echo DES MARCHÉS

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE

DOSSIER DE LA SEMAINE

INTERNET

FAITES DES ÉCONOMIES SUR VOS PASS

+

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

LES PRODUITS DE SAISON
LA COURGETTE, UN PARTENAIRE SANTE

ASTUCES DE LA SEMAINE
DES DENTS BLANCHES NATURELLEMENT

22 AU 29 MARS 2021

cnlvc
Conseil National de Lutte contre la Vie Chère

VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Lire ses e-mails, écouter de la musique, regarder des vidéos, profiter de ses applications préférées ou encore utiliser les réseaux sociaux, le smartphone est devenu pour beaucoup d'entre nous un outil indispensable. Et cela a un prix. En effet, à force d'utiliser notre téléphone portable, il peut arriver que l'on dépasse le plafond de data incluse dans notre forfait ou que l'on soit obligé d'acheter des pass internet régulièrement. Pour éviter cela, il est possible de profiter pleinement de votre smartphone tout en réduisant votre consommation de data. Comment ? Réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Verte, jaune, grise, allongée ou ronde, la courgette est un légume peu calorique à la texture fine et à la saveur délicate. Intégrée à notre alimentation, la courgette est un réel partenaire santé : crue, elle contribue à l'apport de vitamine C et de vitamines B, de potassium et manganèse ; cuite à l'apport de potassium, phosphore et cuivre. Zoom sur les bienfaits de la courgette dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Avoir un beau sourire, blanc et éclatant est le rêve de nombreuses personnes. Et pourtant, selon notre alimentation et nos gènes, certains auront des dents qui jaunissent plus rapidement et plus facilement que d'autres. Heureusement, il existe des astuces simples et pas chères pour un blanchiment des dents sans passer chez le dentiste.

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

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

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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÊ BÊTÊ	350	300	300	400	500	350	▼
		IGNAME KLÊGLÊ	500	450	400	400	350	500	▼
		MANIOC	200	200	200	200	250	300	■
		POMME DE TERRE	500	400	500	600	600	500	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	500	200	▼
		MIL	400	400	300	350	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	750	500	■
		HARICOT	600	500	500	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	400	500	450	400	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	300	400	720	400	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	300	400	720	400	600	▼
		PIMENT	1000	800	700	325	250	500	▼
		TOMATE TYPE SALADE	850	1000	700	750	1000	1000	■
		AUBERGINE VIOLETTE	600	350	350	500	300	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	350	200	500	300	400	▼
		OIGNON BLANC	500	350	300	400	400	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	400	400	300	500	300	700	▲
		CHOU	300	250	350	600	700	350	■
		COURGETTE	300	400	350	400	300	300	■
		NAVET	750	700	600	500	500	700	■
		HARICOT VERT	700	1200	1300	1000	2000	700	▼
		CONCOMBRE	300	300	300	300	700	350	■
		BANANE DOUCE	350	300	300	350	400	400	▼
		BANANE	350	400	200	300	500	500	▼
		ANANAS	450	300	400	500	250	500	■
		ORANGE	250	300	250	200	200	300	■
		AVOCAT	600	300	400	500	400	600	▼
		CITRON	300	400	875	875	700	700	▼
		PAPAYE	300	400	200	100	200	600	▼
		GINGEMBRE	550	500	350	500	300	500	■
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	200	250	200	100	125	250	▲
		IGNAME KPONAN	-	-	-	-	-	-	▲
		ASSAWA	-	-	-	-	-	-	▲
		CAROTTE	900	1000	1300	1500	1500	1000	▲
		POIVRON	800	1200	1000	1500	2000	1000	■
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2800	2200	2200	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2400	2000	2000	2200	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2100	2500	2000	3000	3000	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		PATE DE BŒUF IMPORT	1000	-	-	-	-	-	■
		FOI DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPLE IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		LEVRE DE BŒUF IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIER DE POULETS IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CROUPILLON DE DINDES IMPOTES	2000	-	-	-	-	-	■
		CUISSES DE POULETS IMPOTEES	2000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
	POISSONNERIE	DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
		CREVETTE LOCALE	4000	-	-	-	-	-	■
		MAQUERO IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		MACHOIRON IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■
		APOLLO/CHIENTCHAT	1500	-	-	-	-	-	■
		CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■
		THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■
		DORADE IMPORTE	1800	-	-	-	-	-	■
		SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE IMPORTEE	2000						■

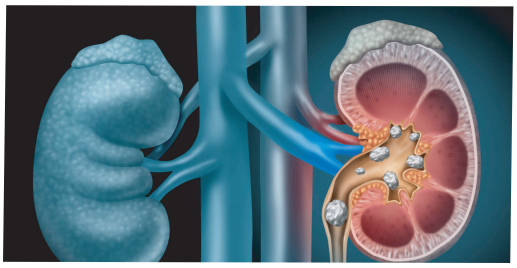
▼ PRIX À LA BAISSE ▲ PRIX EN HAUSSE ■ PRIX STABLES

LA COURGETTE, UN PARTENAIRE SANTE

Verte, jaune, grise, allongée ou ronde, la courgette est un légume peu calorique à la texture fine et à la saveur délicate. Intégrée à notre alimentation, la courgette est un réel partenaire santé : crue, elle contribue à l'apport de vitamine C et de vitamines B, de potassium et manganèse ; cuite à l'apport de potassium, phosphore et cuivre. Zoom sur les bienfaits de la courgette.!

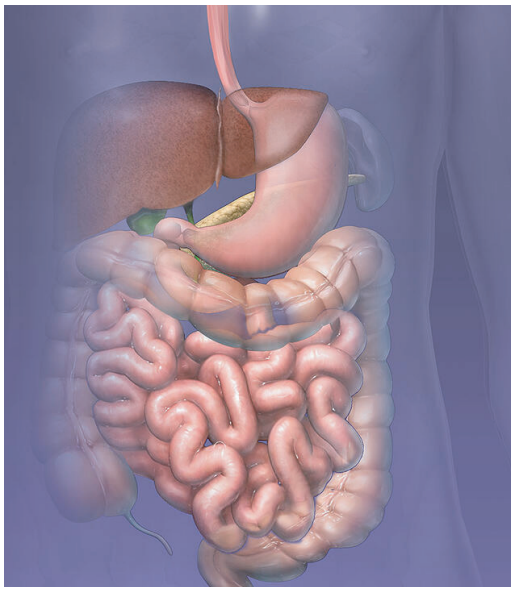
BON POUR LES REINS

La courgette est gorgée d'eau à 95%, ce qui en fait un diurétique naturel. En consommer permet de purifier les voies rénales.



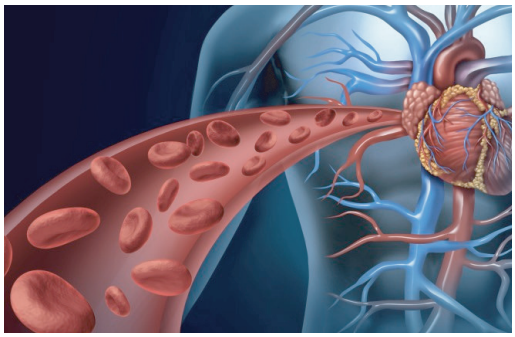
BON POUR LA DIGESTION

La courgette est également bénéfique pour les voies digestives. Riche en fibres, la courgette régule le transit et est un bon laxatif.



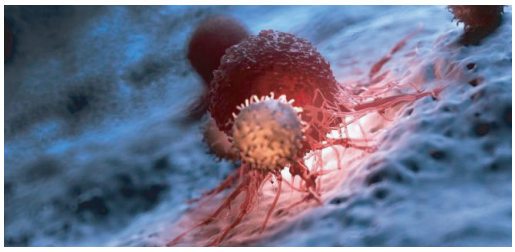
BON CONTRE LES MALADIES CARDIAQUES

De plus, elle veille à la diminution du cholestérol. Elle prévient ainsi l'accumulation de mauvais cholestérol et donc l'apparition de maladies cardio-vasculaires.



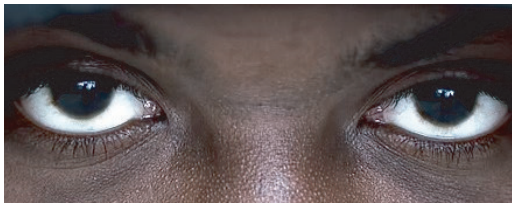
BON CONTRE LES CANCERS

La courgette est un légume riche en anti-oxydants. Sa consommation régulière permet de prévenir l'apparition de cancer.



BON POUR LES YEUX

La courgette contient de la bêta-carotène. Ce précurseur de la vitamine A est essentielle pour la santé des yeux. Ainsi, la courgette prévient la dégénérescence des photorécepteurs dans la région de la macula (la DMLA connue des personnes âgées).



BON POUR UN RÉGIME MINCEUR

La courgette est votre allié minceur. Très peu calorique, 13,3 kcal /100g et très peu lipidique (0,1g), la courgette est ainsi très appréciée dans la chasse aux kilos.

Saisonnalité

Comme la plupart des produits maraichers, la courgette est disponible toute l'année par cycle de trois à quatre mois.

Zone de production

Abidjan et sa périphérie

La Rizière®

Tous accros à son goût unique !

CONSOMMATEURS
LE LABEL DES
AFRICAINS

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

La Rizière, la source du bon riz

GROUPE CARRÉ D'OR

SEMAINE DU 22 AU 29 MARS 2021

INTERNET

FAITES DES ÉCONOMIES SUR VOS PASS

Lire ses e-mails, écouter de la musique, regarder des vidéos, profiter de ses applications préférées ou encore utiliser les réseaux sociaux, le smartphone est devenu pour beaucoup d'entre nous un outil indispensable. Et cela a un prix. En effet, à force d'utiliser notre téléphone portable, il peut arriver que l'on dépasse le plafond de data incluse dans notre forfait ou que l'on soit obligé d'acheter des pass internet régulièrement. Pour éviter cela, il est possible de profiter pleinement de votre smartphone tout en réduisant votre consommation de data. Comment ? Réponse.

Votre smartphone est devenu votre compagnon de route pour travailler, vous divertir ou encore vous informer ? Toutes les semaines ou tous les mois, vous payez un forfait mobile qui, à peine après quelques vidéos ou heures de chat, s'épuise ? Et comme il faut bien rester connecté, vous êtes obligé d'avoir recours à des recharges internet. Ce qui à terme peut faire exploser votre budget communication. Fort heureusement il existe des solutions.

CONTRÔLEZ VOTRE CONSOMMATION DE DONNÉES

Avant de vouloir économiser les données mobiles de votre forfait, encore faut-il savoir combien vous consommez d'Internet et pourquoi. Comment le savoir ?

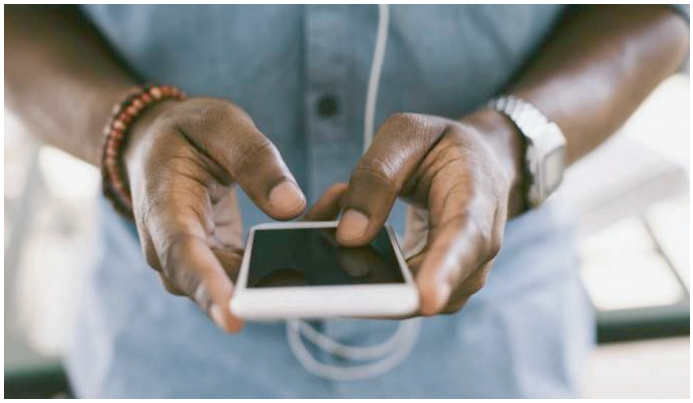
Rendez-vous dans les paramètres de votre smartphone Android > cliquez sur Réseau et Internet > Consommation des données (ou Connexions > Utilisation des données sur un smartphone Samsung). Vous verrez alors le volume total de données consommées sur la période en cours. Ainsi, en cliquant sur Consommation des données mobiles (ou Utilisation données mobiles), vous pourrez :

– Voir un graphique représentant votre consommation de données sur la période en cours,

– Afficher votre consommation de data du mois précédent en cliquant sur la flèche,

– Voir la quantité de données consommées par chacune de vos applications mobiles.

Cela vous permettra de savoir quelles sont les applications les plus gourmandes en data.



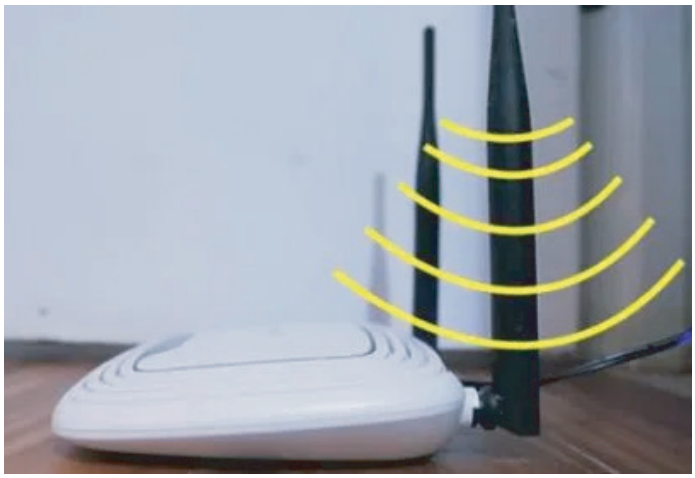
SUPPRIMER LES DONNÉES EN ARRIÈRE-PLAN

Votre smartphone peut se connecter à Internet et consommer de la data à votre insu. Or, ce n'est bon ni pour l'autonomie de votre smartphone ni pour votre portefeuille. En effet, de nombreuses applications utilisent des données actives en arrière-plan même quand vous ne les utilisez pas, pour afficher les dernières actualités, récupérer vos emails ou encore vous envoyer des notifications.

C'est le cas par exemple des applis de réseaux sociaux comme Twitter ou Facebook, mais aussi les applis des grands sites ou journaux d'actualité, tout comme le module météo et le GPS. Mais il est possible de restreindre ce trafic en arrière-plan afin de réduire la consommation de données mobiles. Rendez-vous dans les paramètres de votre smartphone et choisissez « Utilisation des données d'arrière-plan » et sélectionnez « restreindre les données en arrière-plan ». Ainsi, la réactualisation des données s'effectuera uniquement quand vous ouvrirez ces applis.

PROFITER DU RÉSEAU WI-FI DÈS QUE POSSIBLE

Si vous avez accès à un réseau Wi-Fi pendant au moins une partie de la journée, tâchez de vous organiser pour en tirer profit et réduire l'utilisation de vos data. Par exemple, prenez l'habitude d'utiliser le Wi-Fi pour procéder à la mise à jour de vos différentes applications. De même, privilégiez le mode hors connexion pour visionner vos vidéos. Ainsi, un ami vous envoie une vidéo amusante ou un podcast qui vous intéresse ? Sauvegardez le lien en favori ou ajoutez la vidéo à votre liste de lecture. Vous pourrez visionner vos vidéos lorsque vous aurez du réseau Wi-Fi à votre disposition. Enfin, il est conseillé de désactiver le lancement automatique des vidéos sur les réseaux sociaux car ils consomment énormément de forfait internet. Sur Facebook par exemple, allez sur le menu de droite, paramètre du compte, allez sur vidéo et photo et cliquez sur "lecture automatique des vidéos uniquement sur wifi".



22 MARS JOURNEE MONDIALE DE L'EAU

Depuis 1993, la Journée mondiale de l'eau a lieu le 22 mars de chaque année. Cette journée, décrétée par les Nations Unies met l'accent sur l'importance de l'eau douce et sensibilise à la situation des 2,2 milliards de personnes qui vivent sans accès à de l'eau potable.

La valeur de l'eau dépasse largement son prix. En effet, l'eau a une valeur incalculable et complexe que ce soit pour notre santé, notre économie ou l'intégrité de notre environnement naturel. L'un des principaux objectifs de la Journée mondiale de l'eau est de soutenir la réalisation de l'objectif de développement durable n°6 « Eau propre et assainissement pour tous d'ici à 2030 ».

Cette année, la Journée mondiale de l'eau a pour thème la signification de l'eau pour les populations, sa véritable valeur et la manière dont nous pouvons mieux protéger cette ressource vitale.

En Côte d'Ivoire, deux structures sont chargées de la gestion de l'eau. Il s'agit de l'Office National de l'Eau Potable (ONEP) et de la SODECI.

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

DES DENTS BLANCHES NATURELLEMENT

Avoir un beau sourire, blanc et éclatant est le rêve de nombreuses personnes. Et pourtant, selon notre alimentation et nos gènes, certains auront des dents qui jaunissent plus rapidement et plus facilement que d'autres. Heureusement, il existe des astuces simples et pas chères pour un blanchiment des dents sans passer chez le dentiste.

Avec des fraises écrasées

Aussi bizarre que cela puisse paraître, vous brosser les dents avec des fraises écrasées est un moyen fantastique et rapide de les blanchir. Ceci est dû à l'acidité de ce fruit qui agit comme un doux agent blanchissant. Il vous suffit d'écraser une ou deux fraises bien mûres, de tremper dedans votre brosse à dents et de vous les brosser ensuite normalement. Une fois terminé, assurez-vous de vous nettoyer la bouche en profondeur avec une pincée de bicarbonate de soude afin de neutraliser l'acidité et de protéger vos dents de tout dommage éventuel.

Avec de l'huile de coco

Le bain de bouche à l'huile est une vieille technique indienne qui consiste à faire tourner de l'huile dans la bouche pendant quelques minutes, comme vous le feriez pour un bain de bouche. L'huile de coco est considérée comme un agent naturel de blanchiment des dents, et une étude récente en vante les bienfaits pour la santé buccale : les bains de bouche à l'huile de coco contribueraient à réduire la formation de plaque dentaire et l'apparition de maladies gingivales

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

Cocorico

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**