

DOSSIER DE LA SEMAINE

**EAU, ÉLECTRICITÉ,
TÉLÉPHONIE:**

NOS ASTUCES POUR
RÉDUIRE VOS FACTURES



**C'EST COMBIEN ?
LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE**

**LES PRODUITS DE SAISON
L'AVOCAT, DÉLICIEUX ET SAIN**

**ASTUCES DE LA SEMAINE
DEUX INGRÉDIENTS POUR VENIR À
BOUT DE LA MYCOSE DES ONGLES**





Edito

VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE

ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Eau, électricité ou encore téléphonie-internet, on aimerait tous faire baisser nos factures, mais parfois cela nous semble compliqué. Pourtant, il existe des gestes simples pour y parvenir. Comment réduire ses factures d'eau, d'électricité et de téléphonie-internet ? Quelques astuces à retrouver dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

L'avocat s'accommode avec de nombreux plats, dans lesquels il apporte fraîcheur et exotisme. Mais au-delà de l'aspect gustatif, la particularité de l'avocat est de procurer des "bonnes" graisses insaturées et de la vitamine E ? Variété verte ou noire, les apports nutritionnels de l'avocat sont à découvrir dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Vous avez un ongle abîmé ? décollé ou encore qui a jauni ? Pas de panique. Il existe un remède naturel pour retrouver l'état normal de vos ongles. A découvrir 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.

ECHO DES MARCHÉS, c'est un bulletin d'information conçu et pensé pour le consommateur ivoirien.

Parce qu'ensemble c'est possible !

Parce qu'ensemble c'est possible !

Dr Ranie- Didice **BAH-KONE**
Sécrétaire Exécutive du CNLVC



Ensemble c'est possible !

C'EST COMBIEN?

C'EST COMBIEN?
Les Coûts Moyens des Marchés



TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	500	600	250	350	-	-	▲	
	ASSAWA	500	500	400	350	-	-	▼	
	KPONAN	600	600	200	200	150	300	■	
	KLËGLË	-	-	500	500	500	500	▼	
	PATATE DOUCE	250	250	500	400	500	200	▼	
	MANIOC	250	250	400	400	400	350	■	
	POMME DE TERRE	550	600	600	750	800	750	■	
	PATATE DOUCE	200	300	600	-	400	400	■	
	MIL	500	400	450	400	475	500	▼	
	ARACHIDE DECORTIQUÉE	900	1000	500	350	475	400	▼	
	HARICOT CEREALE BLANC	400	400	500	500	500	500	▼	
	GOMBO Dioula	800	700	500	500	500	500	▼	
	GOMBO Baoulé	800	700	1000	500	300	800	▼	
	AUBERGINE VIOLETTE	400	400	800	1000	600	900	■	
	AUBERGINE N'DROWA	350	400	350	500	150	500	■	
	TOMATE TYPE SALADE	700	700	200	500	200	400	▼	
	OIGNON BLANC	500	-	500	400	600	600	▲	
	OIGNON VIOLET - NIGER-BF	650	700	500	500	600	700	▲	
	COURGETTE	300	400	350	600	300	300	■	
	NAVET	400	400	350	300	400	300	■	
	NAVET	700	700	500	500	500	500	■	
	HARICOT VERT	700	800	1000	1000	2000	1500	▼	
	POIVRON	800	0	350	300	400	300	■	
	CHOU	400	400	300	200	600	400	▼	
	CONCOMBRE	300	400	300	300	500	500	▼	
	BANANE DOUCE	400	500	700	500	300	500	■	
	BANANE PLANTAIN	350	200	250	250	300	300	■	
	ANANAS	450	400	300	500	400	600	▼	
	ORANGE	250	350	875	875	200	500	▼	
	AVOCAT	350	400	200	100	200	600	▼	
	CITRON	250	600	350	500	400	400	■	
	PAPAYE	350	600	350	500	400	400	■	
	GINGEMBRE	550	600	350	500	400	400	■	
	RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	300	350	200	150	250	▲	
RIZ LOCAL (BRISURES)	450	500	700	-	350	-	▲		
GRAINE DE PALME	350	400	400	300	-	-	▲		
PIMENT	800	2000	1200	1500	2000	2000	▲		
CAROTTE	1 900	1500	1500	1500	2000	2000	■		
PRODUITS HORS SAISON	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	2 800	3000	2200	3000	2800	2200	■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2 500	2600	2000	2500	2600	1600	■	
	VIANDE DE MOUTON LOCAL	4 000	4000	3000	4000	4000	3000	■	
	POULET DE CHAIR LOCAL	2 100	2500	2000	-	2100	2000	■	
	ROGNON DE BŒUFS IMPORTÉ	1800	-	-	-	-	-	■	
	PATTES DE BŒUF IMPORTÉES	1800	-	-	-	-	-	■	
	GESIER DE POULET IMPORTÉ	1 800	-	-	-	-	-	■	
	AILERON DE DINDE IMPORTÉ	2 500	-	-	-	-	-	■	
	CÔTE DE BŒUF IMPORTÉE	2 000	-	-	-	-	-	■	
	CROUPION DE DINDE IMPORTÉ	2 500	-	-	-	-	-	■	
	CUISSES DE POULET IMPORTÉE	1 800	-	-	-	-	-	■	
	THON GARBA	850	900	900	900	900	900	■	
	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2 200	-	-	-	-	-	■	
	DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■	
	SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■	
	CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3500	-	-	-	-	-	■	
	CARPE ROUGE LOCALE	3300	-	-	-	-	-	■	
	BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■	
	CREVETTE LOCALE	4500	-	-	-	-	-	■	
	MAQUEREAU IMPORTÉ	2500	-	-	-	-	-	■	
	POISSONNERIE	MAQUERO IMPORTÉ	1500	-	-	-	-	-	■
		CHINCHARD	1500	-	-	-	-	-	■
MACHOIRON IMPORTÉ		1500	-	-	-	-	-	■	
APOLLO/CHIENCHARD		1900	-	-	-	-	-	■	
CAPITAINE IMPORTÉ		2500	-	-	-	-	-	■	
THON BLANC NON SALE IMPORTÉ		1800	-	-	-	-	-	■	
DORADE IMPORTÉ		1 800	-	-	-	-	-	■	
SOSSO IMPORTÉ		2 500	-	-	-	-	-	■	
CARPE NOIRE IMPORTÉE		1 800	-	-	-	-	-	■	

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

LES PRODUITS DE SAISON

L'AVOCAT, DÉLICIEUX ET SAIN



L'avocat s'accommode avec de nombreux plats, dans lesquels il apporte fraîcheur et exotisme. Mais au-delà de l'aspect gustatif, la particularité de l'avocat est de procurer des "bonnes" graisses insaturées et de la vitamine E ? Variété verte ou noire, les apports nutritionnels de l'avocat sont à découvrir.

BON POUR LA DIGESTION

Si votre digestion est parfois un peu compliquée, mangez de l'avocat. Un avocat contient en effet en moyenne 7% de fibres ce qui facilite le transit intestinal.



BON POUR LA LIGNE

Outre ses vertus digestives, l'avocat a une autre qualité : les acides gras qu'il contient donnent rapidement au cerveau de celui qui le mange le signal de la satiété.

BON POUR FAIRE LE PLEIN DE VITAMINES

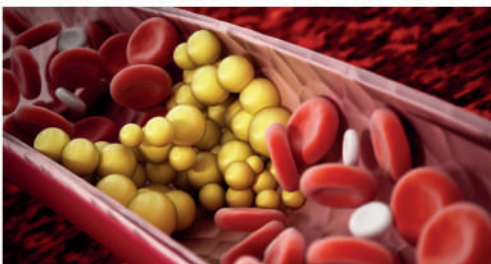
L'avocat contient également du magnésium et du potassium, en plus des autres vitamines. Excellent pour les femmes enceintes qui souffrent de carences vitaminiques.



CONTRE LE MAUVAIS CHOLESTÉROL

L'avocat agit sur le taux de cholestérol de deux manières distinctes.

D'abord, il contient des phytostérols qui réduisent le LDL, appelé mauvais cholestérol. Ensuite, il contient aussi de l'acide oléique qui augmente le bon cholestérol, HDL.



CONTRE LE DIABÈTE

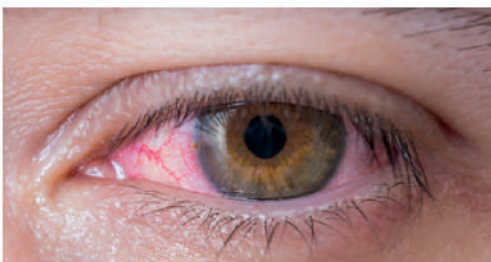
La vitamine K que contient l'avocat impacte positivement la glycémie. C'est un aliment conseillé aux diabétiques.

CONTRE LES INFLAMMATIONS

Les vertus anti-oxydantes de l'avocat sont indiquées pour contenir ou réduire les inflammations, notamment celles de l'endomètre, durant les règles.

CONTRE LES MALADIES DE L'ŒIL

L'avocat est une bonne source de lutéine, un antioxydant permettant de contrer certaines maladies de l'œil, notamment la dégénérescence maculaire. L'avocat fournit également de la zéaxanthine, un élément qui joue aussi un rôle de premier plan dans la santé oculaire.



Saisonnalité

Février-Mars
Juillet-Aout

Zone de production

Nord (Katiola)
Centre (Bouaké, Dimbokro, Bouaflé)
Sud (Azaguié).





**Tous
accros à
son goût
unique !**



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



La Rizière, la source du bon riz





EAU, ÉLECTRICITÉ, TÉLÉPHONIE-INTERNET: NOS ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS FACTURES

Eau, électricité ou encore téléphonie-internet, on aimerait tous faire baisser nos factures, mais parfois cela nous semble compliqué. Pourtant, il existe des gestes simples pour y parvenir. Comment réduire ses factures d'eau, d'électricité et de téléphonie-internet ? Quelques astuces à retrouver.

LE DOSSIER DE LA SEMAINE

EAU, ÉLECTRICITÉ, TÉLÉPHONIE: NOS ASTUCES POUR RÉDUIRE VOS FACTURES

Mauvaise utilisation, suréquipement ou encore manque d'entretien, peuvent être à l'origine de la hausse de nos factures d'eau, d'électricité et de téléphonie-internet. Pourtant, quelques gestes et astuces peuvent contribuer à faire des économies.

ELECTRICITÉ : 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. Ce gaspillage se ressent sur la facture énergétique. La mise en veille n'est donc pas anodin pour nos factures. 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.



2-ENTREtenir RÉGULIÈREMENT L'ÉLECTROMÉNAGER

L'entretien est essentiel pour optimiser le fonctionnement d'un appareil donné. Le réfrigérateur doit par exemple, être dégivré fréquemment. L'épaisseur du givre ne doit pas dépasser les 3 mm. Ce dégivrage fréquent permet de réduire jusqu'à -30% la quantité d'énergie consommée.



EAU : EVITER LE GASPILLAGE

En adoptant les bons réflexes et en installant des dispositifs peu onéreux, vous pourriez économiser au moins 40 % des dépenses allouées à la consommation d'eau :

- La technique des deux bacs pour la vaisselle. Il est possible d'économiser de l'eau en faisant la vaisselle. Pour cela, il suffit d'utiliser 2 bacs de lavage : 1 pour le lavage et 1 pour le rinçage. Avec cette méthode de lavage, vous économisez plus de 30 litres d'eau à chaque vaisselle.

- Eviter les fuites. Un robinet qui goutte représente 35 m³ d'eau gaspillée chaque année, et une chasse d'eau qui fuit, 175 m³. Il est donc important de vérifier régulièrement l'état de vos robinets pour détecter, puis réparer les éventuelles fuites.



2- TÉLÉPHONIE ET INTERNET : LES BONS PLANS POUR MAÎTRISER SA CONSOMMATION

Appels, SMS, internet...Le smartphone est devenu un allié indispensable au quotidien. Mais savez-vous qu'il existe des astuces pour profiter pleinement de votre téléphone tout en économiser quelques milliers de francs ?

- Acheter des forfaits promotionnels. Au moins une fois par semaine, les compagnies de téléphonie mobiles en Côte d'Ivoire offrent des packs internet, appels et SMS à prix réduits. Selon vos habitudes de consommation, souscrivez au forfait qui vous convient. Vous économiserez plus de la moitié du coût normal. De même, n'oubliez pas de restreindre les applications en arrière-plan et de désactiver votre connexion internet quand vous ne l'utilisez pas.

- Profitez du Wi-Fi dès que possible. Si vous avez accès à un réseau Wi-Fi pendant au moins une partie de la journée, tâchez de vous organiser pour en tirer profit et réduire l'utilisation de vos data. Par exemple, prenez l'habitude d'utiliser le Wi-Fi pour procéder à la mise à jour de vos différentes applications. De même, privilégiez le mode hors connexion pour visionner vos vidéos. Ainsi, un ami vous envoie une vidéo amusante ou un podcast qui vous intéresse ? Sauvegardez le lien en favori ou ajoutez la vidéo à votre liste de lecture. Vous pourrez visionner vos vidéos lorsque vous aurez du réseau Wi-Fi à votre disposition.



ÉLECTRICITE : CONSTRUCTION D'UNE UNITE DE PRODUCTION FLOTTANTE



Le Conseil des ministres a adopté, le mercredi 26 janvier 2022 à Abidjan, un décret portant approbation de la Convention pour la fourniture de services, en vue de la location et de l'exploitation d'une unité flottante de production d'électricité (POWERSHIP).

D'une capacité de production d'environ 202 MW, une unité flottante de production d'électricité est prévue pour être installée sur la lagune, en zone portuaire, en face de la centrale d'Azito (Yopougon).

L'énergie produite sera évacuée à travers une ligne de 225 KV d'environ 800m raccordée au poste 225 d'Azito. Par ce projet, le Gouvernement entend poursuivre les investissements pour augmenter la production nationale en matière de l'énergie électrique.

VENIR À BOUT DE LA MYCOSE DES ONGLES



Vous avez un ongle abîmé ? décollé ou encore qui a jauni ? Pas de panique. Il existe un remède naturel pour retrouver l'état normal de vos ongles. A découvrir.

Les ongles abîmés, décollés ou qui jaunissent sont souvent liés à une infection généralement provoquée par un champignon parasite de l'ongle. Et pour cela, l'ongle atteint d'onychomycose nécessite un traitement. Nous vous proposons un remède naturel pour retrouver l'état normal de vos ongles avec de l'ail et du vinaigre blanc.

MODE D'EMPLOI

1. Écraser une ou deux gousses d'ail.
2. Ajouter un peu de vinaigre blanc et bien mélanger.
3. Appliquer le mélange sur l'ongle infecté.
4. Couvrir l'ongle et l'orteil et laisser agir 2 heures.



Allonsseulementcocorico



Wallaye !!
Si je cherche
femme encore

...

...
c'est que c'est
ma petite soeur
qui est perdue
que je cherche



Allonsseulementcocorico

allonsseulementcocorico



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didite 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

: MOUSTK SARL

Standard : +225 27 2241 16 62

Email : info@moustikci

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : **COM'ON**

Rédaction : COM'ON (Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI)