

DOSSIER DE LA SEMAINE

C'EST LA RENTRÉE !

CONSEILS ET ASTUCES POUR
UNE RENTRÉE SCOLAIRE
MOINS CHER



C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

LES PRODUITS DE SAISON

LE CHOU, UN ALIMENT
AUX VERTUS MULTIPLES

ASTUCES DE LA SEMAINE

ELECTRICITE : FAITES DES ÉCONOMIES
DANS LA CUISINE



09 AU 16 SEPT 2019



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

L'heure de la rentrée a sonné ! Mais comme chaque année, la rentrée scolaire amène son lot de dépenses pour les parents. Entre le coût des livres, des fournitures et les différents frais à payer, la facture peut vite grimper. Heureusement, il est possible de réduire les dépenses. Recyclage, achats en commun, comparaison des prix ou encore aides gouvernementales, il existe des solutions pour faire des économies sur les dépenses de la rentrée. LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous livre des conseils et astuces pour que la rentrée vous revienne moins cher.

Qu'il soit pommé de couleur rouge, vert ou blanc, qu'il soit dit en fleur (chou-fleur) ou chinois, le chou est consommé en salade, en sauce ou encore dans le piment du poulet et du poisson braisé. Fort de tous ces usages, le chou est devenu un indispensable de la cuisine ivoirienne. Quelles sont les vertus et apports nutritionnels du chou ? Réponse dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

De nos jours, le réfrigérateur et le congélateur sont des équipements dont on ne peut se passer dans une cuisine. Mais leur utilisation n'est pas sans conséquence sur notre consommation d'énergie. Comment réduire notre facture d'électricité tout en continuant à utiliser ces deux appareils ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne trois conseils à appliquer pour diminuer la consommation d'énergie de votre réfrigérateur et de votre congélateur.

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	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	350	400	600	600	500	400	▲
		IGNAME KLEGLE	-	-	-	-	-	-	■
		IGNAME ASSAWA	-	350	400	500	500	-	■
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	-	-	-	-	-	-	■
		MANIOC	250	150	200	200	150	300	■
		CITRON	250	200	300	700	200	350	▼
		POMME DE TERRE	500	700	600	500	700	600	■
		ANANAS	250	300	500	500	-	400	■
		MIL	400	350	400	375	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	350	350	500	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	350	300	400	375	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	350	400	100	500	250	200	▲
		GOMBO TYPE BAOULÉ	350	400	100	500	150	600	■
		AUBERGINE N'DROWA	250	200	150	500	200	250	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	250	200	300	500	250	200	■
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	100	400	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	500	500	400	500	500	400	▼
		OIGNON BLANC	400	400	500	400	500	500	▼
		PIMENT	800	400	1000	500	100	700	▲
		GRAINE DE PALME	150	200	200	100	100	250	■
		CITRON	250	200	300	700	200	350	▼
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■
		CAROTTE	1000	800	1000	1000	1300	1500	▲
		CHOU	300	200	300	300	300	300	■
		COURGETTE	300	250	300	400	350	300	■
		NAVET	400	500	400	300	600	400	■
		POIVRON	800	1000	800	600	2000	700	▲
		CONCOMBRE	300	200	300	400	150	250	■
		HARICOT VERT	800	500	700	700	600	700	▼
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■	
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■	
	PAPAYE	350	500	200	100	-	600	■	
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■	
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼	
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■	
	ORANGE	300	200	200	125	200	350	▲	
	AVOCAT	250	500	300	1000	500	300	▼	
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲	
	BANANE PLANTAIN	250	300	300	500	200	350	▲	
	TOMATE TYPE SALADE	400	500	300	400	600	400	▲	
	PATATE DOUCE	350	200	500	400	200	300	■	
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	400	800	700	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	■	
CARPE NOIRE D'AQUACULTURE		2500	-	-	-	-	-	■	
CARPE ROUGE		3200	-	-	-	-	-	■	
THON NOIR		1400	-	-	-	-	-	■	
THON ROUGE		2500	-	-	-	-	-	■	
SOSSO		3000	-	-	-	-	-	■	
MÂCHOIRON FRAIS LOCAL		2000	-	-	-	-	-	■	
PRODUITS FRAIS	SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
	ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
	CREVETTE	2000	-	-	-	-	-	■	
	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 PÂTISSIÈRE / 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



LE CHOU, UN ALIMENT AUX VERTUS MULTIPLES

Qu'il soit pommé de couleur rouge, vert ou blanc, qu'il soit dit en fleur (chou-fleur) ou chinois, le chou est consommé en salade, en sauce ou encore dans le piment du poulet et du poisson braisé. Fort de tous ces usages, le chou est devenu un indispensable de la cuisine ivoirienne. Quelles sont les vertus et apports nutritionnels du chou ? Réponse.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES

Les choux renferment des dérivés soufrés (sulforaphane, sinigraside, indole...). Ces substances ont des vertus détoxifiantes. Les dérivés soufrés accélèrent l'élimination des toxines dans l'organisme, et plus particulièrement au niveau du foie.

BON POUR LE CERVEAU

Le chou contient de la vitamine K, de la lutéine et du bêta-carotène qui limitent le vieillissement prématuré. Ces substances permettent de garder le système cognitif en bonne santé plus longtemps. De même, le chou contient des vitamines du groupe B. Celles-ci sont au nombre de huit et interviennent au niveau de l'influx nerveux et du bon fonctionnement du

cerveau. Le chou rouge fournit des vitamines B1 et B6, le chou-rave contient de la vitamine B6, le chou chinois renferme des vitamines B2 et B6.

APPORTE DU POTASSIUM

Selon les variétés, le chou en renferme pour 100 g entre 92 mg et 447 mg. Le potassium est indispensable pour prévenir l'hypertension, réduire le risque d'accident vasculaire cérébral et de calcul rénal.

RENFORCE L'IMMUNITÉ

Les choux à feuilles et à fleurette contiennent de la vitamine C et des caroténoïdes comme le bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine. Ces substances interviennent au niveau des muqueuses et des cellules de l'organisme en aidant à lutter contre les virus et les bactéries.

SAISONNALITE ET ZONE DE PRODUCTION

La production du chou peut se faire sur tout le territoire ivoirien et en toute saison. Le sol doit être bien aéré, drainé, riche en matière organique et peu acide.





C'EST LA RENTRÉE !

CONSEILS ET ASTUCES POUR UNE RENTRÉE SCOLAIRE MOINS CHER

L'heure de la rentrée a sonné ! Mais comme chaque année, la rentrée scolaire amène son lot de dépenses pour les parents. Entre le coût des livres, des fournitures et les différents frais à payer, la facture peut vite grimper. Heureusement, il est possible de réduire les dépenses. Recyclage, achats en commun, comparaison des prix ou encore aides gouvernementales, il existe des solutions pour faire des économies sur les dépenses de la rentrée.

LE DOSSIER DE LA SEMAINE

C'EST LA RENTRÉE ! CONSEILS ET ASTUCES POUR UNE RENTRÉE SCOLAIRE MOINS CHER



Livres, stylos, feutres, cahiers, classeurs, crayons, calculatrice, règle... chaque année, quand on reçoit la liste des fournitures scolaires, on a l'impression qu'elle est de plus en plus longue, et qu'elle va nous coûter de plus en plus cher ! Heureusement, il existe quelques astuces pour que ça ne soit pas le cas.

FAIRE UN INVENTAIRE



Avant de vous précipiter à faire vos achats de la rentrée, commencer par faire un inventaire des choses que vos enfants ont déjà de l'année dernière, et qu'ils peuvent réutiliser. Par exemple : un cahier de 96 pages dont seulement 10 ont été griffonnées ? En les arrachant, vous aurez un cahier de 86 pages qui pourra certainement suffire pour les premiers mois de l'année scolaire. De même, testez le bon fonctionnement des stylos, des crayons à papier ou encore des feutres. Si vous avez plusieurs enfants, n'hésitez pas non plus à recycler les fournitures de l'un pour l'autre, et inversement. Le résultat de cet inventaire peut vous surprendre agréablement. Vous serez ravis de constater le nombre d'articles que vous n'aurez pas à acheter dans l'immédiat.

REPORTER CERTAINS ACHATS



Il n'est pas impératif de tout acheter le premier jour d'école. En effet, une fois la cohue de la rentrée passée, les prix de certains articles comme les calculatrices, les flutes pour le cours de musique, les feuilles de papieranson pour le cours de dessin ou encore les romans qui sont au programme peuvent considérablement baisser. Or, très souvent au collège et lycée ce ne sont pas l'ensemble du matériel présent sur la liste de fourniture qui seront utilisés dès les premiers jours d'école. Certains matériels ne seront utilisés qu'à partir du deuxième trimestre voir même du troisième trimestre. N'hésitez pas à vous rapprocher des professeurs de vos enfants pour savoir à quel moment de l'année l'utilisation de tel ou tel matériel sera introduit dans le programme.

REALISER DES ACHATS EN COMMUN



Cette technique consiste à rassembler les achats avec d'autres parents d'élève dans la même classe ou des familles voisines pour profiter des réductions sur la quantité.

PROFITER DES AIDES DU GOUVERNEMENT

Les kits scolaires

94 milliards de francs CFA, telle est la somme mobilisée par le Gouvernement ivoirien dans le cadre de la mise en œuvre de la politique de scolarisation obligatoire des enfants de 6 à 16 ans. Sac à dos, stylo de chaque couleur (bleu, rouge, vert et noir), gomme, crayons à papier, règle ou encore livres et manuels scolaires sont distribués gratuitement aux élèves du primaire et du secondaire des écoles publiques.

Les cartes scolaires

Pour ce qui est du transport, il existe à Abidjan une carte délivrée par la Société des Transports Abidjanais (SOTRA). Elle est destinée aux élèves et étudiants inscrits en cours du jour ou cours du soir. La carte scolaire court du jour fonctionne de 4H 30 à 22H sauf les dimanches et jours fériés. Quant à la carte scolaire cours du soir, elle fonctionne les lundi, mardi, jeudi, vendredi de 16H à 22H, le mercredi de 14H à 22H et le samedi de 6H à 18H. Les cartes de bus sont subventionnées par l'Etat ivoirien et coûte 3000 francs par mois.

Les bourses scolaires

Les élèves du collège et du lycée peuvent bénéficier d'une bourse scolaire. L'attribution d'une bourse au niveau de la classe de sixième ou de la classe de seconde se fait sur la base du Total Général Pondéré (TGP) déterminé comme barre par la Commission Nationale de Renouvellement et d'Attribution de Bourses (CNRAB), en fonction de l'enveloppe budgétaire disponible chaque année. Elle s'élève à 36000 francs par an et par enfant, soit 12000 francs par trimestre.

L'école en chiffre

De 2011 à ce jour, le parc scolaire ivoirien totalise 2.834 écoles préscolaires dont 2.096 publiques, 16.957 écoles primaires dont 14.756 publiques, 1.778 établissements secondaires dont 492 publics, 16 CAFOP, 237 établissements d'enseignement technique dont 3 publics ; 307 établissements de formation professionnelle dont 73 publics. Parallèlement à l'accroissement des infrastructures d'accueil des élèves, 54.318 personnels enseignants et d'encadrement ont été recrutés en 8 ans, soit 43.137 enseignants du préscolaire et du primaire, 8.641 enseignants du secondaire et 2.540 personnels d'encadrement.

TRANSPORT PUBLIC DE NOUVELLES LIGNES DE LA SOTRA OUVERTES



Pour combler la très forte demande des populations, la Société de Transport Abidjanais, en abrégé « SOTRA », innove en créant de nouvelles lignes de bus express.

Quatre nouvelles lignes sont désormais ouvertes au départ de la commune de Yopougon :

727 : Yop Lavage - Cocody St Jean Allocodrome;

712 : Yop Lavage- Grand carrefour Koumassi;

719 : Yop Lavage - Angré Terminus 81-82,

720 : Yop Lavage - Riviéra Palmeraie.

Le tarif unique de toutes ces lignes est de **500 Francs CFA**.

ELECTRICITE

FAITES DES ÉCONOMIES DANS LA CUISINE



De nos jours, le réfrigérateur et le congélateur sont des équipements indispensables de la cuisine. Mais leur utilisation n'est pas sans conséquence sur notre consommation d'énergie. Comment réduire notre facture d'électricité tout en continuant à utiliser ces deux appareils ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne trois conseils à appliquer pour diminuer la consommation de votre réfrigérateur et de votre congélateur.

Pour ces deux appareils qui sont de gros consommateurs d'énergie, quelques astuces pour qu'ils consomment moins :

1. Prenez soin de les placer loin de toute source de chaleur (gazinière, four, micro-onde...). Et surtout faites en sorte qu'ils disposent d'un espace suffisant pour évacuer la chaleur à l'arrière en laissant de l'espace entre eux et le mur. Cela leur évitera de fonctionner en surrégime.
2. Dégivrez votre congélateur dès que le givre atteint 3 mm d'épaisseur. Cela évitera la déperdition d'air froid. De même, ne laissez pas ouverte trop longtemps la porte du réfrigérateur ou du congélateur.
3. Ne placez pas des aliments encore chauds dans le réfrigérateur afin d'éviter que l'appareil surconsomme de l'énergie en essayant d'abaisser sa température.



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,
de l'Industrie et
de la Promotion des PME

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