echo
DES MARCHÉS

MINISTÈRE DU COMMERCE
ET DE L'INDUSTRIE

DOSSIER DE LA SEMAINE

ACHAT DES CADEAUX DE NOEL SUR INTERNET

A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION ?

C'EST COMBIEN ?
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON
LA POMME DE TERRE ET SES VERTUS

ASTUCES DE LA SEMAINE
ÉPLUCHER VOS OIGNONS
SANS PLEURER

09 AU 16 DEC 2019

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère
Ensemble c'est possible !

Edito

VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

La période des fêtes approche à grands pas. Qui dit fêtes dit achat. Le web est une mine d'or où il est possible de trouver des bons plans. C'est normal, le web n'a pas de frontière et les sites d'e-commerces sont innombrables. C'est donc la chasse à la meilleure opportunité commerciale. Cependant, internet c'est aussi, comme partout, beaucoup d'arnaques. LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne quelques conseils pour acheter vos cadeaux de Noel sur Internet en toute quiétude.

La pomme de terre est un tubercule très nourrissant et hautement digeste. Sa consommation convient à tous les âges. Elle a des propriétés diurétiques, apaisantes et antispasmodiques. Zoom dans la rubrique PRODUIT DE SAISON sur les incroyables vertus de cet aliment.

Produit incontournable de notre cuisine, l'oignon est un véritable régal qui peut se révéler cruel envers quiconque qui veut le découper. En effet, éplucher des oignons, ce n'est normalement pas une opération triste, mais pourtant, qu'est-ce que ça nous fait pleurer ! A moins, bien sûr, d'avoir une astuce infaillible pour éviter les crises de larmes. Tantôt ingénieuses, tantôt décalées, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous présente trois astuces simples et efficaces pour éplucher vos oignons sans verser une larme.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre nouvelle 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

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !

C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'EVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

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				
			ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOUSSOUKRO	MAN
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	500	400	500	500	-
		IGNAME KLEGLE	400	300	300	400	600
		IGNAME ASSAWA	450	300	300	400	600
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-
		MANIOC	250	200	200	200	250
		CITRON	500	700	600	700	600
		POMME DE TERRE	500	500	600	500	600
		ANANAS	250	200	400	500	-
		MIL	400	500	400	375	400
		FONIO	800	-	-	-	-
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	350
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350
		GOMBO TYPE DIOULA	500	400	100	500	-
		GOMBO TYPE BAOULÉ	500	400	100	500	300
		AUBERGINE N'DROWA	400	300	150	500	200
		AUBERGINE VIOLETTE	300	300	200	500	300
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	700	600	600	500	600
		OIGNON BLANC	500	400	400	400	500
		PIMENT	1200	700	1000	500	250
		GRAINE DE PALME	250	400	300	250	175
		CITRON	500	700	600	700	600
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300
		CAROTTE	800	700	1000	1000	1300
		CHOU	300	350	300	500	500
		COURGETTE	300	600	300	300	-
		NAVET	500	600	500	500	-
		POIVRON	1200	1300	700	1500	2000
		CONCOMBRE	300	300	250	300	300
		HARICOT VERT	1200	600	400	1000	1000
		HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400
		PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-
		PAPAYE	300	400	300	100	250
		GOYAVE	900	-	-	-	-
		MANGUE	-	-	-	-	-
		TANGELO	800	-	-	-	-
		ORANGE	250	200	200	100	250
		AVOCAT	250	600	300	500	500
		COROSSOL	1000	-	200	300	-
	PRODUITS HORS SAISON	BANANE PLANTAIN	150	200	300	300	200
		TOMATE TYPE SALADE	650	700	500	500	1000
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	300
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	500	450	750	600
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2350	2200	2000	2000	2000
		VIANDE DE MOUTON	3500	4000	3000	3500	4000
		POULET DE CHAIR	1700	2000	2000	2500	2000
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-
		CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-
		THON NOIR	1400	-	-	-	-
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-
		SOSSO	2800	-	-	-	-
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-
		CREVETTE	2000	-	-	-	-
ES		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	-	-	-	-

LES PRODUITS DE SAISON

LA POMME DE TERRE ET SES VERTUS

La pomme de terre est un tubercule très nourrissant et hautement digeste. Sa consommation convient à tous les âges. Elle a des propriétés diurétiques, apaisantes et antispasmodiques. Zoom dans la rubrique PRODUIT DE SAISON sur les incroyables vertus de cet aliment.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

AIDE À COMBATTRE ET PRÉVENIR L'ANÉMIE

La pomme de terre est une bonne source de fer et de vitamine B9, éléments essentiels à la synthèse des globules rouges. Elle peut ainsi aider à prévenir et combattre différentes formes d'anémie.

AIDE À PRÉVENIR ET COMBATTRE L'ARTHRITE

Sa teneur en vitamines et minéraux, notamment en potassium, fait du jus de pomme de terre un bon allié pour lutter contre les maladies inflammatoires comme l'arthrite et les rhumatismes. Coupez en tranches une pomme de terre avec la peau et laissez-la tremper dans de l'eau que vous boirez le matin, avant le premier repas.

AIDE À APAISER LES BRÛLURES, ROUGEURS ET AUTRES IRRITATIONS DE LA PEAU

Appliqués sur la peau, le jus de pomme de terre ou des tranches du tubercule cru ont des propriétés anti-irritantes, apaisantes et décongestionnantes. Ces applications peuvent s'avérer bénéfiques en cas de brûlure, rougeur, démangeaisons ou déshydratation.

AIDE À PRÉVENIR ET COMBATTRE LA CONSTIPATION ET LES HÉMORROÏDES

Les pommes de terre bouillies ou cuites à la vapeur favorisent l'évacuation des selles. Elles peuvent ainsi aider à prévenir et traiter la constipation, les fécalomes, et donc les hémorroïdes, que la constipation favorise.

AIDE À PRÉVENIR ET COMBATTRE PLUSIEURS AFFECTIONS GASTRO-INTESTINALES

On utilise couramment du jus de pomme de terre, en raison de ses propriétés antiacides, pour traiter la gastrite – symptôme entre autres de l'ulcère gastroduodénal – et la colite (inflammation du côlon). Pour bénéficier au mieux des bienfaits du jus de pomme de terre, il est conseillé d'en boire un demi-verre 3 à 4 fois par jour, pendant au moins 1 mois.

AIDE À LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION

Les pommes de terre, excellentes sources de potassium, aident à baisser et stabiliser la pression sanguine.

AIDE À APAISER LES DOULEURS, NOTAMMENT ARTICULAIRES

En consommant régulièrement du jus de pomme de terre, on peut espérer soulager les douleurs associées à l'arthrite, à la goutte et même les maux de tête.

AIDE À COMBATTRE LES RHUMATISMES

Le jus de pomme de terre aide à éliminer les toxines qui fonctionnent comme des substances inflammatoires et donnent lieu à des rhumatismes.

AIDE À GARDER OU RETROUVER LA LIGNE

On dit que les pommes de terre font grossir, mais c'est un mythe. C'est l'huile absorbée par les pommes de terre frites qui fait grossir. Les pommes de terre crues, en raison de leur faible valeur calorique, sont au contraire une alternative intéressante aux céréales dans le cadre de tout régime visant une perte de poids.

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !

Saisonnalité

Octobre à janvier.

Zone de production

Peu produite en Côte d'Ivoire, la pomme de terre est essentiellement importée de la Hollande et des pays du Maghreb.

ACHAT DES CADEAUX DE NOEL SUR INTERNET

A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION ?

La période des fêtes approche à grands pas. Qui dit fêtes dit achat. Le web est une mine d'or où il est possible de trouver des bons plans. C'est normal, le web n'a pas de frontière et les sites d'e-commerces sont innombrables. C'est donc la chasse à la meilleure opportunité commerciale. Cependant, internet c'est aussi, comme partout, beaucoup d'arnaques. Prenez le temps de lire les quelques conseils suivants pour acheter en toute quiétude.

ACHAT DES CADEAUX DE NOEL SUR INTERNET : A QUOI FAUT-IL FAIRE ATTENTION ?

Trouver de vraies bonnes affaires sur Internet pour faire plaisir à vos proches tout en ménageant votre budget, c'est possible. Mais prenez garde car les escrocs ont plus d'un tour dans leur sac. Voici quelques conseils qui vous aideront à ne pas vous laisser abuser.

ASSUREZ-VOUS DE LA FIABILITE DU SITE INTERNET

Est-ce que c'est la marque ou le site qui vend directement ? Est-ce que c'est un revendeur ? Est-ce que c'est un regroupement de revendeurs ? Est-ce que c'est un site où les particuliers revendent et la boutique les présente comme des vendeurs en affichant toutes les offres pour un même produit ? Vous le constatez ; nous avons une multitude de formes de boutiques en ligne et avant de valider définitivement sa commande, il faut être sûr d'avoir bien compris comment fonctionne le site sur lequel vous allez acheter. Cela vous permettra d'éviter les mauvaises surprises. Pour bien choisir les sites marchands, il est recommandé de n'effectuer ses achats que sur ceux qui communiquent leurs coordonnées complètes et vérifiables : il faut toujours s'assurer que le site affiche de manière claire un numéro de téléphone ou une adresse e-mail afin de pouvoir le contacter en cas de problème. De même, au moment de saisir vos coordonnées bancaires, vous devez également vérifier la présence du certificat SSL du site, ainsi que celle du petit cadenas sur la fenêtre du navigateur. Ces deux éléments sont garants d'un site marchand sécurisé qui utilise un système de cryptographie des commandes.

COMPAREZ LES PRIX ET LES PRODUITS

Le web a ceci de formidable : vous pourrez retrouver le même article sur de multiples boutiques en ligne, à des prix différents. Le prix est certes le critère principal, mais accordez également une attention aux autres paramètres : montant des frais de livraison, conditions de retour, durée de la garantie, etc. sont les petits détails qui font que le prix d'achat n'est pas tout.

PRENEZ L'AVIS DES AUTRES CONSOMMATEURS

Les produits seront toujours décrits de façon élogieuse sur les vitrines en ligne que vous visiterez. C'est normal, personne n'achètera quelque chose de négatif. Le négatif, il va falloir que vous le recherchiez-vous même sur les forums pour recueillir les avis de ceux qui ont acheté le produit avant vous. Prenons le cas d'un téléphone portable. En faisant une petite recherche sur Google sur sa marque, son modèle, son numéro de série... vous lirez que ce téléphone est magnifique, mais que la batterie est un peu faible, qu'elle chauffe beaucoup, qu'elle peut même prendre feu ou encore que beaucoup d'utilisateurs se plaignent du capteur photo. Alors, prenez d'abord le temps de vous renseigner sur ce que vous allez acheter, surtout si c'est un achat important.

REGROUPEZ VOS ACHATS

Lorsque vous passez effectivement commande, beaucoup de sites proposent des codes de réduction, des frais de livraison offerts à partir d'un certain montant. Une bonne astuce est de ne pas passer de multiples petites commandes étalées dans le temps, mais une seule, pour justement bénéficier de ces frais de livraison offerts. Repérez donc petit à petit les articles qui vous intéressent, notez leurs références et leurs adresses, et quand vous serez prêts, passez une seule commande. Les économies réalisées peuvent être vraiment substantielles. De plus, essayez de chercher des codes promotions correspondant à la boutique où vous allez passer votre commande. Cela peut permettre d'économiser quelques francs supplémentaires.

L'énorme facilité, en quelques clics, de pouvoir acheter en ligne ne doit pas vous faire oublier que l'argent que vous allez dépenser en validant et en réglant votre panier n'est pas du tout virtuel. Ce seront bien des francs CFA (achat national) ou des euros/dollars (achat international) qui seront déduits de vos poches ; donc il convient de s'en tenir à son budget et de ne pas se laisser déborder par la fièvre acheteuse.

SENSIBILISATION CONTRE LES NUISANCES SONORES AUPRÈS DES RELIGIEUX

Le ministère de l'Assainissement et de la Salubrité a initié mercredi à Abidjan, une rencontre d'information et de sensibilisation des guides religieux du district autonome d'Abidjan et des autorités locales sur les bruits de voisinage.

La ministre Anne Désirée Ouloto a mis en relief la nécessité pour tous d'appliquer le décret pris par le gouvernement pour réglementer le bruit de voisinage. « Nos lieux de cultes font beaucoup de bruits et gênent le voisinage. Au lieu d'être des endroits où le silence et le calme facilitent la concentration et le recueillement, certains lieux de cultes sont devenus des sources majeures d'émission de nuisances sonores », a-t-elle déclaré.

Pour la ministre, il est déplorable que les offices religieux émettent des bruits de voisinage à toute heure, en tout lieu et en toute circonstance malgré les plaintes des populations. Le rôle des religieux, selon la ministre, est essentiel dans l'édification de la foi et dans la construction d'une vie harmonieuse en communauté. Pour elle, le rôle essentiel de la religion ne doit pas rimer avec le trouble de la quiétude du voisinage et exposer les populations à des risques évidents de maladies.

Elle a expliqué que le décret pris par le Gouvernement établit des niveaux sonores admis, invitant les religieux à s'attacher les services de ses collaborateurs pour plus d'explication au besoin. « Il est possible de conduire les offices religieux sans gêner le voisinage et chaque Homme de Dieu doit prendre toutes les dispositions pour que les cultes se fassent dans le calme », selon Anne Ouloto.

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère
Ensemble c'est possible !

ÉPLUCHER VOS OIGNONS SANS PLEURER

Produit incontournable de notre cuisine, l'oignon est un véritable régal qui peut se révéler cruel envers quiconque qui veut le découper. En effet, éplucher des oignons, ce n'est normalement pas une opération triste, mais pourtant, qu'est-ce que ça nous fait pleurer ! A moins, bien sûr, d'avoir une astuce infaillible pour éviter les crises de larmes. Tantôt ingénieuses, tantôt décalées, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous présente trois astuces simples et efficaces pour éplucher vos oignons sans verser une larme.

Le jus de citron
Passez un filet de jus de citron sur la lame du couteau que vous allez utiliser pour découper vos oignons. Possible également d'utiliser l'eau citronnée. Pour cela, avant de couper les oignons, enlevez la peaux marrons des oignons et mettez-les à tremper dans de l'eau citronnée pendant 15 minutes.

L'eau dans la bouche
Se mettre un peu d'eau dans la bouche, et éplucher les oignons. Le gaz lacrymogène dégagé par les oignons va se déposer et réagir sur l'eau qui se trouve dans notre bouche, et non celle contenue dans nos yeux. Magique !

Une allumette entre les dents
Pincez simplement l'extrémité d'une allumette entre les dents, le bout rouge à l'extérieur de la bouche, tout en épluchant. C'est bizarre mais ça fonctionne !

Quand tu mens à ta mère que tu as acheté ton Iphone X à 40.000 fr cfa...
Et qu'elle te remet ses 40.000 Fr cfa pour que tu lui en achètes aussi un

Cocorico

allonsseulementcocorico

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère
Ensemble c'est possible !

cnlvc

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
et de l'Industrie

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**