

DOSSIER DE LA SEMAINE

# LES SOLDES, J- 1 SEMAINE

SE PRÉPARER POUR FAIRE  
DE BONNES AFFAIRES

## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

## LES PRODUITS DE SAISON

LES HARICOTS VERTS :  
UN SUPER-ALIMENT

## ASTUCES DE LA SEMAINE

POMMES DE TERRE : COMMENT  
CONSERVER LEUR FRAICHEUR ?



DU 02 AU 09 AOUT



# Offre

**VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE**

## **ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !**

"Soldes, J-1semaine !" En effet, à partir du lundi 10 août c'est parti pour la 2e période des soldes !! Les soldes constituent une opportunité importante pour les consommateurs parce que généralement les prix pratiqués défient toute concurrence. Ce sont les seules périodes pendant lesquelles les commerçants sont autorisés à faire des ventes à perte afin d'écouler leurs stocks. Les soldes oui, mais à condition de prendre certaines précautions. LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous livre quelques conseils pour profiter pleinement des soldes qui débuteront la semaine prochaine.

Riche en fibres et en vitamines et très peu calorique, les haricots verts sont des super-aliments qui devraient figurer plus régulièrement dans nos assiettes. Quels sont les avantages à consommer des haricots verts ? Réponse dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Si vous achetez des pommes de terre, vous aurez remarqué que souvent au bout de quelques temps, elles peuvent se mettre à germer. Pour éviter ce désagrément, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous livre une méthode toute simple pour conserver la fraîcheur de vos pommes de terre le plus longtemps possible.

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



# C'EST COMBIEN?

## TABLEAU DE L'EVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE



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	YAMOUSSOUKRO	MAN		KORHOGO	
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN							
		IGNAME KLEGLE	650	400	400	700	-	550	▲
		IGNAME ASSAWA							■
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	500	-	300	500	400	500	■
		MANIOC	250	200	200	200	250	300	■
		CITRON	600	400	875	1000	350	1000	■
		POMME DE TERRE	500	450	400	500	500	500	▲
		ANANAS	500	300	400	500	150	500	■
		MIL	400	350	400	400	400	350	■
		FONIO	-	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	500	400	350	400	350	400	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	300	350	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	250	300	250	500	300	250	▲
		GOMBO TYPE BAOLÉ	250	300	250	500	-	400	■
		AUBERGINE N'DROWA	500	400	250	500	250	700	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	500	400	250	500	250	400	▲
		BANANE DOUCE	450	300	300	350	100	500	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	550	500	400	400	400	400	▼
		OIGNON BLANC	500	500	400	400	-	500	▼
		PIMENT	1000	500	1000	500	300	500	▲
		GRAINE DE PALME	200	300	200	150	100	250	■
		CITRON	500	300	875	1000	500	800	▼
		GINGEMBRE	650	350	350	500	400	500	■
		CAROTTE	1000	800	1200	1000	1300	1300	▲
		CHOU	500	500	350	600	400	600	■
		COURGETTE	250	300	300	400	300	500	■
		NAVET	1200	500	500	500	-	600	■
		POIVRON	1100	1000	600	1500	2500	1000	▲
		CONCOMBRE	300	300	350	300	150	300	■
		HARICOT VERT	1100	1500	700	1500	900	900	▼
	HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	350	650	■	
	PAMPLEMOUSSE	-	-	-	-	-	-	■	
	PAPAYE	600	500	300	100	-	600	■	
	GOYAVE	-	-	-	-	-	-	■	
	MANGUE	250	300	500	400	400	150	▼	
	TANGELO	-	-	-	-	-	-	■	
	ORANGE	300	300	250	200	125	500	▲	
	AVOCAT	300	300	300	300	300	500	▼	
	COROSSL	-	-	-	-	-	-	■	
	BANANE PLANTAIN	600	300	300	300	200	500	▼	
	TOMATE TYPE SALADE	800	700	700	800	600	800	▼	
	PATATE DOUCE	500	250	500	500	500	400	■	
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	700	750	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON								
PRODUITS FRAIS		BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS	2800	2500	2200	2200	2400	2200
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS		2400	2200	2000	2000	2000	1600	■
	VIANDE DE MOUTON		3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
	POULET DE CHAIR		2100	2500	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	-	-	-	-	-	■
		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	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN POUFRE BLANC / SACHET 1 KG	550	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN POUFRE BLANC / VRAC	750	-	-	-	-	-	■	
	SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	700	-	-	-	-	-	■	
	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 EN HAUSSE ■ PRIX STABLES ▼ PRIX À LA BAISSE



## LES HARICOTS VERTS : UN SUPER-ALIMENT

Riche en fibres et en vitamines et très peu calorique, les haricots verts sont des super-aliments qui devraient figurer plus régulièrement dans nos assiettes. Quels sont les avantages à consommer des haricots verts ? Réponse.

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### POUR LA PRÉVENTION DES MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Riche en potassium, les haricots verts interviennent dans la prévention des maladies cardiovasculaires comme l'hypertension. Ce légume contient aussi des fibres solubles qui permettent d'optimiser la santé cardiaque, et à cela s'ajoute le magnésium qui permet de réguler la pression artérielle.



#### CONTRE L'OSTÉOPOROSE

Il est tout à fait possible de soigner ou de prévenir l'ostéoporose par la consommation régulière de haricots verts. En effet, la vitamine K présente dans ce légume empêche le développement de cette maladie des os fragiles qui entraîne des fractures.

#### POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE

Les haricots verts renferment une forte teneur en fibres et en protéines, ce qui est bon pour prévenir le diabète de type 2. En effet, les diététiciens préconisent aux diabétiques ainsi qu'aux personnes sujettes à cette maladie d'en manger, car ce légume permet de contrôler et d'éviter la montée de la glycémie en aidant l'organisme à réguler le métabolisme du sucre, ce qui permet de prévenir le diabète.

#### POUR PRÉVENIR LE DIABÈTE

En consommant régulièrement des haricots verts, il est possible de traiter naturellement le diabète de type 2. Ils renferment, en effet, une

forte teneur en fibres et en protéines. Les diététiciens préconisent aux diabétiques ainsi qu'aux personnes sujettes à cette maladie d'en manger, car ce légume permet de contrôler et d'éviter la montée de la glycémie. En d'autres termes, il aide l'organisme à réguler le métabolisme du sucre, ce qui permet de prévenir le diabète.

#### POUR LA SANTÉ DES YEUX

Si vous vous préoccupez de la santé de vos organes de vue, consommez des haricots verts le plus souvent possibles. En effet, ce légume renferme des vitamines A et C qui contribuent à fournir des antioxydants. Ces derniers participent à la flexibilité de la rétine, donc à la meilleure santé des yeux. En les mangeant crus, vous pourrez également vous protéger des infections oculaires.

#### POUR RALENTIR LE VIEILLISSEMENT

Mangez régulièrement des haricots verts pour ralentir le vieillissement cutané et pour paraître toujours jeune. Cette vertu anti-âge, ils la doivent à leur forte teneur en vitamine A qui permet de ralentir le processus de dégénérescence. En ce sens, si vous êtes soucieuse de votre peau, il est temps d'apprendre toutes les recettes que vous pourrez faire avec ce légume pour en consommer régulièrement.

#### BON POUR LA SILHOUETTE

Les haricots verts font maigrir rapidement, et ce n'est pas pour rien qu'on les surnomme les « haricots mange-tout ». En effet, 100 g de ce légume n'apporte que 31 kcal, ce qui permet de perdre des kilos de manière plus saine. Il renferme aussi des fibres qui donnent très vite une sensation de satiété. Si vous voulez perdre du poids et garder la ligne naturellement, intégrez ce légume minceur dans votre alimentation.

### Saisonnalité

Forte disponibilité de mai à septembre.

### Zone de production

Essentiellement dans la périphérie d'Abidjan (Anyama, Bingerville, Azaguié).



**La Rizière**®



**Tous  
accros à  
son goût  
unique !**



**GRAND PRIX  
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE  
PAR LES CONSUMMATEURS**



**La Rizière, la source du bon riz**





# LES SOLDES, J-1 SEMAINE

## SE PRÉPARER POUR FAIRE DE BONNES AFFAIRES

"Soldes, J-1semaine !" En effet, à partir du lundi 10 août c'est parti pour la 2e période des soldes !! Les soldes constituent une opportunité importante pour les consommateurs parce que généralement les prix pratiqués défient toute concurrence. Ce sont les seules périodes pendant lesquelles les commerçants sont autorisés à faire des ventes à perte afin d'écouler leurs stocks. Les soldes oui, mais à condition de prendre certaines précautions. LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous livre quelques conseils pour profiter pleinement des soldes qui débiteront la semaine prochaine.



Les soldes sont une période bénie pour les consommateurs. Mais pour bien en profiter, un peu de préparation est nécessaire. Voici quelques conseils.

### FAITES DES REPÉRAGES

J-1 semaine !! Vous avez encore une semaine avant le début de la 2e période de soldes. Alors foncez regarder les boutiques ! Avec votre liste en main, parcourez les magasins à la recherche de vos articles et comparez les prix entre les différentes enseignes. Ainsi, au cours des soldes vous n'aurez qu'à acheter le produit déjà repéré dans le magasin qui offre la meilleure réduction.

### REPEREZ LES PIEGES

Les articles mis à la vente en solde doivent obligatoirement faire l'objet d'un double marquage matérialisé par une étiquette faisant apparaître le prix initial et le nouveau prix de vente. De même, le vendeur doit clairement signaler les rabais proposés. Il est ainsi interdit d'augmenter le prix d'un produit avant la période des soldes dans le but de faire croire à une offre promotionnelle plus importante qu'elle ne l'est réellement. Toute étiquette d'un article en solde doit indiquer le prix initial barré, le taux de réduction en valeur absolue ou en pourcentage et le nouveau prix après application de la réduction.

### FAITES ATTENTION AUX ÉTIQUETTES

-50%, -70% ou même -90% c'est bien. Mais l'effectivité de cette réduction au moment de passer en caisse c'est mieux. Vous êtes-vous déjà amusé à recalculer le pourcentage de remise annoncé sur un article pendant les soldes ? Pourtant vous devriez ! Car il peut arriver que certains commerçants volontairement ou involontairement appliquent des pourcentages différents de ce qui est affiché sur les étiquettes. Pour en avoir le cœur net, faites simplement un petit calcul : multiplier le prix initial du vêtement par le taux de remise et divisez ensuite le résultat par 100. Vous obtiendrez ainsi le montant de la remise octroyé pendant les soldes que vous n'avez plus qu'à soustraire au prix de départ. Soyez donc vigilant.

### FAITES RESPECTER VOS DROITS

Connaitre ses droits est utile et encore plus pendant une période privilégiée comme les soldes. Au cours de cette période, certains commerçants peuvent essayer de vous faire croire que les droits des consommateurs sont suspendus : c'est faux ! Sachez donc que vous bénéficiez des mêmes garanties pendant les soldes que pendant les périodes hors soldes. Vous avez le droit donc de vous faire rembourser ou d'échanger vos articles en cas de défaut de fabrication. Quant aux achats en ligne, vous avez un délai de 14 jours à compter de la livraison pour échanger votre article.



Ne l'oubliez pas, les soldes ne sont pas qu'une affaire de vêtements ! C'est par exemple le moment d'acheter de l'électroménager et même des ustensiles de cuisine.

Du 10 mars au 31 mars et du 10 août au 31 août. En Côte d'Ivoire, ces périodes sont réglementées par le décret No 2013-167 du 06 mars 2013 portant organisation des ventes soldes et autres formes de ventes équivalentes.

## FÊTE NATIONALE : LA CÔTE D'IVOIRE A 60 ANS !



La Côte d'Ivoire célèbre sa fête nationale cette semaine. En effet, chaque 7 Août est l'occasion de célébrer la date de son ascension à l'indépendance.

République depuis 1958, la Côte d'Ivoire obtient l'indépendance en août 1960 après avoir manifesté le désir d'exercer tous les pouvoirs et compétences - défense, économie, relations extérieures, etc. Cette proclamation se fait dans la mouvance de plusieurs autres États d'Afrique.

La République de la Côte d'Ivoire, un pays qui compte 3,2 millions d'habitants en 1960, sera reconnue par l'Organisation des Nations unies (ONU) le 20 septembre 1960.

Traditionnellement, cette journée est célébrée par un défilé militaire, après le discours du chef de l'Etat.





## POMMES DE TERRE : COMMENT CONSERVER LEUR FRAICHEUR ?



Si vous achetez des pommes de terre, vous aurez remarqué que souvent au bout de quelques temps, elles peuvent se mettre à germer. Pour éviter ce désagrément, L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous livre une astuce toute simple pour conserver la fraîcheur de vos pommes de terre le plus longtemps possible.

**Pour éviter que vos pommes de terre ne germent trop rapidement, il existe une astuce simple et naturelle à base de pomme.**

### Mode d'emploi

Déposez une ou plusieurs pommes au milieu de votre sac de pommes de terre. La présence de la pomme va ralentir la formation de germes. Vous allez ainsi pouvoir conserver la fraîcheur de vos pommes de terre plus longtemps.

Pourquoi ça marche ? Tout simplement parce que la pomme dégage un gaz appelé éthylène, qui empêche les pommes de terre de germer.



**Juste parce que je t'ai dit de faire comme  
chez toi, tu grilles 5 oeufs ensemble**



[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](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

[www.cnlvc.ci](http://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](mailto:info@moustik.ci)

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI**