

DOSSIER DE LA SEMAINE

# INONDATION

## COMMENT PROTÉGER SON LOGEMENT ?



### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### LES PRODUITS DE SAISON

LE CHAMPIGNON,  
DITES OUI À LA SANTÉ

### ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT DESODORISER  
UNE POUBELLE ?



29 JUIN AU 06 JUILLET



# O f f i c i e l

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

# ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Chaque année, nous sommes nombreux à devoir composer avec les caprices de dame nature à l'arrivée de la saison des pluies. Que vous soyez situé dans une zone potentiellement inondable ou non, le risque de subir une inondation reste toujours présent en cette période. En effet, les inondations causées par les fortes précipitations peuvent causer de graves dommages. Même si l'on ne peut pas stopper la nature, il est tout de même possible de se prémunir en cas d'alerte météo et réduire les conséquences dommageables sur son logement. Comment protéger son logement en cas d'inondation ? Quels réflexes adopter pour sa sécurité ? Comment limiter les dégâts ? Éléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Besoin ni d'air ni de lumière pour pousser et pas considérés, à proprement parler, comme des légumes, les champignons sont des aliments qui regorgent de bienfaits. En effet, riches en vitamines, minéraux, fibres, protéines et pauvres en calories, les champignons sont des mets de choix. En sauce ou sauté, quels sont les apports nutritionnels des champignons ? La rubrique PRODUIT DE SAISON vous dit tout.

Chaleur, humidité ou encore restes alimentaires en décomposition, il suffit de quelques mauvaises conditions pour que les bactéries responsables des odeurs se développent dans la poubelle. Heureusement, il existe quelques astuces pour que les poubelles sentent meilleurs. Comment enlever les mauvaises odeurs et éviter la prolifération de bactéries dans nos poubelles ? Réponse dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

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 MARCHÉS, 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						▲	
		IGNAME KLEGLE	650	400	400	700	-	550	■
		IGNAME ASSAWA							■
		IGNAME BÊTÈ BÊTÈ	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	250	250	500	300	300	■
		GOMBO TYPE BAOULÉ	250	250	250	500	-	400	▲
		AUBERGINE N'DROWA	500	500	250	500	200	700	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	500	500	250	500	200	400	▲
		BANANE DOUCE	450	300	300	350	300	500	■
		OIGNON VIOLET - NIGER - BF	500	500	400	400	500	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	500	875	1000	500	1000	▼	
	GINGEMBRE	650	350	350	500	350	500	■	
	CAROTTE	1000	800	1200	1000	1300	1300	▲	
	CHOU	500	500	350	600	400	600	■	
	COURGETTE	250	250	300	400	300	500	■	
	NAVET	1200	500	600	500	-	600	■	
	POIVRON	1100	1000	600	1500	1500	1000	▲	
	CONCOMBRE	300	300	350	300	300	300	■	
	HARICOT VERT	1400	1000	700	1500	-	1500	▼	
	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	250	200	500	▲	
	AVOCAT	300	300	300	300	250	500	▼	
	COROSSOL	-	-	-	-	-	-	■	
	BANANE PLANTAIN	600	300	300	300	300	500	▼	
TOMATE TYPE SALADE	800	800	700	800	800	800	▼		
PATATE DOUCE	500	250	500	500	250	400	■		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	700	750	500	■		
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	-	-	-	-	-	■	
	FARINE DE BLÉ PÂTISSÈRE / 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

Retrouvez plus d'informations sur le site [www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

Signalez tout contrevenant au N°VERT GRATUIT

800 000 99

**cnlvc**  
Centre National de  
Livraison et de  
Vente  
Ensemble c'est possible!

# LES PRODUITS DE SAISON



## LE CHAMPIGNON, DITES OUI À LA SANTÉ

Besoin ni d'air ni de lumière pour pousser et pas considérés, à proprement parler, comme des légumes, les champignons sont des aliments qui regorgent de bienfaits. En effet, riches en vitamines, minéraux, fibres, protéines et pauvres en calories, les champignons sont des mets de choix. En sauce ou sauté, quels sont les apports nutritionnels des champignons ?

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les champignons sont une source de sélénium ou d'ergothioneine - qui sont des antioxydants nécessaires à notre organisme. Ils permettent, entre autres, de renforcer le système immunitaire et protéger nos cellules contre leur endommagement.

#### BON POUR LE CŒUR

Le sélénium présent dans les champignons joue également un rôle protecteur vis-à-vis des maladies cardio-vasculaire.

#### RENFORCE LES OS

Les champignons sont pleins de calcium, un nutriment important pour la force et la formation des os. En effet, une carence en calcium peut causer des douleurs articulaires, un manque de mobilité et l'ostéoporose.



#### BON POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Les nutriments essentiels que contiennent les champignons (sélénium, cuivre, biotine, niacine et riboflavine) aident à garder la peau et des cheveux sains et éclatants de santé.



#### BON POUR LES DIABÉTIQUES

Les champignons possèdent un Indice Glycémique bas, ce qui explique pourquoi les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang.

#### BON POUR LA PRÉVENTION DU CANCER

Des composés tels que la lectine et d'autres protéines tels que les glucanes ont le potentiel d'inhiber la formation de cancer ainsi que leur croissance. Des études ont également montré que les femmes qui mangent en moyenne un champignon par jour ont deux fois moins de risques de contracter le cancer du sein que les femmes qui ne mangent pas de champignons.

### Saisonnalité

En saison des pluies, de mai à juillet et de septembre à octobre.

### Zone de production

Zone Sud de la Côte d'Ivoire. Principalement à Tiassalé, Singrobo, Dabou et Abidjan.



**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**





# INONDATION

## COMMENT PROTÉGER SON LOGEMENT ?

Chaque année, nous sommes nombreux à devoir composer avec les caprices de dame nature à l'arrivée de la saison des pluies. Que vous soyez situé dans une zone potentiellement inondable ou non, le risque de subir une inondation reste toujours présent en cette période. En effet, les inondations causées par les fortes précipitations peuvent causer de graves dommages. Même si l'on ne peut pas stopper la nature, il est tout de même possible de se prémunir en cas d'alerte météo et réduire les conséquences dommageables sur son logement. Comment protéger son logement en cas d'inondation ? Quels réflexes adopter pour sa sécurité ? Comment limiter les dégâts ? Eléments de réponse.



**En cas de fortes intempéries, nul n'est à l'abri d'un risque d'inondation. Pour faire face à ce danger qui guette nos maisons, voici quelques conseils afin de préserver son habitation.**

### A L'EXTÉRIEUR DU LOGEMENT

Dans votre habitation, l'eau peut s'infiltrer par une multitude d'endroits. Pour protéger votre logement au maximum, imperméabilisez les différentes ouvertures à l'aide de systèmes anti-inondation. Ces dispositifs d'obstruction pour portes et fenêtres – comme des batardeaux amovibles, par exemple – empêcheront l'infiltration de l'eau et peuvent en moyenne résister à une crue de 48 heures.



Si vous n'avez pas de batardeaux pour portes et fenêtres, vous pouvez utiliser des sacs de sable de 15 ou 20 kg pour obstruer les ouvertures et empêcher l'eau de pénétrer chez vous. Il s'agit de mettre des sacs remplis de sable à plat, en quinconce, dans le sens de la longueur par rapport au sens d'écoulement prévisible de l'inondation. La barrière ainsi formée permet de limiter la pénétration de l'eau et de la filtrer le cas échéant si une pollution était à déplorer. Les sacs de sable sont envisageables pour l'obturation des ouvertures (porte d'entrée, baie vitrée, portail, etc.). Toutefois, il n'est pas évident de pouvoir stocker et déplacer des charges si lourdes. Des modèles moins imposants qui se gonflent au contact de l'eau sont disponibles dans le commerce.

### À L'INTÉRIEUR DU LOGEMENT

Avant que la pluie ne commence à tomber et que la crue n'arrive, surélevez vos meubles afin de les protéger si l'eau pénètre dans votre logement. De même, ranger les produits toxiques ou polluants en hauteur afin d'éviter qu'ils ne soient emportés et ne se déversent dans l'eau. Pensez à localiser l'endroit où se situent les robinets de gaz et disjoncteurs électriques. Si une inondation se déclare, vous pourrez les couper rapidement et éviter des incidents plus importants.



Si vous vous situez dans une zone à forts risques, qui peut notamment nécessiter une évacuation, préparez des affaires pour vos enfants et vous, ainsi qu'un peu de nourriture.

### CE QU'IL FAUT RETENIR

Ces moyens ne sont pas infailibles mais ils peuvent vous permettre de limiter les dommages sur certains de vos biens. En effet, l'efficacité de ces protections est assujettie à plusieurs conditions : vitesse de la montée des eaux, du courant, hauteur maximum de la submersion, type de construction, âge de la construction, etc. Enfin, restez à l'écoute des informations et consultez les bulletins de vigilance météo de la SODEXAM.



## LA METEO ANNONCE DE FORTES PLUIES !

Du Lundi 29 Juin au Mercredi 01 Juillet 2020, le district d'Abidjan enregistrera des pluies modérées ou fortes. La vigilance orange demeure.

### BULLETIN METEO

Lundi 29 Juin 2020

Conditions Météorologiques

Température en °C	Matinée	Après-Midi
> Abidjan	25°	29°
> Adiaké	25°	29°
> Bondoukou	25°	32°
> Bouaké	25°	32°
> Daloa	25°	33°
> Dimbokro	26°	34°
> Gagnoa	25°	33°
> Korhogo	25°	33°
> Man	24°	31°
> Odiénné	26°	34°
> San-pédro	25°	29°
> Sassandra	25°	29°
> Tabou	25°	29°
> Yamoussoukro	25°	33°

#### Temps prévu la Matinée

Des passages nuageux favoriseront localement de faibles pluies sur le Littoral et à du Sud forestier en cours de la matinée. Des nuages en dissipation sur la partie Nord pourraient laisser de faibles pluies sur le Nord ouest. Le reste du pays sera sous un ciel généralement nuageux.

#### Temps prévu l'Après-Midi

Les régions du Nord et Bande centrale seront plus instables. Cette instabilité entraînera la formation de cellules orageuses suivies d'averses de pluie notamment dans le Nord-ouest et à l'Est. Ces orages avec pluies pourraient affecter le Centre en fin de période. Un temps nuageux à couvert sera observé sur le Sud-forestier et le Littoral avec par moment des pluies faibles ou modérées mêlées à des orages.

sodexam

## COMMENT DESODORISER UNE POUBELLE ?



Chaleur, humidité ou encore restes alimentaires en décomposition, il suffit de quelques mauvaises conditions pour que les bactéries responsables des odeurs se développent dans la poubelle. Heureusement, il existe quelques astuces pour que les poubelles sentent meilleurs. Comment enlever les mauvaises odeurs et éviter la prolifération de bactéries dans nos poubelles ? Réponse.

### **Il arrive parfois que la poubelle dégage odeur nauséabonde. Comment y remédier ?**

1. Nettoyer l'intérieur et l'extérieur de la poubelle avec de l'eau vinaigrée et laisser sécher.
2. Mettre du zeste de citron dans le fond de la poubelle.
3. Placer du journal dans le fond de la poubelle et vaporiser du citron dessus.

Utiliser un sac poubelle adapté à votre poubelle (ni trop grand, ni trop petit). Il est recommandé de changer le sac poubelle de manière régulière. De même, un nettoyage régulier de votre poubelle évitera l'accumulation de bactérie.



Les fabricants des véhicules doivent mettre des klaxons coté passagers car nous aussi on a des amis à saluer



 [allonsseulementcocorico](https://www.facebook.com/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**