



COM'ON
Espace d'écoute

Dossier de la Semaine

COMMENT CHOISIR LE CADEAU IDÉAL POUR SON ENFANT ?

Noël est une période de joie et de partage, et le choix des cadeaux pour nos enfants est un moment crucial.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DE LA
COURGETTE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT CONSERVER SA
MARINADE ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Noël approche et vous êtes à la recherche du cadeau idéal pour vos enfants ? Vous n'êtes pas seul ! Bon nombre de parents se retrouvent souvent dans une situation de stress et de confusion lorsqu'il s'agit de choisir le cadeau parfait. Mais ne vous inquiétez pas, nous sommes là pour vous aider à choisir les jeux, jouets ou cadeaux les plus adaptés à chaque âge dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

Les légumes occupent une place de choix dans nos habitudes alimentaires, apportant une richesse nutritionnelle essentielle à notre bien-être. Parmi eux, la courgette se distingue par sa polyvalence culinaire et ses bienfaits pour la santé. Explorons, dans notre rubrique PRODUIT DE SAISON ses valeurs nutritionnelles, et les raisons pour lesquelles elle mérite une place de choix sur nos tables en cette fin d'année.

Les fêtes de fin d'année donnent également le coup d'envoi à la saison des

grillades. L'indispensable pour rehausser le goût de vos grillades, c'est une bonne marinade, mais sa conservation est souvent problématique. On vous donne toutes les techniques 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 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

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX		
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME KPONAN COTE D'IVOIRE (kg)	550	600	500	600	600	500	■	
		PATATE DOUCE (kg)	300	400	500	500	300	200	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	400	250	500	500	500	▲	
		MANIOC (kg)	400	250	300	500	200	400	○	
		PÂTE DE PLACALI (kg)	300							
		AVOCAT (kg)	350	400	400	400	500	500	○	
		GRAINE DE PALME (kg)	300	250	400	300	250	300	○	
		PIMENT FRAIS (kg)	900	1000	800	500	400	600	○	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	500	500	500	■	
		GOMBO (kg)	500	600	1000	500	500	500	■	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	800	600	500	800	700	■	
		HARICOT VERT (kg)	1000	1000	800	1600	1500	1300	○	
		CHOU (kg)	350	500	350	1500	500	500	■	
		HUILE ROUGE (L)	1800							
		CONCOMBRE (kg)	300	300	350	300	250	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	250	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSIBLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	800	900	500	600	700	1000	■
			OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	1000	800	1000	900	▲
OIGNON BLANC (kg)	800		950	800	800	1000	900	▲		
GNANGNAN (kg)	1800							■		
POIVRON (kg)	1200		1000	1000	1700	1500	1200	■		
CAROTTE (kg)	1400		1300	1500	2000	1500	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	700	800	800	1200	■		
PÂTE ARACHIDE (400 g.)	1200									
PÂTE PISTACHE(400 g.)	2000									
PÂTE D'ANACARDE(500 g.)	2000									
GOMBO SEC EN POUVRE (400g.)	700									
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000	3000	3000	3200	3000	2500	■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2600	2000	■		
	DINDE (kg)	5000								
	LAPINS (kg)	5000								
	PINTADE (kg)	5500								
	POULET DE CHAIR (kg)	2200	2100	2200	2200	2200	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)	2000						■		
	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500								
	POISSON THON (kg)	850								
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■		
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750								
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500		4000	4000	5000		■		
	KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	2000								
	VIANDE DE PORC (kg)	2000			2000					
	COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200					
	PATTE DE PORC (kg)	1200			1200					
	PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500					
FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	500	500	200	500	■		
	CITRON (kg)	350	600	450	450	300	700	▼		
	ORANGE (kg)	250	200	125	100	250	300	▼		
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150								
	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	400	400	■		
	PAPAYE (kg)	350	400	250	250	100	500	▼		
	PASTÈQUES (kg)	450								
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■	
RIZ LOCAL DANANE (kg)		650								
MAIS (kg)		500								
SOJA (kg)		800								
FARINE DE SOJA (kg)		900								
MAIS DECORTIQUE (kg)		350								
MAIS POUVRE - KABATO (kg)		500			500					
PISTACHE (kg)		2250								
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)		900	900	800	1000	1000	650			
MIL (KG)		500	500	600	350	500				
FARINE DE MIL (kg)		500								
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)		1000								
SORGHO (kg)		700								
SESAME (kg)		1500								
NIEBE (kg)		700								
FONIO (kg)		1500								
DIVERS	SUCRE BLANC (kg)			1200						
	GINGEMBRE (kg)	500		300	500					
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500								
	TOMI (kg)	800								

LES BIENFAITS DE LA COURGETTE

Les légumes occupent une place de choix dans nos habitudes alimentaires, apportant une richesse nutritionnelle essentielle à notre bien-être. Parmi eux, la courgette se distingue par sa polyvalence culinaire et ses bienfaits pour la santé. Explorons ses valeurs nutritionnelles, et les raisons pour lesquelles elle mérite une place de choix sur nos tables en cette fin d'année.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UN VÉRITABLE ATOUT MINCEUR

Les bienfaits minceur de la courgette sont en effet nombreux. Elle est très peu calorique, et est composée en grande partie d'eau. Les fibres tendres des jeunes courgettes conviennent très bien aux personnes qui, pour des raisons de santé, ont besoin de surveiller leur poids.



PRÉVIENT LE VIEILLISSEMENT DE LA PEAU

La courgette est riche en antioxydants tels que la vitamine C et les caroténoïdes, qui aident à neutraliser les radicaux libres dans le corps, contribuant ainsi à la prévention du vieillissement prématuré.

BON POUR LES DIABÉTIQUES

Les fibres présentes dans la courgette peuvent aider à réguler les niveaux de glucose dans le sang, ce qui peut être bénéfique pour les personnes atteintes de diabète.



BON POUR LE TRANSIT

La courgette peut être consommée crue, cuite, sautée ou grillée. Elle contient des fibres alimentaires, ce qui favorise la santé digestive en régulant le transit intestinal et en prévenant la constipation.



Saisonnalité

La courgette est disponible toute l'année par cycle de trois à quatre mois.

Zone de production

Zone sud (Abidjan et sa périphérie).



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE

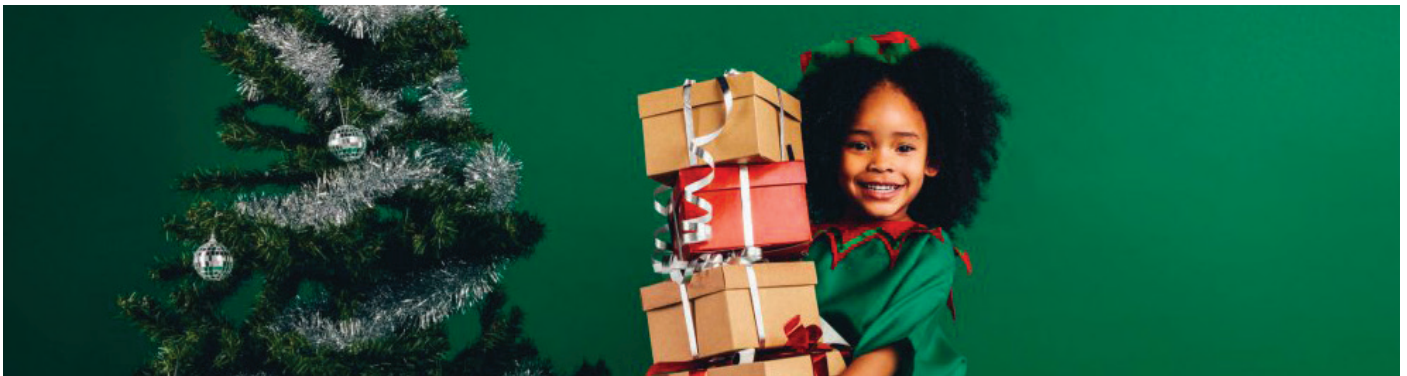




Dossier de la Semaine

COMMENT CHOISIR LE CADEAU IDÉAL POUR SON ENFANT ?

Noël approche et vous êtes à la recherche du cadeau idéal pour vos enfants ? Vous n'êtes pas seul ! Bon nombre de parents se retrouvent souvent dans une situation de stress et de confusion lorsqu'il s'agit de choisir le cadeau parfait pour leurs enfants. Mais ne vous inquiétez pas, nous sommes là pour vous aider à choisir les jeux, jouets ou cadeaux les plus adaptés à chaque âge.



AVANT 3 ANS

Les enfants de moins de trois ans aiment explorer et manipuler différentes formes. Au début, ils empilent des anneaux, des carrés et des triangles sans se soucier de leur taille ou de leur couleur. Progressivement, ils comprennent mieux le concept du jeu d'empilage : mettre le carré dans le trou carré, le triangle dans le trou triangulaire, etc. Ils commencent ainsi à reconnaître les formes géométriques. Mais ils ont aussi tendance à mettre les objets à leur portée dans leur bouche. Il est donc recommandé de choisir des jouets faciles à nettoyer. Les instruments de musique tels que les tambours, les balafons etc sont également à privilégier, car ils permettent à l'enfant de frapper et de découvrir les sonorités.



DE 3 ANS À 6 ANS

Les enfants de cette tranche d'âge préfèrent les jeux qu'ils peuvent partager avec d'autres enfants, comme jouer au docteur, au cuisinier, au sapeur-pompier... Sur le plan intellectuel, ils font de grands progrès : ils commencent à compter, à classer et à ordonner. Vous pouvez leur offrir des cubes avec des chiffres et des lettres, ainsi que du matériel de dessin comme des crayons de couleur, des feutres et des cahiers de dessin. Les déguisements, les petites figurines, le matériel de cuisine et les jeux de société simples sont également des choix intéressants. Mais vous pouvez aussi opter pour un trampoline ou une trottinette.

DE 7 À 9 ANS

Les enfants de cet âge sont curieux. Grâce à l'école, ils commencent à se familiariser avec le monde de l'écrit. C'est donc le moment idéal pour leur faire aimer les jeux impliquant les chiffres et les lettres. Les jeux de construction, les puzzles, les jeux de stratégie et les jeux de rôle sont également des choix intéressants. Et pour jouer dehors, pensez à un vélo et aux protections qui vont avec.



DE 10 À 13 ANS

Les enfants de cet âge sont en pleine croissance et ont besoin de jeux qui stimulent leur créativité et leur imagination. Les jeux de construction plus complexes, tels que les Lego, les Meccano etc., sont des choix judicieux. Les jeux de société plus avancés, tels que les jeux de stratégie, les jeux de rôle et les jeux de cartes, sont également des choix intéressants. Les jeux vidéo peuvent également être une option, mais il est important de limiter le temps passé devant l'écran.

DE 14 ANS ET PLUS

Les adolescents ont des goûts plus sophistiqués et ont besoin de jeux qui stimulent leur esprit critique et leur créativité. Les jeux vidéo peuvent être une option. Mais aussi, des jeux un peu personnels qui les aident à affirmer leur personnalité, un appareil photo, un livre ou quelque chose en fonction des centres d'intérêt de l'enfant.



RÉGION DU SUD-COMOÉ : LA DIRECTION RÉGIONALE DU MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE FORME LES COMMERÇANTS SUR LEURS DROITS ET DEVOIRS

Mardi 05 décembre 2023, une équipe de la direction régionale du Ministère du Commerce et de l'Industrie s'est rendue à Adiaké dans le but de dispenser une formation aux commerçants.

L'objectif de cette initiative était d'informer les commerçants sur leurs droits et devoirs à la lumière des textes définissant le cadre légal de l'activité de commerce dans notre pays.

Cette formation a permis aux

commerçants participants d'approfondir leurs connaissances sur les lois et réglementations relatives au commerce, et de se familiariser avec les bonnes pratiques commerciales, afin de favoriser un environnement commercial sain et équitable.



Astuce de la Semaine

COMMENT CONSERVER SA MARINADE ?

Les fêtes de fin d'année donnent le coup d'envoi à la saison des grillades. L'indispensable pour rehausser le goût de vos grillades, c'est une bonne marinade. Mais sa conservation est souvent problématique. Comment s'y prendre ?

MODE D'EMPLOI

- 1.Utiliser des ustensiles propres lors de la manipulation de la marinade et veillez à ne pas contaminer la marinade avec des surfaces ou des ustensiles non propres.
- 2.Ajouter des ingrédients acides à votre marinade tels que du vinaigre, du vin ou du jus de citron, cela agit comme agent conservateur.
- 3.Placez la marinade dans un récipient hermétique ou un sac de congélation avant de la mettre au réfrigérateur.

Il est recommandé de ne pas conserver une marinade au réfrigérateur pendant plus de 48 heures. Passé ce délai, la qualité de la marinade peut commencer à se détériorer. Mais Si vous ne prévoyez pas d'utiliser la marinade dans les délais recommandés, vous pouvez la congeler. Si vous avez des doutes sur la fraîcheur d'une marinade, il est préférable de ne pas prendre de risques et de la jeter.

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 : Cocody-Angré, en face de la CNPS

www.cnlvc.ci



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99



cnlvc
Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible

COM'ON
Distribution

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Oumar NDAO

Regie : MOUSTIK SARL

Standard : +225 27 22 41 16 62

Email : commercial@comon.ci

Localisation : 2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins

Production et Distribution : COM'ON