

DOSSIER DE LA SEMAINE

COMMENT CHOISIR LE TELEPHONE

MOBILE ADAPTE A VOTRE ENFANT ?



C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LES PLEUROTÉS, VOTRE ALLIÉ SANTÉ

ASTUCES DE LA SEMAINE

RENDRE LE CAFÉ MOINS AMER



26 AVRIL AU 03 MAI 2021



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

Le téléphone portable est un outil qui nous est devenu indispensable. Et il n'est pas rare de voir de très jeunes enfants jouer avec un téléphone portable avec autant, sinon plus de dextérité et de facilité qu'un adulte. Mais, s'il faut limiter l'utilisation du portable aux tout-petits, difficile de lutter face à un adolescent. Achat de téléphone portable pour son enfant : comment choisir le téléphone portable le mieux adapté à son âge ? Comment sécuriser l'utilisation du téléphone ? Nos Conseils dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Vous raffolez des champignons pour leur goût délicieux ? Mais, connaissez-vous leurs richesses nutritionnelles ? Ils sont étonnamment nutritifs, fournissant plusieurs minéraux et vitamines. Cette semaine, nous vous dévoilons quelques vertus des pleurotes dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Une bonne tasse de café constitue un excellent moyen pour commencer la journée. Mais, le café peut laisser un goût très amer en bouche, ce que certains apprécient et que d'autres n'aiment pas du tout. Comment se débarrasser de cette saveur amère sans pour autant devoir mettre plusieurs morceaux de sucre dans la tasse ? La 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 MARCHÉS, 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	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	350	300	300	350	500	350	▼
		IGNAME KLÉGLÉ	500	450	400	400	350	500	▼
		MANIOC	200	200	200	200	300	300	■
		POMME DE TERRE	500	400	500	500	600	500	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	200	▼
		MIL	400	400	300	350	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	700	500	■
		HARICOT	600	500	550	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	400	500	450	400	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	300	400	720	600	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	300	400	720	600	600	▼
		PIMENT	1200	800	700	325	250	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE	1300T	1000	700	750	900	1000	■
		AUBERGINE VIOLETTE	600	350	350	500	300	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	350	200	500	300	400	▼
		OIGNON BLANC	500	350	300	400	-	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	400	400	300	500	250	500	▲
		CHOU	300	250	350	600	600	500	■
		COURGETTE	300	400	350	400	200	300	■
	NAVET	750	700	600	500	600	700	■	
	HARICOT VERT	700	1200	1300	1000	2000	1000	▼	
	CONCOMBRE	300	300	300	300	500	350	■	
	BANANE DOUCE	350	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE	350	400	200	300	500	500	▼	
	ANANAS	450	300	400	500	300	500	■	
	ORANGE	300	300	250	200	200	300	■	
	AVOCAT	600	300	400	500	400	600	▼	
	CITRON	300	400	875	875	700	700	▼	
	PAPAYE	300	400	200	100	200	600	▼	
	GINGEMBRE	550	500	300	500	300	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	200	250	250	100	125	250	▲
		IGNAME KPONAN	-	500	700	-	350	-	▲
ASSAWA		-	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		900	1000	1300	1500	1500	1000	▲	
POIVRON		600	1200	1000	1500	2000	1000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2800	2200	2400	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2400	2000	2200	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	-	-	-	-	-	■
		PATTES DE BŒUF IMPORTES	1000	-	-	-	-	-	■
		FOIE DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPES IMPORTES	1500	-	-	-	-	-	■
		LANGUES DE BŒUF IMPORTEES	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIERS DE POULETS IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CROUPIONS DE DINDES IMPORTES	2000	-	-	-	-	-	■
		CUISSSES DE POULETS IMPORTEES	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	-	-	-	-	-	■
	MAQUEREAU IMPORTE		1200	-	-	-	-	-	■
	MACHOIRON IMPORTE		1300	-	-	-	-	-	■
	CHINCHARD	1500	-	-	-	-	-	■	
CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■		
DORADE IMPORTEE	1800	-	-	-	-	-	■		
SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		

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

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

Signalez tout contrevenant au **800 000 99** N°VERT GRATUIT

cnlvc
Centre National de
Normes et de
Vieilles
Ensemble c'est possible !



LES PLEUROTÉS, VOTRE ALLIÉ SANTÉ

Vous raffolez des champignons pour leur goût délicieux ? Mais, connaissez-vous leurs richesses nutritionnelles ? Ils sont étonnamment nutritifs, fournissant plusieurs minéraux et vitamines. Cette semaine, nous vous dévoilons quelques vertus des pleurotes.

BON POUR FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Le pleurote est une excellente source de vitamines B (notamment les vitamines B1, B2, B3, B6, B9 et B12). Les vitamines B sont réputées pour donner de l'énergie, en permanence, en faisant la transformation énergétique des aliments que nous ingérons.



BON POUR RENFORCER L'ORGANISME

Le phosphore, le cuivre, le fer et le zinc font partie des armes secrètes du pleurote. Avec le calcium, le phosphore joue un rôle primordial dans la croissance et le renforcement des os. Le champignon pleurote contient jusqu'à 5 fois plus de protéines que la plupart des légumes. Il renferme les huit acides aminés essentiels indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

BON POUR GARDER LA LIGNE

Le pleurote est un aliment très complet au point de vue nutritionnel. Il contient tout ce dont l'organisme a besoin pour rester en bonne santé ! Il contient environ 35 calories pour 100 g. Au-delà de sa faible teneur en calories, c'est un aliment très complet du point de vue nutritionnel.

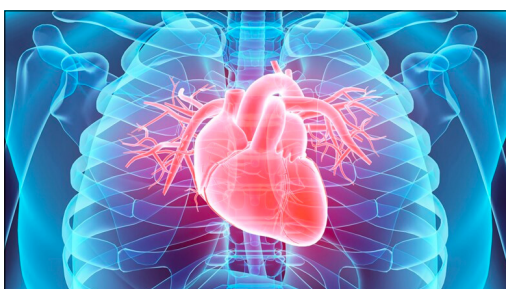
CONTRE LES INFECTIONS

Le bêta-glucane présent dans les pleurotes nous aide à nous défendre des infections, à lutter contre les virus, les bactéries etc.



CONTRE LES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Les pleurotes en huître contiennent de la lovastatine, un type de statines capables de réduire le cholestérol LDL (ou mauvais cholestérol). Grâce à la lovastatine, nous freinons le développement de l'athérosclérose et de multiples maladies cardiovasculaires.



Saisonnalité

Février-Mai

Zone de production

Un peu partout sur le territoire, dans les zones humides et à l'abri de la lumière.





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





COMMENT CHOISIR LE TELEPHONE

MOBILE ADAPTE A VOTRE ENFANT ?

Le téléphone portable est un outil qui nous est devenu indispensable. Et il n'est pas rare de voir de très jeunes enfants jouer avec un téléphone portable avec autant, sinon plus de dextérité et de facilité qu'un adulte. Mais, s'il faut limiter l'utilisation du portable aux tout-petits, difficile de lutter face à un adolescent. Achat de téléphone portable pour son enfant : comment choisir le téléphone portable le mieux adapté à son âge ? Comment sécuriser l'utilisation du téléphone ? Nos Conseils.



Une fois qu'on a décidé d'acheter un téléphone portable à son enfant, il est important de se poser les bonnes questions avant d'aller en boutique. En effet, tous les portables ne sont pas adaptés à tous les âges.

DE 8 À 10 ANS



Dans cette tranche d'âge, il n'est pas recommandé d'offrir un smartphone à son enfant. Même s'il devient de plus en plus curieux et que cela est de plus en plus difficile de lui restreindre l'accès à votre propre téléphone pour qu'il y joue à des jeux. Cependant, on peut comprendre que cela rassure les parents de laisser un téléphone à leur enfant pour pouvoir le joindre, quand ils sont loin de la maison. Dans ce cas, on peut très bien opter pour un téléphone à l'ancienne, avec pour seules fonctionnalités les appels et les SMS.

DE 10 À 15 ANS

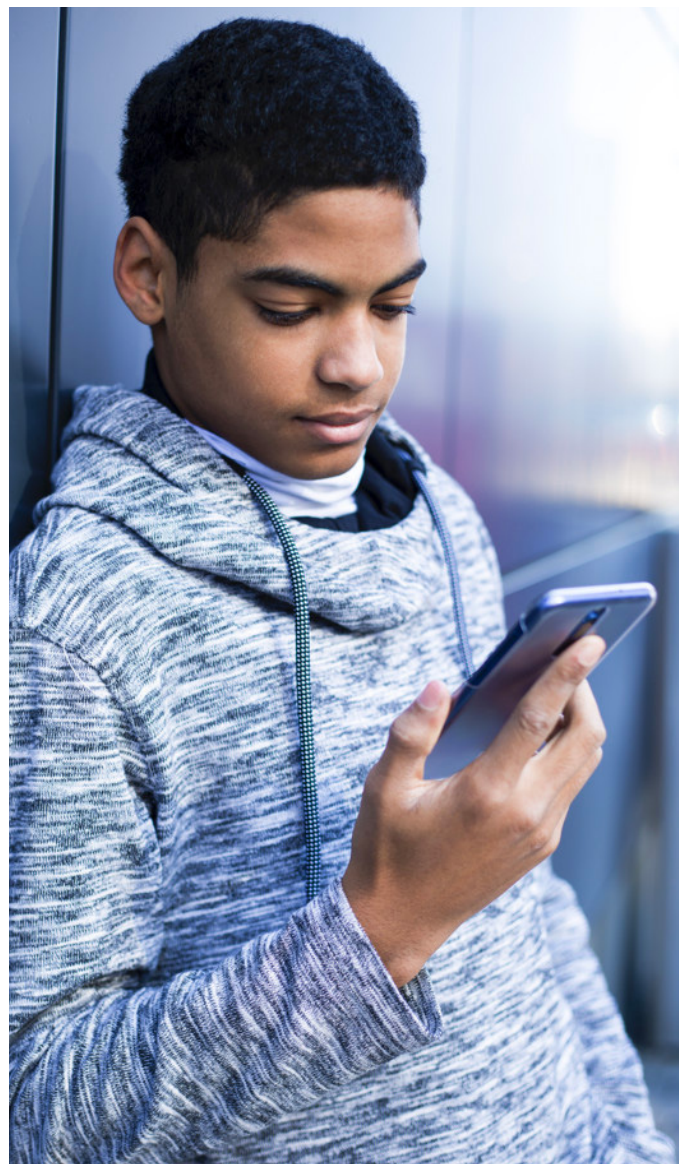
Il est recommandé de toujours limiter l'utilisation du téléphone à cet âge, ainsi que tous les appareils connectés à Internet. Toutefois, les enfants peuvent commencer à avoir leur propre appareil, mais il faut éviter si possible les smartphones connectés à Internet.

Mais si on n'arrive pas à résister à la pression de son enfant, il faut l'accompagner dans ses premiers usages. En mettant en place un contrôle parental. Il y a de nombreux outils, logiciels ou applications pour cela. Suivez votre enfant pour comprendre aussi ce qu'il fait. A cet âge, il n'est pas conseillé d'aller sur les réseaux sociaux.

LES ADOS

Dans l'idéal, il serait recommandé de repousser l'âge du premier smartphone à 16 ans. À cet âge, les réseaux sociaux sont favorables pour renforcer les liens d'amitié. Mais lors des premières années, les ados ne devraient échanger qu'avec les amis qu'ils ont dans la vraie vie.

Afin de garder un œil sur eux, vous pouvez très bien demander qu'il vous ajoute en tant que « Ami » sur Facebook et les autres plateformes. Cela ne permettra pas de tout contrôler mais vous verrez au moins les messages qui sont publics.



POUR RESUMER

Selon l'âge de l'enfant, plusieurs choix de téléphones s'offrent à vous. Vous pouvez choisir de :

1. Protéger votre téléphone portable pour l'adapter à une utilisation occasionnelle par votre enfant.
2. Équiper votre enfant d'un téléphone simple de type ancien modèle, non smartphone, qui dispose de fonctionnalités fortement limitées (pas d'Internet, uniquement appels et SMS).
3. Acheter un premier smartphone à votre adolescent avec une protection renforcée (contrôle parental).



COMMENT VOUS FAIRE DÉDOMMAGER EN CAS DE SINISTRE ?

En cas de préjudice causé par l'électricité fournie par la CIE et si le lien de causalité est établi, vous pouvez obtenir réparation. Voici la bonne conduite à tenir :

- Faire une déclaration de sinistre dans les 48H suivant le sinistre au secteur CIE de votre localité ;
- Conserver soigneusement la fiche de déclaration de sinistre ou le numéro de sinistre communiqué par la CIE ;
- LA CIE a l'obligation après la déclaration de sinistre, de faire un constat d'usage des appareils électriques endommagés et ce dans un délai de 72H ; Si vous n'avez pas de suite après les 72H;
- En informer par écrit, la Direction Régionale ou le Secteur CIE de votre localité.

Si aucune suite n'est accordée à votre courrier, alors votre RECOURS c'est l'ANARE-CI.

Comment joindre l'ANARE-CI ?

- Au Plateau, hall de l'immeuble EECl, au PACEL (Point d'Accueil du Consommateur d'Électricité).

Tel : 27 20 20 63 64 / 27 20 20 61 31

CEL. : 01 41 92 17 70

- YAMOOUSSOUKRO : immeuble SABBA, à côté de la CNPS.

TEL : 27 30 64 01 29

Cel : 01 03 05 56 42

- mail : recours@anare.ci
- site web : www.anare.ci (rubrique « introduire une plainte »)
- numéro vert 1393 (gratuit à partir de tous les opérateurs mobiles)



RENDRE LE CAFÉ MOINS AMER



Une bonne tasse de café constitue un excellent moyen pour commencer la journée. Mais, le café peut laisser un goût très amer en bouche, ce que certains apprécient et que d'autres n'aiment pas du tout. Voici comment se débarrasser de cette saveur amère sans pour autant devoir mettre plusieurs morceaux de sucre dans la tasse.

Il suffit de verser une petite pincée de sel dans le café. Les molécules de sodium vont immédiatement atténuer l'amertume de votre café.

Une astuce facile, peu onéreuse et nettement moins calorique que le sucre.



Quand tu dors à 10h espérant te réveiller à 17h30,
mais après avoir dormi pendant des heures, tu te
réveilles et il est encore 10h05



[f allonsseulementcocorico](#)



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 27 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 27 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**