

Dossier de la Semaine

## ORGANISATION ET RÉOLUTIONS : pour mieux gérer son temps et ses tâches

*Avec l'arrivée d'une nouvelle année, une maison bien rangée et une gestion efficace du temps peuvent considérablement réduire le stress et améliorer la productivité, tout en boostant notre bien-être.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DE L'ANANAS

### ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT DÉBOUCHER VOS CANALISATIONS D'ÉVIERS ET DE LAVABO ?



SCANNEZ POUR  
ACCÉDER  
AUX NUMÉROS  
PRÉCÉDENTS !



**A**vec l'arrivée d'une nouvelle année, une maison bien rangée et une gestion efficace du temps peuvent considérablement réduire le stress et améliorer la productivité, tout en boostant notre bien-être. Comment poser les bases d'une vie plus harmonieuse, grâce à l'organisation, pour transformer le quotidien en ce début d'année ? On en parle dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

Présent presque toute l'année en Côte d'Ivoire, l'ananas, prisée pour son goût subtil, n'est pas seulement un délice pour les papilles, c'est aussi un concentré de bienfaits, indispensable pour choyer votre organisme en toutes saisons. L'ananas est notre PRODUIT DE SAISON.

Que ce soit pour éviter les mauvaises odeurs ou pour assurer un bon écoulement de l'eau, déboucher les canalisations de sa maison est indispensable. Mais comment s'y

prendre ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne deux astuces simples et faciles pour déboucher vos canalisations et commencer l'année du bon pied.

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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	400	700	1000	300	300	▼		
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	500	500	500	300	500	■		
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	■		
		IGNAME KLEGLE (kg)				700			■		
		IGNAME ASSAWA (kg)				Manque			▲		
		IGNAME BETE BETE (kg)				350			■		
		PATE DE PLACALI (kg)							■		
		OIGNON BLANC (kg)	700	700	700	600	700	700	■		
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	250	300	■		
		POIVRON (kg)	1200	1800	800	1500	1500	1700	▼		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	VOS PROTÉINES	CHOU (kg)	600	500	450	1500	500	600	▼		
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	650	600	500	700	550	▼		
		HARICOT VERT (kg)	1000	800	1000	1600	1500	1500	■		
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	500	500	500	▼		
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	600	1300	■		
		GOMBO (kg)	900	800	1000	500	450	700	■		
		CAROTTE (kg)	1500	1000	1200	1500	1500	1000	■		
		CONCOMBRE (kg)	500	500	400	600	500	500	■		
		COURGETTE (kg)	450	500	400	500	500	400	■		
		PRODUIT FRAIS	FRUIT	NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	400			350	300	300	250	400	■		
POMME DE TERRE (kg)	800			900	800	1000	800	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 POUFRE (400g.)	700					500			■		
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	DIVERS			VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000		3000	3200			■
				VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800		2500	2500			■
		DINDE (kg)	5000						■		
		LAPINS (kg)	5000						■		
		PINTADE (kg)	5500						■		
		POULET DE CHAIR (kg)	2500		2200	2200			■		
		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		500	500			■				
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						■				
VIANDE DE PORC (kg)	2000						■				
CÔTE DE PORC (kg)	1100			1200			■				
PATTE DE PORC (kg)	1300						■				
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500			■				
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES	DIVERS	ANANAS (kg)	400		700	1000	700	500	■		
		CITRON (kg)	500		875	500	720	900	■		
		AVOCAT (kg)	700		700	1000	500	500	■		
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■		
		BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■		
		PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■		
		ORANGE (kg)	300		500	200	300	300	■		
		PASTEQUE (kg)							■		
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■		
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600				■		
FARINE DE SOJA (kg)	800						■				
FARINE DE MAIS (kg)	500						■				
FARINE DE SORGHO (kg)	600-700						■				
FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600						■				
FARINE DE MIL (kg)	500						■				
FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000			■				
FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg							■				
PATE DE PISTACHE (kg)							■				
PATE D'ARACHIDE (kg)							■				
SESAME (kg)							■				
NIEBE (kg)							■				
FONIO PRECUI (kg)							■				
DIVERS	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■		
		SUCRE BLANC (kg)							■		
		LAIT LIQUIDE (L)							■		
		GINGEMBRE (kg)			300	700			■		
		FEUILLE DE BISSAP (kg)							■		
TOMI (kg)							■				

## LES BIENFAITS DE L'ANANAS

Présent presque toute l'année en Côte d'Ivoire, l'ananas, prisée pour son goût subtil, n'est pas seulement un délice pour les papilles, c'est aussi un concentré de bienfaits indispensables pour choyer votre organisme en toutes.

### Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

#### BON POUR LA DIGESTION

L'ananas, riche en fibres, est un allié précieux pour la santé digestive. Grâce à la broméline, une enzyme puissante qu'il contient, ce fruit facilite la décomposition des protéines en acides aminés et peptides, aidant ainsi à une meilleure assimilation des nutriments. Cette enzyme se révèle particulièrement utile pour ceux dont la digestion est compromise, notamment en cas d'insuffisance pancréatique.



#### BON POUR BOOSTER LES DÉFENSES NATURELLES

Une personne qui consomme régulièrement de l'ananas est significativement moins susceptible de contracter des infections virales ou bactériennes. En effet, consommer l'ananas en grande quantité permet d'avoir quatre fois plus de cellules immunitaires capables de combattre les infections. Par ailleurs, la bromélaïne semble jouer un rôle important dans la modulation du système immunitaire et pourrait être particulièrement bénéfique pour les personnes souffrant de maladie auto-immune.

#### BON POUR LA RÉCUPÉRATION APRÈS UN EFFORT PHYSIQUE

Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, l'ananas est parfait pour les sportifs. Il peut réduire les douleurs musculaires après une séance d'entraînement intense et favoriser une récupération rapide.



#### UNE MINCEUR À FRUITS PAR EXCELLENCE

Avec une faible teneur en calories (environ 50 kcal pour 100 g) et une richesse en eau, l'ananas est idéal pour les régimes alimentaires. Il offre une sensation de satiété tout en apportant une touche de douceur naturelle.



#### Saisonnalité

Disponible toute l'année par cycle.

#### Zone de production

Sud-Est (Bonoua, Adiaké et Aboisso)  
Sud (Dabou, Tiassalé, Azaguié, Agboville)

**laity**<sup>®</sup>  
Instantané

**LAITY**  
**BIEN PLUS**  
**QUE DU LAIT**

02 FÉVRIER 2022



GRAND PRIX  
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNÉE  
PAR LES CONSOMMATEURS



**LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE !**



*Les pâtes maman,  
un vrai régal !*



**Maman, c'est toi qu'on préfère**





Dossier de la Semaine

## ORGANISATION ET RÉOLUTIONS : pour mieux gérer son temps et ses tâches

*Avec l'arrivée d'une nouvelle année, une maison bien rangée et une gestion efficace du temps peuvent considérablement réduire le stress et améliorer la productivité, tout en boostant notre bien-être. Comment poser les bases d'une vie plus harmonieuse, grâce à l'organisation, pour transformer le quotidien en ce début d'année ?*



### UTILISEZ DES OUTILS DE PLANIFICATION

La planification est un pilier central de l'organisation. Adoptez un agenda physique ou numérique pour noter vos rendez-vous, tâches et deadlines. Testez la méthode du "time blocking" qui consiste à attribuer des plages horaires à chaque activité. Revoyez votre emploi du temps chaque soir pour anticiper les imprévus. Cette technique vous évite les oublis et permet de rester maître de votre temps.

### PRIORISEZ VOS RÉOLUTIONS

La nouvelle année est le moment idéal pour adopter de nouvelles habitudes. Fixez-vous des objectifs réalistes et atteignables. Utilisez la méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel) pour structurer vos résolutions. Récompensez-vous à chaque petite victoire pour maintenir votre motivation.



Ainsi, vous avancez de manière progressive et efficace vers vos aspirations.

### PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE

L'organisation de votre maison et de votre emploi du temps contribue à une meilleure santé mentale. Cependant, il est important de faire des pauses régulières pour éviter le surmenage. Intégrer des activités régulières pour décharger le stress, comme le sport ou une passion artistique. Une meilleure énergie renouvelée et un état d'esprit positif vous accompagneront tout au long de l'année avec ces conseils.



Organiser votre maison et votre temps est un investissement qui porte ses fruits à long terme. En réduisant le stress et en augmentant votre productivité, vous créez un équilibre propice à un bien-être durable. Adopter ces résolutions dès aujourd'hui, c'est s'assurer de passer une année 2025 dans la sérénité et l'harmonie.



## LES PRIX DU CARBURANT ET DU GAZ BUTANE RESTENT INCHANGÉS POUR LE MOIS DE JANVIER 2025

**L**es prix du carburant et gaz butane restent inchangés en Côte d'Ivoire sur la période du 1er au 31 janvier 2025, rapporte le ministère des Mines, du Pétrole et de l'Énergie.

Ainsi, les prix du litre de l'essence et du gasoil sont respectivement maintenus à 875 FCFA et 715 FCFA comme le mois précédent.

Concernant le gaz butane, les prix restent également inchangés. La bouteille de 6 kg coûte 2000 FCFA, la bouteille de 12,5 Kg est à 5200 FCFA et celle de 15 kg est à 6965 FCFA. Ces prix du carburant et du gaz butane sont valables sur l'ensemble du territoire national.



## Astuce de la Semaine

### COMMENT DÉBOUCHER VOS CANALISATIONS D'ÉVIERS ET DE LAVABO ?

Que ce soit pour éviter les mauvaises odeurs ou pour assurer un bon écoulement de l'eau, déboucher les canalisations de sa maison est indispensable. Mais comment s'y prendre ?

Voici deux astuces simples et faciles pour déboucher vos canalisations et commencer l'année du bon pied.

### MODE D'EMPLOI

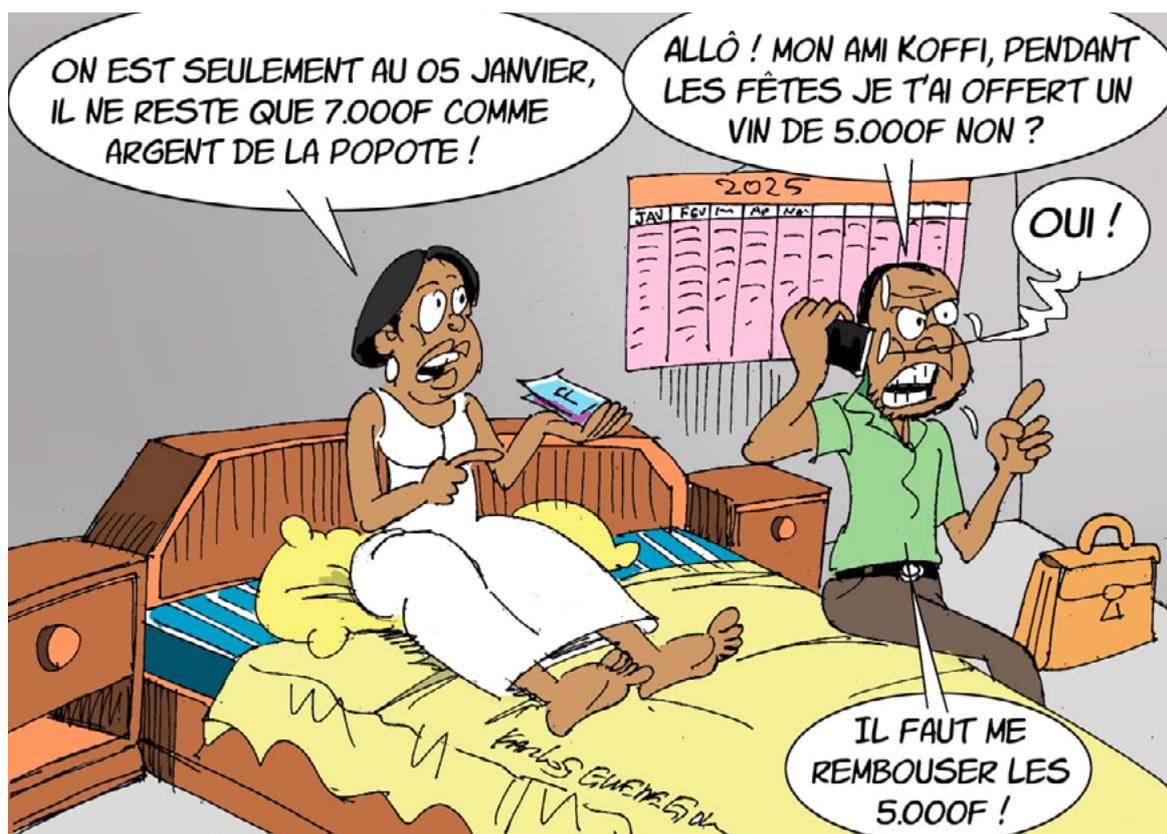
#### Astuce 1 : Bicarbonate de soude et vinaigre blanc

Mettez environ une demi-tasse de bicarbonate de soude dans la canalisation, ensuite versez y une demi-tasse de vinaigre blanc. Vous entendrez un pétilllement, c'est normal. Utilisez un chiffon ou un bouchon pour couvrir la canalisation et laissez agir pendant environ 15 minutes et enfin faites bouillir de l'eau et versez-la lentement dans la canalisation pour rincer le mélange.

#### Astuce 2 : Eau chaude et sel

Mettez environ une demi-tasse de sel dans la canalisation, faites bouillir de l'eau et versez-la lentement dans la canalisation. Le sel et l'eau chaude aideront à dissoudre les résidus et à déboucher la canalisation.

## 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](http://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  
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**