



Dossier de la Semaine

ELECTRICITE : UNE MEILLEURE UTILISATION DE VOS APPAREILS

Comment bien choisir ses appareils électriques ? Éléments de réponse.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES VERTUS DU CHOU

ASTUCE DE LA SEMAINE

DECOUPER UN OIGNON SANS LARMES



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



La semaine dernière nous vous parlions de comment réduire vos factures d'électricité à travers l'adoption de gestes simples. Cette semaine, LE DOSSIER DE LA SEMAINE poursuit sur cette thématique. Pour vous aider à faire baisser votre facture d'énergie, un élément essentiel à prendre en compte est la consommation des appareils électriques. Comment bien choisir ses appareils électriques ? Éléments de réponse.

Peu calorique, mais riche en nutriments, le chou a une place de choix dans notre assiette. Echos des marchés vous emmène à la découverte de cet aliment, dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Produit incontournable de notre cuisine, l'oignon est un véritable régal. Cependant, sa manipulation se révèle souvent compliquée. Vous aimez les oignons mais redoutez le moment de les éplucher ? Découvrez une astuce afin d'éviter la crise de larmes. Rendez-vous dans l'ASTUCE DE LA SEMAINE.

Les Comités Locaux de Lutte contre la Vie Chère sont les prolongements du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère dans les différentes régions. Installés depuis 2021, ils sont en action sur l'ensemble du territoire. Découvrez désormais chaque semaine leurs activités dans la rubrique LES COMITES LOCAUX EN ACTION. Cette semaine, nous vous présentons les activités du Comité local de la Nawa (Soubré).

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

PRODUIT	COÛTS MOYENS FR/KG					TENDANCE DES PRIX			
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN		KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME "KPONAN GHANA" (kg)	600		500	600			
		IGNAME KLEGLE	450	450	350	700	600	500	■
		IGNAME BETE BETE	350	350	300	350	350	300	■
		MANIOC (kg)	350	300	300	200	500	300	■
		PÂTE DE PLACALI (kg)	300				250		■
		POMME DE TERRE (kg)	600	650	600	700	600	650	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	375	300	250	500	250	350	■
		AVOCAT (kg)	300	400	400	500	500	500	■
		HUILE ROUGE (L)	1500				1300		▼
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	300	400	500	500	■
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	500	500	350	500	400	500	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	1100	1200	1000	1000	1500	1000	▲
		PIMENT FRAIS (kg)	750	800	900	500	250	500	■
		PIMENT SEC (kg)	5000						■
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	650	500	700	500	450	500	▲
		GNANGNAN (kg)	1600						■
		POIVRON (kg)	1200	1500	800	1700	2000	1700	■
		CONCOMBRE (kg)	400	500	350	300	700	300	■
		COURGETTE (kg)	450	400	350	500	300	300	■
		HARICOT VERT (kg)	1500	1000	1500	1600	1500	1300	■
	CHOU (kg)	450	400	350	600	400	350	■	
	NAVET (kg)	800	1000	600	600	1000	1000	■	
	GOMBO (kg)	900	1000	1000	500	900	800	▼	
	CAROTTE (kg)	1400	1500	1500	2000	1500	1500	■	
	PATE ARACHIDE (400 g.)	1000			500			■	
	PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1000			■	
	PATE DANACARDE(500 g.)	2000						■	
	GRAINE DE PALME (kg)	250	250	200	500	150	300	■	
	GOMBO SEC EN POWDRE (400g.)	700		500	500	700		■	
	PATATE DOUCE (kg)	300	400	500	500	400	250	■	
	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						■
		PINTADÉ (kg)	5500						■
		POULET DE CHAIR (kg)	2000	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)		1800						■	
POISSON CARPE IMPORTE (kg)		2000						■	
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)		3250						■	
POISSON THON (kg)		850						■	
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)		1500						■	
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)		1750						■	
VIANDE DE MOUTON (kg)		4300		4000	4000	5000		■	
KPLO (unité moyen)		500			500			■	
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)		1500						■	
VIANDE DE PORC (kg)	2000						■		
COTE DE PORC (kg)	1100						■		
PATTE DE PORC (kg)	900			1200			■		
PATTE DE BŒUF (kg)	1200						■		
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	700	500	300	500	■
		CITRON (kg)	400	500	875	450	875	800	■
		ORANGE (kg)	350	200	250	125	250	300	■
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■
		BANANE DESSERT (kg)	400	400	350	350	400	400	▲
	PAPAYE (kg)	380	400	200	250	100	500	▼	
	MANGUE (kg)	500			500			■	
	AUTRES PRODUITS POUR L'ANNÉE 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						■	
MAIS POWDRE - KABATO (kg)		500			500			■	
PISTACHE (kg)		2250						■	
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)		800	900	900	1000		650	■	
MIL (KG)		550	500	600	400			■	
DIVERS	FARINE DE MIL (kg)	500						■	
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000						■	
	SORGHO (kg)	700						■	
	SESAME (kg)	1500						■	
	NIEBE (kg)	700						■	
	FONIO (kg)	1500						■	
	SUCRE ROUX (kg)				1000			■	
	SUCRE BLANC (kg)							■	
	LAIT LIQUIDE (L)				2800			■	
	GINGEMBRE (kg)	450		400	500			■	
FEUILLE DE BISSAP (kg)	3000						■		
TOMI (kg)	1000						■		

LES VERTUS DU CHOU

Peu calorique, mais riche en nutriments, le chou a une place de choix dans notre assiette. Echos des marchés vous emmène à la découverte de cet aliment.

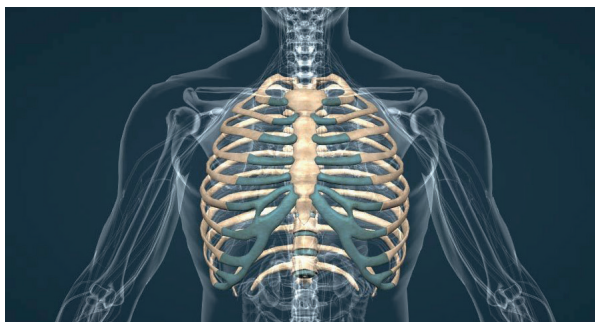
Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BON POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La concentration du chou en vitamine C et en caroténoïdes comme le bêta-carotène, la lutéine et la zéaxanthine, aide à stimuler le système immunitaire. Ces substances interviennent au niveau des muqueuses et des cellules de l'organisme et l'aident à lutter contre les virus et les bactéries.

BON POUR LES OS

La vitamine K présente dans le chou renforce les os, notamment chez les femmes ménopausées, plus sensibles aux fractures.



BON POUR LE CERVEAU

Le chou contient de la vitamine K, de la lutéine et du bêta-carotène qui limitent le vieillissement prématuré. Ces substances permettent effectivement de garder un cerveau en bonne santé plus longtemps.



BON POUR LA LIGNE

Malgré un très faible apport calorique, le chou a un pouvoir de satiété très élevé. Il est de ce fait un bon allié pour un régime minceur. De plus, le chou est intéressant dans le cadre d'un régime sans lactose, puisque le calcium qu'il apporte est particulièrement bien assimilé par le corps.



Saisonnalité

Avril à Septembre.

Zone de production

Zone centre (Yamoussoukro) et Centre-ouest (Divo).

laity[®]
Instantané

LAITY
BIEN PLUS
QUE DU LAIT



02 FÉVRIER 2022

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE !



*Les pâtes maman,
un vrai régal !*



Maman, c'est toi qu'on préfère





Dossier de la Semaine

DES GESTES SIMPLES POUR MAITRISER VOTRE CONSOMMATION

La semaine dernière nous vous parlions de comment réduire vos factures d'électricité à travers l'adoption de gestes simples. Cette semaine, LE DOSSIER DE LA SEMAINE poursuit sur cette thématique. Pour vous aider à faire baisser votre facture d'énergie, un élément essentiel à prendre en compte est la consommation des appareils électriques. Comment bien choisir ses appareils électriques ? Éléments de réponse.



L'idéal est d'avoir des appareils aussi performants, mais moins gourmands en énergie. Fort heureusement, le marché regorge d'appareils électroménagers plus économes : congélateur, climatiseur, réfrigérateur ou encore téléviseur, les quelques critères suivants vous permettront de bien orienter votre choix en fonction de vos besoins.

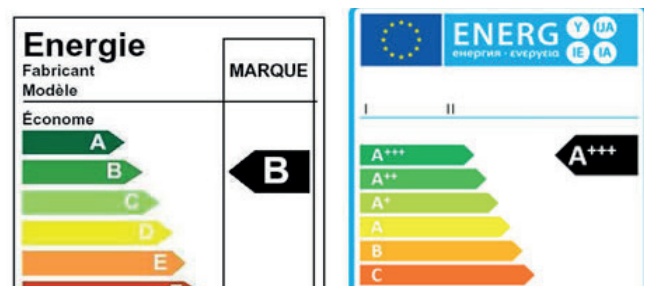
ATTENTION AUX CARACTÉRISTIQUES

Pour éviter de gaspiller l'énergie, il faut choisir des appareils dont la capacité est vraiment adaptée à la famille. Par exemple, un climatiseur de deux chevaux dans une petite chambre, augmente inutilement la consommation électrique. Il faut donc tenir compte de la taille de son ménage pour faire les meilleurs choix.



ATTENTION À LA CLASSE ÉNERGÉTIQUE

L'étiquette-énergie fournit l'indice de performance d'un appareil électroménager en matière d'efficacité énergétique. Les appareils les plus économes en énergie sont ceux qui sont étiquetés A. La classe A se subdivise en 4 catégories ; A+++ qualifie les moins énergivores, suivi de la classe A++, puis A+ et enfin A. Quant aux appareils qui consomment le plus d'énergie sont, dans l'ordre, les appareils de la classe D, C et B.



QUELQUES CONSEILS UTILES POUR RÉDUIRE SA CONSOMMATION D'ÉLECTRICITÉ

- Pour le réfrigérateur : Placer votre réfrigérateur loin du four, de la cuisinière ou de toute autre source chaleur. Bien ranger le réfrigérateur et l'entretenir (dégivrage et nettoyage de grille arrière) pour éviter la surconsommation. Fermer la porte et ne jamais la laisser ouverte trop longtemps. Ne pas y mettre les aliments chauds.
- Pour les appareils de cuisson : Utiliser des casseroles dont les tailles sont proportionnelles à celles de vos plaques. Fermer le couvercle pour cuire plus vite. Eteindre la plaque 10 à 15 minutes avant la fin de cuisson. Fermer le four durant le préchauffage. Nettoyer régulièrement le four.
- Pour la machine à laver : Bien remplir la machine à laver avant de le lancer pour éviter les lavages à répétitions. Choisir des cycles éco durant les lavages. réduire la quantité d'énergie consommée.



CONSTRUCTION DE MARCHÉS DE PROXIMITÉ : LANCEMENT DES TRAVAUX DANS LA RÉGION DE LA DU HAUT SASSANDRA ET DE LA MARAHOUE

Les travaux de construction de cinq marchés de proximité prévus dans le district autonome Sassandra – Marahoué ont été lancés samedi 15 avril 2023, à travers la pose de la première pierre de celui de Gonaté par les autorités locales.

Ces marchés seront construits à Gatifla (département de Vavoua), à Bonon (chef-lieu de département), à Kanzra (département de Zuénoula), à Tchékrodougou (département de Sinfra) et à Gonaté même (chef-lieu de sous-préfecture), appris l'AIP sur place.

Le choix de ces localités est motivé d'abord par le fait qu'ils sont de grands bassins de production de vivres tels la banane, le manioc, la patate, l'avocat et le maraîcher, ensuite par leur situation géographique qui constitue un avantage particulier pour leur commercialisation.

Ces marchés seront dotés de magasins, de hangars, de matériels roulants et d'autres commodités leur permettant de servir efficacement de sites de collecte et de groupage de produits vivriers, a rappelé le directeur régional de l'Office d'aide à la

commercialisation des produits vivriers (OCPV) de la région du Haut Sassandra, N'Dri A. Séraphin : « L'objectif principal du projet est de contribuer à la baisse des prix des produits vivriers par leur approvisionnement régulier », a-t-il ajouté, indiquant que la fin des travaux est prévue dans le dans le courant de l'année.

Le gouvernement prévoit de construire 40 marchés de proximité sur l'ensemble du territoire dans le cadre de ces actions de lutte contre la cherté de la vie. Le projet, qui va coûter 6,2 milliards de francs CFA, s'inscrit dans le cadre de la 2ème phase du Programme social du gouvernement (PS-Gouv 2).

Lancé le 07 décembre 2022 par le premier ministre Patrick Achi à Yakassé-Attobrou, il participe des actions de lutte contre la cherté de la vie en Côte d'Ivoire.

COMITE LOCAL DE LA NAWA

Région de la Nawa, séance de travail avec les acteurs de la boulangerie (boulangers & livreurs de pain). Au terme des travaux il a été décidé :

- 1 - le prix de cession du pain aux livreurs dans la région de la Nawa est fixé à 125 FCFA ;*
- 2- le prix au consommateur de la baguette standard (174 g) est maintenu à 150 FCFA ;*
- 3 - les prix des baguettes doivent être clairement affichés.*





Astuce de la Semaine

DECOUPER UN OIGNON SANS LARMES

Produit incontournable de notre cuisine, l'oignon est un véritable régal. Cependant, sa manipulation se révèle souvent compliquée. Vous aimez les oignons mais redoutez le moment de les éplucher ? Découvrez une astuce afin d'éviter la crise de larmes.

MODE D'EMPLOI

- Placez l'oignon au congélateur pendant 10 minutes avant de l'éplucher et de le couper.
- Vous pouvez également le mettre dans un saladier rempli d'eau froide et le garder 30 minutes au frais.

L'oignon n'aime pas le froid donc il ne libérera pas son enzyme responsable des larmolements.

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 : **Cocody-Angré, en face de la CNPS**

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
COMMERCIAL

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**