

Dossier de la Semaine

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : COMMENT MIEUX GÉRER SON BUDGET ?

Les fêtes de fin d'année sont à notre porte et sont souvent synonymes de joie, de retrouvailles familiales, de moments de partage mais également de dépenses. En effet, entre cadeaux, sorties, achats alimentaires et habits de fête, les dépenses peuvent vite grimper. Pourtant, il est tout à fait possible de profiter pleinement de la magie des fêtes sans mettre son portefeuille en difficulté.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DE LA NOIX
DE COCO

ASTUCE DE LA SEMAINE

CUISINE : COMMENT BIEN
ASSAISONNER SA VIANDE ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Les fêtes de fin d'année sont à notre porte et sont souvent synonymes de joie, de retrouvailles familiales, de moments de partage mais également de dépenses. En effet, entre cadeaux, sorties, achats alimentaires et habits de fête, les dépenses peuvent vite grimper. Pourtant, il est tout à fait possible de profiter pleinement de la magie des fêtes sans mettre son portefeuille en difficulté. Comment ? **LE DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre des stratégies simples pour mieux gérer votre budget en période de fête.

Eau, lait, huile, pulpe, presque toutes les parties de la noix de coco peuvent être consommées ou utilisées, faisant de ce fruit un incontournable de nos maisons. Mais quels sont réellement les bienfaits de la noix de coco ? Un tour d'horizon dans le **PRODUIT DE SAISON**.

À l'approche des repas de fin d'année, on a tous envie de sublimer nos plats, et cela commence par un bon assaisonnement. Une astuce pour donner à vos viandes des saveurs dignes d'un repas festif à 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.

ÉCHO 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

PRODUIT		COUTS MOYENS FR/NG						TENDANCE DES PRIX	
		ANANAS	SAN PEDRO	DJANKE	YAMOUSSOUKRO	VIAN	KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	400	400	▲
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	300	1000	300	600	■
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	600	600	700	700	600	700	■
		IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
		IGNAME ASSAWA (kg)		600	600	600			▲
		IGNAME BETE BETE (kg)	400			350	500		■
		PATE DE PLACALI (kg)		500		500			■
		OIGNON BLANC (kg)	550	700	600	600	600	650	■
		GRAINE DE PALME (kg)	350	250	300	500	150	300	■
		POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
		CHOU (kg)	600	575	400	600	500	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	1200	1200	1000	1000	1000	1200	▼
		HARICOT VERT (kg)	700	600	600	700	1000	1000	■
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	700	500	800	700	600	700	▼
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
		GOMBO (kg)	1000	700	600	500	500	400	■
		CAROTTE (kg)	1300	1300	1200	1500	1500	1500	
		CONCOMBRE (kg)	400	500	400	600	500	500	
		COURGETTE (kg)	500	1000	300	350	500	500	
		PRODUIT VIVRIERS	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	NAVET (kg)	800	900	400	600	
MANIOC (kg)	250			350	300	300	300	400	■
POMME DE TERRE (kg)	600			700	800	600	700	700	■
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200					1000			
PATE PISTACHE(400 g.)	2000				1000	1500			
PATE DANACARDE(500 g.)	2000								
HUILE ROUGE (L)	1900								
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700					500			
VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000				3000	3000	3000		■
VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800				2500	2500			■
DINDE (kg)	5000								
LAPINS (kg)	5000								
PINTADE (kg)	5500								
POULET DE CHAIR (kg)	2500				2200	2200			■
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								
VIANDE DE MOUTON (kg)	4500						■		
KPLO (unité moyen)	500		500	500			■		
ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	3000								
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200					
COTE DE PORC (kg)	1100			1200					
PATTE DE PORC (kg)	1300								
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500					
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400		900	1000	700	500	■
		CITRON (kg)	500		875	500	720	900	■
		AVOCAT (kg)	700		800	1000	500	500	■
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						
		BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	■
		PAPAYE (kg)	400		200	400	300	500	■
		ORANGE (kg)	350		500	350	300	300	■
		PASTEQUE (kg)							
		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	700		600				
		FARINE DE SOJA (kg)	800						
		FARINE DE MAIS (kg)	500						
		FARINE DE SORGHO (kg)	680-700						
		FARINE DE MAIS - KABATO (kg)	600						
		FARINE DE MIL (kg)	500						
		FARINE AMANDE DE CAJOU (kg)	5000			1000			
		FARINE DE MANIOC (PLACALI) kg							
		PATE DE PISTACHE (kg)				1500			
		PATE D'ARACHIDE (kg)			900	1000			
		SESAME (kg)							
NIEBE (kg)									
FONIO PRECUIT (kg)									
PRODUIT FRAIS	DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			
		SUCRE BLANC (kg)							
		LAIT LIQUIDE (L)							
		CINGEMBRE (kg)			300	700			
		FEUILLE DE BISSAP (kg)							
		TOMI (kg)							



LES BIENFAITS DE LA NOIX DE COCO

Eau, lait, huile, pulpe, presque toutes les parties de la noix de coco peuvent être consommées ou utilisées, faisant de ce fruit un incontournable de nos maisons. Mais quels sont réellement les bienfaits de la noix de coco ? Un tour d'horizon.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

SOURCE D'ÉNERGIE

La noix de coco est riche en acides gras à chaîne moyenne (MCT). Contrairement à d'autres graisses, ces MCT sont rapidement absorbés par l'organisme et convertis en énergie. Résultat : un regain d'énergie sans pic de glycémie, utile pour les sportifs ou en cas de fatigue.



DES PROPRIÉTÉS ANTIMICROBIENNES

L'acide laurique présent dans l'huile de coco possède des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques. Il peut aider à renforcer le système immunitaire et lutter contre certaines infections, notamment au niveau de la peau (mycoses, irritations légères).



HYDRATATION OPTIMALE

L'eau de coco est naturellement riche en potassium, magnésium et électrolytes essentiels. Elle est particulièrement appréciée pour la réhydratation, notamment après le sport ou en période de forte chaleur.



BONNE POUR LA PEAU ET LES CHEVEUX

L'huile de coco est un ingrédient phare des soins du corps et des cheveux grâce à ses propriétés nourrissantes, assouplissantes et protectrices. Elle peut être utilisée comme masque capillaire, huile corporelle, baume pour les lèvres ou soin contre la déshydratation cutanée.

Saisonnalité

Disponible toute l'année.

Zone de production

Zone Sud (Grand-Lahou, Jacqueville, San-Pedro, Sassandra).



Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1500 F*



400 G
1750 F*



LAIT
ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

FÊTES DE FIN D'ANNÉE : COMMENT MIEUX GÉRER SON BUDGET ?

Les fêtes de fin d'année sont à notre porte et sont souvent synonymes de joie, de retrouvailles familiales, de moments de partage mais également de dépenses. En effet, entre cadeaux, sorties, achats alimentaires et habits de fête, les dépenses peuvent vite grimper. Pourtant, il est tout à fait possible de profiter pleinement de la magie des fêtes sans mettre son portefeuille en difficulté. Comment ? Quelques stratégies simples et pour mieux gérer votre budget en période de fête.



Anticiper les achats

Anticiper les achats est une stratégie importante pour éviter la hausse des prix que l'on peut observer à l'approche des fêtes de fin d'année. En effet, dû fait d'une plus forte demande, le prix des denrées alimentaires, des boissons ou encore des vêtements peuvent avoir tendance à augmenter au fur et à mesure que les fêtes approchent. C'est pourquoi, anticiper en achetant certains produits dès le début du mois de décembre peut permettre de réaliser des économies.

Maîtrisez vos dépenses

Les cadeaux constituent souvent une source de dépenses importantes, mais il n'est pas nécessaire de se ruiner pour faire plaisir. Offrir des présents symboliques, artisanaux ou faits maison peut être une bonne alternative. Il est aussi possible de faire des cadeaux groupés ou de fixer un budget limité entre amis, collègues ou membres d'une même famille. La maîtrise des dépenses alimentaires représente un autre point essentiel, car le coût des repas festifs peut rapidement devenir élevé. Planifier ses menus, acheter au marché tôt le matin, cuisiner en famille et privilégier les produits locaux sont autant de moyens de réduire les coûts.

Organisation et discipline

Profiter pleinement des fêtes de fin d'année tout en maîtrisant son budget est parfaitement possible. Cela demande un peu d'organisation, de discipline et d'anticipation. En adoptant ces stratégies, chacun peut vivre un mois de décembre joyeux et chaleureux, tout en évitant le stress financier au début de la nouvelle année.



Il est important de préparer l'après-fêtes, car janvier comporte toujours son lot de dépenses incontournables comme les loyers, les frais scolaires ou les dépenses de transport.



CONSOMMER LOCAL : LANCEMENT OFFICIEL DE L'ÉDITION 2025

Le mardi 25 novembre a marqué une nouvelle étape dans la dynamique nationale de promotion des produits locaux. Le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Souleymane Diarrassouba, a procédé au lancement officiel de la 6 édition du « Mois d'octobre, mois du consommer local ».

La cérémonie, organisée exceptionnellement en novembre en raison de l'élection présidentielle, s'est tenue en présence de la Ministre de la Culture et de la Francophonie, Françoise Remarck, et de Gustave Diasso, Représentant Résident de l'UEMOA à Abidjan. Cette forte mobilisation institutionnelle témoigne de l'importance accordée par le Gouvernement ivoirien et les instances communautaires à la valorisation du « Made in UEMOA ». En effet, depuis son institution en 2019 par les Ministres en charge du Commerce des États membres de l'UEMOA, le Mois du Consommer Local s'est imposé comme une initiative structurante visant à transformer durablement les habitudes de consommation au sein de l'Union. L'enjeu est majeur : réduire la dépendance vis-à-vis

des produits importés, qui représentent encore une part prépondérante des biens consommés, et renforcer la compétitivité des économies locales. Cette initiative constitue une réponse stratégique à la nécessité de développer des filières productives endogènes, créatrices de valeur et génératrices d'emplois, tout en stimulant les échanges intracommunautaires.

L'édition 2025, placée sous le thème « Consommer local, facteur de développement des chaînes régionales compétitives de l'UEMOA », a mis en avant la capacité de la consommation locale à agir comme moteur de croissance et d'intégration économique. Elle a insisté sur la nécessité de consolider les chaînes de valeur régionales, en s'appuyant sur des filières performantes et capables



de répondre aux exigences des marchés contemporains. Ce thème fait également écho aux ambitions de l'UEMOA en matière de compétitivité industrielle, de transformation des produits agricoles et de modernisation des systèmes de production.

Cette année, l'accent a été porté sur la promotion des produits fruitiers locaux, notamment ceux issus de la transformation de la mangue, de l'ananas, de l'orange, du fruit de la passion, du citron et de la goyave. Ce choix stratégique n'est pas anodin. La Côte d'Ivoire, dotée de potentialités agricoles exceptionnelles, occupe une place centrale dans la production fruitière régionale. Pourtant, malgré ces atouts, la transformation locale demeure insuffisante au regard des volumes produits. En mettant en avant

les produits transformés localement, cette édition vise à stimuler la demande intérieure, encourager les investissements dans la transformation agroalimentaire et améliorer la visibilité des PME ivoiriennes sur les marchés locaux et régionaux.

Le secteur fruitier ivoirien représente un vaste champ d'opportunités : création d'unités de transformation, développement de chaînes d'approvisionnement, amélioration du conditionnement, diversification des produits dérivés et conquête de nouveaux marchés. En valorisant les jus naturels, confitures, sirops, fruits séchés, purées ou encore produits dérivés innovants, le Mois du Consommer Local 2025 a souhaité montrer l'étendue du talent et du savoir-faire des entreprises nationales, tout en encourageant les consommateurs à privilégier des produits de qualité, issus de leur terroir.

Dans son allocution, le Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba a insisté sur le rôle économique et social déterminant de ce changement de comportement. Selon lui, chaque produit fruitier local acheté constitue un véritable

acte de soutien à l'ensemble de l'écosystème productif : les agriculteurs, qui trouvent des débouchés stables ; les transformateurs, qui renforcent leurs capacités ; les PME, qui gagnent en visibilité et en compétitivité ; et, in fine, les ménages, qui bénéficient de retombées économiques et sociales tangibles. Il a rappelé que consommer local constitue un pilier essentiel pour renforcer la souveraineté économique, développer des industries nationales solides et créer des emplois durables



CUISINE : COMMENT BIEN ASSAISONNER SA VIANDE ?

À l'approche des repas de fin d'année, on a tous envie de sublimer nos plats, et cela commence par un bon assaisonnement. Une astuce pour donner à vos viandes des saveurs dignes d'un repas festif à découvrir.

Mode d'emploi

1. Assaisonner au bon moment. Pour les viandes rouges : salez juste avant la cuisson pour éviter qu'elles ne perdent leur jus. Pour les volailles : salez un peu plus tôt afin que le sel pénètre la chair.
2. Laisser reposer la viande. Le repos de la viande marinée au frais permet aux saveurs de se stabiliser et à la viande de rester juteuse.



Humour de la Semaine





Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Créatif



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : **Dr Ranie-Didice BAH-KONE**

Tel. : +225 27 22 52 68 17 - Email : r.bah@cnlvc.ci

Localisation : **Cocody-Angré, en face de la CNPS, Abidjan**

www.cnlvc.ci



conseil national de lutte
contre la vie chère



N° vert : 25 21 01 79 99

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathide oulai - Fabrice Abou

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 2521017999**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**