



COM'ON
Bureau de l'édition

Dossier de la Semaine

FRAIS DE TELEPHONE ET D'INTERNET : COMMENT FAIRE DES ÉCONOMIES ?

Que ce soit pour les loisirs ou le travail, les services de téléphone et d'internet sont essentiels de nos jours, ce qui peut entraîner des dépenses assez importantes.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

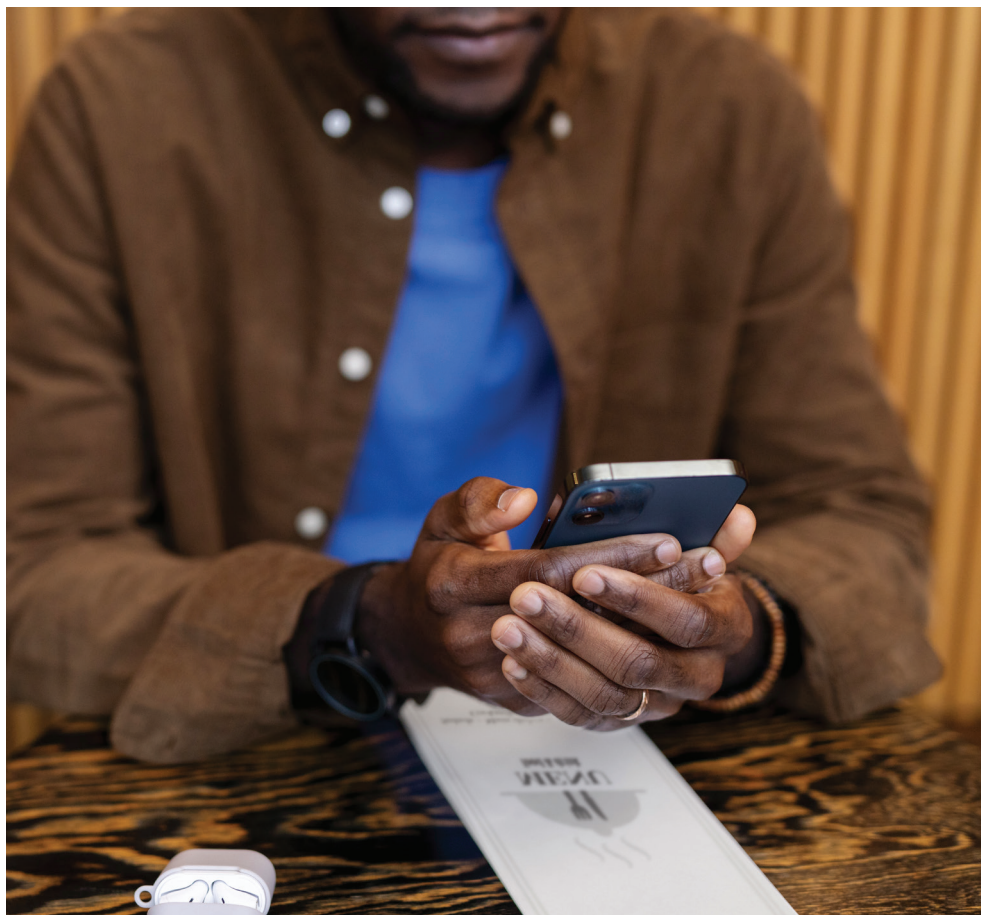
LA MANDARINE, POUR LE PLEIN
D'ÉNERGIE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT RAFRAICHIR UNE
PIÈCE SANS CLIMATISATION



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Pour les loisirs ou pour le travail, de nos jours, les services de téléphone et d'internet sont importants. Et cela peut occasionner des dépenses assez importantes. Fort heureusement il existe des moyens de réduire ses frais de téléphonie et d'internet. Comment faire des économies sur les frais de téléphone et d'internet ? Eléments de réponse dans le DOSSIER DE LA SEMAINE.

Qu'elle soit verte, orange ou jaune, la mandarine appartient à la famille des rutacées. Cet agrume apprécié pour sa saveur sucrée et rafraîchissante, regorge de bienfaits pour notre organisme. On vous en parle dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

La canicule est difficile à supporter. Pour ne pas avoir à l'affronter, on reste entre quatre murs autant qu'on peut. Mais, même étant chez nous, on y échappe difficilement.

Heureusement, il y a deux astuces pour rafraîchir l'intérieur de votre maison. Découvrez les dans 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	BOUAKE	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	225	300	600	500	250	200	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	400	250	500	250	400	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	500	700	500	600	550	650	■	
		KLEGLE	400			600	600		■	
		BETE BETE	300			350	400		■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	600	700	600	500	■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	500	600	350	500	400	500	■	
		OIGNON BLANC (kg)	550	500	500	750	500	700	▼	
		GRAINE DE PALME (kg)	250	300	250	300	125	300	■	
		CHOU (kg)	400	500	350	1500	500	500	■	
		CONCOMBRE (kg)	400	400	350	600	Manque	300	■	
		COURGETTE (kg)	400	400	400	500	300	300	■	
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■	
		MANIOC (kg)	450	350	300	200	200	400	■	
		HARICOT VERT (kg)	1700	1000	1500		2000	1300	■	
		GOMBO (kg)	800	900	1000	1000	1000	800	▲	
AUBERGINE N'DROWA (kg)	1000	600	800	500	400	800	■			
PIMENT FRAIS (kg)	1200	1200	800	500	800	800	▲			
POIVRON (kg)	800	800	800	1500	1500	1000	■			
CAROTTE (kg)	1300	1300	1500	2000	1500	1500	■			
POMME DE TERRE (kg)	550	700	600	700	700	700	▼			
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000						
PATE PISTACHE (400 g.)	2000			1000						
PATE DANACARDE (500 g.)	2000									
HUILE ROUGE (L)	1900									
GOMBO SEC EN POUDRE (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)	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)	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			2000				
		COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200				
		PATTE DE PORC (kg)	1200			1200				
		PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500				
		FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	500	500	250	500	■
			CITRON (kg)	900	900	875	450	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	300	300	200	500	■		
ORANGÉ (kg)	400		300	250	125	250	300	▲		
MANGUE					400					
PASTEQUE (kg)	450									
AUTRES PRODUITS POUR LA BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)		500	500	500	700	450	400	■	
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	650								
	MAIS (kg)	500								
	SOJA (kg)	800								
	FARINE DE SOJA (kg)	800								
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350			1000					
	MAIS POUDRE - KABATO (kg)	500			500					
	PISTACHE (kg)	2250								
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	900	1000	1000	650			
	MIL (KG)	500	500	600	400	500				
	FARINE DE MIL (kg)	500								
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000			1000					
	SORGHO (kg)	500								
	SESAME (kg)	1500								
	NIEBE (kg)	700								
	FONIO (kg)	1200								
	DIVERS	GINGEMBRE (kg)	500		900	500				
FEUILLE DE BISSAP (kg)		2000								
TOMI (kg)		900								

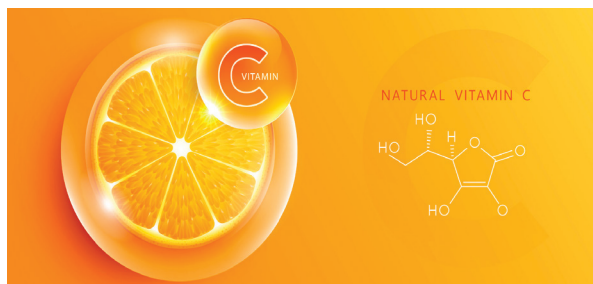
LA MANDARINE, POUR LE PLEIN D'ÉNERGIE

Quelle soit verte, orange ou jaune, la mandarine appartient à la famille des rutacées. Cet agrume apprécié pour sa saveur sucrée et rafraîchissante, regorge de bienfaits pour notre organisme.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

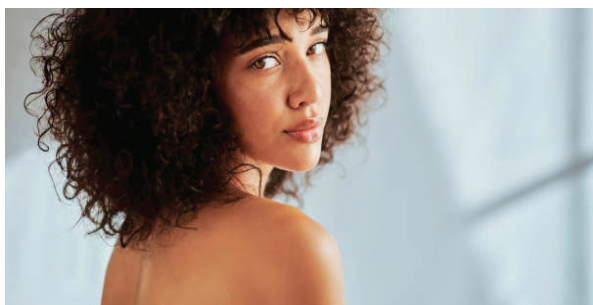
RICHE EN VITAMINE C

Les mandarines sont une excellente source de vitamine C, un nutriment essentiel qui renforce le système immunitaire, favorise la cicatrisation des plaies et protège les cellules contre les dommages des radicaux libres.



BONNE POUR LES CHEVEUX ET LA PEAU

Avec la mandarine, on s'assure une bonne dose de minéraux, de vitamines et d'antioxydants. Rien de mieux pour protéger la peau des radicaux libres et obtenir un teint plus lisse et éclatant. Mais elle est aussi excellente pour des cheveux brillants et renforcés. Après le shampoing, on applique sur le cuir chevelu du jus de mandarine et on laisse poser une dizaine de minutes, avant de rincer à l'eau claire.



BONNE POUR LES OS

Grâce à sa teneur élevée en caroténoïdes, la mandarine favorise l'absorption du calcium indispensable pour des os plus forts.



CONTRE LE CANCER

La vitamine C présente dans la goyave est importante pour la santé de la peau, car elle favorise la production de collagène, qui maintient la peau ferme et élastique. De plus, les antioxydants présents dans la goyave aident à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres.



Saisonnalité

Avril à septembre.

Zone de production

Zone centre (Yamoussoukro) et Centre-ouest (Divo).



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

FRAIS DE TELEPHONE ET D'INTERNET : COMMENT FAIRE DES ÉCONOMIES ?

La publicité exerce depuis longtemps une influence considérable sur les habitudes de consommation des individus, façonnant leurs choix et leurs préférences. Que ce soit à travers les médias traditionnels tels que la télévision, la radio et les journaux, ou par le biais des plateformes numériques telles que les réseaux sociaux et les moteurs de recherche, la publicité est omniprésente dans notre société moderne.



CHOISISSEZ LE BON FORFAIT MOBILE

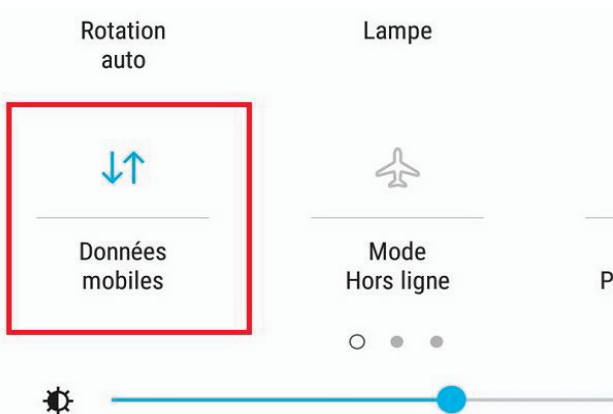
Choisissez un forfait qui correspond à vos besoins. Pour cela, regardez combien vous utilisez d'appels, de SMS et de données internet chaque mois. Comparez les différentes offres des opérateurs pour trouver le forfait le plus économique.

APPLICATIONS DE MESSAGERIE GRATUITES

Pour réduire vos frais de téléphonie, chaque fois que cela est possible, privilégiez l'utilisation d'applications de messageries instantanées gratuites (WhatsApp, Messenger sur Facebook...) pour envoyer des messages et passer des appels vocaux sans utiliser vos minutes d'appel ou vos SMS.

ÉCONOMISEZ LES DONNÉES MOBILES

Pour économiser vos données mobiles, désactivez les mises à jour automatiques des applications et limitez le streaming vidéo en qualité HD. Vous pouvez également utiliser des applications de compression de données pour réduire votre consommation.



COMPAREZ LES OFFRES

DES FOURNISSEURS D'ACCÈS INTERNET

Lorsque vous choisissez votre fournisseur d'accès internet, comparez les différentes offres disponibles. Regardez notamment la vitesse de connexion, la limite de données et le prix pour trouver la meilleure offre.

OFFRES PROMOTIONNELLES ET PACKAGES GROUPÉS

Gardez un œil sur les offres promotionnelles temporaires proposées par les opérateurs de téléphonie et les fournisseurs d'accès internet. Vous pouvez également économiser en optant pour des packages groupés qui regroupent plusieurs services.

DONNÉES MOBILES ET WI-FI

Pour éviter une consommation inutile, pensez à désactiver vos données mobiles et à éteindre le Wi-Fi lorsque vous n'en avez pas besoin.



SURVEILLER VOTRE CONSOMMATION

Gardez un œil sur votre utilisation réelle de données internet et de minutes d'appel pour éviter les frais supplémentaires inutiles.



SURVEILLANCE DU MARCHÉ : LA BRIGADE DE CONTRÔLE RAPIDE ÉPINGLE DES COMMERÇANTS À GRAND-BASSAM

Le vendredi 5 avril 2024, la Brigade de Contrôle Rapide (BCR) du Ministère du Commerce et de l'Industrie s'est rendue à Grand-Bassam pour une mission de contrôle des prix des marchandises. Cette intervention faisait suite à des dénonciations anonymes concernant le prix du sucre pratiqué par certains commerçants de la ville.

Trois demi-grossistes ont été identifiés comme pratiquant des prix supérieurs à ceux fixés par l'État de Côte d'Ivoire, et des saisies ont été effectuées. Les contrevenants ont été convoqués et devront répondre des faits qui leur sont reprochés.

Au marché de Grand-Bassam, les équipes dirigées par le commandant Armand Alexandre Koffi ont saisi près d'une tonne de sucre après avoir vérifié les prix dans trois des quatre boutiques signalées. En effet, le sac de 50 kilogrammes de sucre roux plafonné à 35 385 Fcfa

est vendu à 36 500 Fcfa ou 37 000 Fcfa comme annoncé par les alertes reçues par la BCR faisant état des prix illicites pratiqués par les grossistes et demi-grossistes.

L'opération du jour a permis également de mettre la main sur des boissons gazeuses périmées, ce qui constitue une autre infraction à laquelle répondront les commerçants véreux pris en flagrant délit. Ils s'exposent à des sanctions allant de 100 francs à 50 millions Fcfa.

Pour rappel, la BCR est chargée d'assurer une veille permanente sur les réseaux sociaux et sur le 1343, la ligne verte du Ministère en charge du Commerce.



Astuce de la Semaine

COMMENT RAFRAICHIR UNE PIÈCE SANS CLIMATISATION

La canicule est difficile à supporter. Pour ne pas avoir à l'affronter, on reste entre quatre murs autant qu'on peut. Mais, même étant chez nous, on y échappe difficilement. Heureusement, il y a deux astuces pour rafraîchir l'intérieur de votre maison.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Placez une bouteille d'eau bien glacée, ou un bol de glaçons devant le ventilateur, de manière à ce que le flux d'air passe au-dessus de la surface froide. Puis, allumez le ventilateur à une vitesse confortable et profitez de l'air plus frais qui circule dans la pièce.

Astuce 2

Trempez un linge propre dans de l'eau froide. Essorez légèrement le linge pour qu'il ne soit pas complètement dégoulinant d'eau. Placez-le ensuite devant vos fenêtres, en veillant à ce qu'il couvre toute la surface de la fenêtre. Le linge mouillé agira comme un filtre pour limiter l'entrée de la chaleur extérieure tout en permettant à une légère brise de passer à travers. Il ajoutera également un peu d'humidité à l'air ambiant, ce qui peut aider à rafraîchir la pièce.

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



Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Graphique

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde Oulai

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**