

DOSSIER DE LA SEMAINE

ELECTROMENAGER

CHOISIR LES BONS APPAREILS POUR PLUS D'ECONOMIE



C'EST COMBIEN ?

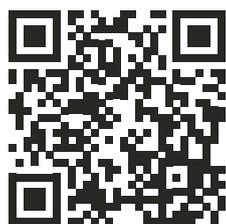
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LA COURGETTE POUR UNE
MEILLEURE SANTÉ

ASTUCES DE LA SEMAINE

RATTRAPER UN PLAT TROP SUCRE



20 AU 27 SEP 2021



O t i b w

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

Congélateur, climatiseur, réfrigérateur ou encore téléviseur, les appareils électroménagers sont indispensables autant qu'ils sont énergivores. Fort heureusement, il est possible de limiter leur consommation électrique grâce à des astuces et bons réflexes. Comment bien choisir son appareil électroménager pour réduire sa facture d'électricité ? Éléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

En salade, cuite, sautée ou en frite, la courgette se prête facilement à de délicieuses recettes. De forme allongée ou ronde, et de couleur jaune ou verte, les courgettes offrent de douces saveurs. Découvrez de ce fruit-légume qui possède de nombreux bienfaits pour l'organisme dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Vous avez eu la main lourde sur le sucre ? Ce n'est pas bien grave. Avant de penser que votre préparation est ratée, jetez un coup d'œil sur L'ASTUCE DE LA SEMAINE qui vous donne trois astuces simples et faciles pour rattraper vos préparations trop sucrées.

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

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	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	350	300	300	350	500	350	▼
		IGNAME KLÉGLÉ	500	450	400	400	350	500	▼
		MANIOC	200	200	200	200	300	300	■
		POMME DE TERRE	500	400	500	500	600	500	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	200	▼
		MIL	400	400	300	350	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	700	500	■
		HARICOT	600	500	550	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	400	500	450	400	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	300	400	720	600	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	300	400	720	600	600	▼
		PIMENT	1200	800	700	325	250	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE	1300T	1000	700	750	900	1000	■
		AUBERGINE VIOLETTE	600	350	350	500	300	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	350	200	500	300	400	▼
		OIGNON BLANC	500	350	300	400	-	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	400	400	300	500	250	500	▲
		CHOU	300	250	350	600	600	500	■
		COURGETTE	300	400	350	400	200	300	■
	NAVET	750	700	600	500	600	700	■	
	HARICOT VERT	700	1200	1300	1000	2000	1000	▼	
	CONCOMBRE	300	300	300	300	500	350	■	
	BANANE DOUCE	350	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE	350	400	200	300	500	500	▼	
	ANANAS	450	300	400	500	300	500	■	
	ORANGE	300	300	250	200	200	300	■	
	AVOCAT	600	300	400	500	400	600	▼	
	CITRON	300	400	875	875	700	700	▼	
	PAPAYE	300	400	200	100	200	600	▼	
	GINGEMBRE	550	500	300	500	300	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	200	250	250	100	125	250	▲
IGNAME KPONAN		-	500	700	-	350	-	▲	
ASSAWA		-	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		900	1000	1300	1500	1500	1000	▲	
POIVRON		600	1200	1000	1500	2000	1000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2800	2200	2400	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2400	2000	2200	2200	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2100	2500	2000	3000	3000	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		PATE DE BŒUF IMPORT	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	2000	-	-	-	-	-	■
		CUISSES DE POULETS IMPOTEES	2000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
		POISSONNERIE	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	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		

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

Retrouvez plus d'informations sur le site www.cnlvc.ci

Signalez tout contrevenant au **800 000 99** N°VERT GRATUIT

cnlvc
Centre National de
Lutte contre la
Volatilité des Prix
Ensemble c'est possible !



LA COURGETTE POUR UNE MEILLEURE SANTÉ

En salade, cuite, sautée ou en frite, la courgette se prête facilement à de délicieuses recettes. De forme allongée ou ronde, et de couleur jaune ou verte, les courgettes offrent de douces saveurs. Découverte de ce fruit-légume qui possède de nombreux bienfaits pour l'organisme.

BONNE POUR LE CŒUR

La courgette est riche en potassium, qui est connu pour sa capacité à aider à réduire la pression artérielle. Elle a également de bons niveaux d'acide folique pour décomposer les acides aminés tels que l'homocystéine, responsable des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux. Et le magnésium qui s'y trouve stabilise la pression sanguine, assurant ainsi que le rythme cardiaque reste au bon rythme.



BONNE POUR LA LIGNE

L'une des plus grandes vertus de la courgette est qu'elle renferme très peu de calories. Elle est également pleine de fibres, ce qui est bénéfique pour aider à brûler les graisses dans le corps. Et parce qu'elle contient 95% d'eau, elle vous réhydrate et vous permet de vous sentir rassasié plus longtemps.



BONNE POUR LES YEUX

La bonne quantité de phytonutriments dans les courgettes, y compris la vitamine C, le manganèse, le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine sont excellents pour la santé des yeux.



CONTRE LE DIABETE

La courgette offre des fibres de polysaccharide comme la pectine qui agit pour réguler la glycémie. Pour les personnes souffrant de diabète, la courgette peut aider à contrôler les niveaux de sucre dans le sang, car il s'agit d'un aliment à faible teneur en glucides et à faible indice glycémique qui empêche les pics d'insuline.



CONTRE LES PROBLÈMES DIGESTIFS

Parce que la courgette est si hydratante, pleine d'électrolytes et de nutriments essentiels, elle est souvent recommandée comme un aliment pour combattre les problèmes digestifs.

Saisonnalité

Juillet à fin octobre.

Zone de production

Dans la zone sud de la Côte d'Ivoire, principalement à Abidjan et sa périphérie.





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





ELECTROMENAGER

CHOISIR LES BONS APPAREILS POUR PLUS D'ECONOMIE

Congélateur, climatiseur, réfrigérateur ou encore téléviseur, les appareils électroménagers sont indispensables autant qu'ils sont énergivores. Fort heureusement, il est possible de limiter leur consommation électrique grâce à des astuces et bons réflexes. Comment bien choisir son appareil électroménager pour réduire sa facture d'électricité ? Eléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.



L'idéal est d'avoir des appareils aussi performants mais moins gourmands en énergie. Fort heureusement, le marché regorge d'appareils électroménagers plus économes : congélateur, climatiseur, réfrigérateur ou encore téléviseur, les quelques critères suivants vous permettront de bien orienter votre choix en fonction de vos besoins.

FAITES TRÈS ATTENTION AUX CARACTÉRISTIQUES

Pour éviter de gaspiller l'énergie, il faut choisir des appareils dont la capacité est vraiment adaptée à la famille. Par exemple, un climatiseur de deux chevaux dans une petite chambre, augmente inutilement la consommation électrique. Il faut donc tenir compte de la taille de son ménage pour faire les meilleurs choix.



ATTENTION À LA CLASSE ÉNERGÉTIQUE

L'étiquette-énergie fournit l'indice de performance d'un appareil électroménager en matière d'efficacité énergétique. Les appareils les plus économes en énergie sont ceux qui sont étiquetés A. La classe A se subdivise en 4 catégories ; A+++ qualifie les moins énergivores, suivi de la classe A++, puis A+ et enfin A. Quant aux appareils qui consomment le plus d'énergie sont, dans l'ordre, les appareils de la classe D, C et B.

Energie	
Fabricant	
Modèle	
Econome	
A+++	
A++	
A+	
A	
B	
C	
D	
Peu économe	
F	
G	
Consommation d'énergie kWh/cycle	2,5
Efficacité de lavage	ABCDEF
Efficacité de séchage	ABCDEF
Nombre de couverts	24
Consommation d'eau l/cycle	18
Bruit	50



ASTUCES ET CONSEILS

- Pour le réfrigérateur : Placer votre réfrigérateur loin du four, de la cuisinière ou de toute autre source chaleur. Bien ranger le réfrigérateur et l'entretenir (dégivrage et nettoyage de grille arrière) pour éviter la surconsommation. Fermer la porte et ne jamais la laisser ouverte trop longtemps. Ne pas y mettre les aliments chauds.
- Pour les appareils de cuisson : Utiliser des casseroles dont les tailles sont proportionnelles à celles de vos plaques. Fermer le couvercle pour cuire plus vite. Eteindre la plaque 10 à 15 minutes avant la fin de cuisson. Fermer le four durant le préchauffage. Nettoyer régulièrement le four.
- Pour la machine à laver : Bien remplir la machine à laver avant de le lancer pour éviter les lavages à répétitions. Choisir des cycles éco durant les lavages.

EDUCATION SUPPRESSION DES FRAIS ANNEXES



Le Ministère de l'Education Nationale et de l'Alphabétisation interdit au titre de l'année scolaire 2021-2022, le paiement des frais annexes dans les établissements publics, pour éviter aux parents d'élèves de payer des frais supplémentaires.

En dehors de l'inscription en ligne, aucun frais (T-shirt, livrets, carnets de correspondance, photo, cotisations exceptionnelles...) ne doit être exigés aux parents d'élèves.



RATTRAPER UN PLAT TROP SUCRE



Vous avez eu la main lourde sur le sucre ? Ce n'est pas bien grave. Avant de penser que votre préparation est ratée, jetez un coup d'œil par ici. Nous avons les astuces pour rattraper vos préparations trop sucrées !

Pour masquer le surplus de sucre dans vos préparations vous pouvez utiliser, trois astuces au choix.

1. Du sel : y ajouter une pincée de sel. Le goût sucré sera tout de suite diminué, et votre préparation sauvée.
2. Du jus de citron : l'acidité du jus de citron va adoucir l'effet sucré.
3. Du vinaigre blanc : Le vinaigre blanc va contrer le goût trop sucré de votre préparation. Allez-y petit à petit : ajoutez goutte par goutte le vinaigre blanc dans votre préparation en goutant à chaque fois, jusqu'à ce que celle-ci soit à votre goût.



**Il n'y a personne qui aime miroir plus que
quelqu'un qui vient de commencer à faire du
sport à la salle de gym**



[f allonsseulementcocorico](#)



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 27 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 27 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