

DOSSIER DE LA SEMAINE

SANTÉ

QUE FAIRE EN CAS
D'AVC ?



C'EST COMBIEN ?

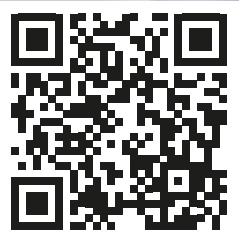
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

LA BANANE PLANTAIN,
POUR LE PLEIN DE NUTRIMENTS

ASTUCES DE LA SEMAINE

FAIRE MARCHER UNE FERMETURE
ÉCLAIR COINCÉE



18 AU 25 NOV 2019



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

O
f
i
t
o
u

Sur les 56,9 millions de décès survenus dans le monde en 2016, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont responsables de 15,2 millions. Les AVC sont donc devenus ces dernières années un problème majeur de santé publique. Un AVC est un infarctus ou une hémorragie au niveau du cerveau. Cet accident est causé par une lésion neurologique subite d'origine vasculaire. Les symptômes arrivent très rapidement. Il est donc vital de réagir dès les premiers signes de façon efficace. Car la gravité des séquelles dépend de la rapidité de la prise en charge. Comment reconnaître un AVC ? Que faire en cas d'AVC ? Éléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Que ce soit sous forme d'alloco, de fougou, de foutou ou tout simplement bouillie, la banane plantain est régulièrement présente dans nos menus. Ce légume fait partie incontestablement de nos aliments de base. Délicieuse mais également nutritive, la banane plantain possède de nombreuses vertus qui sont à découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Nous avons déjà tous eu le souci d'une fermeture éclair qui se coince. On a beau s'acharner, elle ne semble pas vouloir bouger. Et pourtant, il nous faut ouvrir ce sac, retirer cette robe ou fermer ce pantalon. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous présente trois techniques simples et rapides pour décoincer une fermeture éclair bloquée.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre nouvelle rubrique « HUMOUR », pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

Sans oublier la rubrique 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'ÉVOLUTION 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	425	400	600	500	600	400	▲	
		IGNAME KLEGLE	-	-	-	-	-	-	■	
		IGNAME ASSAWA	350	300	300	500	350	-	■	
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-	-	■	
		MANIOC	250	200	200	200	150	300	■	
		CITRON	300	500	600	700	350	350	▼	
		POMME DE TERRE	500	500	600	500	600	600	■	
		ANANAS	250	200	400	500	-	400	■	
		MIL	400	400	400	375	400	350	■	
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■	
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	350	350	400	350	350	▼	
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	350	300	350	350	300	▼	
		GOMBO TYPE DIOULA	400	600	100	500	-	250	▲	
		GOMBO TYPE BAOULÉ	500	600	100	500	200	500	■	
		AUBERGINE N'DROWA	200	300	150	500	200	200	▼	
		AUBERGINE VIOLETTE	250	300	200	500	300	200	■	
		BANANE DOUCE	385	300	100	125	100	400	■	
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	900	600	700	700	400	800	▼	
		OIGNON BLANC	500	400	400	400	500	500	■	
		PIMENT	1000	1000	1000	500	250	700	▲	
		GRAINE DE PALME	250	400	250	150	175	250	■	
		CITRON	300	600	600	700	350	350	▼	
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■	
		CAROTTE	800	700	1000	1000	1000	1000	▲	
		CHOU	300	250	300	400	400	350	■	
		COURGETTE	200	350	300	300	200	150	■	
		NAVET	500	500	500	300	-	400	■	
		POIVRON	1200	1500	800	1000	-	1000	▲	
		CONCOMBRE	300	300	250	250	200	250	■	
		HARICOT VERT	650	800	700	700	1500	600	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	350	400	-	400	650	■		
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■		
	PAPAYE	250	400	300	100	250	400	■		
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■		
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼		
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
	ORANGE	200	200	200	100	200	200	▲		
	AVOCAT	250	500	300	500	500	300	▼		
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲		
	BANANE PLANTAIN	150	300	300	500	200	350	▲		
	TOMATE TYPE SALADE	1000	1000	500	700	800	-	▲		
	PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	150	■		
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	500	500	750	600	400	■		
	PRODUITS HORS SAISON	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2700	2500	2200	2200	2300	2200	■	
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS	2350	2200	2000	2000	2000	1600	■	
VIANDE DE MOUTON		3500	4000	3000	3500	4000	3000	■		
POULET DE CHAIR		1700	2000	2000	2500	2000	2000	■		
PRODUITS FRAIS		BOUCHERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
			CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	■
			THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■
			THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■
			SOSSO	2800	-	-	-	-	-	■
		POISSONNERIE	MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■
			SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■
			ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■
			CREVETTE	2000	-	-	-	-	-	■
			-	-	-	-	-	-	-	-
MANUFACTURES		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 PÂTISSIERE / PAQUET 1 KG	550	-	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG	750	-	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC	700	-	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	850	-	-	-	-	-	■		
	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	-	-	-	-	-	■		

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



LA BANANE PLANTAIN, POUR LE PLEIN DE NUTRIMENTS

Que ce soit sous forme d'alloco, de fougou, de foutou ou tout simplement bouillie, la banane plantain est régulièrement présente dans nos menus. Ce légume fait partie incontestablement de nos aliments de base. Délicieuse mais également nutritive, la banane plantain possède de nombreuses vertus.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

BON POUR L'ORGANISME

Dans la banane plantain, on trouve du manganèse, du cuivre, du potassium, du magnésium et des minéraux. Autant d'atouts pour la jeunesse cellulaire, les os, les cartilages, les muscles et le rythme cardiaque.

BON POUR LE MORAL

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 et à se sentir plus heureux.

BON POUR L'ESTOMAC

Un antiacide naturel est présent dans la banane qui soulage les brûlures intestinales. Lors de brûlures intestinales, manger de la banane peut donc calmer les douleurs.

BON POUR LES FEMMES ENCEINTES

Dans différentes cultures, la banane est vue comme un fruit rafraîchissant. Par exemple en Thaïlande, la banane permettrait de baisser la température physique et émotionnelle des femmes enceintes. De ce fait, les femmes

enceintes thaïlandaises mangent des bananes afin que leur bébé naisse avec une basse température.

APAISE LES PIQÛRES D'INSECTES

Contre les piqûres d'insectes, la peau de banane peut être un bon remède. En effet, frottez la zone touchée avec l'intérieur de la pelure de banane et le gonflement ainsi que la démangeaison vont diminuer.

ASSECHE LES VERRUES

La banane peut également enlever les vilaines 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

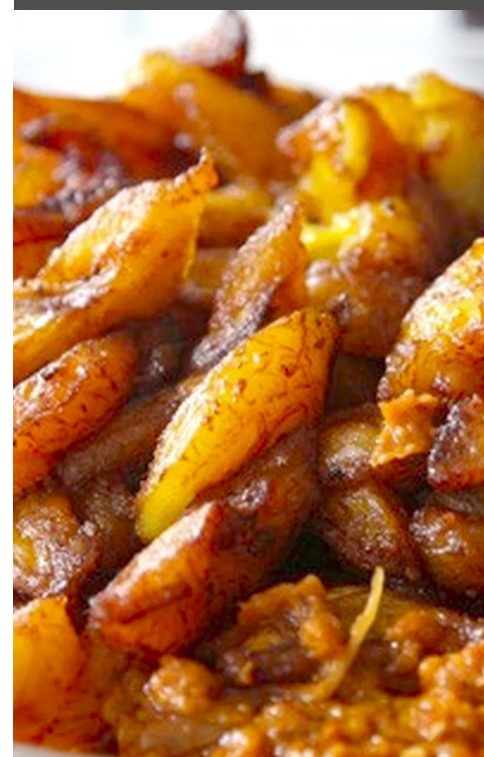
Octobre à mars.

Zone de production

Les régions de l'Agneby-Tiassa (Tiassalé, Agboville...), du Loh Djobou (Divo), du Haut-Sassandra (Daloa), de la Marahoué (Bouafé)...



Ensemble c'est possible !





SANTE

QUE FAIRE EN CAS D'AVC ?

Sur les 56,9 millions de décès survenus dans le monde en 2016, les accidents vasculaires cérébraux (AVC) sont responsables de 15,2 millions. Les AVC sont donc devenus ces dernières années un problème majeur de santé publique. Un AVC est un infarctus ou une hémorragie au niveau du cerveau. Cet accident est causé par une lésion neurologique subite d'origine vasculaire. Les symptômes arrivent très rapidement. Il est donc vital de réagir dès les premiers signes de façon efficace. Car la gravité des séquelles dépend de la rapidité de la prise en charge. Comment reconnaître un AVC ? Que faire en cas d'AVC ? Eléments de réponse.



L'accident vasculaire cérébral (AVC), est une pathologie fréquente, grave et à l'origine de nombreuses situations de handicap.

QU'EST-CE QU'UN AVC ?

L'accident vasculaire cérébral (AVC) est une perte soudaine de la fonction cérébrale. Elle est provoquée par l'interruption de la circulation sanguine ou par la rupture d'un vaisseau sanguin à l'intérieur du cerveau. L'interruption de la circulation sanguine ou la rupture de vaisseaux sanguins provoque la mort des cellules cérébrales (neurones) de la région affectée. Il existe deux types d'AVC :

Les AVC ischémiques ou infarctus cérébraux (80% des AVC) : ils interviennent lorsqu'un caillot de sang vient obstruer une artère, ce qui bloque la circulation sanguine.

Les AVC hémorragiques (20% des AVC) : ils interviennent en cas de rupture d'une artère, déclenchant une hémorragie intracérébrale ou rupture d'un anévrisme.



COMMENT RECONNAITRE UN AVC ?

L'AVC, qu'il soit ischémique ou hémorragique, se manifeste essentiellement de quatre manières, selon la zone du cerveau touchée.

Une hémiparésie : Tout à coup, la personne ressent une faiblesse, un engourdissement, voire une incapacité de bouger, sur toute une moitié du corps. Il s'agit du symptôme le plus fréquent.

Un trouble de la parole : Incapacité de parler, difficulté pour articuler. Bien sûr, il ne s'agit pas ici d'un lapsus ou d'un mot que l'on a sur le bout de la langue.

Des troubles visuels : Ils sont de deux ordres. Soit la vision disparaît sur un seul œil, soit c'est la moitié du champ visuel de chaque œil qui est perdue.

Des maux de tête : La personne ressent un mal de tête soudain et violent.

QUE FAIRE EN CAS D'AVC ?

La première chose à faire est d'appeler immédiatement les

secours. Il faut également maintenir le contact avec la personne souffrant d'un AVC : lui prendre la main délicatement, lui parler, lui demander de vous parler en retour. Vous avez ainsi l'occasion de vérifier que la personne respire toujours. Prenez-lui aussi le pouls. Si la personne est toujours consciente, faites-la s'asseoir ou s'allonger confortablement. Si elle est inconsciente, vous pouvez la placer en Position Latérale de Sécurité (PLS), le côté paralysé doit être placé vers le haut.

POURQUOI AGIR VITE ?

Dans ce type de pathologie, chaque minute, chaque seconde est importante car, plus le temps passe, plus des millions de cellules « meurent » dans le cerveau. En effet, trois minutes après l'arrêt cardiaque, des lésions cérébrales apparaissent déjà si aucun geste de secours n'est réalisé. Elles deviennent progressivement irréversibles et rendent les chances de survie pratiquement nulles au-delà de la 8ème minute. C'est pourquoi, l'AVC doit être idéalement traité dans la 1ère heure où il survient.

Il peut arriver que l'obstruction d'une artère cérébrale soit temporaire et qu'elle se résorbe naturellement, sans laisser de séquelles. Dans ce cas, il s'agit d'un accident ischémique transitoire (AIT) ou mini-AVC. Les symptômes sont les mêmes que ceux d'un AVC, mais ils disparaissent en moins d'une heure. Toutefois, l'AIT est à prendre au sérieux puisqu'il peut être suivi d'une attaque cérébrale parfois plus grave dans les prochaines 48 heures.

DES FORMATIONS DE SECOURISME ACCESSIBLES À TOUS

Le secourisme se définit comme l'apport de premiers soins aux victimes ayant subi un traumatisme. Des organismes tels l'Office National de la Protection Civile (ONPC), les Sapeurs-Pompiers ou encore la Croix Rouge proposent des formations qui permettent d'acquérir les gestes de premier secours.



SANTÉ : L'INHP ANNONCE LA FIN DES ÉPIDÉMIES DE DENGUE ET DE LA FIÈVRE JAUNE DANS LE DISTRICT D'ABIDJAN.



Fin des épidémies de la Dengue et de la fièvre jaune, qui sévissaient à Abidjan depuis le premier trimestre de 2019.

Du 15 septembre 2019 au 10 novembre 2019, soit après 8 semaines de surveillance, aucun cas confirmé de dengue et de fièvre jaune n'a été signalé. Il est à noter que la norme en la matière, recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) est de 3 semaines de surveillance sans aucun cas. Fort de ce constat il a été déclaré le 14 novembre 2019, la fin des épisodes épidémiques conjoints de dengue et de fièvre jaune dans le district autonome d'Abidjan par Monsieur Béné Bi Joseph, Directeur Général de l'Institut National d'Hygiène Publique (INPHP).

Cependant, la déclaration de la fin de ces épisodes épidémiques ne doit, en aucun cas, être perçue comme l'absence de risques. Aussi, les bonnes pratiques qui limitent la prolifération des moustiques doivent rester de mise. Il s'agit notamment de :

- Vider les retenues d'eau après chaque pluie
- Assécher les flaques d'eaux
- Bien fermer les récipients de stockage d'eau
- Se débarrasser des objets usagers qui favorisent la présence et la reproduction du moustique (casserole, canaris, vieux pneus et autres)
- Changer tous les deux jours, l'eau des pots de fleur
- Désherber aux alentours des maisons
- Mettre des grilles anti-moustiques aux portes et aux fenêtres des maisons
- Dormir, de jour comme de nuit, sous moustiquaires imprégnées d'insecticide à longue durée d'action.

Le respect et la mise en œuvre de ces mesures ont pour but d'éviter l'éclosion de nouvelles épidémies dues aux moustiques du genre Aedes.

FAIRE MARCHER UNE FERMETURE ÉCLAIR COINCÉE



Nous avons déjà tous eu le souci d'une fermeture éclair qui se coince. On a beau s'acharner, elle ne semble pas vouloir bouger. Et pourtant, il nous faut ouvrir ce sac, retirer cette robe ou fermer ce pantalon. Voici trois techniques simples et rapides pour décoincer une fermeture éclair bloquée.

Trois techniques simples et rapides pour décoincer une fermeture éclair bloquée.

A L'AIDE D'UNE BOUGIE

Il s'agit de frotter l'intérieur et l'extérieur de la fermeture éclair avec une bougie. Bien entendu, celle-ci doit être éteinte et froide pour éviter les dégâts.

A L'AIDE DU SAVON

Cette technique consiste à frotter le savon sur la fermeture éclair récalcitrante. Le morceau de savon utilisé doit être totalement sec.

A L'AIDE D'UN CRAYON A PAPIER

Il faut frotter la mine du crayon à papier sur les dents de la fermeture éclair.



CONNAÎTRE LES SIGNES DE
L'AVC PEUT SAUVER UNE VIE



**BOUCHE
QUI TOMBE**



**DISCOURS
INSENSES**



**BRAS
PARALYSÉ**



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



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

Conception graphique : David ALABI