

DOSSIER DE LA SEMAINE

PRODUITS VIVRIERS

ACHETER AUTREMENT !



C'EST COMBIEN ?

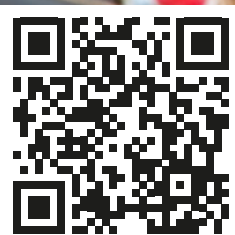
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

Tout savoir sur le CONCOMBRE

ASTUCES DE LA SEMAINE

MIEUX CONSERVER LE PAIN.



04 AU 11 FÉV 2019

O.t.i.d.e

VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Saviez-vous que l'équivalent d'une tasse remplie de concombres couvre environ 20% de vos besoins quotidiens en vitamine K, dont le corps a besoin pour solidifier les os ? Et que, associer une consommation régulière de concombre avec des aliments riches en vitamine D permettrait de réduire le nombre de fractures en augmentant la densité des os ? Eh oui, les vertus du concombre sont nombreuses comme vous le remarquerez dans notre **PRODUIT DE SAISON**.

Pour tout consommateur, l'idéal est d'obtenir des produits frais, de bonne qualité et à bon prix. Ce qui n'est pas toujours donné. Notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre des astuces pour acheter autrement vos produits vivriers.

Le pain frais, vous pensez que c'est difficile à conserver. Ce n'est pas faux. Surtout s'il fait un temps humide ou, au contraire, chaud et sec. Alors, que faire pour que le pain acheté le matin ou la veille soit encore bon ? On vous dit tout 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.

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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	600	600	600	600	-	600	
		IGNAME KLEGLE	400	-	400	400	600	400	▲
		IGNAME ASSAWA	300	400	350	400	-	300	■
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	250	500	500	-	■
		MANIOC	200	200	200	200	200	200	■
		CITRON	400	400	200	350	450	300	▲
		POMME DE TERRE	600	600	600	500	600	650	■
		ANANAS	350	200	700	500	400	400	■
		MIL	400	350	400	375	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	400	350	600	375	300	■
		RIZ LOCAL (BRISURES)	400	400	300	500	350	300	■
		GOMBO TYPE DIOULA	650	700	300	500	600	700	▼
		GOMBO TYPE BAOULE	700	700	350	500	600	750	▼
		AUBERGINE N'DROWA	500	600	300	500	200	600	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	600	600	350	500	400	500	▼
		BANANE DOUCE	385	300	200	100	100	300	■
		OIGNON VIOLET - NIGER-	700	650	800	650	700	700	▼
		OIGNON BLANC	800	800	600	600	700	900	■
		PIMENT	700	500	600	500	200	800	▲
		GRAINE DE PALME	200	100	125	150	125	250	▲
		CITRON MEYER	700	-	-	-	-	-	■
		GINGEMBRE	400	300	350	500	300	300	■
		CAROTTE	1300	1150	1300	1500	2100	1200	▲
		CHOU	500	500	500	500	600	800	■
		COURGETTE	550	500	600	400	400	500	■
		NAVET	650	500	600	300	1000	800	■
		POIVRON	1200	1000	900	1000	2000	1500	■
		CONCOMBRE	600	300	300	400	600	500	■
		HARICOT VERT	800	1000	600	1000	1500	1000	▲
		HARICOT NIEBE BLANC	400	400	350	-	400	700	■
		PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■
		PAPAYE	400	600	300	100	250	200	■
		GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■
		MANGUES	400	-	-	-	-	150	■
TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
ORANGE	250	200	200	200	200	200	■		
AVOCAT	300	300	200	100	200	200	▼		
COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲		
PRODUITS HORS SAISON	BANANE PLANTAIN	200	200	500	500	200	400	▲	
	TOMATE TYPE SALADE	550	600	400	500	550	600	▲	
	PATATE DOUCE	300	300	500	400	200	300	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	ARACHIDE DECORTIQUEE	600	600	300	750	600	350	▲
		VIANDE DE BŒUF SANS OS	2750	2500	2200	2200	2300	2000	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2300	2200	2000	2000	2000	1600	■
	VIANDE DE MOUTON	3400	4000	3000	3500	4000	3000	■	
	POULET DE CHAIR	2000	2000	2000	2500	2500	2000	■	
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2800	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE	3500	-	-	-	-	-	■
		THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO	2600	-	-	-	-	-	■
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■
CREVETTE ET ÉCREVISSE		-	-	-	-	-	-	■	
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 / BOÎTE 2,2 KGS	2000	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 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 / BOÎTE 1,8 KG	8500	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 900G	4800	-	-	-	-	-	■	
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 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 À LA BAISSE ■ PRIX STABLES ▼ PRIX EN HAUSSE

TOUT SAVOIR SUR LE CONCOMBRE



Figurant dans la catégorie des aliments à calories négatives, le concombre est un fruit dont les atouts ne sont plus à présenter dans le domaine de la santé, de la minceur et de la beauté. Avec ses différents composants, il se présente comme un aliment sain, à ajouter dans son régime.

Il existe deux grands types de variétés en Côte d'Ivoire : le concombre court utilisé en plein champ et le concombre long lisse sous abris. On trouve des variétés appréciables comme : Marketmore, Tokyo, Antillais, Lina, Calypso, Pixie, Chipper.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

BON POUR LE CŒUR ET LES VAISSEAUX

La peau du concombre contient une protéine appelée peroxydase. Or cette peroxydase pourrait réduire le cholestérol et les triglycérides et donc diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Elle aurait également des vertus anti-diabète par diminution du glucose sanguin et serait capable de protéger certains tissus de l'oxydation.

BON POUR PRÉVENIR CERTAINS CANCERS

Grâce à ses nutriments, le concombre permet de lutter contre la multiplication des cellules pancréatiques cancéreuses. Il limiterait également les risques de cancer des ovaires, du sein, de l'endomètre et de la prostate.

BON POUR LES OS

L'équivalent d'une tasse remplie de concombres couvre environ 20% de vos besoins quotidiens en vitamine K, dont le corps a besoin pour solidifier les os. Associer une consommation régulière de concombre avec des aliments riches en vitamine D permettrait de réduire le nombre de fractures en augmentant la densité des os.

BON POUR LA PEAU

L'effet bénéfique du concombre sur la peau passe par l'intérieur et l'extérieur. De l'intérieur, en manger vous apporte des composés anti-inflammatoires qui apaisent les irritations de la peau. De l'extérieur, grâce à sa grande teneur en eau (95%), le concombre possède un effet tonifiant et hydratant pour la peau.

Saisonnalité

De Mars jusqu'à Juin et d'octobre jusqu'à novembre. La culture du concombre a l'avantage d'avoir un cycle très court (environ 45 jours).

Zone de production

Il est essentiellement produit dans les zones marécageuses





PRODUITS VIVRIERS ACHETER AUTREMENT !

Pour tout consommateur, l'idéal est d'obtenir des produits frais, de bonne qualité et à bon prix. Ce qui n'est pas toujours donné. Désormais, grâce à ce qu'on appelle l'achat direct, on peut y arriver.



LE DOSSIER DE LA SEMAINE

→ **PRODUITS VIVRIERS :
ACHETER AUTREMENT !**



LES METHODES

LES ACHATS DIRECTS



Les légumes, les fruits ou encore les œufs, de plus en plus de consommateurs achètent leurs produits directement chez un producteur. Mais un producteur, c'est quoi ?

Le producteur, c'est un professionnel ou un semi-professionnel qui introduit dans le circuit de la consommation un bien qu'il produit ou qu'il contribue à produire. C'est donc le volailler qui va élever de la volaille (poules, dindes, canards...) et proposer leur viande ou les produits de leur élevage (œufs), c'est le maraîcher qui va proposer ses légumes etc.

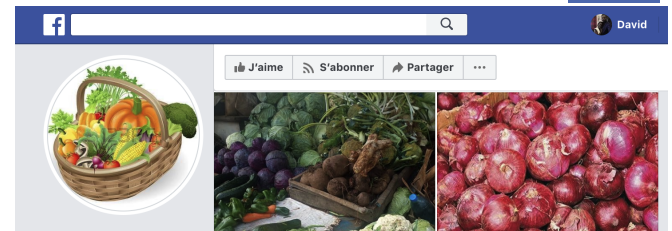
L'ACHAT DIRECT CHEZ LE PRODUCTEUR, QUELS AVANTAGES ?



L'achat direct aux producteurs, que ce soit à la ferme, dans les ventes collectives, sur le bord des routes ou sur les marchés, permet au consommateur d'acquiescer "en direct" un produit, sans intermédiaire, et donc sans surcoûts. Côté producteur, l'achat direct permet de maintenir une marge correcte, pour ne pas dire juste, et contribue au maintien de l'activité.

Il s'agit de permettre la rencontre directe entre le producteur et le consommateur en réduisant les intermédiaires. Cette rencontre directe est davantage possible de nos jours grâce aux nouvelles technologies à travers notamment les réseaux sociaux.

DES PRODUCTEURS EN LIGNE !



Vous avez besoin de produits authentiques du nord, de qualité et livrés chez vous ? Essayez Wolo Tchedaal (notre marché). De braves dames des villages de la région de Korhogo sélectionnent, nettoient et préparent elles-mêmes les produits authentiques du nord que ce vendeur met à la disposition des consommateurs d'Abidjan. Ainsi on peut commander chez lui, du Piment en poudre, du Soumara (en poudre et en boules) de la Pistache, de la Pâte d'arachide, des Poulets bicyclette, des Pintades de Korhogo, et l'incontournable Beurre de karité. Vous pouvez retrouver ce vendeur et bien d'autres qui œuvrent dans le même registre, sur les réseaux sociaux. OU DES SITES INTERNET SPÉCIALISÉS

OU DES SITES INTERNET SPÉCIALISÉS



Nouveau Aubergine n'gbéklé
1950 Fcfa/Kg
[Ajouter au panier](#)

Ils sont de plus en plus nombreux les sites à nous donner la possibilité de nous faire livrer du "Kplala", de la volaille, et autres, exactement comme si on était devant nos braves commerçantes du marché...

Ainsi, pour ceux et celles qui ne disposent pas d'assez de temps pour les courses, MY SPEED MARKET se présente comme le premier et plus grand hypermarché en ligne en Côte d'Ivoire, plus de 3000 produits tels que boissons, fruits, légumes, poissons etc.. Ce site se vante d'avoir ses propres plantations de produits vivriers. On retrouve chez Myspeedmak une panoplie de produits. La livraison se fait en 24h maximum.

On peut citer aussi, YATOO, pour les Yaourts, charcuterie, beurres, crèmes, margarines, œufs, fruits et légumes. Vous pouvez vous faire livrer selon la formule que vous aurez choisie : express ou classique. Pareil chez AFRIMARKET où des produits alimentaires comme l'huile, le riz et autres vous attendent aussi.

Ou encore ATRE le service de vente et de distribution de produits vivriers à domicile. De même « le Panier de la ménagère » qui propose de faire votre marché et de vous livrer sans frais. Escargot, Akpi, Piment, Feuilles de Patate, Salade, Graine de palme, Huile rouge naturelle, Poissons, Djoungblé en poudre ou encore Maniocet et igname. En somme, tout ce dont vous pouvez avoir besoin pour confectionner vos repas en famille.

Evidemment, cette liste n'est pas exhaustive ! D'autres plateformes proposent des services similaires. Vous savez où faire votre marché à présent, quand vous n'êtes pas libre !

LE SARA, LA 5E ÉDITION EN NOVEMBRE 2019.



Le prochain Salon International de l'Agriculture et des Ressources Animales (SARA 2019) est prévu du 22 novembre au 01 décembre 2019, à Abidjan.

La 5e édition du Salon International de l'agriculture et des ressources animales (SARA) se tiendra du 22 novembre au 01 décembre 2019, annonce faite par le Ministre de l'agriculture et du Développement Durable Rural, Monsieur Mamadou Sangafowa Coulibaly.

Cet événement s'est positionné comme le salon de référence agricole, animale et forestière de l'Afrique sub-saharienne. Il a été lancé par le gouvernement Ivoirien afin de valoriser, promouvoir et développer toutes les richesses du secteur agricole de la Côte d'Ivoire.

Notons que pour l'édition 2017, le salon avait enregistré 212697 visiteurs pour 3253 exposants et 6081 professionnels non exposants.
L'édition 2019 promet !

MIEUX CONSERVER LE PAIN

Le pain frais, vous pensez que c'est difficile à conserver. Ce n'est pas faux. Surtout s'il fait un temps humide ou, au contraire, chaud et sec. Alors, que faire pour que le pain acheté le matin ou la veille soit encore bon ?



Il nous est arrivé plus d'une fois de devoir jeter du pain parce qu'il avait perdu trop vite sa fraîcheur ou son goût. Nous vous proposons trois astuces assez simples pour mieux conserver son pain plus longtemps.

Astuce 1



Enveloppez votre pain dans un torchon propre en coton qui sera dédié à la conservation du pain. Vous pourrez le conserver ainsi pendant quelques jours.

Astuce 2

Passez le sous un filet d'eau du robinet avant de le faire sécher dans un four bien chaud. C'est un peu le principe des baguettes pré-cuites qu'il faut humidifier avant de les faire dorer au four. Attention, ne le faites pas cuire mais simplement chauffer.

Astuce 3



Même si le pain finit par rassir, il n'est pas perdu pour autant, sans mauvais jeu de mot. Car bien entendu, il est possible d'en faire du pain perdu, mais aussi de la chapelure.

Le pain est sensible à l'atmosphère humide ou trop sèche. Eviter donc de le laisser à l'air libre, ou le couper à l'avance. Il risquera de se dessécher rapidement. De même, évitez les films ou sacs en plastique. Le plastique capture l'humidité qui macère dans le pain. Cela vous donnera un pain mou. Il risque même de moisir plus vite.



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