

**DOSSIER DE LA SEMAINE**

**PASSEZ  
UN AGREABLE  
REVEILLON  
SANS SE RUINER**



**C'EST COMBIEN ?**

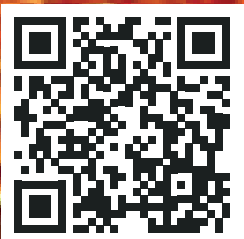
**LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE**

**LE PRODUIT DE SAISON**

**LES VERTUS DU GOMBO**

**ASTUCE DE LA SEMAINE**

**REMÈDE NATUREL CONTRE  
LES EXCÈS DES FÊTES**





# Edito

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Entre les cadeaux et les repas, difficile de s'y retrouver niveau budget pendant les fêtes. Découvrez nos conseils pour organiser un réveillon festif et convivial à moindre coût. A lire dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Le gombo est un légume typique de l'alimentation africaine. Véritable concentré en vitamines, minéraux et nutriments, il fait des miracles. Découvrez quelques-unes de ses vertus dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Réveillon de Noël ou de la Saint Sylvestre sont souvent associés à des excès de table. Les lendemains de fêtes peuvent s'avérer difficiles. Le foie en particulier, et tout le système digestif d'une manière générale, sont impactés. Pour remettre le système digestif d'aplomb il existe des remèdes naturels. Rendez-vous dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

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. ECHO DES MARCHÉS, 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**



Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible !**

# C'EST COMBIEN?

## TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE



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.

	PRODUITS	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCES DES PRIX
		ABIDJAN	SAN PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUITS VIVRIERS	KPONAN	550	500	500	600	600	600	■
	PATATE DOUCE	350	400	500	500	250	250	▼
	PATE DE PLACALI	250				150		■
	PATTES DE POULETS (kg)	1200						
	HUILE ROUGE (L)	1800				1500		■
	PIMENT FRAIS (kg)	1000	800	900	500	400	600	■
	PIMENT SEC (kg)	5000				800		
	GNANGNAN	700						■
	MANIOC	350			400	200	400	
	POMME DE TERRE (kg)	600	600	700	600	700	600	○ ■
	AVOCAT (kg)	350	400	400	500	500	500	■
	OIGNON BLANC (kg)	600	600	600	600	700	700	■
	OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	750	Manque	Manque	Manque	Manque	Manque	▲
	AUBERGINE N'DROWA (kg)	300	400	700	500	600	500	■
	OIGNON VIOLET - HOLLANDE/MAROC (kg)	600	600	600	600	700	650	■
	CAROTTE (kg)	1000	1200	1500	2000	1300	1800	■
	HARICOT VERT (kg)	1400	1200	600	1600	1000	1300	■
	POIVRON (kg)	1200	1200	600	1700	1500	1500	■
	CONCOMBRE (kg)	350	300	350	400	300	300	■
	COURGETTE (kg)	600	500	350	500	300	300	■
	CHOU (kg)	500	400	350	600	500	400	■
	GRAINE DE PALME (kg)	450	300	400	500	250	300	■
	NAVET (kg)	1100	900	500	600	800	1000	■
	TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	700	600	500	600	700	■
	GOMBO (kg)	600	500	500	500	300	400	▲
	PATE ARACHIDE (400 g.)	1000	-	500	500	1400	-	
	PATE PISTACHE(400 g.)	2000	-	1000	1000	-	-	
	PATE ANACARDE(500 g.)	2000	-	-	-	-	-	
	GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700	-	500	500	700	-	
	BANANE PLANTAIN (kg)	250	300	250	250	200	400	■
	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500	■
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2700	2600	2000	■
	DINDE (kg)	5000						
	LAPINS (kg)	5000						
	PINTADE (kg)	5500						
POISSON SOSSO IMPORTE (kg)	2500	-	-	-	-	-	■	
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4)	250							
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4)	500							
POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1800	-	-	-	-	-	■	
POISSON CARPE IMPORTE (kg)	2000						■	
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3250							
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750							
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500	-	-	-	-	-	■	
VIANDE DE MOUTON (kg)	4300	-	4000	4000	5000	-	■	
KPLO (unité moyen)	500	-	-	500	-	-	■	
PONDEUSES (kg)	2500	-	2700	2700	-	-	■	
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	1000							
VIANDE DE PORC (kg)	2000	-	-	1200	-	-		
CÔTES DE PORC (kg)	1200	-	-	1200	-	-		
PATTES DE PORC (kg)	900	-	-	1200	-	-		
PATTES DE BŒUF (kg)	1200	-	-	2500	-	-		
POULET DE CHAIR (kg)	2000	2100	2200	2200	2200	2000	▲	
ANANAS (kg)	350	500	500	500	300	500	■	
ORANGE (kg)	200	200	250	125	250	300	■	
BANANE DESSERT (kg)	350	400	350	350	400	400	▲	
PAPAYE (kg)	380	400	250	250	100	500	▼	
CITRON (kg)	350	400	500	500	500	500	▼	
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
RIZ LOCAL WITTA 9(kg)	500	500	500	400	400	400	■	
MAIS (kg)	500	-	-	-	150	-		
MAIS DECORTIQUE (kg)	350	-	-	-	-	-		
MAIS POUDRE (KABATO 1 kg)	500	-	-	500	-	-		
ARACHIDE DÉCORTIQUÉE (kg)	800	900	750	1000	-	650		
MIL (KG)	400	500	600	350	-	-		
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000	-	-	1000	-	-		
RIZ LOCAL DANANE (kg)	600				500			
SOJA (kg)	800		800					
FARINE DE SOJA (KG)	900							
FARINE DE MIL (kg)	500							
PISTACHE	2250							
SORCHO	700							
SESAME	1500							
NIEBE (Haricot blanc)	700							
FONIO (400 GR.)	1500	-	900		-	-		
SUCRE ROUX (kg)				1000				
GINGEMBRE (kg)	550							
FEUILLE DE BISSAP (kg)	3000							
TOMI (kg)	800							
PASSION (kg)	1500			2400				

▲ PRIX EN HAUSSE ■ PRIX STABLE ▼ PRIX À LA BAISSE ○ MOYEN ▲ DENT DE SCIE



# LES PRODUITS DE SAISON

## LES VERTUS DU GOMBO



Le gombo est un légume typique de l'alimentation africaine. Véritable concentré en vitamines, minéraux et nutriments, il fait des miracles. Voici quelques-unes de ses vertus.

### ATOUTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

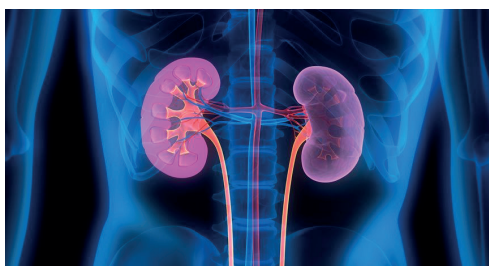
#### BON POUR LES FEMMES ENCEINTES

Le taux élevé de vitamine A, B (B1, B2, B6) et C, ainsi que le zinc et le calcium contenus dans le gombo font de lui le légume idéal à consommer pendant la grossesse. Il contient aussi de l'acide folique, élément indispensable lorsque, pendant la grossesse, les cellules se développent et se multiplient très rapidement.



#### BON POUR LES REINS

Consommer régulièrement du gombo aiderait à préserver la bonne santé de nos reins. Le Jilin Medical Journal a publié une étude dans laquelle les chercheurs ont démontré que les patients qui mangeaient quotidiennement du gombo développaient deux fois moins de maladies liées aux reins, notamment chez les personnes diabétiques.



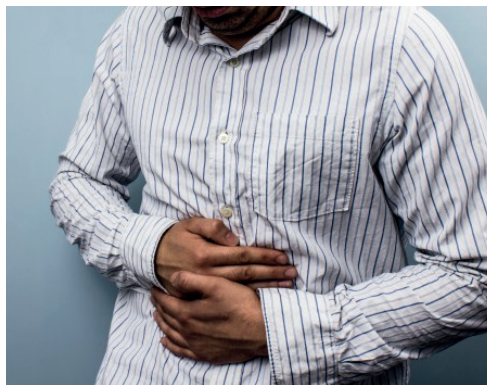
#### CONTRE L'ASTHME

Le gombo fait partie des légumes les plus riches en vitamine C.

Or, selon une étude américaine, la vitamine C est très efficace pour lutter contre les symptômes asthmatiformes, en particulier chez les enfants.

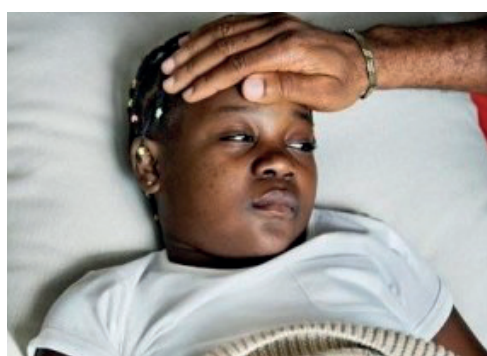
#### CONTRE LA CONSTIPATION

En cas de constipation, couper le gombo vert en petits morceaux. Les faire bouillir et boire de préférence le matin.



#### CONTRE LA FIEVRE

Pour soigner la fièvre, on recommande de griller les graines sèches en poudre et de les faire bouillir quelques minutes pour en donner aux enfants sous la dose d'une à trois cuillères à soupe.



### Saisonnalité

Deux périodes de forte disponibilité - Mai à juin ; - Octobre à janvier

### Zone de production

Le gombo est cultivé partout en Côte d'Ivoire.





# 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



02 FEVRIER 2022



## **PASSEZ UN AGREABLE REVEILLON SANS SE RUINER**

Entre les cadeaux et les repas, difficile de s'y retrouver niveau budget pendant les fêtes. Découvrez nos conseils pour organiser un réveillon festif et convivial à moindre coût.





# LE DOSSIER DE LA SEMAINE

PASSEZ UN AGREABLE REVEILLON SANS SE RUINER

## SOYEZ ORGANISES

Le maître-mot pour un repas de réveillon et de nouvel an réussi reste sans conteste l'organisation. Commencez par établir un budget. Ce budget vous permettra de vous fixer vos limites, de préparer votre menu et choisir vos produits en conséquence. Une fois votre menu établi, il ne reste plus qu'à faire une petite liste de courses. Cela vous évitera bien des tentations dans les rayons.

## ÉVITEZ LE GASPILLAGE

C'est bien connu, on a tendance à avoir les yeux plus gros que le ventre pendant les fêtes. Résultat, après le réveillon, on se retrouve à cuisiner les restes pendant quelques jours, ou pire, ils finissent directement à la poubelle. Pour une consommation responsable, mieux vaut donc limiter ce gaspillage alimentaire en calculant soigneusement les portions. Comptez en moyenne 100 g par personne pour l'entrée puis 250 à 300 g de viande ou de poisson et 100 g d'accompagnement par personne pour la suite.



## PRIVILEGIEZ LES PRODUITS DE SAISON ET LES REPAS PARTICIPATIFS

Les produits de saison sont bien moins chers. Pour économiser un peu d'argent et de temps, on peut aussi organiser un repas participatif. Le principe ?

Attribuer une mission culinaire à chaque convive. Par exemple, si c'est un repas en famille, votre frère se charge des rafraîchissements, une des sœurs des entrées et enfin une cousine du dessert.



## NE NEGLIGEZ PAS LA DECORATION

La mise en place compte aussi. Alors pour épater vos convives, pensez à bien dresser vos assiettes, à décorer votre table, à plier joliment vos serviettes, à allumer des bougies et à opter pour une lumière tamisée... Chaque détail compte ! Petite astuce économique : Pensez à une déco fait maison ! Originalité garantie !



Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible !**

## COMMERCE : 22 ACTEURS DE LA LUTTE CONTRE LA VIE CHÈRE DÉCORÉS



Vingt-deux acteurs qui se sont brillamment distingués dans l'exercice de leurs fonctions ou par leurs prises de position responsables en contribuant à la préservation du pouvoir d'achat des populations et d'un climat social apaisé dans le pays, ont été faits commandeurs, officiers et chevaliers dans l'Ordre national du mérite, le mercredi 21 décembre 2022.

Ils ont reçu leur distinction des mains du Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, Monsieur Souleymane Diarrassouba, en présence du Secrétaire général de la Grande Chancellerie, Monsieur Yacouba Konaté, qui représentait la Grande Chancelière, Madame Henriette Dagri Diabaté.

Ces acteurs sont issus de l'administration en charge du Commerce intérieur, de la grande distribution, des secteurs bétail-viande et poisson, des femmes du vivrier, des journalistes et des présidents des associations de consommateurs.

"Reconnaître et célébrer le mérite des acteurs qui se distinguent par la qualité de leur travail est une expérience exemplaire de promotion d'une véritable culture de l'excellence. C'est pourquoi, il me paraît important de marquer un point d'honneur, pour saluer les efforts de mes collaborateurs et de tous les acteurs de nos différents marchés qui, souvent dans des conditions très difficiles, travaillent à assurer à nos populations la disponibilité des produits sur nos marchés à des prix accessibles", a reconnu le Ministre Souleymane Diarrassouba. Et d'ajouter : "Assurer la souveraineté alimentaire de notre pays est un défi continu et nous devons, chacun à son niveau de responsabilité, nous en imprégner suffisamment pour influencer positivement notre environnement de travail, avec toute la détermination et l'énergie nécessaires".

Au nombre des récipiendaires, l'on compte, la Secrétaire exécutive du Conseil national de Lutte contre la Vie chère (CNLVC), Dr Ranie-Didice Bah-Koné, chevalier dans l'ordre national de Côte d'Ivoire.

« C'est vraiment un sentiment de joie et de reconnaissance. Reconnaissance au Président de la République, SEM Alassane Ouattara qui, à travers le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, Monsieur Souleymane Diarrassouba, aujourd'hui, nous fait l'honneur de recevoir cette distinction", s'est-elle réjouie. Elle a ajouté que "cette distinction est une invitation à continuer à travailler pour le bien-être des populations, à continuer à travailler pour préserver le pouvoir d'achat de nos concitoyens".

L'Ordre National de Côte d'Ivoire est un ordre honorifique qui récompense le mérite personnel et les services éminents rendus à la Nation. Il s'agit de l'ordre le plus élevé du pays.





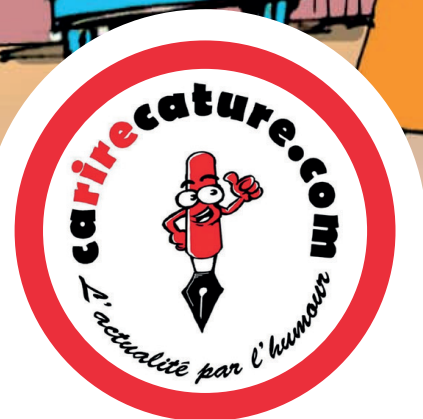
## REMÈDE NATUREL CONTRE LES EXCÈS DES FÊTES



Réveillon de Noël ou de la Saint Sylvestre sont souvent associés à des excès de table. Les lendemains de fêtes peuvent s'avérer difficiles. Le foie en particulier, et tout le système digestif d'une manière générale, sont impactés. Pour remettre le système digestif d'aplomb il existe des remèdes naturels.

### MODE D'EMPLOI

Aux premiers signes d'inconfort, diluer une cuillerée à café d'argile dans de l'eau avec un jus de citron.



 **Carirecature**



**cnlvc**

Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible !**





Ensemble c'est possible !



## Infoline Secrétariat Exécutif

**Responsable :** Dr Ranie-Didite BAH-KONE

+225 25 21 01 79 99

[r.bah@cnilvc.ci](mailto:r.bah@cnilvc.ci)

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

[www.cnilvc.ci](http://www.cnilvc.ci)

[f](#) Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

[☎](#) **Infoline : 1343**

[info@commerce.gouv.ci](mailto:info@commerce.gouv.ci)

### **Editeur :**

Ministère du commerce de l'industrie  
et de la promotion des PME

### **Rédacteur en Chef :**

Secrétariat Exécutif du CNLVC

### **Régie**

**: MOUSTIK SARL**

Standard : +225 27 2241 16 62

Email : [info@moustikci](mailto:info@moustikci)

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **COM'ON (Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI)**