



Dossier de la Semaine

SOLDES ET ASTUCES : FAIRE SES ACHATS À PETIT PRIX

Afin de vous aider à réussir cette opération, nous vous présentons quelques astuces utiles.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LEE HARICOT VERT, SAIN ET DELICIEUX

ASTUCE DE LA SEMAINE

NETTOYER LA SEMELLE DU FER A REPASSER



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Lorsqu'on se retrouve avec un budget serré, faire ses courses à petit prix est la seule solution pour pouvoir acheter tout ce dont on a besoin. S'il peut être assez difficile d'y arriver, il faut souligner que réussir à le faire n'est pas impossible. En effet, en profitant de certaines opportunités, vous pourrez obtenir vos produits à des prix maîtrisés. Afin de vous aider à réussir cette opération, nous vous présentons quelques astuces utiles. Rendez-vous dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Le haricot vert est une source intéressante de nutriments. Peu calorique et peu sucré, le haricot vert fait partie des légumes les plus légers que l'on trouve sur nos étals. En plus d'être délicieux, il est un bon allié pour être en bonne santé. Echos des Marchés vous emmène à la découverte de cet aliment dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Idéal pour rendre impeccable un habit qu'on s'apprête à porter, le fer à repasser est un appareil électroménager devenu un indispensable de la maison. Mais, avec

le temps la semelle du fer à repasser peut perdre toute sa fluidité, rendant plus difficile le repassage. Et cela se termine toujours de la même manière : la saleté finit par se retrouver sur le vêtement que l'on est en train de repasser. Pour éviter un tel incident, un entretien régulier de son fer à repasser est nécessaire. Découvrez notre astuce simple et efficace pour y parvenir. A lire 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.

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	IGNAME "KPNAN GHANA" (kg)			500	700			
		IGNAME KPNAN COTE D'IVOIRE (kg)	800				600	■	
		IGNAME KLEGLE			350	700		500	■
		PATATE DOUCE (kg)	350	400	500	500	300	250	■
		MANIOC (kg)	300	250	300	500	200	300	■
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■
		AVOCAT (kg)	300	400	400	500	400	500	■
		GRAINE DE PALME (kg)	250	250	250	300	150	300	■
		PIMENT FRAIS (kg)	1200	1000	1300	500	450	600	■
		AUBERGINE NDROWA (kg)	800	600	800	500	250	600	■
		GOMBO (kg)	650	600	1000	500	400	500	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	550	700	1000	1100	500	600	▼
	HUILE ROUGE (L)	1500		250		1000		■	
	CONCOMBRE (kg)	500	600	350	300	500	300	■	
	COURGETTE (kg)	400	400	400	500	300	300	■	
	LES AUTRES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	1000	500	600	1000	1000	■
		CHOU (kg)	500	600	500	1500	400	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	900	700	800	900	▲
		OIGNON BLANC (kg)	900	950	800	600		900	▲
		GNANGNAN (kg)	1800						■
		HARICOT VERT (kg)	800	1000	1500	1600	500	1000	■
		POIVRON (kg)	1000	1000	1000	1700	1500	1700	■
		CAROTTE (kg)	2000	2500	1700	2000	2000	2500	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	500	450	250	1000	500	600	▲
		POMME DE TERRE (kg)	900	900	700	1200	1200	1200	▲
		PATE ARACHIDE (400 g.)	1000			500	900		■
		PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1000	1500		■
		PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000						■
		GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700		500	500	500		■
		IGNAME BETE BETE	400	400	300	350	350	400	■
		VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)		2800	2600	2500	2500	2500	2000	■
	DINDE (kg)		5000						■
	LAPINS (kg)		5000						■
	PINTADE (kg)		5500						■
	POULET DE CHAIR (kg)		2200	2100	2200	2200	2200	2000	■
	PATTES DE POULETS (kg)		1200						■
	PONDEUSES (kg)		2700		2700	2700	4000		■
	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)		2000						■
	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	400		■	
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	1500							■	
VIANDE DE PORC (kg)	2000							■	
COTE DE PORC (kg)	1100				1200			■	
PATTE DE PORC (kg)	1200				1200			■	
PATTE DE BŒUF (kg)	1200				2500	1500		■	
FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	500	500	200	500	■	
	CITRON (kg)	450	800	875	450	700	800	▼	
	ORANGE (kg)	350	200	250	250	250	300	■	
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150				250		■	
	BANANE DESSERT (kg)	400	400	350	350	400	400	▲	
	PAPAYE (kg)	400	400	300	250	100	500	▼	
	PASTEQUES (kg)	500						■	
	MANGUE (kg)	400			400			■	
	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	600						■
		MAIS (kg)	500						■
		SOJA (kg)	800						■
FARINE DE SOJA (kg)		900						■	
MAIS DECORTIQUE (kg)		350				800		■	
MAIS POUDRE - KABATO (kg)		500			500			■	
PISTACHE (kg)		2250						■	
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)		900	900	1000	1000	1000	650	■	
MIL (KG)		500	500	600	350	500		■	
FARINE DE MIL (kg)		500						■	
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)		1000			1000			■	
SORGHO (kg)	700						■		
SESAME (kg)	1500						■		
NIEBE (kg)	700						■		
FONIO (kg)	1500						■		
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)				1000			■	
	SUCRE BLANC (kg)							■	
	LAIT LIQUIDE (L)							■	
	GINGEMBRE (kg)	500		300	500			■	
FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500						■		
TOMI (kg)	800						■		

LE HARICOT VERT, SAIN ET DELICIEUX

Le haricot vert est une source intéressante de nutriments. Peu calorique et peu sucré, le haricot vert fait partie des légumes les plus légers que l'on trouve sur nos étals. En plus d'être délicieux, il un bon allié pour être en bonne santé. Echos des Marchés vous emmène à la découverte de cet aliment.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LE TRANSIT

Particulièrement riches en fibres, le haricot vert est réputé pour combattre la constipation. Il aide au bon fonctionnement du système digestif, limitant ainsi le risque de développer un cancer colorectal.

BON POUR LA LIGNE

Leurs fibres contribuent au rassasiement. Ainsi, les apports en fibres du haricot vert régulent naturellement l'appétit et renforce la sensation de satiété. Rassasiant, diurétique et peu calorique, ce légume vert est idéal lorsque l'on veut maintenir ou perdre du poids.



CONTRE LE DIABÈTE

De par sa composition, il possède un faible index glycémique faisant de lui un aliment essentiel pour les diabétiques de type 2.



Le haricot vert peut donc aider à réguler le taux de glycémie. De même, sa teneur en b-sitostérol et stigmastérol en fait également un aliment de choix pour diminuer le cholestérol sanguin.

CONTRE LES INFECTIONS

En plus des fibres, le haricots vert est riche en vitamine C pour lutter contre les microbes et les infections, en vitamine E pour éviter les inflammations et en cuivre pour renforcer les défenses immunitaires.



Saisonnalité
















De mars à septembre.

Zone de production

Abidjan et périphérie (Anyama, Bingerville, Azaguié).

SAISONNALITE DES PRODUITS

mois d' **AOUT**

Tomate 	Aubergine N'drowa 	Piment 
Arachide 	Igname Kponan 	Maïs 
Patate douce 	Graine de Palme 	Mil 
Fonio 	Sorgho 	Banane dessert 
Igname klèglè 	Concombre 	Courgette 

Signalez tout
contrevenant au
N°VERT GRATUIT



Infoline : 1343

info@commerce.gouv.ci

www.commerce.gouv.ci



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

SOLDES ET ASTUCES : FAIRE SES ACHATS À PETIT PRIX

Lorsqu'on se retrouve avec un budget serré, faire ses courses à petit prix est la seule solution pour pouvoir acheter tout ce dont on a besoin. S'il peut être assez difficile d'y arriver, il faut souligner que réussir à le faire n'est pas impossible. En effet, en profitant de certaines opportunités, vous pourrez obtenir vos produits à des prix maîtrisés. Afin de vous aider à réussir cette opération, nous vous présentons quelques astuces utiles.



PROFITEZ DES SOLDES

Accompagnés ou précédés de publicité, les soldes favorisent un écoulement accéléré de marchandises en stock payées et dont des exemplaires ont été proposés à la vente depuis au moins un mois. Concrètement, ils comportent une annonce de réduction de prix, qui peut aller jusqu'à une revente à perte, dans la limite du stock à écouler et sont pratiqués pendant des périodes fixes. En Côte d'Ivoire, la réglementation autorise deux périodes de soldes par an :

- La 1^e période allant du 10 au 31 mars
 - La 2^e période allant du 10 au 31 août.
- Les soldes ont leur particularité. D'abord dans l'affichage. L'affichage des produits soldés est différent. Pour un produit en solde, il faut marquer :

1. L'ancien prix pratiqué qui doit être barré,
2. La réduction en pourcentage ou en valeur
3. Le nouveau prix du produit.

Il est à rappeler que pendant ces périodes de soldes, les articles achetés doivent bénéficier des mêmes garanties que les autres articles.

Par ailleurs, lorsqu'il s'agit de faire les soldes, choisir les bons endroits peut faire toute la différence. Pour trouver à peu près tout à prix bradés, il n'y a pas de meilleurs endroits que les grandes enseignes. En fait, ces dernières disposent d'un grand stock pour les différents types de produits qu'elles proposent. Lorsque vient donc la période des soldes, vous êtes assuré d'avoir ce que vous recherchez chez elles. En choisissant judicieusement les endroits où vous faites vos courses, vous pouvez réaliser des économies significatives sans sacrifier la qualité des produits.



OPTEZ POUR DES MARQUES MOINS CHERES

Lorsque vous souhaitez faire vos courses à petits prix, choisir des marques moins chères peut vous aider également à réaliser des économies. En effet, il existe des marques génériques qui proposent souvent des produits similaires à ceux des grandes marques, à des prix nettement inférieurs. N'ayez donc pas peur d'essayer ces marques alternatives, car vous pourriez être agréablement surpris par leur qualité. Comparez les prix et lisez les étiquettes pour identifier les produits qui correspondent à vos besoins. En optant pour ces marques génériques, vous pourrez donc réaliser des économies avec en bonus un bon rapport qualité-prix.





Lutte contre la cherté de la vie : l'application mobile « Contrôle citoyen » a permis de recenser 1 220 plaintes depuis mai 2023

Lancée officiellement le 08 mai 2023 pour renforcer la surveillance des marchés et lutter contre la vie chère, et téléchargeable sur Play Store et IOS, l'application dénommée « Contrôle citoyen », a permis de recenser 1 220 plaintes ou dénonciations dont 1 108 pendant la phase d'essai. Elle a aussi fait l'objet, à ce jour, de 7 100 téléchargements dont 6 500 en Côte d'Ivoire.

Le commandant de la Brigade de Contrôle rapide (BCR) du ministère en charge du Commerce, Armand Alexandre Koffi, a fait ce point, lors de son intervention, le mardi 1er août 2023 à Abidjan-Plateau, à la conférence de presse hebdomadaire du Centre d'Information et de Communication gouvernementale (CICG) dénommée " Tout Savoir Sur", retransmise en direct sur les pages officielles Facebook, Twitter et YouTube du gouvernement et en présence des journalistes.

« Désormais chaque citoyen, au travers de cette application, pourra être impliqué dans les efforts de lutte contre la vie chère. Le consommateur, à travers une action de signalement, via l'application Contrôle citoyen, permet le déploiement immédiat d'une équipe de contrôleurs. Cette application vise à décourager toutes les velléités inflationnistes de la part des opérateurs économiques indécents. C'est un élément de dissuasion et de répression essentiellement réservé aux consommateurs. Mais, il peut être utilisé par tous les usagers, consommateurs, grossistes ou détaillants », a expliqué Armand Alexandre Koffi.

Précisant que la BCR a été créée, le 27 octobre

2022, pour apporter des réponses aux plaintes ou alertes des consommateurs face à la multiplication des pratiques commerciales illicites, il a ajouté que l'application mobile « Contrôle Citoyen » permet de faire trois principaux types de signalement. Notamment les pratiques de prix illicites, les défauts de publicité des prix et les produits périmés, avariés et/ou corrompus.

« Nous invitons l'ensemble des consommateurs à s'approprier véritablement cet outil qui est le leur », a insisté Armand Alexandre Koffi.

Concernant les amendes, selon lui, elles vont « de 100 000 à 50 millions de FCFA pour les pratiques de prix illicites, mais ne sont pas assorties de peine privative de liberté ».

Pour rappel, les produits de grande consommation, soumis à la réglementation de la concurrence et au plafonnement des prix sont notamment le riz, le sucre, la tomate concentrée, le lait, les pâtes alimentaires, l'huile de palme raffinée et la viande de bœuf quelle que soit leur dénomination commerciale. Les produits réglementés tels que la bouteille de gaz sont aussi concernés par la dénonciation.

Astuce de la Semaine

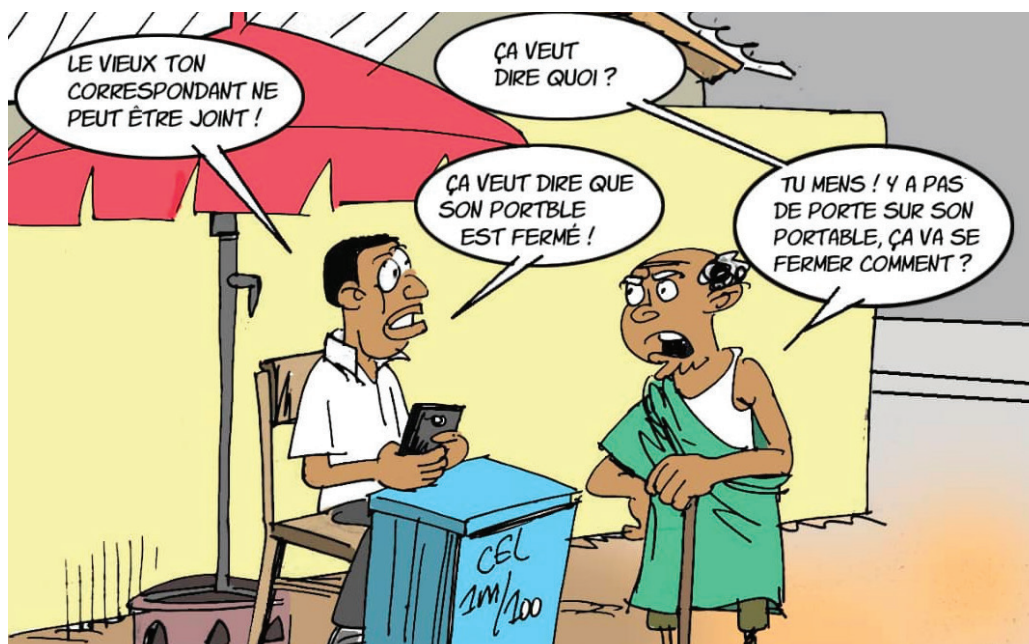
NETTOYER LA SEMELLE DU FER À REPASSER

Idéal pour rendre impeccable un habit qu'on s'apprête à porter, le fer à repasser est un appareil électroménager devenu un indispensable de la maison. Mais, avec le temps la semelle du fer à repasser peut perdre toute sa fluidité, rendant plus difficile le repassage. Et cela se termine toujours de la même manière : la saleté finit par se retrouver sur le vêtement que l'on est en train de repasser. Pour éviter un tel incident, un entretien régulier de son fer à repasser est nécessaire. Découvrez notre astuce simple et efficace pour y parvenir.

MODE D'EMPLOI

1. Procurez du bicarbonate de soude que vous allez mélanger avec une quantité équivalente d'eau froide.
2. Remuer jusqu'à obtenir une solution homogène.
3. Frotter avec la solution homogène obtenue toute la semelle du fer avec un chiffon. Utiliser, si besoin, un coton-tige pour nettoyer les trous de la semelle du fer.

Humour de la Semaine



**VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE FAIT
UNE PETITE PAUSE DE DEUX SEMAINES.**

RENDEZ-VOUS LE

28 AOÛT 2023

POUR LA PROCHAINE PARUTION.

Signalez tout
contrevenant au
N°VERT GRATUIT



Infoline : 1343

info@commerce.gouv.ci

www.commerce.gouv.ci




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
COMMUNICATION

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, DE
L'INDUSTRIE ET DE LA PROMOTION
DES PME

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Marie-Emile KABLANTCHI

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**