

Dossier de la Semaine

ACHATS EN LIGNE : COMMENT SE PROTÉGER DES ARNAQUES LES PLUS COURANTES ?

Les achats en ligne présentent de nombreux avantages. Cependant, il est important de prendre conscience des risques associés à cette nouvelle forme de consommation, notamment les arnaques.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES SURPRENANTS BIENFAITS DU
POIVRON

ASTUCE DE LA SEMAINE

ENLEVER LE BRULÉ DE VOS
CASSEROLES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Les achats en ligne connaissent un essor considérable à l'échelle mondiale, y compris en Côte d'Ivoire. Cette méthode d'achat présente de nombreux avantages. Cependant, il est important de prendre conscience des risques associés à cette nouvelle forme de consommation, notamment les arnaques. Afin d'éviter de telles situations, LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne quelques conseils simples à suivre lors de vos achats en ligne.

Rouge, vert, jaune ou même orange, le poivron, avec sa palette de couleurs vibrantes et son goût rafraîchissant, est un ingrédient culinaire fort apprécié. En plus d'ajouter une touche colorée à nos assiettes, les poivrons offrent une multitude de bienfaits pour la santé. On vous dit lesquels dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Même aux cuisiniers les plus expérimentés, il peut arriver de laisser une casserole un peu trop

longtemps sur le feu. En cas de fond de casserole brûlé, pas de panique, votre ustensile est récupérable. Comment ? A découvrir dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre 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	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	225	300	600	500	250	200	■
	BANANE PLANTAIN (kg)	400	400	250	500	300	450	▲	
	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)	750	800	700	700	600	700	■	
	OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	500	500	350	500	400	500	■	
	OIGNON BLANC (kg)	650	500	350	500	700	700	▼	
	GRAINE DE PALME (kg)	250	300	300	300	125	300	■	
	CHOU (kg)	600	600	400	1000	500	600	■	
	CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■	
	COURGETTE (kg)	500	400	400	500	300	300	■	
	LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
	MANIOC (kg)	450	350	300	200	200	400	■	
	HARICOT VERT (kg)	3000	1500	2000	1600	2000	2000	▲	
	GOMBO (kg)	800	900	1000	1000	1000	800	▼	
AUBERGINE N'DROWA (kg)	1000	600	800	500	400	800	■		
PIMENT FRAIS (kg)	800	1000	800	500	800	800	▼		
POIVRON (kg)	2000	1800	1300	1500	1500	2000	▲		
CAROTTE (kg)	1300	1300	3000	2000	1500	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	600	700	600	700	700	700	▼		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200								
PATE PISTACHE(400 g.)	2000								
PATE DANACARDE(500 g.)	2000								
HUILE ROUGE (L)	1900								
GOMBO SEC EN Poudre (400g.)	700								
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)	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		4000	4000	5000		■		
KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000								
VIANDE DE PORC (kg)	2000								
COTE DE PORC (kg)	1100								
PATTE DE PORC (kg)	1200								
PATTE DE BŒUF (kg)	1500								
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	■	
	ORANGE (kg)	400	300	250	125	250	300	▲	
	MANGUE				400				
	PASTEQUE (kg)	450							
AUTRES PRODUITS POUR 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)	600							
	SESAME (kg)	1500							
	NIEBE (kg)	700							
	FONIO (kg)	1200							
	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)	900						
GINGEMBRE (kg)		500							
FEUILLE DE BISSAP (kg)		2000							
TOMI (kg)		800							

LES SURPRENANTS BIENFAITS DU POIVRON

Rouge, vert, jaune ou même orange, le poivron avec sa palette de couleurs vibrantes et son goût rafraîchissant, est un ingrédient culinaire fort apprécié. En plus d'ajouter une touche colorée à nos assiettes, les poivrons offrent une multitude de bienfaits pour la santé. On vous dit lesquels.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR SYSTÈME IMMUNITAIRE

Les poivrons sont une excellente source de vitamines C, A et B6, ainsi que de minéraux tels que le potassium et le manganèse. La vitamine C, en particulier, joue un rôle crucial dans le renforcement du système immunitaire.



BON POUR LE COEUR

Les poivrons sont riches en composés antioxydants tels que les flavonoïdes et les caroténoïdes, qui aident à protéger les cellules du corps contre les dommages causés par les radicaux libres. Ces antioxydants sont connus pour contribuer à réduire les risques de maladies chroniques telles que les maladies cardiaques, le cancer et le vieillissement prématuré.



BON POUR LA SANTÉ OCULAIRE

Les poivrons, en particulier les variétés rouges et jaunes, sont une excellente source de lutéine et de zéaxanthine, deux caroténoïdes essentiels pour la santé des yeux.



En effet, ces composés ont notamment été associés à une réduction du risque de dégénérescence maculaire liée à l'âge et de cataractes, aidant ainsi à maintenir une vision claire et nette.

BON POUR LA DIGESTION

Les poivrons sont faibles en calories et riches en fibres, ce qui favorise la satiété, régule la digestion et contribue au bon fonctionnement du système digestif.



Saisonnalité

Mars à décembre.

Zone de production

Zone Centre (Yamousoukro, Bouaké, Sakassou) ;
Zone Est (Agnibilékro).

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



Les pâtes maman, un vrai régal !

Maman, c'est toi qu'on préfère



Dossier de la Semaine

ACHATS EN LIGNE : COMMENT SE PROTÉGER DES ARNAQUES LES PLUS COURANTES ?

Les achats en ligne connaissent un essor considérable à l'échelle mondiale, y compris en Côte d'Ivoire. Cette méthode d'achat présente de nombreux avantages. Cependant, il est important de prendre conscience des risques associés à cette nouvelle forme de consommation, notamment les arnaques. Afin d'éviter de telles situations, voici quelques conseils simples à suivre lors de vos achats en ligne.



MÉFIEZ-VOUS DES OFFRES TROP BELLES

Soyez prudent avec les prix trop bas ou les promotions trop attractives. Si cela semble trop beau pour être vrai, c'est probablement une arnaque. Fiez-vous à votre bon sens. Si quelque chose vous semble suspect, abstenez-vous d'acheter. Faites confiance à votre instinct.



RENSEIGNEZ-VOUS SUR LE VENDEUR

Avant d'acheter chez un vendeur inconnu, cherchez des informations en ligne sur sa réputation. Vérifiez notamment s'il y a des commentaires ou des plaintes sur des forums de consommateurs. De plus, lisez les politiques de retour et de remboursement. Avant d'acheter, assurez-vous de comprendre les règles de retour et de remboursement du site. Cela vous aidera en cas de problème avec votre commande.

VÉRIFIEZ LA SÉCURITÉ DU SITE

Avant de donner vos informations de paiement, assurez-vous que le site est sécurisé. Par exemple, vérifiez la présence d'un cadenas dans la barre d'adresse et que l'URL commence par "https://" au lieu de "http://". De même, ne donnez jamais vos informations sensibles par e-mail tels que le

numéro de votre compte bancaire ou encore le code confidentiel de vos paiements par mobile money sur des sites non sécurisés. Les sites de confiance ne vous demanderont jamais ce genre d'informations par e-mail. En outre, utilisez un logiciel de sécurité à jour. Assurez-vous d'avoir un antivirus et un pare-feu sur votre ordinateur ou votre appareil mobile. Cela vous protégera contre les sites web et les e-mails frauduleux.



UTILISEZ DES MÉTHODES DE PAIEMENT SÉCURISÉES

Évitez les virements bancaires directs ou les paiements en espèces, car ils offrent moins de protection en cas de fraude. À l'inverse, privilégiez plutôt l'utilisation de cartes de crédit avec lesquels il est possible de rapidement faire opposition en appelant immédiatement sa banque dès découverte de l'arnaque ou les services de paiement en ligne bénéficiant d'une bonne réputation.





LUTTE CONTRE LA VIE CHÈRE : LE CNLVC OUTILLE LES CENTRALES SYNDICALES POUR UNE MEILLEURE APPROPRIATION DES MESURES DE LA LUTTE CONTRE LA CHERTÉ DE LA VIE

Le Conseil national de lutte contre la vie chère (CNLVC) a initié, mercredi 17 avril 2024, un atelier de renforcement des capacités des représentants des quatre centrales syndicales afin de permettre aux syndicats de mieux comprendre les mesures adoptées par le gouvernement dans le cadre de la lutte contre la vie chère.

Le CNLVC, en collaboration avec le Comité d'analyse et de recherche syndicale de Côte d'Ivoire (CARES-CI), a organisé cet atelier sous le thème « Lutte contre la vie chère en Côte d'Ivoire : état des lieux et perspectives », à l'attention des quatre principales centrales syndicales (Union générale des travailleurs de Côte d'Ivoire (UGTCI), la Centrale de Dignité, la FESACI et Humanisme).

L'objectif principal était de renforcer les connaissances des acteurs syndicaux sur l'évolution des prix et le pouvoir d'achat des populations. Ces travaux ont permis de présenter aux participants le cadre juridique et réglementaire de la fixation des prix et de la concurrence en Côte d'Ivoire, ainsi que les mesures de lutte contre la vie chère adoptées par le gouvernement.

Pour la secrétaire exécutive du CNLVC, Dr Ranie-Didice Bah-Koné, cet atelier est une occasion de partager les expériences et de mener des réflexions sur une stratégie commune de lutte contre la vie chère. « Les centrales syndicales contribuant à la défense et à la protection des droits des consommateurs, et jouant un rôle majeur dans le dialogue social, en particulier pour la transmission d'informations auprès des populations, il est important de travailler avec elles », a-t-elle déclaré.

Cet atelier était l'occasion d'expliquer aux syndicats l'impact des actions du gouvernement dans la préservation du pouvoir d'achat des populations.

Selon le président du CARES-CI, Kouadio Koffi, à travers cette formation, il ne s'agira plus, pour les syndicats de dénoncer la flambée des prix », mais ils seront outillés pour formuler des propositions et des recommandations pour une lutte efficace contre la cherté de la vie.



Astuce de la Semaine

ENLEVER LE BRULÉ DE VOS CASSEROLES

Même aux cuisiniers les plus expérimentés, il peut arriver de laisser une casserole un peu trop longtemps sur le feu. En cas de fond de casserole brûlé, pas de panique, votre ustensile est récupérable. Comment ? A découvrir.

MODE D'EMPLOI

1. Mettre dans la casserole brûlée un fond d'eau ;
2. Ajouter 2 à 3 cuillères de bicarbonate ou de vinaigre blanc ;
3. Faire bouillir le mélange puis gratter avec une éponge ou un grattoir les résidus de brûlé et rincer.

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



cnlvc

Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

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**