



Dossier de la Semaine

COMMENT CONTRÔLER LA QUALITÉ DES PRODUITS QUE VOUS ACHETEZ ?

Que vous cherchiez des fruits et légumes, de la viande, du poisson ou même des articles non alimentaires, apprenez à repérer les signes d'une qualité optimale.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

TOUS LES BIENFAITS DU CITRON

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENLEVER L'ODEUR D'OIGNON ET D'AIL SUR LES DOIGTS ?



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Que vous cherchiez des fruits et légumes, de la viande, du poisson ou même des articles non alimentaires, apprenez à repérer les signes d'une qualité optimale. Comment s'assurer de la qualité des produits avant de finaliser un achat ? Retrouvez quelques techniques de contrôle qualité dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Outre son jaune intense, son goût délicieux, et son parfum acidulé, le citron regorge d'innombrables vertus pour l'organisme humain. En effet, entre ses effets antioxydants, ses atouts minceurs et son pouvoir ultra vitaminé, cet agrume est un indispensable aliment santé. Plongeons ensemble dans l'univers de ce fruit dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Chaque fois que vous émincez des oignons ou de l'ail, une odeur

entêtante reste sur vos doigts. Vous avez tout essayé et rien ne marche ? Découvrez deux astuces dans la rubrique L'ASTUCE DE LA SEMAINE. 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.

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	PATATE DOUCE (kg)	500	400	600	500	300	300	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	500	800	700	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	600	700	Manque	550	650	■
		KLEGLE	450			Manque	600		■
		BETE BETE	500			600	600		■
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	700	600	600	500	600	600	▲
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	600	600	600	700	■
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	250	150	250	■
		CHOU (kg)	400	600	600	1500	500	600	▼
		CONCOMBRE (kg)	350	400	400	600	600	300	■
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
		MANIOC (kg)	450	350	300	300	250	400	■
		HARICOT VERT (kg)	800	600	1000	1600	1000	1000	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	800	700	1000	1000	800	▼
		GOMBO (kg)	1000	800	1000	500	720	1000	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	600	800	500	250	500	▼		
PIMENT FRAIS (kg)	1000	1000	1000	500	500	500	▼		
POIVRON (kg)	700	1000	1000	1500	1500	1500	■		
CAROTTE (kg)	1000	1300	1300	2000	1300	1200	■		
POMME DE TERRE (kg)	850	900	1000	1000	900	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 POWDRE (400g.)	700			500					
PRODUITS FRAIS	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)	2500	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)	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		4000	4000	5000		■
		KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■
		ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000						
		VIANDE DE PORC (kg)	2000			1200			
		COTE DE PORC (kg)	1100			1200			
		PATTE DE PORC (kg)	1200			1200			
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500					
PRODUITS FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
		CITRON (kg)	500	600	1000	1000	875	900	■
		AVOCAT (kg)	450	400	400	500	500	500	■
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■
		PAPAYE (kg)	350	400	200	500	200	500	■
		ORANGE (kg)	350	300	350	200	250	300	■
		MANGUE (kg)	600			800			
		PASTEQUE (kg)	400						
		PRODUITS FRAIS	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	450
RIZ LOCAL DANANE (kg)	650								
MAIS (kg)	500								
SOJA (kg)	800								
FARINE DE SOJA (kg)	800								
MAIS DECORTIQUE (kg)	350					1000			
MAIS POWDRE - KABATO (kg)	500					500			
PISTACHE (kg)	2250								
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900			900	900	1000	1000	650	
MIL (KG)	500			500	600	350	500		
FARINE DE MIL (kg)	500								
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000					1000			
SORGHO (kg)	600								
SESAME (kg)	1500								
NIEBE (kg)	700								
FONIO (kg)	1200								
PRODUITS FRAIS	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			900				
		SUCRE BLANC (kg)				1800			
		GINGEMBRE (kg)	500		300	500	500		
		FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000						
TOMI (kg)	800								

TOUS LES BIENFAITS DU CITRON

Outre son jaune intense, son goût délicieux, et son parfum acidulé, le citron regorge d'innombrables vertus pour l'organisme humain. En effet, entre ses effets antioxydants, ses atouts minceurs et son pouvoir ultra vitaminé, cet agrume est un indispensable aliment santé. Plongeons ensemble dans l'univers de ce fruit.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

RICHE EN VITAMINE C

Le citron est l'un des fruits qui contient le plus de vitamines C, avec plus de 50 milligrammes pour 100 grammes. C'est d'ailleurs l'un de ses principaux atouts, puisque c'est cette teneur en vitamines qui fait du citron l'un des fruits les plus antioxydants que l'on trouve.

BON POUR LE POIDS

Le premier atout du citron pour la santé est son impact sur le poids. En effet, des études scientifiques indiquent que les personnes obèses présentent des concentrations en vitamine C insuffisantes et inférieures aux personnes qui ne sont pas obèses. Ce chiffre serait directement lié à la quantité trop élevée de graisse abdominale.



UN ALLIÉ CONTRE LES PROBLÈMES D'ESTOMAC

Le citron est un excellent moyen de réguler naturellement le pH de l'organisme. De ce fait, il aide à limiter les douleurs et les problèmes de digestion tels que les ballonnements, les indigestions, les constipations ou encore les remontées acides.



FILTRE LES DÉCHETS DU CORPS

Le citron aide le foie à filtrer les déchets du corps en favorisant la décomposition des graisses, grâce à la vitamine C et à ses vertus antioxydantes. En effet, la teneur élevée du citron en vitamines C favorise la fortification des vaisseaux sanguins et des reins. Ces derniers peuvent ainsi éliminer plus rapidement les toxines et les déchets du corps dans les urines. La richesse du citron en potassium favorise le bon fonctionnement des reins. Le citron vient donc aider à purifier naturellement l'organisme en boostant les fonctions des reins et du foie.

AMÉLIORE L'HALEINE

Le citron peut aider à rafraîchir l'haleine et à soulager les douleurs dentaires et les gingivites grâce à ses propriétés antibactériennes.



Saisonnalité

Juin à septembre.

Zone de production

Zone Sud (Grand Lahou et Azaguié).



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

COMMENT CONTRÔLER LA QUALITÉ DES PRODUITS QUE VOUS ACHETEZ ?

Que vous cherchiez des fruits et légumes, de la viande, du poisson ou même des articles non alimentaires, apprenez à repérer les signes d'une qualité optimale. Comment s'assurer de la qualité des produits avant de finaliser un achat ? Retrouvez quelques techniques de contrôle qualité.



VÉRIFIEZ L'APPARENCE VISUELLE

• *Fruits et légumes : recherchez des signes de fraîcheur tels que des couleurs vives et des textures fermes. Évitez les produits présentant des taches, des meurtrissures ou des signes de moisissure.*



• *Viande et poisson : la viande doit être d'une couleur appropriée comme par exemple rouge pour le bœuf et rosé pour le porc. En outre, elle ne doit pas dégager d'odeur désagréable. Quant au poisson, il doit avoir des yeux clairs et brillants, une peau luisante et ne doit pas sentir l'ammoniac.*



• *Textiles et vêtements : vérifiez la qualité des coutures, des fermetures éclair et des boutons. Assurez-vous que le tissu n'a pas de déchirures ou de taches.*

• *Électronique et gadgets : examinez les produits pour détecter toute rayure, fissure ou dommage visible. Assurez-vous que tous les composants sont présents et en bon état.*



TESTEZ LA FONCTIONNALITÉ

• *Produits électroniques : si possible, demandez à tester les produits électroniques avant l'achat. Vérifiez que tous les boutons et fonctionnalités fonctionnent correctement. N'hésitez pas à tester les appareils avec des piles ou une alimentation pour vous assurer de leur bon fonctionnement.*

• *Vêtements et chaussures : essayez les vêtements pour vérifier leur ajustement et leur confort. Pour les chaussures, marchez avec pour vous assurer qu'elles sont confortables et de la bonne taille.*





AMÉLIORATION DE L'ACCÈS À L'EAU POTABLE : 78% DE TAUX DE COUVERTURE EN HYDRAULIQUE URBAINE

En Côte d'Ivoire, dans le secteur de l'eau, de nombreuses infrastructures ont été construites. La réalisation de plusieurs projets structurants permet d'offrir de l'eau de qualité aux populations à Abidjan et dans les villes de l'intérieur.

Le gouvernement s'est engagé à construire une usine d'eau potable qui exploitera la lagune Aghien, la plus grande réserve d'eau douce de Côte d'Ivoire, située à l'est de la ville. La capacité de production de cette installation est estimée à 150 000 m³/jour. D'un coût de 22,3 milliards FCFA, le projet vise à assurer, de façon durable, l'approvisionnement en eau potable en qualité et en quantité des populations du district autonome d'Abidjan, notamment dans les communes de Cocody, de Bingerville, d'Abobo, de Yopougon et du Plateau. La réalisation de 21,6 km de canalisation d'adduction et de distribution d'eau potable. Le projet vise également le raccordement de la station de traitement au réseau national par la construction de 3 lignes électriques de moyenne tension de 17,5 km.

Avec cette annonce faite à l'issue du Conseil des ministres du 12 juin 2024, le gouvernement poursuit ses réalisations qui concourent à approvisionner les populations en eau potable. En effet, de nouvelles stations ont été construites pour renforcer le dispositif existant. On peut rappeler l'inauguration, le 16 juin 2023, de la station de traitement de la Mé à Kongofon (département d'Alépé). La construction de cette station d'eau potable traduit la constante volonté du Chef de l'Etat d'améliorer la qualité de vie des populations.

D'une capacité de production de 240 000 m³/jour, sa mise en service vient confirmer la détermination du pays à résoudre la question de l'accès à l'eau potable à Abidjan et sur l'ensemble du territoire national.

Quant au château d'eau à Abobo-Avocater d'une capacité de 5 000 m³/h, il permettra de soulager les populations de ladite commune. Il va alimenter environ 50% de la population de la commune.

Des chantiers ont été aussi lancés dans les départements de Toumodi et d'Oumé. Ces investissements d'un montant de 100 milliards FCFA mettront fin aux pénuries d'eau dans

le district autonome des Lacs.

Des progrès significatifs ont été faits dans de nombreuses localités. A Koyékro, Yocoboué, Lataha etc. A Yocoboué par exemple, la réhabilitation du système d'alimentation en eau potable en 2018, a mis fin au calvaire des populations qui durait depuis 34 ans.

Dans la vallée du Bandama où une période de grande sécheresse avait exacerbé les difficultés d'accès à l'eau, le gouvernement a réalisé le projet de Renforcement de l'Alimentation en Eau Potable de la ville de Bouaké et des localités environnantes.

Ainsi, des travaux de renforcement de l'alimentation en eau potable de Katiola et des localités environnantes, ont été engagés pour un coût de 18,3 milliards de FCFA.

Les travaux vont couvrir les besoins en eau potable des populations de Katiola et des localités environnantes jusqu'en 2040. Pour l'heure, des dispositions ont été prises pour fournir de l'eau aux populations de plusieurs villages.

Les travaux de la ville de Katiola font partie des réalisations hydrauliques dénommées « le projet des 12 villes ». Il est financé par Eximbank Chine et concerne les villes, telles que Bouaflé, Boundiali, Daloa, Divo, Grand-Lahou, Katiola, Mankono, Odienné, Sassandra, Séguéla, Touba et Tanda. Le coût global du projet des 12 villes est estimé à 170,250 milliards de FCFA.

Ce sont autant d'ouvrages essentiels dont l'achèvement va améliorer les conditions d'accès à l'eau potable. L'objectif étant bien en ligne avec l'ambitieux programme vision 2030 du Président de la République pour « Une Côte d'Ivoire solidaire » qui promet un taux d'accès à l'eau de 95% en 2025 et de 100% en 2030.

L'ensemble des projets de production, de transport et de fourniture d'eau dans le district d'Abidjan et dans certaines grandes villes de l'intérieur du pays en faisant de l'accès de tous à une source d'eau potable une réalité, participera à améliorer le quotidien des populations.



Astuce de la Semaine

COMMENT ENLEVER L'ODEUR D'OIGNON ET D'AIL SUR LES DOIGTS ?

Chaque fois que vous émincez des oignons ou de l'ail, une odeur entêtante reste sur vos doigts. Vous avez tout essayé et rien ne marche ? Découvrez deux astuces.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Déposez une noisette de dentifrice sur la pulpe des doigts qui ont été en contact avec l'ail ou l'oignon. Frottez puis rincez à l'eau et l'odeur ne sera plus qu'un lointain souvenir.

Astuce 2

Frottez vos doigts avec une cuillère en inox sous l'eau froide. En effet, l'inox attire les mauvaises odeurs, ails ou oignons, ce phénomène s'appelle l'oxydoréduction.

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

 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**