

DOSSIER DE LA SEMAINE

ACHAT IMMOBILIER

S'ENTOURER DE
PROFESSIONNELS



C'EST COMBIEN ?

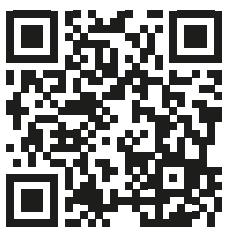
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

L'AUBERGINE N'DROWA

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT LUTTER NATURELLEMENT
CONTRE LA CONSTIPATION !



03 AU 10 JUIN 2019

Offre

VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Devenir propriétaire est un beau et grand projet de vie. Mais entre réglementation en vigueur, zones à risques, démarches administratives, documents à obtenir, sans compter les éventuelles arnaques, l'achat d'un bien immobilier peut se révéler compliqué. Afin que votre projet immobilier se concrétise dans les meilleures conditions, il s'avère fondamental de vous faire accompagner. Géomètre-expert, aménageur foncier agréé, architecte ou encore notaire, il existe une panoplie de professionnels spécialistes de l'immobilier qui peuvent vous conseiller et vous guider. Achat immobilier, s'entourer de professionnel, c'est dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Sous forme ovale, ronde, de couleur rouge, jaunâtre ou blanche, l'aubergine de type N'drowa est un des légumes les plus consommés par les Ivoiriens. Peu calorique, ce légume est source de vitamines, de minéraux, de composés antioxydants et de fibres. Sa peau est non seulement comestible, mais particulièrement riche en substances nutritives. On en parle dans notre rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Sauf si son origine relève d'un véritable problème médical, la constipation est le plus souvent liée à de mauvaises habitudes. Quelques conseils simples d'hygiène de vie sauront vous aider à améliorer votre transit intestinal. Nous en parlons dans notre **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.

ECHO DES MARCHÉS, 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



C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION 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 KPNAN	-	700	600	-	-	-	■	
		IGNAME KLEGLE	400	650	400	-	600	-	■	
		IGNAME KPNAN DU GHANA	600	-	-	-	-	-	■	
		IGNAME BÊTÈ BÊTÈ	250	300	250	-	500	300	■	
		MANIOC	300	200	200	200	200	300	■	
		CITRON	400	700	700	1000	875	1000	▼	
		POMME DE TERRE	600	600	400	500	600	600	■	
		ANANAS	250	200	400	800	250	400	■	
		MIL	400	400	400	375	400	350	■	
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■	
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	400	350	600	350	350	▼	
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	300	500	350	300	▼	
		GOMBO TYPE DIOULA	500	800	300	500	400	700	▲	
		GOMBO TYPE BAOULÉ	900	800	350	500	600	800	■	
		AUBERGINE N'DROWA	700	600	300	500	500	500	■	
		AUBERGINE VIOLETTE	300	600	300	500	250	250	■	
		BANANE DOUCE	385	300	125	100	200	300	■	
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	500	500	300	350	300	350	▼	
		OIGNON BLANC	-	400	350	300	-	-	▼	
		PIMENT	600	600	1000	500	200	700	▼	
		GRAINE DE PALME	150	200	150	150	100	250	■	
		CITRON	400	700	700	1000	875	1000	▼	
		GINGEMBRE	500	400	300	500	300	400	■	
		CAROTTE	1000	800	1000	1000	1800	1200	▲	
		CHOU	500	500	200	500	500	350	■	
		COURGETTE	300	600	400	400	-	300	■	
		NAVET	500	600	600	300	-	600	■	
		POIVRON	1200	1500	700	1000	2000	1000	▲	
		CONCOMBRE	400	300	300	400	600	400	■	
		HARICOT VERT	2700	2000	700	1000	2500	2000	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■		
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■		
	PAPAYE	400	500	300	100	-	400	■		
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■		
	MANGUE	250	400	500	300	300	125	▼		
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
	ORANGE	300	200	200	-	125	350	▲		
	AVOCAT	250	300	300	150	300	300	▼		
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲		
	BANANE PLANTAIN	400	300	500	500	500	400	▲		
	TOMATE TYPE SALADE	1200	800	700	800	1500	1200	▲		
	PATATE DOUCE	350	300	500	500	500	300	■		
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	700	400	800	900	400	■		
	PRODUITS HORS SAISON	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	-	2500	2200	2200	-	2200	■
			VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2500	2200	2000	2000	2000	1600	■
VIANDE DE MOUTON			3500	4000	3000	3500	4000	3000	■	
POULET DE CHAIR			1800	2000	2000	2500	2000	2000	■	
CARPE NOIRE D'AQUACULTURE			2500	-	-	-	-	-	■	
CARPE ROUGE			3200	-	-	-	-	-	■	
POISSONNERIE		THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■	
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■	
		SOSSO	3200	-	-	-	-	-	■	
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■	
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
		CREVETTE	2000	-	-	-	-	-	■	
		MANUFACTURES	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	3500	-	-	-	-	-	■
			RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G	650	-	-	-	-	-	■
RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS	3750		-	-	-	-	-	■		
RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G	700		-	-	-	-	-	■		
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L	4500		-	-	-	-	-	■		
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L	2800		-	-	-	-	-	■		
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L	1400		-	-	-	-	-	■		
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L	875		-	-	-	-	-	■		
TOMATE CONCENTRÉE / BÔTE 2,2 KGS	2000		-	-	-	-	-	■		
TOMATE CONCENTRÉE / BÔTE 400G	400		-	-	-	-	-	■		
FARINE DE BLÉ PÂTISSIÈRE / PAQUET 1 KG	550		-	-	-	-	-	■		
SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG	750		-	-	-	-	-	■		
SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC	700		-	-	-	-	-	■		
SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	850		-	-	-	-	-	■		
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'AUBERGINE N'DROWA, LE LEGUME CALORIFIQUE PAR EXCELLENCE !



Sous forme ovale, ronde, de couleur rouge, jaunâtre ou blanche, l'aubergine de type N'drowa est un des légumes les plus consommés par les Ivoiriens. Peu calorique, ce légume est source de vitamines, de minéraux, de composés antioxydants et de fibres. Sa peau est non seulement comestible, mais particulièrement riche en substances nutritives.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

PEU CALORIQUE

L'aubergine N'drowa est parmi les légumes les moins caloriques. De sa richesse en eau (92 %), l'aubergine tire une abondance remarquable de minéraux.

BON POUR LA DIGESTION

Outre la quantité intéressante de magnésium et de zinc qu'elle apporte, elle a l'avantage d'être diurétique grâce à sa forte teneur en potassium. Elle améliore le transit par sa richesse en fibres.

UN PUISSANT ANTIOXYDANT

L'aubergine N'drowa est également considérée comme ayant un potentiel antioxydant élevé. Les antioxydants sont des composés qui protègent les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ces derniers sont des molécules très réactives qui seraient impliquées dans le développement des maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies liées au vieillissement.

BON POUR LES DIABÉTIQUES

L'aubergine serait largement conseillée pour les diabétiques. En effet, ce légume inhiberait l'alpha mylase pancréatique et l'alphaglucosidase, deux enzymes digestives qui transforment l'amidon en glucose. Ainsi, en freinant l'action de ces enzymes, consommer de l'aubergine ralentirait la digestion des glucides et limiterait l'élévation du sucre sanguin après le repas.

BON POUR LE MÉTABOLISME

L'aubergine est source de manganèse. Le manganèse agit comme cofacteur de plusieurs enzymes qui facilitent une douzaine de différents processus métaboliques tels que la formation de l'hémoglobine et du collagène, protéine servant à la structure et à la réparation des tissus dans l'organisme.

BON POUR LE CERVEAU

L'aubergine contient de la vitamine B1. Appelée aussi thiamine, la vitamine B1 fait partie d'un coenzyme nécessaire à la production d'énergie qui participe à la transmission de l'influx nerveux.

Saisonnalité

L'Aubergine N'drowa est disponible abondamment en saison pluvieuse, soit de juin à septembre.

Zone de production

Le Centre-ouest : Daloa, Issia, Divo, Ouragahio, Gagnoa, Bouaflé. Toutefois, bien adaptée aux climats tropicaux, l'aubergine N'drowa se cultive quasiment un peu partout en Côte d'Ivoire.





ACHAT IMMOBILIER S'ENTOURER DE PROFESSIONNELS

Devenir propriétaire est un beau et grand projet de vie. Mais entre réglementation en vigueur, zones à risques, démarches administratives, documents à obtenir sans compter les éventuelles arnaques, l'achat d'un bien immobilier peut se révéler compliqué. Afin que votre projet immobilier se concrétise dans les meilleures conditions, il s'avère fondamental de vous faire accompagner. Géomètre-expert, aménageur foncier agréé, architecte ou encore notaire, il existe une panoplie de professionnels spécialistes de l'immobilier qui peuvent vous conseiller et vous guider. **ACHAT IMMOBILIER, S'ENTOURER DE PROFESSIONNEL** : notre dossier.



L'achat d'un logement est un des investissements les plus importants d'une vie. Des sommes considérables sont en jeu, souvent même les économies de toute une vie. Afin que votre projet immobilier se concrétise dans les meilleures conditions, il s'avère fondamental de vous faire accompagner pour éviter de tomber dans certains pièges. Il existe différents corps de métier intervenant au sein du secteur immobilier. Passage en revue des professionnels sur lesquels s'appuyer.

LES NOTAIRES

Le notaire, un professionnel de l'authentification des actes. En effet, chargé de recueillir et contrôler les documents nécessaires à la vente, le notaire permet de rendre la vente opposable aux tiers, de prouver son bon déroulement et de la sécuriser. Mais son rôle ne se cantonne pas à l'authentification des documents car il conseille aussi les parties et les avertit de tout élément lui paraissant suspect. Garant de la sécurité, le notaire joue un rôle essentiel pour contribuer à limiter les éventuelles arnaques ou contestations ultérieures.

LES GÉOMÈTRES-EXPERTS

« Géomètre » vient du grec « Gê » qui désigne la déesse de la terre et de « metron » qui signifie mesure. Comme son nom l'indique, ce professionnel de l'immobilier exerce une activité fondamentale : le bornage. En effet, il est le seul habilité par la loi à dresser les plans et les documents topographiques à incidence foncière. Le géomètre-expert est le professionnel qui identifie, délimite, mesure, évalue la propriété immobilière, bâtie ou non, tant à la surface qu'en sous-sol. Grâce à lui, vous pouvez savoir exactement les limites de votre bien. Son rôle est donc essentiel pour éviter d'éventuels conflits avec ses futurs voisins.

LES AMÉNAGEURS AGRÉÉS

L'aménagement foncier consiste à rendre habitable les terrains existants. Ainsi il a pour but d'améliorer les conditions d'exploitation des terrains et d'assurer la mise en valeur des espaces définis dans les plans locaux d'urbanisme. Soumis au strict respect d'un cahier des charges, l'aménageur foncier exécute également les travaux de VRD c'est à dire la voirie (routes, chaussées, bordures, trottoirs...) et les réseaux divers (assainissement, adduction d'eau potable, électricité, télécommunication...). C'est donc avec lui que vous pourrez vous assurer que votre futur bien disposera de toutes les commodités.

LES PROMOTEURS IMMOBILIERS

Véritable chef d'orchestre, le promoteur immobilier suit chaque étape de la réalisation d'un programme. Il assure le

suivi technique administratif et financier de l'opération. Il veille au chantier, à l'encadrement réglementaire et juridique de l'activité de promotion en matière d'urbanisme, de technique et de sécurité. Il est également l'interface avec les administrations et les collectivités locales. Enfin, il assure la promotion auprès du grand public et la commercialisation des programmes immobiliers. Il existe une multitude de promoteurs immobiliers. Afin de vous assurer de la qualité des travaux du promoteur immobilier avec lequel vous envisagez de vous engager, n'hésitez pas à faire votre petite enquête en allant visiter vous-même ses réalisations antérieures.

LES AGENCES IMMOBILIÈRES

L'agent immobilier met en relation acheteur et vendeur. En effet, l'agent immobilier est un professionnel qui a la charge de faciliter la rencontre entre le vendeur d'un bien immobilier et l'acheteur. C'est une personne morale qui assure les transactions entre les propriétaires de biens immobiliers et tous particuliers désirant acquérir ces biens. Son principal rôle est de permettre aux personnes qui recherchent une maison à acheter de trouver celles disponibles à la vente. La profession d'agent immobilier est très réglementée. Elle n'est accessible qu'aux personnes titulaires d'une carte professionnelle leur permettant de réaliser des transactions et la gestion immobilière. Aussi, avant de vous engager dans une transaction avec un agent immobilier, exigez de voir la carte professionnelle de celui-ci.

LES ARCHITECTES

Non, l'architecte ne fait pas que dessiner des plans ! Les missions de l'architecte s'étendent également au suivi des travaux. En effet, bâtir devient de plus en plus complexe techniquement : évolution des méthodes de construction, multiplication des intervenants, nouvelles exigences environnementales...L'architecte est un professionnel qui développera votre projet en tenant compte de l'ensemble de ces contraintes.

CONSULTEZ LE CONSERVATOIRE DES HYPOTHÈQUES

Un doute sur le futur bien que vous voulez acquérir ? Consultez le conservatoire des hypothèques. Il vous fournira un historique du terrain ou du lot que vous envisagez d'acheter. Vous pourrez voir ainsi le nom de tous les propriétaires qui vous ont précédé et des notaires qui se sont occupés des transactions. Ce répertoire vous aidera à vous assurer que vous vous adressez au vrai propriétaire du bien que vous souhaitez acquérir.

LE SETAM

Le Service des Terrains Aménagés (SETAM), ouvert en juillet 2016 et logé au rez-de-chaussée de la tour D au Plateau, ce service a pour but d'informer les usagers et de lutter contre les litiges dans le domaine du foncier urbain. De façon concrète, le SETAM met en relation toutes les personnes désireuses d'acquérir un terrain viabilisé avec les aménageurs agréés par le Ministère de la Construction, du Logement et de l'Urbanisme. Une fois l'achat effectué, le SETAM veille à ce que chacun des acquéreurs ait effectivement son terrain.



DES SALLES DE CLASSE CONSTRUITE AVEC DU PLASTIQUE RECYCLÉ



En Côte d'Ivoire, neuf nouvelles salles de classe en plastique recyclé ont été construites pour 450 élèves du primaire et du préscolaire à Gonzagueville, Divo et Toumodi. Une approche novatrice qui présente une alternative intéressante pour le Ministère de l'Assainissement et de la salubrité et celui de l'Éducation et de la Jeunesse. Tous mobilisés avec l'UNICEF pour donner à chaque enfant, un environnement propice à son apprentissage, lutter contre la pollution plastique et créer des emplois.

Imperméables à l'eau, résistantes au feu, conçues pour résister aux vents violents et aux fortes pluies, les briques en plastique recyclé sont faciles à assembler. 21 jours suffisent pour bâtir une salle de classe. Comparée aux constructions en béton, une salle de classe en plastique recyclé coûte environ 30% moins cher et dure 50 années de plus que les constructions habituelles. Bien isolées et plus aérées, ces salles de classes sont plus confortables pour les enfants.



COMMENT LUTTER NATURELLEMENT CONTRE LA CONSTIPATION !



Sauf si son origine relève d'un véritable problème médical, la constipation est le plus souvent liée à de mauvaises habitudes. Quelques conseils simples d'hygiène de vie sauront vous aider à améliorer votre transit intestinal.

BUVEZ DE L'EAU

On le sait : il faut boire quotidiennement entre 1,5 à 2 litres de liquides par jour pour être en forme. Une habitude d'autant plus importante si l'on a tendance à être constipé car l'absorption de liquides en quantité suffisante favorise le ramollissement des selles et contribue à leur meilleure évacuation.

FAITES DU SPORT

La vie sédentaire favorise la constipation. En raffermissant vos muscles abdominaux, la pratique régulière d'un exercice physique contribue également évacuer plus fréquemment les selles. De simples exercices vous permettront de raffermir votre ceinture abdominale.

MASSEZ-VOUS LE VENTRE

Pour activer un intestin paresseux, massez-vous doucement et régulièrement le ventre.

PRENEZ VOTRE TEMPS POUR ALLER AUX TOILETTES

Le stress et le manque de temps passé aux toilettes sont propices à la constipation. L'évacuation normale des selles fait appel à différents muscles qui doivent être détendus pour mieux fonctionner. Prenez un livre ou un magazine et installez-vous confortablement sur le siège des WC pour mieux vous relaxer.

ALLER AUX TOILETTES À DES HORAIRES RÉGULIERS

Rendez-vous chaque jour à la même heure aux toilettes, vous éduquerez ainsi votre intestin et vos muscles à faire régulièrement leur travail. Une fois de plus, sachez prendre votre temps et ne vous angoissez pas si "ça ne vient pas". Les bonnes habitudes sont parfois longues à prendre !



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

Localisation : 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

www.cnlvc.ci

 Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

Editeur :

Ministère du Commerce,
de l'Industrie et
de la Promotion des PME

Rédacteur en Chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Régie : MOUSTIK SARL

Standard : +225 22 41 16 62

Email : info@moustik.ci

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : COM'ON

Rédaction : Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI

Conception graphique : David ALABI