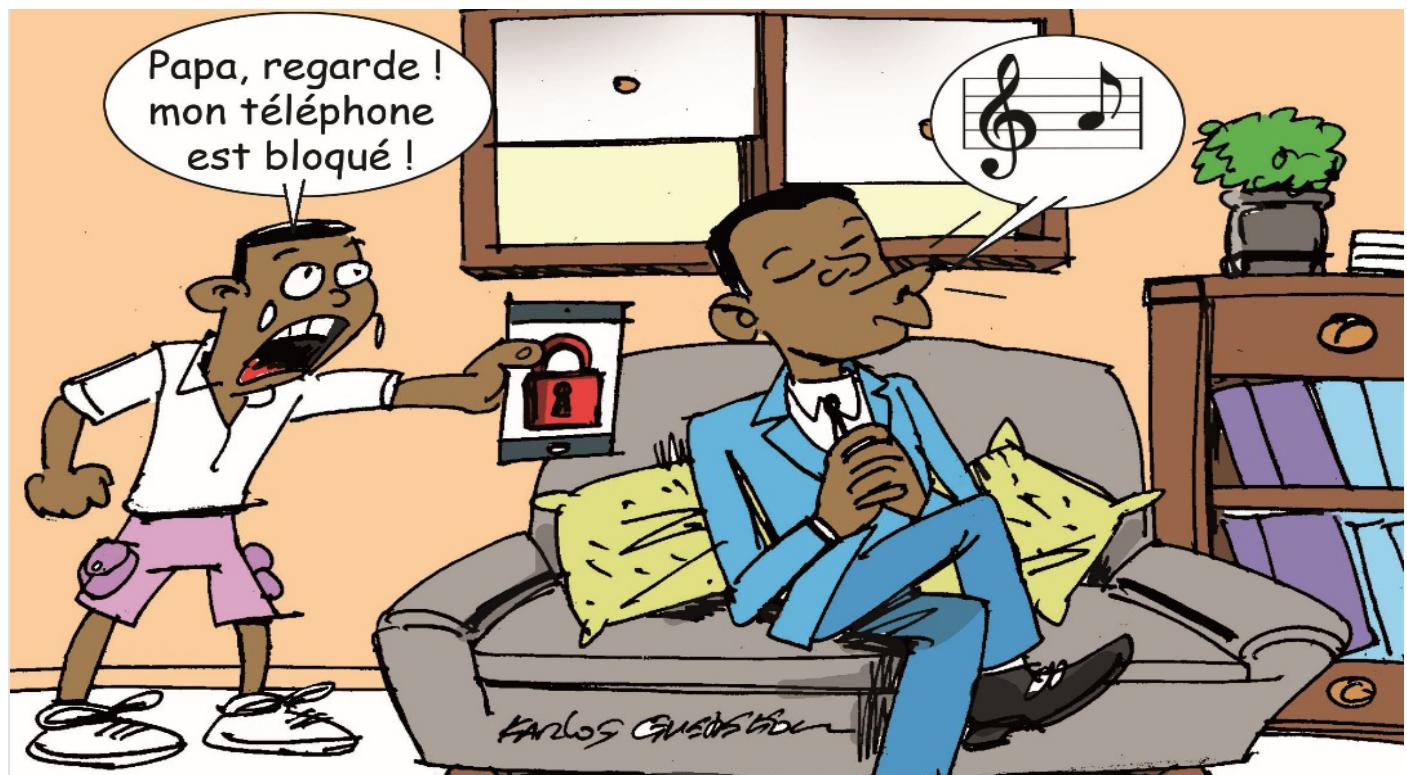
*Les objets en cuivre (casseroles, plateaux ou bijoux) finissent souvent par noircir ou perdre leur éclat avec le temps. Comment leur redonner toute leur brillance ? Mode d'emploi.*

## Mode d'emploi

1. Procurez-vous un citron que vous coupez en deux et le saupoudrer de gros sel.
2. Frotter directement la surface en cuivre avec le citron salé et laissez agir quelques minutes avant de rincer à l'eau tiède.
3. Sécher immédiatement avec un chiffon doux pour éviter les traces.



## Humour de la Semaine





**Ensemble c'est possible**



## Infoline Sécrétariat Exécutif

Responsable : **Dr Ranie-Didice BAH-KONE**

Tel. : **+225 27 22 52 68 17** - Email : [r.bah@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

Localisation : **Cocody-Angré, en face de la CNPS, Abidjan**

[www.cnlvc.ci](http://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 :**

Sécrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathide oulai - Fabrice Abou

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 2521017999**

Email : [commercial@comon.ci](mailto:commercial@comon.ci)

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**