

DOSSIER DE LA SEMAINE

# MIEUX GERER SON ARGENT,

MIEUX PLANIFIER  
SES DEPENSES

+

## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

## LES PRODUITS DE SAISON

LES VERTUS DE  
LA POMME DE TERRE !

## ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT MIEUX  
CONSERVER LE PAIN ?



04 AU 11 JANVIER 2021



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

Optim

Toute l'équipe du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère (CNLVC) se joint à moi pour vous souhaiter une très bonne année : santé, paix, réussite et sérénité. En matière de consommation, qui dit sérénité dit dépenser sans stress. Alors en ce début d'année, il paraît essentiel de prendre la résolution de mieux gérer son argent afin de passer une année 2021 plus sereinement. Si cela est votre souhait, mettre en place un budget familial est primordial. Qu'est-ce qu'un budget familial ? Comment s'y prendre ? Élément de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Nouvelle année, nouvelle rubrique. Parce que nous avons le souci de vous informer toujours plus, votre bulletin inaugure cette semaine une nouvelle rubrique : LE CALENDRIER MENSUEL DES PRODUITS DE SAISON. Une rubrique à retrouver le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois afin de vous donner un aperçu global, sous forme de tableau synthétique, des fruits et légumes que vous pourrez déguster tout au long du mois au meilleur rapport qualité/prix.

Tubercule très nourrissante, la consommation de pomme de terre convient à tous les âges. Elle a des propriétés diurétiques, apaisantes et antispasmodiques. Zoom dans la rubrique PRODUIT DE SAISON sur les incroyables vertus de cet aliment.

Le pain sec c'est bon pour le pain perdu, mais le pain rassis ou ramolli est tout simplement perdu ! Alors pour ne plus gâcher vos baguettes ou vos miches, découvrez notre ASTUCE DE LA SEMAINE pour bien conserver son pain.

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



Ensemble c'est possible !

# 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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	BÊTÉ BÊTÉ	350	300	300	600	500	350	▼
		KLÉGLÉ	400	450	400	350	350	400	▼
		MANIOC	200	200	200	200	250	300	■
		POMME DE TERRE	500	500	500	500	500	600	▼
		PATATE DOUCE	200	250	200	400	200	200	▼
		MIL	400	400	500	400	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	500	750	750	500	■
		HARICOT CEREALE BLANC	600	500	400	400	-	650	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	400	400	400	375	400	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	300	400	350	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	500	600	400	500	600	500	▼
		GOMBO Baoulé	500	600	400	500	400	600	▼
		PIMENT	1300	1000	1000	500	300	1000	▼
		TOMATE TYPE SALADE	500	600	400	500	500	600	■
		AUBERGINE VIOLETTE	500	500	350	500	350	400	■
		AUBERGINE N'DROWA	450	400	200	500	200	500	▼
		OIGNON BLAN	500	500	600	500	500	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	900	700	500	600	500	700	▲
		CHOU	500	400	350	600	400	250	■
		COURGETTE	400	400	350	400	200	300	■
	NAVET	800	600	600	500	500	700	■	
	HARICOT VERT	1200	1000	800	1200	1500	1000	▼	
	CONCOMBRE	500	350	350	300	400	300	■	
	BANANE DOUCE	380	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE PLANTAIN	250	300	300	300	200	400	▼	
	ANANAS	450	400	400	500	500	500	■	
	AVOCAT	600	400	400	500	400	600	■	
	CITRON	350	700	875	875	875	800	▼	
	PAPAYE	300	500	200	100	100	600	▼	
	GINGEMBRE	600	500	350	500	350	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	300	250	175	250	150	300	▲
		KPONAN	600	500	600	500	500	500	▲
ASSAWA		500	400	400	400	-	-	▲	
CAROTTE		1200	1000	1300	1500	1500	1000	▲	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	POIVRON	1300	1000	700	1500	1500	1000	▲
		BOUCHERIE VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3 000	2500	2200	2200	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2 500	2200	2000	2000	2200	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	3 700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2 300	2500	2000	3000	3000	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		PATE DE BŒUF IMPORTE	1000	-	-	-	-	-	■
		FOI DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPLE IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		LEVRE DE BŒUF IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIER DE POULETS IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
	CROUPILLON DE DINDES IMPOTES	2 000	-	-	-	-	-	■	
	CUISSES DE POULETS IMPOTEES	2 000	-	-	-	-	-	■	
	POISSONNERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
		DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
CREVETTE LOCALE		4000	-	-	-	-	-	■	
MAQUERO IMPORTE		1200	-	-	-	-	-	■	
MACHOIRON IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■		
APOLLO/CHIENTCHAT	1500	-	-	-	-	-	■		
CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■		
DORADE IMPORTE	1800	-	-	-	-	-	■		
SOSSO IMPORTE	2 500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		

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



Nouvelle année, nouvelle rubrique. Parce que nous avons le souci de vous informer toujours plus, votre bulletin inaugure cette semaine une nouvelle rubrique : LE CALENDRIER MENSUEL DES PRODUITS DE SAISON. Une rubrique à retrouver le 1<sup>er</sup> lundi de chaque mois afin de vous donner un aperçu global, sous forme de tableau synthétique, des fruits et légumes que vous pourrez déguster tout au long du mois au meilleur rapport qualité/prix.

1

## JANVIER

Fruits	Légumes	Féculents
Banane douce 	Tomate 	Igname klèglè/ bètè bètè 
Ananas 	Oignon 	Banane plantain 
Corossol 	Ail 	Pomme de terre 
Papaye 	Aubergine n'drowa 	
	Chou 	
	Haricot vert 	



## LES VERTUS DE LA POMME DE TERRE

Tubercule très nourrissante, la consommation de pomme de terre convient à tous les âges. Elle a des propriétés diurétiques, apaisantes et antispasmodiques. Zoom dans la rubrique PRODUIT DE SAISON sur les incroyables vertus de cet aliment.

### AIDE À COMBATTRE ET PRÉVENIR L'ANÉMIE

La pomme de terre est une bonne source de fer et de vitamine B9, éléments essentiels à la synthèse des globules rouges. Elle peut ainsi aider à prévenir et combattre différentes formes d'anémie.

### AIDE À PRÉVENIR ET COMBATTRE L'ARTHRITE

Sa teneur en vitamines et minéraux, notamment en potassium, fait du jus de pomme de terre un bon allié pour lutter contre les maladies inflammatoires comme l'arthrite et les rhumatismes. Coupez en tranches une pomme de terre avec la peau et laissez-la tremper dans de l'eau que vous boirez le matin, avant le premier repas.

### AIDE À APAISER LES BRÛLURES, ROUGEURS ET AUTRES IRRITATIONS DE LA PEAU

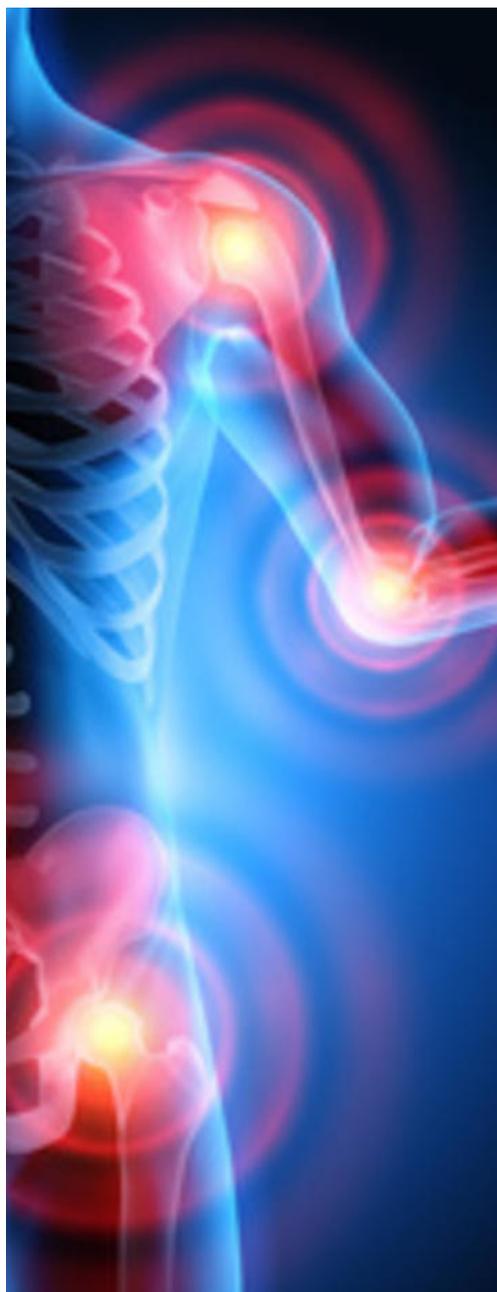
Appliqués sur la peau, le jus de pomme de terre ou des tranches du tubercule cru ont des propriétés anti-irritantes, apaisantes et décongestionnantes. Ces applications peuvent s'avérer bénéfiques en cas de brûlure, rougeur, démangeaisons ou déshydratation.

### AIDE À PRÉVENIR ET COMBATTRE LA CONSTIPATION ET LES HÉMORROÏDES

Les pommes de terre bouillies ou cuites à la vapeur favorisent l'évacuation des selles. Elles peuvent ainsi aider à prévenir et traiter la constipation, les fécalmes, et donc les hémorroïdes, que la constipation favorise.

### AIDE À LUTTER CONTRE L'HYPERTENSION

Les pommes de terre, excellentes sources de potassium, aident à baisser et stabiliser la pression sanguine.<sup>1</sup> mois. pression sanguine.



### Saisonnalité

Octobre à janvier.

### Zone de production

Peu produite en Côte d'Ivoire, la pomme de terre est essentiellement importée de la Hollande et des pays du Maghreb.





**La Rizière**®



**Tous accros à son goût unique !**



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



**La Rizière, la source du bon riz**





## **MIEUX GERER SON ARGENT, MIEUX PLANIFIER SES DEPENSES**

Toute l'équipe du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère (CNLVC) se joint à moi pour vous souhaiter une très bonne année : santé, paix, réussite et sérénité. En matière de consommation, qui dit sérénité dit dépenser sans stress. Alors en ce début d'année, il paraît essentiel de prendre la résolution de mieux gérer son argent afin de passer une année 2021 plus sereinement. Si cela est votre souhait, mettre en place un budget familial est primordial. Qu'est-ce qu'un budget familial ? Comment s'y prendre ? Quelle méthode faut-il adopter ? Réponse.



Qui dit nouvelle année dit nouvelles résolutions. Et si nous prenions celle de mieux maîtriser nos dépenses à travers la mise en place d'un budget familial ? Pourquoi ? Comment ?

### FAIRE LE BILAN DE 2020

Si vous faites le point sur toutes vos dépenses au cours de l'année écoulée (vêtements, chaussures, électroménagers...), qu'est-ce que vous portez ou utilisez encore aujourd'hui ? Faites la liste. Ensuite, estimez combien vous avez dépensé pour tous les achats que vous n'utilisez plus ou presque plus. Est-ce que vous pensez que tout a été nécessaire ? Pour mettre en place un budget familial en 2021, commencez donc par faire le point sur vos dépenses de 2020 pour détecter toutes les dépenses inutiles ou superflues. Ainsi, les prochaines fois que vous serez tenté par un achat, vous y réfléchirez à deux fois.



### LA COMPOSITION DU BUDGET FAMILIAL

Le budget est réparti entre les revenus et les dépenses.

- Les revenus : Ceux-ci englobent toutes les entrées d'argent (salaires, primes, bénéfices d'une activité commerciale ou secondaire) des membres de la famille, les parents certes mais également les enfants qui sont à la maison et qui ont une entrée d'argent, qu'elle soit fixe ou occasionnelle.
- Les dépenses : Ceux-ci incluent les dépenses fixes et ceux qu'on fait occasionnellement. Elles comprennent : le loyer, les factures d'électricité, d'eau et de téléphone, etc. Et, si le foyer a contracté un crédit, le remboursement du prêt. Parmi les dépenses courantes au quotidien, on met également dans cette liste l'alimentation, le coût des transports, le carburant de sa voiture (si on en a). Parmi les dépenses qu'on peut faire de temps en temps, on met les vêtements et les équipements divers qu'on aurait besoin d'acheter quelquefois (Tv, Frigo, Téléphone...).

En faisant la soustraction des charges du revenu, on peut avoir soit un solde positif ou l'inverse. En cas de solde négatif, il faut prévoir le moyen de combler cette lacune financière. On peut par exemple réduire ses dépenses (on met un trait sur les sorties par exemple). En ce sens, on tient compte surtout des charges fixes et on remet à plus tard les dépenses occasionnelles.



### SE PAYER EN PREMIER

Le budget comprend aussi l'épargne. Ce qui est important dans l'épargne c'est la régularité et non le montant épargné. En matière de régularité, il est conseillé de vous « payer en premier ». Se payer en premier signifie qu'avant même de payer toutes vos dépenses, vous vous payez en épargnant. Car, bien souvent, si vous choisissez d'épargner à la fin du mois avec ce qu'il vous reste, vous aurez non seulement une épargne irrégulière et en plus de cela vous aurez probablement fait des dépenses inutiles venant ainsi diminuer le montant de votre épargne. Payez-vous en premier en épargnant dès que l'argent est en votre possession, ne vous payez pas en dernier. Cet argent régulièrement épargné, vous permettra d'aborder les imprévus avec plus de confort, et vous évitera de vous endetter.

Pour ce qui est du montant de votre épargne, tout dépend de votre objectif. Le plus important est qu'il soit atteignable et corresponde à votre mode de vie. Il est usuellement recommandé d'épargner de 10 à 15% de vos revenus. Plus vous avez de l'argent de côté, un matelas de sécurité, plus vous allez être serein face aux dépenses imprévues.





## PRIX DU PAIN : AUCUNE AUGMENTATION EN VUE !



MINISTÈRE DU COMMERCE  
ET DE L'INDUSTRIE

### COMMUNIQUE

Il me revient de manière récurrente que certains boulangers annoncent dans la presse écrite et sur les réseaux sociaux que le prix de la baguette de pain connaîtra une hausse de 200 FCFA, passant de 150 FCFA à 350 FCFA à compter du 15 janvier 2021.

Le Ministre du Commerce et de l'Industrie porte à la connaissance des consommateurs que l'augmentation du prix de la baguette de pain annoncée découle de propos irresponsables de nature à perturber l'ordre public.

Le Ministre du Commerce et de l'Industrie tient à rassurer les consommateurs que le prix de la baguette de pain demeure à 150 FCFA sur toute l'étendue du territoire national.

Aussi, invite-t-il les consommateurs à dénoncer toute constatation d'augmentation irrégulière du prix de la baguette de pain auprès des Directions Régionales du Ministère en charge du Commerce.

Les équipes du Ministère en charge du Commerce restent mobilisées sur le terrain en vue de s'assurer du respect du prix de la baguette de pain.

Infoline : +225 20 22 95 28 / [info@commerce.gouv.ci](mailto:info@commerce.gouv.ci)

Fait à Abidjan le 24 décembre 2020,  
Souleymane DIARRASSOUBA.

Immeuble Postel 2001, 18<sup>ème</sup> étage  
BP V 142/143 Abidjan Tél: (+225) 20 22 95 28  
E-Mail: [info@commerce.gouv.ci](mailto:info@commerce.gouv.ci)

[facebook.com/mcippme](https://www.facebook.com/mcippme) [twitter.com/mcippme](https://twitter.com/mcippme) [www.commerce.gouv.ci](http://www.commerce.gouv.ci)



Ensemble c'est possible !

## COMMENT MIEUX CONSERVER LE PAIN ?



Le pain sec c'est bon pour le pain perdu, mais le pain rassis ou ramollie est tout simplement perdu ! Alors pour ne plus gâcher vos baguettes ou vos miches, découvrez notre ASTUCE DE LA SEMAINE pour bien conserver votre pain.

**Pour ne plus gâcher vos baguettes ou vos miches, découvrez notre astuce pour bien conserver votre pain.**

### Comment procéder ?

1. Choisissez un torchon en coton que vous aurez dédié à cet usage. Attention quand vous le lavez de ne pas utiliser d'adoucissant ou de lessive parfumée.
2. Enveloppez votre pain dans ledit torchon.
3. Placez le torchon avec le pain dedans dans un endroit à l'abri de l'humidité. Vous pourrez le conserver ainsi pendant quelques jours.

Pour une bonne conservation de votre pain, ne le gardez pas dans un sachet plastique car le plastique capture l'humidité qui macère dans le pain. Il risque donc de moisir plus vite. Evitez également de le couper en morceaux. En effet, en petits bouts il sèche plus vite.



Ce que le  
père voit



Ce que le  
bébé voit



Ce que la  
Mère voit



Ce que la  
grand-mère  
voit



[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](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

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : COM'ON

Rédaction : Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI