

DOSSIER DE LA SEMAINE

NOUVELLE ANNÉE

ET SI VOUS PRENIEZ
LA RÉOLUTION DE MIEUX
GÉRER VOS DÉPENSES ?

+

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

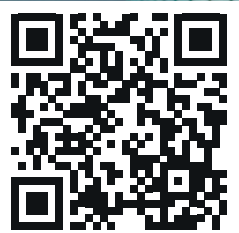
LES PRODUITS DE SAISON

ATOUS NUTRITIONNELS ET
BENEFICES SANTE !

ASTUCES DE LA SEMAINE

POUR QUE VOS CASSEROLES EN
CUIVRE RETROUVENT TOUT
LEUR ÉCLAT.

BUDGET



06 AU 13 JAN 2020



VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

O f i t i l

Toute l'équipe du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère se joint à moi pour vous souhaiter une très bonne année : santé, paix, réussite et sérénité. En matière de consommation, qui dit sérénité dit dépenser sans stress. Alors en ce début d'année, il paraît essentiel de prendre la résolution de mieux gérer son argent afin de passer une année 2020 plus sereinement. Si cela est votre souhait, mettre en place un budget familial est primordial. Qu'est-ce qu'un budget familial ? Comment s'y prendre pour faire un budget familial ? Quelle méthode faut-il adopter ? Réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

La banane est l'un des aliments les plus nutritifs. Elle possède de nombreuses vertus médicinales. En effet, riche en protéine, en fibre, en phosphore, en fer, en vitamines ou encore en minéraux, la banane peut être utilisée comme un remède naturel. Quels sont les apports nutritionnels et bénéfiques à la santé de la banane ? La rubrique PRODUIT DE SAISON vous dit tout.

Entre les différents repas de Noël et du Nouvel an, vos casseroles, poêles et marmites en cuivre ont été sollicitées pour confectionner les meilleurs plats pour vos proches. Mais à force de les utiliser, elles ont noirci et sont même devenues un peu verdâtre. Alors, vos ustensiles en cuivre ont perdu de leur éclat ? Vous vous demandez comment les nettoyer ? Pas d'inquiétude, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une méthode simple et efficace pour redonner de l'éclat à vos casseroles, poêles et marmites.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique « HUMOUR », afin de 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



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					
		ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	500	400	500	500	-
		IGNAME KLEGLE	400	300	300	400	600
		IGNAME ASSAWA	450	300	300	400	600
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-
		MANIOC	250	200	200	200	250
		CITRON	500	700	600	700	600
		POMME DE TERRE	500	500	600	500	600
		ANANAS	250	200	400	500	-
		MIL	400	500	400	375	400
		FONIO	800	-	-	-	-
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	350
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350
		GOMBO TYPE DIOULA	500	400	100	500	-
		GOMBO TYPE BAOULÉ	500	400	100	500	300
		AUBERGINE N'DROWA	400	300	150	500	200
		AUBERGINE VIOLETTE	300	300	200	500	300
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	700	600	600	500	600
		OIGNON BLANC	500	400	400	400	500
		PIMENT	1200	700	1000	500	250
		GRAINE DE PALME	250	400	300	250	175
		CITRON	500	700	600	700	600
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300
		CAROTTE	800	700	1000	1000	1300
		CHOU	300	350	300	500	500
		COURGETTE	300	600	300	300	-
		NAVET	500	600	500	500	-
		POIVRON	1200	1300	700	1500	2000
		CONCOMBRE	300	300	250	300	300
		HARICOT VERT	1200	600	400	1000	1000
		HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400
		PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-
		PAPAYE	300	400	300	100	250
		GOYAVE	900	-	-	-	-
MANGUE	-	-	-	-	-		
TANGELO	800	-	-	-	-		
ORANGE	250	200	200	100	250		
AVOCAT	250	600	300	500	500		
COROSSOL	1000	-	200	300	-		
BANANE PLANTAIN	150	200	300	300	200		
TOMATE TYPE SALADE	650	700	500	500	1000		
PATATE DOUCE	200	250	500	400	300		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	500	450	750	600		
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2350	2200	2000	2000	2000
		VIANDE DE MOUTON	3500	4000	3000	3500	4000
		POULET DE CHAIR	1700	2000	2000	2500	2000
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-
		CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-
		THON NOIR	1400	-	-	-	-
		THON ROUGE	2500	-	-	-	-
		SOSSO	2800	-	-	-	-
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-
		CREVETTE	2000	-	-	-	-
ES	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	-	-	-	-		



LA BANANE, ET SES BIENFAITS

La banane est l'un des aliments les plus nutritifs. Elle possède de nombreuses vertus médicinales. En effet, riche en protéines, en fibre, en phosphore, en fer, en vitamines ou encore en minéraux, la banane peut être utilisée comme un remède naturel. Quels sont les apports nutritionnels et bénéfices santé de la banane ?

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

LA DÉPRESSION

La banane contient du tryptophane qui est une protéine que le corps convertit en sérotonine. La sérotonine est connue pour être un excellent relaxant naturel. De ce fait, consommer de la banane aide à avoir un bon état émotionnel, à se sentir plus heureux et donc diminuerait considérablement les dépressions.

LA CONCENTRATION

Ce fruit est fort en potassium, un minéral vital, ce qui aide la concentration et l'apprentissage car il rend les pupilles plus alertes.

LA NERVOUSITÉ

La banane est riche en vitamine B, ce qui aide à détendre le système nerveux.

LE STRESS

Le potassium présent dans la banane permet d'envoyer de l'oxygène au cerveau et de garder un pouls normal. Lors d'un moment de stress, le manque d'oxygène à tendance à augmenter, le pouls s'accélère et le potassium diminue. Une banane va vous aider à tout régulariser.

L'ANÉMIE

La banane est très riche en fer ce qui augmente la production d'hémoglobine dans le sang, important lors d'anémie.

LA CONSTIPATION

Riche en fibres, la banane permet d'éviter les constipations. En manger quotidiennement peut réguler l'organisme.

LES BRÛLURES D'ESTOMAC

Un anti-acide naturel est présent dans la

banane, ce qui peut soulager les brûlures intestinales. Lors de brûlures, manger de la banane peut calmer les douleurs.

LES NAUSÉES MATINALES

La banane régularise le taux de sucre dans le sang. De ce fait, manger une banane en collation entre les repas stabilise ce taux de sucre et permet d'éviter les nausées matinales.

LES ULCÈRES

La banane est très efficace contre les problèmes intestinaux mais pas seulement. Elle protège l'estomac en stoppant l'hyperacidité et en réduisant l'irritation.

LES CRISES CARDIAQUES

Selon des recherches notamment celle faite par « The new England Journal of Médecine » consommer des bananes régulièrement diminuerait d'environ 40 % le risque de crises cardiaques.

STOP LA CIGARETTE

Vous voulez arrêter de fumer mais rien n'y fait. La banane peut vous aider. Elle est riche en vitamine B, notamment B6. Cette vitamine combinée au potassium et magnésium de la banane, aide le corps à moins ressentir la sensation de manque de nicotine.

LES PIQÛRES

Contre les piqûres d'insecte la peau de banane peut vous soulager. En effet, frottez la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane et le gonflement ainsi que la démangeaison va diminuer.

LES VERRUES

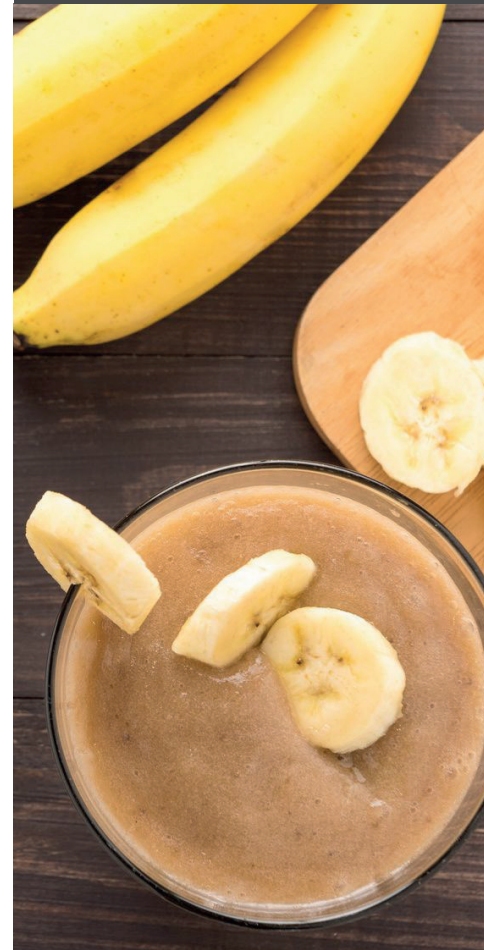
Prenez l'intérieur de la peau de banane et placez-le sur la verrue. Attachez-le avec un ruban médical et attendez que cela agisse.

Saisonnalité

Toute l'année !

Zone de production

La production bananière se fait essentiellement au sud du pays, et trois régions émergent au plan national : il s'agit des régions du Sud Comoé, des Lagunes et de l'Agnéby.





NOUVELLE ANNÉE ET SI VOUS PRENIEZ LA RÉOLUTION DE MIEUX GÉRER VOS DÉPENSES ?

Toute l'équipe du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère se joint à moi pour vous souhaiter une très bonne année : santé, paix, réussite et sérénité. En matière de consommation, qui dit sérénité dit dépenser sans stress. Alors en ce début d'année, il paraît essentiel de prendre la résolution de mieux gérer son argent afin de passer une année 2020 plus sereinement. Si cela est votre souhait, mettre en place un budget familial est primordial. Qu'est-ce qu'un budget familial ? Comment s'y prendre pour faire un budget familial ? Quelle méthode faut-il adopter ? Réponse.



Le budget familial est la prévision de recettes et de dépenses. Le but est d'équilibrer les charges et les dépenses courantes ou occasionnelles. Il est nécessaire de tenir un budget pour ne pas avoir des fins de mois difficiles.

FAIRE LE BILAN DE 2019

Si vous faites le point sur toutes vos dépenses au cours de l'année écoulée (vêtements, chaussures, électroménagers...), qu'est-ce que vous portez ou utilisez encore aujourd'hui ? Faites la liste. Ensuite, estimez combien vous avez dépensé pour tous les achats que vous n'utilisez plus ou presque plus. Est-ce que vous pensez que tout a été nécessaire ?

Pour mettre en place un budget familial en 2020, commencez donc par faire le point sur vos dépenses de 2019 pour détecter toutes les dépenses inutiles ou superflues. Ainsi, les prochaines fois que vous serez tenté par un achat, vous y réfléchirez à deux fois et vous ne referez plus la même erreur.

LA COMPOSITION DU BUDGET FAMILIAL

Le budget est réparti entre les revenus et les dépenses.

- Les revenus : Ceux-ci englobent toutes les entrées d'argent (salaires, primes, bénéfices d'une activité commerciale ou secondaire) des membres de la famille, les parents certes mais également les enfants qui sont à la maison et qui ont une entrée d'argent, qu'elle soit fixe ou occasionnelle.

- Les dépenses : Ceux-ci incluent les dépenses fixes et ceux qu'on fait occasionnellement. Elles comprennent : le loyer, les factures d'électricité, d'eau et de téléphone, l'abonnement à l'internet, etc. Et, si le foyer a contracté un crédit, le remboursement du prêt.

Parmi les dépenses courantes au quotidien, on met également dans cette liste l'alimentation, le coût des transports, le carburant de sa voiture (si on en a). Parmi les dépenses qu'on peut faire de temps en temps, on met les vêtements pour les grandes personnes ou pour les enfants et les équipements divers qu'on aurait besoin d'acheter quelquefois (Tv, Frigo, Téléphone...).

En faisant la soustraction des charges du revenu, on peut avoir soit un solde positif ou l'inverse. En cas de solde négatif, il faut prévoir le moyen de combler cette lacune financière. On peut par exemple réduire ses dépenses (on met un trait sur les sorties par exemple). En ce sens, on tient compte surtout des charges fixes et on remet à plus tard les dépenses occasionnelles.

SE PAYER EN PREMIER

Le budget comprend aussi l'épargne. Ce qui est important dans l'épargne c'est la régularité et non le montant épargné. En matière de régularité, il est conseillé de vous « payer en premier ». Se payer en premier signifie qu'avant même de payer toutes vos dépenses, vous vous payez en épargnant. Car, bien souvent, si vous choisissez d'épargner à la fin du mois avec ce qu'il vous reste, vous aurez non seulement une épargne irrégulière et en plus de cela vous aurez probablement fait des dépenses inutiles venant ainsi diminuer le montant de votre épargne. Payez-vous en premier en épargnant dès que l'argent est en votre possession, ne vous payez pas en dernier. Cet argent régulièrement épargné, vous permettra d'aborder les imprévus avec plus de confort, et vous évitera de vous endetter.

Pour ce qui est du montant de votre épargne, tout dépend de votre objectif. Le plus important est qu'il soit atteignable et corresponde à votre mode de vie. Il est usuellement recommandé d'épargner de 10 à 15% de vos revenus. Plus vous avez de l'argent de côté, un matelas de sécurité, plus vous allez être serein face aux dépenses imprévues.



PROGRAMME SOCIAL DU GOUVERNEMENT EXTENSION DU PROJET DES FILETS SOCIAUX PRODUCTIF.



127 000 familles défavorisées bénéficient désormais de l'extension du projet des Filets sociaux productifs qui s'inscrit dans le cadre du Programme social du Gouvernement.

La phase d'extension qui entre dans le cadre du Programme Social du Gouvernement (PSGouv 2019-2020), fait passer le nombre de ménages bénéficiaires de 50 000 à 125 000. A cela, il faut ajouter 2 000 autres ménages qui ont été pris en compte lors de la phase pilote, soit un total de 127 000 ménages. Par cette extension, le Gouvernement réaffirme son engagement à prendre en compte la question de la réduction de la pauvreté et de la redistribution de la richesse.

Piloté par le Ministère de la Solidarité, de la Cohésion Sociale et de la Lutte contre la Pauvreté, ce projet vise à améliorer les conditions de vie des familles démunies et à faciliter leur accès aux services sociaux de base, comme l'éducation et la santé.



POUR QUE VOS CASSEROLES EN CUIVRE
RETROUVENT TOUT LEUR ÉCLAT.

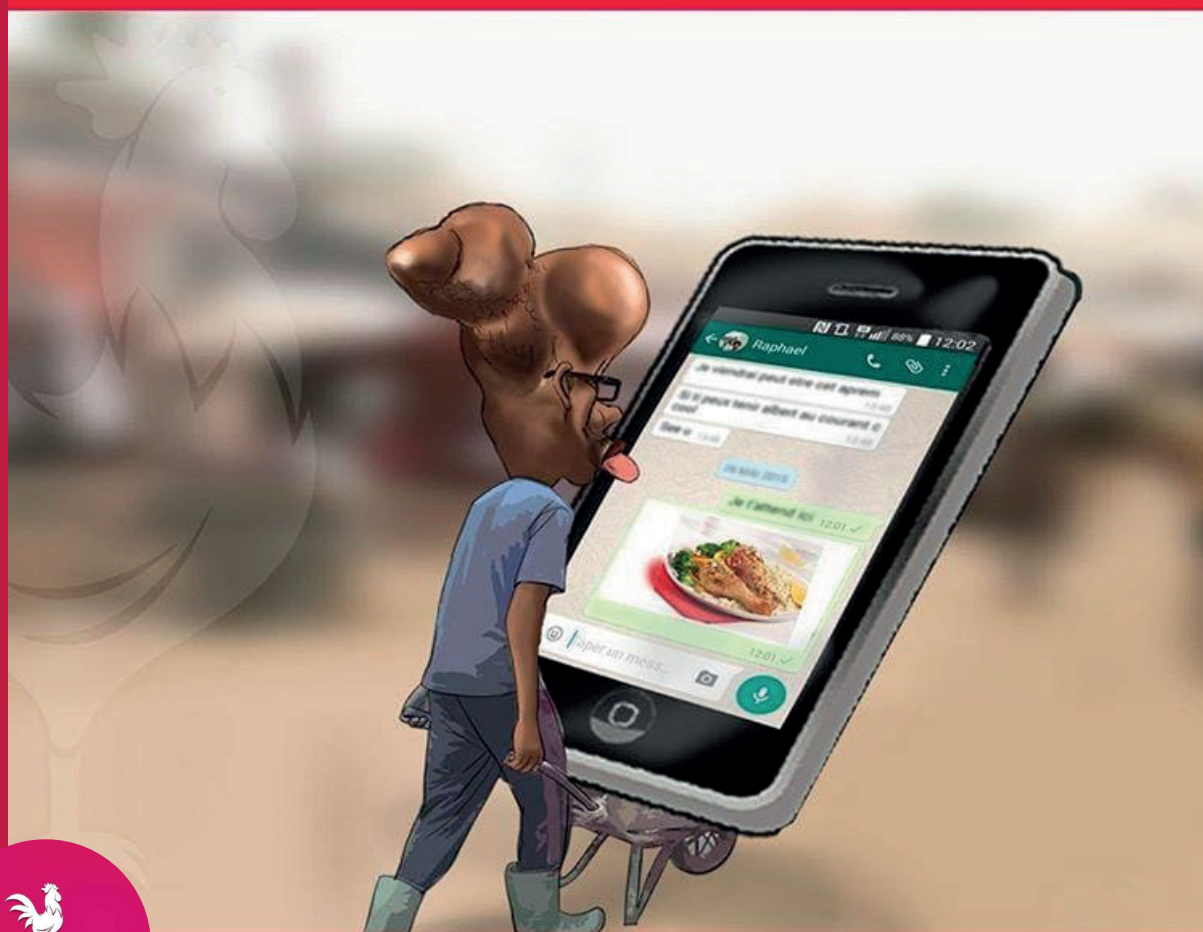


Entre les différents repas de Noël et du Nouvel an, vos casseroles, poêles et marmites en cuivre ont été sollicitées pour confectionner les meilleurs plats pour vos proches. Mais à force de les utiliser, elles ont noirci et sont même devenues un peu verdâtre. Alors, vos ustensiles en cuivre ont perdu de leur éclat ? Vous vous demandez comment les nettoyer ? Pas d'inquiétude, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une méthode simple et efficace pour redonner de l'éclat à vos casseroles, poêles et marmites.

- 1. Mettez une poignée de gros sel dans un bol.**
- 2. Recouvrez-le de vinaigre blanc.**
- 3. À l'aide d'une éponge, prélevez le mélange obtenu.**
- 4. Frottez la casserole avec l'éponge.**
- 5. Rincez abondamment à l'eau chaude.**
- 6. Essuyez soigneusement avec un chiffon propre.**



Les nombreux repas et invitations pendant les fêtes, à force de toujours prendre photos de nourriture pour vous envoyer mon telephone portable a pris du poids.



 [allonsseulemencocorico](https://www.facebook.com/allonsseulemencocorico)



Ensemble c'est possible !



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