

DOSSIER DE LA SEMAINE

PRODUITS ALIMENTAIRES

COMMENT PAYER MOINS CHER



C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LE RIZ NOIR ET SES INCROYABLES
BIENFAITS

ASTUCES DE LA SEMAINE

ASTUCES NATURELLES ET EFFICACES
POUR DÉSODORISER VOTRE
RÉFRIGÉRATEUR.



17 FEV AU 24 FEV 2020



VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

O t i b l

L'alimentation est le premier poste de dépense des ménages ivoiriens. Toutefois, malgré son caractère prioritaire, c'est celui sur lequel on fait généralement des coupes lorsque les fins de mois sont difficiles. En effet, l'alimentation est une charge dite compressible c'est à dire que l'on peut décider de la réduire, contrairement aux charges dites incompressibles, comme le loyer, les factures d'électricités ou encore d'eau. Mais pourquoi chercher à réduire cette dépense uniquement lorsque l'on a le dos au mur ? Pourquoi ne pas plutôt chercher à faire des économies sur le budget alimentation toute l'année ? Comment optimiser ses dépenses alimentaires sans toutefois affamer sa famille ? Le DOSSIER DE LA SEMAINE vous présente quelques conseils pour économiser lorsque vous faites vos achats.

Nous connaissons tous le riz blanc ou le riz aromatisé mais avez-vous déjà goûté ou entendu parler du riz noir ? Il s'agit d'une variété qui se caractérise par sa couleur plutôt foncée et son goût rappelant celui des noisettes. Riche en anthocyanine et en vitamine E, le riz noir possède de nombreuses vertus thérapeutiques. Découverte du riz noir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

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 ? Nous vous révélons dans l'ASTUCE DE LA SEMAINE des astuces naturelles et efficaces pour désodoriser votre réfrigérateur.

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	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	650	500	400	-	600	600	▲
		IGNAME KLEGLE	400	400	400	600	500	400	■
		IGNAME ASSAWA	400	400	350	400	600	400	■
		IGNAME BÊTÈ BÊTÈ	250	-	200	500	500	300	■
		MANIOC	300	200	300	300	300	300	■
		CITRON	650	300	600	700	875	800	▼
		POMME DE TERRE	500	500	500	500	600	600	■
		ANANAS	250	300	400	500	300	400	■
		MIL	400	400	400	400	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	300	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	800	400	300	500	500	800	▲
		GOMBO TYPE BAOULÉ	900	400	300	500	-	1000	■
		AUBERGINE N'DROWA	800	400	250	500	400	700	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	400	400	300	500	400	400	■
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100	400	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	500	400	350	500	400	500	▼
		OIGNON BLANC	450	400	350	400	400	500	▼
		PIMENT	1000	700	1300	500	250	1000	▲
		GRAINE DE PALME	250	200	250	200	350	250	■
		CITRON	650	300	600	700	875	800	▼
		GINGEMBRE	400	300	350	500	300	400	■
		CAROTTE	800	600	1300	1000	1200	1000	▲
		CHOU	400	300	300	600	600	500	■
		COURGETTE	500	600	350	400	400	500	■
		NAVET	500	500	600	500	-	600	■
		POIVRON	800	1200	800	1500	2000	1000	▲
		CONCOMBRE	500	400	350	300	-	500	■
		HARICOT VERT	900	800	800	1500	1500	800	▼
		HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■
		PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■
		PAPAYE	300	600	300	100	400	400	■
		GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■
		MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼
TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
ORANGE	300	300	250	300	-	300	▲		
AVOCAT	350	300	300	500	300	500	▼		
COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲		
BANANE PLANTAIN	250	300	300	300	200	300	▲		
TOMATE TYPE SALADE	800	900	700	800	1000	800	▲		
PATATE DOUCE	250	300	500	400	200	200	■		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	500	750	650	400	■		
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2300	2200	2000	2000	2000	1600	■
		VIANDE DE MOUTON	3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR	1800	2000	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	-	-	-	-	-	■
MANUFACTURES	SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
	ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
	CREVETTE	4000	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	3500	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G	650	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS	3750	-	-	-	-	-	■	
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G	700	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L	4500	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L	2800	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L	1400	-	-	-	-	-	■	
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L	875	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 2,2 KGS	2000	-	-	-	-	-	■	
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G	400	-	-	-	-	-	■	
	FARINE DE BLÉ PÂTISSÈRE / PAQUET 1 KG	550	-	-	-	-	-	■	
SUCRE EN POUFRE BLANC / SACHET 1 KG	750	-	-	-	-	-	■		
SUCRE EN POUFRE BLANC / VRAC	700	-	-	-	-	-	■		
SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	850	-	-	-	-	-	■		
LAIT EN POUFRE / BOITE 1,8 KG	8500	-	-	-	-	-	■		
LAIT EN POUFRE / BOITE 900G	4800	-	-	-	-	-	■		
LAIT EN POUFRE / BOITE 400G	2400	-	-	-	-	-	■		
LAIT EN POUFRE / 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 BAISSÉ ▲ PRIX EN HAUSSE ■ PRIX STABLES

Retrouvez plus d'informations sur le site

www.cnlvc.ci

Signalez tout contrevenant au N°VERT GRATUIT

800 000 99

cnlvc
Ensemble c'est possible!



LE RIZ NOIR ET SES INCROYABLES BIENFAITS

Nous connaissons tous le riz blanc ou le riz aromatisé mais avez-vous déjà goûté ou entendu parler du riz noir ? Il s'agit d'une variété qui se caractérise par sa couleur plutôt foncée et son goût rappelant celui des noisettes. Riche en anthocyanine et en vitamine E, le riz noir possède de nombreux vertus thérapeutiques.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

PROTÈGE VOTRE CŒUR

L'anthocyanine très présente dans le riz noir aide à contrôler et limiter les troubles cardiaques en empêchant les différentes inflammations qui peuvent altérer le cœur. L'anthocyanine prend également soin des vaisseaux sanguins.



UN BON ANTI-INFLAMMATOIRE

En contribuant à certaines transformations au niveau des cellules, la présence de l'anthocyanine dans le riz noir aide aussi à lutter contre les inflammations.



STIMULE LE SYSTÈME NERVEUX

De même, l'anthocyanine stimule les capacités cognitives. Vous aurez une meilleure mémoire et une plus grande capacité de concentration. En plus de cela, l'anthocyanine du riz noir est idéale pour contrer les altérations neurologiques causées par le vieillissement.

RENFORCE VOTRE SYSTÈME IMMUNITAIRE

En prenant de l'âge, le système immunitaire peut devenir de moins en moins efficace. En consommant du riz noir et donc une grande quantité de vitamine E, vous stimulerez vos défenses immunitaires contre les infections.

LIMITE LES RISQUES DE MALADIES GRAVES

Par ailleurs, la vitamine E est réputée pour prévenir certaines maladies qui atteignent le système nerveux comme la maladie de Parkinson ou la maladie d'Alzheimer. En effet, en tant qu'antioxydant, la vitamine E aide à protéger les cellules et les tissus du corps.



RÉDUIT LES TROUBLES DE LA VUE

Avec son effet antioxydant, la vitamine E est également reconnue pour ses effets positifs sur les yeux. Combinée à d'autres vitamines, la vitamine E peut contribuer à lutter contre le développement d'une cataracte. Un apport régulier en vitamine E peut assurer une meilleure vue.

Saisonnalité

De Décembre à Avril

Zone de production

Principalement dans les régions de l'Ouest de la Côte d'Ivoire.





PRODUITS ALIMENTAIRES

COMMENT PAYER MOINS CHER

L'alimentation est le premier poste de dépense des ménages ivoiriens. Toutefois, malgré son caractère prioritaire, c'est celui sur lequel on fait généralement des coupes lorsque les fins de mois sont difficiles. En effet, l'alimentation est une charge dite compressible c'est à dire que l'on peut décider de réduire, contrairement aux charges dites incompressibles, comme le loyer, les factures d'électricités ou encore d'eau. Mais pourquoi chercher à réduire cette dépense uniquement lorsque l'on a le dos au mur ? Pourquoi ne pas plutôt chercher à faire des économies sur le budget alimentation toute l'année ? Comment optimiser ses dépenses alimentaires sans toutefois affamer sa famille ? Réponse.



Vous vous retrouvez souvent à la caisse avec une facture plus importante que votre porte-monnaie vous le permet ? Voici quelques conseils pour optimiser vos achats.

FAIRE UNE LISTE DE COURSES

En magasin nous sommes face à des milliers de produits, et tout autant de tentations. Bien souvent, on circule dans les allées du marché ou dans les rayons des supermarchés avec une idée des produits à acheter et on en ressort au final avec des produits qu'on n'avait pas prévus d'acheter. Etablir une liste de courses permet donc de ne rien oublier mais également de ne pas s'éparpiller dans les achats en s'en tenant au strict nécessaire et éviter ainsi les achats impulsifs.

PROFITER DES PROMOTIONS

Faire des économies, c'est également savoir profiter des opportunités : -10%, -20% ou encore un produit acheté le deuxième offert. Pour profiter de ces offres, regardez les promotions et repérez les étiquettes de réduction. Mieux, certains magasins peuvent proposer des promotions pouvant atteindre jusqu'à -50% lorsqu'il s'agit de produits dont la date de péremption est proche.



REGARDER LE PRIX AU KILO

Pour savoir combien coûte un produit, on a souvent tendance à regarder le prix affiché en dessous dudit produit. Mais pour faire des économies, il est conseillé de ne pas se contenter du prix affiché. Car l'information la plus pertinente est celle du prix au kilo. Ce prix au kilo correspond au prix unitaire. Ce prix unitaire peut être exprimé au litre (fcfa/l), au kg (fcfa/kg), à la pièce (fcfa/pièce) ou encore au mètre (fcfa/m). L'affichage du prix au kilo est très utile pour comparer les produits similaires ou le même produit en format différent. On peut ainsi détecter le produit ou le format le moins cher.

Il y a par exemple certains formats dits familiaux qui sont en réalité beaucoup plus chers que les formats classiques.

FAIRE SES COURSES APRÈS AVOIR MANGÉ

C'est testé scientifiquement : on a tendance à acheter plus quand on a le ventre vide. En effet, avec toute la nourriture présente sur les étales des marchés ou en rayons des supermarchés, l'estomac peut avoir tendance à prendre le dessus sur la logique. Vous risquez ainsi de vous retrouver à acheter des produits qui n'étaient pas prévus. Pensez donc à aller faire les courses après avoir mangé, lorsque le ventre est bien plein.



VÉRIFIEZ VOTRE TICKET DE CAISSE

Produits accidentellement flashés deux fois, promotion qui n'a pas été comptabilisée ou encore erreur sur le prix d'un produit... Pensez à vérifier votre ticket de caisse avant de sortir du magasin. Si vous êtes encore présent dans le magasin, vous pourrez alors faire une réclamation. Mais une fois sortie du magasin, il sera difficile de prouver que l'erreur vient de la caissière.

COMMUNIQUE DE L'ARTCI

RELATIF A LA PUBLICATION D'ARTICLES SUR LA QUALITE DE SERVICE DES RESEAUX DE TELEPHONIE MOBILE ENCOTE D'IVOIRE



Ne disposant d'aucune information ni sur le mode opératoire, ni sur les indicateurs et normes utilisées par ledit cabinet dans la réalisation de son audit, l'ARTCI ne saurait en garantir les résultats, encore moins, le classement qui en découle.

Des organes de presse ont récemment publié des articles faisant état de résultats d'un audit de la qualité de service des réseaux de téléphonie mobile en Côte d'Ivoire réalisé par un cabinet privé, sur la base de normes dites internationales.

Selon ces résultats, l'un des opérateurs de téléphonie mobile exerçant dans le secteur a été positionné comme le meilleur opérateur télécom en matière de qualité de réseau, de service voix et de service data (internet) sur le marché de la téléphonie mobile. Lesdits résultats sont en discordance avec ceux de l'ARTCI.

L'Autorité de Régulation des Télécommunications/TIC de Côte d'Ivoire (ARTCI) rappelle aux organes de presse, aux opérateurs de téléphonie mobile et aux populations que conformément aux dispositions de l'article 72 de l'ordonnance n°2017-293 du 21 mars 2012 relative aux Télécommunications et aux Technologies de l'Information et de la Communication, la définition des indicateurs et normes de qualité de service et de performance pour la fourniture de services de télécommunications/TIC au niveau national et le contrôle de leur conformité relèvent de sa compétence.

En tout état de cause, l'ARTCI invite les populations, les opérateurs de téléphonie mobile et les organes de presse à se référer à son site web www.artci.ci pour disposer d'informations fiables et officielles sur le niveau de qualité de service des réseaux de téléphonie mobile en Côte d'Ivoire issues des différents audits et contrôles règlementaires régulièrement réalisés par ses soins, conformément à la réglementation en vigueur. Les résultats du dernier audit de la qualité de service réalisé par l'ARTCI seront publiés dans les jours à venir.

La Direction Générale



ASTUCES NATURELLES ET EFFICACES POUR 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-le 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.



Savoir vivre



[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**