



COM'ON
Illustration: com'on

Dossier de la Semaine

CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON, UNE STRATEGIE GAGNANTE

Une meilleure gestion de la consommation en fonction des saisons peut non seulement impacter positivement le budget des ménages, mais aussi offrir des produits plus frais et plus nutritifs.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'AUBERGINE N'DROWA, UN ALLIÉ
POUR LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

ENLEVER UNE TACHE D'EAU
DE JAVEL SUR DU TEXTILE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Le mois d'octobre, dédié au consommer local en Côte d'Ivoire, vient de s'achever, rappelant l'importance de privilégier les produits locaux tout au long de l'année. Si cette période a permis de mettre en lumière l'importance du soutien aux producteurs nationaux, il est essentiel de transformer cette dynamique en habitude durable. La diversité des zones agroécologiques ivoiriennes permet de produire une large gamme de fruits, légumes, tubercules et céréales toute l'année. Ainsi, une meilleure gestion de la consommation en fonction des saisons peut non seulement impacter positivement le budget des ménages, mais aussi offrir des produits plus frais et plus nutritifs, consolidant ainsi l'importance de consommer local au-delà du mois dédié. Notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous explique tout.

L'aubergine n'drowa, également connue sous le nom de "petite aubergine africaine", est un ingrédient incontournable dans la cuisine ivoirienne. Réputée pour sa saveur légèrement amère et sa texture tendre, elle est aussi très prisée pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

Facile à intégrer dans une variété de plats, l'aubergine est notre **PRODUIT DE SAISON**.

Le saviez-vous ? L'eau de javel est un désinfectant efficace pour nettoyer la maison. Malheureusement, ce produit a tendance à décolorer les textiles et à créer des auréoles jaunes. Comment utiliser l'eau de javel tout en épargnant son textile ? Eléments de réponse dans **l'ASTUCE DE LA SEMAINE**.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans la 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.

ÉCHO 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

Sécrétaire Exécutive du CNLVC

C'est Combien ?

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.

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

PRODUIT	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX			
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	350	400	700	1000	1000	300	▼	
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	500	400	500	500	500	500	■
		IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	500	650	700	700	700	500	500	■
		PATE DE PLACALI (kg)	300							■
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	500	600	600	700	700	▲
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	500	500	500	500	500	■
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	350	250	250	200	200	■
		POIVRON (kg)	700	1000	500	1500	1500	1500	1500	■
		CHOU (kg)	350	400	400	1500	1500	400	400	■
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	600	600	600	700	700	▼
		HARICOT VERT (kg)	700	600	500	1600	1600	1000	1000	▼
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	500	200	200	▼
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	500	900	500	500	325	325	■
		GOMBO (kg)	600	700	1000	500	500	450	450	▼
		CAROTTE (kg)	800	1000	900	2000	2000	1000	1000	■
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	100	100	■
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	500	300	300	■
		AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	1000
MANIOC (kg)	400		350	300	500	250	400	400	■	
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	1000	800	900	900	■	
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200				1000					
PATE PISTACHE(400 g.)	2000				1500					
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000									
HUILE ROUGE (L)	1900									
GOMBO SEC EN POUUDRE (400g.)	700				500					
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000	3000	3000	3200	3000	2500	2500	■
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)		2800	2600	2500	2500	2600	2000	2000	■
	DINDE (kg)	5000								
	LAPINS (kg)	5000								
	PINTADE (kg)	5500								
	POULET DE CHAIR (kg)	2500	2100	2200	2200	2200	2000	2000	■	
	PATTES DE POULETS (kg)	1200								
	PONDEUSES (kg)	2700							■	
	POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500							■	
	POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250								
	POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500								
	POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1500							■	
	POISSON CARPE IMPORTE (kg)	1700							■	
	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500								
	POISSON THON (kg)	850								
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500							■	
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750								
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500							■	
	KPLO (unité moyen)	500			250				■	
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000								
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200						
COTE DE PORC (kg)	1100			1200						
PATTE DE PORC (kg)	1300									
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500						
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	500	■
		CITRON (kg)	300	600	500	700	720	900	900	■
		AVOCAT (kg)	450	400	400	1000	500	500	500	■
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	400	■
		PAPAYE (kg)	350	400	200	400	200	500	500	■
		ORANGE (kg)	300	300	375	350	250	300	300	■
		PASTEQUE (kg)	400							
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	600	400	400	■
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	650		600					
		MAIS (kg)	500							
		SOJA (kg)	800							
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	FARINE DE SOJA (kg)	800								
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350								
	FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	500								
	PISTACHE (kg)	2250								
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900			1000					
	MIL (KG)	500		900						
	FARINE DE MIL (kg)	500								
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000			1000					
	SORGHO (kg)	600								
	SESAME (kg)	1500								
	NIEBE (kg)	700								
	FONIO (kg)	1200								
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			900	1000					
	SUCRE BLANC (kg)			1000	1800					
	LAIT LIQUIDE (L)									
	GINGEMBRE (kg)	500		300	700	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000								
TOMI (kg)	800									

L'aubergine N'drowa, un allié pour la santé

L'aubergine n'drowa, également connue sous le nom de "petite aubergine africaine", est un ingrédient incontournable dans la cuisine ivoirienne. Réputée pour sa saveur légèrement amère et sa texture tendre, elle est aussi très prisée pour ses nombreux bienfaits pour la santé.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

AMIE DU CŒUR

Grâce à ses propriétés antioxydantes, l'aubergine aide à réduire le cholestérol LDL (le "mauvais" cholestérol) dans le sang, ce qui est bénéfique pour la santé cardiovasculaire. Elle est également riche en fibres, ce qui permet de réguler le cholestérol et de favoriser une bonne circulation sanguine. En intégrant l'aubergine dans son alimentation, on peut réduire le risque d'hypertension et de maladies cardiaques.



UN SOUTIEN POUR LA SANTÉ DIGESTIVE

En plus d'être riche en fibres, l'aubergine contient beaucoup d'eau (près de 92 % de sa composition), ce qui aide à maintenir une bonne hydratation et à soutenir le transit intestinal. Les fibres contribuent également à l'élimination des toxines de l'organisme, contribuant ainsi à une meilleure santé.



PROTÈGE LA PEAU

Les antioxydants, en particulier les anthocyanines, contribuent également à la protection de la peau contre les effets néfastes des rayons UV. En favorisant la régénération cellulaire et en protégeant contre le stress oxydatif, les nutriments de l'aubergine aident à conserver une peau saine et éclatante.



Saisonnalité

Novembre à mars.

Zone de production

Au nord, à Ferké et Korhogo, ainsi que dans les zones d'Adzopé, d'Akoupé et d'Agnibilékro.

Elle s'étend également au Centre, à l'Ouest et à l'Est du pays.



SACHETS 1 DOSE



* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON, UNE STRATEGIE GAGNANTE

Le mois d'octobre, dédié au consommer local en Côte d'Ivoire, vient de s'achever, rappelant l'importance de privilégier les produits locaux tout au long de l'année. Si cette période a permis de mettre en lumière l'importance du soutien aux producteurs nationaux, il est essentiel de transformer cette dynamique en habitude durable. La diversité des zones agroécologiques ivoiriennes permet de produire une large gamme de fruits, légumes, tubercules et céréales toute l'année. Ainsi, une meilleure gestion de la consommation en fonction des saisons peut non seulement impacter positivement le budget des ménages, mais aussi offrir des produits plus frais et plus nutritifs, consolidant ainsi l'importance de consommer local au-delà du mois dédié.



COMPRENDRE LA SAISONNALITÉ

Les produits locaux de saison sont ceux qui poussent naturellement à une période donnée de l'année. Leur disponibilité en grande quantité sur les marchés quand c'est la saison fait baisser les prix, ce qui constitue une opportunité pour les ménages de réduire leurs dépenses alimentaires.

LA RICHESSE NUTRITIONNELLE DES PRODUITS DE SAISON

En plus d'être économiques, les produits locaux de saison sont souvent plus riches en nutriments. En effet, les fruits et légumes cultivés naturellement ont le temps de mûrir sous des conditions optimales, sans nécessiter de traitements chimiques excessifs pour accélérer leur croissance ou prolonger leur conservation.



UN GESTE POUR LA PLANÈTE

La consommation de produits locaux de saison permet également de réduire la dépendance aux produits importés. L'acheminement des produits étrangers, souvent proposés hors saison locale, entraîne une augmentation des émissions de CO2, rendant leur consommation moins écologique. En privilégiant les produits locaux, les consommateurs soutiennent les producteurs ivoiriens tout en contribuant à réduire l'empreinte carbone liée à leur alimentation.

ASTUCES POUR PROFITER DES PRODUITS LOCAUX À MOINDRE COÛT

Pour mieux intégrer la saisonnalité dans les habitudes de consommation, voici quelques

astuces simples pour les ménages ivoiriens :

1. Transformer pour mieux conserver : Pendant les périodes de grande abondance, il peut être judicieux d'acheter en grande quantité pour conserver ou transformer les produits. Le séchage des légumes ou la transformation des fruits en confitures ou compotes sont de bons moyens de prolonger leur consommation hors saison.



2. Planifier ses repas en fonction des saisons : En adoptant une alimentation basée sur les produits de saison disponibles, les ménages peuvent réduire leurs dépenses alimentaires. Il est également plus facile de prévoir un budget alimentaire stable en évitant les fluctuations de prix des produits importés.



La saisonnalité des produits locaux est un véritable atout pour mieux manger tout en réduisant son budget alimentaire. En se tournant vers les produits frais et abondants en fonction des saisons, les ménages peuvent non seulement faire des économies, mais aussi améliorer la qualité de leur alimentation tout en soutenant les producteurs locaux. Adopter cette approche représente également un geste en faveur de l'environnement, en limitant les importations et en encourageant des pratiques agricoles durables. La lutte contre la vie chère passe donc, en grande partie, par une consommation locale.



LES PRIX DU GASOIL ET DU SUPER SANS PLOMB MAINTENUS RESPECTIVEMENT À 715 FCFA ET 875 FCFA LE LITRE POUR CE MOIS DE NOVEMBRE.

Les prix du gasoil et du super sans plomb sont maintenus respectivement à 715 FCFA et 875 FCFA, le litre durant ce mois de novembre, a annoncé ce vendredi 01 novembre 2024.

Aussi, les prix du gaz butane restent inchangés. La bouteille de 6kg reste à 2000 FCFA, celle de 12.5kg à 5200 FCFA, celle de 15kg à 6925 FCFA, celle de 17.5 à 8125 FCFA, celle de 25 kg à 11.610 FCFA et enfin celle de 28kg à 13000 FCFA.

Les prix à la pompe du carburant et du gaz butane en Côte d'Ivoire, sont ajustés chaque mois conformément aux fluctuations du marché international.



Astuce de la Semaine

ENLEVER UNE TACHE D'EAU DE JAVEL SUR DU TEXTILE

Le saviez-vous ? L'eau de javel est un désinfectant efficace pour nettoyer la maison. Malheureusement, ce produit a tendance à décolorer les textiles et à créer des auréoles jaunes. Voici des astuces pour enlever une tache d'eau de javel.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Prenez un coton à démaquiller et de l'ammoniac. Tamponner la zone concernée avec ce produit. Lavez le tissu avec votre savon ou lessive habituel.

Astuce 2

Vous avez versé de la javel sur un tissu de couleur sombre ? Préparez un mélange de vinaigre blanc et d'eau chaude et appliquez cette solution directement sur la zone concernée. Laissez le tout agir pendant 15 minutes avant de rincer le vêtement à l'eau claire, de préférence à l'eau tiède.

Humour de la Semaine





Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

Tel. : +225 25 21 01 79 99 - Email : raniebah@yahoo.fr

Localisation : 2 plateaux carrefour las palmas

www.cnlvc.ci

 conseil national de lutte
contre la vie chère

 N° vert : 25 21 01 79 99



Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai

Regie : **COMON**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**