

Dossier de la Semaine

TRAVAILLEURS, FONCTIONNAIRES : COMMENT MIEUX PRÉPARER SA RETRAITE ?

La retraite est une étape cruciale de la vie professionnelle qui, si elle est bien anticipée, peut devenir une période de stabilité, de repos et d'épanouissement.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE MAÏS, UN CONCENTRÉ
D'ÉNERGIE POUR LES PETITS ET
LES GRANDS

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉVITER LES
MAUVAISES ODEURS SUR VOS
SERVIETTES DE BAIN



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



La retraite est une étape cruciale de la vie professionnelle qui, si elle est bien anticipée, peut devenir une période de stabilité, de repos et d'épanouissement. En Côte d'Ivoire, deux principaux régimes de retraite encadrent cette transition : la Caisse Nationale de Prévoyance Sociale (CNPS) pour les salariés du secteur privé et assimilés, et la Caisse Générale de Retraite des Agents de l'État (CGRAE) pour les fonctionnaires et agents de l'État. Le **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre toutes les étapes pour s'y préparer efficacement.

Le maïs est l'une des céréales les plus consommées au monde. En plus de son délicieux goût sucré, le maïs est riche en fibres, faible en gras et est une excellente source de nutriments essentiels. Les bienfaits du maïs sont à retrouver dans la rubrique « **PRODUIT DE SAISON** ».

Indispensable après la douche, les serviettes de bain sont des indispensables du quotidien, mais elles peuvent rapidement dégager une

mauvaise odeur si elles ne sont pas bien entretenues. Cette odeur, souvent due à l'humidité et à l'accumulation de bactéries, peut persister malgré les lavages. Quelques conseils simples et efficaces dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** pour garder vos serviettes toujours fraîches et agréables à utiliser.

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	YAMOUSSOUKRO	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 POUFRE (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)							■

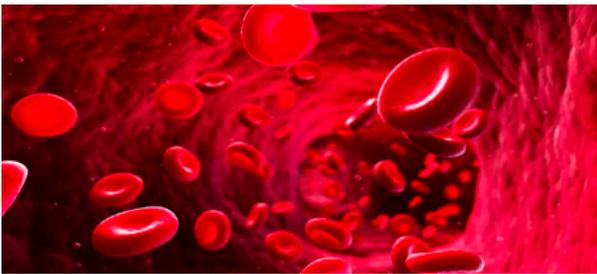
LE MAÏS, UN CONCENTRÉ D'ÉNERGIE POUR LES PETITS ET LES GRANDS

Le maïs est l'une des céréales les plus consommées au monde. En plus de son délicieux goût sucré, le maïs est riche en fibres, faible en gras et est une excellente source de nutriments essentiels. Voici les bienfaits du maïs.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

PRÉVIENT L'ANÉMIE

L'anémie est causée par une carence en vitamine B12, en acide folique ou en fer. Le maïs contient une quantité importante de vitamine B12 et d'acide folique en plus du fer, qui est l'un des minéraux essentiels nécessaires à la formation de nouveaux globules rouges.



UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Le maïs est considéré comme un légume féculent, car il contient un grand nombre de glucides qui fournissent de l'énergie à court et à long terme. Une tasse de maïs fournit environ 29 grammes de glucides. Ceci est particulièrement bénéfique pour les athlètes car ils ont besoin de plus de glucides pour optimiser leurs performances physiques. De plus, le maïs est un glucide complexe, il est donc digéré lentement, ce qui vous procure des niveaux d'énergie équilibrés sans pics ni creux.



Saisonnalité

De Mai à Juillet.



BON POUR LE CERVEAU

Le maïs est une bonne source de thymine, qui fait partie intégrante des réactions enzymatiques essentielles à la production d'énergie, ainsi qu'aux fonctions cérébrales/cognitives. Il est également nécessaire à la synthèse de l'acétylcholine, un neurotransmetteur essentiel à la mémoire et dont la déficience peut entraîner une baisse des fonctions mentales liée à l'âge (sénilité) et la maladie d'Alzheimer.



PRÉVIENT LES PROBLÈMES DE PEAU

L'amidon de maïs est utilisé comme ingrédient dans de nombreux produits cosmétiques et peut même être appliqué localement pour apaiser les éruptions cutanées et les irritations.



Zone de production et saisonnalité

Régions des Savanes, du Haut Sassandra et du Denguelé.



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

TRAVAILLEURS, FONCTIONNAIRES : COMMENT MIEUX PRÉPARER SA RETRAITE ?

La retraite est une étape cruciale de la vie professionnelle qui, si elle est bien anticipée, peut devenir une période de stabilité, de repos et d'épanouissement. En Côte d'Ivoire, deux principaux régimes de retraite encadrent cette transition : la Caisse Nationale de Prévoyance Sociale (CNPS) pour les salariés du secteur privé et assimilés, et la Caisse Générale de Retraite des Agents de l'État (CGRAE) pour les fonctionnaires et agents de l'État. Le DOSSIER DE LA SEMAINE donne toutes les étapes pour s'y préparer efficacement.



LA CNPS POUR LES TRAVAILLEURS DU SECTEUR PRIVÉ

La CNPS gère la retraite des travailleurs affiliés au régime général de sécurité sociale. Elle prend en compte les salariés du secteur privé, les travailleurs indépendants depuis l'élargissement du régime et les personnels contractuels de l'État non affiliés à la CGRAE.

Pour bénéficier d'une pension pendant la retraite il faut avoir au moins 60 ans ou 55 ans avec une réduction en cas de départ anticipé, et avoir cotisé au moins 180 mois, soit 15 ans.

LA CGRAE POUR LES FONCTIONNAIRES ET AGENTS DE L'ÉTAT

La CGRAE gère la retraite des agents publics notamment les fonctionnaires civils, les militaires et les agents contractuels de l'État. Les conditions pour bénéficier d'une pension sont : avoir atteint l'âge statutaire de départ à la retraite qui est généralement de 60 ans et avoir accompli 15 années de service effectif.

BIEN PRÉPARER SA RETRAITE

Une bonne retraite se prépare tôt, et pour mieux se préparer il faut s'informer parce qu'il y a des éléments cruciaux à prendre en compte. Il est essentiel de comprendre le fonctionnement du régime auquel on appartient, connaître le montant des cotisations, la méthode de calcul de la pension, les options de départ anticipé, et enfin le délai de traitement du dossier de retraite.

La vérification régulière de ses états de service ou relevé de carrière est très importante tant à la CNPS qu'à la CGRAE. Elle permet de s'assurer que toutes les périodes de travail ont été déclarées, et de signaler à temps les éventuelles erreurs ou omissions.

OPTIMISER SES REVENUS POUR UNE RETRAITE CONFORTABLE

Cotiser de manière régulière et complète, car les cotisations régulières et bien enregistrées garantissent une pension plus élevée. Il est important que les employeurs déclarent les salaires réels à la CNPS. Quant aux indépendants, ils versent volontairement leurs cotisations.

Prévoir aussi une retraite complémentaire car la pension de base peut ne pas suffire à maintenir son niveau de vie. Il est recommandé donc de souscrire à une épargne retraite comme des produits proposés par les banques ou les assurances. Il est également recommandé d'investir dans des biens générateurs de revenus tels que l'immobilier locatif, l'agriculture ou encore un petit commerce.

LE CAS DES TRAVAILLEURS INDÉPENDANTS

La CNPS permet désormais aux indépendants de cotiser volontairement pour bénéficier d'une retraite. Cela concerne les commerçants, les artisans, les professions libérales. Ils peuvent choisir leur niveau de cotisation selon leur capacité financière.



Préparer sa retraite ne doit pas être une démarche de dernière minute. Qu'on soit salarié du privé ou fonctionnaire, il est crucial d'anticiper, de s'informer et de planifier. Les dispositifs mis en place par la CNPS et la CGRAE offrent un cadre structuré, mais c'est la discipline individuelle et la bonne gestion qui garantissent une retraite paisible.



LE MINISTRE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE PROCÈDE À LA REMISE D'ÉQUIPEMENTS DE PRODUCTION AUX ACTEURS DE LA PETITE AGRO-TRANSFORMATION

Le 19 juin 2025, une importante cérémonie de remise de matériel de transformation agroalimentaire s'est tenue au Centre de Démonstration et de promotion de Technologies (CDT) à Marcory. Le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr. Souleymane Diarrassouba a remis des équipements de production.

Ces équipements comprenaient des broyeurs d'épices, de céréales et de manioc, des extracteurs de jus, des torrificateurs, des pasteurisateurs et des séchoirs. Cette initiative s'inscrit dans un programme gouvernemental de plus de 2 milliards de FCFA visant à soutenir 1 000 acteurs de la petite transformation.

L'objectif est d'accroître la valeur ajoutée locale, créer des emplois, générer des revenus pour les femmes et les jeunes et renforcer la souveraineté alimentaire de la Côte d'Ivoire. Le ministre Diarrassouba a également souligné l'élaboration en cours d'une stratégie nationale pour le développement de la petite transformation.





COMMENT ÉVITER LES MAUVAISES ODEURS SUR VOS SERVIETTES DE BAIN

Les serviettes de bain sont des indispensables du quotidien, mais elles peuvent rapidement dégager une mauvaise odeur, souvent due à l'humidité et à l'accumulation de bactéries, peut persister malgré les lavages. Voici quelques conseils simples et efficaces pour

Mode d'emploi

1. Après chaque utilisation, étendez votre serviette sur une barre ou un crochet, bien à plat, pour permettre une aération maximale. Si possible, faites-la sécher à l'extérieur ou près d'une fenêtre ensoleillée.
2. Idéalement, utilisez la même serviette pas plus de 3 jours de suite et lavez-les dès qu'elles deviennent légèrement humides au toucher ou commencent à sentir.
3. Utiliser du vinaigre blanc et du bicarbonate pour le lavage et séchez complètement avant de ranger car une humidité résiduelle suffit à créer une odeur de moisi dans votre placard.

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**