

**DOSSIER DE LA SEMAINE**

**FETES DE FIN D'ANNEE :  
FAIRE DES CADEAUX  
SANS SE RUINER**



**C'EST COMBIEN ?**

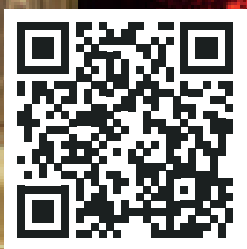
**LES COÛTS MOYENS DES  
MARCHÉS DE LA SEMAINE**

**LE PRODUIT DE SAISON**

**LES VERTUS DE LA TOMATE**

**ASTUCE DE LA SEMAINE**

**REPOUSSER LES MOUSTIQUES**





# Edito

**VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE**

## **ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !**

Les rues s'illuminent, les décorations envahissent les magasins et les publicités de jouets tournent en boucle à la télévision, comme pour nous rappeler que célébration rime avec consommation. Le challenge n'est pas simple : se faire plaisir et faire plaisir à ses proches sans se ruiner. Comment célébrer sans pour autant y laisser tout son argent ? LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne des conseils et astuces pour faire plaisir à ses proches sans se ruiner.

Rafraîchissante et savoureuse, la tomate est devenue un incontournable de la gastronomie dans de nombreux pays. Elle regorge d'atouts essentiels au bon fonctionnement de l'organisme. Quels sont les bienfaits nutritionnels de la tomate ? A découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Les moustiques sont à l'origine de piqûres irritantes et peuvent dans certains cas transmettre des maladies. Comment venir à bout des piqûres de moustiques ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous propose une méthode naturelle et pas chère pour repousser les moustiques. Sommeil paisible garanti !

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 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**



**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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	KPONAN	480	500	400	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)	1200	800	900	500	400	600	■	
	PIMENT SEC (kg)	5000				800			
	GNANGNAN	800							
	MANIOC	275			200	200			
	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)	Manque	Manque	Manque	Manque	700	Manque		
	OIGNON VIOLET - HOLLANDE/MAROC (kg)	600	600	600	600	700	650		
	AUBERGINE N'DROWA (kg)	300	400	700	500	600	500	■	
	CAROTTE (kg)	1200	1200	1500	1800	1300	1500	■	
	HARICOT VERT (kg)	1400	800	600	1500	1500	1000	■	
	POIVRON (kg)	800	1200	700	1500	1500	1500	■	
	CONCOMBRE (kg)	300	300	350	300	300	300	■	
	COURGETTE (kg)	300	400	350	500	300	300	■	
	CHOU (kg)	400	400	350	600	400	400	■	
	GRAINE DE PALME (kg)	450	300	400	500	250	300	■	
	LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	900	700	500	500	800	700	■
	TOMATE TYPE SALADE (kg)	600	700	600	500	600	700	■	
	GOMBO (kg)	550	500	500	500	600	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	-		
	VOS PROTEINES	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	■	
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)	1 500	-	-	-	-	-	■		
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)	1100	-	-	1200	-	-			
PATTES DE PORC (kg)	900	-	-	1200	-	-			
PATTES DE BŒUF (kg)	1200	-	-	2500	-	-			
POULET DE CHAIR (kg)	2000	2 100	2200	2200	2200	2000	▲		
VOS FRUITS	ANANAS (kg)	350	500	400	500	300	500	■	
ORANGE (kg)	200	200	250	200	250	300	■		
BANANE DESSERT (kg)	350	400	350	350	400	400	▲ ■		
PAPAYE (kg)	380	400	250	250	100	500	▼		
CITRON (kg)	300	400	500	500	500	500	▼		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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	400	-	-			
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								
SORGHO	700								
SESAME	1500								
NIEBE (Haricot blanc)	700								
FONIO (400 GR.)	1500	-	900	-	-	-			

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

# LES PRODUITS DE SAISON

## LES VERTUS DE LA TOMATE

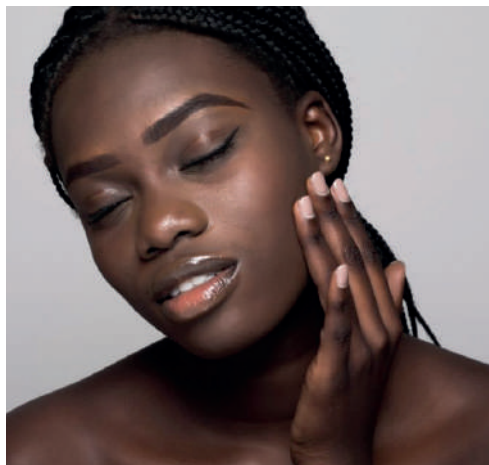


Rafraîchissante, savoureuse la regorge d'atouts essentiels au bon fonctionnement de notre organisme, la tomate est devenue un élément incontournable de la gastronomie dans de nombreux pays. Quels les bienfaits nutritionnels de la tomate ? A découvrir.

### ATOUTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

#### BONNE POUR LA PEAU

Les tomates ont un effet bénéfique pour la peau. Le bêta-carotène présent dans les carottes aide à protéger la peau contre les radicaux libres. Quant au lycopène également contenu dans les tomates rend la peau moins sensible aux dommages produits par les rayons UV, qui sont bien souvent à l'origine de la formation des rides et des ridules.



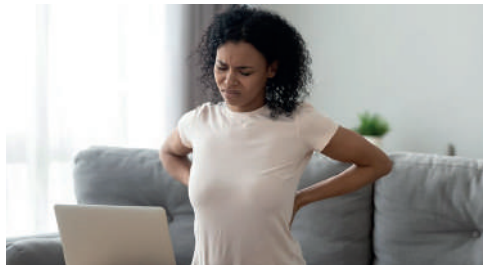
#### BONNE POUR LES OS

Les tomates renforcent les os. En effet, la vitamine K et le calcium contenus dans les tomates renforcent et réparent la structure osseuse. Des études ont également démontré que le lycopène renforce la masse osseuse, ce qui aide à combattre l'ostéoporose.

#### CONTRE LA DOULEUR

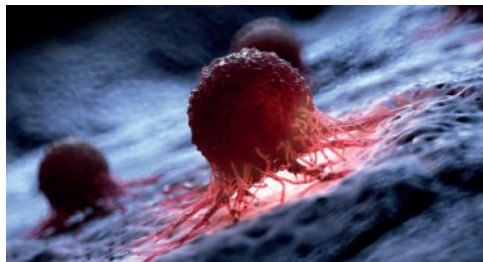
Les tomates peuvent aider à atténuer la douleur chronique grâce aux effets anti-inflammatoires des bio-flavonoïdes et caroténoïdes qu'elles contiennent.

Si vous faites partie des millions de personnes qui souffrent de douleurs chroniques légères à modérées (arthrite, douleurs dorsales, etc.), les tomates peuvent contribuer à atténuer vos douleurs.



#### CONTRE LE CANCER

Les tomates sont une arme naturelle contre le cancer. Le lycopène contribue à réduire le risque de contracter certains types de cancer, et notamment celui de la prostate, du col de l'utérus, des ovaires, de la bouche, du pharynx, de la gorge, de l'œsophage, de l'estomac et le cancer colorectal. Les antioxydants contenus dans les tomates notamment les vitamines A et C, aident à combattre les radicaux libres, qui sont à l'origine des dommages cellulaires.



#### BON POUR LES CHEVEUX

Les tomates donneront également un meilleur aspect à vos cheveux. En effet, la vitamine A présente dans les tomates rend les cheveux plus forts et plus brillants.

### Saisonnalité

Grande disponibilité sur le marché de novembre à février.

### Zone de production

Zone centre : Yamoussoukro, Bouaké, Sakassou.  
Zone est : Agnibilékro.





# BOITES ÉCONOMIQUES

400 G  
1800 F\*



400 G  
2000 F\*



LAIT  
ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





## FETES DE FIN D'ANNEE : FAIRE DES CADEAUX SANS SE RUINER

Les rues s'illuminent, les décorations envahissent les magasins et les publicités de jouets tournent en boucle à la télévision, comme pour nous rappeler que célébration rime avec consommation. Le challenge n'est pas simple : se faire plaisir et faire plaisir à ses proches sans se ruiner. Comment célébrer sans pour autant y laisser tout son argent ? Des conseils et astuces pour faire plaisir à ses proches sans se ruiner.



# LE DOSSIER DE LA SEMAINE

FETES DE FIN D'ANNEE : FAIRE DES CADEAUX SANS SE RUINER

En cette période, les publicités battent leur plein pour nous inciter à acheter toujours plus cherchant à nous rappeler que célébration rime avec consommation. Fort heureusement, il existe des astuces pour acheter ses cadeaux de fêtes de fin d'année sans se ruiner.

## PAS D'ENDETTEMENT

Prendre un crédit pour un achat immobilier ou pour la scolarité de ses enfants, OK. Mais s'endetter pour faire des cadeaux pendant les fêtes, non. Il ne sert à rien de s'endetter pour des consommations non durables. Car ne l'oubliez pas : l'endettement a un prix, que vous payerez plus tard.



## DEFINIR UN BUDGET

Prévoir son budget est un conseil qui semble couler de source, mais qui est souvent oublié. En effet, généralement pendant les fêtes, pour l'achat des cadeaux, on part faire les magasins sans même savoir ce qu'on veut acheter. Définir son budget cadeaux à l'avance est donc primordial. Et pour ce faire, plusieurs possibilités s'offrent à vous : soit vous allouez un montant maximum par cadeau et par personne ou bien vous fixez un budget total des dépenses. Mais quelle que soit la méthode adoptée, établissez un budget familial et ne dépensez pas plus que ce que vous avez prévu.



## COMPARER LES PRIX

A cette période de l'année, la plupart des magasins de jouets et des supermarchés proposent les mêmes articles mais à des prix différents. Il est donc vivement conseillé de rechercher les meilleures offres en comparant les prix avant d'acheter. Vous pouvez comparer les prix de manière traditionnelle, en vous rendant dans différents magasins. Ou le faire en ligne sur internet. Selon ce que vous voulez acheter, n'oubliez pas de regarder aussi les produits d'occasion ou les produits reconditionnés.



## DES CADEAUX EN COMMUN

Acheter en groupe pour faire un cadeau à une même personne permet généralement d'offrir un présent plus important à un prix réduit. En effet, en divisant le coût total du cadeau par le nombre de cotisants cela réduit considérablement le prix de revient par participant. De plus, il y a plus de chance que la personne à qui l'on offre le cadeau soit davantage contente avec un cadeau qu'elle aime vraiment plutôt que plusieurs qu'elle n'aurait pas forcément choisis.



**Ensemble c'est possible !**

## INFRASTRUCTURES DE COMMERCIALISATION : LE PREMIER MINISTRE LANCE LES TRAVAUX DE CONSTRUCTION DE 40 MARCHÉS DE PROXIMITÉ



Le Premier Ministre ivoirien, Monsieur Patrick Achi, a procédé le 07 décembre 2022 à Yakassé - Attobrou dans la région de la Mé, au lancement des travaux de construction de 40 marchés de proximité dans une perspective de lutte contre la vie chère.

« Le marché est ce qui est au cœur du développement d'une ville, d'une sous-préfecture, d'un village. L'on sait les difficultés qui existent dans les lieux, où il n'y a pas de marché. Un marché sert à générer des revenus, un marché c'est la vie », a déclaré le Premier Ministre, Monsieur Patrick Achi, lors de la cérémonie de lancement des travaux de construction de 40 marchés de proximité le 07 décembre 2022. Le Gouvernement réaffirme ainsi son soutien à la lutte contre la cherté de la vie, gage de la préservation du pouvoir d'achat des populations et d'un environnement social apaisé.

Entièrement financée par l'Etat ivoirien pour un montant de 6,2 milliards de FCFA, la construction de ces 40 marchés de proximité représente la première phase du projet qui doit aboutir, in fine, à la construction de 155 marchés pour un montant total de 20 milliards de Francs CFA. Pour le Premier Ministre, les marchés ont un impact certain sur l'amélioration des conditions de vie des populations, notamment celles des femmes, qui sont les principales actrices du vivrier. Et d'ajouter que le gouvernement entend contribuer, à travers un programme de 260 milliards de FCFA, à la modernisation de la chaîne des valeurs agricoles.

Le projet entre dans le cadre du deuxième Programme Social du Gouvernement (PSGouv 2) et vise l'amélioration des conditions de vie des ménages. Piloté par l'Office d'Aide à la Commercialisation des Produits Vivriers (OCPV), ce programme est un appui au développement des activités génératrices de revenus.

Toutes choses qui confirment le slogan " Des marchés bien approvisionnés pour une Côte d'Ivoire bien nourrie ". Gérés par des comités composés d'acteurs ruraux et de l'OCPV, ces marchés de proximité devront permettre d'accroître d'au moins 20% les revenus des producteurs bénéficiaires et de collecter au moins 165.000 tonnes de produits vivriers pour approvisionner les marchés, en particulier ceux d'Abidjan.





## REPOUSSER LES MOUSTIQUES



Les moustiques sont à l'origine de piqûres irritantes et peuvent dans certains cas transmettre des maladies. Comment venir à bout des piqûres de moustiques ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous propose une méthode naturelle et pas chère pour repousser les moustiques. Sommeil paisible garanti !

### MODE D'EMPLOI

1. Procurez-vous un citron vert que vous coupez en deux.
2. Sur chacune des moitiés de citron, piquez des clous de girofle.
3. Placez-les dans une assiette près de l'espace que vous occupez.

**L'odeur du clou de girofle associée au citron, repousse les moustiques avec une efficacité étonnante.**





VOISINE, ILS SONT EN TRAIN DE MONTRER FILM TITANIC À LA TÉLÉ. J'ESPÈRE QUE CETTE FOIS, ILS NE VONT PAS SE NOYER ENCORE !



 **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@cnlvc.ci](mailto:r.bah@cnlvc.ci)

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

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