

Dossier de la Semaine

RENTREE SCOLAIRE : COMMENT MIEUX ANTICIPER LES DEPENSES ET RÉDUIRE LES COÛTS ?

À quelques semaines de la rentrée scolaire, l'heure est aux préparatifs dans les familles. Car entre les fournitures, les frais d'inscription, les uniformes, le transport et parfois les cours de soutien, la facture peut rapidement peser sur le budget. Pourtant, avec un peu d'organisation et quelques bonnes pratiques, il est possible de limiter les dépenses sans compromettre la qualité de l'équipement des élèves.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES AVANTAGES DU MANIOC
POUR LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT FAIRE MÛRIR
RAPIDEMENT VOS AVOCATS ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

AOÛT EDITORIAL



À quelques semaines de la rentrée scolaire, l'heure est aux préparatifs dans les familles. Car entre les fournitures, les frais d'inscription, les uniformes, le transport et parfois les cours de soutien, la facture peut rapidement peser sur le budget. Pourtant, avec un peu d'organisation et quelques bonnes pratiques, il est possible de limiter les dépenses sans compromettre la qualité de l'équipement des élèves. Retrouvez tous nos conseils dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Consommé en attiéké, en placali ou simplement bouilli ou encore réduit en farine et en semoule, le manioc se prête parfaitement à une grande diversité culinaire. Mais au-delà de se prêter à une variété de plats, le manioc possède de nombreux bienfaits. Tout savoir sur les avantages du manioc dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Une envie soudaine d'avocat ? Mais malheureusement les avocats que vous venez d'acheter sont durs comme de la pierre ? Il existe une astuce simple pour accélérer leur maturation. À découvrir 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

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	
		ANANAS	SAN PEDRO	DJANKE	YAMOUSSOUKRO	VIARE	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	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 BETE BETE (kg)	400			350	500		■
		PATE 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	
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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	■
		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			
PRODUIT FRAIS	VOS PROTEINES	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						
	FRUIT	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							
CEREALES ET LEGUMINEUSES	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 DANANE (kg)	700		600					
	FARINE DE SOJA (kg)	800							
	FARINE DE MAIS (kg)	500							
	FARINE DE SORGHO (kg)	600-700							
	FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600							
	FARINE DE MIL (kg)	500							
	FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000				
DIVERS	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)									



LES AVANTAGES DU MANIOC POUR LA SANTÉ

Consommé en attiéké, en placali ou simplement bouilli ou encore réduit en farine et en semoule, le manioc se prête parfaitement à une grande diversité culinaire. Mais au-delà de se prêter à une variété de plats, le manioc possède de nombreux bienfaits. Tout savoir sur les avantages du manioc.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Le premier intérêt nutritionnel du manioc réside dans sa richesse en glucides, principalement sous forme d'amidon. Ces glucides constituent une source importante d'énergie pour l'organisme. Ils sont particulièrement utiles pour les personnes qui ont des besoins énergétiques élevés, notamment les enfants en période de croissance, les personnes physiquement actives et celles qui pratiquent régulièrement une activité sportive. Une portion de manioc peut ainsi contribuer à fournir l'énergie nécessaire aux activités quotidiennes.



RICHE EN VITAMINE C

Le manioc apporte également de la vitamine C. Cette vitamine participe notamment au fonctionnement normal du système immunitaire et intervient dans la formation du collagène, une protéine indispensable à la peau, aux vaisseaux sanguins, aux os et aux tissus conjonctifs. La vitamine C possède également des propriétés antioxydantes. Elle contribue ainsi à protéger les cellules contre les dommages provoqués par les radicaux libres.



BON POUR LE SYSTÈME NERVEUX

Le manioc contient plusieurs minéraux, parmi lesquels le potassium et le magnésium. Le potassium est un minéral essentiel au fonctionnement normal des cellules, des muscles et du système nerveux. Il participe également au maintien d'une pression artérielle normale dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Le magnésium, quant à lui, intervient dans de nombreuses fonctions de l'organisme. Il participe notamment au fonctionnement normal du système nerveux, des muscles et au métabolisme énergétique.



BON POUR LE FONCTIONNEMENT DIGESTIF

Le manioc contient également des fibres alimentaires, même si leur quantité reste relativement modérée par rapport à certains fruits, légumes, céréales complètes ou légumineuses. Une racine de manioc préparée simplement ne présente pas exactement les mêmes caractéristiques qu'un produit fortement transformé. Certains produits dérivés peuvent avoir une teneur en fibres plus faible, notamment lorsque les étapes de transformation éliminent une partie des composants de la racine.



Saisonnalité

juillet à février

Zone de production

**Zone sud (Dabou, Azaguié),
Zone centre (Yamoussoukro, Toumodi, Bouaké),
Zone Est (Abengourou, Bondoukou).
Zone Ouest (Cavally, Guiglo, Man).**



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

RENTREE SCOLAIRE : COMMENT MIEUX ANTICIPER LES DEPENSES ET RÉDUIRE LES COÛTS ?

À quelques semaines de la rentrée scolaire, l'heure est aux préparatifs dans les familles. Car entre les fournitures, les frais d'inscription, les uniformes, le transport et parfois les cours de soutien, la facture peut rapidement peser sur le budget. Pourtant, avec un peu d'organisation et quelques bonnes pratiques, il est possible de limiter les dépenses sans compromettre la qualité de l'équipement des élèves. Retrouvez tous nos conseils.



Faire un état des lieux avant d'acheter

Avant de se rendre dans les magasins, il est conseillé de faire l'inventaire des fournitures déjà disponibles à la maison. Stylos encore en bon état, cahiers à peine utilisés, règles, calculatrices, cartables ou trousse peuvent souvent servir une année supplémentaire. Cette simple vérification permet d'éviter les achats en double et de réaliser des économies immédiates.

Établir un budget réaliste

Une liste détaillée des besoins permet de distinguer les achats indispensables de ceux qui peuvent attendre. L'idéal est également de prévoir une petite marge pour les dépenses imprévues qui surviennent souvent après la rentrée.

Comparer les prix avant de passer en caisse

Les écarts de prix peuvent être importants d'un commerce à un autre. Comparer les offres des grandes surfaces, librairies, papeteries et boutiques spécialisées permet souvent de réaliser des économies significatives. Les promotions de pré-rentree, les achats groupés ou les offres en lot peuvent également réduire le coût global.

Éviter les achats impulsifs

Les rayons de rentrée regorgent de produits à l'effigie de personnages célèbres ou de marques très populaires. S'ils séduisent les enfants, ils sont souvent beaucoup plus chers que les fournitures classiques, pourtant tout aussi efficaces. L'essentiel reste la qualité et la durabilité

du matériel.

Penser à l'occasion

Les groupes de parents d'élèves, les plateformes de petites annonces ou les bourses aux fournitures permettent parfois de trouver des manuels, des uniformes ou du matériel scolaire en excellent état à des prix très réduits. Cette solution présente également un avantage écologique en limitant le gaspillage.

Sensibiliser les enfants

Impliquer les enfants dans la préparation de la rentrée est aussi une façon de les responsabiliser. Prendre soin des cahiers, protéger les livres, ranger correctement les fournitures et éviter les pertes permettent de réduire les dépenses tout au long de l'année. Cette démarche développe également une culture de la gestion responsable.

La rentrée scolaire n'est pas seulement une étape importante pour les élèves : c'est aussi un moment où une bonne organisation financière peut faire toute la différence. En anticipant les achats, en comparant les prix et en privilégiant les dépenses réellement utiles, les familles peuvent réduire sensiblement leur budget scolaire. Au-delà des économies réalisées, ces bonnes habitudes contribuent à une gestion plus sereine des finances du foyer et permettent d'aborder la nouvelle année scolaire avec davantage de tranquillité.

LUTTE CONTRE LA VIE CHÈRE : LE PRIX DE LA VIANDE DE BŒUF RESTE INCHANGÉ À SOUBRÉ.



Les consommateurs de Soubré vont pouvoir continuer à acheter le kilogramme de viande de bœuf à 3 200 FCFA avec os et 3 700 FCFA sans os. C'est la principale décision issue de la réunion du Comité Local de Lutte Contre la Vie Chère, tenue ce vendredi 14 août 2026 à la Préfecture de Soubré.

Présidée par le Préfet de la Région de la Nawa, Préfet du Département de Soubré, Monsieur Kouamé Bi Kalou Clément, la rencontre a permis d'examiner les préoccupations des bouchers ainsi que des consommateurs.

Au cours de cette rencontre, les représentants des consommateurs ont insisté sur la nécessité de préserver le pouvoir d'achat des populations et de ne pas procéder à une nouvelle hausse du prix de la viande.

Après échanges, le Comité a décidé de maintenir les prix actuellement pratiqués à Soubré, soit 3 200 FCFA le kilogramme avec os et 3 700 FCFA le kilogramme sans os.

Le Comité a également retenu le principe d'une harmonisation avec les prix pratiqués dans les localités environnantes. Les autorités entendent par ailleurs renforcer le suivi des mouvements de bétail et impliquer davantage les services compétents afin de contribuer à un meilleur approvisionnement du marché local.

COMMENT FAIRE MÛRIR RAPIDEMENT VOS AVOCATS ?

Une envie soudaine d'avocat ? Mais malheureusement les avocats que vous venez d'acheter sont durs comme de la pierre ? Il existe une astuce simple pour accélérer leur maturation. À découvrir.

Mode d'emploi

1. Placer vos avocats dans un sac en papier avec une banane ou une pomme. Ces fruits dégagent naturellement de l'éthylène, un gaz qui stimule le mûrissement.
2. Fermez le sac.
3. Laissez-le à température ambiante pendant 24 à 48 heures.



Humour de la Semaine





Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

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@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, 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**