



Dossier de la Semaine

VACANCES SCOLAIRES : DES ACTIVITES TOURISTIQUES ET EDUCATIVES POUR LES ENFANTS

Les vacances scolaires représentent une occasion idéale pour les enfants de découvrir leur pays tout en s'amusant. La Côte d'Ivoire regorge de sites touristiques, culturels et naturels qui permettent aux jeunes visiteurs d'apprendre, d'explorer et de vivre des expériences enrichissantes, tout en restant dans un budget familial abordable.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA NOIX DE COCO, UN TRÉSOR
POUR LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT GARDER UNE
BONNE ODEUR CHEZ SOI



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

JUIN EDITORIAL



Les vacances scolaires représentent une occasion idéale pour les enfants de découvrir leur pays tout en s'amusant. La Côte d'Ivoire regorge de sites touristiques, culturels et naturels qui permettent aux jeunes visiteurs d'apprendre, d'explorer et de vivre des expériences enrichissantes, tout en restant dans un budget familial abordable. À Abidjan comme à l'intérieur du pays, de nombreuses activités offrent un parfait équilibre entre loisirs, découverte du patrimoine, sensibilisation à l'environnement et petit budget. A découvrir dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Pulpe, huile, crème ou encore lait, la noix de coco peut se décliner en de nombreux produits. La richesse en fibres, en nutriments et en vitamines, fait de ce fruit un allié pour la santé. A lire dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Comment parfumer sa maison ? **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous donne deux astuces faciles à adopter qui peuvent faire retrouver un intérieur plus accueillant. À tester.

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	KOFIKORO	
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 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						■
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)							■



LA NOIX DE COCO, UN TRÉSOR POUR LA SANTÉ

Le citron, cet agrume a un goût particulier qui se marie parfaitement avec de nombreuses boissons et de nombreux plats. De plus, il possède de multiples vertus nutritionnelles qui en font l'un des meilleurs alliés pour la santé. Nous vous invitons ici à découvrir les principaux bienfaits du citron.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

LUTTE CONTRE LES POUX

L'huile de noix de coco est efficace pour lutter contre les poux. Mélangez 25 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé et la même quantité d'huile essentielle de lavande à 100 ml d'huile de coco. Répartissez sur cheveux humides puis lissez avec un peigne fin avant d'envelopper les cheveux sous un film plastique. Laissez agir deux heures puis rincez.



PERMET DE LIMITER LA PRISE DE POIDS

Grâce à sa teneur en fibres, la noix de coco apporte un sentiment de satiété rapidement, celui-ci est notamment dû à la forte mastication qu'elle demande lorsqu'elle est consommée crue (la mastication envoie des messages de satiété au cerveau). Certes, assez calorique, elle contient cependant moins de graisses et de sucres qu'un biscuit.



PRÉVIENT L'ANÉMIE

La noix de coco est une excellente source de fer. Le fer est essentiel au transport de l'oxygène et à la formation des globules rouges dans le sang. Il joue aussi un rôle dans la fabrication de nouvelles cellules, d'hormones et de neurotransmetteurs.



PROTÈGE L'ORGANISME DU STRESS OXYDATIF

La noix de coco est avant tout une excellente source de manganèse et de cuivre, qui contribuent à protéger les cellules contre le stress oxydatif et à prévenir les dommages causés par les radicaux libres. Sa consommation participe donc à la lutte contre le vieillissement cellulaire.



Saisonnalité

Disponible toute l'année.

Zone de production

Zone sud (Grand-Lahou, Jacquville, Dabou, Adiaké, Aboisso, Assinie-Mafia, Sassandra, San Pedro, Tabou).



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 : DES ACTIVITÉS TOURISTIQUES ET ÉDUCATIVES POUR LES ENFANTS

Les vacances scolaires représentent une occasion idéale pour les enfants de découvrir leur pays tout en s'amusant. La Côte d'Ivoire regorge de sites touristiques, culturels et naturels qui permettent aux jeunes visiteurs d'apprendre, d'explorer et de vivre des expériences enrichissantes, tout en restant dans un budget familial abordable. À Abidjan comme à l'intérieur du pays, de nombreuses activités offrent un parfait équilibre entre loisirs, découverte du patrimoine, sensibilisation à l'environnement et petit budget. A découvrir.



À Abidjan et ses environs : apprendre en s'amusant

Le Musée des Civilisations de Côte d'Ivoire

Situé au Plateau, ce musée constitue une excellente porte d'entrée pour faire découvrir aux enfants la richesse culturelle ivoirienne. Les collections d'objets traditionnels, de masques, de sculptures et d'artefacts historiques permettent aux plus jeunes de mieux comprendre les différentes cultures et ethnies du pays.

Le Parc national du Banco

Véritable poumon vert au cœur d'Abidjan, le Parc National du Banco offre une immersion dans la forêt tropicale. Les enfants peuvent y observer la biodiversité locale, découvrir les arbres centenaires et participer à des promenades éducatives sur la protection de l'environnement.

Le Zoo National d'Abidjan

Toujours apprécié des plus jeunes, le zoo permet de découvrir de nombreuses espèces animales africaines. Lions, crocodiles, singes et oiseaux offrent une expérience ludique tout en sensibilisant les enfants à la préservation de la faune.

Le Centre Artisanal de la Ville d'Abidjan (CAVA)

Les enfants peuvent y découvrir le savoir-faire des artisans ivoiriens : sculpture, tissage, poterie ou encore fabrication d'objets traditionnels. Une belle opportunité de valoriser l'artisanat local et de stimuler leur créativité.

Grand-Bassam et le littoral : entre histoire et détente

Le Quartier France de Grand-Bassam

Classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce quartier historique permet aux enfants de voyager dans le passé. Les anciennes bâtisses coloniales racontent l'histoire de la première capitale de la Côte d'Ivoire et offrent un véritable cours d'histoire à ciel ouvert.

Le Musée National du Costume

Situé à Grand-Bassam, ce musée présente les costumes traditionnels et les tenues cérémonielles des différentes régions du pays. Les enfants découvrent ainsi les traditions, les symboles et les modes de vie des peuples ivoiriens.

À la découverte de l'intérieur du pays

Yamoussoukro : une capitale pleine de découvertes

La capitale politique de la Côte d'Ivoire constitue une destination éducative incontournable. Les enfants peuvent admirer la majestueuse Basilique Notre-Dame de la Paix, visiter la Fondation Félix Houphouët-Boigny et découvrir les infrastructures emblématiques de la ville. Ces visites permettent d'en apprendre davantage sur l'histoire contemporaine du pays.

La Côte d'Ivoire offre aux familles une multitude de destinations et d'activités où les enfants peuvent apprendre tout en s'amusant. Musées, sites historiques, jardins, parcs nationaux, plages et monuments constituent autant d'occasions de développer leur curiosité, leur culture générale et leur respect de l'environnement.



GUCE CONNECT : « LA DIGITALISATION EST UN LEVIER STRATÉGIQUE POUR LA COMPÉTITIVITÉ DU COMMERCE EXTÉRIEUR »

Le ministre du Commerce et de l'Industrie, Kalil Konaté, a présidé ce lundi à Abidjan l'ouverture de la première édition de GUCE CONNECT, le forum dédié à la digitalisation du commerce extérieur en Côte d'Ivoire.

Organisée par le Guichet Unique du Commerce Extérieur de Côte d'Ivoire (GUCE CI) autour du thème « Digitalisation des chaînes logistiques multimodales pour un commerce extérieur plus performant », cette rencontre a réuni les principaux acteurs publics et privés du commerce extérieur, de la logistique et des transports.

Dans son allocution d'ouverture, le ministre Kalil Konaté, par ailleurs parrain de la cérémonie, a souligné que la transformation numérique constitue aujourd'hui un levier stratégique de compétitivité pour les économies modernes. Il a rappelé que la digitalisation des chaînes logistiques permet de fluidifier les échanges commerciaux, de réduire les délais et les coûts des opérations, d'améliorer la traçabilité des marchandises et de renforcer la transparence des procédures.

Inscrivant cette dynamique dans la vision du Président de la République, Son Excellence Alassane Ouattara, le Ministre a indiqué que la modernisation du commerce extérieur contribuera à l'atteinte des objectifs du Plan National de Développement 2026-2030.

Auparavant, le Directeur Général du GUCE CI a souhaité la bienvenue aux participants et présenté les ambitions de cette première édition de GUCE CONNECT. Il a rappelé que le forum vise à instaurer un cadre permanent de dialogue et de concertation entre les acteurs du commerce extérieur afin d'accélérer la modernisation des procédures, de renforcer l'intégration des systèmes et d'améliorer la performance globale de la chaîne logistique nationale.

À travers GUCE CONNECT, le Gouvernement ivoirien réaffirme sa volonté de poursuivre la modernisation du commerce extérieur et de faire de la digitalisation un moteur de croissance, de compétitivité et d'intégration régionale.

Astuce de la Semaine

COMMENT GARDER UNE BONNE ODEUR CHEZ SOI

Comment parfumer sa maison ? Deux astuces faciles à adopter qui peuvent faire retrouver un intérieur plus accueillant. À tester.

Mode d'emploi

Astuce 1. Procurez-vous du citron et de l'orange que vous découpez en rondelles. Placez ces rondelles dans les différentes pièces de la maison.

Astuce 2. Faites bouillir les écorces de citrons et d'oranges dans de l'eau pour parfumer naturellement toute la maison.



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Creatif




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

 conseil national de lutte
contre la vie chère

 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**