

DOSSIER DE LA SEMAINE

10 FÉVRIER, JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES

Pourquoi les légumineuses
sont-elles importantes ?



C'EST COMBIEN ?

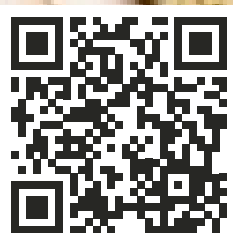
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LES VERTUS
INSOUPÇONNÉES DU COROSSOL

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT DÉSODORISER
VOTRE RÉFRIGÉRATEUR



08 AU 15 FÉVRIER 2021



cnlvc

Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



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

O
t
i
b
e

Haricots secs, lentilles, pois chiche... La cuisine et les plats traditionnels des quatre coins du monde font la part belle aux légumineuses : du houmous méditerranéen à base de pois chiches, au petit-déjeuner traditionnel anglais composé de haricots blancs en sauce, en passant par le dal indien fait de pois ou de lentilles, sans oublier le délicieux plat de soh-soh en Côte d'Ivoire cuisiné à partir de haricots rouge ou blanc. Pas étonnant que le monde célèbre le 10 février la journée internationale des légumineuses conformément à la Résolution A/RES/73/251 des Nations Unies. Pourquoi consacrer une journée spéciale à cette famille de produits ? Réponse dans LE DOSIER DE LA SEMAINE.

Chou pommé, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou chinois... On enregistre une multitude de choux. En Côte d'Ivoire, le chou pommé est le plus cultivé et le plus consommé. Il s'invite à tous les repas : Salade, sauces, tchep, etc., et ça tombe bien car il est LE PRODUIT DE SAISON.

Parfois en y laissant trop longtemps un plat en sauce ou du poisson, fromage, ou autre, une mauvaise odeur se dégage du frigo. Alors nettoyer le réfrigérateur ne suffit pas toujours. Comment enlever l'odeur ? Eléments de réponse dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

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



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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	350	300	250	350	500	350	▼
		IGNAME KLÉGLÉ	400	450	400	400	600	350	▼
		MANIOC	200	200	200	200	200	300	■
		POMME DE TERRE	500	500	500	500	500	600	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	200	▼
		MIL	400	400	400t	400	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	500	750	700	500	■
		HARICOT	600	500	500	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	500	450	400	375	400	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	500	400	500	720	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	500	400	500	-	600	▼
		PIMENT	800	500	1000	500	200	500	▼
		TOMATE TYPE SALADE	500	600	400	500	800	600	■
		AUBERGINE VIOLETTE	500	400	350	500	500	400	▼
		AUBERGINE N'DROWA	400	400	200	500	200	500	▼
		OIGNON BLANC	450	400	500	4T00	400	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	450	450	400	500	400	700	▲
		CHOU	300	400	350	600	400	500	▼
		COURGETTE	300	400	350	400	250	300	■
		NAVET	700	500	500	500	600	700	▼
		HARICOT VERT	700	800	700	1000	1000	700	▼
		CONCOMBRE	400	350	400	300	7T00	350	▼
	BANANE DOUCE	380	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE	250	200	500	300	200	400	▼	
	ANANAS	450	300	400	500	200	500	■	
	ORANGE	250	300	250	200	200	300	■	
	AVOCAT	600	400	400	500	450	600	▼	
	CITRON	300	400	875	875	600	700	▼	
	PAPAYE	300	400	200	100	100	600	▼	
	GINGEMBRE	600	400	450	500	300	500	▲	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	300	150	200	200	100	300	▲
		IGNAME KPONAN	700	500	600	500	600	600	▲
ASSAWA		500	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		800	800	1300	1200	1000	1000	▲	
POIVRON		700	1000	700	1500	2000	1000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2500	2200	2200	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2200	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 IMPORTÉ	1500	-	-	-	-	-	■
		LEVRE DE BŒUF IMPORTÉ	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/CHIENCHAT	1500	-	-	-	-	-	■		
CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■		
DORADE IMPORTE	1800	-	-	-	-	-	■		
SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		

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



LE CHOU, L'ALIMENT MÉDICAMENT !

Chou pommé, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, chou chinois... On enregistre une multitude de choux. En Côte d'Ivoire, le chou pommé est le plus cultivé et le plus consommé. Il s'invite à tous les repas : Salade, sauces, tchep, etc., et ça tombe bien car il est plein d'atouts nutritionnels.

BON POUR UN RÉGIME MINCEUR

Si vous suivez un régime, il est impératif de faire attention à ce que vous mangez afin d'atteindre vos objectifs. Pour vous faciliter la tâche, vous pouvez par exemple intégrer le chou à votre alimentation. En effet, il présente presque toutes les qualités nécessaires pour vous aider à perdre du poids. Avant toute chose, il ne faut pas oublier que le chou est un légume très peu calorique. Il constituera seulement un apport de 25 calories au 100 grammes. Même consommé de manière régulière et en grande quantité, vous ne risquez pas de prendre du poids avec lui.

BON CONTRE LE DIABÈTE

Peu importe sa variété, le chou fait également partie des légumes ayant un indice glycémique bas. En effet, ce dernier ne présente qu'un indice glycémique de 15. Il s'agit d'un point important car plus l'indice glycémique est bas, moins vous risquez de provoquer des hausses intempestives de votre taux de glycémie.



LE CHOU EST UN ALIMENT ALCALIN

L'équilibre acido-basique est un des points les plus importants si vous souhaitez rester en bonne santé. En effet, il vous permet de réduire les inflammations, la déminéralisation ou encore un vieillissement plus rapide de vos cellules. Pour cela, il suffit de suivre une alimentation alcaline. C'est par exemple le cas en consommant régulièrement du chou.

UN ALIMENT ANTI-CANCÉRIGÈNE

Le chou contribue à prévenir des maladies plus graves, comme le cancer. Que ce soit un cancer du rein, du poumon, des ovaires, de la prostate ou encore du sein, ce légume peut vous aider à diminuer les risques de les développer. Pour cela, vous pouvez compter sur plusieurs de ses composants dont les Glucosinolates.

POUR UN CŒUR EN BONNE SANTÉ

Le chou contient de la vitamine B9 et de la vitamine B12 qui aident à diminuer le taux d'homocystéine dans votre sang. Comme cet acide aminé est souvent responsable de maladie cardiovasculaire, la réduire est bénéfique. La présence de la cyanidine en tant qu'antioxydant aide aussi à réduire les risques d'hypertension artérielle.

POUR UNE BONNE CIRCULATION DU SANG

Avoir un flux sanguin normal est indispensable pour être en bonne santé. Avec le chou, plusieurs composants peuvent vous aider à atteindre cet objectif. Par la présence d'oméga 3, le chou aide à fluidifier le sang. Ainsi, il contribue à éviter la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins.



Saisonnalité

Quasiment disponible toute l'année, par cycle de trois mois.

Zone de production

Zone du centre-ouest (Vavoua) et périphérie d'Abidjan (Azaguié).





La Rizière[®]



Tous accros à son goût unique !



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



La Rizière, la source du bon riz





10 FÉVRIER, JOURNÉE INTERNATIONALE DES LÉGUMINEUSES

POURQUOI LES LÉGUMINEUSES SONT-ELLES IMPORTANTES ?

Haricots secs, lentilles, pois chiche... La cuisine et les plats traditionnels des quatre coins du monde font la part belle aux légumineuses : du houmous méditerranéen à base de pois chiches, au petit-déjeuner traditionnel anglais composé de haricots blancs en sauce, en passant par le dal indien fait de pois ou de lentilles, sans oublier le délicieux plat de soh-soh en Côte d'Ivoire cuisiné à partir de haricots rouge ou blanc. Pas étonnant que le monde célèbre le 10 février la journée internationale des légumineuses conformément à la Résolution A/RES/73/251 des Nations Unies. Pourquoi consacrer une journée spéciale à cette famille de produits ? Réponse.



La FAO a identifié trois avantages à cultiver et à consommer des légumineuses : une valeur nutritionnelle exceptionnelle, la sécurité alimentaire et la protection de l'environnement.

VALEUR NUTRITIONNELLE

Les légumineuses sont riches en nutriments et ont une teneur élevée en protéines. Cela en fait une source de protéines idéale, en particulier dans les régions où la viande et les produits laitiers ne sont pas accessibles pour des raisons géographiques ou économiques. De même, les légumineuses ont une faible teneur en matières grasses et une forte teneur en fibres solubles. Elles peuvent ainsi contribuer à faire baisser le cholestérol et à contrôler la glycémie. C'est pourquoi, les légumineuses sont recommandées dans le traitement des maladies non transmissibles comme le diabète et les maladies cardiaques. Les légumineuses ont également montré qu'elles aidaient à lutter contre l'obésité.



SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Pour les agriculteurs, les légumineuses représentent une culture importante car elles peuvent être à la fois vendues et consommées. Avoir la possibilité de manger ou de vendre les légumineuses qu'ils cultivent aide les agriculteurs à préserver la sécurité alimentaire de leurs ménages. Autre avantage, les légumineuses peuvent se conserver facilement et longtemps. Les experts estiment que jusqu'à un tiers des aliments cultivés pour la consommation humaine dans le monde se perdent ou sont gaspillés. Or, les légumineuses ont une conservation stable,

c'est-à-dire que dans un emballage étanche, elles se conserveront des mois, voire des années, sans perdre leurs qualités nutritionnelles.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Le casse-tête auquel se heurtent les décideurs politiques et les agronomes aujourd'hui consiste à trouver un moyen de produire assez de nourriture pour une population en pleine croissance sans poursuivre la dégradation des ressources naturelles et sans exacerber les conséquences des changements climatiques. Face à cette problématique, les légumineuses ont de nombreux avantages : elles ont besoin de moins d'eau que les autres cultures pour grandir et jouent aussi un rôle dans la lutte contre l'érosion et l'appauvrissement des sols. En effet, les légumineuses n'ont pas besoin d'engrais azotés car elles fixent l'azote elles-mêmes. Cette autosuffisance permet d'éviter les émissions de gaz à effet de serre, qui sont un dérivé de la production et de l'utilisation des engrais azotés.



LANCEMENT DU CONTRAT SÉCURISÉ DE BAIL À USAGE D'HABITATION



Le Ministère ivoirien de la Construction, du Logement et de l'Urbanisme a lancé officiellement le contrat sécurisé de bail à usage d'habitation qui devrait désormais réguler les relations entre bailleurs et locataires en Côte d'Ivoire.

Selon le Ministre ivoirien de la Construction, du Logement et de l'Urbanisme, Monsieur Bruno Nabagné KONE, ce contrat sécurisé de bail permettra de mieux encadrer les rapports entre locataires et bailleurs dans le pays où seulement 20% de la population est propriétaire de son logement principal. Les usagers pourront se procurer ce nouveau contrat sécurisé de bail dans les mairies, les bureaux de poste et dans certaines librairies.

Ce contrat indique, entre autres, que toutes les sommes qui seront perçues par un bailleur au-delà de ce qui est prévu par la loi, seront taxées à 300% à titre d'amende, que le bailleur dispose d'un délai de 30 jours pour le remboursement de la caution et que le loyer ne peut être révisé que chaque trois ans. Par ailleurs, le propriétaire doit prévenir le locataire, avant toute augmentation de loyer trois mois à l'avance.

COMMENT DÉSODORISER VOTRE RÉFRIGÉRATEUR?



Parfois en laissant trop longtemps un plat en sauce ou du poisson, fromage, ou autre, une mauvaise odeur se dégage du frigo. Alors nettoyer le réfrigérateur ne suffit pas toujours. Comment enlever l'odeur ? Voici quatre astuces naturelles et efficaces pour désodoriser votre réfrigérateur.

LE VINAIGRE BLANC

Déposez dans votre réfrigérateur 1 verre de vinaigre blanc : les odeurs désagréables disparaîtront très rapidement. Pour une efficacité optimale, il vous faudra toutefois renouveler le contenu du verre tous les 15 jours.

SEL ET CITRON

En y déposant un bol de sel auquel vous avez ajouté une douzaine de gouttes de citron, votre frigo sera durablement désodorisé.

LE LAIT

Prenez un bol. Remplissez-le de lait. Placez-la dans le réfrigérateur. Résultat Le lendemain votre réfrigérateur ne sent plus mauvais... Le lait a absorbé toutes les mauvaises odeurs.

LES BOUCHONS DE LIÈGE

Les bouchons de liège ont la réputation de retenir les mauvaises odeurs. Il suffit que vous en déposiez quelques-uns dans votre frigo, et en moins d'une semaine les odeurs désagréables auront disparu. Cette solution discrète et sans contraintes permet de se débarrasser du problème durablement.

Affaire de se lever lundi matin à 6H quand sommeil est doux là ...



[f allonsseulemertcocorico](#)



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**