

Dossier de la Semaine

## LE BUDGET FAMILIAL : PLANIFIEZ, EPARGNEZ, REUSSISSEZ !

*Qu'il s'agisse de financer les études des enfants, de renouveler l'électroménager de la maison, d'acheter un véhicule ou encore de préparer sa retraite, élaborer un budget familial peut aider à mieux vivre financièrement l'année 2025.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

L'ARACHIDE, UN ALIMENT SAIN ET NUTRITIF

### ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉLIMINER LE CALCAIRE PRÉSENT SUR LES ROBINETS ?



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Qu'il s'agisse de financer les études des enfants, de renouveler l'électroménager de la maison, d'acheter un véhicule ou encore de préparer sa retraite, élaborer un budget familial peut aider à mieux vivre financièrement l'année 2025. En effet, faire un budget familial et s'y tenir peut permettre de dépenser plus sereinement et concrétiser des projets. Le budget familial aide à éviter les pièges des dépenses imprévues, à réduire le stress lié à la gestion financière quotidienne, et aide à maximiser chaque franc pour atteindre vos objectifs à court et long terme. Et si vous profitez de ce début d'année pour vous y mettre ? On vous dit comment procéder dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

Qu'elle soit nature, rôtie ou en tartinaie l'arachide est très populaire à travers le monde. On croit souvent que l'arachide est une noix, mais en réalité il s'agit d'une légumineuse. L'arachide est d'ailleurs une excellente source de protéines végétales. C'est aussi un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement

de l'organisme. Dans notre PRODUIT DE SAISON nous livrerons certains de ses bienfaits.

Le calcaire est un problème courant dans de nombreux foyers. Il peut s'accumuler sur les robinets, les rendant inesthétiques et réduisant leur efficacité. Heureusement, il existe des solutions simples pour éliminer ces dépôts de calcaire. 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 MARCHES, 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	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX			
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOULSOUKRO	MAN	KORHOGO				
<b>PRODUIT VIVRIERS</b>	<b>PRODUIT DE SAISON</b>	PATATE DOUCE (kg)	400	400	700	1000	300	300	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	500	500	500	500	300	500	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■	
		IGNAME KLEGLE (kg)				700			■	
		IGNAME ASSAWA (kg)				600			■	
		IGNAME BETE BETE (kg)				350			■	
		PATE DE PLACALI (kg)							■	
		OIGNON BLANC (kg)	700	700	700	700	700	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	250	300	▼	
		POIVRON (kg)	1500	1800	1000	1500	1500	1900	■	
		CHOU (kg)	700	600	450	1500	500	600	▼	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	650	600	500	700	550	▲	
		HARICOT VERT (kg)	1300	800	1000	1600	1500	1500	■	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	500	500	500	■	
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	600	1300	■	
		GOMBO (kg)	900	800	1000	500	450	700	■	
		CAROTTE (kg)	1500	1000	1200	1500	1500	1000	■	
		CONCOMBRE (kg)	600	500	400	600	600	500	■	
		COURGETTE (kg)	600	500	400	500	600	500	■	
		<b>AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION</b>	NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400		350	300	300	250	400	▼		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	1000	800	900	■		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200				1000			■		
PATE PISTACHE(400 g.)	2000				1500			■		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000							■		
HUILE ROUGE (L)	1900							■		
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700				500			■		
<b>VOS PROTÉINES</b>	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000		3000	3200			■	
	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 4 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			■			
<b>PRODUIT FRAIS</b>	<b>FRUIT</b>	ANANAS (kg)	400		700	1000	700	500	■	
		CITRON (kg)	500		875	700	720	900	■	
		AVOCAT (kg)	700		700	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)	300		350	250	300	300	■	
		PASTEQUE (kg)							■	
		<b>AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION</b>	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			■		
FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg								■		
PATE DE PISTACHE (kg)					1500			■		
PATE D'ARACHIDE (kg)				1000			■			
SESAME (kg)							■			
NIEBE (kg)							■			
FONIO PRECUI (kg)							■			
<b>DIVERS</b>	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■		
	SUCRE BLANC (kg)							■		
	LAIT LIQUIDE (L)							■		
	GINGEMBRE (kg)			300	700			■		
	FEUILLE DE BISSAP (kg)							■		
TOMI (kg)							■			

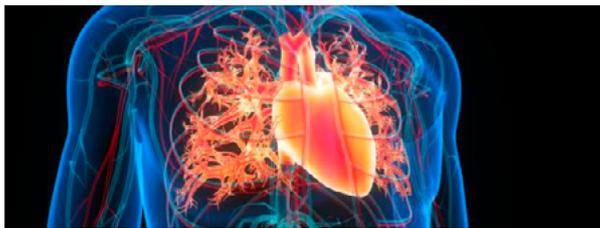
## L'ARACHIDE, UN ALIMENT SAIN ET NUTRITIF

Qu'elle soit nature, rôtie ou en tartina de l'arachide est très populaire à travers le monde. On croit souvent que l'arachide est une noix, mais en réalité il s'agit d'une légumineuse. L'arachide est d'ailleurs une excellente source de protéines végétales. C'est aussi un véritable cocktail de vitamines et minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme.

### Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

#### PRÉVIENT CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES

Les arachides contiennent une substance appelée le resvératrol, qui a un effet antioxydant très puissant, qui prévient les dommages oxydatifs causés aux cellules et contribue à réduire le cholestérol, tout en favorisant la relaxation des vaisseaux sanguins et en réduisant la coagulation du sang, prévenant ainsi les maladies cardiovasculaires.

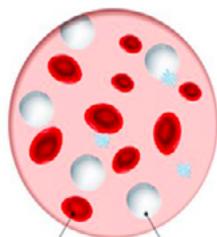
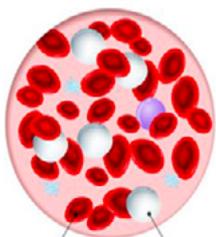


#### LUTTE CONTRE L'ANÉMIE

Les arachides aident à lutter contre l'anémie, car ils contiennent de l'acide folique, une vitamine qui stimule, notamment la formation des cellules sanguines telles que les globules rouges. Par ailleurs, les arachides contiennent également du fer, un nutriment important dans la prévention et le traitement de l'anémie.

#### Anémie

Normal



#### PRÉVIENT LE DÉVELOPPEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2

Les arachides contiennent des graisses monoinsaturées qui contribuent à la stabilisation du taux de sucre dans le sang, évitant ainsi une augmentation de celui-ci et prévenant le développement du diabète de type 2.



En outre, les arachides sont riches en fibres et contribuent à la réduction du taux de glycémie dans le sang et donc à prévenir le diabète de type 2.

#### RÉDUIT LE RISQUE DE MALFORMATIONS CHEZ LE BÉBÉ

Les arachides peuvent être un allié de taille lors de la grossesse. En effet, elles contiennent du fer, qui contribue à la formation du système nerveux ainsi qu'à la croissance et au développement de l'enfant. Le fer contribue par ailleurs, à réduire le risque d'infections pendant la grossesse.

#### Saisonnalité

Décembre à mars.

#### Zone de production

Zone Nord et Centre de la Côte d'Ivoire.



# SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

## LE BUDGET FAMILIAL : PLANIFIEZ, ÉPARGNEZ, RÉUSSISSEZ !

*Qu'il s'agisse de financer les études des enfants, de renouveler l'électroménager de la maison, d'acheter un véhicule ou encore de préparer sa retraite, élaborer un budget familial peut aider à mieux vivre financièrement l'année 2025. En effet, faire un budget familial et s'y tenir peut permettre de dépenser plus sereinement et concrétiser des projets. Le budget familial aide à éviter les pièges des dépenses imprévues, à réduire le stress lié à la gestion financière quotidienne, et aide à maximiser chaque franc pour atteindre vos objectifs à court et long terme. Et si vous profitez de ce début d'année pour vous y mettre ? On vous dit comment procéder.*



## LE BUDGET FAMILIAL, QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le budget familial est un plan pour gérer l'argent du foyer. Il permet de couvrir les besoins de base, d'économiser pour l'avenir et de gérer les dépenses imprévues. En somme, c'est un outil essentiel pour assurer une bonne santé financière à long terme.



## POURQUOI C'EST UTILE ?

Un budget aide à garder une vue d'ensemble de la situation financière, évitant ainsi les dépenses imprévues et les découverts bancaires.

Il permet également de définir des objectifs d'épargne et d'investissement, facilitant la réalisation de projets futurs comme l'achat d'une maison, le financement des études pour les enfants, ou encore la retraite.

Grâce à un budget, on peut mieux gérer les dettes en priorisant les remboursements et en évitant de contracter de nouvelles dettes inutiles.

En plus, savoir où va son argent réduit le stress lié aux incertitudes financières.

## COMMENT S'Y PRENDRE ?

### Évaluation des Revenus :

La première étape pour établir un budget est de faire le total de tout l'argent qui entre dans votre maison chaque mois. Cela comprend : les salaires et autres entrées d'argent.

### Liste des Dépenses

**Pour bien gérer vos finances, vous devez connaître toutes vos sorties d'argent. Voici comment vous pouvez les classer :**

- **Dépenses fixes** : Ce sont les dépenses qui ne changent pas beaucoup d'un mois à l'autre. Cela inclut le loyer, les factures d'électricité et d'eau, les abonnements à Internet ou au téléphone etc.

- **Dépenses variables** : Celles-ci varient en fonction de votre consommation ou de vos besoins. Pensez à l'alimentation au marché, les transports (carburant, bus, taxi etc.), les vêtements, ou les dépenses de loisirs.

Listez tout, même les petites dépenses, car elles s'additionnent.

### Utilisation d'Outils :

Pour suivre votre budget efficacement vous pouvez utiliser des applis disponibles gratuitement, qui permettent de catégoriser vos dépenses, de définir des objectifs d'épargne et de voir où va votre argent. Mais si vous préférez le papier, notez chaque dépense dès qu'elle se produit. Cela vous aidera à voir vos habitudes de dépense et à identifier où vous pourriez économiser.

### Planification

**Planifier, c'est décider à l'avance comment vous allez dépenser votre argent :**

- Fixez des limites pour chaque catégorie de dépense. Par exemple, "je dépenserai maximum 20,000 FCFA pour les loisirs ce mois-ci".

- Comparez ce que vous avez prévu avec ce que vous avez réellement dépensé à la fin du mois. Si vous dépassez, réfléchissez à comment ajuster vos dépenses pour le mois suivant.

- Ajustez votre budget. Peut-être que vous avez sous-estimé les coûts de transport ou que vous pouvez économiser sur les loisirs ?

## L'ÉPARGNE EST LA CLE, MEME AVEC UN REVENU IRREGULIER

Commencez petit : Même un petit montant mis de côté chaque mois peut s'accumuler.

L'objectif est de faire de l'épargne une habitude. Même si vos revenus fluctuent, essayez de toujours garder une part pour l'avenir, que ce soit pour un projet, un investissement, ou simplement pour la sécurité financière.



## LUTTE CONTRE LA VIE CHÈRE : LE GOUVERNEMENT PLAFONNE LE PRIX DU SUCRE

**Dans un arrêté interministériel en date du 26 décembre 2024 signé par le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Souleymane Diarrassouba et le ministre des Finances et du Budget, Adama Coulibaly, le gouvernement ivoirien a plafonné les prix du sucre.**

**F**ace à la volatilité des marchés internationaux, le gouvernement prend cette initiative pour garantir l'accès au sucre, un produit de base essentiel, tout en protégeant le pouvoir d'achat des ménages.

Selon l'arrêté, le prix maximum toutes taxes comprises (TTC) du kilogramme de sucre granulé blanc est désormais fixé à 815 FCFA chez les détaillants, tandis que celui du sucre granulé roux est plafonné à 765 FCFA. En ce qui concerne le sucre en morceaux, le prix maximum est établi à 1 000 FCFA le kilogramme. L'arrêté introduit également des plafonds pour de nouveaux formats : 450 FCFA pour le sucre granulé blanc et roux de 435 grammes, et 250 FCFA pour les formats de 230 grammes.

Notons que cette décision s'inscrit dans une politique plus large visant à stabiliser les prix des produits de première nécessité et à soulager les ménages.



## Astuce de la Semaine

### COMMENT ÉLIMINER LE CALCAIRE PRÉSENT SUR LES ROBINETS ?

Le calcaire est un problème courant dans de nombreux foyers. Il peut s'accumuler sur les robinets, les rendant inesthétiques et réduisant leur efficacité. Heureusement, il existe des solutions simples pour éliminer ces dépôts de calcaire.

### MODE D'EMPLOI

#### Astuce 1 : Vinaigre blanc :

Imbibez un chiffon propre avec du vinaigre blanc et enroulez-le autour du robinet. Laissez agir pendant environ 30 minutes, puis retirez le chiffon et frottez doucement avec une brosse à dents souple pour enlever les résidus de calcaire. Rincez abondamment à l'eau claire et séchez avec un chiffon doux.

#### Astuce 2 : Bicarbonate de soude et vinaigre :

Mettez environ une demi-tasse de sel dans la canalisation, faites bouillir de l'eau et versez-la lentement dans la canalisation. Le sel et l'eau chaude aideront à dissoudre les résidus et à déboucher la canalisation.

## Humour de la Semaine





## Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour las palmas

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)



conseil national de lutte  
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



# cnlvc

Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible**

COM'ON  
Studio Créatif

### Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE  
L'INDUSTRIE

### Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

**Oumar NDAO**

**Mathilde Oulai**

Regie : **COMON**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**