

DOSSIER DE LA SEMAINE

# CÉLÉBRATION DE L'AID EL-KEBIR

## LE MOUTON EN FÊTE



### C'EST COMBIEN ?

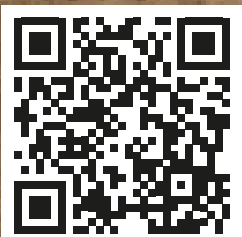
LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### LES PRODUITS DE SAISON

L'ARACHIDE, LA GRAINE AUX VERTUS  
MÉDICINALES

### ASTUCES DE LA SEMAINE

POUR UN REFRIGERATEUR SANS  
MAUVAISES ODEURS !



DU 27 JUIL AU 03 AOUT



**cnlvc**  
Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



# O f f i c i e l

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

# ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Symbole de sacrifice dans les trois grandes religions monothéistes (christianisme, judaïsme et islam), le mouton sera à l'honneur dans quelques jours à l'occasion de la célébration de la fête de l'Aïd-el-Kebir par la communauté musulmane. Elevé à la fois pour sa viande, son lait, sa laine et sa peau, le mouton est un ruminant appartenant au genre ovins de la sous-famille des caprins. Quelles sont les qualités nutritives de cette viande ? Quelles sont les spécialités culinaires à base de moutons ? Réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Considérée comme une noix, l'arachide est en fait une légumineuse appartenant à la même famille que les pois, les fèves et les haricots. Consommée crue, sucrée, grillée ou bouillie cet aliment est en effet d'une grande richesse nutritionnelle, et de ce fait, ses bienfaits sur notre santé sont indéniables. A découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Ouvrir son réfrigérateur et constater que celui-ci ne sent pas bon est une expérience désagréable. De multiples causes peuvent expliquer la présence de mauvaises odeurs. Il est important de réagir rapidement pour éviter une éventuelle prolifération bactérienne. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne deux astuces simples et efficaces pour désodoriser votre réfrigérateur.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique « HUMOUR », pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

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.

ECHO 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**  
Secrétaire Exécutive du CNLVC



**Ensemble c'est possible !**

# C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'EVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

**C'EST COMBIEN?**  
Les Coûts Moyens des Marchés



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.

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG					TENDANCES DES PRIX		
		ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN						▲	
		IGNAME KLEGLE	650	400	400	700	-	550	▲
		IGNAME ASSAWA							▲
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	500	-	300	500	400	500	▲
		MANIOC	250	200	200	200	250	300	▲
		CITRON	600	400	875	1000	350	1000	▲
		POMME DE TERRE	500	450	400	500	500	500	▲
		ANANAS	500	300	400	500	150	500	▲
		MIL	400	350	400	400	400	350	▲
		FONIO	-	-	-	-	-	-	▲
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	350	400	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	250	300	250	500	300	250	▲
		GOMBO TYPE BAOLÉ	250	300	250	500	-	400	▲
		AUBERGINE N'DROWA	500	400	250	500	250	700	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	500	400	250	500	250	400	▲
		BANANE DOUCE	450	300	300	350	100	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	550	500	400	400	400	400	▼
		OIGNON BLANC	500	500	400	400	-	500	▼
		PIMENT	1000	500	1000	500	300	500	▲
	GRAINE DE PALME	200	300	200	150	100	250	▲	
	CITRON	500	300	875	1000	500	800	▼	
	GINGEMBRE	650	350	350	500	400	500	▲	
	CAROTTE	1000	800	1200	1000	1300	1300	▲	
	CHOU	500	500	350	600	400	600	▲	
	COURGETTE	250	300	300	400	300	500	▲	
	NAVET	1200	500	500	500	-	600	▲	
	POIVRON	1100	1000	600	1500	2500	1000	▲	
	CONCOMBRE	300	300	350	300	150	300	▲	
	HARICOT VERT	1100	1500	700	1500	900	900	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	350	650	▲	
	PAMPLEMOUSSE	-	-	-	-	-	-	▲	
	PAPAYE	600	500	300	100	-	600	▲	
	GOYAVE	-	-	-	-	-	-	▲	
	MANGUE	250	300	500	400	400	150	▼	
	TANGELO	-	-	-	-	-	-	▲	
	ORANGE	300	300	250	200	125	500	▲	
	AVOCAT	300	300	300	300	300	500	▼	
	COROSSL	-	-	-	-	-	-	▲	
	BANANE PLANTAIN	600	300	300	300	200	500	▼	
TOMATE TYPE SALADE	800	700	700	800	600	800	▼		
PATATE DOUCE	500	250	500	500	500	400	▲		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	700	750	500	▲		
PRODUITS HORS SAISON	BANANE PLANTAIN	600	300	300	300	200	500	▼	
	TOMATE TYPE SALADE	800	700	700	800	600	800	▼	
	PATATE DOUCE	500	250	500	500	500	400	▲	
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	700	750	500	▲	
	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2800	2500	2200	2200	2400	2200	▲
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2400	2200	2000	2000	2000	1600	▲	
	VIANDE DE MOUTON	3700	4000	3000	3500	4000	3000	▲	
	POULET DE CHAIR	2100	2500	2000	2500	2000	2000	▲	
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	▲
		CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	▲
THON NOIR		1400	-	-	-	-	-	▲	
THON ROUGE		2500	-	-	-	-	-	▲	
SOSSO		3000	-	-	-	-	-	▲	
MÂCHOIRON FRAIS LOCAL		2000	-	-	-	-	-	▲	
SARDINE FUMÉE (MANGNE)		850	-	-	-	-	-	▲	
ESCARGOT LOCAL		2500	-	-	-	-	-	▲	
CREVETTE		4000	-	-	-	-	-	▲	
MANUFACTURES		RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	Les prix de ces denrées sont plafonnées par le Gouvernement jusqu'au 28 juillet 2020.						▲
	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G							▲	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS							▲	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G							▲	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L							▲	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L							▲	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L							▲	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L							▲	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 2,2 KGS							▲	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G							▲	
	SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG							▲	
	SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC							▲	
	SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG							▲	
	LAIT EN POUDRE / BOITE 1,8 KG	8500	-	-	-	-	-	▲	
	LAIT EN POUDRE / BOITE 900G	4800	-	-	-	-	-	▲	
	LAIT EN POUDRE / BOITE 400G	2400	-	-	-	-	-	▲	
	LAIT EN POUDRE / SACHET 26G	100	-	-	-	-	-	▲	
	PÂTES ALIMENTAIRES SPAGHETTIS / PAQUET 200G	175	-	-	-	-	-	▲	
	PÂTES ALIMENTAIRES VERMICELLES / SACHET 200G	175	-	-	-	-	-	▲	
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,5 L	400	-	-	-	-	-	▲	
EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,2 L	250	-	-	-	-	-	▲		
EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 33 CL	150	-	-	-	-	-	▲		
EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / VERRE 33 CL	100	-	-	-	-	-	▲		

▲ PRIX EN HAUSSE  
■ PRIX STABLES  
▼ PRIX À LA BAISSE





## L'ARACHIDE, LA GRAINE AUX VERTUS MÉDICINALES



Considérée comme une noix, l'arachide est en fait une légumineuse appartenant à la même famille que les pois, les fèves et les haricots. Consommée crue, sucrée, grillée ou bouillie cet aliment est en effet d'une grande richesse nutritionnelle, et de ce fait, ses bienfaits sur notre santé sont indéniables.

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### LUTTE CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

L'arachide aide à lutter contre les maladies cardiovasculaires. Ceci est dû à la présence de phytostérols, des stérols végétaux qui jouent un rôle bénéfique sur la santé cardiovasculaire.



#### LUTTE CONTRE LE CANCER

Les phytostérols présents dans l'arachide aident également à prévenir l'apparition de certains cancers comme ceux du côlon, du sein, du poumon et de la prostate. L'arachide contient aussi du resvératrol, un antioxydant qui a le pouvoir de se transformer en piceatannol, un composé anti cancer.

#### RICHE EN ZINC

L'arachide est une excellente source de zinc pour la femme et une bonne source pour l'homme, leurs besoins étant différents. Le zinc participe notamment aux réactions immunitaires, à la fabrication du matériel génétique, à la perception du goût, à la cicatrisation des plaies et au développement du fœtus. Il interagit également avec les hormones sexuelles et thyroïdiennes. Dans le

pancréas, il participe à la synthèse (fabrication), à la mise en réserve et à la libération de l'insuline.

#### BON POUR LA LIGNE

Une poignée de cacahuète nature en collation permet non seulement de patienter sans avoir faim jusqu'au repas suivant, mais aussi de diminuer la valeur calorique dudit repas.



### Saisonnalité

Juin-septembre

### Zone de production

Zone nord de la Côte d'Ivoire





**La Rizière**®



**Tous  
accros à  
son goût  
unique !**



**GRAND PRIX  
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE  
PAR LES CONSUMMATEURS**



**La Rizière, la source du bon riz**





## CÉLÉBRATION DE L'AID EL-KEBIR LE MOUTON EN FÊTE

Symbole de sacrifice dans les trois grandes religions monothéistes (christianisme, judaïsme et islam), le mouton sera à l'honneur dans quelques jours à l'occasion de la célébration de la fête de l'Aïd-el-Kebir par la communauté musulmane. Elevé à la fois pour sa viande, son lait, sa laine et sa peau, le mouton est ruminant appartenant au genre ovins de la sous-famille des caprins. Quelle est le volume de la consommation de mouton dans le monde ? Quelles sont les qualités nutritives de cette viande ? Quelles sont les spécialités culinaires à base de moutons ? Réponse





La demande pour la viande de mouton est particulièrement importante pendant certaines périodes de l'année : Aïd-el-Kebir appelé communément Tabaski en Afrique de l'ouest, Pâques ou encore Noël. Ce qui peut faire dire que la consommation de viande ovine est avant tout festive.

### PRODUCTION MONDIALE

Le marché international de la viande ovine est dominé par les exportations de l'Australie et la Nouvelle Zélande (respectivement 41 % et 42 % des échanges mondiaux). Ces deux pays sont les plus gros producteurs de viande ovine après la Chine qui, contrairement à eux, destine l'essentiel de sa production à son marché intérieur. Quelques fournisseurs secondaires ont récemment renforcé leur position sur le marché international, notamment le Chili, l'Argentine et l'Uruguay.

S'agissant de la Côte d'Ivoire, le marché est essentiellement approvisionné par les pays de l'hinterland tels que le Niger, le Mali et le Burkina Faso. Les camions utilisés sont des remorques de 35 tonnes contenant 40 à 45 têtes de bovins ou 200 à 300 têtes de moutons.

### QUALITÉS NUTRITIVES

La viande d'agneau ou de mouton est, comme toutes les viandes, riche en protéines. Elle constitue une excellente source de plusieurs vitamines et minéraux qui lui confèrent une bonne valeur nutritive. Parmi les morceaux les plus nobles, on compte le gigot, l'épaule et les côtes. Ces morceaux, constituent une excellente source de phosphore. Celui-ci joue un rôle prépondérant dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents et contribue à la croissance et à la régénérescence des tissus. Le fer et le zinc figurent également en première place dans ces morceaux. Côté vitamines, l'agneau et le mouton ont aussi leur mot à dire et sont d'excellentes sources de vitamine B2, B3 et B12.

### TRADITIONS CULINAIRES

À côté des préparations classiques de gigots ou de côtelettes, tout peut se manger dans le mouton. Ainsi les rognons blancs (les testicules) sont considérés dans de nombreux pays comme un plat raffiné. De même, le haggis écossais ou panse de brebis farcie est constitué de viscères (foie, poumon, cœur) cuits à l'intérieur de la panse. La tête de mouton, préparée au four, se retrouve dans la cuisine marocaine ou algérienne. Quant à la Côte d'Ivoire, le fameux choukouya de mouton en ravit plus d'un.



### LE VOCABULAIRE OVIN

Dans le langage courant, les moutons désignent un ensemble où la femelle est la brebis et le mâle le bélier, tandis que le jeune mâle est un agneau âgé de moins d'un an et la jeune femelle une agnelle. Dans sa deuxième année, l'agneau s'appelle antenais.

MINISTRE DE L'EDUCATION NATIONALE,  
DE L'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE  
ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE

REPUBLIQUE DE COTE D'IVOIRE  
Union - Discipline - Travail

N° 2104 /MENETFP/DOB/SDO

Abidjan, le 23 JUIL. 2020.

## COMMUNIQUE

Le Ministre de l'Education Nationale, de l'Enseignement Technique et de la Formation Professionnelle porte à la connaissance des parents d'élèves que l'opération d'affectation en ligne des élèves en classe de sixième, initialement prévue le **24 juillet 2020 à 23h 59** minutes est reportée. La prochaine date vous sera communiquée ultérieurement.

P/Le Ministre et par délégation  
Le Directeur de Cabinet



**KABRAN Assoumou**





## POUR UN REFRIGERATEUR SANS MAUVAISES ODEURS !



Ouvrir son réfrigérateur et constater que celui-ci ne sent pas bon est une expérience désagréable. De multiples causes peuvent expliquer la présence de mauvaises odeurs. Il est important de réagir rapidement pour éviter une éventuelle prolifération bactérienne. Voici deux astuces simples et efficaces pour désodoriser votre réfrigérateur.

### Le vinaigre blanc

Le vinaigre blanc reste très efficace contre les odeurs tenaces. Dans un bol, versez 20 cl de vinaigre blanc et posez ce dernier dans le fond de votre frigo pour éviter qu'il soit renversé. Changez le vinaigre toutes les deux semaines pour prolonger son efficacité.

### Les bouchons en liège

Si vous avez un ou deux bouchons en liège qui traînent à la maison, ne les jetez pas. Vous allez pouvoir les utiliser. Placez-les dans une coupelle que vous posez simplement dans le frigo. Malin et économique. Attention : changez-les au moins toutes les deux semaines !

La présence de résidus alimentaires à l'intérieur du réfrigérateur est la première cause de l'apparition de mauvaises odeurs. C'est pourquoi il est important de nettoyer régulièrement son réfrigérateur, idéalement avant chaque plein de courses.



## Bien-être



[f allonsseulementcocorico](#)



Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



## Infoline Secrétariat Exécutif

**Responsable :** Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 22 52 68 17

[r.bah@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

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

 Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

### **Editeur :**

Ministère du Commerce  
et de l'Industrie

### **Rédacteur en Chef :**

Secrétariat Exécutif du CNLVC

**Régie :** MOUSTIK SARL

Standard : +225 22 41 16 62

Email : [info@moustik.ci](mailto:info@moustik.ci)

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI**