



COM'ON  
D'INFORMATION

Dossier de la Semaine

## DES GESTES SIMPLES POUR MAITRISER VOTRE CONSOMMATION

Nous vous proposons dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE des gestes simples qui vous aideront à réduire vos factures.

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LA MANDARINE, POUR LE PLEIN DE VITAMINES

### ASTUCE DE LA SEMAINE

REPOUSSER LES FOURMIS



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



La consommation d'électricité et d'eau dépend des appareils dont on dispose, mais aussi de nos comportements au quotidien. Nous vous proposons dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE des gestes simples qui vous aideront à réduire vos factures.

Verte, orange ou jaune, la mandarine appartient à la famille des rutacées. Avec ses parfums acidulés, ce fruit regorge de bienfaits pour notre organisme. A la découverte de la mandarine, dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Aussi petites soient-elles, les fourmis peuvent vite devenir envahissantes. Attirées par la nourriture, les miettes qui traînent ou encore les déchets odorants, il y a de grandes chances de les voir s'installer chez soi. Pour éviter une invasion, il faut nettoyer sa maison régulièrement. Mais si elles se montrent déjà présentes au sein de votre foyer, il faut alors les chasser. Découvrez dans L'ASTUCE DE LA SEMAINE, une méthode naturelle et simple pour éloigner les fourmis.

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 du....

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	BOLINDI	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME "KPONAN GHANA" (kg)	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	500	600	600	650	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	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)	800	900	1000	800	1500	900	▲
		PIMENT FRAIS (kg)	800	950	900	500	250	700	■
		PIMENT SEC (kg)	5000						■
		AUBERGINE NDROWA (kg)	600	500	700	500	450	500	■
		GNANGNAN (kg)	1600						■
		POIVRON (kg)	1200	1500	600	1700	2000	1700	■
		CONCOMBRE (kg)	450	500	350	350	700	300	■
		COURGETTE (kg)	350	400	350	500	300	300	■
		HARICOT VERT (kg)	1200	1000	1500	1600	1000	1300	■
	CHOU (kg)	450	400	350	600	400	350	■	
	NAVET (kg)	800	1000	500	600	1000	1000	■	
	GOMBO (kg)	900	1000	1000	500	900	1300	▼	
	CAROTTE (kg)	1100	1200	1500	2000	1500	1500	■	
	PÂTE ARACHIDE (400 g.)	1000						■	
	PÂTE PISTACHE(400 g.)	2000						■	
	PÂTE D'ANACARDE(500 g.)	2000						■	
	GRAINE DE PALME (kg)	250	250	200	300	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			1200			■		
COTE DE PORC (kg)	1100			1200	1200		■		
PATTE DE PORC (kg)	900			1200	1200		■		
PATTE DE BŒUF (kg)	1200			2500			■		
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	500	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	300	250	100	500	▼	
	MANGUE (kg)				500			■	
	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■	
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	600						■	
	MAIS (kg)	500						■	
AUTRES PRODUITS POUR UNE NUTRITION	SOJA (kg)	800						■	
	FARINE DE SOJA (kg)	900						■	
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350						■	
	MAIS POWDRE - KABATO (kg)	500						■	
	PISTACHE (kg)	2250						■	
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	800	900	1000	1000		650	■	
	MIL (KG)	550	500	600	400			■	
	FARINE DE MIL (kg)	500						■	
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000						■	
	SORGHO (kg)	700						■	
	SESAME (kg)	1500						■	
	NIEBE (kg)	700						■	
	FONIO (kg)	1500						■	
	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)							■
		SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)								■	
GINGEMBRE (kg)		450						■	
FEUILLE DE BISSAP (kg)		3000						■	
TOMI (kg)	1000						■		

## LA MANDARINE, POUR LE PLEIN DE VITAMINES

Verte, orange ou jaune, la mandarine appartient à la famille des rutacées. Avec ses parfums acidulés, ce fruit regorge de bienfaits pour notre organisme. A la découverte de la mandarine.

### Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

#### BONNE POUR LE TRANSIT

Ayant des propriétés antispasmodiques, la mandarine permet d'améliorer la digestion après un repas trop riche en sucre ou en gras. Pour ce faire, il suffit de laisser infuser pendant dix minutes, de la peau séchée de mandarine dans de l'eau chaude, puis de filtrer et de boire la préparation.

#### BONNE POUR LES CHEVEUX ET LA PEAU

Avec la mandarine, on s'assure une bonne dose de minéraux, de vitamines et d'antioxydants. Rien de mieux pour protéger la peau des radicaux libres et obtenir un teint plus lisse et éclatant. Mais elle est aussi excellente pour des cheveux brillants et renforcés. Après le shampoing, on applique sur le cuir chevelu du jus de mandarine et on laisse poser une dizaine de minutes, avant de rincer à l'eau claire.



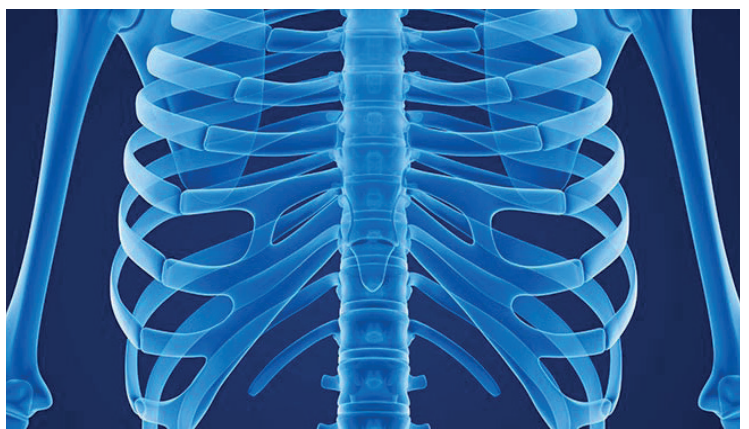
#### CONTRE LE CANCER

Les propriétés antioxydantes de la mandarine font de cet agrume une excellente arme anti-cancer. Ainsi, une consommation régulière de mandarine aide à la prévention des cancers de l'œsophage, de l'estomac, du colon, de la bouche et du pharynx.



#### BONNE POUR LES OS

Grâce à sa teneur élevée en caroténoïdes, la mandarine favorise l'absorption du calcium indispensable pour des os plus forts.



#### Saisonnalité

Avril à Septembre.

#### Zone de production

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



# BOITES ÉCONOMIQUES

400 G  
1800 F\*



400 G  
2000 F\*



LAIT  
ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





## Dossier de la Semaine

# DES GESTES SIMPLES POUR MAITRISER VOTRE CONSOMMATION

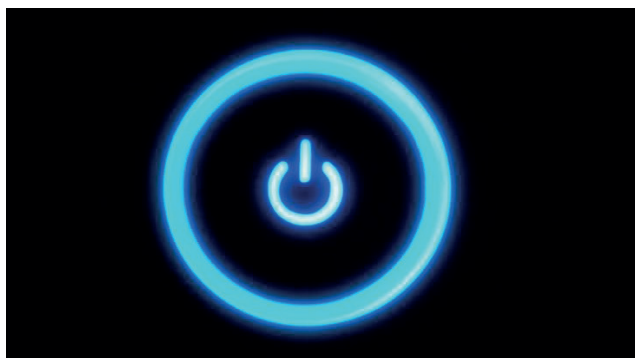
*La consommation d'électricité et d'eau dépend des appareils dont on dispose, mais aussi de nos comportements au quotidien. Nous vous proposons dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE des gestes simples qui vous aideront à réduire vos factures.*



Nous vous proposons dans notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** des gestes simples qui vous aideront à réduire vos factures.

## ÉVITER LA MISE EN VEILLE

La mise en veille d'un équipement électrique permet de le faire démarrer plus rapidement vu qu'il n'est pas totalement éteint. Cependant, ces quelques secondes gagnées en rapidité de démarrage, représentent une dilapidation d'énergie qui se ressent sur la facture énergétique. Il est donc indispensable de débrancher tous les appareils électriques lorsqu'ils sont inutilisés. L'utilisation d'une multiprise à interrupteur peut faciliter cette tâche.



## ÉVITER LES FUITES

Un robinet en mauvais état représente 35 m<sup>3</sup> d'eau gaspillée qui peuvent être à l'origine de la hausse de nos factures d'eau, chaque année, et une chasse d'eau qui fuit, 175 m<sup>3</sup>. Il est donc important de détecter, puis réparer les éventuelles fuites pour faire des économies.



## DEVENIR MEMBRE

Comme toute association, une grande partie du travail est fournie par des bénévoles. Les finances sont fournies par les adhérents qui paient des cotisations. Cela leur permet de se déployer au niveau national et local. Sous réserve que vous vous acquittiez des droits d'adhésion, l'association de consommateurs va prendre en charge votre dossier. Cette cotisation représente un budget minime en comparaison des services d'un cabinet d'avocat. Disponibles par téléphone, courriel, ou dans leurs locaux, les associations de consommateurs répondent toujours présent à ceux qui demandent des informations préalables à toute action.





## CÔTE D'IVOIRE/ LA GENDARMERIE DÉMANTÈLE UNE UNITÉ FRAUDULEUSE DE BOISSON FRELATÉE À TREICHVILLE

**Abidjan, 9 avr 2023 (AIP)- La gendarmerie nationale a démantelé vendredi 7 avril 2023, dans une cour commune de Treichville une unité frauduleuse de boisson frelatée, de bouteilles, cartons, bouchons et stickers destinés à la contrefaçon d'alcool et autres boissons de marque, rapporte une note d'information transmise à l'AIP.**

Cette opération menée conjointement par les éléments de l'Escadron commando de Koumassi a permis la saisie d'un important lot de boissons prohibées, composé de cartons de bouteilles pleines, de cartons de bouteilles vides, de fûts d'alcool frelaté, de bouteilles pleines de plusieurs types d'alcool frelatés, des bidons d'alcool frelaté, des bouteilles pleines non identifiées et des emballages et étiquettes de plusieurs marques de spiritueux bien connus.

Cette importante quantité de bouteilles d'alcool est « falsifiées et reconditionnées », selon la gendarmerie. À côté de cette saisie, sept individus ont été interpellés par les éléments de l'Escadron commando de Koumassi.

Une importante quantité de bouteilles de liqueur « falsifiées et reconditionnées, impropres à la consommation » a été également découverte et saisie jeudi 9 février 2023, au quartier Belleville 2 dans la commune d'Anyama, rappelle-t-on.



# COMITE LOCAL DE ZUENOULA

*Nous vous proposons de rester encore cette semaine dans la région de la Marahoué mais cette fois dans le département de Zuenoula, où le Directeur départementale du Ministère Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME a conduit une séance de travail sur le secteur de la boulangerie.*



*Au terme des travaux qui ont réunis livreurs et représentants locaux du Haut Patronat de la Boulangerie, il a été décidé :*

- 1. Le prix de cession du pain aux livreurs est fixé à 120 FCFA*
- 2. Le prix de cession du pain aux revendeurs est fixé à 135 FCFA.*
- 3. Maintient à 150 FCFA le prix de la baguette standard de pain (174g).*



## Astuce de la Semaine

### REPOUSSER LES FOURMIS

*Aussi petites soient-elles, les fourmis peuvent vite devenir envahissantes. Attirées par la nourriture, les miettes qui traînent ou encore les déchets odorants, il y a de grandes chances de les voir s'installer chez soi. Pour éviter une invasion, il faut nettoyer sa maison régulièrement. Mais si elles se montrent déjà présentes au sein de votre foyer, il faut alors les chasser. Voici une méthode naturelle pour éloigner les fourmis.*

### MODE D'EMPLOI

- Procurez-vous du vinaigre blanc et une éponge.
- Imbibez l'éponge de vinaigre blanc que vous allez passer les endroits où les fourmis ont l'habitude de passer ou se regrouper (l'évier, les fenêtres, le plan de travail ou encore les meubles).



### 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](http://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**