



Dossier de la Semaine

VACANCES SCOLAIRES OCCUPER SAINEMENT LES ENFANTS

Les stylos, cahiers et livres sont au placard. Les vacances scolaires prennent place. Pour les enfants, c'est le moment du jeu et du repos ; pour les parents, c'est souvent le début d'un véritable casse-tête : comment occuper ses enfants de manière saine, constructive et sécurisée pendant près de trois mois ? Guide pratique pour traverser ces trois mois de congés scolaires en toute sérénité.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES INCROYABLES BIENFAITS
DU POIVRON

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT CONSERVER SA
VIANDE PLUS LONGTEMPS ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

JUIN EDITORIAL



Les stylos, cahiers et livres sont au placard. Les vacances scolaires prennent place. Pour les enfants, c'est le moment du jeu et du repos ; pour les parents, c'est souvent le début d'un véritable casse-tête : comment occuper ses enfants de manière saine, constructive et sécurisée pendant près de trois mois? **Le DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre un guide pratique pour traverser ces trois mois de congés scolaires en toute sérénité.

Rouge, vert ou jaune, le poivron se prête à mille et une recettes. Il se décline de différentes manières, pour le bien de nos papilles comme de celui de notre santé. Le poivron recèle de nombreux bienfaits. En voici quelques-uns dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

La viande est un aliment fragile qui peut rapidement se détériorer si elle est mal conservée. Pourtant, avec un mode d'emploi approprié, il est possible de prolonger sa durée de conservation tout en préservant sa qualité. 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 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 FR/NG						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	700		800	■
IGNAME ASSAWA (kg)		600	600	600			▲
IGNAME BÊTE BÊTE (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 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			■
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 INCROYABLES BIENFAITS DU POIVRON

Rouge, vert ou jaune, le poivron se prête à mille et une recettes. Il se décline de différentes manières, pour le bien de nos papilles comme de celui de notre santé. Le poivron recèle de nombreux bienfaits. Riche en fibres, diurétique et diététique, ce légume-fruit est une star incontestée du régime.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UN CHAMPION EN VITAMINE C

Son principal point fort pour la santé ? Sa teneur en vitamine C, quelle que soit sa couleur. Le poivron en abrite en effet jusqu'à 150mg pour 100g, soit presque autant que le persil, l'aliment le plus pourvu, et deux fois plus que l'orange ou le kiwi. Le poivron est donc un excellent légume pour stimuler vos défenses immunitaires.



RÉDUIT LE RISQUE DE CATARACTE ET DE DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE.

L'alimentation joue un rôle important pour retarder le développement de la perte de vision liée à l'âge. En particulier, deux caroténoïdes appelés lutéine et zéaxanthine, consommés en quantité suffisante, semblent améliorer la santé des yeux. Ils agissent en

protégeant la rétine des dommages oxydatifs. Les poivrons rouges sont particulièrement riches en ces caroténoïdes.



PROTÈGE CONTRE CERTAINES MALADIES CHRONIQUES

Les poivrons sont riches en antioxydants, qui sont associés à une meilleure santé et à une protection contre des maladies comme les maladies cardiaques et le cancer. Par exemple, les poivrons sont particulièrement riches en vitamines antioxydantes, notamment en vitamines E et en bêta-carotène. Ils fournissent également des quantités abondantes de polyphénols, ces composés végétaux protecteurs comprenant la lutéine, la quercétine et la capsanthine, cette dernière étant particulièrement riche dans les poivrons rouges mûrs.



RETARDE LA PERTE DE MÉMOIRE LIÉE À L'ÂGE

Des résultats intéressants tirés d'études animales suggèrent que la consommation de poivrons pourrait être efficace pour prévenir les pertes de mémoire chez les personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer. Les composés contenus dans les poivrons mûrs semblent inhiber une enzyme qui libère les protéines amyloïdes, ces protéines s'accumulent autour des fibres nerveuses et contribuent à réduire le risque de maladie d'Alzheimer.

Saisonnalité

Mai à Octobre.

Zone de production

Zone centre (Yamoussoukro, Bouaké).

Zone sud (Dabou, périphérie d'Abidjan).



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

VACANCES SCOLAIRES OCCUPER SAINEMENT LES ENFANTS

Les stylos, cahiers et livres sont au placard. Les vacances scolaires prennent place. Pour les enfants, c'est le moment du jeu et du repos ; pour les parents, c'est souvent le début d'un véritable casse-tête : comment occuper ses enfants de manière saine, constructive et sécurisée pendant près de trois mois ? Guide pratique pour traverser ces trois mois de congés scolaires en toute sérénité.



Instaurer un rythme sans imposer la rigidité

Même sans reproduire le rythme strict de l'école, les enfants ont besoin de quelques repères. Cela les aide à se sentir en sécurité et à mieux comprendre comment leur journée va se passer. Commencez par garder des heures de lever et de coucher relativement stables. Pas besoin d'un réveil militaire à 6 heures du matin, mais dormir et se réveiller à des horaires réguliers aide les enfants à rester de meilleure humeur, plus calmes et plus disponibles pour les activités de la journée.

Pensez aussi à organiser certains temps forts dans la semaine : une visite chez un proche, une sortie au quartier, un match de football, une séance de cuisine en famille, un moment de lecture ou une soirée jeux. Ces petits rendez-vous donnent du rythme aux vacances sans imposer un emploi du temps étouffant. Et surtout, ne cherchez pas à occuper les enfants à chaque minute. Quand ils n'ont rien de prévu immédiatement, les enfants trouvent souvent leurs propres occupations : inventer des jeux, dessiner, bricoler, raconter des histoires ou explorer leur imagination. Ces moments développent leur créativité et leur autonomie.

Faire apprendre autrement : avec les mains, le corps et la curiosité

Les vacances ne doivent pas ressembler à une prolongation de la salle de classe. Apprendre peut aussi passer par des expériences simples du quotidien. La cuisine, par exemple, devient une vraie salle d'apprentissage. Préparer des beignets, aider à cuisiner un repas permet d'apprendre à suivre des consignes, à observer et à gagner en confiance. Et l'enfant est souvent fier de voir la famille goûter ce qu'il a préparé. Pour

stimuler l'esprit, aménagez un petit coin lecture à la maison, même simple : un tapis, une chaise confortable, quelques livres, BD ou magazines adaptés à l'âge de l'enfant. Vous pouvez lancer des défis amusants : lire une histoire par semaine, raconter un personnage préféré ou inventer une fin différente. Côté activité physique, les enfants ont besoin de bouger. Football au terrain du quartier, vélo, danse, marche, natation ou jeux en plein air : tout compte. Un enfant actif dépense son énergie, dort généralement mieux et gère plus facilement ses émotions.

Encadrer les écrans avec des règles simples et cohérentes

Pendant trois mois de vacances, il est normal que les écrans prennent plus de place. Beaucoup de parents utilisent parfois le téléphone, la télévision ou la tablette pour souffler un peu. Mais sans règles claires, le numérique peut rapidement envahir les journées. L'idéal est de fixer des limites simples, comprises par tous. Par exemple : un temps d'écran après certaines tâches accomplies, ou des horaires précis réservés à la fin d'après-midi. Essayez également de privilégier les usages qui rendent l'enfant actif plutôt que simple spectateur. Au lieu d'enchaîner des vidéos sans fin, encouragez les applications de dessin, les jeux éducatifs, les activités créatives ou les premières découvertes du numérique. Dans tous les cas, les outils de contrôle parental restent utiles pour sécuriser les contenus et mieux gérer le temps passé devant les écrans.



APPROVISIONNEMENT EN RESSOURCES ANIMALES : LA CÔTE D'IVOIRE VEUT PASSER DE LA SÉCURITÉ ALIMENTAIRE À LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE À L'HORIZON 2030

Le conseiller technique au ministère des Ressources animales et halieutiques, Komissiri Dagnogo, a réaffirmé l'ambition de la Côte d'Ivoire de passer de la sécurité alimentaire à la souveraineté alimentaire à l'horizon 2030.

Il s'exprimait le 26 mai 2026 à la tribune d'échanges « Tout Savoir Sur » (TSS) du Centre d'Information et de Communication gouvernementale (CICG).

« L'État de Côte d'Ivoire a toujours pris les mesures nécessaires pour garantir la sécurité alimentaire, en particulier en ce qui concerne les protéines animales élevées en Côte d'Ivoire. Actuellement, jusqu'à preuve du contraire, ces protéines animales sont disponibles en quantité et en qualité et elles sont accessibles. Nous souhaitons maintenant évoluer vers une nouvelle dimension, celle de la souveraineté alimentaire », a-t-il souligné.

Cette ambition sera réalisée grâce à la Politique nationale de développement de l'élevage, de la pêche et de l'aquaculture (PONADEPA 2026-2030). « La Côte d'Ivoire est en marche vers la

souveraineté alimentaire à l'horizon 2030 », a-t-il indiqué.

À travers la PONADEPA 2026-2030, la Côte d'Ivoire entend développer des chaînes de valeur animales compétitives en promouvant des systèmes d'élevage modernes et résilients, en valorisant les produits et en améliorant l'accès au marché.

À en croire Dr Dagnogo, la PONADEPA 2026-2030 vise à satisfaire 49% des besoins en viandes, 15% des besoins en lait, et 12% en produits halieutiques. Cette stratégie permettra à la Côte d'Ivoire de produire 109 405 tonnes de viandes et abats ovins pour plus de 62 000 nouveaux emplois générés. De même, il est prévu de construire 23 nouveaux marchés à bétail et d'installer 110 centres de groupage.

Il a dit toute la disponibilité du gouvernement à recevoir toute personne intéressée par l'élevage, afin de relever le défi, pour une Côte d'Ivoire souveraine en matière de protéines animales.

COMMENT CONSERVER SA VIANDE PLUS LONGTEMPS ?

La viande est un aliment fragile qui peut rapidement se détériorer si elle est mal conservée. Pourtant, avec un mode d'emploi approprié, il est possible de prolonger sa durée de conservation tout en préservant sa qualité.

Mode d'emploi

1. Après l'achat, transportez la viande rapidement à la maison pour éviter de la laisser trop longtemps à température ambiante.
2. Arrivez à la maison, emballez-la dans un sac de congélation ou de film alimentaire.
3. La mettre directement au froid (frigoridaire ou congélateur).



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible



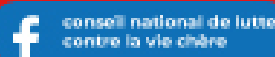
Infoline Secrétariat Exécutif

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**