

Dossier de la Semaine

SAISON DES PLUIES : LES BONS GESTES A ADOPTER

LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous présente quelques bons gestes à adopter pendant la saison des pluies.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DE L'IGNAME

ASTUCE DE LA SEMAINE

SE DEBARRASSER DES CAFARDS



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Nous rentrons peu à peu dans la grande saison des pluies. Cette période de l'année représente une période de stress pour les populations du fait des inondations et autres catastrophes naturelles. Afin d'anticiper sur les inondations et ainsi préserver la vie des populations, le Gouvernement multiplie les actions de prévention. Mais en tant que citoyen, que pouvons-nous faire à notre niveau pour protéger nos habitations ? LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous présente quelques bons gestes à adopter pendant la saison des pluies.

Avec une production moyenne annuelle de trois (3) millions de tonnes, l'igname est l'une des tubercules les plus consommées en Côte d'Ivoire. Il existe des centaines de variétés d'ignames, mais seulement quelques-unes sont comestibles telles que les variétés Kponan, Klèglè, Bètè Bètè ou encore

Florida. L'igname est LE PRODUIT DE SAISON de cette semaine.

Éliminer les cafards de la maison de façon définitive n'est pas une tâche facile. Toutefois, L'ASTUCE DE LA SEMAINE propose une solution naturelle et efficace pour débarrasser les maisons de ces envahisseurs indésirables.

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.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique HUMOUR, pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

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	YAMOISSOUKRO	MAN		KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME "KPNAN GHANA" (kg)			500	500				
		IGNAME KLEGLE	500	450	350	700	600	500	■	
		IGNAME BETE BETE	350	350	300	350	350	300	■	
		MANIOC (kg)	350	300	300	200	300	300	■	
		PÂTE DE PLACALI (kg)	300				250		■	
		POMME DE TERRE (kg)	600	650	700	700	700	650	■	
		AVOCAT (kg)	300	400	400	500	500	500	■	
		HUILE ROUGE (L)	1500				1300		■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	600	500	350	500	500	500	■	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	300	500	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	350	500	300	300	▲	
		CHOU (kg)	550	500	400	600	500	500	▲	
		LES ALIMENTS INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	1000	600	600	1000	1000	■
BANANE PLANTAIN (kg)	500		450	250	500	450	600	▲		
OIGNON BLANC (kg)	900		950	800	800	800	900	▲		
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1400		1500	900	1200	1500	1400	▲		
PIMENT FRAIS (kg)	1600		1500	900	500	400	1000	▲		
AUBERGINE N'DROWA (kg)	900		700	800	500	500	600	▲		
GNANGNAN (kg)	1600							■		
GOMBO (kg)	1300		1100	1000	500	500	800	▲		
HARICOT VERT (kg)	1500		1000	1700	1600	1500	1500	■		
POIVRON (kg)	1200		1500	800	1700	2000	1700	■		
CAROTTE (kg)	1500		1500	1500	2000	1500	1500	■		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1000				500					
PATE PISTACHE(400 g.)	2000				1000					
PATE DANACARDE(500 g.)	2000									
GRAINE DE PALME (kg)	250	250	200	500	150	300	■			
GOMBO SEC EN POUVRE (400g.)	700			500	500	700	■			
PATATE DOUCE (kg)	400	400	500	500	400	250	■			
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500	■		
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2500	2000	■		
	DINDE (kg)	5000								
	LAPINS (kg)	5000								
	PINTADÉ (kg)	5500								
	POULET DE CHAIR (kg)	2000	2100	2200	2200	2200	2000	■		
	PATTES DE POULETS (kg)	1200								
	PONDEUSES (kg)	2700		2700	2700	4000		■		
	POISSON SOSO IMPORTE (kg)	2500						■		
	POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250								
	POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500								
	POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1800						■		
	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)	4300		4000	4000	5000		■			
KPLO (unité moyen)	500			500			■			
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	1500									
VIANDE DE PORC (kg)	2000									
COTE DE PORC (kg)	1100									
PATTE DE PORC (kg)	900			1200						
PATTE DE BŒUF (kg)	1200			2500						
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	400	500	300	500	■	
		CITRON (kg)	1100	950	875	450	875	800	■	
		ORANGE (kg)	350	200	250	250	250	300	■	
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	350	350	400	400	▲	
		PAPAYE (kg)	380	400	200	250	100	500	▼	
		Pastèque	500							
		MANGUE (kg)	400			400				
		AUTRES PRODUITS POUR VOTRE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■
			RIZ LOCAL DANANE (kg)	600						
			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)	800		900	1000	1000	800	650			
MIL (KG)	500		500	600	400	500				
FARINE DE MIL (kg)	500									
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000				1000					
SORGHO (kg)	700									
SESAME (kg)	1500									
NIEBE (kg)	700									
FONIO (kg)	1500									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)				1000					
	SUCRE BLANC (kg)				1000					
	LAIT LIQUIDE (L)				2800					
	GINGEMBRE (kg)	550		300	500	400				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500								
TOMI (kg)	1000									

LES BIENFAITS DE L'IGNAME

Avec une production moyenne annuelle de trois (3) millions de tonnes, l'igname est l'une des tubercules les plus consommées en Côte d'Ivoire. Il existe des centaines de variétés d'ignames, mais seulement quelques-unes sont comestibles comme les variétés Kponan, Klèglè, Bètè Bètè ou encore Florido.

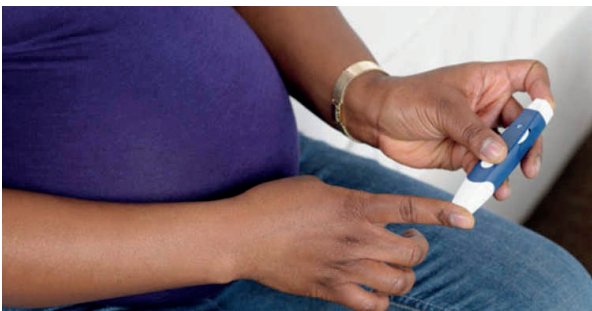
Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

AMÉLIORE LA SANTÉ DIGESTIVE

Consommer de l'igname peut vous aider à augmenter les enzymes digestives qui aident à décomposer les aliments et à augmenter le nombre de bonnes bactéries dans l'intestin.

POUR STABILISER LA GLYCÉMIE

Les sportifs et sportives qui aiment la pastèque ont de la chance : en consommer avant l'entraînement aiderait à réduire les courbatures du lendemain et à maintenir un rythme cardiaque stable. Grace notamment aux nutriments que contient la pastèque, dont l'acide aminé citrulline, qui améliorent la circulation sanguine.



BON POUR LA TENSION ARTÉRIELLE

Une protéine contenue dans l'igname permet une réduction de la tension. La consommation d'igname, sous toutes ses formes, aide à lutter contre l'hypertension artérielle.



UN PUISSANT ANTIOXYDANT

L'igname possède des propriétés antioxydantes que l'on attribue en partie aux composés phénoliques qu'elle contient. Ceux-ci seraient plus abondants dans l'igname crue que dans l'igname bouillie ou frite. Grace à ce pouvoir antioxydant, l'igname aide à lutter contre le vieillissement cellulaire.



Saisonnalité

Igname tardive (le bêtè-bètè, le florido, le klèglè) : de novembre à mai. Igname précoce (le kponan et l'assawa) : de juin à novembre.

Zone de production

Zone Nord-est : la région du Bounkani (Bouna) et la région du Gontougo (Bondoukou). Zone Centre : la région du Gbêkè (Bouaké).



SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

SAISON DES PLUIES : LES BONS GESTES A ADOPTER

Nous rentrons peu à peu dans la grande saison des pluies. Cette période de l'année représente une période de stress pour les populations du fait des inondations et autres catastrophes naturelles. Afin d'anticiper sur les inondations et ainsi préserver la vie des populations, le Gouvernement multiplie les actions de prévention. Mais en tant que citoyen, que pouvons-nous faire à notre niveau pour protéger nos habitations ? LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous présente quelques bons gestes à adopter pendant la saison des pluies.



POUR LIMITER LA PÉNÉTRATION DE L'EAU

Si vous n'avez pas de batardeaux pour portes et fenêtres, vous pouvez utiliser des sacs de sable de 15 ou 20 kg pour obstruer les ouvertures et empêcher l'eau de pénétrer chez vous. Il s'agit de mettre des sacs remplis de sable à plat, en quinconce, dans le sens de la longueur par rapport au sens d'écoulement prévisible de l'inondation. La barrière ainsi formée permet de limiter la pénétration de l'eau et de la filtrer le cas échéant si une pollution était à déplorer. Les sacs de sable sont envisageables pour toutes les ouvertures (porte d'entrée, baie vitrée, portail, etc.)



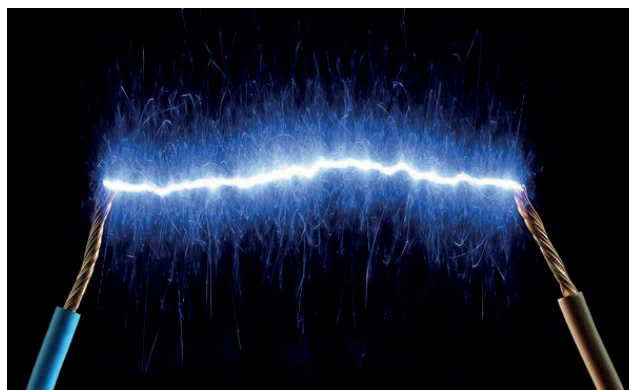
PRÉCAUTIONS À L'INTÉRIEUR DU LOGEMENT

Avant que la pluie ne commence à tomber et que la crue n'arrive, surélevez vos meubles afin de les protéger si l'eau pénètre dans votre logement. De même, rangez les produits toxiques ou polluants en hauteur afin d'éviter qu'ils ne soient emportés et ne se déversent dans l'eau. Pensez à localiser l'endroit où se situent les robinets de gaz et disjoncteurs électriques.

Si une inondation se déclare, vous pourrez les couper rapidement et éviter des incidents plus importants. Et si vous vous situez dans une zone à forts risques, qui peut notamment nécessiter une évacuation, suivez impérativement les directives des autorités.

ATTENTION AU COURANT ELECTRIQUE

Le corps humain est un conducteur d'électricité. En effet, sèche notre peau apparait comme une conductrice de courant particulièrement médiocre. Par contre, en présence d'eau, les porteurs de charges que sont les ions et électrons gagnent en mobilité et la circulation du courant est facilitée. Ainsi, l'intensité du courant dans le corps peut mener à un choc électrique qui peut être mortel. Lorsqu'il pleut et que vous restez pieds nus en au contact de l'électricité, vous ne faites qu'attirer le courant dans votre corps. Pour éviter tout danger, il est recommandé de toujours porter des chaussures pendant la saison des pluies. Assurez-vous donc que vous êtes chaussé et que vous n'êtes pas appuyé contre un objet métallique.





LE MADE IN CÔTE D'IVOIRE AU CŒUR D'UNE FOIRE À ABIDJAN

Abidjan abritera du 22 au 26 novembre 2023, la deuxième édition de la Foire du Made In Côte d'Ivoire « FOMCI 2023 », une plateforme pour la promotion des produits fabriqués en Côte d'Ivoire.

Le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, Souleymane Diarrassouba a procédé au lancement de la Foire du Made In Côte d'Ivoire (FOMCI) le lundi 15 mai 2023 à la Maison de l'Entreprise, siège de la CGECI, à Abidjan-Plateau.

Dr Souleymane Diarrassouba a indiqué que cet événement revêt une grande importance pour l'économie ivoirienne parce qu'elle vise à promouvoir les produits fabriqués ou obtenus en Côte d'Ivoire et à prendre conscience des défis à surmonter par les différents acteurs, notamment l'Administration publique, le secteur privé et l'ensemble des consommateurs, "pour la transformation des techniques de production des entreprises et les changements de nos habitudes de consommation."

Aux dires du Ministre Diarrassouba, le soutien du Gouvernement à l'organisation de la deuxième édition de la FOMCI s'inscrit dans le cadre de la promotion du secteur privé en vue de son développement aussi bien au plan national qu'à l'international.

Selon le Commissaire général de cette édition,

Aimé Koizan, cette deuxième édition de la FOMCI sera présentée comme un vaste hypermarché comprenant environ 189 stands de différentes tailles (9 m2, 18 m2, 24 m2 et 42 m2) segmentés en fonction des catégories de produits.

« Cet événement qui compte accueillir 5000 visiteurs sera articulé autour d'expositions découvertes, d'expositions ventes de produits made in Côte d'Ivoire, d'échanges B to B et de panels organisés autour du thème: « La qualité made in Côte d'Ivoire, opportunités d'affaires et facteur de croissance inclusive », le tout dans une ambiance typiquement ivoirienne avec des concerts d'artistes locaux et des espaces de restauration offrant des mets du terroir. », a-t-il indiqué.

Selon lui, le thème de cette édition montre bien l'importance de mettre en avant la qualité des produits locaux. « En effet, en mettant un accent particulier sur la qualité « Made in Côte d'Ivoire » nous entendons ainsi encourager les consommateurs à se tourner vers des produits locaux; ce qui peut stimuler la croissance économique et réduire la dépendance de l'extérieur. » a-t-il fait savoir.



Astuce de la Semaine

SE DEBARRASSER DES CAFARDS

Éliminer les cafards de la maison de façon définitive n'est pas une tâche facile. Toutefois, L'ASTUCE DE LA SEMAINE propose une solution naturelle et efficace pour débarrasser les maisons de ces envahisseurs indésirables.

MODE D'EMPLOI

- 1 - Procurez-vous un concombre que vous découpez en rondelle.
- 2 - Disperser les rondelles un peu partout dans la maison.
- 3 - Changer les rondelles de concombre régulièrement.

Pour éviter que ces insectes s'installent chez vous, veiller à bien fermer les paquets d'aliments comme les pâtes, la farine ou le riz. Par ailleurs, évitez de laisser à l'air libre les restes de nourriture.

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
COMMERCIAL

Editeur :

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

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON** :

Marie-Emile KABLANTCHI

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**