



COMPTON
Studio Océan

Dossier de la Semaine

SAISON DES PLUIES : COMMENT SE PREMUNIR FACE AUX INONDATIONS ?

Face au défi des inondations, le gouvernement redouble d'efforts pour alerter et secourir les sinistrés dans les différents quartiers. Mais en tant que citoyens, nous pouvons également jouer un rôle pour nous protéger au mieux.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES AVANTAGES À CONSOMMER
DES POMMES

ASTUCE DE LA SEMAINE

ÉLIMINER LA MOISSURE
DANS LA SALLE DE BAIN AVEC
CES RECETTES NATURELLES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Ces derniers jours certains quartiers de la ville d'Abidjan sont sous les eaux. En effet, la saison des pluies qui sévit actuellement peut malheureusement s'accompagner d'inondations, sources majeures d'inquiétude et de stress pour les populations qui craignent pour leur sécurité et la préservation de leurs biens. **LE DOSSIER DE LA SEMAINE** énumère quelques habitudes à adopter pour faire face à ce défi.

La pomme, ce fruit croquant et savoureux que l'on retrouve sur tous les étals, est bien plus qu'un simple plaisir gustatif. Riche en fibres, en vitamines et en antioxydants, elle est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Consommée régulièrement, elle participe à la prévention de diverses maladies. La pomme est notre **PRODUIT DE SAISON**.

La moisissure est un type de champignon qui s'épanouit dans les lieux chauds et humides comme les salles de bain. Elle apparaît fréquemment sur les joints, les murs, sous forme de taches noires et

peut se révéler parfois dangereuse pour la santé. Comment l'éliminer ? Retrouvez dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** deux astuces efficaces pour éliminer cette prolifération de champignons.

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	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
PATATE DOUCE (kg)	450	400	700	500	400	350	▼
BANANE PLANTAIN (kg)	450	450	500	500	400	500	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■
IGNAME KLEGLE (kg)				700			■
IGNAME ASSAWA (kg)			400	600			▲
IGNAME BETE BETE (kg)				350			■
PATE DE PLACALI (kg)							■
OIGNON BLANC (kg)	500	700	600	700	500	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	150	300	■
POIVRON (kg)	1000	1800	800	1500	1500	1500	▼
CHOU (kg)	500	650	400	1500	300	600	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	800	600	600	800	550	▼
HARICOT VERT (kg)	800	500	1000	900	1500	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	1500	800	500	300	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
GOMBO (kg)	1500	1000	1000	1000	750	1000	■
CAROTTE (kg)	1100	800	1200	1500	1000	1200	■
CONCOMBRE (kg)	600	500	400	600	500	500	■
COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	■
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	300	350	300	300	300	400	■
POMME DE TERRE (kg)	700	900	700	700	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			■
VOS PROTÉINES							
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			■
PRODUIT FRAIS							
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	■
PASTEQUE (kg)							■
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES							
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANE (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							■
PATE DE PISTACHE (kg)				1500			■
PATE D'ARACHIDE (kg)			900	1000			■
SESAME (kg)							■
NIEBÉ (kg)							■
FONIO PRECUI (kg)							■
DIVERS							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■
SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)							■
GINGEMBRE (kg)			300	700			■
FEUILLE DE BISSAP (kg)							■
TOMI (kg)							■

LES AVANTAGES À CONSOMMER DES POMMES

La pomme, ce fruit croquant et savoureux que l'on retrouve sur tous les étals, est bien plus qu'un simple plaisir gustatif. Riche en fibres, en vitamines et en antioxydants, elle est reconnue pour ses nombreux bienfaits sur la santé. Consommée régulièrement, elle participe à la prévention de diverses maladies.



Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

PRÉVIENT L'OBÉSITÉ

Des études ont montré que la pectine extraite des pommes peut aider à réguler le microbiome intestinal (bactéries intestinales bénéfiques), ce qui peut à son tour aider à prévenir l'obésité et d'autres troubles inflammatoires.



UN COUPE-FAIM NATUREL

La pomme, notamment consommée avec sa peau, offre une sensation de satiété durable. C'est un en-cas idéal pour éviter les grignotages entre les repas, tout en maintenant un bon niveau d'énergie.



BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ DES OS

On pense que la consommation de fruits et de légumes est associée à une plus grande densité osseuse et à une meilleure santé osseuse. Les résultats d'une étude sur des femmes en bonne santé suggèrent que les pommes, en particulier, peuvent minimiser la quantité de calcium perdue par le corps et donc améliorer la solidité des os.



RENFORCE L'IMMUNITÉ

La vitamine C et les antioxydants contenus dans la pomme renforcent les défenses naturelles de l'organisme, aident à combattre les infections et soutiennent une bonne récupération en cas de maladie.



Zone de production et saisonnalité

En Côte d'Ivoire, la pomme est principalement issue de l'importations et est donc quasiment disponible toute l'année.

laity[®]

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

SAISON DES PLUIES : COMMENT SE PREMUNIR FACE AUX INONDATIONS ?

Ces derniers jours, certains quartiers de la ville d'Abidjan sont sous les eaux. En effet, la saison des pluies qui sévit actuellement peut malheureusement s'accompagner d'inondations, sources majeures d'inquiétude et de stress pour les populations qui craignent pour leur sécurité et la préservation de leurs biens. Quelques habitudes à adopter pour faire face à ce défi.



Face à ce défi des inondations, le gouvernement redouble d'efforts pour alerter et secourir les sinistrés dans les différents quartiers. Mais en tant que citoyens, nous pouvons également jouer un rôle pour nous protéger au mieux. Voici quelques gestes à adopter pendant cette saison des pluies.

SUIVRE ATTENTIVEMENT LES ALERTES MÉTÉOROLOGIQUES

Il est crucial de rester informé des prévisions météorologiques pour anticiper au mieux les épisodes pluvieux à venir. Les autorités diffusent régulièrement ce type d'informations, il faut donc les suivre avec attention.

LIMITER LA PÉNÉTRATION DE L'EAU DANS LES HABITATIONS

En l'absence de batardeaux pour protéger portes et fenêtres, on peut utiliser des sacs de sable de 15 à 20 kg pour boucher les ouvertures et empêcher l'eau d'entrer. Il faut les disposer à plat, en quinconce, dans le sens de l'écoulement prévisible de l'inondation. Cela formera une barrière qui filtrera l'eau.



PRENDRE DES PRÉCAUTIONS À L'INTÉRIEUR

Il est important de surélever les meubles pour les protéger en cas d'inondation. De même, les produits toxiques ou polluants doivent être rangés en hauteur pour éviter tout risque de déversement. Enfin, il faut bien localiser les disjoncteurs électriques pour pouvoir les couper rapidement si nécessaire.

FAIRE ATTENTION AU RISQUE ÉLECTRIQUE

Il est primordial de savoir que le corps humain devient un bon conducteur d'électricité lorsqu'il est en contact avec de l'eau. Un choc électrique mortel est donc un danger bien réel pendant la saison des pluies. Il faut absolument porter des chaussures et éviter tout contact avec des objets métalliques pour se protéger.



PROTÉGER LES DOCUMENTS ESSENTIELS

Les documents importants (pièces d'identité, contrats, etc.) doivent être mis en sécurité dans des endroits surélevés et secs pour les préserver de l'humidité et de la dégradation.





JOURNÉE MONDIALE DE L'ACCRÉDITATION 2025 : LA DÉCLARATION DU GOUVERNEMENT SUR LA PROMOTION DE LA POLITIQUE DE LA QUALITÉ

Dans le cadre de la Journée mondiale de l'accréditation célébrée à la date du 9 juin chaque année, le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba, a fait la déclaration du Gouvernement autour de la thématique : "l'Accréditation, comme moyen pour automatiser les petites et moyennes entreprises (PME)".

A cet effet, Dr. Souleymane Diarrassouba a indiqué l'important rôle que joue l'accréditation dans le processus de certification de la compétence des organismes d'évaluation de la conformité dont les laboratoires, inspecteurs et certificateurs, en vue de donner une base de confiance aux entreprises, aux consommateurs et aux partenaires commerciaux : « L'accréditation devient ainsi un outil de compétitivité pour nos PME, leur permettant de mieux se positionner dans les chaînes de valeur régionales et internationales, en particulier dans le cadre de la mise en œuvre de la Zone de Libre-Échange Continentale Africaine (ZLECAf) », a-t-il déclaré.

A juste titre, le Ministre du Commerce et de l'Industrie a noté que le Gouvernement a inscrit l'accréditation au cœur de sa politique nationale de promotion de la qualité. A la clef, plusieurs actions structurantes ont été initiées.

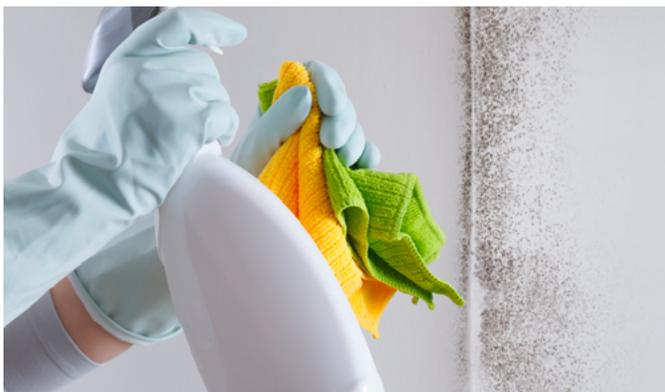
Il s'agit notamment de l'intensification des campagnes de sensibilisation auprès des PME et des filières productives sur les avantages

de l'accréditation ; le renforcement de l'accompagnement technique et financier à l'accréditation via le Guichet unique de développement des PME (GUDE-PME) ; la modernisation du cadre réglementaire en matière de qualité, de normalisation et d'évaluation de la conformité en coordination avec le secteur privé et les partenaires régionaux et internationaux.

Dans la foulée, le Ministre Souleymane Diarrassouba a rappelé qu'en Côte d'Ivoire les PME représentent plus de 90% du tissu entrepreneurial formel. Elles contribuent significativement à la création d'emplois, à l'innovation locale et la vitalité économique des territoires. L'accréditation se positionne dès lors comme un puissant levier pour accélérer leur croissance et leur compétitivité.

Pour rappel, la célébration de la Journée mondiale de l'accréditation est une initiative conjointe du Forum international d'accréditation (IAF) et de la Coopération internationale d'accréditation des laboratoires (ILAC). Elle est destinée à promouvoir la valeur stratégique de l'accréditation dans le développement économique, social et environnemental des Etats. En Afrique, cette initiative est relayée par l'African accreditation cooperation (AFRAC).

Astuce de la Semaine



ÉLIMINER LA MOISSURE DANS LA SALLE DE BAIN AVEC CES RECETTES NATURELLES

La moisissure est un type de champignon qui s'épanouit dans les lieux chauds et humides comme les salles de bain. Elle apparaît fréquemment sur les joints, les murs, sous forme de taches noires et peut se révéler parfois dangereuse pour la santé. Comment l'éliminer ? Voici deux astuces efficaces pour éliminer cette prolifération de champignons.

Mode d'emploi

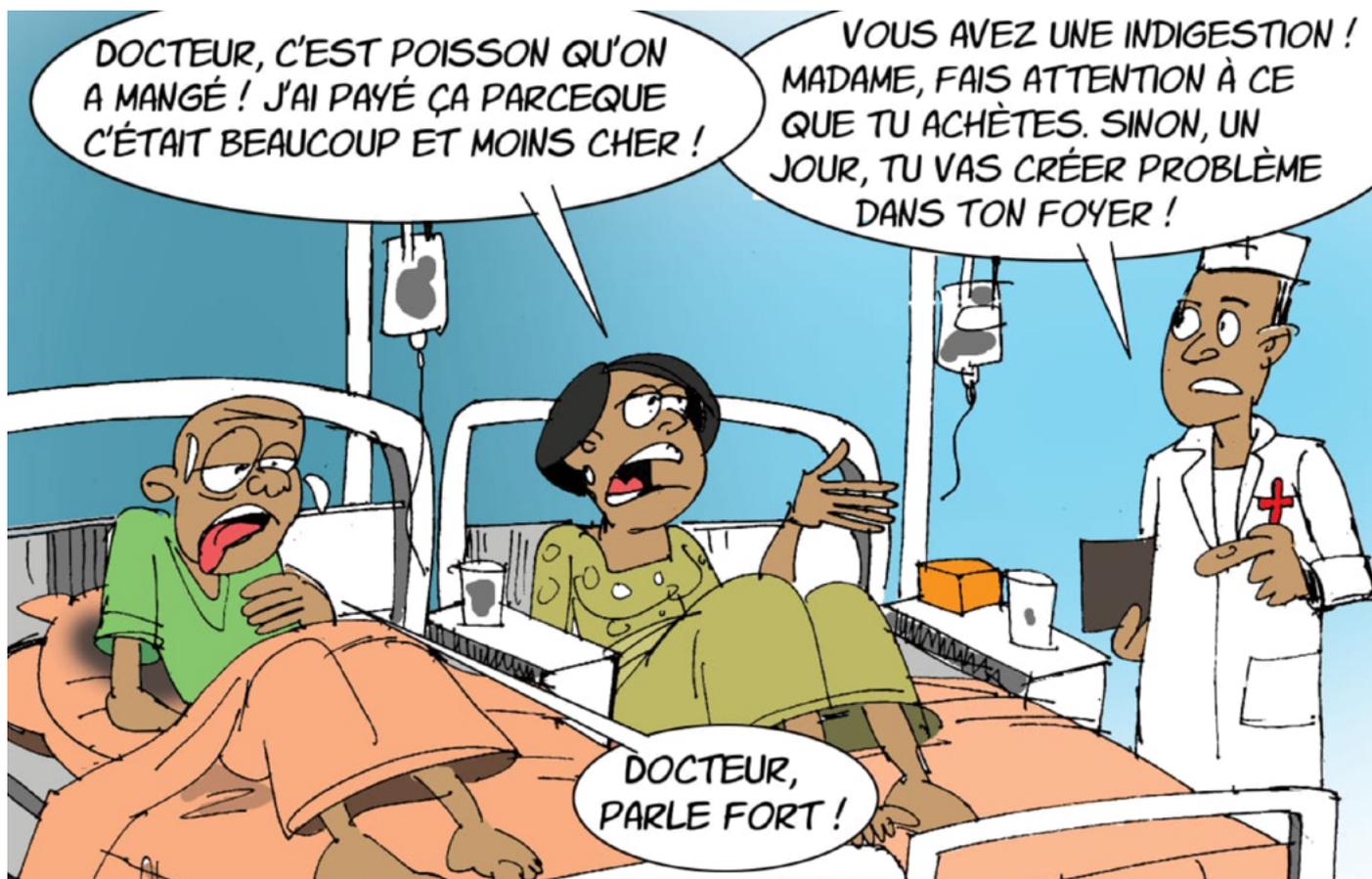
Astuce 1 : Le bicarbonate de soude

Le bicarbonate est un allié redoutable dans la lutte contre la moisissure, surtout sur les joints. Son utilisation est simple : ajoutez 6 grammes de bicarbonate à un litre d'eau chaude. Puis, à l'aide d'une brosse, frottez ce mélange sur les murs et les joints. Laissez agir 10 minutes puis rincez.

Astuce 2 : Le savon noir

Détacher, nettoyer, mais aussi désinfecter, le savon noir est le champion de la polyvalence, un pilier dans le nettoyage. Avec une brosse enduite de savon noir, frottez les rideaux de douche et les murs attaqués par les champignons, laissez agir une demi-heure, puis rincez à l'eau.

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



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai - Fabrice Abou

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**