



Dossier de la Semaine

INTERNET : FAITES DES ÉCONOMIES SUR VOS PASS

Que ce soit pour travailler, pour nous divertir ou encore pour nous informer, le smartphone est devenu notre compagnon de route. On surfe sur le web, on envoie des mails, on regarde des vidéos, on partage des photos sur les réseaux sociaux, bref on fait à peu près tout avec. Ainsi il peut arriver que l'on dépasse le plafond de data incluse dans notre forfait sans s'en apercevoir

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DU
PAMPLEMOUSSE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT CONSERVER LA
COULEUR VERTE DE VOTRE
PÂTE DE PIMENT ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

MAI

EDITORIAL



Que ce soit pour travailler, pour nous divertir ou encore pour nous informer, le smartphone est devenu notre compagnon de route. On surfe sur le web, on envoie des mails, on regarde des vidéos, on partage des photos sur les réseaux sociaux, bref on fait à peu près tout avec. Ainsi il peut arriver que l'on dépasse le plafond de data incluse dans notre forfait sans s'en apercevoir. Comment réduire sa consommation de data ? Éléments de réponse dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Gros agrumes au goût acidulé, le pamplemousse, au-delà de son goût frais, est très important pour l'organisme. Zoom sur 4 des nombreux bienfaits du pamplemousse dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Le piment vert, cet exhausteur de goût peut perdre sa belle couleur lorsqu'il est transformé en pâte. La faute à la chlorophylle qui a tendance à disparaître à la cuisson et à la transformation en pâte. Comment conserver la couleur verte des pâtes de piments plus longtemps ? Retrouver trois astuces simples et rapides 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 MARCHÉS, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

Parce qu'ensemble c'est possible !

Dr Ranie- Didice BAH-KONE

Secrétaire 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 (FRG)						TENDANCE DES PRIX
	DANANA	SAN PEDRO	BONAÏ	YAMOUSSOUKRO	VIARA	KOFIHO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
VOS PROTÉINES							
PRODUIT FRAIS							
FRUIT							
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES							
DIVERS							
PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	400	400	▲
BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	300	1000	300	600	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	600	600	700	700	600	700	■
IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
IGNAME ASSAWA (kg)		600	600	600			▲
IGNAME BÈTE BÈTE (kg)	400			350	500		■
PÂTE DE PLACALI (kg)		500		500			■
OIGNON BLANC (kg)	550	800	500	700	600	900	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	250	300	500	150	300	■
POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
CHOU (kg)	650	500	400	700	600	500	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1200	1200	1000	1000	1000	1200	▼
HARICOT VERT (kg)	700	600	600	700	1000	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	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)	700	1500	300	1000	500	500	■
COURGETTE (kg)	500	1000	400	1000	400	800	■
NAVET (kg)	1000	600	400	600		1000	■
MANIOC (kg)	250	500	300	300	250	500	■
POMME DE TERRE (kg)	600	700	800	600	700	700	■
PÂTE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000			■
PÂTE PISTACHE (400 g.)	2000		1000	1500			■
PÂTE D'ANACARDE (500 g.)	2000						■
HUILE ROUGE (L)	1900						■
GOMBO SEC EN POUVRE (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						■
KPLO (unité moyen)	500		500	500			■
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200			■
CÔTE 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	■
PASTÈQUE (kg)							■
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANA (kg)	700		600				■
FARINE DE SOJA (kg)	800						■
FARINE DE MAÏS (kg)	500						■
FARINE DE SORGHO (kg)	600-700						■
FARINE DE MAÏS - KABATO (kg)	600						■
FARINE DE MIL (kg)	500						■
FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000			■
FARINE DE MANIOC (PLACALI) (kg)							■
PÂTE DE PISTACHE (kg)				1500			■
PÂTE D'ARACHIDE (kg)			900	1000			■
SESAME (kg)							■
NIEBE (kg)							■
FONIO PRECUIT (kg)							■
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■
SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)							■
GINGEMBRE (kg)			300	700			■
FEUILLE DE BISSAP (kg)							■
TOMI (kg)							■



LES BIENFAITS DU PAMPLEMOUSSE

Gros agrumes au goût acidulé, le pamplemousse, au-delà de son goût frais, est très important pour l'organisme. Zoom sur 4 des nombreux bienfaits du pamplemousse.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UN CONCENTRÉ DE VITAMINE C

Environ 100 grammes de ce fruit permettent de couvrir la moitié des apports journaliers d'un adulte en vitamine C. Cette vitamine permet notamment de lutter contre la fatigue et les petites infections. C'est pourquoi, il est recommandé de faire des cures de pamplemousse très souvent. Ceci afin de stimuler les défenses immunitaires.



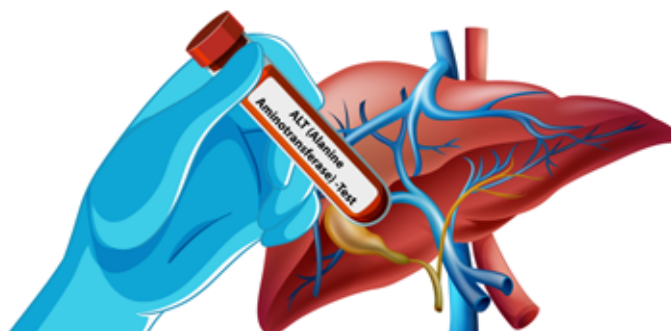
PERMET DE MIEUX CONTRÔLER SON POIDS

Le pamplemousse joue également un rôle crucial dans la perte de poids, et peut être recommandé afin de lutter contre l'obésité. Manger un pamplemousse avant un repas peut aider dans la perte de poids. D'où sa présence dans de nombreux régimes détox. Attention toutefois à toujours équilibrer et varier votre alimentation, mais également à pratiquer une activité physique régulièrement.



NETTOIE LE FOIE

Le pamplemousse favorise l'élimination des graisses et des toxines de l'organisme. Il va donc permettre de purifier notamment le foie.



RÉGULE L'EXCÈS DE SÉBUM

Certaines marques de cosmétiques ajoutent du pamplemousse dans leurs produits. Notamment pour ses vertus astringentes, qui vous permettront de réguler l'excès de sébum. On peut donc l'utiliser par exemple pour rétablir l'équilibre naturel du cuir chevelu.



Saisonnalité

Décembre à mai.

Zone de production

Zone sud (Sassandra, Dabou).



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

INTERNET : FAITES DES ÉCONOMIES SUR VOS PASS

Que ce soit pour travailler, pour nous divertir ou encore pour nous informer, le smartphone est devenu notre compagnon de route. On surfe sur le web, on envoie des mails, on regarde des vidéos, on partage des photos sur les réseaux sociaux, bref on fait à peu près tout avec. Ainsi il peut arriver que l'on dépasse le plafond de data incluse dans notre forfait sans s'en apercevoir. Comment réduire sa consommation de data ? Éléments de réponse.



Une consommation de data en explosion

Aujourd'hui nous sommes ultra connectés et quasiment toutes nos applications consomment des données. En effet, les smartphones peuvent consommer des datas même lorsque vous ne l'utilisez pas. Certaines applications, et notamment celles qui vous abreuvent en continu de notifications diverses, exécutent en permanence des mises à jour et des scans en arrière-plan ou en « tâche de fond ». En effet, les applis de réseaux sociaux et des grands sites ou journaux d'actualité sont friandes de bandes passantes.

Les tâches de fond des applications

Comment supprimer ou limiter ces bandes passantes? Plusieurs techniques possibles. Sous Android, allez dans "Paramètres" puis "Utilisation des données", et désactivez les données d'arrière-plan des applis dont vous n'avez pas besoin. Sur votre iPhone, utilisez l'icône " Réglages " puis " Réseau cellulaire " et pour chaque application trop gourmande, coupez la connexion à l'Internet mobile. Pour économiser un grand volume de données chaque mois, n'oubliez pas non plus de bien configurer votre application de lecture d'emails. Modifiez la synchronisation de vos messages : toutes les deux heures au lieu de tous les quarts d'heure. Vous pouvez

aussi limiter la taille des pièces jointes que votre smartphone est autorisé à télécharger, et pour la lecture de vidéos YouTube par exemple, activez le mode hors connexion.

Privilégier le WIFI

Une mise à jour d'application apportera incontestablement un plus mais il n'y a pas non plus d'urgence à la faire. Vous pouvez très bien attendre d'être connectés à un réseau WiFi de préférence gratuit. Sinon, les mises à jour s'effectueront automatiquement, même en 4G ou 5G et cela peut vite épuiser votre enveloppe data.

Voici donc la marche à suivre pour empêcher cela : désactivez la synchronisation des comptes inutiles. Comme les applications, vos différents comptes emails, de réseaux sociaux ou de certains autres services en ligne se synchronisent automatiquement en arrière-plan. Évidemment, la mise à jour automatique est bien pratique mais dans certaines situations elle n'est pas forcément indispensable.



FLAMBÉE DES PRIX DU PÉTROLE: PLUS DE 100 MILLIARDS FCFA MOBILISÉS PAR L'ÉTAT EN DEUX MOIS POUR ATTÉNUER L'IMPACT SUR LES CONSOMMATEURS

Le gouvernement ivoirien a mobilisé plus de 100 milliards de Francs CFA sur la période de mars à mai 2026 pour amortir l'impact de la flambée des cours mondiaux du pétrole et limiter la hausse des prix des carburants sur le marché national.

Cette action de l'État intervient dans un contexte de forte tension sur le marché international du pétrole, marqué par une envolée du baril, sous l'effet de la crise au Moyen-Orient.

Face à cette situation, le gouvernement a maintenu inchangés les prix des carburants durant les mois de mars et avril, absorbant le différentiel entre les coûts réels d'approvisionnement et les prix administrés à la pompe.

Cependant, l'évolution persistante des cours a conduit à un ajustement des prix à compter du 1er mai 2026. Malgré cette révision, les prix pratiqués restent largement en dessous de leur niveau réel sur le marché international grâce au mécanisme

de soutien de l'État. Sans cette intervention publique, le litre de super aurait dépassé 1 200 FCFA, celui du gasoil aurait franchi la barre de 900 FCFA et le pétrole lampant aurait excédé 1 000 FCFA. Le gouvernement a également suspendu depuis mars la perception des droits de douane sur le gasoil.

Le soutien de l'État concerne également le gaz butane, dont les prix restent inchangés malgré la hausse des coûts internationaux. En outre, l'État continue d'assurer la prise en charge d'une partie des frais de transport des produits pétroliers sur l'ensemble du territoire national, permettant de maintenir une relative uniformité des prix entre Abidjan et l'intérieur du pays.

Ces mesures traduisent la volonté du gouvernement de préserver le pouvoir d'achat des ménages.

Astuce de la Semaine

COMMENT CONSERVER LA COULEUR VERTE DE VOTRE PÂTE DE PIMENT ?

Le piment vert, cet exhausteur de goût peut perdre sa belle couleur lorsqu'il est transformé en pâte. La faute à la chlorophylle qui a tendance à disparaître à la cuisson et à la transformation en pâte. Comment conserver la couleur verte des pâtes de piments plus longtemps ? Retrouver trois astuces simples et rapides.

Mode d'emploi

Astuce 1 : Ajouter quelques gouttes de jus de citron lors de l'écrasement ou du mixage. L'acidité aide à maintenir une couleur vive et empêche le piment de brunir.

Astuce 2 : Remuer brièvement les piments entiers dans une huile préalablement chauffée pendant une minute avant de les mixer. Cette technique permet d'obtenir un vert plus intense.

Astuce 3 : Ajouter un filet d'huile et une pincée de sel lors du mixage crée une barrière protectrice contre l'air, préservant ainsi la teinte d'origine.



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible



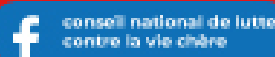
Infoline Secrétariat Exécutif

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

Tel. : +225 27 22 52 68 17 - Email : r.bah@cnilvc.ci

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

www.cnilvc.ci



 N° vert : 25 21 01 79 99

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE
ET DE L'ARTISANAT

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde 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**