



COM'ON  
Ensemble c'est possible

Dossier de la Semaine

## LES DIFFÉRENTES TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS

*En quoi consistent les différentes techniques de conservation des aliments ? Quels sont les avantages de chaque technique ? Tour d'horizon.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LES VERTUS DE LA BANANE DOUCE

### ASTUCE DE LA SEMAINE

ELIMINER LES ODEURS DANS LA CUISINE



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



**A**u contact de l'air, de la chaleur ou de l'humidité, les aliments perdent de leur fraîcheur et pourrissent. Il est donc essentiel de procéder à une bonne conservation des produits. En effet, la conservation des aliments sert à préserver leurs qualités gustatives et nutritives ainsi que leur texture et leur couleur en empêchant le développement de bactéries, de champignons et de micro-organismes qui pourraient entraîner une intoxication alimentaire. En quoi consistent les différentes techniques de conservation des aliments ? Quels sont les avantages de chaque technique ? Tour d'horizon dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Douce et rassasiante, la banane est aussi bonne sur le plan nutritionnel qu'elle l'est pour nos papilles. Zoom sur ses bienfaits dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Cuisiner présente un problème récurrent : les odeurs peuvent persister plusieurs heures après avoir terminé votre repas. Cela est plutôt gênant, surtout si vous avez une cuisine ouverte sur votre salon, ou que vous

vivez dans un petit appartement. Malgré une bonne aération, les odeurs de cuisine sont parfois tenaces. Découvrez une solution simple et efficace pour éviter les odeurs de cuisine 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. Cette semaine, nous vous présentons les activités du Comité local du Gueyo.

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		
<b>PRODUIT VIVRIERS</b>	<b>PRODUIT DE SAISON</b>	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	700	700	800	650	■
		BANANE PLANTAIN (kg)	375	300	250	500	250	350	■
		AVOCAT (kg)	300	400	300	500	500	500	■
		HUILE ROUGE (L)	1500				1300		▼
		OIGNON BLANC (kg)	900	950	800	800	800	900	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	500	500	350	500	350	500	■
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	1300	1200	1000	1000	1800	1400	▲
		PIMENT FRAIS (kg)	1000	1100	1000	500	500	700	▲
		PIMENT SEC (kg)	5000						■
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	750	500	700	500	400	500	▲
		GNANGNAN (kg)	1600						■
		POIVRON (kg)	1350	1500	800	1700	2000	1700	■
		CONCOMBRE (kg)	450	500	350	300	700	400	▲
		COURGETTE (kg)	450	400	350	500	300	300	▲
		HARICOT VERT (kg)	2400	1000	1500	1600	1500	1300	▲
	CHOU (kg)	550	500	350	600	800	500	▲	
	NAVET (kg)	1250	1000	600	600	1000	1000	■	
	GOMBO (kg)	900	1000	1000	500	500	800	▼	
	CAROTTE (kg)	1000	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	■	
	<b>VOS PROTEINES</b>	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			3000					
<b>PRODUIT FRAIS</b>	<b>FRUIT</b>	ANANAS (kg)	350	500	400	500	300	500	■
		CITRON (kg)	900	950	875	450	875	800	■
		ORANGE (kg)	350	200	250	250	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)	400							
	<b>AUTRES PRODUITS POUR L'ALIMENTATION</b>	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	1000	500		650		
MIL (KG)		550	500	600	400				
FARINE DE MIL (kg)	500								
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000			1000					
SORGHO (kg)	700								
SESAME (kg)	1500								
NIEBE (kg)	700								
FONIO (kg)	1500								
<b>DIVERS</b>	SUCRE ROUX (kg)				1000				
	SUCRE BLANC (kg)								
	LAIT LIQUIDE (L)				2800				
	GINGEMBRE (kg)	550		400	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500							
TOMI (kg)	1000								

# LES VERTUS DE LA BANANE DOUCE

*Douce et rassasiante, la banane est aussi bonne sur le plan nutritionnel qu'elle l'est pour nos papilles. Zoom sur ses bienfaits.*

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### CONTRE LES INFLAMMATIONS GASTRIQUES

*La banane dessert possède des effets antiacides et antiulcéreux, qui protègent la muqueuse de l'estomac des inflammations et qui permettraient de prévenir les ulcères.*

### CONTRE LE DIABÈTE

*Les sucres de la banane sont en grande partie de l'amidon résistant, qui se comporte comme un glucide "lent", améliorant la sensibilité des cellules à l'insuline et ayant tendance à réguler la glycémie. Ce fruit est donc indiqué chez les personnes souffrant de diabète de type 2 ou de pré-diabète.*



### CONTRE L'HYPERTENSION

*Ce fruit tropical est extrêmement riche en potassium. Le potassium est un minéral connu pour prévenir et lutter contre l'hypertension et limiter les risques de maladies cardiovasculaires. Il envoie de l'oxygène au cerveau notamment en cas de stress.*



### POUR UNE BELLE PEAU

*Très riche en phytostérols, polyphénols et Oméga 3-6, qui lui confèrent des vertus anti-oxydantes uniques, la banane douce aide la peau à combattre les multiples signes du vieillissement cutané, en stimulant la production de collagène et d'élastine, tout en agissant sur les imperfections cutanées des peaux matures.*



### Saisonnalité

Avril à décembre.

### Zone de production

Zone forestière humide de la Côte d'Ivoire (Aboisso, Azaguié, Agboville...)

**laity**<sup>®</sup>  
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

# LES DIFFERENTES TECHNIQUES DE CONSERVATION DES ALIMENTS

*Au contact de l'air, de la chaleur ou de l'humidité, les aliments perdent de leur fraîcheur et pourrissent. Il est donc essentiel de procéder à une bonne conservation des produits. En effet, la conservation des aliments sert à préserver leurs qualités gustatives et nutritives ainsi que leur texture et leur couleur en empêchant le développement de bactéries, de champignons et de micro-organismes qui pourraient entraîner une intoxication alimentaire. En quoi consistent les différentes techniques de conservation des aliments ? Quels sont les avantages de chaque technique ? Tour d'horizon.*



**Il existe un grand nombre de techniques afin de conserver les aliments plus longtemps. Quelles sont -elles et en quoi consistent-elles ?**

## LES TECHNIQUES DE CONSERVATION PAR LA CHALEUR

**Le traitement des aliments par la chaleur est la technique la plus utilisée pour la conservation de longue durée.**

### -La pasteurisation

Elle a pour but la destruction des micro-organismes pathogènes et d'altération. La technique utilisée consiste à soumettre les aliments à une température comprise entre 85° C et 100° C pendant une durée déterminée et à les refroidir brutalement. Avantage de cette méthode : elle préserve les caractéristiques des denrées alimentaires, notamment leur saveur. Les denrées pasteurisées comportent une date limite de conservation (DLC) et sont à conserver au frais.

### -La stérilisation

Il s'agit d'un traitement thermique à des températures supérieures à 100° C visant à détruire toute forme microbienne, ce qui assure la stabilité à température ambiante des denrées.

### -Le traitement à ultra haute température (UHT)

Avec cette méthode de conservation, le produit (lait, par exemple) est porté à une haute température au-delà de 135° C pendant une courte période (1 à 5 secondes), puis immédiatement et très rapidement refroidi. Il est ensuite conditionné aseptiquement. Ce traitement permet une conservation longue à température ambiante.

### -L'appertisation (conserves)

Ce procédé associe deux techniques : un conditionnement dans un récipient étanche et un traitement thermique (en général la stérilisation). Les semi-conserves sont des denrées alimentaires périssables, conditionnées en récipients étanches aux liquides, et ayant subi un traitement de conservation (pasteurisation, salage, séchage, etc.) en vue d'en assurer une conservation plus limitée que les conserves.

## LES TECHNIQUES DE CONSERVATION PAR LE FROID

**Le froid arrête ou ralentit l'activité cellulaire, les réactions enzymatiques et le développement des micro-organismes. Il prolonge ainsi la durée de vie des denrées alimentaires en limitant leur altération. Néanmoins, les micro-organismes éventuellement présents ne sont pas détruits et peuvent reprendre leur activité dès le retour**

**à une température favorable.**

### -La réfrigération

Cette technique consiste à abaisser la température pour prolonger la durée de conservation des aliments. À l'état réfrigéré, les cellules des tissus animaux et végétaux restent en vie pendant un temps plus ou moins long, et les métabolismes cellulaires sont seulement ralentis. La température des aliments réfrigérés est comprise entre 0° C et + 4° C pour les denrées périssables les plus sensibles.

### -La congélation

La congélation permet d'abaisser la température d'une denrée alimentaire de façon à faire passer à l'état solide l'eau qu'elle contient. Cette cristallisation de l'eau contenue dans la denrée permet de réduire l'eau disponible pour des réactions biologiques et donc de ralentir ou d'arrêter l'activité microbienne et enzymatique.

### -La surgélation

La surgélation consiste à congeler rapidement une denrée saine et en parfait état de fraîcheur, en abaissant sa température très rapidement jusqu'à moins 18° C en tous points. Grâce à ce procédé, l'eau contenue dans les cellules se cristallise finement limitant ainsi la destruction cellulaire. Les produits ainsi traités conservent leur texture, leur saveur et peuvent être conservés plus longtemps.

## LES AUTRES TECHNIQUES DE CONSERVATION

La déshydratation et le séchage consistent à éliminer partiellement ou totalement l'eau contenue dans l'aliment.

La lyophilisation consiste à congeler un aliment puis à le placer sous vide : l'eau passe ainsi directement de l'état solide à celui de vapeur (sublimation).

Le salage vise à soumettre la denrée alimentaire à l'action du sel soit en le répandant directement à la surface de l'aliment (salage à sec), soit en immergeant le produit dans une solution d'eau salée (saumurage).

Le saumurage consiste à plonger des aliments (charcuteries, fromages, poissons, condiments, etc.), dans une préparation composée de sel, d'eau, de divers ingrédients (aromates, sucres, etc.) et éventuellement d'additifs autorisés.



## DÉVELOPPEMENT INDUSTRIEL : LANCEMENT OFFICIEL DU PROJET DE DIAGNOSTIC RAPIDE DE L'INFRASTRUCTURE QUALITÉ DE CÔTE D'IVOIRE

***Lancement du Projet de diagnostic rapide de l'infrastructure qualité de Côte d'Ivoire. Une occasion pour rappeler l'importance de la qualité dans la compétitivité des entreprises.***

C'est conscient de l'importance de la qualité dans la compétitivité des entreprises que le Gouvernement ivoirien a engagé des réformes pour renforcer le cadre législatif et réglementaire de la promotion de la qualité et de la normalisation », a rappelé Monsieur Albert Kouatelay, Directeur de Cabinet adjoint du Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, Dr Souleymane Diarrassouba. Il en a profité pour noter que le Projet de diagnostic rapide de l'infrastructure qualité vise à évaluer l'efficacité de tous les piliers de l'infrastructure nationale de la qualité de la Côte d'Ivoire.

Selon lui, en effet, ce projet s'inscrit parfaitement dans la mise en œuvre de la politique industrielle de la Côte d'Ivoire, fondée sur le développement des clusters et le renforcement de la compétitivité des entreprises ivoiriennes sur les différents

marchés, et cadre parfaitement avec la stratégie du Gouvernement, qui est de faire de la qualité un levier essentiel de développement et d'amélioration de la compétitivité de tous les secteurs de l'activité économique en général, et en particulier, de celui de l'industrie en Côte d'Ivoire.

Le Projet de diagnostic rapide de l'infrastructure qualité de Côte d'Ivoire prend en compte l'Accréditation, la Normalisation, l'Évaluation de la Conformité, la Métrologie et la Réglementation Technique, au moyen de l'Outil de Diagnostic Rapide développé par la Banque Mondiale et l'Organisme de Métrologie Allemand. La mise en œuvre du présent projet s'inscrit dans le projet "Alliance pour la qualité des produits en Afrique" financé par le Gouvernement allemand, à travers le Ministère de la Coopération et du Développement de l'Allemagne.



# COMITE LOCAL DU GUEYO

*Nous restons encore cette semaine dans la région de la Nawa, cette fois dans le département de Guéyo.*

*Sous la conduite du préfet de Département, le comité local de lutte contre la vie chère a procédé à :*

- La sensibilisation des commerçants au respect des mesures prises par le Gouvernement dans le cadre de la lutte contre la vie chère.*
- La distribution de la carte professionnelle de commerçant*
- La distinction des commerçants en phase avec la législation et respectant les prix plafonds.*





## Astuce de la Semaine

### ELIMINER LES ODEURS DANS LA CUISINE

Cuisiner présente un problème récurrent : les odeurs peuvent persister plusieurs heures après avoir terminé votre repas. Cela est plutôt gênant, surtout si vous avez une cuisine ouverte sur votre salon, ou que vous vivez dans un petit appartement. Malgré une bonne aération, les odeurs de cuisine sont parfois tenaces. Découvrez une solution efficace pour éviter les odeurs de cuisine.

### MODE D'EMPLOI

- Procurez-vous du citron et quelques clous de girofle
- Dans une casserole, mettez un peu d'eau, le jus du citron ainsi les clous de girofle.
- Portez le tout à ébullition. Le mélange va désodoriser la pièce.

### 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**