

DOSSIER DE LA SEMAINE

INTERNET

COMMENT PROTÉGER
VOS ENFANTS ?



C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

LE CAFE, L'INCONDITIONNELLE
SOURCE DE TONUS

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT SE BLANCHIR LES DENTS
NATURELLEMENT ?



11 AU 81 NOV 2019



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

O
t
i
b
l

Ordinateurs, smartphones, tablettes... nous vivons une vie de plus en plus connectée. Internet, s'il représente pour chacun une source inépuisable d'informations et d'échange, il a aussi un côté plus sombre dont il faut protéger les enfants. Car sur Internet, des dangers existent. En effet, cet outil de communication et d'échange présente des risques que les parents doivent connaître pour mieux protéger leurs enfants. Filtres Google, logiciels de contrôle parental ou encore bloqueurs de fenêtres "pop-up", certaines solutions techniques existent pour éviter aux enfants de tomber sur des contenus inappropriés. Comment protéger les enfants des dangers du Web ? Éléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Café arabica, robusta, en grains, moulu ou soluble, le café est une des boissons chaudes les plus consommées au monde. Beaucoup pensent néanmoins qu'il s'agit d'une boisson dangereuse pour la santé, ce qui peut s'avérer être vrai lorsqu'il est consommé à fortes doses. Mais à doses raisonnables, le café est en fait une boisson qui regorge de bienfaits pour notre organisme. Allons à la découverte de l'un des produits phares de l'économie ivoirienne dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Pour avoir des dents en bonne santé, une hygiène buco-dentaire irréprochable est de mise. Mais on a beau se laver les dents 3 fois par jour avec précaution, ce n'est pas pour autant que nos dents affichent un blanc étincelant. Alors que les kits de blanchiment des dents font fureur, nous vous proposons dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE deux astuces simples et naturelles pour avoir un sourire radieux.

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



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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	350	350	600	600	350	300	▲
		IGNAME KLEGLE	-	-	-	-	-	-	■
		IGNAME ASSAWA	350	300	400	500	600	-	■
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-	-	■
		MANIOC	250	200	200	200	100	300	■
		CITRON	250	500	600	700	350	350	▼
		POMME DE TERRE	500	500	700	500	600	600	■
		ANANAS	250	300	400	500	-	400	■
		MIL	400	400	400	375	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	350	350	500	350	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	350	300	400	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	350	500	100	500	225	150	▲
		GOMBO TYPE BAULÉ	350	500	100	500	200	600	■
		AUBERGINE N'DROWA	200	300	150	500	200	200	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	250	300	200	500	200	200	■
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100	400	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	900	600	600	600	-	700	▼
		OIGNON BLANC	500	400	400	500	400	500	▼
		PIMENT	800	600	1000	500	200	600	▲
		GRAINE DE PALME	150	300	200	125	125	250	■
		CITRON	250	500	600	700	350	350	▼
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■
		CAROTTE	800	700	1000	1000	1000	1000	▲
		CHOU	200	300	250	400	300	150	■
		COURGETTE	200	400	300	300	-	150	■
		NAVET	500	500	500	300	-	400	■
		POIVRON	1200	1500	800	1000	2000	1000	▲
		CONCOMBRE	350	300	250	250	100	250	■
		HARICOT VERT	700	800	600	700	1500	600	▼
	HARICOT NIEBE BLANC	500	350	400	-	400	650	■	
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■	
	PAPAYE	250	400	100	100	250	400	■	
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■	
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼	
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■	
	ORANGE	175	200	125	100	100	350	▲	
	AVOCAT	250	500	300	500	400	300	▼	
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲	
	PRODUITS HORS SAISON	BANANE PLANTAIN	150	300	300	500	200	350	▲
		TOMATE TYPE SALADE	800	700	300	600	800	400	▲
		PATATE DOUCE	200	200	500	400	200	150	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	500	450	750	700	400	■
		VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2350	2200	2000	2000	2000	1600	■
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE MOUTON	3500	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR	1700	2000	2000	2500	2000	2000	■
		POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-
	CARPE ROUGE	3200	-	-	-	-	-	■	
	THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■	
	THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■	
	SOSSO	3000	-	-	-	-	-	■	
	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 / BOÎTE 2,2 KGS	2000	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G	400	-	-	-	-	-	■	
	FARINE DE BLÉ PÂTISSÈRE / 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 BAISSSE

LES PRODUITS DE SAISON



LE CAFE, L'INCONDITIONNELLE SOURCE DE TONUS

Café arabica, robusta, en grains, moulu ou soluble, le café est une des boissons chaudes les plus consommées au monde. Beaucoup pensent néanmoins qu'il s'agit d'une boisson dangereuse pour la santé, ce qui peut s'avérer être vrai lorsqu'il est consommé à fortes doses. Mais à doses raisonnables, le café est en fait une boisson qui regorge de bienfaits pour notre organisme. Allons à la découverte de l'un des produits phares de l'économie ivoirienne.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

PRESERVE L'ORGANISME

Énergisant et stimulant, le café contient aussi des antioxydants qui auraient pour effet de prolonger la durée de vie de certains de nos organes vitaux. En effet, une recherche portugaise avance que boire entre deux et trois tasses de café par jour serait bénéfique pour les personnes souffrant de problèmes rénaux. Il participerait aussi au bon fonctionnement du foie et stimulerait la circulation sanguine.

UN ANTIDOULEUR NATUREL

Le café réduit la douleur. C'est d'ailleurs pourquoi, la caféine se retrouve dans certains médicaments anti-inflammatoires.

BON POUR LE CERVEAU

Le café préserve notre cerveau des inflammations et ralentit la détérioration des cellules cérébrales associées à la mémoire. De ce fait, boire du café régulièrement et sans excès réduirait de 20% les risques de développer la maladie d'Alzheimer.

BON POUR LES DOULEURS MUSCULAIRES

Selon une étude de l'université de l'Illinois, le café permettrait de soulager les douleurs pendant l'effort. Boire une tasse de café une heure avant une activité sportive la rendrait donc moins pénible.

OPTIMISE L'INTELLIGENCE ET STIMULE L'ATTENTION

La caféine que le café stimule la vigilance et atténue la sensation de fatigue. C'est pour cela que le café du matin est irremplaçable pour certains d'entre nous !

LE MARC DE CAFÉ, EXFOLIANT NATUREL

Appliquez tout simplement le marc sur votre visage avec un peu d'eau en évitant les yeux, massez, laissez poser 15 minutes et rincez à l'eau fraîche. Le marc de café peut être utilisé partout sur votre corps. Il tonifie la peau.



Saisonnalité

Récolte : novembre à décembre
Commercialisation : janvier à mars

Zone de production

Les régions productrices de café peuvent être regroupées en 5 grandes zones :

L'OUEST (Man, Guiglo, Duékoué)
Le CENTRE-OUEST (Bouafé, Daloa, Issia)
Le SUD-OUEST (San-Pedro, Soubré, Sassandra)
L'EST (Aboisso, Abengourou)
Le SUD (Dabou, Adzopé, Agboville)





INTERNET

COMMENT PROTÉGER VOS ENFANTS ?

Ordinateurs, smartphones, tablettes... nous vivons une vie de plus en plus connectée. Internet, s'il représente pour chacun une source inépuisable d'informations et d'échange, il a aussi un côté plus sombre dont il faut protéger les enfants. Car sur Internet, des dangers existent. Cet outil de communication et d'échange présente des risques que les parents doivent connaître pour mieux protéger leurs enfants. Filtres Google, logiciels de contrôle parental ou encore bloqueurs de fenêtres "pop-up", certaines solutions techniques existent pour éviter aux enfants de tomber sur des contenus inappropriés. Comment protéger les enfants des dangers du Web ? Éléments de réponse.



Qu'il soit accessible d'un ordinateur, d'un téléphone portable, d'une console de jeux ou d'une télévision via le fournisseur d'accès, Internet est devenu incontournable dans de nombreux foyers. De nos jours, la technologie est présente dans nos vies au quotidien et affecte les enfants en tout premier lieu. Quelques actions pour protéger au mieux les enfants des dangers.

RAPPELER CERTAINES REGLES



Comme pour circuler dans la rue, surfer sur Internet nécessite l'usage et le respect de certaines règles. Ainsi, il est conseillé de ne jamais donner son adresse, son identité et ses mots de passe. Le risque ? Usurpation d'identité, phishing et mauvaises rencontres. De même, il est vivement déconseillé de mettre des photos personnelles de soi-même, de sa famille ou de son lieu d'habitation. Enfin, il faut faire prendre conscience à son enfant que derrière chaque internaute peut se cacher un avatar : il ne faut donc pas accorder sa confiance à une personne virtuelle.

UTILISER UN LOGICIEL DE CONTROL PARENTAL

Parce qu'on ne peut pas interdire complètement Internet à son enfant, il peut être judicieux d'installer un logiciel de contrôle parental sur l'ordinateur. La plupart des logiciels de contrôle parental présentent plusieurs fonctions :

La liste blanche : votre enfant ne peut naviguer que sur les sites que vous avez sélectionnés.

La liste noire : grâce à des mots clés judicieusement choisis, vous permettez à votre enfant de surfer de manière plus libre en évitant certains contenus (violents ou à caractère pornographique).

Un minuteur : vous déterminez un temps de navigation sur Internet. Passé ce temps, l'accès est bloqué. Vous pouvez aussi choisir une heure où la session de votre enfant se ferme.

Le blocage : tout site à caractère illégal est systématiquement bloqué.

PARAMETRER UN COMPTE ADMINISTRATEUR

Que votre famille utilise un ou plusieurs ordinateurs, il est conseillé de configurer un compte administrateur dont vous seul connaissez le mot de passe. Comment s'y prendre ? Sous Windows, tous les réglages s'effectuent à partir du "panneau de configuration" accessible à partir du menu "démarrer". Rendez-vous ensuite dans l'onglet « comptes et protection des utilisateurs », où vous pouvez ajouter autant de "comptes utilisateurs" que vous le souhaitez et configurer des mots de passe pour chacun d'entre eux. Une fois les comptes créés, il ne vous reste plus qu'à les paramétrer en cliquant sur "configurer le contrôle parental", en bas de la fenêtre. Sélectionnez alors le compte dont vous souhaitez modifier les droits. Un nouvel écran apparaît, à partir duquel vous pourrez non seulement limiter les heures et jours de la semaine auquel votre enfant peut utiliser l'ordinateur, mais aussi autoriser ou interdire jeux et programmes au cas par cas. N'étant pas administrateur, il ne pourra lui-même installer aucun logiciel sur l'ordinateur sans votre aval - en l'occurrence, votre mot de passe.



INSTALLER DES FILTRES

Il est possible d'installer des filtres de recherche sur Google. Pour cela, il faut se rendre dans l'onglet "Paramètres", en bas à droite de la page d'accueil de Google, puis "Recherche avancée" et enfin sélectionner "Filtrer les résultats à caractère sexuel explicite" dans la catégorie SafeSearch. Ce filtrage sera valable pour la recherche que s'apprête à effectuer immédiatement votre enfant. Pour une solution un peu plus durable, à partir du menu de "Recherche avancée", rendez-vous dans "Personnaliser les paramètres de recherche". Là, vous pourrez activer les filtres SafeSearch et les verrouillez avec votre propre mot de passe Google. Conséquence : même s'il cherche à modifier ces filtres, votre enfant ne pourra pas y avoir accès sans votre mot de passe.

Faites toujours en sorte que toute utilisation d'Internet se fasse dans un espace commun. L'ordinateur doit être de préférence dans une pièce dans laquelle les parents sont également présents. C'est déjà une forme de sécurisation.

SALUBRITE URBAINE : LA NOUVELLE BRIGADE EST INSTALLÉE



Dans un souci d'amélioration du cadre de vie des populations abidjanaises, la Ministre de l'Assainissement et de la Salubrité, Madame Anne Désirée Ouloto a procédé mardi 5 novembre à l'installation de la brigade de l'Assainissement et de la Salubrité (BAS).

La Ministre de l'Assainissement et de la Salubrité, Madame Anne Désirée OULOTO a procédé à l'installation de la nouvelle brigade de l'Assainissement et de la Salubrité (BAS), en remplacement de l'ex brigade de la Salubrité urbaine. Cette nouvelle brigade qui entend relever les défis de l'assainissement et de la salubrité est reconnaissable par les tenues de couleurs blanc et vert. Pour Madame la Ministre Anne Désirée Ouloto, il est devenu nécessaire de renforcer la présence de cette brigade sur le terrain à travers le contrôle et la répression. Le but étant d'améliorer le cadre de vie des abidjanais.

Les 116 agents composant cette brigade d'assainissement et de salubrité ont été équipés de moyens de locomotion (véhicule, moto, vélo), pour optimiser leur mission.



COMMENT SE BLANCHIR LES DENTS NATURELLEMENT ?



Pour avoir des dents en bonne santé, une hygiène buco-dentaire irréprochable est de mise. Mais on a beau se laver les dents 3 fois par jour avec précaution, ce n'est pas pour autant que nos dents affichent un blanc étincelant. Alors que les kits de blanchiment des dents font fureur, nous vous proposons deux astuces simples et naturelle pour avoir un sourire radieux.

Deux astuces simples et naturelle pour avoir un sourire radieux.

L'HUILE DE COCO

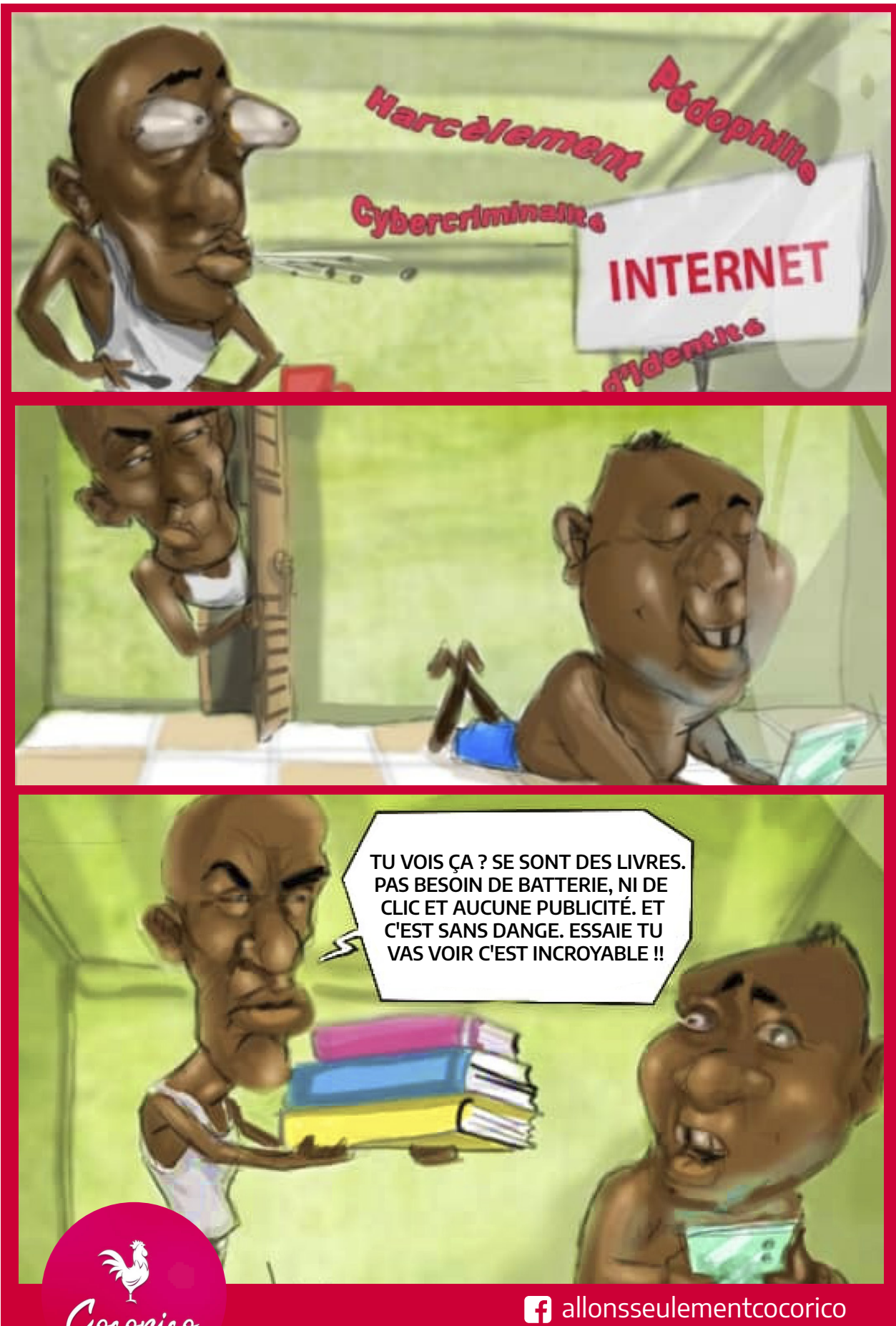
Le bain de bouche à l'huile est une vieille technique indienne qui consiste à faire tourner de l'huile dans la bouche pendant quelques minutes, comme vous le feriez pour un bain de bouche. L'huile de coco est considérée comme un agent naturel de blanchiment des dents. Les bains de bouche à l'huile de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

LA PEAU D'ORANGE

Frotter vos dents avec l'intérieur d'orange est une technique naturelle et sans danger pour blanchir vos dents. La partie blanche de la peau (aussi appelée albédo) contient du limonène, un composé qui renferme un solvant naturel que l'on retrouve dans de nombreux produits blanchissants vendus dans le commerce. Contrairement à la chair du fruit, la peau d'orange n'est pas acide, aussi peut-on l'utiliser sans risquer de voir l'acidité du fruit endommager l'émail des dents.



PROTÉGEZ VOS ENFANTS SUR INTERNET



[f allonsseulementcocorico](#)



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