



Dossier de la Semaine

LA CHAÎNE DU FROID POUR MIEUX CONSERVER NOS ALIMENTS

Comment préserver la chaîne du froid ? Eléments de réponse.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'IGNAME, LE TUBERCULE AUX MILLE VERTUS !

ASTUCE DE LA SEMAINE

SE DEBARRASSER DES MITES DANS VOS PLACARDS



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Maux de ventre, nausées, écoeurement... Voici les principaux symptômes qui interviennent après la consommation d'un aliment abîmé. Si elles peuvent paraître anodines, ces intoxications arrivent plus souvent que nous ne l'imaginons, surtout lorsque la chaîne du froid ou chaîne frigorifique entre en jeu. En effet, maintenir à basse température les denrées alimentaires leur permet de conserver leurs qualités hygiéniques et organoleptiques, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid. Si les professionnels y sont très attentifs, ce n'est pas toujours le cas de nous les consommateurs ! A quoi faut-il faire attention ? Comment préserver la chaîne du froid ? Eléments de réponse.

Avec une production moyenne annuelle de 3 millions de tonnes, l'igname est l'une des tubercules les plus consommées en Côte d'Ivoire. En foutou, fougou, ragoût ou frite, l'igname peut se consommer de multiples manières grâce à ses nombreuses variétés. Cette semaine, zoom sur les nombreux bienfaits de l'igname, dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

En envahissant les pièces de la maison, les insectes répandent la saleté et peuvent être

porteurs de bactéries, à l'instar des mites qui se logent dans nos placards. Plus que les mites adultes que l'on voit voler dans la maison, ce sont leurs œufs et leurs larves qui sont les plus nuisibles. Comment s'en débarrasser ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une méthode simple et efficace pour désinfecter vos placards.

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	600	700	600	600	■	
		PATATE DOUCE (kg)	300	400	500	500	300	200	■	
		MANIOC (kg)	400	250	300	500	200	400	■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		AVOCAT (kg)	350	400	400	600	500	500	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	250	250	250	250	200	300	■	
		PIMENT FRAIS (kg)	800	1000	1000	500	300	450	■	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	700	800	500	400	600	■	
		GOMBO (kg)	550	600	1000	500	450	500	▼	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	700	500	800	600	600	▼	
		HARICOT VERT (kg)	800	1000	700	1600	1500	1000	■	
		CHOU (kg)	400	600	400	1500	300	500	▲	
		HUILE ROUGE (L)	1500		250				■	
		CONCOMBRE (kg)	300	300	300	300	250	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	250	300	■	
		LES AUTRES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	1000	500	600	700	1000	■
			OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	1200	800	1000	900	▲
OIGNON BLANC (kg)	900		950	1000	900	1000	900	▲		
GNANGNAN (kg)	1800							■		
POIVRON (kg)	1000		1000	1100	1700	1500	1500	■		
CAROTTE (kg)	1700		2000	1500	2000	1700	2000	■		
BANANE PLANTAIN (kg)	450		450	250	1000	400	600	▲		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	1200	800	1200	▲		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1000				500	900				
PATE PISTACHE(400 g.)	2000				1000	1500				
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000									
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700		500	500	500					
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3500	2500	■		
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	3000	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		2700	2700	4000		■		
	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	400		■		
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	2000								
	VIANDE DE PORC (kg)	2000								
	COTE DE PORC (kg)	1100			1200					
	PATTE DE PORC (kg)	1200			1200					
PATTE DE BŒUF (kg)	1200			2500	1500					
PRODUITS FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	700	500	200	500	■	
		CITRON (kg)	400	600	875	450	300	700	▼	
		ORANGE (kg)	350	200	250	125	250	300	■	
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150				250			
		BANANE DESSERT (kg)	400	400	300	350	400	400	■	
		PAPAYE (kg)	350	400	300	250	100	500	▼	
		PASTEQUES (kg)	550							
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■	
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	650							
		MAIS (kg)	500							
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	SOJA (kg)	800								
	FARINE DE SOJA (kg)	900								
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350				800				
	MAIS POUDRE - KABATO (kg)	500			500					
	PISTACHE (kg)	2250								
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	1000	1000	1000	650			
	MIL (KG)	500	500	600	350	500				
	FARINE DE MIL (kg)	500								
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000			1000					
	SORGHO (kg)	700								
	SESAME (kg)	1500								
DIVERS	NIEBE (kg)	700								
	FONIO (kg)	1500								
	LAIT LIQUIDE (L)	500		300	500					
GINGEMBRE (kg)	2500									
FEUILLE DE BISSAP (kg)	800									
TOMI (kg)	800									

L'IGNAME, LE TUBERCULE AUX MILLE VERTUS !

Avec une production moyenne annuelle de 3 millions de tonnes, l'igname est l'une des tubercules les plus consommées en Côte d'Ivoire. En foutou, fougou, ragoût ou frite, l'igname peut se consommer de multiples manières grâce à ses nombreuses variétés. Cette semaine, zoom sur les nombreux bienfaits de l'igname !

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

PUISSANT ANTIOXYDANT

Dotée d'un pouvoir antioxydant, l'igname aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et prévient les troubles cognitifs en jouant sur notre capacité de mémorisation.

BON POUR LA DIGESTION

Les igames contiennent des amidons résistants, qui agissent comme des fibres solubles. Un amidon résistant traverse essentiellement votre estomac et votre intestin grêle sans être digéré. Il atteint ensuite votre côlon et nourrit vos bactéries intestinales saines tout en augmentant vos enzymes digestives. De même, les amidons résistants contenus dans les ignames peuvent également soulager un certain nombre de troubles digestifs, tels que la colite ulcéreuse, la constipation, la diarrhée et la maladie de Crohn.



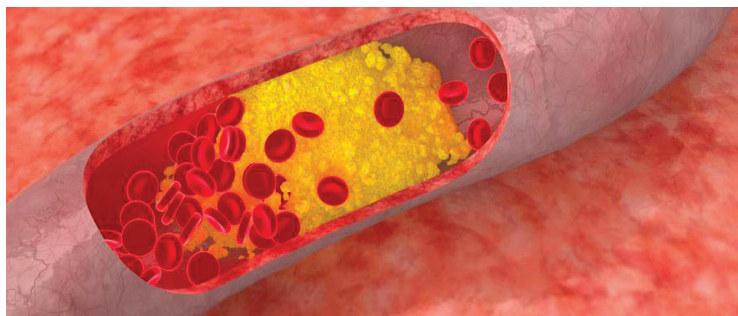
BON CONTRE LE CANCER

Les amidons résistants contenus dans l'igname peuvent réduire l'inflammation et réduire le risque de contracter certains cancers tel que le cancer colorectal.



CONTRE LE MAUVAIS CHOLESTEROL

Les ignames jouent également un rôle majeur dans le contrôle de votre taux de cholestérol. En effet, les ignames fournissent un type particulier de fibres solubles, qui sont le pire cauchemar du cholestérol. Les fibres solubles agissent essentiellement en circulant autour du cholestérol, en se liant à lui et en l'éliminant de votre organisme.



BON POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

Les ignames sont également riches en antioxydants spéciaux qui peuvent aider à reconstruire les cellules. Elles sont également très efficaces pour lutter contre les radicaux libres et le vieillissement prématuré de la peau. La combinaison de collagène et de vitamine C fournie par les ignames est le moyen idéal pour aider à guérir votre peau et vos blessures. De plus, les ignames peuvent favoriser la croissance des cheveux car elles sont pleines de bêta-carotène.

Saisonnalité

De juillet à novembre. La variété en bonne disponibilité en ce moment est le kponan.

Zone de production

Zone Nord-est (Bouna, Bondoukou).

Céleste, ma source de fraîcheur

Pure et Légère



Céleste® Pure Source de Vie

POUR VOTRE SANTÉ, BOIRE AU MOINS 1,5 LITRES D'EAU PAR JOUR



Les pâtes maman, un vrai régal!

Maman, c'est toi qu'on préfère



Dossier de la Semaine

LA CHAÎNE DU FROID POUR MIEUX CONSERVER NOS ALIMENTS

Maux de ventre, nausées, écœurement... Voici les principaux symptômes qui interviennent après la consommation d'un aliment abîmé. Si elles peuvent paraître anodines, ces intoxications arrivent plus souvent que nous ne l'imaginons, surtout lorsque la chaîne du froid ou chaîne frigorifique entre en jeu. En effet, maintenir à basse température les denrées alimentaires leur permet de conserver leurs qualités hygiéniques et organoleptiques, à condition de ne pas rompre la chaîne du froid. Si les professionnels y sont très attentifs, ce n'est pas toujours le cas de nous les consommateurs ! A quoi faut-il faire attention ? Comment préserver la chaîne du froid ? Éléments de réponse.



De la prolifération de bactéries dans nos aliments à l'intoxication alimentaire, rompre la chaîne du froid peut parfois coûter cher. Alors qu'il suffirait d'un peu d'attention pour éviter tout désagrément.

QU'EST-CE QUE LA CHAÎNE DU FROID ?

Il s'agit ainsi de garantir les qualités hygiéniques, mais aussi nutritionnelles et organoleptiques des produits en question. Cette chaîne du froid permet de proposer des produits sains. Manger sans risques, c'est éviter la contamination de l'aliment par des agents infectieux.



QUE SE PASSE-T-IL EN CAS DE « RUP- TURE DE LA CHAÎNE DU FROID » ?

La rupture de la chaîne du froid a lieu lorsque la température augmente au point de dépasser la température de référence pour la conservation d'un aliment, à savoir si la température dépasse 2 ou 4 degrés pour les produits très périssables ou au-delà de 8 degrés pour les produits périssables. Elle a pour conséquence l'accélération de la croissance microbienne et la prolifération de certains germes (*salmonella*, *staphylococcus aureus*, *listéria monocytogenes*, etc.). Cela réduit la durée de vie de l'aliment et le rend très vite impropre à la consommation. La principale conséquence de la rupture de la chaîne du froid pour un consommateur est une intoxication alimentaire.

Certes, la plupart des intoxications alimentaires sont bénignes mais certains microbes provoquent des maladies graves comme la listériose qui peuvent être mortelles pour les personnes affaiblies (enfant, femme enceinte, personne âgée). L'aspect, la couleur ou encore l'odeur sont des éléments indicateurs pour savoir s'il y a rupture ou pas de la chaîne du froid.

TEMPÉRATURES AUXQUELLES CONSERVER LES PRODUITS

- Entre 0 et + 4°C : poissons, crustacés, mollusques crus et cuits ; viandes crues et cuites ; charcuteries ; plats cuisinés maison ; fromages ; pâtisseries...
- Entre + 6° et + 8°C fruits et légumes, produits laitiers frais, œufs, beurre, margarine...
- A - 18°C pour les produits surgelés..



Si la chaîne du froid est rompue, la date de conservation indiquée sur l'emballage n'est plus valable.

MINISTÈRE DU COMMERCE,
DE L'INDUSTRIE ET DE
LA PROMOTION DES PME



REPUBLIQUE DE CÔTE D'IVOIRE
Union – Discipline – Travail

MINISTÈRE D'ÉTAT,
MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE
ET DU DÉVELOPPEMENT RURAL

MINISTÈRE DU BUDGET
ET DU PORTFEUILLE DE L'ÉTAT

N° 002 /MCIPPME/MEMINADER/MBPE-2023

Abidjan, le **18 SEP. 2023**

AVIS AUX IMPORTATEURS ET EXPORTATEURS

Objet : Suspension à titre conservatoire des exportations du sucre jusqu'au 31 décembre 2023.

Le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, le Ministre d'Etat, Ministre de l'Agriculture et du Développement Rural et le Ministre du Budget et du Portefeuille de l'Etat porteront la connaissance des usagers du Commerce Extérieur que, dans le cadre de la lutte contre la cherté de la vie et en vue d'assurer l'approvisionnement régulier du marché national, l'exportation du sucre sous toutes ses formes est suspendue, à compter de la date de signature du présent avis, pour une période allant jusqu'au 31 décembre 2023.

Tout manquement à cette disposition est passible de sanctions prévues par la loi relative à la concurrence.

LE MINISTRE D'ÉTAT,
MINISTRE DE L'AGRICULTURE
ET DU DÉVELOPPEMENT RURAL

Kobenan Kouassi ADJOUANI

LE MINISTRE DU COMMERCE,
DE L'INDUSTRIE ET DE
LA PROMOTION DES PME

Souleymane DIARRASSOUBA

LE MINISTRE DU BUDGET
ET DU PORTFEUILLE DE L'ÉTAT

Moussa SANOGO

Ampliations :

- PRIMATURE
- MCIPPME/CAB
- MEMINADER/CAB
- MBPE/CAB
- DOUANE
- CCEP
- GUCE-CI
- SACO GUA
- BIVAC-SCAN
- FNSCI
- UGECI
- CGECI
- CCI-CI
- CCI-CI



Astuce de la Semaine

SE DEBARRASSER DES MITES DANS VOS PLACARDS

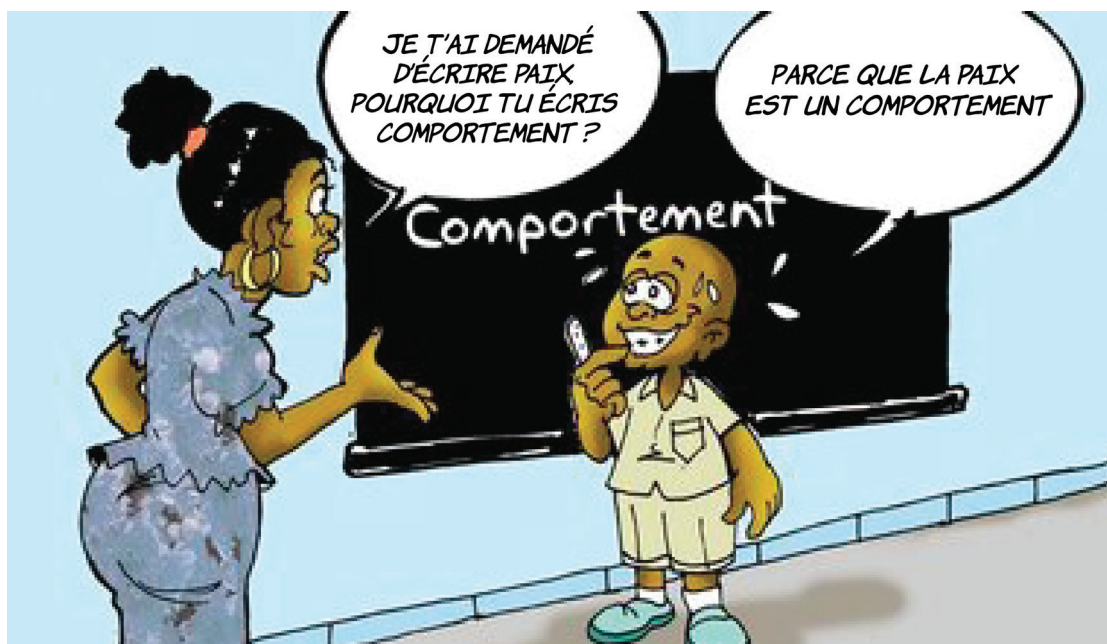
En envahissant les pièces de la maison, les insectes répandent la saleté et peuvent être porteurs de bactéries, à l'instar des mites qui se logent dans nos placards. Plus que les mites adultes que l'on voit voler dans la maison, ce sont leurs œufs et leurs larves qui sont les plus nuisibles. Comment s'en débarrasser ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne une méthode simple et efficace pour désinfecter vos placards.

MODE D'EMPLOI

1. Procurez-vous du vinaigre blanc et des feuilles de Laurier.
2. Videz vos placards de tout le linge ou de toute nourriture.
3. Aspergez vos placards avec du vinaigre blanc et frottez l'intérieur avec un chiffon sec.
4. Disposez des feuilles de laurier dans les différents compartiments de vos placards.

Vous pouvez ensuite remettre votre linge et/ou votre nourriture dans le placard. Cette astuce éliminera non seulement les mites adultes mais également leurs larves et œufs. Opération à renouveler régulièrement.

Humour de la Semaine





Infoline

Sécrétariat 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, DE
L'INDUSTRIE ET DE LA PROMOTION
DES PME

Rédacteur en chef :

Sécrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Marie-Emile KABLANCHI

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