

DOSSIER DE LA SEMAINE

**MOIS D'OCTOBRE,
MOIS DU CONSOMMER LOCAL**
LES BIENFAITS DU CONSOMMER LOCAL



C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LES MULTIPLES VERTUS
DES FEUILLES DE PAPAYE

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT BIEN CONSERVER
LES FRUITS ET LÉGUMES



DU 12 AU 19 OCT 2020



VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Nous vous en parlions la semaine dernière ; « le consommer local » est à l'honneur en ce mois d'octobre. En effet, par son initiative intitulée « Mois d'octobre, mois du consommer local », l'Union économique et monétaire ouest africaine (UEMOA) invite les consommateurs des huit pays membres à aller à la découverte de leurs produits locaux. Votre bulletin « Echos des marchés » s'associe à cette initiative en consacrant LE DOSSIER DE LA SEMAINE, durant tout le mois d'octobre, à un aspect du consommer local. Cette semaine, nous vous parlons des avantages à consommer local.

En tisane, en jus ou en infusion, les feuilles de papayer sont excellentes pour notre santé tant au niveau interne qu'externe. On peut en consommer ou en appliquer sur le corps. Découvrez quelques-uns de leurs bienfaits dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Acheter des fruits et légumes locaux pour faire le plein de vitamines, de fibres et de minéraux, c'est important. Savoir les conserver pour les préserver, c'est encore mieux. Faut-il les mettre au réfrigérateur ou les laisser à température ambiante ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne des conseils qui vont vous aider à vous retrouver.

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

Opti B W



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	YAMOUSOUKRO	MAN		KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN						▲		
		IGNAME KLEGLE	650	400	400	700	-	550	■	
		IGNAME ASSAWA							■	
		IGNAME BÊTÈ BÊTÈ	500	-	300	500	400	500	■	
		MANIOC	250	200	200	200	250	300	■	
		CITRON	600	400	875	1000	350	1000	■	
		POMME DE TERRE	500	450	400	500	500	500	▲	
		ANANAS	500	300	400	500	150	500	■	
		MIL	400	350	400	400	400	350	■	
		FONIO	-	-	-	-	-	-	■	
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	350	400	▼	
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350	300	▼	
		GOMBO TYPE DIOULA	250	300	250	500	300	250	▲	
		GOMBO TYPE BAOUË	250	300	250	500	-	400	■	
		AUBERGINE N'DROWA	500	400	250	500	250	700	▼	
		AUBERGINE VIOLETTE	500	400	250	500	250	400	▲	
		BANANE DOUCE	450	300	300	350	100	500	■	
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	550	500	400	400	400	400	▼	
		OIGNON BLANC	500	500	400	400	-	500	▼	
		PIMENT	1000	500	1000	500	300	500	▲	
		GRAINE DE PALME	200	300	200	150	100	250	■	
		CITRON	500	300	875	1000	500	800	▼	
		GINGEMBRE	650	350	350	500	400	500	■	
		CAROTTE	1000	800	1200	1000	1300	1300	▲	
		CHOU	500	500	350	600	400	600	■	
		COURGETTE	250	300	300	400	300	500	■	
		NAVET	1200	500	500	500	-	600	■	
		POIVRON	1100	1000	600	1500	2500	1000	▲	
		CONCOMBRE	300	300	350	300	150	300	■	
		HARICOT VERT	1100	1500	700	1500	900	900	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	350	650	■		
	PAMPLEMOUSSE	-	-	-	-	-	-	■		
	PAPAYE	600	500	300	100	-	600	■		
	GOYAVE	-	-	-	-	-	-	■		
	MANGUE	250	300	500	400	400	150	▼		
	TANGELO	-	-	-	-	-	-	■		
	ORANGE	300	300	250	200	125	500	▲		
	AVOCAT	300	300	300	300	300	500	▼		
	COROSSOL	-	-	-	-	-	-	■		
	BANANE PLANTAIN	600	300	300	300	200	500	▼		
	TOMATE TYPE SALADE	800	700	700	800	600	800	▼		
	PATATE DOUCE	500	250	500	500	500	400	■		
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	700	750	500	■		
	PRODUITS HORS SAISON	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2800	2500	2200	2200	2400	2200	■	
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2400	2200	2000	2000	2000	1600	■	
VIANDE DE MOUTON		3700	4000	3000	3500	4000	3000	■		
POULET DE CHAIR		2100	2500	2000	2500	2000	2000	■		
PRODUITS FRAIS		BOUCHERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
			CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	■
			THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■
			THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■
			SOSSO	3000	-	-	-	-	-	■
	POISSONNERIE	MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■	
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
		CREVETTE	4000	-	-	-	-	-	■	
		MANUFACTURES	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	Les prix de ces denrées sont plafonnés par le GOUVERNEMENT.						■
RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G	Vous pouvez les retrouver sur le site du Conseil National de Lutte Contre la Vie Chère (CNLVC)						■			
RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS	www.cnlvc.ci						■			
RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G							■			
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L							■			
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L							■			
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L							■			
HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L							■			
TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 2,2 KGS							■			
TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G							■			
SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG							■			
SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC							■			
SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG							■			
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 À LA BAISSE ■ PRIX STABLES ▼ PRIX EN HAUSSE

Retrouvez plus d'informations sur le site www.cnlvc.ci

Signalez tout contrevenant au N°VERT GRATUIT 800 000 99

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



LES MULTIPLES VERTUS DES FEUILLES DE PAPAYE

En tisane, en jus ou en infusion, les feuilles de papayer sont excellentes pour notre santé, tant au niveau interne qu'externe. On peut en consommer ou en appliquer sur le corps. Découvrez quelques-uns de ses bienfaits.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

PRÉVIENT LE CANCER

Le jus de feuilles de papayer contient certaines enzymes qui ont des propriétés dans la lutte contre le cancer du col utérin, du cancer du sein, du foie, du poumon et le pancréas, sans effets secondaires sur le corps. En outre, les feuilles de papaye peuvent vous aider à mieux assimiler la protéine du gluten et à mieux la digérer.

BON POUR L'APPAREIL DIGESTIF

Les enzymes que contiennent les feuilles de papaye protègent l'ensemble de l'appareil digestif, de la bouche au colon. Les feuilles de papaye favorisent également le métabolisme des protéines et des glucides de manière naturelle, ce qui limite la production excessive d'acide dans les intestins. De même, la papaye est un excellent laxatif et ses feuilles qui sont à consommer sous forme d'infusion afin de soulager les problèmes de constipation grâce à leur grande teneur en fibres.

COMBAT L'ACNÉ ET LES POINTS NOIRS

Pour combattre l'acné et les points noirs, vous pouvez préparer un masque à base de feuilles de papaye et d'un peu d'eau. Ensuite, mélangez-le pour obtenir une pâte. Lorsque votre pâte est prête, vous devez l'appliquer sur votre peau et la laisser agir pendant 15 minutes. Faites ce masque régulièrement pour obtenir de bons résultats.

BRÛLEUR DE GRAISSE

Si vous avez pris beaucoup de poids, voici pour vous une possibilité de maigrir. Vous faites sécher les feuilles de papayer, ensuite vous les réduisez en poudre dans un mixeur ou un blender, vous rangez la poudre obtenue dans un bocal propre fermé. Dans un verre, mettre une cuillerée à café de poudre de papaye et compléter avec du jus d'ananas naturel. Boire un verre de ce mélange tous les matins à jeun et tous les soirs avant le coucher.



POUR CALMER LE MAL DE DENT

Pilez des feuilles de papayes, formez une petite boule, déposez sur la dent malade et mâchouillez doucement pour faire pénétrer le jus.

POUR LA SANTÉ DES CHEVEUX

Les feuilles de papaye sont idéales pour les cheveux. Une simple infusion peut aider à leur redonner de la brillance et à les fortifier. Il suffit d'ajouter l'infusion à votre shampooing.

Saisonnalité

Grande disponibilité de septembre à décembre.

Zone de production

La principale zone de production de la papaye reste le Sud de la Côte d'Ivoire, et plus précisément la zone d'Azaguié. Un autre pôle de production de papaye se dégage de plus en plus dans certaines régions comme Yamoussoukro, Tiassalé, Lakota et Divo.





La Rizière®



**Tous
accros à
son goût
unique !**



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



La Rizière, la source du bon riz





MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL

LES BIENFAITS DU CONSOMMER LOCAL

Nous vous en parlons la semaine dernière « le consommer local » est à l'honneur en ce mois d'octobre. En effet, par son initiative intitulée « Mois d'octobre, mois du consommer local », l'Union économique et monétaire ouest africaine (UEMOA) invite les consommateurs des huit pays membres à aller à la découverte de leurs produits locaux. Votre bulletin « Echos des marchés » s'associe à cette initiative en consacrant LE DOSSIER DE LA SEMAINE, durant tout le mois d'octobre, à un aspect du consommer local. Cette semaine, nous vous parlons des avantages à consommer local.

LE DOSSIER DE LA SEMAINE

« MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL » : LES BIENFAITS DU CONSOMMER LOCAL



Il y a de nombreux bénéfices à consommer local en matière d'alimentation. Nous avons retenu cinq bonnes raisons de privilégier les produits locaux.

POUR LA VARIÉTÉ

En privilégiant l'alimentation locale, vous vous donnez la possibilité de consommer des produits de saisons. Cela vous incite à tester des fruits et légumes différents presque tous les mois. Et donc à mettre un peu plus de couleurs et de variété dans vos assiettes.



POUR LE GOUT

L'alimentation locale, c'est aussi une question de goût ! Vous l'aurez peut-être remarqué : les fruits et légumes locaux sont souvent plus savoureux. En effet, l'alimentation locale permet de cueillir les aliments à leur maturité. Or, des aliments cueillis à maturité ce sont des aliments dont le développement est optimal. On peut alors apprécier les fruits et légumes lorsqu'ils regorgent de leurs plus belles couleurs et leurs plus belles saveurs. De même, les fruits et légumes de saison nous offrent une qualité et une fraîcheur incomparable du fait qu'ils ont été cueillis à point. En outre, le temps de transport court limite la durée d'entreposage entre la cueillette et l'arrivée en point de vente, qui a tendance à altérer les saveurs des aliments.



POUR LA SANTÉ

Les fruits et légumes locaux sont généralement plus nutritifs. Et ce pour deux raisons principales. D'une part, ils sont plus respectueux des saisons. D'autre part, les distances courtes auxquelles ils font face limitent l'altération des nutriments. En effet, les produits destinés à la consommation locale n'ont pas à supporter de longs trajets, ils sont cueillis à maturité et voyagent peu avant d'atteindre nos assiettes. Or, plus les aliments sont frais, plus ils nous feront bénéficier de leurs qualités nutritives.

POUR LE PORTEFEUILLE

Consommer local, c'est aussi manger moins cher ! Les produits locaux sont moins coûteux à produire et à acheminer, puisqu'il n'y a pas de long transport, ce qui fait qu'au final, ils sont généralement vendus moins cher aux consommateurs.

POUR L'ÉCONOMIE LOCALE

Manger local, c'est également encourager les producteurs locaux. En effet, acheter leurs produits, c'est soutenir nos braves paysans et donc l'économie locale dans son ensemble.





PRODUCTION LOCALE : LE MINISTRE SOULEYMANE DIARRASSOUBA SALUE LA RÉSILIENCE DE L'USINE DE FABRICATION DU PAGNE WAX



Dans le cadre de l'encouragement du Gouvernement aux entreprises ivoiriennes qui ont su faire face à la crise sanitaire à Covid-19, le Ministre du Commerce et de l'industrie, Monsieur Souleymane Diarrassouba, a visité l'usine Uniwax, à la zone industrielle de Yopougon.

« L'objectif pour moi, à travers cette visite, était de me rendre compte du savoir-faire du fleuron de l'industrie textile local dont le produit phare, le pagne wax, fait la fierté des Ivoiriens et démontre que les produits made in Côte d'Ivoire sont prisés par les consommateurs d'ici et d'ailleurs. Je me félicite également de la reprise totale des activités à Uniwax, comme avant la pandémie de la Covid-19 », tels étaient les propos du Ministre du Commerce et de l'Industrie, Monsieur Souleymane Diarrassouba lors de sa visite à la zone industrielle de Yopougon.

Revenant sur la menace de la contrefaçon qui guette l'unité industrielle, il a réitéré le soutien du Gouvernement à travers le Comité national de lutte contre la contrefaçon (CNLC), à accompagner les industries locales contre ce fléau qui gangrène l'économie nationale et a encouragé les consommateurs à tourner dos aux produits contrefaits en privilégiant plutôt les produits originaux made in Côte d'Ivoire.



COMMENT BIEN CONSERVER LES FRUITS ET LÉGUMES



Acheter des fruits et légumes locaux pour faire le plein de vitamines, de fibres et de minéraux, c'est important. Savoir les conserver pour les préserver, c'est encore mieux. Faut-il les mettre au réfrigérateur ou les laisser à température ambiante ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne des conseils qui vont vous aider à vous retrouver.

A TEMPÉRATURE AMBIANTE

Les fruits et légumes qui se conservent à température ambiante, dans un endroit frais, sec et aéré : Ananas, Avocats, Bananes, Courges, Patates douces, Pommes de terre, Tomates, Ail, Oignons, Igname, Manioc...

AU FRIGO

Les fruits et légumes qui se conservent au frigidaire de préférence dans le bac à légume : Aubergine, Chou, Chou-fleur, Cerises, Champignons, Concombre, Courgettes, Fraises, Haricots (verts, beurre), Laitues, Salades, Feuilles d'épinards, Navet, Poireau, Pommes, Raisins, Carottes, Mais, Poivron...

QUAND LAVER LES FRUITS ET LEGUMES

Pour les fruits et légumes qui se conservent à température ambiante, vous devez procéder à leurs lavages juste avant de les manger ou de les cuisiner. En effet, si vous les nettoyez dans le but de les conserver pour les utiliser plus tard, le lavage va accélérer la prolifération de la flore microbienne. Par contre, pour ceux qui doivent être conservés au frigo, il est préférable de les laver, si possible avec du vinaigre, avant de les ranger au frais dans le bac à légumes.



Ivoirien aime cadeau façon



[f allonsseulementcocorico](#)



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**