



Dossier de la Semaine

COMBATTRE LE GASPILLAGE GRACE AUX METHODES DE CONSERVATION ALIMENTAIRE

De la congélation à la mise en conserve, en passant par le séchage, un large éventail de techniques s'offre à nous pour optimiser la durée de conservation de nos denrées.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'ANANAS : UN TRÉSOR AUX MILLE
VERTUS

ASTUCE DE LA SEMAINE

RETIRER L'EXCÈS DE GRAS
D'UNE SAUCE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Près d'un tiers de la nourriture produite dans le monde est gaspillée chaque année. Ce qui est énorme. Pour éviter ce gaspillage, la conservation des aliments joue un rôle crucial. En prolongeant la durée de vie des produits alimentaires tout en préservant leurs qualités nutritionnelles et gustatives, les techniques de conservation permettent de réduire significativement les pertes. De la congélation à la mise en conserve, en passant par le séchage, un large éventail de techniques s'offre à nous pour optimiser la durée de conservation de nos denrées. C'est le sujet de notre **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

L'ananas, ce fruit aux multiples facettes, ne cesse de séduire par sa saveur délicieusement sucrée et son doux parfum. Bien au-delà de son goût irrésistible, l'ananas regorge de bienfaits pour la santé qui méritent d'être mis en lumière. Riche en vitamines, en minéraux et en enzymes, il a de quoi surprendre. Plongeons ensemble dans l'univers fascinant de ce fruit et découvrons tous les bienfaits qu'il a à offrir, dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Une sauce trop grasse peut gâcher un plat. Heureusement, il existe plusieurs méthodes simples et efficaces pour retirer l'excès de gras de votre sauce. Découvrez deux techniques 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.

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
Secrétaire 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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	500	400	600	500	300	300	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	1000	800	700	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	600	500	Manque	550	650	■	
		KLEGLE	450			Manque	600		■	
		BETE BETE	500			600	600		■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	750	600	600	500	900	700	▲	
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	600	600	900	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	250	150	250	■	
		CHOU (kg)	400	600	600	1500	500	600	▼	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	400	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	200	250	400	■
	HARICOT VERT (kg)		700	600	1000	1600	1000	1200	▼	
	TOMATE TYPE SALADE (kg)		800	1000	1100	1700	1500	1500	▲	
	GOMBO (kg)		1000	800	1000	1000	1000	1000	▼	
	AUBERGINE N'DROWA (kg)		600	600	800	500	250	500	▼	
	PIMENT FRAIS (kg)		1200	1000	1000	1000	1000	800	▲	
	POIVRON (kg)		700	1000	1000	1500	1500	1500	■	
	CAROTTE (kg)		1100	1300	1300	2000	1300	1500	■	
	POMME DE TERRE (kg)		900	900	700	1000	900	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					
PRODUITS FRAIS	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		■		
	ESCARLOT (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	400	800	500	500	■	
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)		150								
BANANE DESSERT (kg)		350	400	300	350	350	400	■		
PAPAYE (kg)		350	400	200	500	200	500	■		
ORANGE (kg)		350	300	350	200	250	300	▲		
MANGUE (kg)		400			400					
PASTÈQUE (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	1000	650			
	MIL (kg)	500	500	600	350	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	500	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000								
TOMI (kg)	800									

L'ANANAS : UN TRÉSOR AUX MILLE VERTUS

L'ananas, ce fruit aux multiples facettes ne cesse de séduire par sa saveur délicieusement sucrée et son parfum. Bien au-delà de son goût irrésistible, l'ananas regorge de bienfaits pour la santé qui méritent d'être mis en lumière. Riche en vitamines, en minéraux et en enzymes, il a de quoi surprendre. Plongeons ensemble dans l'univers fascinant de ce fruit et découvrons tous les bienfaits qu'il a à offrir.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LA DIGESTION

L'ananas contient une enzyme appelée broméline, qui aide à décomposer les protéines et favorise une digestion saine. La broméline peut également aider à réduire les ballonnements et les indigestions.

BON POUR LA PERTE DE POIDS

Faible en calories mais riche en fibres, l'ananas peut aider à se sentir rassasié plus longtemps, ce qui peut réduire les envies de grignoter et aider à contrôler le poids.



BON POUR LES OS

Le manganèse présent dans l'ananas est crucial pour la santé des os et peut aider à prévenir les maladies osseuses comme l'ostéoporose.



BON POUR LA PEAU

La vitamine C et les antioxydants présents dans l'ananas contribuent à la production de collagène, essentiel pour maintenir la peau ferme et élastique. La consommation régulière d'ananas peut également aider à réduire les rides et les signes de vieillissement.



Saisonnalité

Juillet à Septembre

Zone de production

Les principales zones de production sont les villes de Grand-Bassam, Bonoua, Adiaké et Aboisso, qui assurent 80 % de la production nationale.

Céleste, ma source de fraîcheur

Pure et Légère

02 FÉVRIER 2022



Céleste® Pure Source de Vie

POUR VOTRE SANTÉ, BOIRE AU MOINS 1,5 LITRES D'EAU PAR JOUR



Maman, c'est toi qu'on préfère



Dossier de la Semaine

COMBATTRE LE GASPILLAGE GRACE AUX METHODES DE CONSERVATION ALIMENTAIRE

Près d'un tiers de la nourriture produite dans le monde est gaspillée chaque année, ce qui représente un énorme gâchis. Pour relever ce défi, la conservation des aliments joue un rôle crucial. En prolongeant la durée de vie des produits tout en préservant leurs qualités nutritionnelles et gustatives, les techniques de conservation permettent de réduire significativement les pertes alimentaires.



De la congélation à la mise en conserve, en passant par le séchage, un large éventail de techniques s'offre à nous pour optimiser la durée de conservation de nos denrées.

LA CONGÉLATION, UN ALLIÉ DE TAILLE

La congélation est l'une des méthodes les plus populaires. En stockant les aliments à très basse température (-18°C ou moins), cette technique permet de les conserver pendant plusieurs mois sans altérer leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques. Idéal pour garder la fraîcheur des viandes, poissons, fruits et légumes.



LA MISE EN CONSERVE, POUR UNE DURÉE DE VIE ALLONGÉE

Autre technique éprouvée, la mise en conserve consiste à placer les aliments dans un récipient hermétique, puis à leur faire subir un traitement thermique. Cela tue les micro-organismes indésirables et assure une conservation pouvant aller jusqu'à plusieurs années. Boîtes de conserve et bocaux en verre sont les contenants les plus utilisés.



LE SÉCHAGE, UNE DÉSHYDRATATION BÉNÉFIQUE

La déshydratation des aliments est également une méthode de conservation efficace. En retirant l'eau contenue dans les produits, le séchage limite considérablement le développement microbien. Cette technique peut se faire naturellement, au soleil ou au vent, ou artificiellement, dans des fours ou des déshydrateurs.

LA PASTEURISATION, UN TRAITEMENT DOUX

Enfin, la pasteurisation repose sur un traitement thermique modéré (60-100°C) qui élimine les micro-organismes pathogènes tout en préservant les qualités des aliments. Cette méthode est notamment utilisée pour le lait et les jus de fruits.





Lutte contre le paludisme : le gouvernement multiplie les initiatives pour éradiquer l'endémie

Sur le front de la lutte pour l'éradication du paludisme, les initiatives se conjuguent. La 5e campagne nationale de distribution gratuite de moustiquaires imprégnées vient d'être lancée et le pays se prépare à l'introduction du vaccin antipaludique dans le Programme élargi de vaccination (PEV) en routine.

La Côte d'Ivoire maintient le cap sur son objectif d'éradiquer le paludisme d'ici 2030. La maladie est encore un problème de santé publique. C'est le premier motif de consultation dans le pays. Sur 100 cas qui vont en consultation, 33 personnes y sont pour le paludisme.

Alors sur le terrain, la lutte contre cette endémie combine l'efficacité de la prise en charge dans les centres de santé et la prévention, notamment par l'utilisation de la moustiquaire imprégnée qui demeure un moyen efficace.

Ainsi, le jeudi 27 juin 2024, s'est déroulée à Yakassé-Mé, la 5e campagne nationale de distribution gratuite de Moustiquaires imprégnées d'insecticide à longue durée d'action (Milda) 2024. Pour la 4ème campagne qui a eu lieu en 2021, ce sont près de 19 millions de moustiquaires imprégnées qui ont été gratuitement distribuées aux ménages, soit un taux de couverture de 97%. Pour cette quatrième édition, l'objectif était d'atteindre un taux d'utilisation de 80%. Selon certaines sources, ce taux se situe à environ 63%. Les taux les plus bas étant enregistrés dans les grandes villes comme Abidjan.

Le directeur coordonnateur du Programme national de lutte contre le paludisme, Dr Antoine Méa Tanoh souligne que la prévalence hospitalière du paludisme a baissé de 40% en 2012, de 33% en 2023, avec 5 cas de décès pour 100 000 habitants. La mortalité liée au paludisme, quant à elle, a connu une réduction de plus 50%. Grâce aux nombreuses initiatives, de 3 222 décès en 2017, on est passé à 1 485 décès en 2023.

La stratégie nationale de prévention du paludisme pendant la grossesse, par exemple, prévoit la fourniture de moustiquaires imprégnées d'insecticides, lors de la première consultation prénatale et un traitement préventif intermittent pour les femmes enceintes.

« Le traitement du paludisme simple est gratuit pour tous les âges et celui du paludisme grave est gratuit pour la femme enceinte et les enfants de moins de 5 ans », rappelle Dr Antoine Méa Tanoh.

2 812 305 enfants de moins de 5 ans et 334 033 femmes enceintes souffrant de paludisme ont été traités gratuitement à fin décembre 2023 dans le cadre du PSGouv2.

Plus de 15000 agents de santé communautaire s'occupent de la prise en charge des enfants vivant dans des villages situés à plus de 5Km d'un centre de santé.

En Côte d'Ivoire, la lutte va connaître un tournant décisif avec le déploiement, dans le cadre du Programme élargi de vaccination (PEV) en routine, du vaccin antipaludique prévu le 15 juillet 2024. 656 600 doses du R21/Matrix-M ont été réceptionnées par le gouvernement, ce qui permettra dans un premier temps de vacciner 250 000 enfants âgés de 0 à 23 mois dans environ 40 districts sanitaires de 16 régions. La vaccination va progressivement s'étendre aux 75 autres districts d'ici la fin de l'année.

Le calendrier vaccinal prévoit quatre doses programmées à 6 mois, 8 mois, 9 mois et 15 mois.

Le coût de l'introduction du vaccin antipaludique dans le PEV est estimé à plus de 3 milliards FCFA. La Côte d'Ivoire fait partie des premiers pays en Afrique à bénéficier de ces vaccins.

Selon les autorités sanitaires ivoiriennes, ces vaccins permettront de renforcer l'arsenal de lutte pour l'élimination du paludisme dans le pays.

« Ces vaccins visent à relever le défi de la réduction des cas de décès des enfants de moins de 5 ans », a indiqué le ministre de la Santé, de l'Hygiène publique et de la Couverture maladie universelle, Pierre Dimba.

Pour l'OMS, il s'agit d'un « moment historique » car ce vaccin « pourrait sauver des dizaines de milliers de jeunes vies chaque année », notamment en Afrique subsaharienne, région qui concentre 93% des cas dans le monde.



Astuce de la Semaine

RETIRER L'EXCÈS DE GRAS D'UNE SAUCE

Une sauce trop grasse peut gâcher un plat. Heureusement, il existe plusieurs méthodes simples et efficaces pour retirer l'excès de gras de votre sauce. Voici deux techniques courantes.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1 **Papier absorbant**

Utiliser du papier absorbant. Déposez délicatement un morceau de papier absorbant sur la surface de la sauce pour qu'il absorbe le gras. Répétez l'opération avec de nouveaux morceaux de papier.

Astuce 2 **Refroidir la sauce**

Placez la sauce au réfrigérateur pendant quelques heures ou au congélateur pendant environ 30 minutes. Une fois le gras solidifié, retirez-le avec une cuillère.

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**