

DOSSIER DE LA SEMAINE

LE CHOCOLAT

LA PETITE DOUCEUR DE PÂQUES

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LE CHOU DANS TOUS SES ETATS

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT LUTTER NATURELLEMENT
CONTRE LA MAUVAISE HALEINE ?



29 MARS AU 05 AVRIL 2021



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

O
t
i
n
e

Le dimanche 04 avril sera célébrée la fête de Pâques. A Pâques le chocolat est à l'honneur presque partout dans le monde, on en achète et on en offre. La consommation de chocolat représente en moyenne 4 millions de tonnes par an soit l'équivalent de 127 kg de chocolat consommé par seconde dans le monde. Le chocolat, la petite douceur de Pâques, est à découvrir dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Brocolis, choux-fleurs, choux de Bruxelles, chou romanesco, chou rouge, chou vert, chou chinois, chou pommé, chou cabus, les variétés du chou sont nombreuses. Côté cuisine, ils se consomment aussi bien crus que cuits. Les bienfaits du chou sont à découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Outre la consommation de certains aliments tels que l'oignon, l'ail, le tabac ou encore l'alcool qui sont connus pour donner une mauvaise haleine, il peut arriver d'avoir une bouche qui sent mauvais. Comment lutter contre la mauvaise haleine ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne deux astuces simples et naturelles.

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 | YAMOOUSSOUKRO | MAN | KORHOGO | | |
| PRODUITS VIVRIERS | PRODUITS DE SAISON | IGNAME BÊTÉ BÊTÉ | 350 | 300 | 300 | 350 | 500 | 350 | ▼ |
| | | IGNAME KLÊGLÉ | 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 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | PATE DE BŒUF IMPORT | 1000 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | FOI DE BŒUFS IMPORTE | 1400 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | TRIPLE IMPORTE | 1500 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | LEVRE DE BŒUF IMPORTE | 1500 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | GESIER DE POULETS IMPORTEES | 2500 | - | - | - | - | - | ■ |
| | | AILERONS DE DINDES IMPORTEES | 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/CHIENTCHAT | 1500 | - | - | - | - | - | ■ | |
| CAPITAINE IMPORTE | 2500 | - | - | - | - | - | ■ | | |
| THON BLANC NON SALE IMPORTE | 1600 | - | - | - | - | - | ■ | | |
| DORADE IMPORTE | 1800 | - | - | - | - | - | ■ | | |
| SOSSO IMPORTE | 2500 | - | - | - | - | - | ■ | | |
| CARPE NOIRE IMPORTEE | 2000 | - | - | - | - | - | ■ | | |

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



LE CHOU DANS TOUS SES ETATS

Brocolis, choux-fleurs, chou de Bruxelles, chou romanesco, chou rouge, chou vert, chou chinois, chou pommé, chou cabus, les variétés du chou sont nombreuses. Côté cuisine, ils se consomment aussi bien crus que cuits.

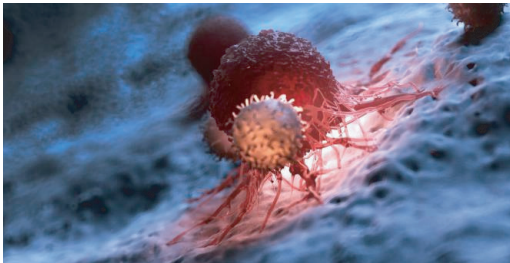
BON POUR COMBATTRE L'ANÉMIE

En effet le chou contient une chlorophylle de bonne qualité qui favorise une bonne fabrication du sang.



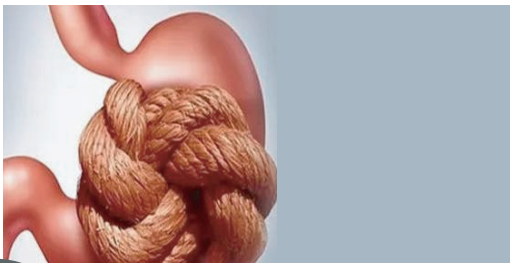
BON POUR LA PRÉVENTION DU CANCER

Il a été montré que la consommation quotidienne ou fréquente de jus de chou est efficace pour aider à prévenir et à combattre les cancers du sein, du colon, du foie, du poumon et des ovaires. Le sulforaphane, une substance que l'on trouve dans le chou, aide en outre à protéger les cellules de l'invasion d'agents cancérogènes.



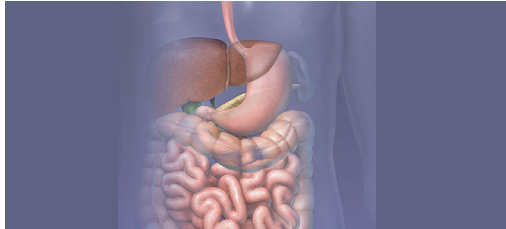
BON POUR SOULAGER LA CONSTIPATION

L'effet légèrement laxatif du chou le rend efficace pour stimuler la motilité intestinale. Pour profiter de ce bienfait, mangez le chou de préférence cru.



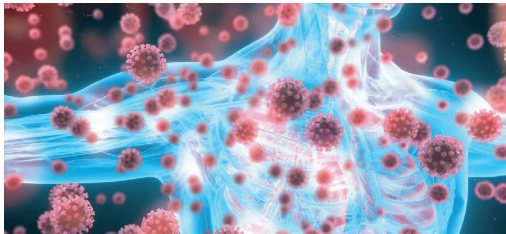
BON POUR LE SYSTÈME DIGESTIF

La glutamine, un acide aminé contenu dans le chou, a un effet nettoyant et détoxifiant sur le système digestif. Elle favorise la guérison des ulcères et de manière générale la régénération des voies digestives. En outre, la forte teneur en soufre, en chlore et en iode du chou lui confère le pouvoir de nettoyer les muqueuses des voies digestives. Il est conseillé de boire le jus de chou en petite quantité, 100 ml environ, sur un estomac vide, trois fois par jour.



BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Le chou contient de l'histidine, un acide aminé utile en cas d'allergie, puisqu'il contribue à réguler l'action des lymphocytes T.



BON POUR UN RÉGIME MINCEUR

Le chou contient une substance qui a la particularité d'inhiber la conversion de certains glucides en graisse. Consommer du chou peut donc être un moyen de perdre du poids.



Saisonnalité

Le chou est disponible toute l'année par cycle de trois à quatre mois.

Zone de production

Les grandes zones de production sont les localités de Vavoua, Bouaflé et Daloa.





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





LE CHOCOLAT

LA PETITE DOUCEUR DE PÂQUES

Le dimanche 04 avril sera célébrée la fête de Pâques. A Pâques le chocolat est à l'honneur presque partout dans le monde, on en achète et on en offre. La consommation de chocolat représente en moyenne 4 millions de tonnes par an soit l'équivalent de 127 kg de chocolat consommé par seconde dans le monde. Le chocolat, la petite douceur de Pâques, est à découvrir dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

LE DOSSIER DE LA SEMAINE

LE CHOCOLAT : LA PETITE DOUCEUR DE PÂQUES



À Pâques, le chocolat est à la fête. En prélude au week-end pascal, zoom sur le chocolat, cette douceur tant appréciée des consommateurs.

LA CONSOMMATION DE CHOCOLAT DANS LE MONDE

Avec neuf kilos mangés par personne et par an, les Suisses s'imposent comme les plus gros consommateurs de chocolat du monde. L'Allemagne, avec une consommation moyenne de presque huit kilos par personne chaque année, arrive en deuxième position de la consommation mondiale de chocolat. Viennent ensuite l'Irlande et le Royaume-Uni qui arrivent ex aequo avec 7,5 kilos de chocolat consommé par personne et par an. Quant aux Français, ils se classent en dixième position du palmarès avec 4,2 kilos consommés en moyenne par habitant.

En Côte d'Ivoire, le niveau moyen de consommation annuelle de chocolat est estimé à moins de 200 grammes par habitant par an.



LES DIFFERENTS TYPES DE CHOCOLAT

Le chocolat noir

Appelé également chocolat amer ou encore chocolat fondant, le chocolat noir est considéré comme le chocolat le plus noble. Il doit contenir au moins 35% de cacao pour être nommé comme tel. Il est composé de masse de cacao, de beurre de cacao et de sucre. C'est un chocolat qui a une amertume prononcée au goût. Le sucre est utilisé en plus ou moins grande quantité en fonction de la recette du chocolatier qui va chercher à adoucir ou au contraire à accentuer cette amertume. Il se déguste en tablette ou dans la réalisation de desserts, voire en copeaux pour venir terminer une réalisation.

Le chocolat au lait

Le chocolat au lait est réalisé par ajout de lait en poudre à la recette classique du chocolat noir. Au niveau des quantités réglementaires, un chocolat au lait doit contenir au minimum 25% de cacao pour les Européens contre seulement 10% pour les Américains. Le chocolat au lait peut être garni de noisettes, amandes, raisins secs ou encore de céréales. Beaucoup moins amer que son grand frère, il est consommé également en tablette ou dans des recettes de dessert.

Le chocolat blanc

Le chocolat blanc est composé de beurre de cacao, de lait, de sucre et de lécithine. Contrairement au chocolat noir et au chocolat au lait, il ne contient pas de pâte de cacao, ce qui lui donne cette couleur blanche. Il est également consommé en tablette, en préparation de dessert, mais aussi en copeaux souvent associé au chocolat noir pour un bel effet décoratif.



LES DIFFERENTES ETAPES DE FABRICATION DU CHOCOLAT



ALIMENTATION : LA CAMPAGNE "CONSCIENCE ALIMENTERRE" POUR UNE ALIMENTATION SAINTE.



La campagne "Conscience alimenTerre" pour une alimentation saine et adaptée initiée par l'Institut Africain pour le Développement Economique et Social (INADES) Formation a débuté à Abidjan avec le footballeur international Didier Drogba comme ambassadeur.

L'objectif de la campagne « Conscience AlimenTerre » est d'éveiller la conscience des populations sur la problématique du droit à une saine alimentation suffisante et adaptée. Cette campagne entend amener chaque citoyen à s'engager en faveur d'une agriculture durable.

L'impact des pesticides et des fertilisants chimiques et le choix des aliments sur la santé humaine et celle de la planète sont abordés à la faveur de cette campagne. En effet, la campagne « Conscience AlimenTerre » se veut être une contribution aux initiatives du Gouvernement pour renforcer la réglementation du secteur des intrants, promouvoir des techniques d'agriculture durable et lutter contre les pratiques illicites dans l'usage des intrants tel que défini dans les différentes composantes du Programme National d'Investissement Agricole (PNIA) 2017-2025.

COMMENT LUTTER CONTRE LA MAUVAISE HALEINE



Outre la consommation de certains aliments tels que l'oignon, l'ail, le tabac ou encore l'alcool qui sont connus pour donner mauvaise haleine, il peut arriver d'avoir une bouche qui sent mauvais. Comment lutter contre la mauvaise haleine ? En plus d'un brossage régulier, il existe des solutions naturelles.

En plus d'un brossage régulier, il existe deux solutions simples et naturelles pour lutter contre la mauvaise haleine.

Boire du jus de citron

Boire du jus de citron peut s'avérer très efficace. Ses vertus antiseptiques permettront de retrouver une haleine fraîche à n'importe quel moment de la journée. Cette solution 100 % naturelle a le double avantage d'être efficace et agréable. Mélangé dans un verre d'eau, le jus de citron peut être une boisson du quotidien.

Mâcher du persil

Le persil peut être utilisé de différentes manières pour lutter contre la mauvaise haleine. Vous pouvez mâcher les feuilles après un repas. Parce qu'il est riche en chlorophylle, le persil saura capter les odeurs et les détruire. En effet, la chlorophylle réduit la production des gaz et des toxines d'origine digestive.



Mon frère tu peux
tout négliger à
Abidjan, mais
pardon
WC publique
seulement il faut
les localiser...

Un jour tu vas me
remercier ... je sais de
quoi je parle !



 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

[f](#) 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