

Dossier de la Semaine

RENTREE SCOLAIRE : COMMENT AIDER VOTRE ENFANT A BIEN VIVRE CETTE ETAPE ?

Ce lundi 14 septembre marque le coup d'envoi officiel d'une nouvelle année scolaire en Côte d'Ivoire. Après plusieurs semaines de vacances, les portails des écoles rouvrent ce matin, marquant une étape importante dans le quotidien des familles ayant un enfant scolarisé. Pour l'enfant, le premier jour de classe suscite toujours un tourbillon d'émotions : la joie de retrouver ses camarades et l'excitation des nouvelles découvertes se mêlent bien souvent à l'appréhension des changements et au sentiment de séparation. Qu'il s'agisse d'une première rentrée au préscolaire ou d'un passage en classe supérieure, comment aider son enfant à vivre ces moments avec plus de sérénité ?

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DU PIMENT POUR
LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENLEVER LES
ODEURS DE TABAC ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Ce lundi 14 septembre marque le coup d'envoi officiel d'une nouvelle année scolaire en Côte d'Ivoire. Après plusieurs semaines de vacances, les portails des écoles rouvrent ce matin, marquant une étape importante dans le quotidien des familles ayant un enfant scolarisé. Pour l'enfant, le premier jour de classe suscite toujours un tourbillon d'émotions : la joie de retrouver ses camarades et l'excitation des nouvelles découvertes se mêlent bien souvent à l'appréhension des changements et au sentiment de séparation. Qu'il s'agisse d'une première rentrée au préscolaire ou d'un passage en classe supérieure, comment aider son enfant à vivre ces moments avec plus de sérénité ? Éléments de réponse dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Apprécié pour sa saveur relevée et sa capacité à donner du caractère aux plats, le piment est une épice incontournable dans de nombreuses spécialités culinaires. Au-delà de son goût unique, le piment est également intéressant sur le

plan nutritionnel. À découvrir dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Des vêtements aux meubles, en passant par les rideaux et les tapis, l'odeur de tabac peut être tenace et peut envahir une maison entière. Fort heureusement, il existe une astuce simple et efficace pour en finir avec cette odeur. Mode d'emploi à suivre 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					
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					
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						
	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)									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000					
	SUCRE BLANC (kg)									
	LAIT LIQUIDE (L)									
	GINGEMBRE (kg)			300	700					
	FEUILLE DE BISSAP (kg)									
TOMI (kg)										



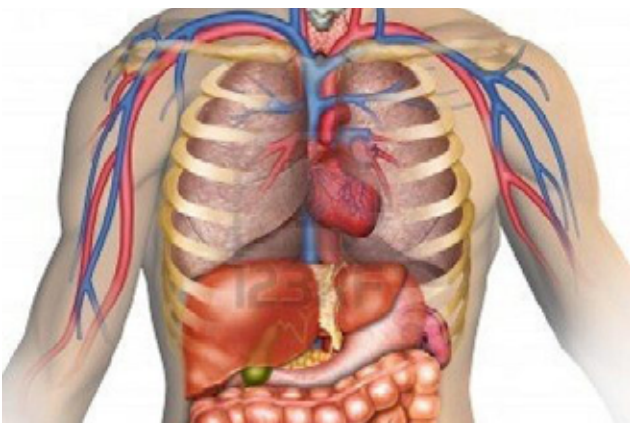
LES BIENFAITS DU PIMENT POUR LA SANTÉ

Apprécié pour sa saveur relevée et sa capacité à donner du caractère aux plats, le piment est une épice incontournable dans de nombreuses spécialités culinaires. Au-delà de son goût unique, le piment est également intéressant sur le plan nutritionnel. À découvrir.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

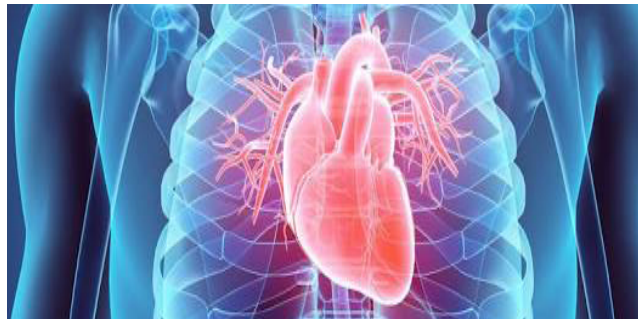
BON POUR L'ORGANISME

Les piments contiennent plusieurs substances antioxydantes, notamment la vitamine C et certains caroténoïdes. Ces composés participent à la protection des cellules contre les dommages provoqués par les radicaux libres. Une alimentation riche en antioxydants peut ainsi contribuer à maintenir l'organisme en bonne santé.



UN ALLIÉ POUR LE CŒUR

La consommation régulière de piments est favorable à la santé cardiovasculaire. La capsaïcine et les autres composés présents dans le piment jouent un rôle dans la circulation sanguine et certains paramètres métaboliques.



FACILITE LA DIGESTION

Le piment peut stimuler certaines sécrétions digestives et modifier la sensation ressentie au niveau du système digestif. Cependant, lorsqu'il est consommé en grande quantité, il peut provoquer des brûlures d'estomac, des douleurs abdominales ou des troubles digestifs chez certaines personnes.



BON CONTRE LA DOULEUR

La capsaïcine contenue en grande quantité dans le piment est utilisée dans certains produits destinés à soulager localement certaines douleurs. Par exemple, appliquée sur la peau sous une forme adaptée, elle agit sur les nerfs impliqués dans la transmission de la douleur. Ainsi, les préparations médicinales à base de capsaïcine sont formulées et dosées spécifiquement pour cet usage.



Saisonnalité

Juillet à décembre

Zone de production

Zone nord (Korhogo, Ferkessédougou).

Zone centre (Bouaké, Tiébissou, Didiévi, Yamoussoukro).

Zone ouest (Daloa, Gagnoa, Duékoué).



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 AIDER VOTRE ENFANT A BIEN VIVRE CETTE ETAPE ?

Ce lundi 14 septembre marque le coup d'envoi officiel d'une nouvelle année scolaire en Côte d'Ivoire. Après plusieurs semaines de vacances, les portails des écoles rouvrent ce matin, marquant une étape importante dans le quotidien des familles ayant un enfant scolarisé. Pour l'enfant, le premier jour de classe suscite toujours un tourbillon d'émotions : la joie de retrouver ses camarades et l'excitation des nouvelles découvertes se mêlent bien souvent à l'appréhension des changements et au sentiment de séparation. Qu'il s'agisse d'une première rentrée au préscolaire ou d'un passage en classe supérieure, comment aider son enfant à vivre ces moments avec plus de sérénité ?



Parler de la rentrée sans mettre de pression

La semaine de reprise suscite naturellement des interrogations. Prenez le temps de dialoguer chaque soir avec votre enfant en accueillant ses impressions. Demandez-lui ce qu'il ressent face à cette nouvelle année ou ce qui pourrait éventuellement le préoccuper. L'objectif n'est pas de nier ses peurs, mais de lui faire comprendre qu'elles sont tout à fait légitimes et partagées.

Réadapter le rythme et préserver le sommeil

Durant les vacances, la routine quotidienne devient généralement plus souple : couchers tardifs, réveils décalés ou encore journées peu structurées. Le retour à l'emploi du temps scolaire exige donc un temps de réajustement. Veillez à réinstaurer un rythme adapté à une heure de coucher régulière. Un sommeil suffisant et réparateur reste le meilleur allié de l'enfant pour l'aider à canaliser ses émotions, maintenir sa concentration et aborder ses premiers cours avec énergie.

L'impliquer dans ses préparatifs

Même si l'année est désormais lancée, transformer l'organisation quotidienne en moment d'échange permet à l'enfant de s'investir pleinement dans son parcours. Sac à dos, fournitures, tenue vestimentaire : laissez-le prendre des décisions adaptées à son âge. Choisir son cahier de texte ou préparer sa tenue la veille lui donne un sentiment d'autonomie. De plus, anticiper la préparation du sac dès la veille au soir permet d'éviter la précipitation et le stress matinal. Moins vous aurez à gérer de contraintes logistiques, plus vous resterez disponible pour lui apporter un soutien émotionnel attentif.

Accueillir les émotions contradictoires

Un enfant peut être ravi de revoir sa maîtresse ou ses amis tout en exprimant la volonté de rester à la maison. De même, il peut déborder d'enthousiasme au petit-déjeuner et fondre en larmes au moment d'entrer dans la cour. Ces réactions apparemment contradictoires sont parfaitement naturelles face à la nouveauté. Plutôt que d'essayer d'annuler ou de corriger ces émotions, accompagnez-les simplement. Nommer ce qu'il éprouve l'aide à structurer sa pensée et à apprivoiser progressivement ses inquiétudes.

Valoriser ses efforts plutôt que les résultats

En ce premier jour, l'essentiel n'est pas qu'il ait tout réussi à la perfection, mais qu'il ait réussi à apprivoiser cette nouvelle année scolaire. Soulignez ses efforts concrets : avoir porté son sac, être entré en classe malgré sa timidité, avoir dit bonjour à un camarade ou avoir participé à une activité collective. Des encouragements renforcent son sentiment de compétence et développent sa confiance en lui.

Un cap franchi ensemble

La rentrée des classes demeure une étape majeure dans le développement de l'enfant. En abordant cette première semaine avec bienveillance, en écoutant ses ressentis et en lui témoignant votre confiance, vous lui donnez toutes les cartes en main pour entamer cette nouvelle année scolaire avec sérénité et curiosité. Bonne rentrée et bonne année scolaire à tous les élèves ainsi qu'à tout le personnel encadrant.

ALERTE SANITAIRE : UN LOT DE PETITS POIS ET CAROTTES SURGELÉS U BIO RETIRÉ DU MARCHÉ IVOIRIEN



Les ministères en charge du Commerce et de la Santé ont annoncé le retrait du marché ivoirien d'un lot de petits pois et carottes surgelés de marque U BIO, originaires de France, après la détection de la bactérie *Listeria monocytogenes*, selon un communiqué transmis à l'AIP, mardi 08 septembre 2026.

Le produit concerné porte le numéro de lot L26162A et est distribué par Système U. Cette mesure de précaution fait suite à une alerte sanitaire internationale notifiée par le Réseau international des autorités de sécurité sanitaire des aliments (INFOSAN).

Les autorités indiquent que la détection de *Listeria monocytogenes* dans certains sachets rend le produit impropre à la consommation et potentiellement dangereux.

Les entreprises représentant le fabricant ont fait l'objet d'inspections et les stocks concernés ont été saisis et retirés du marché, rassurent les ministères du Commerce, de l'Industrie et de l'Artisanat et de la Santé, de l'Hygiène publique et de la Couverture maladie universelle.

Les autorités invitent les consommateurs à vérifier immédiatement le numéro de lot de leurs sachets de petits pois et carottes surgelés U BIO originaires de France.

Les détenteurs du lot L26162A doivent cesser immédiatement sa consommation et rapporter les sachets concernés, qu'ils soient entamés ou non, à la Direction de la Métrologie, du Contrôle de la Qualité et de la Répression des Fraudes (DMCQRF).

Elles recommandent également aux personnes présentant des signes inhabituels, notamment des douleurs abdominales, des difficultés à déglutir ou des saignements après avoir consommé le produit incriminé, de consulter un médecin sans délai.

Pour toute information complémentaire ou pour signaler un effet indésirable, les populations peuvent contacter la Sous-Direction du Contrôle de la Qualité et des Normes du ministère du Commerce, de l'Industrie et de l'Artisanat au 07 09 72 64 49, ou le Programme national de nutrition au 27 22 382 266.

Les deux ministères assurent veiller à la sécurité sanitaire des aliments sur l'ensemble du territoire national.

COMMENT ENLEVER LES ODEURS DE TABAC ?

Des vêtements aux meubles, en passant par les rideaux et les tapis, l'odeur de tabac peut être tenace et peut envahir une maison entière. Fort heureusement, il existe une astuce simple et efficace pour en finir avec cette odeur.

Mode d'emploi

1. Procurez-vous du vinaigre blanc et un bol.
2. Versez quelques gouttes de vinaigre dans le bol que vous placerez dans les pièces affectées par l'odeur de tabac. Le vinaigre absorbera les mauvaises odeurs en quelques heures.
3. Vous pouvez aussi mélanger du vinaigre blanc avec de l'eau et vaporiser cette solution sur les tissus, rideaux et tapis.



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**