

DOSSIER DE LA SEMAINE

MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL

ZOOM SUR LE RIZ LOCAL

+

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LE SOUCHET, UN ALIMENT
COMPLET !

ASTUCES DE LA SEMAINE

COMMENT NETTOYER VOS LUNETTES
DE VUE



11 AU 18 OCTOBRE 2021



VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Comme annoncé la semaine dernière, votre bulletin « Echos des marchés » s'associe à l'initiative de l'Union Economique et Monétaire Ouest Africain (UEMOA), « Mois d'octobre, mois du consommer local » en consacrant LE DOSSIER DE LA SEMAINE, durant tout le mois d'octobre, à un aspect du consommer local. Cette semaine, zoom sur le riz local.

Le souchet, également appelé communément « tchongon », est considéré comme un aliment complet grâce à ses nombreux apports. C'est un tubercule qui est utilisé depuis des siècles pour ses vertus curatives et régénératrices. A la découverte du souchet et de ses multiples bienfaits dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Il n'y a rien de plus gênant que de mettre ses lunettes et réaliser qu'on ne peut pas voir clairement parce que les verres sont rayés ou sales. En effet, entre la poussière, la transpiration, les traces de doigts et les égratignures, les lunettes n'offrent pas toujours la clarté qu'on attend d'elles. Vous vous demandez comment nettoyer vos lunettes de vue ? 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 MARCHÉS, 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



O
t
i
b
e

C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'EVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

C'EST COMBIEN?
Les Coûts Moyens des Marchés



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.

	PRODUITS	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCES DES PRIX	
		ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	350	300	300	350	500	350	▼
		IGNAME KLÉGLÉ	500	450	400	400	350	500	▼
		MANIOC	200	200	200	200	300	300	■
		POMME DE TERRE	500	400	500	500	600	500	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	200	▼
		MIL	400	400	300	350	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	700	500	■
		HARICOT	600	500	550	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	400	500	450	400	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	300	400	720	600	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	300	400	720	600	600	▼
		PIMENT	1200	800	700	325	250	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE	1300T	1000	700	750	900	1000	■
		AUBERGINE VIOLETTE	600	350	350	500	300	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	350	200	500	300	400	▼
		OIGNON BLANC	500	350	300	400	-	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	400	400	300	500	250	500	▲
		CHOU	300	250	350	600	600	500	■
		COURGETTE	300	400	350	400	200	300	■
	NAVET	750	700	600	500	600	700	■	
	HARICOT VERT	700	1200	1300	1000	2000	1000	▼	
	CONCOMBRE	300	300	300	300	500	350	■	
	BANANE DOUCE	350	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE	350	400	200	300	500	500	▼	
	ANANAS	450	300	400	500	300	500	■	
	ORANGE	300	300	250	200	200	300	■	
	AVOCAT	600	300	400	500	400	600	▼	
	CITRON	300	400	875	875	700	700	▼	
	PAPAYE	300	400	200	100	200	600	▼	
	GINGEMBRE	550	500	300	500	300	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	200	250	250	100	125	250	▲
IGNAME KPONAN		-	500	700	-	350	-	▲	
ASSAWA		-	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		900	1000	1300	1500	1500	1000	▲	
POIVRON		600	1200	1000	1500	2000	1000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2800	2200	2400	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2400	2000	2200	2200	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2100	2500	2000	3000	3000	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		PATE DE BŒUF IMPORT	1000	-	-	-	-	-	■
		FOI DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPLE IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		LEVRE DE BŒUF IMPORTE	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIER DE POULETS IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
	POISSONNERIE	AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CROUPILLON DE DINDES IMPOTES	2000	-	-	-	-	-	■
		CUISSES DE POULETS IMPOTEES	2000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■
		DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
		CREVETTE LOCALE	4000	-	-	-	-	-	■
		MAQUERO IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		MACHOIRON IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■
APOLLO/CHIENTCHAT	1500	-	-	-	-	-	■		
CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■		
DORADE IMPORTE	1800	-	-	-	-	-	■		
SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		

▼ PRIX À LA BAISSE ■ PRIX STABLES ▲ PRIX EN HAUSSE

Retrouvez plus d'informations sur le site www.cnlvc.ci

Signalez tout contrevenant au **800 000 99** N°VERT GRATUIT

cnlvc
Côte d'Ivoire
Ensemble c'est possible !

LES PRODUITS DE SAISON



LE SOUCHET, UN ALIMENT COMPLET !

Le souchet, également appelé communément « tchongon », est considéré comme un aliment complet grâce à ses nombreux apports. C'est un tubercule qui est utilisé depuis des siècles pour ses vertus curatives et régénératrices. A la découverte du souchet et de ses multiples bienfaits.

BON POUR LES DENTS

Les souchets fournissent toutes les clés pour maintenir aussi bien une dentition saine qu'une structure osseuse résistante face aux défis du temps qui passe.



BON POUR LE TRANSIT

En plus d'être source d'oméga 9 et une aide contre le mauvais cholestérol, le souchet est un tubercule qui contient de nombreuses fibres. Il aide ainsi à la bonne digestion, réduit les ballonnements, coliques et flatulences. On peut l'utiliser en cas de diarrhées grâce à sa haute teneur en amidon et pour soulager les irritations du côlon.



BON POUR LES OS

Pour que le calcium adhère aux os, et par conséquent, pour combattre l'ostéoporose et les caries, les souchets fournissent toutes les clés pour maintenir aussi bien une dentition saine qu'une structure osseuse résistante.

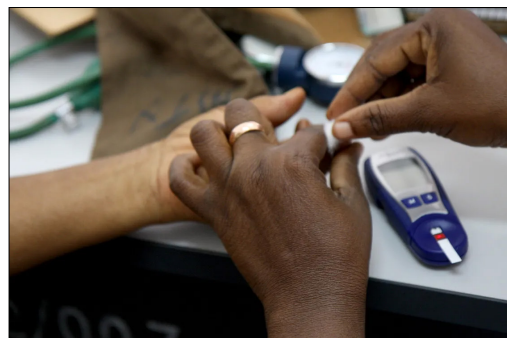


BON POUR LE CŒUR

Contrôler la pression artérielle est une des principales fonctions du potassium. Et, dans ce sens, le souchet, du fait de sa forte teneur en potassium, aide à contrôler l'activité du cardiaque.

BON POUR LA PRÉVENTION DU DIABÈTE

Le grand apport en fibre saine et équilibrée des souchets n'augmente pas les taux de glucose dans le sang et, par conséquent, cet aliment est excellent pour prévenir et combattre le diabète.



Saisonnalité

Août à fin octobre.

Zone de production

Dans le nord de la Côte d'Ivoire : Ferkessedougou, Ouangolodougou, Nielle.





**Tous
accros à
son goût
unique !**



**GRAND PRIX
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE**
PAR LES CONSOMMATEURS



La Rizière, la source du bon riz





MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL ZOOM SUR LE RIZ LOCAL

Comme annoncé la semaine dernière, votre bulletin « Echos des marchés » s'associe à l'initiative de l'Union Economique et Monétaire Ouest Africain (UEMOA), « Mois d'octobre, mois du consommer local » en consacrant LE DOSSIER DE LA SEMAINE, durant tout le mois d'octobre, à un aspect du consommer local. Cette semaine, zoom sur le riz local.



En Côte d'Ivoire, le riz est devenu l'aliment principal de la population avec une consommation estimée à 1 300 000 tonnes de riz blanchi par an, soit environ, 58 kg par an et par habitant.

LES VARIETES DE RIZ LOCAL

En Côte d'Ivoire, les variétés de riz peuvent être classées en trois grands groupes :

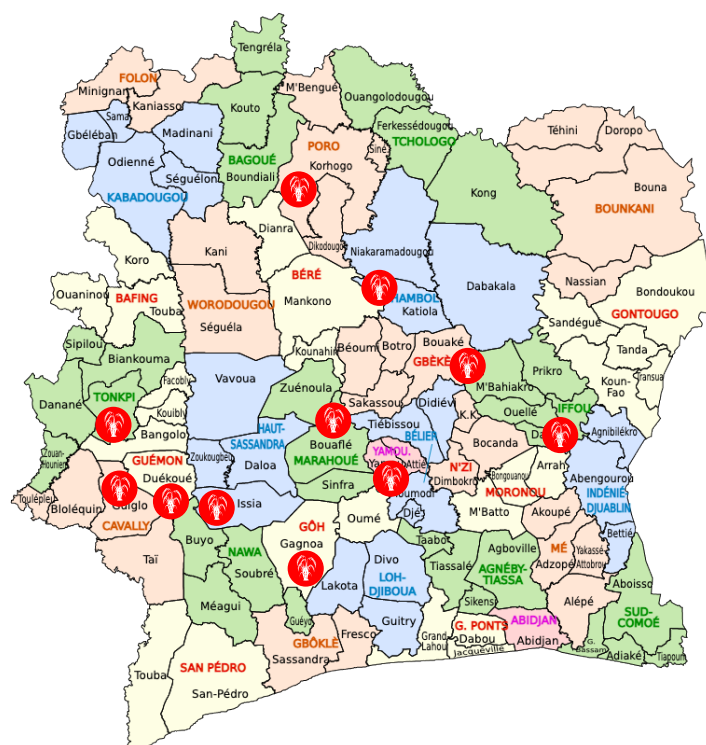
Le riz de bas-fonds : Il s'agit de variétés de riz dont l'alimentation en eau provient des pluies, les eaux de ruissèlement dans un bas-fond ou les crues d'un cours d'eau dans une zone basse inondable.

Le riz irrigué : Variété de riz cultivé sur des terres aménagées (barrages) avec une maîtrise de l'eau.

Le riz pluvial : Variétés de riz dont l'approvisionnement en eau provient de la pluie ou en partie de la nappe phréatique. Il représente 80% de la production.

LES PRINCIPALES ZONES DE PRODUCTION

Les grandes régions de production de riz en Côte d'Ivoire sont : la région du Tonkpi (Danané, Biankouma, Man), la région du Cavally (Guiglo, Toulepleu), la région du Guémon (Duekoué, Bangolo), la région du Poro (Korhogo), la région de la Marahoué (Sinfra, Oumé, Zuénoula), la région du Goh (Vavoua, Daloa, Issia, Gagnoa), la région du Iffou (M'Bahiakro, Daoukro, Bongouanou), la région de la vallée du Hambol (Katiola), du Gbêké (Sakassou) et la région des lacs (Yamoussoukro).



LES BIENFAITS DU RIZ LOCAL

La majorité des vitamines et minéraux, des matières grasses et des fibres contenues dans le riz se logent près de la surface, soit la première couche sous la balle. Les divers traitements du riz influencent la valeur nutritionnelle de ce dernier. Plus il est décortiqué, raffiné, traité, poli, bien blanc, moins il contient de fibres, de vitamines et de minéraux. Ainsi, contrairement au riz blanc qui a subi un processus de décortiquage et de polissage, le riz local est une bonne source de manganèse et de sélénium, de fer, de cuivre, de thiamine, niacine, acide pantothénique et de vitamine B6. Sa richesse en fibres permet une bonne régulation de l'organisme au niveau digestif. En plus de ces nombreux bienfaits, il est à noter que le riz local vous permet de diminuer le risque de diarrhée, de maladies cardiovasculaires et de diabète.



CONSOMMATION DEUXIEME EDITION DU “MOIS D'OCTOBRE, MOIS DU CONSOMMER LOCAL”.



La deuxième édition du “mois d'octobre, mois du consommer local”, sera officiellement lancée le jeudi 14 octobre 2021 au marché de gros de Bouaké par le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Monsieur Souleymane Diarrassouba.

En prélude à cette cérémonie, la Secrétaire Exécutive du Conseil National de Lutte contre la Vie Chère, (CNLVC) le Dr Ranie-Didice Bah-Koné a effectué une visite de terrain dans la région du Gbéké du 07 au 09 octobre 2021.

Pour la première journée de terrain, la délégation du CNLVC conduite par Dr Ranie-Didice Bah-koné s'est rendue à Kondoukro dans la localité de N'Djebonoua où elle a échangé avec des coopératives dont la Société Coopérative des Riziculteurs de Sah (SOCORIZ-Sah) et l'Union Régionale des Maraîchers du Gbeke (UMARG). Ces coopératives exercent dans la production de riz et de maraîcher. A Kouassibled-jekro, la délégation du CNLVC s'est imprégnée des activités de la Fédération des Sociétés Coopératives Agricoles de Côte d'Ivoire (FACSVCI). Ce regroupement de plus de 800 membres évolue dans le maraîcher et produits vivriers.

Pour sa deuxième journée de terrain, la Secrétaire exécutive du CNLVC s'est rendue au marché de Diabo. Elle en a profité pour visiter l'usine de transformation du manioc en attiéké de l'association des femmes battantes de Diabo. Ensuite, une visite du chantier du futur marché de la Fédération des Sociétés Coopératives Agricoles de Côte d'Ivoire (FACSVCI) a été effectuée. Après construction, ledit marché permettra à toutes les coopératives de la région de rassembler leurs produits locaux et de les évacuer vers les grandes villes.



COMMENT NETTOYER VOS LUNETTES DE VUE



Il n'y a rien de plus gênant que mettre ses lunettes et réaliser qu'on ne peut pas voir clairement parce que les verres sont rayés ou sales. En effet, entre la poussière, la transpiration, les traces de doigts et les égratignures, les lunettes n'offrent pas toujours la clarté qu'on attend d'elles. Vous vous demandez comment nettoyer vos lunettes de vue ? Réponse.

L'abrasivité légère du dentifrice aide à éliminer les imperfections des lunettes de vue.

- Déposez quelques gouttes de dentifrice sur vos verres et frottez à l'aide d'un chiffon doux, en faisant des mouvements circulaires.
- Rincez ensuite à l'eau froide.
- Essuyez avec un chiffon propre et sec.

Attention !

Le dentifrice blanc ordinaire est meilleur pour nettoyer les verres de lunettes. Pour être efficace, le dentifrice utilisé ne doit donc pas contenir du gel, de la menthe ou encore intégrer des propriétés de blanchiment de dents.



[f allonsseulementcocorico](#)



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 27 22 52 68 17

r.bah@cnlvc.ci

Localisation : 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

www.cnlvc.ci

 Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

Editeur :

Ministère du Commerce
et de l'Industrie

Rédacteur en Chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Régie

: **MOUSTIK SARL**

Standard : +225 27 22 41 16 62

Email : info@moustik.ci

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : **Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI**