

DOSSIER DE LA SEMAINE

DO IT YOURSELF

NOUVEAU MODE DE
CONSOMMATION POUR
FAIRE DES ÉCONOMIES

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LES MULTIPLES BIENFAITS
DE L'ANANAS

ASTUCES DE LA SEMAINE

LE PRODUIT NETTOYANT
MULTI-USAGES



27 JAN AU 03 FEV 2020



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

O f i t i n

Créer, récupérer, inventer afin de faire des économies. De plus en plus de consommateurs se lancent dans le Do It Yourself (DIY) ou le faire soi-même ou encore le fait-maison en français. Plus qu'un passe-temps, c'est devenu un mode de vie qui permet de consommer autrement. Cuisine, tricot, cosmétique, upcycling... l'idée est à la fois de faire des économies mais aussi d'ajouter une touche personnalisée aux objets et produits qu'on consomme. Un phénomène qui remet à l'honneur des matériaux ou des savoir-faire traditionnels tout en étant inventif. Comment se définit le Do It Yourself ? Quels en sont les avantages ? Réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Pour illustrer le DIY, l'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une recette simple et efficace pour fabriquer votre produit nettoyant maison. En effet, faire ses produits d'entretien soi-même est certainement un des Do It Yourself les plus récurrents. Facile à réaliser, les produits ménagers faits maison nettoient aussi bien que les produits ménagers industriels tout en étant moins chers.

Appartenant à la famille des Broméliacée, l'ananas compte 1900 espèces, 45 genres et 5 variétés parmi lesquelles la « Cayenne lisse », majoritairement cultivée en Côte d'Ivoire. Riche en vitamines et minéraux, l'ananas apporte une multitude de bienfaits pour la santé. Découverte des apports nutritionnels de l'ananas dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique « HUMOUR », et démarrez 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	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	550	500	500	500	600	500	▲
		IGNAME KLEGLE	400	400	400	400	600	400	■
		IGNAME ASSAWA	400	400	200	400	600	400	■
		IGNAME BÊTÈ BÊTÈ	300	-	200	500	500	300	■
		MANIOC	250	200	200	200	300	300	■
		CITRON	500	700	600	700	350	500	▼
		POMME DE TERRE	500	600	500	500	600	600	■
		ANANAS	250	200	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	600	500	250	500	750	500	▲
		GOMBO TYPE BAOULÉ	600	500	250	500	750	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	800	400	300	500	800	600	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	400	400	300	500	400	400	■
		BANANE DOUCE	385	300	100	100	125	400	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	600	600	500	500	500	900	▼
		OIGNON BLANC	500	400	400	400	400	500	▼
		PIMENT	1000	700	1200	500	250	1000	▲
		GRAINE DE PALME	250	300	250	250	175	250	■
		CITRON	500	700	600	700	350	500	▼
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■
		CAROTTE	1000	700	1200	1200	1300	1000	▲
		CHOU	500	350	300	600	700	400	■
	COURGETTE	400	500	350	400	400	300	■	
	NAVET	1300	500	500	500	500	1200	■	
	POIVRON	800	1500	1000	1500	2000	1000	▲	
	CONCOMBRE	500	400	350	300	600	500	■	
	HARICOT VERT	700	800	700	1500	1000	800	▼	
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■	
	PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■	
	PAPAYE	300	600	300	100	150	400	■	
	GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■	
	MANGUE	-	-	-	-	-	-	▼	
TANGELO	800	-	-	-	-	-	■		
ORANGE	300	300	200	200	350	250	▲		
AVOCAT	400	600	300	500	350	500	▼		
COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲		
BANANE PLANTAIN	175	200	500	500	200	250	▲		
TOMATE TYPE SALADE	600	800	700	800	800	800	▲		
PATATE DOUCE	250	300	500	400	200	200	■		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	500	750	700	400	■		
PRODUITS HORS SAISON	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	■	
	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■	
	CARPE ROUGE	2800	-	-	-	-	-	■	
	THON NOIR	1400	-	-	-	-	-	■	
	THON ROUGE	2500	-	-	-	-	-	■	
	SOSSO	3000	-	-	-	-	-	■	
	MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	-	■	
PRODUITS FRAIS	SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	-	■	
	ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	-	■	
	CREVETTE	4000	-	-	-	-	-	■	
	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



LES MULTIPLES BIENFAITS DE L'ANANAS

Appartenant à la famille des Broméliacée, l'ananas compte 1900 espèces, 45 genres et 5 variétés parmi lesquelles la « Cayenne lisse », majoritairement cultivée en Côte d'Ivoire. Riche en vitamines et minéraux, l'ananas apporte une multitude de bienfaits pour la santé. Découverte des apports nutritionnels de l'ananas.

APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

BON POUR LES OS

Source de manganèse essentiel à la santé des os, l'ananas aide à réduire la perte de densité osseuse et soulage l'arthrite.

AGIT CONTRE LE CANCER

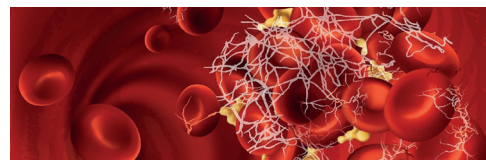
L'ananas contient de la bromélaïne, une enzyme qui permettrait de lutter naturellement contre les cellules cancéreuses, notamment le cancer du côlon, du sein et de l'abdomen.

ANTI-INFLAMMATOIRE

Toujours grâce à la bromélaïne qu'il contient, l'ananas est un anti-inflammatoire. Il guérit les gonflements et peut éliminer les tissus morts et endommagés que laissent les brûlures.

EMPÊCHE LA FORMATION DE CAILLOTS SANGUINS

l'énergie, la réaction et les fonctions cognitives.



EXCELLENT PARTENAIRE MINCEUR

Le miel fait des merveilles afin d'éviter les problèmes d'indigestion, de constipation ou de douleurs gastriques. Après un repas, boire une tisane avec deux ou trois cuillères à café de miel.

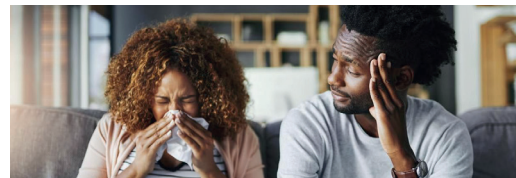
BON POUR LA GORGE

Riche en bromélaïne, l'ananas fluidifie le sang et limite la coagulation des plaquettes.

Ainsi, il réduit les risques de caillots, de phlébite, de thrombose et d'AVC chez les personnes ayant une coagulation sanguine importante.

PRÉVIENT DES RHUMES ET DES INFECTIONS

Riche en vitamine C, l'ananas redonne un coup de fouet à l'organisme. Il prévient de la fatigue, du rhume et des petites infections.



LUTTE CONTRE LA CONSTIPATION

Grâce à ses fibres insolubles, plus précisément la cellulose, l'ananas permet d'améliorer le confort digestif en favorisant la digestion et en limitant les problèmes de constipation.

IL EST VERMIFUGE

La bromélaïne de l'ananas, toujours elle, est dotée de propriétés anthelminthiques. C'est-à-dire qu'elle agit efficacement contre les oxyures, ces petits vers blancs qui colonisent nos intestins. Responsables de démangeaisons anales gênantes, ces vers infestent le plus souvent les enfants.



BON POUR LA LIGNE

Gorgé d'eau, frais et désaltérant il est très peu calorique. De plus, riche en fibres, l'ananas détoxifie l'organisme et aide le corps à éliminer les aliments consommés.

Saisonnalité

De septembre à février.

Zone de production

Les principales zones de production de l'ananas sont l'Est du fleuve Comoé et concerne notamment les villes de Grand-Bassam, Bonoua, Adiaké et Aboisso, qui assurent 80 % de la production nationale. Les autres zones de production sont essentiellement Dabou, Tiassalé et Agboville.





DO IT YOURSELF

NOUVEAU MODE DE CONSOMMATION POUR FAIRE DES ÉCONOMIES

Créer, récupérer, inventer afin de faire des économies. De plus en plus de consommateurs se lancent dans le Do It Yourself (DIY) ou le faire soi-même ou encore le fait-maison en français. Plus qu'un passe-temps, c'est devenu un mode de vie qui permet de consommer autrement. Cuisine, tricot, cosmétique, upcycling... l'idée est à la fois de faire des économies mais aussi d'ajouter une touche personnalisée aux objets et produits qu'on consomme. Un phénomène qui remet à l'honneur des matériaux ou des savoir-faire traditionnels tout en étant inventif. Comment se définit le Do It Yourself ? Quels en sont les avantages ? Réponse.



Au-delà du plaisir qu'il procure, le Do It Yourself permet de faire de réelles économies. Le DIY, c'est donc tendance et économique.

DIY, C'EST QUOI EXACTEMENT ?

Le fait maison ou le réalisé par soi-même est un concept qui découle d'une nouvelle manière de consommer les produits de la vie courante. En effet, le DIY concerne tout autant l'univers du bricolage, de la décoration, de la cuisine que des produits de beauté ou des produits d'entretien. Il s'agit de donner un sens en confectionnant soi-même afin de faire des économies au quotidien.



LES AVANTAGES DU FAIT MAISON

Originale, unique mais surtout économique. Les avantages du DIY sont nombreux. Le fait maison se retrouve dans le sentiment de satisfaction à réaliser par soi-même mais aussi dans celui de réaliser des économies de budget : le DIY étant souvent plus économique que d'acheter. Ainsi, le faire soi-même devient une manière de consommer à part entière. L'avantage premier concerne donc votre portefeuille.

LES DOMAINES D'APPLICATION

La cosmétique est certainement le premier domaine d'application du DIY. Car de plus en plus de consommatrices s'intéressent à la création de leurs propres produits de beauté : crème, déodorant ou encore savon. En effet, certains composants présents dans certains produits peuvent être nocifs et agressifs pour le corps. En réponse à cette préoccupation, le DIY offre une certaine sérénité étant donné qu'il est ainsi possible de connaître avec exactitude de quoi est fait le produit cosmétique utilisé. Il en va de même dans la cuisine lorsque nous préparons notre propre pain, par exemple, ou nos propres gâteaux, on peut enlever les ingrédients suivant les allergies ou restrictions alimentaires. La décoration, la peinture ou encore la couture font aussi partie des champs d'application du le Do It Yourself. Bref, le DIY concerne quasiment tous les domaines où il est possible de fabriquer soi-même ses produits.



L'UPCYCLING OU RECYCLAGE

Le FAIT MAISON est un concept qui est au cœur de l'économie circulaire et de l'upcycling. Il s'agit de récupérer des objets et de les transformer pour leur donner un nouvel usage. Ainsi votre vieille valise peut devenir une table de chevet moderne, une vieille échelle peut faire office de bibliothèque ou encore une palette usagée être transformée en table basse. L'upcycling se veut économique, tendance et environnemental.

Certes, pour réaliser ses propres produits, il faut s'équiper de matériaux de base comme les matières premières, les tissus ou tout autre accessoire... Mais faire soi-même reviendra toujours moins cher. Car avec le DIY vous ne payez que le matériel dont vous avez besoin et éliminez ainsi tous les coûts additionnels dus au réseau de distribution, à la communication ou encore aux emballages...



COMMUNIQUE DE PRESSE

EPIDÉMIE DE PNEUMONIE CAUSÉE PAR UN NOUVEAU CORONAVIRUS À WUHAN EN CHINE

Une épidémie de pneumonie causée par un nouveau coronavirus (2019-nCoV) a été détectée à Wuhan en Chine en décembre 2019. L'épidémie s'est propagée dans plusieurs villes chinoises (Guangdong, Pékin, Shanghai) ainsi que dans d'autres pays (Thaïlande, Japon, Corée du Sud, Etats Unis d'Amérique).

Il a été enregistré à l'échelle mondiale au 22 janvier 2020, 444 cas dont 17 décès. Selon les premières informations, la maladie se transmet par voie respiratoire et se manifeste par la fièvre, la toux et les difficultés respiratoires. Les investigations sont en cours pour déterminer l'origine de l'épidémie.

A ce jour, la Côte d'Ivoire n'a pas enregistré de cas. Toutefois, au regard des mouvements de populations et des échanges entre notre pays et ceux déjà affectés, le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique a pris les mesures suivantes :

1. Renforcement du contrôle sanitaire aux frontières aéroportuaires, maritimes et terrestres ;
2. Diffusion de directives sur la surveillance épidémiologique de la pneumonie due au 2019-nCoV aux Directeurs Départementaux de la santé ;
3. Renforcement des capacités diagnostiques de l'Institut Pasteur de Côte d'Ivoire pour la confirmation des cas suspects
4. Renforcement des mesures de prévention et de contrôle de l'infection dans les établissements sanitaires
5. Sensibilisation des populations sur les mesures de prévention de la maladie.

A cet effet, le Ministère de la Santé et de l'Hygiène Publique recommande aux populations le respect des mesures suivantes :

- Éviter le contact étroit avec les personnes souffrant d'infections respiratoires aiguës;
- Se laver fréquemment les mains, en particulier après un contact direct avec des personnes malades ou leur environnement ;
- Éviter tout contact non protégé avec des animaux d'élevage ou sauvages;
- Utiliser un mouchoir en papier pour éternuer et tousser et le jeter dans une poubelle, à défaut éternuer et tousser dans le pli du coude puis se laver les mains régulièrement à l'eau et au savon.
- Se rendre dans le centre de santé le plus proche en cas de survenue de fièvre, toux et difficultés respiratoires

Les populations sont invitées à ne pas céder à la panique et à appeler le 143 (numéro vert gratuit) pour toute information.

Dr Eugène AKA AOUELE

LE PRODUIT NETTOYANT MULTI-USAGES



Pour illustrer le DIY, l'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une recette simple et efficace pour fabriquer votre produit nettoyant maison. En effet, faire ses produits d'entretien soi-même est certainement un des Do It Yourself les plus récurrents. Facile à réaliser, les produits ménagers faits maison nettoient aussi bien que les produits ménagers industriels tout en étant moins chers.

Ingrédients pour 1 litre

- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
- 1 litre d'eau
- 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix pour parfumer.

Préparation

- À l'aide d'un entonnoir, versez 1 litre d'eau froide dans un bidon et ajoutez-y 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude.
- Dans un bol à part, mélangez 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc et les 10 gouttes d'huile essentielle de votre choix.
- Ajoutez le mélange au bidon et secouez avant chaque utilisation.

Une préparation parfaite pour désinfecter et nettoyer toutes vos surfaces.



Quand ta maman t'achète le vêtement dans lequel tu vas grandir



[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