

DOSSIER DE LA SEMAINE

# TRANSPORT URBAIN

A LA DECOUVERTE  
DE LA SOTRA



## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

## LES PRODUITS DE SAISON

LA TOMATE, L'INDISPENSABLE  
LÉGUME-FRUIT !

## ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT CHASSER LES ODEURS  
DE CUISINE



DU 14 AU 21 SEPT 2020



cnlvc  
Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



# Edition

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

# ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Pour aller au travail, à l'école ou tout simplement pour ses activités personnelles, se déplacer est un acte quotidien. C'est pourquoi, le transport est le 3<sup>e</sup> poste de dépense des ménages après l'alimentation et le logement. Afin de répondre à cette nécessité de se déplacer, la Société des Transports Abidjanais (SOTRA) assure depuis 1960 le transport urbain dans la ville d'Abidjan et de sa proche banlieue. Comment la Sotra s'adapte-t-elle aux besoins de déplacement de la population grandissante ? Quels moyens de transport propose-t-elle et à quels tarifs ? Réponses dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

En botanique, la tomate est un fruit car issue d'une fleur. En diététique, sa faible teneur en sucre la classe parmi les légumes. A la fois légume et fruit, la tomate regorge d'atouts nutritionnels à découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Entre les odeurs des aliments cuisinés et celles de la poubelle, la cuisine peut très vite devenir un endroit irrespirable. Heureusement, il existe un moyen simple et naturel pour se débarrasser des odeurs tenaces de la cuisine. A découvrir 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



**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	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 BAOULE	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	-	-	-	-	-	-	■		
	PRODUITS HORS SAISON	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	■	
	PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	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	■	
POULET DE CHAIR			2100	2500	2000	2500	2000	2000	■	
POISSONNERIE		CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■	
		CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	■	
		THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■	
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■	
		SOSSO	3000	-	-	-	-	-	■	
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■	
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
		CREVETTE	4000	-	-	-	-	-	■	
		MANUFACTURES	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS							■
RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G								■		
RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS								■		
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		-	-	-	-	-	■		

Les prix de ces denrées sont plafonnés par le GOUVERNEMENT. Vous pouvez les retrouver sur le site du Conseil National de Lutte Contre la Vie Chère (CNLVC)

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

Retrouvez plus d'informations sur le site [www.cnlvc.ci](http://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 !

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

# LES PRODUITS DE SAISON



## LA TOMATE, L'INDISPENSABLE LÉGUME-FRUIT !

En botanique, la tomate est un fruit car issue d'une fleur. En diététique, sa faible teneur en sucre la classe parmi les légumes. A la fois légume et fruit, la tomate regorge d'atouts nutritionnels.

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### UN CONCENTRÉ DE VITAMINES

Les tomates sont riches en vitamine A, B6, C, K, en acide folique, et en potassium. Mais ce n'est pas tout ! Elles contiennent aussi de la thiamine (vitamine B1), de la niacine (vitamine B3), du magnésium, du phosphore et du cuivre. Tous ces éléments sont essentiels pour maintenir une bonne santé.



#### UNE BONNE SOURCE D'ANTIOXYDANTS

Les tomates offrent deux sources d'antioxydants puissants. Il y a d'abord la bêta-carotène, qui protège la peau des rayons du soleil et le lycopène. Cet antioxydant a une particularité bien intéressante : alors que la plupart des propriétés nutritives diminuent à la cuisson, celui-ci augmente dans le cas des tomates cuites. À quantité égale, la tomate cuite a 3 fois plus de lycopène que la tomate fraîche !

#### BON POUR NOS OS

Les scientifiques croient que la synergie entre la vitamine K et le calcium peut augmenter la masse osseuse, ce qui est très important pour lutter contre l'ostéoporose.

#### CONTRE LE CANCER

Le cocktail de vitamines et d'antioxydants est un moyen de prévention efficace contre de nombreux cancers, par exemple : de la prostate, du col de l'utérus, de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, du pharynx, de l'estomac, du colon, de l'anus, et des ovaires. Ces nutriments permettent de lutter contre les radicaux libres, qui endommagent les cellules.

#### BON POUR LES YEUX

La vitamine A contenue dans les tomates peut améliorer la vision et empêcher le développement de la cécité nocturne. Selon des études récentes, manger régulièrement des tomates pourrait aider à prévenir l'apparition de la dégénérescence maculaire, une maladie grave et irréversible.



### Saisonnalité

Grande disponibilité de septembre à décembre.

### Zone de production

Principales zones de productions :  
Le centre (Yamoussoukro, Bouaké, Sakassou...)  
L'est (Abengourou, Agnibilekro...)



**La Rizière**®



**Tous  
accros à  
son goût  
unique !**



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



**La Rizière, la source du bon riz**





# TRANSPORT URBAIN A LA DECOUVERTE DE LA SOTRA

Pour aller au travail, à l'école ou tout simplement pour ses activités personnelles, se déplacer est un acte quotidien. C'est pourquoi, le transport est le 3e poste de dépense des ménages après l'alimentation et le logement. Afin de répondre à cette nécessité de se déplacer, la Société des Transports Abidjanais (SOTRA) assure depuis 1960 le transport urbain dans la ville d'Abidjan et de sa proche banlieue. Comment la Sotra s'adapte-t-elle aux besoins de déplacement de la population grandissante ? Quels moyens de transport propose-t-elle et à quels tarifs ? Notre dossier.



Certes, cela peut prendre un peu plus de temps, mais les voyages en bus peuvent être beaucoup moins chers que les autres moyens de transport. Couvrant l'ensemble des communes d'Abidjan, la SOTRA offre de nombreux moyens de déplacement.

### UNE OFFRE DIVERSIFIEE

Afin de répondre à un certain nombre de demandes, la Sotra offre une variété de moyens de déplacement aux Abidjanais : autobus, bateaux-bus ou encore marché-bus, l'offre de transport en commun est diversifiée.

L'activité principale de la Sotra est assurée par le « MONBUS ». Il couvre l'ensemble des communes d'Abidjan et est assuré par des autobus. La Sotra exploite également le plan d'eau lagunaire de la ville d'Abidjan à l'aide de BATEAUX-BUS. Principalement destinés aux commerçants, il y a également le MARCHEBUS qui assure le ravitaillement des marchés. Sans compter les NAVETTES, ces services qui opèrent sur de longues lignes sans rupture de charges, essentiellement destinés à une cible qui se déplace généralement aux heures de pointe. Et l'EXPRESS qui se veut la classe affaires de la SOTRA. Il fait de courtes dessertes et tous les passagers ont l'avantage d'être assis. Sans oublier les WIBUS qui assurent le déplacement des habitants de la commune Cocody. Enfin, le CONFORT+ qui propose aux entreprises, établissements scolaires et groupes organisés des cars climatisés pour leurs transports à des prix étudiés.

**LES TARIFS DES TICKETS VARIENT DE 200FCFA À 500FCFA.**

### DES FORMULES D'ABONNEMENT

En vue de faciliter l'expérience de ses usagers, la Sotra a mis en place des abonnements mensuels. Il s'agit de :

**LA CARTE LIBERTÉ**, valable sur toutes les lignes Express, Monbus et Monbato.

**LA CARTE PERMANENTE** qui est destinée à l'ensemble de la clientèle voyageant sur toutes les lignes Monbus sauf l'Express et Marché bus.

**LA CARTE MENSUELLE PRIVÉE** qui est destinée à l'ensemble de la clientèle voyageant sur toutes les lignes Monbus sauf l'Express et Marché bus.

**LA CARTE FONCTIONNAIRE** qui est destiné aux fonctionnaires et agents de l'Etat voyageant sur toutes les lignes Monbus sauf l'Express et Marché bus.

### LES CARTES SCOLAIRES

Il existe deux types de cartes scolaires : la carte scolaire cours du jour et la carte scolaire cours du soir.

### LES CARTES HEBDOMADAIRES

Les cartes hebdomadaires sont destinées aux clients voyageant deux (2) fois par jour en aller-retour.

**Les cartes d'abonnement coûtent 1000 FCFA et les forfaits mensuels sont entre 3000 FCFA et 28000 FCFA.**

### LA SOTRA C'EST :

- 120 lignes urbaines
- 1200 autobus
- 800 000 voyageurs par jour
- **1 centre de formation aux métiers des transports – INSTITUT SOTRA**

## COMMERCE : PROROGATION DU PLAFONNEMENT DES PRIX DE CINQ PRODUITS DE GRANDE CONSOMMATION



Sur proposition du Ministre du Commerce et de l'Industrie, Monsieur Souleymane DIARRASSOUBA, les prix du riz, du sucre, de la tomate concentrée, de l'huile de table raffinée et de la viande sont à nouveau plafonnés pour trois mois.

En vue de maintenir le pouvoir d'achat des consommateurs et lutter contre la spéculation sous toutes ses formes, le Gouvernement a décidé de proroger pour une période de trois mois la mesure de plafonnement du prix de certains produits de grande consommation. Il s'agit du riz, du sucre, de la tomate concentrée, de l'huile de table raffinée et de la viande.

Cette mesure a été adoptée lors du Conseil des Ministres du mercredi 9 septembre 2020 qui s'est tenue à la préfecture de Bongouanou, chef-lieu de la région du Moronou.





## COMMENT CHASSER LES ODEURS DE CUISINE ?



Entre les odeurs des aliments cuisinés et celles de la poubelle, la cuisine peut très vite devenir un endroit irrespirable. Heureusement, il existe des moyens simples et naturels pour se débarrasser des odeurs tenaces de la cuisine. A découvrir.

Une astuce simple et naturelle à base d'épluchure d'orange.

### Mode d'emploi

1. Mettez les pelures d'orange dans un four
2. Faites-les chauffer à température moyenne pendant quelques minutes.
3. Ouvrez le four pour laisser se diffuser un doux parfum d'agrumes dans toute la cuisine.



En Côte d'Ivoire tout ceux qui frappent à la porte  
s'appellent «MOI»



[f allonsseulementcocorico](#)



Ensemble c'est possible !



## Infoline Secrétariat Exécutif

**Responsable :** Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 22 52 68 17

[r.bah@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

[www.cnlvc.ci](http://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](mailto:info@moustik.ci)

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI**