

Dossier de la Semaine

BIEN S'APPROVISIONNER À PETIT PRIX : PROFITEZ DE LA DISPONIBILITE DES PRODUITS SUR LE MARCHE

La variété des marchés et la disponibilité de certains produits à des périodes clés offrent de véritables opportunités à ceux qui savent anticiper et bien négocier

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES INCROYABLES BIENFAITS DU
POIVRON

ASTUCE DE LA SEMAINE

ENLEVER LA MOISSURE SUR
UN MEUBLE EN BOIS



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Qui dit produits vivriers dit produits de saison. Et il suffit d'aller en ce moment faire un petit tour au marché pour constater la bonne disponibilité des fruits et légumes phares de l'alimentation ivoirienne. Afin de profiter de ce bon approvisionnement de nos marchés qui s'accompagne d'une baisse des prix, il est essentiel d'adopter des stratégies judicieuses. En effet, la variété des marchés et la disponibilité de certains produits à des périodes clés offrent de véritables opportunités à ceux qui savent anticiper et bien négocier. Retrouvez tous nos conseils dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Rouge, vert ou jaune, le poivron se prête à mille et une recettes. Ce légume-fruit illumine nos assiettes par sa couleur vive, sa saveur et par ses nombreux bienfaits. Le poivron mérite donc bien plus qu'un simple rôle décoratif dans nos plats. Les apports nutritionnels du poivron sont à découvrir dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Non seulement la moisissure qui se forme sur les meubles en bois dégrade l'apparence et la longévité du bois, mais elle comporte également des dangers pour la santé. Comment l'éliminer efficacement ? Découvrez notre astuce simple et efficace 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	BOLAKÉ	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 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							
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■	
	PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■	
	ORANGE (kg)	350		500	350	300	300	■	
	PASTEQUE (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 PRECUI (kg)								
	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000				
	SUCRE BLANC (kg)								
	LAIT LIQUIDE (L)								
	GINGEMBRE (kg)			300	700				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)								
	TOMI (kg)								

LES INCROYABLES BIENFAITS DU POIVRON

Rouge, vert ou jaune, le poivron se prête à mille et une recettes. Ce légume-fruit illumine nos assiettes par sa couleur vive, sa saveur et par ses nombreux bienfaits. Le poivron mérite donc bien plus qu'un simple rôle décoratif dans nos plats. Les apports nutritionnels du poivron sont à découvrir.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UN TRÈS BON ANTI-ÂGE

Le poivron est un véritable allié de la belle longévité. Les études menées sur sa composition démontrent qu'il est notamment un champion de la teneur en vitamine C : il en abrite jusqu'à 150mg pour 100g. Il est donc excellent pour stimuler les défenses de l'organisme. La vitamine C ayant des propriétés anti-oxydantes majeures, le poivron permet aussi de lutter efficacement contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré, les maladies neuro-dégénératives, les pathologies cardiovasculaires, musculaires et articulaires.



BON CONTRE LA FATIGUE

Grace à sa très forte teneur en vitamine C, le poivron fait partie des légumes les plus riches en cette vitamine essentielle. Ce qui en fait un véritable atout dans le renforcement du système immunitaire, de la lutte contre la fatigue. Il favorise également la cicatrisation.



LÉGER MAIS RASSASIAN

Avec à peine 20 calories pour 100 grammes, le poivron est l'allié des régimes minceur. Riche en eau et en fibres, il procure une sensation de satiété durable, tout en facilitant le transit intestinal. Cru ou cuit, il se glisse facilement dans de nombreux plats sans alourdir la facture calorique.



UN PROTECTEUR POUR LES YEUX ET LA PEAU

Grâce à ses pigments naturels, le poivron contribue également à la santé des yeux. La lutéine et la zéaxanthine qu'il contient sont reconnues pour leur effet protecteur sur la rétine, notamment contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). De plus, sa teneur en bêta-carotène favorise une peau saine et lumineuse.

Saisonnalité

Septembre à décembre.

Zone de production et saisonnalité

Zone centre (Bouaké, Yamoussoukro)



Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1 500 F*



400 G
1 750 F*



LAIT
ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

BIEN S'APPROVISIONNER À PETIT PRIX : PROFITEZ DE LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS SUR LE MARCHÉ

Qui dit produits vivriers dit produits de saison. Et il suffit d'aller en ce moment faire un petit tour au marché pour constater la bonne disponibilité des fruits et légumes phares de l'alimentation ivoirienne. Afin de profiter de ce bon approvisionnement de nos marchés qui s'accompagne d'une baisse des prix, il est essentiel d'adopter des stratégies judicieuses. En effet, la variété des marchés et la disponibilité de certains produits à des périodes clés offrent de véritables opportunités à ceux qui savent anticiper et bien négocier. Retrouvez tous nos conseils.



SAVOIR PROFITER DES SAISONS

De nombreux produits agricoles suivent un calendrier saisonnier bien défini. Par exemple, les mangues abondent entre mars et juin ; le maïs frais est largement disponible entre juillet et septembre ; le riz local, l'igname et le manioc sont plus accessibles juste après les récoltes. Acheter ces produits pendant leur saison permet non seulement de profiter de meilleurs prix, mais aussi de produits plus frais et de meilleure qualité. C'est donc le moment idéal pour acheter en quantité et, si possible, stocker ou transformer (séchage, congélation, conservation au frais, etc.).



PRIVILÉGIER LES MARCHÉS LOCAUX ET LES CIRCUITS COURTS

Acheter directement auprès des producteurs ou des grossistes permet de réduire les coûts liés aux intermédiaires. Certains marchés de gros, comme celui de Bonoua pour les fruits ou d'Abobo Doumé pour le vivrier et les poissons, sont aussi de véritables mines d'or pour ceux qui veulent acheter malin.



FAIRE SES ACHATS EN GROS OU EN GROUPE

Une stratégie très utilisée est l'achat en groupement ou coopérative de femmes. Acheter du riz, de l'huile, du sucre ou du poisson séché en gros permet de bénéficier de tarifs réduits. En partageant ensuite les quantités, chacun y trouve son compte sans trop dépenser. Cette méthode est d'autant plus efficace avec des produits non périssables.



S'approvisionner sans se ruiner est tout à fait possible si l'on sait profiter des saisons, acheter local, et anticiper ses besoins. Avec un peu d'organisation, on peut faire face sans sacrifier la qualité de son alimentation. Le marché ivoirien regorge d'opportunités : à vous de les saisir !



LUTTE CONTRE LE CANCER : LE GOUVERNEMENT SUBVENTIONNE DES MEDICAMENTS ANTICANCEREUX

Dans le cadre de sa stratégie globale de lutte contre le cancer, le gouvernement multiplie les actions pour améliorer la prise en charge des malades. Au sein de la pharmacie du Centre national d'oncologie médicale et de radiothérapie Alassane Ouattara (CNRAO), structure spécialisée dans le traitement des cancers, des médicaments anticancéreux sont subventionnés et mis gratuitement à la disposition des patients.

Les médicaments contre le cancer coûtent extrêmement cher. Grâce à la subvention de l'État, ils sont remis sans frais aux malades, permettant ainsi d'alléger considérablement la charge financière des familles. Ce geste traduit la volonté de l'État de soulager les patients atteints de la maladie et améliorer leurs chances de survie.

« Aujourd'hui, le traitement de référence pour les cancers du foie avancés repose sur l'association de deux médicaments, tous disponibles gratuitement ici. De même, pour le cancer du sein, nous disposons de produits dont une seule séance coûte jusqu'à 1 500 000 FCFA dans les structures privées, mais qui sont entièrement pris en charge ici », explique le professeur Judith Didi-Kouko Coulibaly, directrice du CNRAO.

Entre janvier 2018 et juin 2024, le Centre a réalisé plus de 63 000 consultations, près de 30 000 cures de chimiothérapie, plus de 3 200 séances de radiothérapie et plus de 160 000 analyses biologiques.

Cette politique de subvention ouvre une porte d'espoir. Au-delà de l'infrastructure, c'est un véritable engagement social qui se dessine : rendre le droit à la santé plus équitable pour tous.



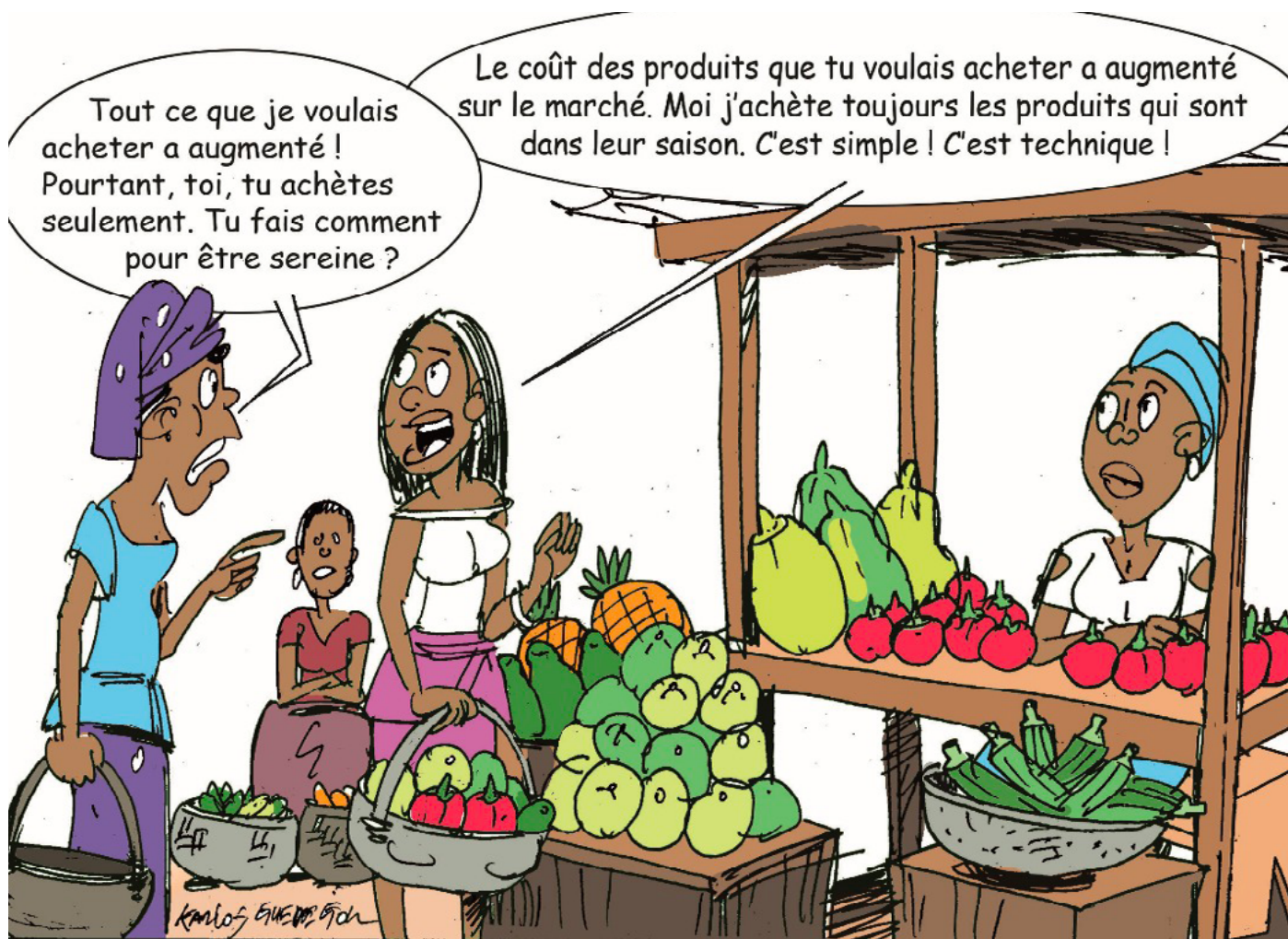
ENLEVER LA MOISSURE SUR UN MEUBLE EN BOIS

Non seulement la moisissure qui se forme sur les meubles en bois dégrade l'apparence et la longévité du bois, mais elle comporte également des dangers pour la santé. Comment l'éliminer efficacement ? Découvrez notre astuce simple et efficace.

Mode d'emploi

1. Procurez-vous du vinaigre blanc.
2. Mélangez 2 à 3 cuillères à soupes de vinaigre blanc avec de l'eau
3. Appliquez délicatement ce mélange sur les zones touchées.

Humour de la Semaine





Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif



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 ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Oumar NDAO

Mathide 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