

DOSSIER DE LA SEMAINE

LA CHAÎNE DU FROID

POUR MIEUX CONSERVER
NOS ALIMENTS

C'EST COMBIEN ?

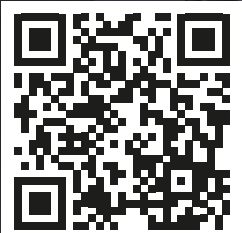
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

LA LAITUE : UNE SALADE
AUX GRANDES VERTUS

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT EFFACER UNE TACHE
D'ENCRE SUR DU TEXTILE



21 AU 28 OCTOBRE 2019



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

O f i t i v

Maux de ventre, nausées, écoeurement... Voici les principaux symptômes qui interviennent après la consommation d'un aliment abîmé. Si elles peuvent paraître anodines, ces intoxications arrivent plus souvent que nous ne l'imaginons, surtout lorsque la chaîne du froid ou chaîne frigorifique entre en jeu. En effet, maintenir à basse température les denrées alimentaires leur permet de conserver leurs qualités hygiéniques et organoleptiques, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid. Si les professionnels y sont très attentifs, ce n'est pas toujours le cas de nous les consommateurs ! A quoi faut-il faire attention ? Comment préserver la chaîne du froid ? Eléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

La laitue, cette petite salade à feuilles tendres dentelées ou frisées, vertes ou rouge, est sans doute la plus connue des plantes potagères de nos jardins. Elle offre une grande richesse nutritionnelle. Légère et rafraîchissante, elle regorge de minéraux, de vitamines et de nutriments indispensables. Découverte des bienfaits nutritionnels de la laitue dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Un stylo qui fuit dans votre poche, de l'encre qui se renverse sur votre tapis, la pointe d'un marqueur qui effleure votre canapé... Un accident est vite arrivé. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous montre comment effacer une tache d'encre sur du textile.

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'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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	350	300	600	600	500	300	▲	
		IGNAME KLEGLE	-	-	-	-	-	-	■	
		IGNAME ASSAWA	350	250	400	500	500	-	■	
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-	-	■	
		MANIOC	250	150	200	200	100	300	■	
		CITRON	250	300	300	700	350	350	▼	
		POMME DE TERRE	500	500	600	500	600	600	■	
		ANANAS	250	300	500	500	-	400	■	
		MIL	400	400	400	400	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	350	100	500	225	150	▲	
		GOMBO TYPE BAOULÉ	350	350	100	500	225	600	■	
		AUBERGINE N'DROWA	200	200	150	500	200	200	▼	
		AUBERGINE VIOLETTE	250	200	150	500	200	250	■	
		BANANE DOUCE	385	300	100	150	100	400	■	
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	800	500	400	500	-	600	▼	
		OIGNON BLANC	500	400	400	400	500	500	▼	
		PIMENT	800	400	800	500	200	400	▲	
		GRAINE DE PALME	150	300	200	125	125	250	■	
		CITRON	250	300	300	700	350	350	▼	
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■	
		CAROTTE	800	700	1000	1000	1000	1000	▲	
		CHOU	200	250	300	500	300	150	■	
		COURGETTE	200	300	300	400	-	150	■	
		NAVET	500	500	400	300	-	400	■	
		POIVRON	1000	1200	500	600	2000	800	▲	
		CONCOMBRE	250	200	250	400	150	250	■	
		HARICOT VERT	700	600	700	700	2500	600	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	350	400	-	400	650	■		
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■		
	PAPAYE	250	400	200	100	250	400	■		
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■		
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼		
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
	ORANGE	175	200	200	125	100	350	▲		
	AVOCAT	250	300	300	500	400	300	▼		
	COROSSL	1000	-	200	300	-	300	▲		
	BANANE PLANTAIN	200	300	300	500	200	350	▲		
	TOMATE TYPE SALADE	500	400	300	400	600	400	▲		
	PATATE DOUCE	200	200	500	400	200	150	■		
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	500	400	750	700	400	■		
	PRODUITS HORS SAISON	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300	2200	■	
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2350	2200	2000	2000	2000	1600	■	
VIANDE DE MOUTON		3500	4000	3000	3500	4000	3000	■		
POULET DE CHAIR		1700	2000	2000	2500	2000	2000	■		
PRODUITS FRAIS		BOUCHERIE	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 BAISSE



LA LAITUE : UNE SALADE AUX GRANDES VERTUS

La laitue, cette petite salade à feuilles tendres dentelées ou frisées, vertes ou rouge, est sans doute la plus connue des plantes potagères de nos jardins. Elle offre une grande richesse nutritionnelle. Légère et rafraîchissante, elle regorge de minéraux, de vitamines et de nutriments indispensables. Découverte des bienfaits nutritionnels de la laitue.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

BON POUR L'ORGANISME

La laitue est une source incontournable d'acide folique (vitamine B9), qui joue un rôle clé dans le renouvellement de toutes les cellules de l'organisme.

BON POUR LA DIGESTION

Grâce à sa teneur en fibres, la laitue est un aliment à fort pouvoir rassiant tout en apportant un minimum de calories. Elle régule les fonctions digestives, favorise la digestion et le transit. Si vous êtes sujet à la constipation, mieux vaut consommer la laitue le soir pour faciliter le repos et l'évacuation du bol intestinal le lendemain matin.

CALME LES INFLAMMATIONS

On lui reconnaît des effets bénéfiques contre la rétention d'urine et les

engorgements viscéraux. Elle calme les inflammations douloureuses du foie, de la vésicule et des intestins.

BON POUR LA GLYCEMIE

Sous forme d'alcoolature (macération dans l'alcool), la laitue pourrait diminuer de 30 % le taux de glycémie chez les diabétiques.

BON POUR LE SOMMEIL

La décoction de laitue (100 grammes de feuilles par litre d'eau) favorise l'arrivée du sommeil.

BON POUR LES INFECTIONS CUTANÉES

Les cataplasmes chauds de laitue, réalisés avec des feuilles cuites, aident à apaiser les furoncles et les panaris.

Saisonnalité

Grande disponibilité en saison pluvieuse (juin à octobre).

Zone de production

Essentiellement dans la région de Yamoussoukro et dans la zone périurbaine d'Abidjan (Akoupé, Agboville, Azaguié).





LA CHAÎNE DU FROID

POUR MIEUX CONSERVER NOS ALIMENTS

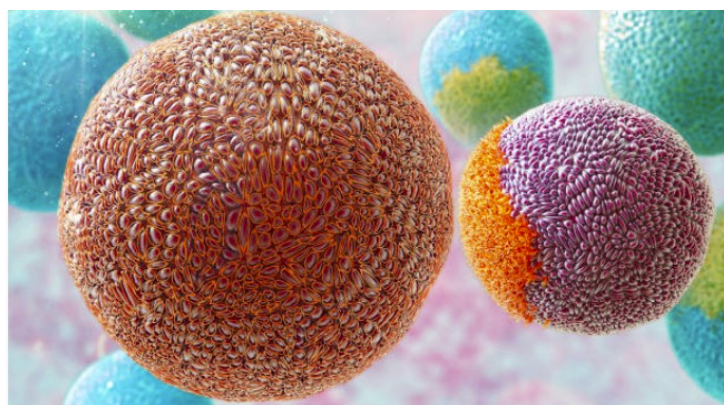
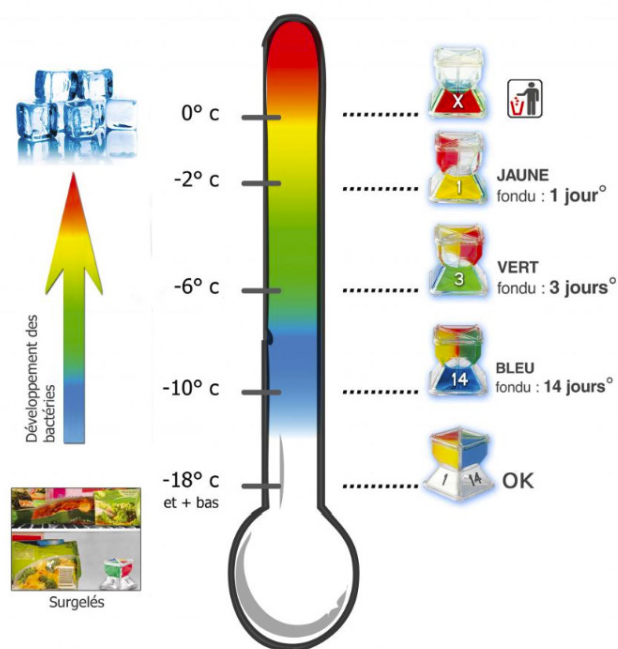
Maux de ventre, nausées, écoeurement... Voici les principaux symptômes qui interviennent après la consommation d'un aliment abîmé. Si elles peuvent paraître anodines, ces intoxications arrivent plus souvent que nous ne l'imaginons, surtout lorsque la chaîne du froid ou chaîne frigorifique entre en jeu. En effet, maintenir à basse température les denrées alimentaires leur permet de conserver leurs qualités hygiéniques et organoleptiques, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid. Si les professionnels y sont très attentifs, ce n'est pas toujours le cas de nous les consommateurs ! A quoi faut-il faire attention ? Comment préserver la chaîne du froid ? Eléments de réponse.



De la prolifération de bactéries dans nos aliments à l'intoxication alimentaire, rompre la chaîne du froid peut parfois coûter cher. Alors qu'il suffirait d'un peu d'attention pour éviter tout désagrément.

prolifération de certains germes (salmonella, staphylococcus-aureus, listéria monocytogenes, etc.). Cela réduit la durée de vie de l'aliment et le rend très vite impropre à la consommation.

La principale conséquence de la rupture de la chaîne du froid pour un consommateur est une intoxication alimentaire. Certes, la plupart des intoxications alimentaires sont bénignes mais certains microbes provoquent des maladies graves comme la listériose qui peuvent être mortelles pour les personnes affaiblies (enfant, femme enceinte, personne âgée). L'aspect, la couleur ou encore l'odeur sont des éléments indicateurs pour savoir s'il y a rupture ou pas de la chaîne du froid.



QU'EST-CE QUE LA CHAÎNE DU FROID ?

Il s'agit ainsi de garantir les qualités hygiéniques, mais aussi nutritionnelles et organoleptiques des produits en question. Cette chaîne du froid permet de proposer des produits sains. Manger sans risques, c'est éviter la contamination de l'aliment par des agents infectieux.

TEMPÉRATURES AUXQUELLES CONSERVER LES PRODUITS

- Entre 0 et + 4°C : poissons, crustacés, mollusques crus et cuits ; viandes crues et cuites ; charcuteries ; plats cuisinés maison ; fromages ; pâtisseries...
- Entre + 6° et + 8°C fruits et légumes, produits laitiers frais, œufs, beurre, margarine...
- A - 18°C pour les produits surgelés.



QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE « RUPTURE DE LA CHAÎNE DU FROID » ?

La rupture de la chaîne du froid a lieu lorsque la température augmente au point de dépasser la température de référence pour la conservation d'un aliment, à savoir si la température dépasse 2 ou 4 degrés pour les produits très périssables ou au-delà de 8 degrés pour les produits périssables. Elle a pour conséquence l'accélération de la croissance microbienne et la

ATTENTION !

Si la chaîne du froid est rompue, la date de conservation indiquée sur l'emballage n'est plus valable.



PROGRAMME SOCIAL DU GOUVERNEMENT : 75 000 MÉNAGES ADITIONNELS BÉNÉFICIAIRES DES FILETS SOCIAUX PRODUCTIFS



Dans le cadre de son Programme Social (PSGov), le Gouvernement à travers le Ministère de la Solidarité, de la Cohésion Sociale et de la Lutte contre la Pauvreté, étend le Projet Filets Sociaux Productifs (PFSP) à 75 000 ménages additionnels.

Outre les 16 régions déjà bénéficiaires, ce sont cinq (05) nouvelles régions, à savoir le Lôh-Djiboua, les Grands-Ponts, l'Indénié-Djuablin, le N'zi et le Moronou ainsi que cinq localités chefs-lieux de région (Abidjan, Bouaké, Daloa, Bondoukou et Korhogo) qui bénéficient de la phase d'extension du Projet Filets Sociaux Productifs. L'extension concerne 55 .000 ménages pour le milieu rural et 20. 000 ménages en zone urbaine.

Les bénéficiaires recevront jusqu'en 2024 une allocation trimestrielle d'un montant de 36. 000 F CFA dans l'optique d'une amélioration de leur niveau de consommation, tant du point de vue de l'alimentation que de l'accès aux services sociaux de base (soins de santé, scolarisation des enfants...). Le paiement de ces allocations se fera, comme pour la phase actuelle, via le Mobile Money, et pour chacun de ces ménages le téléphone portable et la carte SIM sont offerts.

Les concernés bénéficient également, dans la perspective de leur autonomisation et leur inclusion financière, d'un encadrement de proximité de la part de travailleurs sociaux diplômés de l'Institut National de Formation Sociale.

Le PFSP couvre au total 21 régions repartis entre 882 villages.



COMMENT EFFACER UNE TACHE D'ENCRE SUR DU TEXTILE



Un stylo qui fuit dans votre poche, de l'encre qui se renverse sur votre tapis, la pointe d'un marqueur qui effleure votre canapé... Un accident est vite arrivé. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous montre comment effacer une tache d'encre sur du textile.

Comment effacer les taches d'encre sur votre vêtement ou textile ? Notre astuce en quatre étapes.

Etape 1 : Verser de l'alcool à 90° ou de l'alcool dénaturé sur du coton.

Etape 2 : Tamponner la tache d'encre avec le morceau de coton imbibé d'alcool. Changer le coton à chaque fois qu'il est souillé d'encre. Répéter l'opération autant de fois que nécessaire.

Etape 3 : Rincer l'alcool présent sur le vêtement en utilisant un autre morceau de coton trempé dans de l'eau froide.

Etape 4 : Laisser sécher le vêtement à l'air libre.

Attention !

Il est impératif de traiter les taches d'encre le plus rapidement possible. En effet, une tache d'encre sèche est plus difficile à enlever. L'alcool neutralise mieux les pigments de l'encre tant que l'encre n'est pas sèche.



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