



Dossier de la Semaine

SAISON DES PLUIES : FAIRE FACE AUX INONDATIONS

La saison des pluies peut malheureusement s'accompagner d'inondations, sources majeures d'inquiétude et de stress pour les populations qui craignent pour leur sécurité et la préservation de leurs biens.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA BANANE DOUCE, UN TRÉSOR DE BIENFAITS À EXPLORER

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT RETIRER LE TROP PLEIN DE PIMENT DANS UN REPAS ?



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



La saison des pluies peut malheureusement s'accompagner d'inondations, sources majeures d'inquiétude et de stress pour les populations qui craignent pour leur sécurité et la préservation de leurs biens. LE DOSSIER DE LA SEMAINE énumère quelques habitudes à adopter pour faire face à ce défi.

Délicieuse et rassasiant, pratique à emporter et à manger sur le pouce, présente presque toute l'année sur nos étals de marchés, la banane douce est un fruit qui fait l'unanimité. Mais est-elle aussi bonne sur le plan nutritionnel qu'elle l'est pour nos papilles ? Zoom sur ses bienfaits santé dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Vous concoctez un délicieux repas dans votre cuisine et au moment de goûter, c'est la mauvaise surprise : le repas est trop épicé ! Pas de panique, il existe des solutions à portée de mains

pour y remédier au plus vite. **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous en présente trois.

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 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

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

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX	
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	500	400	600	500	300	300	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	500	800	700	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	600	500	Manque	550	650	■
		KLEGLE	450			600	600		■
		BETE BETE	500			600	600		■
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	650	600	600	500	600	500	■
		OIGNON BLANC (kg)	650	700	600	600	600	700	■
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	200	150	250	■
		CHOU (kg)	600	600	350	1500	800	600	■
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
		MANIOC (kg)	450	350	300	300	250	400	■
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	HARICOT VERT (kg)	1700	1500	3000	1600	2500	2000
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1600		2000	1700	2300	2000	2000	▲	
GOMBO (kg)	900		900	1000	1000	1000	1000	▼	
AUBERGINE N'DROWA (kg)	900		1000	800	500	700	800	▼	
PIMENT FRAIS (kg)	1200		1000	1000	500	500	800	▲	
POIVRON (kg)	1000		1200	1000	1500	1500	1500	■	
CAROTTE (kg)	1300		1300	1500	2000	1300	1500	■	
POMME DE TERRE (kg)	900		900	600	700	800	700	▲	
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								
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								
PRODUITS FRAIS	FRUIT	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500		4000	4000	5000		■
		KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■
		ESCARGOT (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			
		ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
		CITRON (kg)	500	600	1000	1000	875	900	▼
		AVOCAT (kg)	450	400	400	500	500	500	■
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■
		PAPAYE (kg)	350	400	300	300	200	500	■
		ORANGE (kg)	350	300	300	200	250	300	▲
		MANGUE (kg)	400			400			
PASTEQUE (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	800	650		
	MIL (KG)	500	500	600	400	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							

LA BANANE DOUCE, UN TRÉSOR DE BIENFAITS À EXPLORER

Délicieuse et rassasiante, pratique à emporter et à manger sur le pouce, présente presque toute l'année sur nos étals de marchés, la banane douce est un fruit qui fait l'unanimité. Mais est-elle aussi bonne sur le plan nutritionnel qu'elle l'est pour nos papilles ? Réponse.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

SOURCE D'ÉNERGIE

Grâce à sa teneur en glucide, la banane constitue un allié parfait pour une source d'énergie favorable pour notamment les personnes fatiguées ou en manque de fer.

BONNE POUR LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

La banane douce contient des protéines qui sont plus que nécessaires pour l'organisme. Lorsque vous en consommez, vous constituez une défense naturelle qui vous protège contre les infections et les maladies.



BONNE POUR LES CHEVEUX

En plus de ses fonctions réparatrices et hydratantes, l'application de la banane sur le cuir chevelu peut aider à éliminer les pellicules et les démangeaisons grâce à ses propriétés nourrissantes et antifongiques.



AMÉLIORE LE SOMMEIL

Manger une banane avant le coucher peut contribuer à améliorer votre qualité de sommeil. Toutefois, veuillez consulter un médecin si le problème persiste.



Saisonnalité

Disponible toute l'année.

Zone de production

Zone sud (Azaguié, Agboville et périphérie d'Abidjan).



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

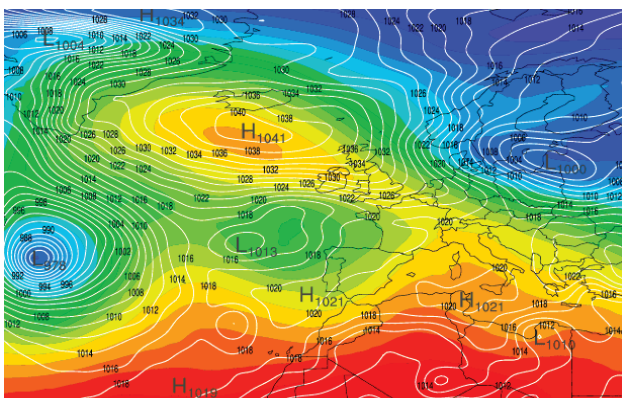
SAISON DES PLUIES : FAIRE FACE AUX INONDATIONS

Face au défi que constitue la saison des pluies, le gouvernement ivoirien redouble d'efforts pour prévenir et limiter les dégâts causés par ces inondations. Mais en tant que citoyens, nous avons aussi un rôle essentiel à jouer pour nous protéger au mieux. Quelques gestes à adopter pendant la saison des pluies.



SUIVRE LES ALERTES MÉTÉOROLOGIQUES

Il est crucial de rester informé des prévisions météorologiques pour anticiper au mieux les épisodes pluvieux à venir. Les autorités via la SODEXAM, diffusent régulièrement ce type d'informations, il faut donc les suivre avec attention.



LIMITER LA PÉNÉTRATION DE L'EAU DANS LES HABITATIONS

En l'absence de batardeaux pour protéger portes et fenêtres, on peut utiliser des sacs de sable de 15 à 20 kg pour boucher les ouvertures et empêcher l'eau d'entrer. Il faut les disposer à plat, en quinconce, dans le sens de l'écoulement prévisible de l'inondation. Cela formera une barrière qui filtrera l'eau.



PRENDRE DES PRÉCAUTIONS À L'INTÉRIEUR

Il est important de surélever les meubles pour les protéger en cas d'inondation. De même, les produits toxiques ou polluants doivent être rangés en hauteur pour éviter tout risque de déversement. Enfin, il faut bien localiser les disjoncteurs électriques pour pouvoir les couper rapidement si nécessaire.

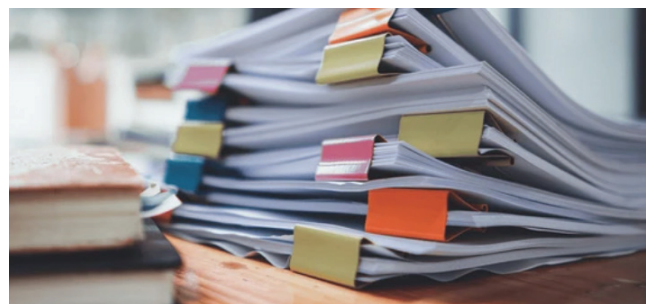
FAIRE ATTENTION AU RISQUE ÉLECTRIQUE

Il est primordial de savoir que le corps humain devient un bon conducteur d'électricité lorsqu'il est en contact avec de l'eau. Un choc électrique mortel est donc un danger bien réel pendant la saison des pluies. Il faut absolument porter des chaussures et éviter tout contact avec des objets métalliques pour se protéger.



PROTÉGER LES DOCUMENTS ESSENTIELS

Les documents importants (pièces d'identité, contrats, etc.) doivent être mis en sécurité dans des endroits surélevés et secs pour les préserver de l'humidité et de la dégradation.





SURVEILLANCE DU MARCHÉ : 15 TONNES DE PRODUITS IMPROPRES À LA CONSOMMATION INCINÉRÉS PAR LA DIRECTION RÉGIONALE DU COMMERCE ET DE L'INDUSTRIE DE BOUAKÉ

La direction régionale du Commerce et de l'Industrie de Bouaké a procédé jeudi 6 juin 2024 à l'incinération d'une quinzaine de tonnes de produits impropres à la consommation humaine, d'une valeur de 50 millions de FCFA.

Cette action s'inscrit dans le cadre de l'application de l'article 17 de la loi 2016-410 du 15 juin 2016 relative à la répression des fraudes. Les produits incinérés, saisis sur le marché en 2023 et durant la première moitié de 2024, comprennent des confiseries telles que des biscuits, des bonbons, des chocolats, des boissons sucrées et alcoolisées, des pâtes alimentaires, des dentifrices et même des matériaux de construction comme la peinture.

Lors de l'incinération à la décharge de Suibonou, le directeur régional du Commerce et de l'Industrie a souligné l'importance de cette démarche pour protéger la santé des consommateurs. Il a aussi rappelé aux commerçants leur responsabilité dans l'exercice de leur métier, les exhortant à éviter toute pratique malsaine motivée par la recherche du profit au détriment de la santé publique. « La recherche du profit ne doit pas être essentiellement ce qui vous pousse vers des pratiques malsaines qui peuvent mettre la vie des populations en danger de mort », a-t-il affirmé.

Le collaborateur du Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba, a également encouragé les consommateurs à rester vigilants et à éviter l'achat de produits potentiellement dangereux tout en les exhortant à signaler tout produit suspect, contribuant ainsi à un effort collectif pour garantir la sécurité et la qualité des produits sur le marché.

Le premier responsable de la direction régionale du Commerce et de l'Industrie de Bouaké s'est engagé à poursuivre la sensibilisation des commerçants afin d'assainir complètement le marché. Il a insisté sur le fait que cette sensibilisation a toujours été accompagnée de la mise en place d'une stratégie de veille permanente. L'objectif est de s'assurer qu'aucun produit impropre à la consommation ne puisse être commercialisé. Il a souligné que cette démarche proactive est cruciale pour protéger la santé des consommateurs et maintenir un environnement commercial sain.



Astuce de la Semaine

COMMENT RETIRER LE TROP PLEIN DE PIMENT DANS UN REPAS ?

Vous concoctez un délicieux repas dans votre cuisine et au moment de goûter, c'est la mauvaise surprise : le repas est trop épicé ! Pas de panique, il existe trois astuces à portée de mains pour remédier au plus vite.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Utilisez la pomme de terre : Reconnu comme un ingrédient pour éliminer le trop de pleins de sel, la pomme de terre sert également à rattraper un plat trop pimenté. Rajoutez-la dans votre repas et laissez mijoter 10 à 15 minutes avant de les retirer pour adoucir votre plat.

Astuce 2

Incorporez du jus de citron : Par son acidité, le piment contribue à équilibrer les différentes saveurs. Versez du jus de citron dans votre repas jusqu'à ce que vous soyez satisfaits.

Astuce 3

Servez-vous des produits laitiers : Une autre façon également d'atténuer le piment est d'ajouter par exemple un peu de crème aigre ou de yaourt nature à votre recette.

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**