



COMOON
Studio & Design

Dossier de la Semaine

GROS PLAN SUR LES MARCHÉS DE NOËL

Les marchés de Noël sont de véritables occasions de trouver des idées de cadeaux uniques et de dénicher les ingrédients nécessaires pour concocter de délicieux festins.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE PAMPLEMOUSSE ET SES
VERTUS

ASTUCE DE LA SEMAINE

DITES ADIEU À LA POUSSIÈRE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Les marchés de Noël, véritables rendez-vous incontournables de la saison des fêtes de fin d'année, ont conquis le cœur des Ivoiriens. Ils ont acquis une popularité croissante, offrant aux consommateurs une ambiance chaleureuse et conviviale. Les marchés de Noël sont de véritables occasions de trouver des idées de cadeaux uniques et de dénicher les ingrédients nécessaires pour concocter de délicieux festins. Nous vous en parlons dans notre DOSSIER DE LA SEMAINE.

Les rayons des marchés regorgent d'une variété d'agrumes vibrants en couleurs et en saveurs, mais parmi eux, le pamplemousse se distingue par sa fraîcheur exquise et ses bienfaits pour la santé. Ce fruit juteux et acidulé est non seulement apprécié pour son goût délicieux, mais il offre également une multitude d'avantages pour ceux qui l'intègrent dans leur alimentation quotidienne. Découvrez les valeurs nutritionnelles du pamplemousse dans notre PRODUIT DE SAISON.

Légère et volatile, la poussière s'installe un peu partout malgré nos efforts pour en venir à bout. Comment éliminer la poussière ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne deux techniques efficaces et pas chères.

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	IGNAME KPONAN COTE D'IVOIRE (kg)	700	700	500	600	650	650	▲	
		PATATE DOUCE (kg)	300	400	500	500	300	200	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	400	250	300	300	400	▼	
		MANIOC (kg)	400	250	300	500	300	400	■	
		PÂTE DE PLACALI (kg)	300						■	
		AVOCAT (kg)	350	400	400	400	500	500	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	300	250	350	300	200	300	■	
		PIMENT FRAIS (kg)	900	1000	800	1000	400	600	■	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	750	600	800	500	500	500	■	
		GOMBO (kg)	550	600	1000	500	500	500	▼	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	650	800	600	700	800	700	■	
		HARICOT VERT (kg)	850	800	800	1600	1500	1300	■	
		CHOU (kg)	350	500	350	1500	700	500	▲	
		HUILE ROUGE (L)	1900						▲	
		CONCOMBRE (kg)	300	300	350	300	250	300	■	
		COURGETTE (kg)	300	400	400	500	250	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSIBLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	800	900	500	600	700	1000	■
			OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	800	800	1200	800	900	900	▲
OIGNON BLANC (kg)	800		950	800	800	900	900	▲		
GNANGNAN (kg)	1800							■		
POIVRON (kg)	800		800	1000	1700	1500	1000	■		
CAROTTE (kg)	1400		1300	1500	2000	1600	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	800	900	1200	■		
PÂTE ARACHIDE (400 g.)	1200							■		
PÂTE PISTACHE(400 g.)	2000							■		
PÂTE D'ANACARDE(500 g.)	2000							■		
GOMBO SEC EN POUDRE (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)	2200	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)	2000						■		
	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						■		
	POISSON THON (kg)	850						■		
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■		
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750						■		
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500		4000	4000	5000		■		
	KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	2000						■		
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2000			■			
COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200			■			
PATTE DE PORC (kg)	1200			1200			■			
PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500			■			
FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	500	500	400	500	■		
	CITRON (kg)	400	600	875	450	300	700	▼		
	ORANGE (kg)	250	200	250	125	250	300	■		
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■		
	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	400	400	■		
	PAPAYE (kg)	350	400	300	250	100	500	■		
	PASTÈQUES (kg)	450						■		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■		
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	650						■		
	MAIS (kg)	500						■		
	SOJA (kg)	800						■		
	FARINE DE SOJA (kg)	900						■		
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350						■		
	MAIS POUDRE - KABATO (kg)	500			500			■		
	PISTACHE (kg)	2250						■		
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	800	1000	1000	650	■		
	MIL (KG)	500	500	600	350	500		■		
	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 BLANC (kg)			1200				■		
	GINGEMBRE (kg)	500		300	500			■		
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500						■		
	TOMI (kg)	800						■		

LE PAMPLEMOUSSE ET SES VERTUS

Les rayons des marchés regorgent d'une variété d'agrumes vibrants en couleurs et en saveurs, mais parmi eux, le pamplemousse se distingue par sa fraîcheur exquise et ses bienfaits pour la santé. Ce fruit juteux et acidulé est non seulement apprécié pour son goût délicieux, mais il offre également une multitude d'avantages pour ceux qui l'intègrent dans leur alimentation quotidienne. Découvrez les valeurs nutritionnelles du pamplemousse.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

LUTTE CONTRE LE DIABÈTE

Il facilite la gestion de la glycémie. Certains types de pamplemousse, en particulier le pamplemousse rose, ont montré des effets bénéfiques sur la régulation du sucre sanguin, ce qui peut être utile pour les personnes atteintes de diabète de type 2.



AIDE À LA PERTE DE POIDS

Certaines recherches suggèrent que la consommation de pamplemousse peut être bénéfique pour la perte de poids en raison de ses propriétés brûleuses de graisses et de son effet sur le métabolisme.



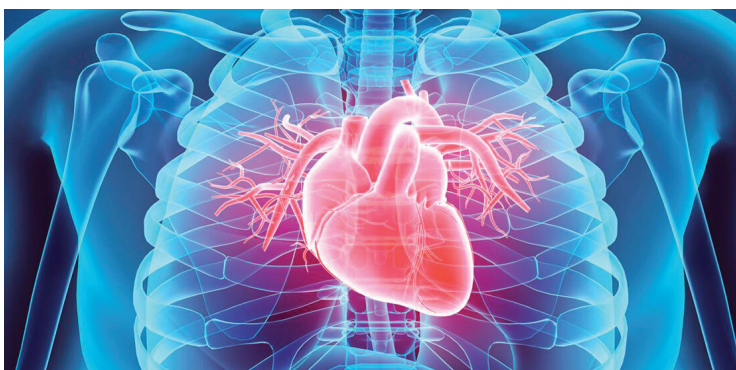
FAVORISE LA DIGESTION

Les fibres présentes dans le pamplemousse peuvent aider à soutenir la santé digestive en favorisant le transit intestinal et en prévenant la constipation.



RÉDUIT LE RISQUE DE MALADIES CARDIO-VASCULAIRES

Certains composés du pamplemousse, tels que les flavonoïdes, peuvent contribuer à abaisser la pression artérielle et à réduire le risque de maladies cardiovasculaires.



Saisonnalité

De juin à décembre.

Zone de production

La zone côtière (San-Pedro, Grand-Lahou)
La zone des savanes (Korhogo);
La zone du Centre (Bouaké, Yamoussoukro.)



Instantané

SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

GROS PLAN SUR LES MARCHES DE NOËL

Les marchés de Noël, véritables rendez-vous incontournables de la saison des fêtes de fin d'année, ont conquis le cœur des Ivoiriens. Ils ont acquis une popularité croissante, offrant aux consommateurs une ambiance chaleureuse et conviviale. Les marchés de Noël sont de véritables occasions de trouver des idées de cadeaux uniques et de dénicher les ingrédients nécessaires pour concocter de délicieux festins.



Vous avez manqué un marché de Noël auquel vous vouliez participer ou que vous vouliez visiter ? Comme la troisième édition du Grand marché de Noël du Lycée international Jean-Mermoz d'Abidjan qui s'est tenue le vendredi 1er décembre 2023 au sein dudit établissement ou encore celui de l'hôtel MOVENPICK qui a eu lieu du Mercredi 06 au Dimanche 17 Décembre, ne vous inquiétez pas il en reste encore pas mal !



Si vous êtes dans la zone de Cocody, à Abidjan, l'Université Catholique d'Afrique de L'Ouest (UCAO-UUA) organise la 5e édition de son marché de Noël au sein de l'établissement. C'est du 20 au 21 décembre. Au programme, gastronomie et expositions d'articles made in Cote d'Ivoire.

La maison « Splendid home, events and memories » organise un marché de Noël à Angré 7ème Tranche dénommée "Village splendide de Noël " qui a commencé le vendredi 15 décembre et se poursuit jusqu'au 23 décembre.

Il y a aussi le marché des artisans qui s'est ouvert le 01 décembre et se poursuit encore

à la plaza Nour Al Hayat. Parents et enfants y trouveront leur bonheur comme chaque année grâce à la variété et à la richesse des expositions.



Il y a également les marchés de Noël virtuels comme "LE MARCHE DE NOEL D'ABIDJAN ou encore le Marché de Noël Ivoirien qui compte des milliers de membres et que vous pouvez trouver sur Facebook.

Les marchés de Noël offrent de nombreux avantages. Certains de ces marchés proposent des activités spéciales pour les enfants, tels que des ateliers de bricolage, des spectacles et même la visite du Père Noël ! C'est une expérience divertissante qui ravira les plus jeunes membres de votre famille.

La visite d'un marché de Noël est également une activité sociale qui vous permettra de passer du temps en famille, de partager des moments spéciaux et de créer de beaux souvenirs. Vous pourrez déambuler à travers les étals colorés, découvrir des produits artisanaux locaux et profiter de l'ambiance festive qui règne dans ces marchés.



UNE FÉDÉRATION DE CONSOMMATEURS FÉLICITE LE GOUVERNEMENT POUR LES ACTIONS CONTRE LA VIE CHÈRE

Les actions du gouvernement dans le cadre de la lutte contre la cherté de la vie, entre autres, le plafonnement des prix des denrées de première nécessité, la subvention accordée pour les produits pétroliers et la farine, ont été saluées, le 7 décembre 2023, par la Fédération des mouvements et associations de consommateurs pour la paix en Côte d'Ivoire (Femacp-CI).

Lors de la présentation de son bilan annuel, ce jour, à Abidjan-Adjamé, le président de ladite fédération, Désiré Wilson, a félicité le gouvernement pour tous les efforts consentis afin de contenir la flambée du coût des produits alimentaires et surtout pour les rendre disponibles et accessibles à toutes les bourses.

A titre exceptionnel, il a remercié le président de la République, Alassane Ouattara, et les membres du gouvernement qui, à travers le Conseil national de lutte contre la vie chère (Cnlvc), sont présents sur le terrain pour faire appliquer les prix plafonnés et poursuivre les commerçants convaincus d'actes spéculatifs. S'agissant de son bilan, il l'a jugé positif. En effet, Désiré Wilson a indiqué que cette année, ce sont 324 plaintes qui ont été déposées par les consommateurs pour dénoncer certaines pratiques spéculatives auprès de ses services, autant à Abidjan que dans les villes de l'intérieur de la Côte d'Ivoire, notamment dans les régions du Guémon, du Tonkpi et du Poro. Dans ce chiffre, a-t-il informé, 167 plaintes ont trouvé une issue favorable tandis que 101 n'ont pas été satisfaites et une cinquantaine sont en cours de traitement.

Auparavant, Dr Ranie-Didice Bah-Koné, secrétaire exécutive du Cnlvc, montrait l'impérieuse nécessité pour l'Etat, les commerçants, les organisations de défense des intérêts des consommateurs et les populations, de travailler en synergie. Pour elle, c'est la conjugaison des efforts qui permettra à l'Etat d'être plus efficace et d'adresser durablement la question de la cherté de la vie. « Lorsque les synergies se mettent en place à savoir les associations de consommateurs, gouvernement, commerçants et populations, nous arrivons à avoir des solutions réelles, concrètes pour soulager les populations. C'est le pari que fait le ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba : intégrer l'ensemble des structures partenaires, être aux côtés des populations et de leurs porte-voix à savoir les associations de consommateurs », a-t-elle expliqué.

Au nom de son patron, Souleymane Diarrassouba, ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Ranie-Didice Bah-Koné a remercié la Femacp-CI pour son apport à la lutte contre la vie chère aux côtés des comités locaux du Cnlvc.



Astuce de la Semaine

DITES ADIEU À LA POUSSIÈRE

Légère et volatile, la poussière s'installe un peu partout malgré nos efforts pour en venir à bout. Comment éliminer la poussière ? L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne deux techniques efficaces et pas chères.

MODE D'EMPLOI

Technique 1 : le citron. Versez un peu de jus de citron directement sur un chiffon et utilisez-le pour dépoussiérer chaises et autres bibelots en plastique. Vos objets resteront propres plus longtemps, et vous profiterez d'un intérieur plus sain.

Technique 2 : le gros sel. Les rideaux, souvent négligés dans le nettoyage régulier, sont de véritables nids à poussière. Avant de les laver, offrez-leur un bain dans de l'eau additionnée de gros sel. Cette astuce permet non seulement d'éliminer la poussière existante mais aussi de prévenir son accumulation future. Le gros sel agit comme un bouclier, empêchant la poussière de se déposer sur les rideaux.

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



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
Distribution

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Oumar NDAO

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