



COM'ON

Dossier de la Semaine

ENCADREMENT ET SUIVI DES DEVOIRS : COMMENT AIDER VOS ENFANTS

Bientôt la rentrée scolaire ! Outre l'achat des fournitures et autres livres, il faut penser également au suivi pédagogique des enfants.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE CHOU, UNE FLEUR VERTUEUSE

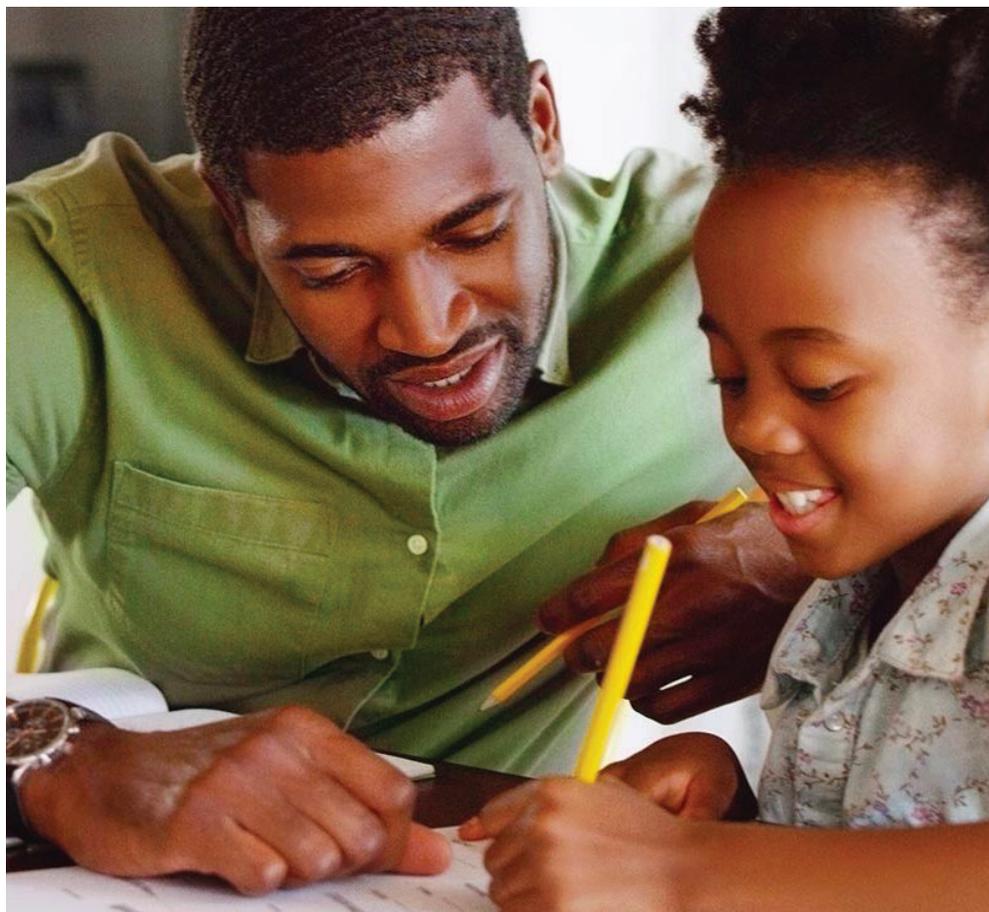
ASTUCE DE LA SEMAINE

FAIRE BRILLER VOS
CHAUSSURES EN CUIR AVEC
UN INGRÉDIENT DE CUISINE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

EDITORIAL



Bientôt la rentrée scolaire ! Outre l'achat des fournitures et autres livres, il faut penser également au suivi pédagogique des enfants. En effet, l'encadrement et le suivi des devoirs scolaires sont des aspects cruciaux pour la réussite académique des enfants. Un bon encadrement permet non seulement d'améliorer les résultats scolaires, mais aussi de développer des compétences essentielles comme l'autonomie, l'organisation et la gestion du temps. Notre DOSSIER DE LA SEMAINE vous suggère quelques stratégies pratiques pour aider les enfants à bien faire leurs devoirs et rester motivés tout au long de l'année scolaire.

Très apprécié, le chou est non seulement savoureux mais aussi riche en nutriments essentiels. Qu'il soit dit en fleur (chou-fleur) ou chinois, le chou est consommé en salade, en sauce ou encore dans le piment du poulet et du poisson braisé, ce qui fait de lui un indispensable de la cuisine ivoirienne. Voici un aperçu des principaux bienfaits du chou dans notre PRODUIT DE SAISON.

Vous n'avez plus besoin de vous ruiner en produits spécialisés pour raviver l'éclat de vos chaussures en cuir ternies par le temps. Il existe une astuce simple, économique et naturelle qui se cache probablement déjà dans votre cuisine. A découvrir 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.

ECHO 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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
PATATE DOUCE (kg)	350	400	600	500	300	300	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	375	500	400	500	500	700	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)		600	700	700	500	650	■
IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	650	700		Manque		600	▼
KLEGLE	450			Manque	600		■
BETE BETE	500			600	600		■
PATE DE PLACALI (kg)	300						■
OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	700	600	750	700	▲
OIGNON BLANC (kg)	600	600	700	700	750	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	250	200	250	■
POIVRON (kg)	700	1000	600	1500	1750	1500	■
CHOU (kg)	350	400	400	1000	400	600	■
TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	600	800	600	600	700	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	400	1600	1000	800	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	400	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	600	600	1000	500	500	500	■
GOMBO (kg)	600	700	1000	1000	450	700	▼
CAROTTE (kg)	800	1000	1300	2000	1200	1300	■
CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■
COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■
NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	450	350	300	200	250	400	■
POMME DE TERRE (kg)	800	900	900	1000	900	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			
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
VOS PROTEINES							
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						■
KPLO (unité moyen)	500						■
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	3000						
VIANDE DE PORC (kg)	2000						
COTE DE PORC (kg)	1100						
PATTE DE PORC (kg)	1300						
PATTE DE BŒUF (kg)	1500						
PRODUIT FRAIS							
FRUIT							
ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
CITRON (kg)	300	600	1000	1000	720	900	■
AVOCAT (kg)	450	400	600	600	500	500	■
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■
PAPAYE (kg)	350	400	300	700	200	500	■
ORANGE (kg)	300	300	350	200	250	300	■
PASTEQUE (kg)	400						
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
DIVERS							
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	1000	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						
NIEBÉ (kg)	700						
FONIO (kg)	1200						
SUCRE ROUX (kg)			900	900			
SUCRE BLANC (kg)				1800			
LAIT LIQUIDE (L)							
GINGEMBRE (kg)	500		300	500	500		
FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000						
TOMI (kg)	800						

LE CHOU, UNE FLEUR VERTUEUSE

Très apprécié, le chou est non seulement savoureux mais aussi riche en nutriments essentiels. Qu'il soit dit en fleur (chou-fleur) ou chinois, le chou est consommé en salade, en sauce ou encore dans le piment du poulet et du poisson braisé, ce qui fait de lui un indispensable de la cuisine ivoirienne. Voici un aperçu des principaux bienfaits du chou.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

RICHE EN NUTRIMENTS ESSENTIELS

Le chou est une excellente source de vitamines et de minéraux. Il est particulièrement riche en vitamine C, qui renforce le système immunitaire, et en vitamine K, essentielle pour la coagulation sanguine.

RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Grâce à sa teneur élevée en vitamine C, le chou contribue à renforcer le système immunitaire. Cette vitamine est essentielle à la production de globules blancs, qui jouent un rôle crucial dans la lutte contre les infections. Le chou fermenté, comme la choucroute ou le kimchi, apporte également des probiotiques qui renforcent les défenses immunitaires.



RÉDUIRE LE RISQUE DE CANCER

Certaines études révèlent que les composés phytochimiques présents dans le chou, tels que les glucosinolates, pourraient aider à prévenir certains types de cancer, notamment le cancer du côlon, du sein et de la prostate. Ces composés contribuent à détoxifier le corps et à neutraliser les substances cancérigènes.



FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Vous avez besoin de faire attention à votre poids pour préserver votre santé ? Le chou est un aliment faible en calories mais riche en nutriments, ce qui en fait un excellent choix pour ceux qui cherchent à perdre du poids ou à maintenir un poids santé. Sa teneur en fibres aide à se sentir rassasié plus longtemps, notamment ainsi la tentation de grignoter entre les repas.



Saisonnalité

Aout à octobre.

Zone de production

La production peut se faire sur tout le territoire ivoirien. Cependant on peut noter comme grande zone de production, la zone de Vavoua.



Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1500 F*



400 G
1750 F*

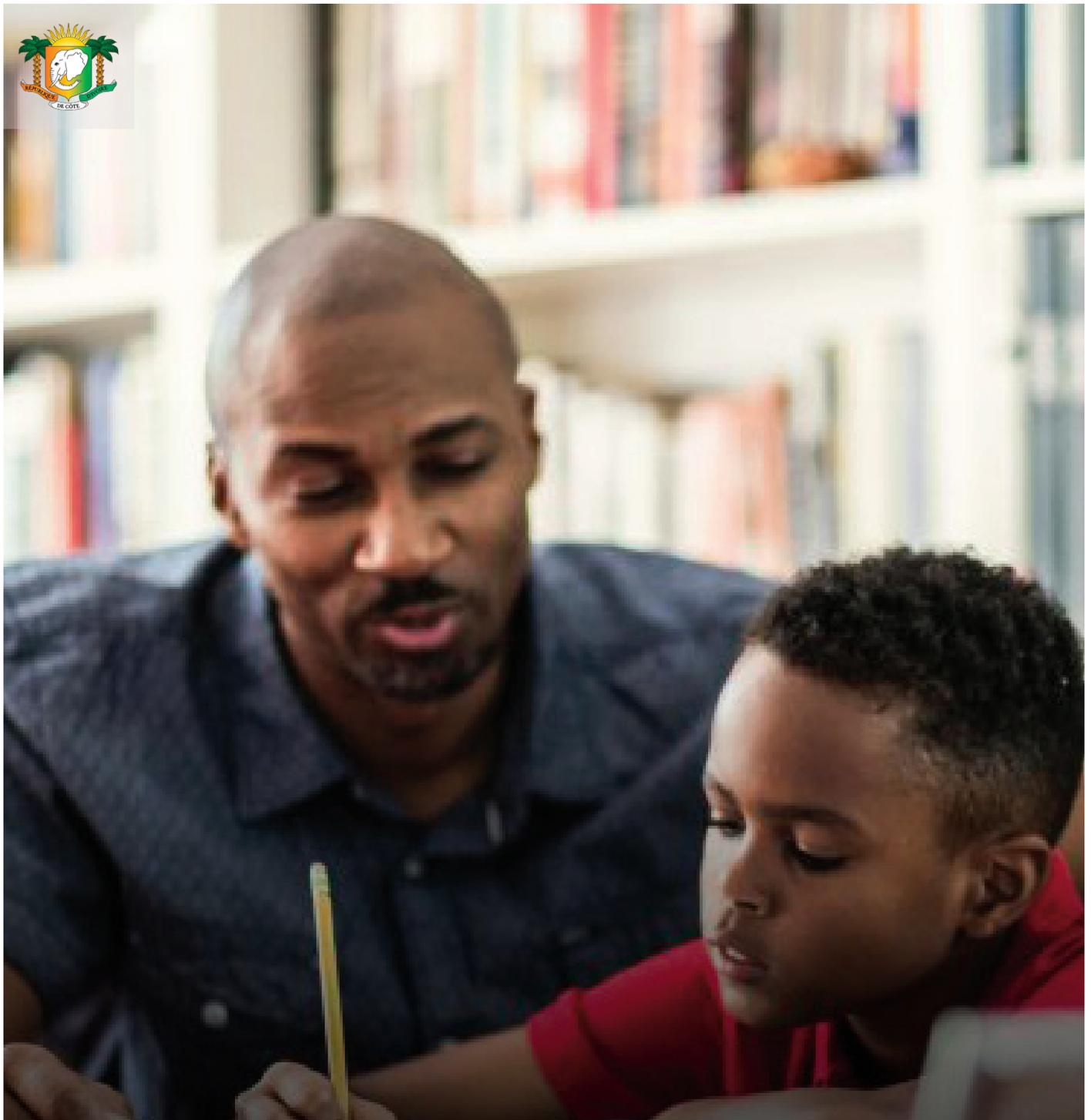


LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

ENCADREMENT ET SUIVI DES DEVOIRS : COMMENT AIDER VOS ENFANTS

Bientôt la rentrée scolaire ! Outre l'achat des fournitures et autres livres, il faut penser également au suivi pédagogique des enfants. En effet, l'encadrement et le suivi des devoirs scolaires sont des aspects cruciaux pour la réussite académique des enfants. Un bon encadrement permet non seulement d'améliorer les résultats scolaires, mais aussi de développer des compétences essentielles comme l'autonomie, l'organisation et la gestion du temps. Quelques stratégies pratiques pour aider les enfants à bien faire leurs devoirs et rester motivés tout au long de l'année scolaire.



ÉTABLIR UNE ROUTINE

Il est important de fixer une routine quotidienne pour les devoirs. Définissez une heure précise chaque jour après l'école pour que votre enfant s'installe et commence à travailler. Cette régularité aide les enfants à se mettre dans un état d'esprit de travail et réduit les résistances face aux devoirs. Assurez-vous également que cette heure tienne compte de son niveau d'énergie, en évitant les moments où il est fatigué ou distrait.



ENCOURAGER L'AUTONOMIE

Il est important d'encourager les enfants à travailler de manière autonome. Laissez-les d'abord essayer de résoudre les problèmes par eux-mêmes avant d'intervenir. Cette pratique renforce leur confiance en leurs propres capacités et les habitue à réfléchir de manière critique. Cependant, soyez disponible pour répondre à leurs questions ou les aider en cas de besoin, sans pour autant faire le travail à leur place.

DIVISER LES TÂCHES

Les devoirs peuvent parfois sembler accablants, surtout lorsqu'ils impliquent de grands projets ou des études pour des examens. Apprenez à votre enfant à diviser ses tâches en petites étapes plus gérables. Cela peut inclure la répartition du travail sur plusieurs jours ou la fixation de petits objectifs intermédiaires. Cette approche réduit le stress et aide à maintenir la motivation.

FAIRE PREUVE DE PATIENCE ET DE POSITIVITE

Encadrez les devoirs avec patience et encouragement. Il est normal que certains sujets soient plus difficiles que d'autres, mais il est important de garder un ton positif et de féliciter l'enfant pour ses efforts, même s'ils ne donnent pas toujours des résultats immédiats. Le soutien émotionnel joue un rôle clé dans la motivation et l'estime de soi des enfants.



COLLABORER AVEC LES ENSEIGNANTS

Maintenez une communication régulière avec les enseignants de votre enfant. Cette collaboration permet de suivre de près ses progrès et d'identifier les domaines où il pourrait avoir besoin d'une aide supplémentaire. Les enseignants peuvent également fournir des conseils spécifiques sur la manière de soutenir votre enfant dans certaines matières.





CÔTE D'IVOIRE: LES PRIX DU GASOIL ET DU SUPER SANS PLOMB MAINTENUS RESPECTIVEMENT À 715 FCFA ET 875 FCFA EN SEPTEMBRE 2024

Les prix du gasoil et du super sans plomb sont maintenus respectivement à 715 FCFA et 875 FCFA, le litre durant ce mois de septembre 2024, ont annoncé ce samedi 31 août 2024, les autorités ivoiriennes dans un communiqué consulté par Abidjan.net.

Les prix du gaz butane restent également inchangés : la bouteille de 6kg reste à 2000 FCFA, celle de 12.5kg à 5200 FCFA, celle de 15kg à 6965 FCFA, celle de 17.5 à 8125 FCFA, celle de 25 kg à 11.610 FCFA et enfin celle de 28kg à 13000 FCFA.

Les prix à la pompe du carburant et du gaz butane en Côte d'Ivoire, sont ajustés chaque mois conformément aux dispositions du marché international.



Astuce de la Semaine

FAIRE BRILLER VOS CHAUSSURES EN CUIR AVEC UN INGRÉDIENT DE CUISINE

Vous n'avez plus besoin de vous ruiner en produits spécialisés pour raviver l'éclat de vos chaussures en cuir ternies par le temps. Il existe une astuce simple, économique et naturelle qui se cache probablement déjà dans votre cuisine. A découvrir.

MODE D'EMPLOI

1. Procurez-vous de la banane que vous épluchez.
2. Frottez l'intérieur de la peau de banane sur vos chaussures en cuir. Laissez pendant quelques minutes le cuir absorber les huiles naturelles de la banane.
3. Avec un chiffon doux, essuyez les résidus et lustrez vos chaussures pour un brillant instantané.

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**