



Dossier de la Semaine

LES AVANTAGES NUTRITIONNELS DES PRODUITS LOCAUX

La Côte d'Ivoire regorge de produits alimentaires locaux qui non seulement enrichissent la culture culinaire, mais offrent aussi des bienfaits nutritionnels importants.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA PAPAYE, TOUT SAVOIR SUR CE FRUIT AUX PETITES GRAINES NOIRES

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENTRETENIR VOS CANALISATIONS



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



La Côte d'Ivoire regorge de produits alimentaires locaux qui non seulement enrichissent la culture culinaire, mais offrent aussi des bienfaits nutritionnels importants. Consommer local n'est pas seulement un geste en faveur de l'économie nationale, c'est aussi un moyen de garantir une alimentation plus saine et mieux adaptée à nos besoins. Quelques avantages nutritionnels des produits locaux ivoiriens à découvrir dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

La papaye, notre **PRODUIT DE SAISON** se consomme tout simplement fraîche, ou séchée en collation. Ses petites graines noires ont une saveur légèrement poivrée et sa chair est à la fois sucrée et délicatement parfumée. Riche en fibres, c'est un fruit hautement vitaminé qui contient plusieurs substances antioxydantes essentielles à la santé de l'organisme.

L'accumulation de déchets organiques, de produits cosmétiques (shampooing, savon...) ou encore de cheveux et de

poils dans les canalisations, a tendance à provoquer des bouchons. Résultat ? L'eau s'écoule plus doucement ou stagne et les mauvaises odeurs font leur apparition. Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, voici les gestes à adopter pour entretenir ses canalisations au quotidien 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.

ÉCHO 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

PRODUIT		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX			
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	350	400	700	500	300	300	▼		
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	500	400	500	500	500	▼		
		IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	600	650	700	700	500	600	▼		
		KLEGLE	Manque			Manque	600		■		
		BETE BETE	Manque			Manque	600		■		
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■		
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	500	600	700	700	▲		
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	500	600	500	700	■		
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	350	250	200	250	■		
		POIVRON (kg)	700	1000	600	1500	1500	1500	■		
		CHOU (kg)	350	400	600	1500	400	600	■		
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	600	600	700	700	▼		
		HARICOT VERT (kg)	700	600	600	1600	1000	800	▼		
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	200	500	▼		
		PIMENT FRAIS (kg)	600	500	900	500	325	500	■		
		GOMBO (kg)	600	700	1000	500	450	600	▼		
		CAROTTE (kg)	800	1000	900	2000	1000	1000	■		
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	100	300	■		
		COURGETTE (kg)	350	400	400	300	300	300	■		
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■		
		MANIOC (kg)	400	350	300	300	250	400	■		
		POMME DE TERRE (kg)	800	900	700	1000	800	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					
		VOS PROTEINES	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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								■		
KPLO (unité moyen)	500					250			■		
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000										
VIANDE DE PORC (kg)	2000			1200							
COTE DE PORC (kg)	1100			1200							
PATTE DE PORC (kg)	1300										
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			3000							
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■		
		CITRON (kg)	300	600	350	700	720	900	■		
		AVOCAT (kg)	450	400	600	1000	500	500	■		
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150								
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■		
		PAPAYE (kg)	350	400	200	300	200	500	■		
		ORANGE (kg)	300	300	350	200	250	300	■		
		PASTEQUE (kg)	400								
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	600	400	■		
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	650		600						
DIVERS	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	MAIS (kg)	500								
		SOJA (kg)	800								
		FARINE DE SOJA (kg)	800								
		MAIS DECORTIQUE (kg)	350								
		FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	500								
		PISTACHE (kg)	2250								
		ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900								
		MIL (KG)	500		900	1000					
		FARINE DE MIL (kg)	500								
		AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000								
		SORGHO (kg)	600								
		SESAME (kg)	1500								
		NIEBE (kg)	700								
		FONIO (kg)	1200								
		SUCRE ROUX (kg)			900	900					
SUCRE BLANC (kg)				1800							
LAIT LIQUIDE (L)											
GINGEMBRE (kg)	500		300	700	500						
FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000										
TOMI (kg)	800										

LA PAPAYE, TOUT SAVOIR SUR CE FRUIT AUX PETITES GRAINES NOIRES

La papaye se consomme tout simplement fraîche, ou séchée en collation. Ses petites graines noires ont une saveur légèrement poivrée et sa chair est à la fois sucrée et délicatement parfumée. Riche en fibres, c'est un fruit hautement vitaminé qui contient plusieurs substances antioxydantes essentielles à la santé de l'organisme.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

VERTUS ANTI-CANCERS

La consommation élevée de la papaye réduit le risque de souffrir d'un cancer du sein. Consommer de la papaye au moins 1 fois par semaine diminuerait les risques de souffrir d'un cancer du col de l'utérus, chez les femmes ayant le virus du papillome humain (VPH).



DONNE DE L'ÉNERGIE

Un coup de mou ? Rien de tel qu'une portion de papaye pour retrouver la forme. Grâce à sa richesse en vitamine C (100 g couvrent près de 70 % de nos besoins en ce nutriment), la papaye n'a pas son pareil pour réveiller notre tonus, mais aussi stimuler nos défenses immunitaires pour nous assurer de rester en grande forme. Sa teneur en vitamines du groupe B, principalement les vitamines B2, B3 et B5, agissent en synergie avec la vitamine C pour chasser la fatigue. Côté minéraux, grâce au fer, au magnésium et au zinc qu'elle renferme, la papaye contribue à vaincre nos coups de mou aussi bien physiques qu'intellectuels.

FAVORISE UNE BONNE DIGESTION

Elle doit ces bienfaits à sa richesse en fibres qui relancent le transit intestinal paresseux et à la papaine qu'elle contient, une enzyme aux propriétés digestives. Ce duo agit en synergie pour limiter les lourdeurs du système digestif mais participe également à rééquilibrer la flore intestinale.



DONNE UNE BONNE MINE

Grâce à sa forte teneur en bêta-carotène, un pigment naturel à l'origine de sa jolie couleur orangée, la papaye colore joliment notre peau et nous donne un teint éclatant. Elle fait aussi partie des fruits qui stimulent la production de mélanine et favorise un bronzage plus rapide et uniforme l'été venu.



Saisonnalité

Quasiment disponible tout au long de l'année, particulièrement en octobre.

Zone de production

les zones proches d'Abidjan, comme Dabou, Bonoua et Grand-Bassam.



SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE



À partir du **11 Octobre 2024**

**MOIS
D'OCTOBRE
MOIS DU
CONSOMMER
LOCAL**



**31
JOURS**

Pour **TESTER**
et **ADOPTER**

Le made in 
CÔTE D'IVOIRE



Soyez aux RDVs !

#1 FESTIVAL DES FARINES LOCALES

Dégustations gratuites des produits de la boulangerie, viennoiserie et pâtisserie à base de farines locales.

#2 NOS BRAVES PRODUCTEURS LOCAUX

Expositions des produits Made in Côte d'Ivoire dans les principaux supermarchés.

SPONSOR OFFICIEL



CONSUMONS CE QUE NOUS PRODUISONS !

Carrefour



Ruchan

des GÂTEAUX du PAIN

SUPER U

SCANNEZ
LE PLANING



#jeconsomme-local

copy:10

À partir du **11 Octobre 2024**



BANANE, FONIO, MAÏS,
MANIOC, MIL, SOJA, SORGHO...

**LES GOÛTER,
C'EST LES ADOPTER !**

**CONCOURS
DU MEILLEUR**

BOULANGER & PÂTISSIER
FARINES LOCALES



MOIS D'OCTOBRE

MOIS DU CONSOMMER LOCAL

En octobre, nos partenaires vous donnent RDV pour goûter leurs meilleures recettes de pains, viennoiseries et pâtisseries à base de farines locales

SPONSOR OFFICIEL



CONSOMMONS CE QUE NOUS PRODUISONS !



Soyez
aux RDVs !





Dossier de la Semaine

LES AVANTAGES NUTRITIONNELS DES PRODUITS LOCAUX

La Côte d'Ivoire regorge de produits alimentaires locaux qui non seulement enrichissent la culture culinaire, mais offrent aussi des bienfaits nutritionnels importants. Consommer local n'est pas seulement un geste en faveur de l'économie nationale, c'est aussi un moyen de garantir une alimentation plus saine et mieux adaptée aux besoins des populations. Voici quelques-uns des avantages nutritionnels des produits locaux ivoiriens.



LES LÉGUMINEUSES LOCALES : SOURCE DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Des produits comme le niébé et le soja offrent une source précieuse de protéines végétales. Consommés régulièrement, ils contribuent à la construction et à la réparation des muscles et des tissus, tout en étant une alternative saine et économique aux protéines animales. Ces légumineuses sont également riches en fibres, ce qui favorise une bonne digestion et aide à prévenir la constipation.



LES TUBERCULES : ÉNERGIE DURABLE POUR LE CORPS

Les tubercules comme le manioc, l'igname, et la patate douce sont riches en glucides complexes, ce qui leur permet de fournir de l'énergie durable tout au long de la journée. Le manioc, par exemple, est transformé en attiéké, un aliment qui accompagne parfaitement de nombreux plats. La patate douce, quant à elle, est riche en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A, qui est bénéfique pour la vision et la santé de la peau.



LES HUILES LOCALES : SOURCES DE BONNES GRAISSES

L'huile de palme rouge, issue des palmiers locaux, est une autre spécialité ivoirienne. Contrairement aux idées reçues, consommée avec modération, elle est

riche en vitamines A et E, et en antioxydants qui protègent contre des maladies cardiovasculaires. Les huiles locales, comme l'huile de noix de cajou, apportent également des acides gras essentiels, nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et à la régulation du cholestérol.

LES POISSONS ET FRUITS DE MER LOCAUX : PROTÉINES MAIGRES ET OMÉGA-3

Avec ses côtes abondantes, la Côte d'Ivoire bénéficie d'une grande variété de poissons et de fruits de mer frais, comme le thon, la sardine, le maquereau et les crevettes. Ces produits de la mer sont riches en protéines maigres et en oméga-3 ; des acides gras qui contribuent à la santé cardiaque, réduisent l'inflammation et améliorent les fonctions cérébrales. De même, le poisson fumé et le poisson braisé sont des incontournables de la cuisine ivoirienne, tout en étant de bonnes sources de nutriments.



LES FEUILLES VERTES : BOOST DE NUTRIMENTS

Les feuilles locales comme le kplala ou les feuilles de manioc sont riches en fer, calcium, et magnésium, des minéraux essentiels pour la santé des os, la production d'énergie, et le transport de l'oxygène dans le sang. Leur consommation régulière contribue à la prévention de l'anémie et au renforcement du système immunitaire, notamment chez les enfants et les femmes enceintes.





“MOIS D’OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL” : UN FESTIVAL DE DEGUSTATION-VENTE DES PRODUITS A BASE DE FARINES LOCALES AU CENTRE DE L’ÉDITION 2024

L’édition 2024 du «Mois d’octobre, mois du consommer local», une initiative lancée depuis 2020 par l’Union économique et monétaire ouest-africaine (UEMOA) en vue de promouvoir la consommation des produits locaux au sein des huit pays membres, sera marquée par un festival de dégustation-vente des produits à base de farines locales. Cette initiative vise à promouvoir la consommation des farines locales par leur mise en valeur dans les produits de la boulangerie et de la pâtisserie dans la sous-région.

L’édition 2024 a été lancée par le directeur de cabinet adjoint du ministre du Commerce et de l’Industrie, Olivier Daipo, le jeudi 17 octobre à Abidjan-Cocody Riviera 3. Au nom du ministre Souleymane Diarrassouba, Olivier Daipo a réitéré l’engagement du gouvernement à soutenir et à promouvoir la consommation des produits locaux pour soutenir le commerce et l’industrie nationale.

Selon la Secrétaire exécutive du Conseil national de Lutte contre la Vie Chère (CNLVC), Dr Ranie-Didice Bah-Koné, dont la structure est chargée de déployer des actions de communication en lien avec “Mois d’octobre, mois du consommer local”, ce festival est organisé avec le partenariat des principaux acteurs du secteur des boulangeries/

pâtisseries d’Abidjan. « Le festival des farines locales consiste à proposer des recettes innovantes avec intégration de farines locales (maïs, banane, mil, manioc, sorgho...), faire des expositions et des dégustations gratuites au sein des boulangeries partenaires et organiser un concours pour élire les trois meilleures recettes de boulangerie (pains et viennoiseries) et de pâtisserie », a expliqué Ranie-Didice Bah-Koné.

La cérémonie a enregistré la présence du conseiller technique du bureau de représentation de l’UEMOA en Côte d’Ivoire, Jean-Jacques Mongbo.



Astuce de la Semaine

COMMENT ENTREtenir VOS CANALISATIONS

L'accumulation de déchets organiques, de produits cosmétiques (shampooing, savon...) ou encore de cheveux et de poils dans les canalisations, a tendance à provoquer des bouchons. Résultat ? L'eau s'écoule plus doucement, l'eau stagne et les mauvaises odeurs font leur apparition.

Parce qu'il vaut mieux prévenir que guérir, voici les gestes à adopter pour entretenir ses canalisations au quotidien.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Verser de l'eau bouillante : en versant de l'eau bouillante à l'intérieur de l'évier ou du siphon de douche, cela a pour effet de dissoudre les graisses accumulées (résidus huileux, savon...) sur les parois, responsables de l'obstruction de la tuyauterie. Vous pouvez renouveler l'opération plusieurs fois par semaine.

Astuce 2

Parmi les meilleures astuces pour nettoyer les canalisations, on retrouve les glaçons de vinaigre blanc. L'idée consiste à remplir un bac à glaçons de vinaigre blanc. Une fois les glaçons prêts, vous pouvez en déposer un dans chaque évacuation. Laissez agir et répétez l'opération une fois par mois.

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



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**