



N°124 Semaine du 21 juillet au 28 juillet 2025

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

COMON  
Studio Crédit

Dossier de la Semaine

# TOURISME LOCAL : REDECOUVRIR LA COTE D'IVOIRE AUTREMENT

Longtemps concentré sur les grandes villes comme Abidjan ou les stations balnéaires classiques, le tourisme en Côte d'Ivoire connaît une nouvelle dynamique.

## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE

## PRODUIT DE SAISON

LE MELON : LES 4 PRINCIPAUX  
BIENFAITS POUR LA SANTÉ

## ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT EVITER QUE LE RIZ  
COLLE PENDANT LA CUISSON ?



SCANNEZ POUR  
ACCÉDER  
AUX NUMÉROS  
PRÉCÉDENTS !



**L**ongtemps concentré sur les grandes villes comme Abidjan ou les stations balnéaires classiques, le tourisme en Côte d'Ivoire connaît une nouvelle dynamique. Cette transformation est en grande partie portée par les plateformes digitales et un groupe d'influenceurs passionnés, qui ont su dé poussiérer l'image du tourisme national et en révéler la richesse insoupçonnée pour permettre aux ivoiriens de redécouvrir leur propre pays sous un autre angle. On vous explique tout dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Vous raffolez du melon ? C'est le moment ou jamais d'en profiter. Le melon est le légume- fruit par excellence de cette saison. Non seulement c'est un produit savoureux mais c'est aussi un aliment qui prend soin de notre santé. Nous vous détaillons dans notre « **PRODUIT DE SAISON** » pourquoi le melon est le roi de nos assiettes.

Un riz collant peut ruiner un bon plat, surtout quand on le voulait bien détaché. Heureusement, il existe quelques gestes simples pour cuire un riz, grain par grain, sans qu'il ne finisse en bloc compact. A retrouver 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	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOKOKE	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PATATE DOUCE (kg)	450	400	700	500	400	350	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	450	450	500	500	400	500	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■
IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
IGNAME ASSAWA (kg)				400	600		▲
IGNAME BETE BETE (kg)					350		■
PATE DE PLACALI (kg)							■
OIGNON BLANC (kg)	500	700	600	700	500	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	150	300	■
POIVRON (kg)	1000	1800	800	1500	1500	1500	▼
CHOU (kg)	500	650	400	1500	300	600	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	800	600	600	800	550	▼
HARICOT VERT (kg)	800	500	1000	900	1500	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	1500	800	500	300	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
GOMBO (kg)	1500	1000	1000	1000	750	1000	■
CAROTTE (kg)	1100	800	1200	1500	1000	1200	
CONCOMBRE (kg)	600	500	400	600	500	500	
COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	
NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	300	350	300	300	300	400	■
POMME DE TERRE (kg)	700	900	700	700	800	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 POUDRE (400g.)	700			500			
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 IMPORTÉ (kg)	2500						■
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500						
POISSON CHINCHARD IMPORTÉ (kg)	1500						■
POISSON CARPE IMPORTÉ (kg)	1700						■
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						
POISSON THON (kg)	850						
POISSON MAQUEREAU IMPORTÉ (kg)	1500						■
POISSON MACHOIRON IMPORTÉ (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 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)							
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 SORGHOM (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 PRECUT (kg)							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
SUCRE BLANC (kg)							
LAIT LIQUIDE (L)							
GINGEMBRE (kg)					300	700	
FEUILLE DE BISSAP (kg)							
TOMI (kg)							

# LE MELON : LES 4 PRINCIPAUX BIENFAITS POUR LA SANTÉ

Vous raffolez du melon ? C'est le moment ou jamais d'en profiter. Le melon est le légume- fruit par excellence de cette saison. Non seulement c'est un produit savoureux mais c'est aussi un aliment qui prend soin de notre santé. Nous vous détaillons par le menu pourquoi le melon est le roi de nos assiettes.

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

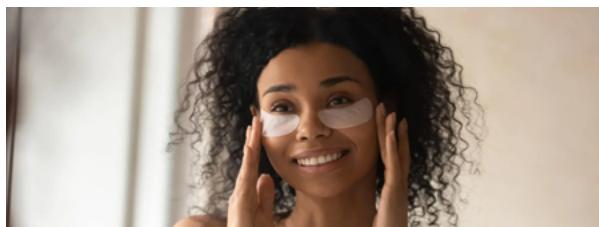
### RÉDUIT LES RISQUES DE CANCERS

Le melon est riche en flavonoïdes, des antioxydants qui jouent un rôle protecteur contre notamment le cancer du sein ou celui du colon. Des études ont prouvé qu'une espèce particulière de melon, le melon amer, avait la capacité de stopper la croissance des cellules cancéreuses grâce à sa haute teneur en antioxydants.



### BON POUR LA PEAU ET LES YEUX

Le melon contient une forte concentration en vitamine A. Et cette vitamine permet aux cellules de la peau de se régénérer. Elle permet de lutter contre la cellulite ou la formation de vergetures mais aussi contre les rides. Elle est aussi utilisée dans la prévention de la dégénération maculaire dans les yeux.



### BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La vitamine A présente dans le melon, qu'on appelle aussi caroténoïde, permet à l'organisme de se prémunir contre certaines agressions extérieures comme les virus ou les bactéries car elle renforce la fonction immunitaire.



### COMBAT LA RÉTENTION D'EAU

Vous souffrez de jambes lourdes quand il fait chaud ? Vos mains et vos pieds gonflent sous l'effet de la chaleur ? Vous serez alors étonné de découvrir que le melon lutte efficacement contre la rétention d'eau. En effet, riche en sels minéraux, en potassium et calcium, il permet d'éliminer l'eau en excès et permet ainsi de limiter les gonflements.



### AIDE À LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION

Le melon est riche en potassium. Or de nombreuses études ont montré qu'une alimentation riche en potassium était aussi efficace pour lutter contre l'hypertension que le fait de réduire sa consommation de sel. Une personne qui souffrirait d'hypertension aurait donc tout intérêt à consommer régulièrement du melon. Manger la moitié d'un melon revient en effet à apporter à son organisme 20 % des apports journaliers recommandés en potassium.

### Saisonnalité

Juin à octobre. Le melon peut également être présent sur les marchés en décembre et janvier.

### Zone de production et saisonnalité

Zone Nord (Niakara, Tafiré, Korhogo).

Zone Centre (Oumé).



# 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

## TOURISME LOCAL : REDÉCOUVRIR LA CÔTE D'IVOIRE AUTREMENT

*Longtemps concentré sur les grandes villes comme Abidjan ou les stations balnéaires classiques, le tourisme en Côte d'Ivoire connaît une nouvelle dynamique. Cette transformation est en grande partie portée par les plateformes digitales et un groupe d'influenceurs passionnés, qui ont su dépoussiérer l'image du tourisme national et en révéler la richesse insoupçonnée pour permettre aux Ivoiriens de redécouvrir leur propre pays sous un autre angle.*



## QUAND LES RÉSEAUX SOCIAUX DEVIENT DES GUIDES DE VOYAGE

Facebook, Instagram, YouTube ou encore TikTok ne sont plus de simples plateformes de divertissement. Elles sont devenues des outils puissants de promotion touristique. En Côte d'Ivoire, de nombreux influenceurs et vidéastes utilisent ces canaux pour valoriser la richesse du patrimoine naturel, culturel et historique du pays. Leur objectif : inciter les Ivoiriens à voyager localement et faire découvrir au reste du monde une Côte d'Ivoire authentique et souvent méconnue.



## LES INFLUENCEURS TOURISTIQUES, NOUVEAUX AMBASSADEURS DE LA DESTINATION CÔTE D'IVOIRE

Des figures comme Nader Fakhry et Franck Edja ont réussi à révolutionner l'approche du tourisme local. Par leurs vidéos immersives, leurs récits authentiques et leur capacité à créer de l'émotion, ils ont replacé l'expérience touristique au cœur des préoccupations locales. Ces influenceurs ne se contentent plus de "montrer" : ils invitent à vivre, à s'immerger dans une Côte d'Ivoire chaleureuse, loin des clichés.

## UNE TRANSFORMATION DES HABITUDES DE CONSOMMATION TOURISTIQUE

Cette digitalisation du tourisme a plusieurs effets concrets notamment la diversification des destinations car de plus en plus de voyageurs locaux explorent des régions comme le Cavally, le Bounkani ou encore le Worodougou, attirés par les vidéos virales et les témoignages. On assiste à une montée en puissance du tourisme de proximité ; les Ivoiriens peuvent redécouvrir les merveilles à quelques kilomètres de chez eux, favorisant un tourisme plus durable et accessible. Sans oublier le développement économique local puisque les artisans, guides locaux, restaurateurs et petits hôteliers bénéficient de cette visibilité nouvelle offerte par les influenceurs.



La Côte d'Ivoire est en train de redéfinir sa relation avec son propre patrimoine touristique. Grâce aux plateformes digitales et aux influenceurs locaux, le tourisme n'est plus l'affaire des seuls visiteurs étrangers. Il devient une affaire collective, participative et inclusive. Ces « ambassadeurs » réconcilient les Ivoiriens avec leur territoire. Ils prouvent qu'on n'a pas besoin de franchir des frontières pour s'évader : parfois, il suffit d'un clic pour s'émerveiller d'une cascade cachée à Man ou d'un village ancestral à Korhogo.



## INFRASTRUCTURE COMMERCIALE : LIVRAISON DU MARCHÉ DE PROXIMITÉ DE DOKÉ

**L**e marché de proximité de Pouan-Badouebly, dans la sous-préfecture de Doké, département de Bloléquin, région du Cavally, a été entièrement équipé en matériels roulants et autres outils de travail.

La cérémonie officielle de remise a été présidée par la Présidente du Conseil Régional du Cavally, la Ministre d'Etat, Madame Anne Désirée Ouloto. A cette occasion, le directeur général de l'Office d'aide à la Commercialisation des Produits Vivriers (OCPV), structure du Ministère du Commerce et de l'Industrie chargée de la mise en œuvre dudit projet, a indiqué que ces marchés clé en main, bénéficient d'équipements. Il s'agit de camions, de tricycles, de motos, d'ordinateurs, de balances et autres bascules.

Ces équipements doivent permettre de faciliter la collecte, le groupage, la pesée, le reconditionnement, l'enregistrement des données et l'expédition des produits vivriers entreposés, vers les centres de consommation, dont notamment Abidjan, la capitale économique.

Ce projet est initié par le gouvernement ivoirien à travers le Ministère du Commerce et de l'Industrie. Un projet ayant concouru à la construction dans les principales zones de production de vivriers, de marchés de proximité.

Dans le cadre de ce projet gouvernemental, il est prévu la construction de 155 marchés de proximité sur l'ensemble du territoire national, en trois phases. Une phase pilote de 40 marchés de proximité, une seconde phase de 50 marchés de proximité, et une troisième phase de 60 marchés de proximité.



## Astuce de la Semaine



### COMMENT EVITER QUE LE RIZ COLLE PENDANT LA CUISSON ?

*Un riz collant peut ruiner un bon plat, surtout quand on le voulait bien détaché. Heureusement, il existe quelques gestes simples pour cuire un riz grain par grain, sans qu'il ne finisse en bloc compact. Voici donc nos conseils et techniques pour une cuisson réussie de votre riz.*

#### Mode d'emploi

Etape 1 : rincez soigneusement le riz avant cuisson. Cette étape est essentielle pour éliminer l'excès d'amidon, responsable du côté collant.

Etape 2 : respectez le bon dosage d'eau et ajoutez une goutte d'huile ou une noisette de beurre. Cela aide les grains à rester séparés pendant la cuisson.

Etape 3 : ne remuez pas en cours de cuisson. Une fois l'eau ajoutée et le couvercle posé, laissez cuire à feu doux sans toucher car remuer active l'amidon et rend le riz collant.

Etape 4 : laissez reposer hors du feu. Une fois l'eau absorbée, laissez le riz reposer à couvert pendant 5 à 10 minutes. Puis, aérez-le doucement à la fourchette.

## Humour de la Semaine





## Infoline Sécrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didiee BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour les palmes

[www.infoline.ci](http://www.infoline.ci)

<https://www.facebook.com/infoline.ci>

M<sup>2</sup> vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

COMON  
Studio Crédit

Éditeur :  
**MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE  
L'INDUSTRIE**

Rédacteur en chef :  
Sécrétariat Exécutif du CNLVC  
Rédaction : COMON :  
Oumar NDAO  
Mathilde Oulai - Fabrice Abou

Regie : **COMON**  
Standard : **+225 27 22 41 16 62**  
Email : [commercial@comon.ci](mailto:commercial@comon.ci)  
Localisation : 2 Plateaux Vallen - Rue des Jardins  
Production et Distribution : COMON