

DOSSIER DE LA SEMAINE

CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

UNE DES SOLUTIONS CONTRE
LA VIE CHÈRE ?

+

C'EST COMBIEN ?

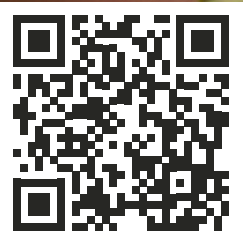
LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LES HARICOTS VERTS,
DES SUPERALIMENTS !

ASTUCES DE LA SEMAINE

DESSINS SUR LES MURS :
COMMENT LES EFFACER.



16 AU 23 AOÛT 2021



O t i f o

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

Lundi foutou sauce graine, mardi igname ou encore samedi aubergine ou gnangnan sans oublier le fameux fofou sauce claire à caler dans la semaine ! Chez les ménages ivoiriens, en général, les menus sont prédéfinis, voire statiques. Manger local et de saison, ça paraît évident et pourtant les habitudes de consommation nous poussent bien souvent à vouloir tout, tout au long de l'année. L'alimentation n'est pas toujours variée, ni adaptée à la disponibilité des produits vivriers locaux. Et pourtant consommer local et de saison est entre autres, un moyen efficace de lutte contre la hausse des prix des produits alimentaires. En quoi consommer local et de saison, est une bonne stratégie pour lutter contre la vie chère ? Éléments de réponse dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Riche en fibres et en vitamines et très peu caloriques, les haricots verts sont des superaliments. Ils ont donc toutes les raisons d'être régulièrement dans nos assiettes. Et si ce n'est pas encore le cas, les arguments qui suivent devraient vous persuader de les adopter. Le haricot vert est notre PRODUIT DE SAISON de la semaine.

« J'ai fait un dessin pour toi ». Une phrase de nos enfants, neveux ou nièces, qui nous fait plaisir quand le dessin est fait sur une feuille. Mais quand ils ont dessiné sur les murs de la maison, difficile de se réjouir ! Vous ne savez pas comment effacer les traces de crayon, de stylo à bille ou de feutre ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous montre une astuce efficace et pas chère pour enlever toutes ces traces en un clin d'œil.

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	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	600	550	200	350	350	500	▲
		IGNAME KLÉGLÉ	1000	-	400	350	-	-	▼
		MANIOC	250	250	200	200	150	300	■
		POMME DE TERRE	600	600	500	500	500	500	▼
		PATATE DOUCE	200	300	500	400	500	200	▼
		MIL	400	400	400	400	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	1400	1000	600	750	800	750	■
		HARICOT	500	500	600	-	400	400	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	660	450	450	400	475	500	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	460	450	500	350	475	400	▼
		GOMBO Dioula	700	800	500	500	500	500	▼
		GOMBO Baoulé	800	800	500	500	500	500	▼
		PIMENT	800	800	1000	500	300	800	▼
		TOMATE TYPE SALADE	900	900	800	1000	600	900	■
		AUBERGINE VIOLETTE	400	400	350	500	150	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	300	300	200	500	200	400	▼
		OIGNON BLANC	650	700	500	400	600	600	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	700	700	500	500	600	700	▲
		CHOU	350	400	350	600	300	300	■
		COURGETTE	400	400	350	300	400	300	■
	NAVET	700	700	500	500	500	500	■	
	HARICOT VERT	1000	800	1000	1000	2000	1500	▼	
	CONCOMBRE	350	400	350	300	400	300	■	
	BANANE DOUCE	400	400	300	200	600	400	▼	
	BANANE	400	400	300	300	500	500	▼	
	ANANAS	450	500	700	500	300	500	■	
	ORANGE	300	200	250	250	300	300	■	
	AVOCAT	350	400	300	500	400	600	▼	
	CITRON	250	350	875	875	200	500	▼	
	PAPAYE	350	400	200	100	200	600	▼	
	GINGEMBRE	600	600	350	500	400	400	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	350	300	350	200	150	250	▲
		IGNAME KPONAN	-	500	700	-	350	-	▲
ASSAWA		-	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		1800	2000	1200	1500	2000	2000	▲	
POIVRON		1000	1500	1500	1500	2000	2000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3500	3000	2200	3000	2800	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	3000	2600	2000	2500	2600	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	4000	4000	3000	4000	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2000	2500	2000	-	2100	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		PATTES DE BŒUF IMPORTES	1250	-	-	-	-	-	■
		FOIE DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPES IMPORTES	1500	-	-	-	-	-	■
		LANGUES DE BŒUF IMPORTEES	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIERS DE POULETS IMPORTES	1800	-	-	-	-	-	■
		AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CROUPIONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CUISSES DE POULETS IMPORTEES	1800	-	-	-	-	-	■
	POISSONNERIE	DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3500	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE LOCALE	3300	-	-	-	-	-	■
		BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
		CREVETTE LOCALE	4500	-	-	-	-	-	■
		MAQUEREAU IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■
		MACHOIRON IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■
		CHINCHARD	1500	-	-	-	-	-	■
		CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■
		THON BLANC NON SALE IMPORTE	1800	-	-	-	-	-	■
		DORADE IMPORTEE	1800	-	-	-	-	-	■
SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	1500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	3500	-	-	-	-	-	■		

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

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

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

cnlvc
Centre National de
Normes et de
Vérification
Ensemble c'est possible !

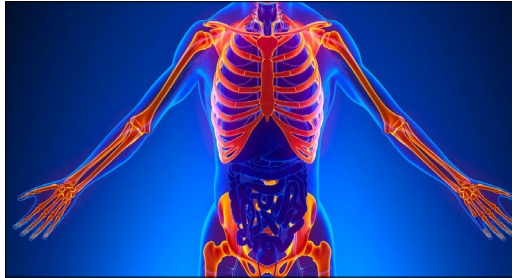


LES HARICOTS VERTS, DES SUPERALIMENTS !

Riche en fibres et en vitamines et très peu caloriques, les haricots verts sont des superaliments. Ils ont donc toutes les raisons d'être régulièrement dans nos assiettes. Et si ce n'est pas encore le cas, les arguments qui suivent devraient vous persuader de les adopter.

BONS POUR LES OS

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



BONS POUR UN RÉGIME MINCEUR

Si pour des raisons de santé, vous êtes dans l'obligation d'adopter un régime minceur, intégrez ce légume dans votre alimentation. En effet, 100 g de haricots verts n'apportent que 31 kcal. De plus, il renferme des fibres qui donnent très vite une sensation de satiété.

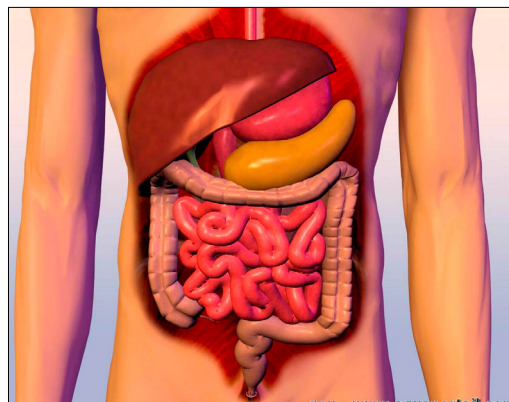


BONS POUR LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

En consommant régulièrement des haricots verts, il est possible de traiter le diabète de type 2. De par leur forte teneur en fibre et protéine, la consommation des haricots verts permet de contrôler et d'éviter la montée de la glycémie. Ce légume aide donc l'organisme à réguler le métabolisme du sucre, ce qui permet de prévenir le diabète.

BONS POUR LE TRANSIT INTESTINAL

Si vous souffrez de constipation chronique, votre organisme demande plus de fibres. Le meilleur traitement contre la constipation se trouve dans une alimentation riche en fibres, et rien de mieux que les haricots verts. Vous pouvez découvrir dans ce légume deux types de fibres : solubles et insolubles. Ce sont ces dernières qui permettent d'augmenter le volume des selles.



BONS POUR LES YEUX

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.

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 CONSOMMATEURS



La Rizière, la source du bon riz





CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON UNE DES SOLUTIONS CONTRE LA VIE CHÈRE ?

Lundi foutou sauce graine, mardi igname ou encore samedi aubergine ou gnangnan sans oublier le fameux fofou sauce claire à caler dans la semaine ! Chez les ménages Ivoiriens, en général, les menus sont prédéfinis, voire statiques. Manger local et de saison, ça paraît évident et pourtant les habitudes de consommation nous poussent bien souvent à vouloir tout, tout au long de l'année. L'alimentation n'est pas toujours variée, ni adaptée à la disponibilité des produits vivriers locaux. Et pourtant consommer local et de saison est entre autres, un moyen efficace de lutter contre la hausse des prix des produits alimentaires. En quoi consommer local et de saison, est une bonne stratégie pour lutter contre la vie chère ? Éléments de réponse.



Quand on parle de réduire le coût du panier de la ménagère en matière alimentaire, cela revient à privilégier les fruits et légumes de saison. Mais pourquoi manger des produits locaux de saison peut permettre de lutter contre la vie chère ?

DES PRIX PLUS ACCESSIBLES

Les fruits et légumes de saison sont moins onéreux à l'achat car ils sont produits naturellement et en plus grande quantité. Un produit de saison signifie par définition que l'offre est abondante sur le marché et donc que les prix sont plus accessibles. Par conséquent, en saison, les fruits et les légumes sont de meilleure qualité et bien moins chers.



GOÛT ET VARIÉTÉ AU RENDEZ-VOUS

L'alimentation locale, c'est aussi une question de goût ! Vous l'aurez peut-être remarqué : les fruits et légumes locaux sont souvent plus savoureux. En effet, l'alimentation locale permet de cueillir les aliments à leur maturité. Or, des aliments cueillis à maturité ce sont des aliments dont le développement est optimal. On peut alors apprécier les fruits et légumes lorsqu'ils regorgent de leurs plus belles couleurs et leurs plus belles saveurs. De même, les fruits et légumes de saison nous offrent une qualité et une fraîcheur incomparables du fait qu'ils ont été cueillis à point. Au goût, il faut ajouter la variété. En effet, en privilégiant l'alimentation locale, vous vous donnez la possibilité de consommer des produits de saisons. Cela vous incite à tester des fruits et légumes différents presque tous les mois. Et donc à mettre un peu plus de couleurs et de variété dans vos assiettes.



AGIR POUR L'ENVIRONNEMENT ET DE NOS BRAVES PAYSANS

Quand on sait qu'hors saison, un fruit ou un légume viendra soit d'une récolte sous serre, où il a été aspergé de pesticides pour l'aider à pousser ; soit d'un pays lointain où les produits phytosanitaires ne sont pas forcément réglementés, et que ces derniers sont de plus en plus à la base de nombreux cas de cancers, d'infertilité et autres maladies, pourquoi ne pas consommer les denrées locales en grande disponibilité en fonction des périodes ?

Manger local, c'est également encourager les producteurs locaux. En effet, acheter leurs produits, c'est soutenir nos braves paysans et donc l'économie locale dans son ensemble.



Il n'y a pas une seule solution pour lutter contre la vie chère. La lutte contre la vie chère doit regrouper un ensemble de stratégies qui comprend à la fois les décisions gouvernementales telles que les huit mesures immédiates auxquelles s'ajoutent des mesures structurelles adoptées en Conseil des Ministres le 21 juillet 2021, mais également des stratégies individuelles de choix de consommation dont le fait de privilégier les produits locaux de saison.

RISQUES ELECTRIQUES : LA COMPAGNIE IVOIRIENNE D'ELECTRICITE ACCENTUE LA SENSIBILISATION AUPRES DES USAGERS



La Compagnie ivoirienne d'électricité en campagne de sensibilisation sur les risques incendie, d'électrocution, d'électrisation pour préserver des vies humaines. La compagnie sensibilise les personnes installées sous les lignes de haute tension.

Il faut faire remarquer que Mécaniciens, artisans utilisent le passage des lignes à haute tension comme aires de travail. Des populations y trouvent l'espace pour s'y installer, alors même que des mentions de dangerosité figurent sur les barres de fer des supports de lignes. Souvent des téméraires attachent même des fils sur les fers au péril de leurs vies, afin de sécher leur linge.

A noter que les distances de sécurité à respecter sont les suivantes : 7 mètres aux abords des lignes électriques en y intégrant la longueur des objets manipulés pour les travaux à proximité des lignes électriques (réseau HTA de 15 KV ou 33 KV) ; 15 mètres aux abords des lignes électriques en y intégrant la longueur des objets manipulés pour les travaux à proximité des lignes électriques (réseau HTB de 90 KV) ; 18 mètres aux abords des lignes électriques en y intégrant la longueur des objets manipulés pour les travaux à proximité des lignes électriques (réseau HTB de 225 KV).

DESSINS SUR LES MURS COMMENT LES EFFACER.



« J'ai fait un dessin pour toi ». Une phrase de nos enfants, neveux ou nièces, qui nous font plaisir si le dessin est fait sur une feuille. Mais quand ils ont dessiné sur les murs de la maison, difficile de se réjouir ! Vous ne savez pas comment effacer les traces de crayon, de stylo à bille ou de feutre ? Voici l'astuce efficace pour enlever toutes ces traces en un clin d'œil.

Comment enlever les traces de crayon, de stylo à bille ou de feutre sur les murs ? Une astuce efficace et pas chère.

Comment faire

1. Mettez une noix de dentifrice sur un chiffon propre.
2. Frottez les taches de stylo à bille, de crayon ou de feutre, en faisant des cercles.
3. Essuyez les résidus de dentifrice avec un chiffon sec et propre.





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