



cam'ON
Studio & Design

Dossier de la Semaine

SANTÉ : PROTEGEZ-VOUS DU PALUDISME ET DE LA DENGUE

La saison des pluies favorise la prolifération des moustiques, porteurs de maladies comme le paludisme et la dengue.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA COURGETTE, UN ALLIÉ SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT SE DÉBARRASSER DES MAUVAISES ODEURS QUE DÉGAGE VOTRE MIXEUR ?



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



C'est le début de la saison pluvieuse, période de l'année où les précipitations abondantes créent malheureusement des conditions idéales pour la prolifération des moustiques. Or, ces insectes peuvent transmettre des maladies comme le paludisme et la dengue. Il est donc primordial de prendre les précautions nécessaires pour se protéger efficacement contre ces pathologies. Comment se protéger des moustiques et des maladies qu'ils propagent ? Nos conseils pratiques dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Souvent assimilée au concombre, la courgette est un légume indispensable à la santé en raison de sa teneur en nutriments, en fibres et en antioxydants. Découvrez quelques bienfaits de la courgette dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Après un certain temps, votre mixeur commence à dégager de mauvaises

odeurs ? Ces mauvaises odeurs sont dues à tous les aliments que le mixeur écrase. Comment vous en débarrasser ? Réponse 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	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	500	400	600	500	300	300	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	500	800	700	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	450	600	500	Manque	550	650	■
		KLEGLE	450			600	600		■
		BETE BETE	400			600	600		■
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	650	600	600	500	600	500	■
		OIGNON BLANC (kg)	650	700	600	600	600	700	■
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	200	200	150	250	■
	CHOU (kg)	600	600	350	1500	800	600	■	
	CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■	
	COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■	
	LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
		MANIOC (kg)	450	350	300	300	250	400	■
		HARICOT VERT (kg)	1700	1500	3000	1600	2500	2000	▲
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	1600	2000	1500	1800	2000	1500	▲
		GOMBO (kg)	1000	1000	1000	1000	1000	1000	▼
AUBERGINE N'DROWA (kg)		1000	1000	800	500	800	1000	▼	
PIMENT FRAIS (kg)		1300	1000	1000	500	500	800	▲	
POIVRON (kg)		1000	1200	1000	1500	1500	1500	■	
CAROTTE (kg)		1300	1300	1500	2000	1300	1500	■	
POMME DE TERRE (kg)		700	700	600	700	800	700	▲	
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							
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			1200				
	COTE DE PORC (kg)	1100			1200				
PATTE DE PORC (kg)	1200			1200					
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500					
FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■	
	CITRON (kg)	500	600	1000	1000	875	900	▼	
	AVOCAT (kg)	450	400	500	500	500	500	■	
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■	
	PAPAYE (kg)	350	400	300	200	200	500	■	
	ORANGE (kg)	350	300	300	200	250	300	▲	
	MANGUE (kg)	400			400				
	PASTEQUE (kg)	400							
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE 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 POWDRE - KABATO (kg)		500			500				
PISTACHE (kg)		2250							
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)		900	900	900	1000	800	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					
	SUCRE BLANC (kg)				1800				
	GINGEMBRE (kg)	500		300	700	500			
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000							
	TOMI (kg)	800							

LA COURGETTE, UN ALLIÉ SANTÉ

Souvent assimilée au concombre, la courgette est un légume indispensable à la santé en raison de sa teneur en nutriments, en fibres et en antioxydants. Découvrez quelques bienfaits de la courgette.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

CONTRE LES PROBLÈMES DIGESTIFS

Parce que la courgette est hydratante, pleine d'électrolytes et de nutriments essentiels, elle est souvent recommandée comme un aliment pour combattre les problèmes digestifs.

BONNE POUR LA LIGNE

L'une des plus grandes vertus de la courgette est qu'elle renferme très peu de calories. Elle est également pleine de fibres, ce qui est bénéfique pour aider à brûler les graisses dans le corps. Et parce qu'elle contient 95% d'eau, elle réhydrate et permet de se sentir rassasié plus longtemps.



BON POUR LE CŒUR

La courgette est riche en potassium, qui est connu pour sa capacité à aider à réduire la pression artérielle. Elle a également de bons niveaux d'acide folique pour décomposer les acides aminés tels que l'homocystéine, responsable des crises cardiaques et des accidents vasculaires cérébraux.



Et le magnésium qui s'y trouve stabilise la pression sanguine, assurant ainsi un bon rythme cardiaque.

BONNE POUR LES YEUX

La bonne quantité de phytonutriments dans les courgettes, y compris la vitamine C, le manganèse, le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine sont excellents pour la santé des yeux.



Saisonnalité

Juin à fin octobre

Zone de production

Zone sud (Abidjan et sa périphérie).



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

SANTÉ : PROTEGEZ-VOUS DU PALUDISME ET DE LA DENGUE

C'est le début de la saison pluvieuse, période de l'année où les précipitations abondantes créent malheureusement des conditions idéales pour la prolifération des moustiques. Or, ces insectes peuvent transmettre des maladies comme le paludisme et la dengue. Il est donc primordial de prendre les précautions nécessaires pour se protéger efficacement contre ces pathologies. Comment se protéger des moustiques et des maladies qu'ils propagent ? Nos conseils pratiques.



ÉLIMINEZ LES SOURCES D'EAU STAGNANTE

Les moustiques se reproduisent dans l'eau stagnante, il est donc important de vider, couvrir ou traiter les récipients d'eau stagnante autour de votre maison.



UTILISEZ DES MOUSTIQUAIRES

Dormez sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide pour vous protéger des piqûres de moustiques pendant la nuit. Assurez-vous que la moustiquaire est correctement installée et qu'elle ne présente aucun trou.



UTILISEZ DES RÉPULSIFS ANTI-MOUSTIQUES

Appliquez régulièrement des répulsifs sur les parties de votre peau exposée pour éloigner les moustiques. Choisissez des produits contenant du DEET, de l'IR3535 ou du citronellal, qui sont efficaces contre les moustiques porteurs de maladies.



En cas de symptômes, consulter rapidement un médecin. Fièvre, maux de tête, douleurs musculaires ou éruptions cutanées peuvent être des signes de paludisme ou de dengue. Un diagnostic et un traitement précoces sont essentiels pour éviter des complications graves.



LUTTE CONTRE LA VIE CHÈRE : LA BCR DU MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE SAISIT PLUSIEURS DE LA VIANDE À KOUMASSI, MARCORY ET COCODY

Faisant suite à de nombreuses plaintes des consommateurs sur le non-respect des prix plafonnés du kilogramme de viande de bœuf, la Brigade de contrôle rapide (BCR) du Ministère du Commerce et de l'industrie a fait une descente inopinée dans divers marchés de la commune de Koumassi, Marcory et Cocody, les jeudi 6 juin et vendredi 07 juin 2024. Ce sont au total plus de 310 kilogrammes de viande de bœuf qui ont été saisis à l'issue des contrôles.

« Nous avons saisi la viande et nous avons remis des convocations et des PV aux bouchers, auxquels ils devront répondre. Ils feront aussi face à des amendes qu'ils devront régler. Lorsqu'un boucher constate qu'il y a un changement

au niveau des prix à l'abattoir, il devra appeler le 1343 ou se rendre au plateau à l'immeuble Industrie pour le signaler », a déclaré l'Inspectrice Diabaté Hassan.

En effet, a poursuivi l'Inspectrice, le boucher ne doit pas prendre sur lui la décision d'augmenter le prix du kilogramme de viande de bœuf sous le prétexte que le prix à l'abattoir aurait augmenté. Le faisant, il s'expose à des sanctions, d'autant plus qu'il a été convenu entre le Gouvernement, à travers le Ministre en charge du Commerce, et les grossistes de la viande de bœufs, d'un prix plafonné. Ainsi, le kilogramme de viande sans os est de 3000 Fcfa et le kilogramme de viande avec os est de 2800 Fcfa dans le District d'Abidjan.



Astuce de la Semaine

COMMENT SE DÉBARRASSER DES MAUVAISES ODEURS QUE DÉGAGE VOTRE MIXEUR ?

Après un certain temps, votre mixeur commence à dégager de mauvaises odeurs ? Ces mauvaises odeurs sont dues à tous les aliments que le mixeur écrase. Comment vous en débarrasser ? Réponse.

MODE D'EMPLOI

1. Procurez-vous du citron que vous allez presser pour en recueillir une bonne quantité de jus.
2. Verser une tasse du jus de citron recueilli dans le mixeur et faites mixer une à deux minutes.
3. Rincer à l'eau clair.

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**