

Dossier de la Semaine

OCTOBRE ROSE : CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CANCER DU SEIN

Chaque mois d'octobre, le monde entier se pare de rose pour sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein. En Côte d'Ivoire ce mois prend une dimension particulière, tant les enjeux en matière de dépistage, de traitement et de sensibilisation sont grands.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

4 RAISONS D'ADOPTER LE
MIL DANS NOS HABITUDES
ALIMENTAIRES

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENLEVER LES
MAUVAISES ODEURS DE VOS
CHAUSSURES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Chaque mois d'octobre, le monde entier se pare de rose pour sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein. En Côte d'Ivoire ce mois prend une dimension particulière, tant les enjeux en matière de dépistage, de traitement et de sensibilisation sont grands. Découvrez dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE** les clés pour reconnaître à temps les premiers signes et adopter les bons gestes.

Très apprécié, le mil est une céréale qui se consomme sous différentes formes. Au-delà des succulents plats traditionnels qu'on peut faire avec, le mil se révèle être un allié précieux pour la santé. Focus sur cette céréale aux multiples bienfaits dans le **PRODUIT DE SAISON**.

De mauvaises odeurs s'emparent fréquemment de vos chaussures ? En effet, il n'est pas rare d'être confronté à ce problème surtout dans un environnement humide et chaud, plus propice à la prolifération bactérienne.

Heureusement, il existe une solution simple qui permet d'enlever facilement les mauvaises odeurs des chaussures. 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 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		
		ANEMAN	SAN PEDRO	BOURKE	YAMOUSSOUKRO	VIAN	KOFIHO			
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	500	400	▲	
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	1000	1000	300	600	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	500	600	700	700	600	800	■	
		IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■	
		IGNAME ASSAWA (kg)		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)	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		
		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					
VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000			3000	3000	3000		■		
VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800			2500	2500			■		
VOS PROTEINES	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			■		
	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						
PRODUIT FRAIS	FRUIT	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	■		
	PASTÈQUE (kg)									
	CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■	
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600						
DIVERS	FARINE DE SOJA (kg)	800								
	FARINE DE MAIS (kg)	500								
	FARINE DE SORGHO (kg)	680-700								
	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



4 RAISONS D'ADOPTER LE MIL DANS NOS HABITUDES ALIMENTAIRES

Très apprécié, le mil est une céréale qui se consomme sous différentes formes. Au-delà des succulents plats traditionnels qu'on peut faire avec, le mil se révèle être un allié précieux pour la santé. Focus sur cette céréale aux multiples bienfaits.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UN ALIMENT IDÉAL POUR LES DIABÉTIQUES

Le mil possède un index glycémique bas, ce qui signifie qu'il libère lentement le glucose dans le sang. Cela en fait un allié de choix pour les personnes atteintes de diabète ou souhaitant prévenir les pics de glycémie. Il favorise également la satiété, ce qui peut aider à la gestion du poids et à la prévention du diabète de type 2.



BON POUR LA DIGESTION

Le mil est naturellement sans gluten, contrairement au blé. Il est donc particulièrement adapté aux personnes souffrant de maladie coeliaque ou d'intolérance au gluten. Sa digestibilité le rend aussi intéressant pour les enfants, les personnes âgées ou les individus souffrant de troubles digestifs.

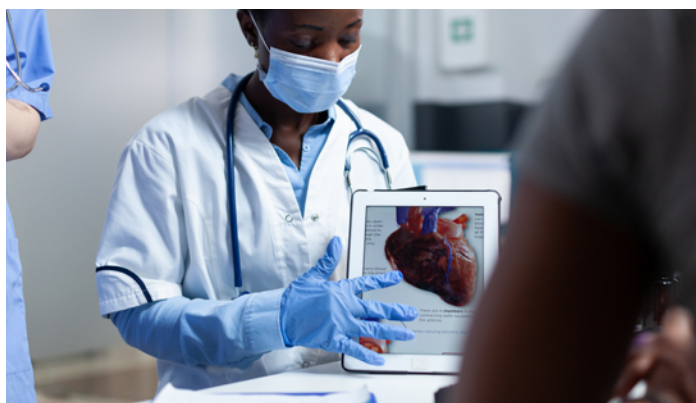
UNE SOURCE DE NUTRIMENTS ESSENTIELS

Le mil est une excellente source de nutriments essentiels tels que les glucides complexes, les protéines, les fibres, les vitamines B et les minéraux tels que le fer, le magnésium et le phosphore. Selon les nutritionnistes, les glucides présents dans le mil fournissent une énergie durable, idéale pour maintenir un bon niveau d'activité tout au long de la journée. Aussi, les protéines présentes dans cette céréale sont d'excellente qualité, ce qui en fait un choix idéal pour favoriser une bonne digestion et aider à maintenir un poids santé.



UN ALLIÉ POUR LA SANTÉ CARDIOVASCULAIRE

Le mil contient des composés bénéfiques pour la santé cardiovasculaire, notamment des antioxydants et des acides gras insaturés. Les antioxydants présents dans le mil aideraient à lutter contre les radicaux libres et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires. Les acides gras insaturés, quant à eux, contribueraient à réduire le taux de cholestérol dans le sang, favorisant ainsi la santé du cœur. En incluant donc régulièrement du mil dans votre alimentation, vous pouvez contribuer à maintenir un bon système cardiovasculaire.



Saisonnalité

D'octobre à décembre.

Zone de production

Zone Nord (Korhogo, Ferkessédougou).



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

OCTOBRE ROSE : CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE CANCER DU SEIN

Chaque mois d'octobre, le monde entier se pare de rose pour sensibiliser à la lutte contre le cancer du sein. En Côte d'Ivoire ce mois prend une dimension particulière, tant les enjeux en matière de dépistage, de traitement et de sensibilisation sont grands. Découvrez les clés pour reconnaître à temps les premiers signes et adopter les bons gestes.



Qu'est-ce que le cancer du sein ?

Le cancer du sein est une tumeur maligne qui se développe dans les cellules du sein. C'est le cancer le plus fréquent chez les femmes, mais il peut aussi toucher les hommes, bien que cela soit rare. Il évolue souvent sans douleur au début, ce qui rend le dépistage précoce crucial pour augmenter les chances de guérison.

Les signes à surveiller

La prévention commence par l'autopalpation. Cela signifie examiner vos seins vous-mêmes. C'est un moyen simple et efficace de repérer quelque chose d'inhabituel.

Les symptômes à surveiller

1. Les bosses, ou nodules, dans le sein ou sous les aisselles.
2. Des changements dans la taille ou la forme du sein.
3. Des écoulements anormaux du mamelon, en particulier si c'est du sang.
4. Des rougeurs ou des irritations de la peau au niveau de la poitrine.
5. L'apparition de peau d'orange sur une partie du sein.

Si vous remarquez l'un de ces symptômes, pensez à consulter rapidement un médecin. Rassurez-vous, la plupart des anomalies mammaires ne sont pas dues au cancer du sein, mais il vaut toujours mieux être sûre.

Les structures pour le dépistage

Plusieurs centres de santé proposent le dépistage, notamment :

Le Centre National d'Oncologie Médicale et de Radiothérapie Alassane Ouattara (CNRAO) à Abidjan, les CHR (Centres Hospitaliers Régionaux), les cabinets privés et ONG partenaires de la campagne Octobre Rose.

Tout au long de ce mois, certains centres proposent des dépistages gratuits ou à coût réduit.



L'objectif principal est de briser le tabou autour du cancer du sein et de sensibiliser les femmes à l'importance du dépistage précoce, d'encourager les examens réguliers, d'informer sur les signes à surveiller et de soutenir psychologiquement et socialement les femmes qui se battent contre cette maladie.



MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE : 56 PERSONNALITÉS DÉCORÉES DANS L'ORDRE DU MÉRITE COMMERCIAL ET INDUSTRIEL

La Côte d'Ivoire a une nouvelle fois célébré l'excellence. Lors d'une cérémonie organisée dans le cadre de la 13e édition du forum économique CGECI Academy, 56 personnalités issues des secteurs public et privé ont été distinguées dans l'Ordre du Mérite commercial et industriel, au Sofitel Abidjan Hôtel Ivoire.

Présidée par le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba, cette cérémonie vise à reconnaître les contributions remarquables à l'économie nationale, à travers le travail, l'innovation et le leadership des acteurs du commerce, de l'industrie, des PME et de l'artisanat.

Dans son intervention, le Ministre Souleymane Diarrassouba a salué le rôle central du secteur privé dans la dynamique économique du pays. Il a rappelé que celui-ci constitue le principal moteur de la croissance, avec environ 100 000 emplois créés chaque année et une contribution de plus de 75 % au PIB.

Il a également souligné la progression notable des investissements privés, dont le poids dans le PIB est passé de 6,3 % en 2011 à 15,3 % en 2024, soit une croissance de plus de 30 % entre 2021 et 2024. Le volume global des investissements est ainsi passé de 6 203,86 milliards FCFA en 2021 à 8 079,26 milliards FCFA en 2024.



Pour rappel, l'Ordre du Mérite commercial et industriel est une distinction honorifique créée pour valoriser les personnes qui, par leur engagement professionnel et leurs performances, participent activement au développement et à la modernisation des secteurs clés de l'économie nationale. Depuis sa création, 172 personnalités ont été distinguées.



COMMENT ENLEVER LES MAUVAISES ODEURS DE VOS CHAUSSURES

De mauvaises odeurs s'emparent fréquemment de vos chaussures ? En effet, il n'est pas rare d'être confronté à ce problème surtout dans un environnement humide et chaud, plus propice à la prolifération bactérienne. Heureusement, il existe une solution simple qui permet d'enlever facilement les mauvaises odeurs des chaussures.

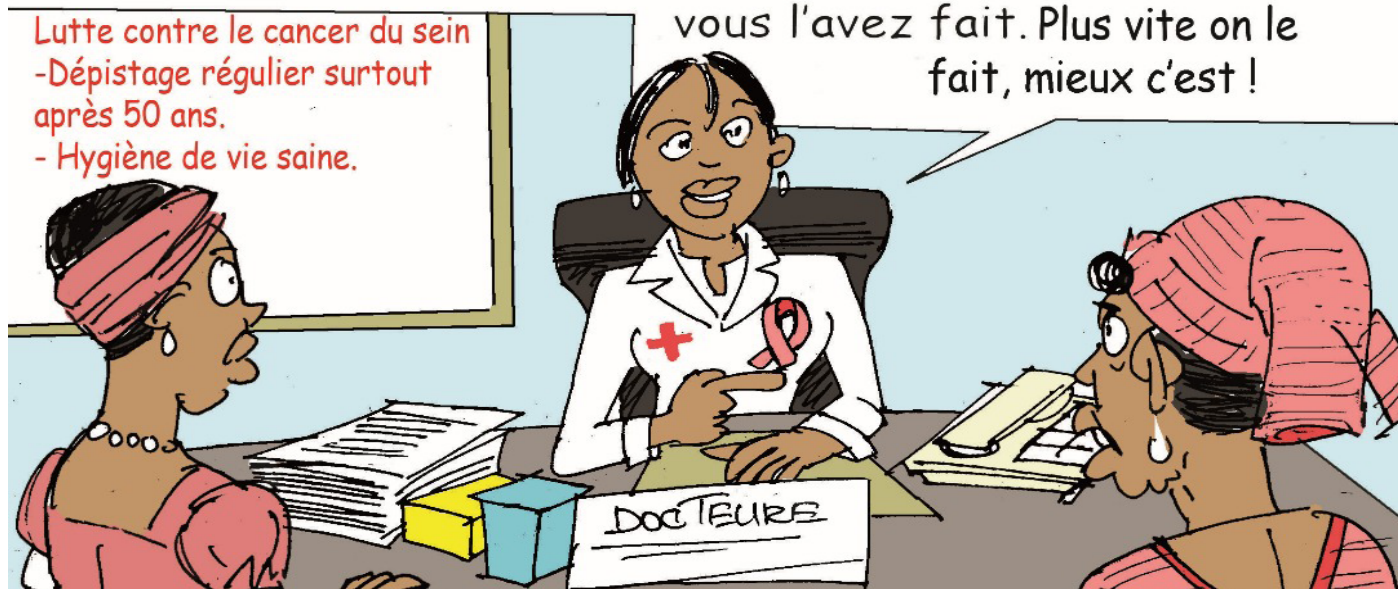
Mode d'emploi

1. Saupoudrer généreusement l'intérieur de vos chaussures avec du bicarbonate de soude. Laissez le produit absorber l'humidité pendant au moins une nuit entière, puis aspirez les résidus.
2. Mettre des chaussettes propres pour éviter les mauvaises odeurs dans les chaussures. Car la principale cause de l'apparition des mauvaises odeurs est l'humidité persistante.
3. Ranger vos chaussures dans un endroit sec et aéré. Par exemple, réservez un meuble à chaussures dans l'entrée de votre maison. Ou encore, vous pouvez aménager un emplacement spécifiquement dédié à vos chaussures à l'intérieur d'un placard.



Humour de la Semaine

Dites vos soeurs que quand on dit octobre rose-là, c'est pas s'habiller en rose et se promener. C'est venir à l'hôpital et faire son test du cancer du sein comme vous l'avez fait. Plus vite on le fait, mieux c'est !





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**