



camion
Espace de distribution

Dossier de la Semaine

CADEAUX DE NOËL : FAIRE PLAISIR SANS SE RUINER

Le challenge n'est pas simple : se faire plaisir et faire plaisir à ses proches sans se ruiner. Comment célébrer sans pour autant laisser tout son argent ?

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA BANANE PLANTAIN, LE TRÉSOR DORÉ DE NOS ASSIETTES

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Les rues s'illuminent, les décorations envahissent les magasins et les publicités de jouets tournent en boucle à la télévision, comme pour nous rappeler que célébration rime avec consommation. Le challenge n'est pas simple : se faire plaisir et faire plaisir à ses proches sans se ruiner. Comment célébrer sans pour autant y laisser tout son argent ? LE DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne des conseils et astuces pour faire plaisir à ses proches sans se ruiner.

Richesse nutritionnelle, délices culinaires et bienfaits pour la santé : la banane plantain n'est pas qu'un simple produit vivrier couramment utilisé dans nos cuisines ivoiriennes, c'est une véritable alliée pour notre bien-être. Source d'énergie naturelle et de nutriments essentiels, elle s'impose comme un pilier de l'alimentation équilibrée. Découvrez dans la rubrique le PRODUIT DE SAISON pourquoi ce produit mérite une place de choix dans notre quotidien.

Les punaises de lit sont de petits insectes nuisibles qui se nourrissent de sang. On note que ces parasites sont de plus en plus récurrents dans les ménages et sont

souvent difficiles à détecter en raison de leur capacité à se cacher dans les matelas, les sommiers et les meubles. Leur présence peut entraîner des démangeaisons et des réactions allergiques, rendant la vie quotidienne inconfortable. Heureusement qu'il existe deux astuces simples et efficaces pour les éradiquer. Découvrez les dans l'ASTUCE DE LA SEMAINE.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans la 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.

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	COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX				
	ABIDJAN	SAN PEDRO	BOLAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO					
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	400	700	1000	300	300	▼		
		BANANE PLANTAIN (kg)	350	500	500	500	500	500	500	■	
		IGNAME KPONAN LOCAL (kg)	500	650	600	700	500	600	600	■	
		KLEGLE (kg)				700				■	
		BETE BETE (kg)				Manque				▲	
		PATE DE PLACALI (kg)								■	
		OIGNON BLANC (kg)	550	600	600	600	500	700	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	200	250	300	300	■	
		POIVRON (kg)	1000	1200	600	1500	1500	1500	1500	■	
		CHOU (kg)	350	400	450	1500	400	600	600	▼	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	500	600	600	300	700	600	600	▼	
		HARICOT VERT (kg)	1200	600	600	1600	1000	1300	1300	▼	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	450	500	800	500	200	500	500	■	
		PIMENT FRAIS (kg)	1500	500	900	500	325	500	500	▼	
		GOMBO (kg)	700	800	1000	500	450	700	700	■	
		CAROTTE (kg)	800	1000	900	2000	1000	1000	1000	■	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	300	300	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	300	■	
		AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	1000	■
			MANIOC (kg)	400	350	300	300	250	400	400	■
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	1000	800	900	900	■		
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 POUDRE (400g.)	700				500				■		
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000		3000	3200				■	
	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		700	700	250	500	■		
		CITRON (kg)	300		600	700	720	900	■		
		AVOCAT (kg)	450		700	1000	500	500	■		
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							■	
		BANANE DESSERT (kg)	350		300	350	350	400	400	■	
		PAPAYE (kg)	350		200	400	200	500	500	■	
		ORANGE (kg)	300		300	200	250	300	300	■	
		PASTEQUE (kg)	400							■	
		CEREALES ET LEGUMINEUSES	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500					■
			RIZ LOCAL DANANE (kg)	650		600					■
FARINE DE SOJA (kg)	800								■		
FARINE DE MAIS (kg)	500								■		
FARINE DE SORGHO (kg)	600-700								■		
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)									■		
DIVERS	PATE D'ARACHIDE (kg)								■		
	SESAME (kg)								■		
	NIEBE (kg)								■		
	FONIO PRECUI (kg)								■		
	SUCRE ROUX (kg)			1000	1000				■		
SUCRE BLANC (kg)								■			
LAIT LIQUIDE (L)								■			
GINGEMBRE (kg)			300	700				■			
FEUILLE DE BISSAP (kg)								■			
TOMI (kg)								■			

LA BANANE PLANTAIN, LE TRÉSOR DORÉ DE NOS ASSIETTES

Richesse nutritionnelle, délices culinaires et bienfaits pour la santé : la banane plantain n'est pas qu'un simple produit vivrier couramment utilisé dans nos cuisines ivoiriennes, c'est une véritable alliée pour notre bien-être. Source d'énergie naturelle et de nutriments essentiels, elle s'impose comme un pilier de l'alimentation équilibrée. Découvrez pourquoi ce produit mérite une place de choix dans notre quotidien.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

SOURCE D'ÉNERGIE

La banane plantain est riche en glucides complexes, ce qui en fait une excellente source d'énergie durable. Elle est idéale pour les sportifs et les personnes ayant des besoins énergétiques accumulés.

AIDE À LA GESTION DU POIDS

Les bananes plantains peu mûres, riches en amidons résistants, donnent une sensation de satiété prolongée, ce qui peut aider à contrôler l'appétit et à éviter les grignotages.



RENFORCE LES OS

La banane plantain contient du magnésium et du calcium, deux minéraux essentiels pour la densité et la solidité des os.



RENFORCEMENT DU SYSTÈME IMMUNITAIRE

Sa teneur en vitamine C aide à renforcer le système immunitaire en stimulant la production de globules blancs et en agissant comme un antioxydant.



Saisonnalité

Bonne disponibilité toute l'année

Zone de production

Dans les régions de savanes.

laity[®]
Instantané

LAITY
BIEN PLUS
QUE DU LAIT



LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE !

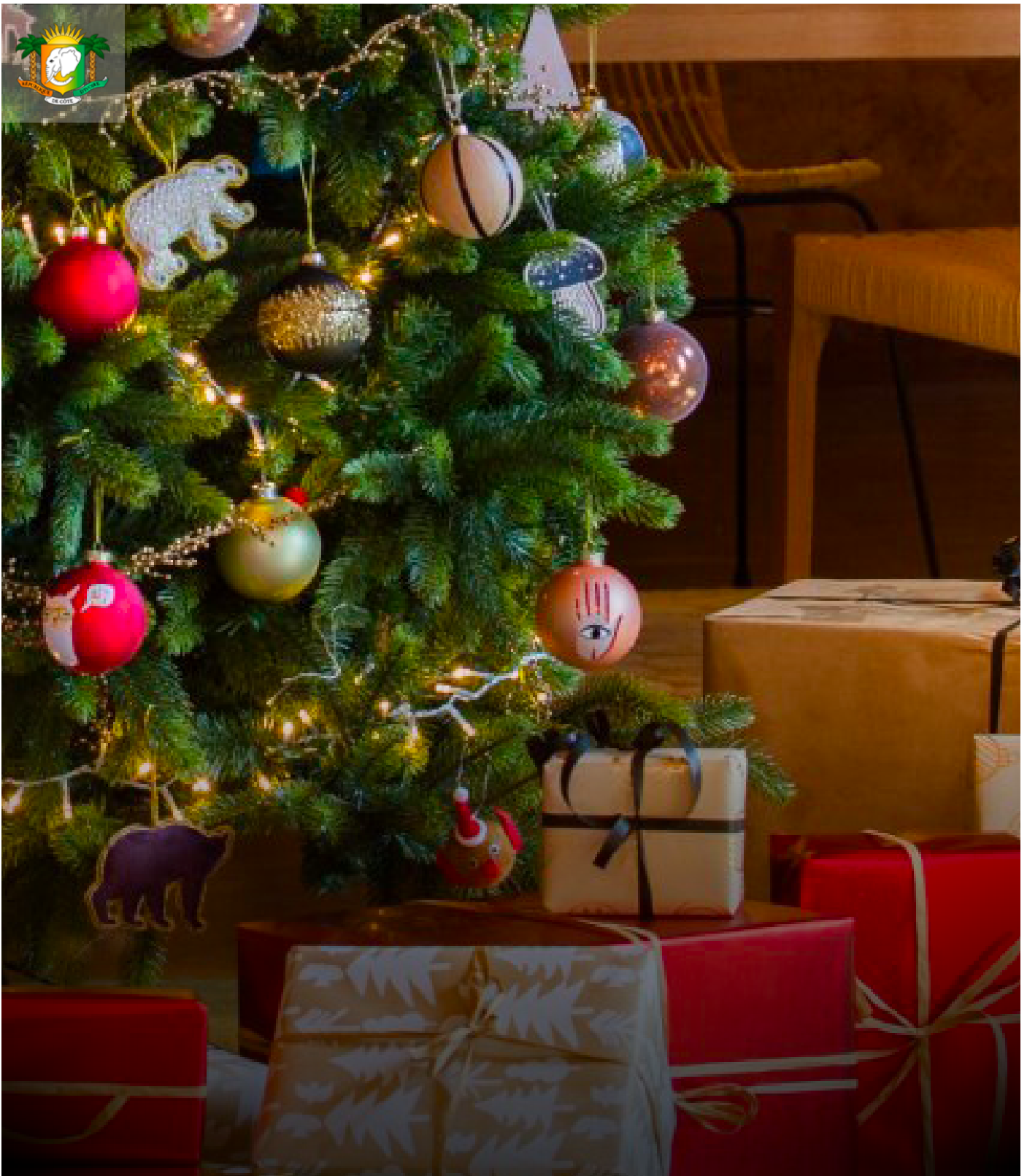


*Les pâtes maman,
un vrai régal !*



Maman, c'est toi qu'on préfère





Dossier de la Semaine

CADEAUX DE NOEL : FAIRE PLAISIR SANS SE RUINER

Les rues s'illuminent, les décorations envahissent les magasins et les publicités de jouets tournent en boucle à la télévision, comme pour nous rappeler que célébration rime avec consommation. Le challenge n'est pas simple : se faire plaisir et faire plaisir à ses proches sans se ruiner. Comment célébrer sans pour autant y laisser tout son argent ? Conseils et astuces pour faire plaisir à ses proches sans se ruiner.



En cette période, les publicités battent leur plein pour nous inciter à acheter toujours plus cherchant à nous rappeler que célébration rime avec consommation. Fort heureusement, il existe des astuces pour acheter ses cadeaux de fêtes de fin d'année sans se ruiner.

ÉVITEZ L'ENDETTEMENT

Prendre un crédit pour un achat immobilier ou pour la scolarité de ses enfants, OK. Mais s'endetter pour faire des cadeaux pendant les fêtes, non. Il ne sert à rien de s'endetter pour des consommations non durables. Car ne l'oubliez pas : l'endettement a un prix, que vous payerez plus tard.



ETABLISSEZ UN BUDGET

Prévoir son budget est un conseil qui semble couler de source, mais qui est souvent oublié. En effet, généralement, pendant les fêtes, pour l'achat des cadeaux, on part faire les magasins sans même savoir ce qu'on veut acheter. Définir son budget cadeaux à l'avance est donc primordial. Et pour ce faire, plusieurs possibilités s'offrent à vous : soit vous allouez un montant maximum par cadeau et par personne ou bien vous fixez un budget total des dépenses. Mais quelle que soit la méthode adoptée, établissez un budget familial et ne dépensez pas plus que ce que vous avez prévu.

COMPAREZ LES PRIX

A cette période de l'année, la plupart des magasins de jouets et des supermarchés proposent les mêmes articles mais à des prix différents. Il est donc vivement conseillé de rechercher les meilleures offres en comparant les prix avant d'acheter. Vous pouvez comparer les prix de manière traditionnelle, en vous rendant dans différents magasins. Ou le faire en ligne sur internet. Selon ce que vous voulez acheter, n'oubliez pas de regarder aussi les produits d'occasion ou les produits reconditionnés.

FAITES DES CADEAUX EN COMMUN

Acheter en groupe pour faire un cadeau à une même personne permet généralement d'offrir un présent plus important à un prix réduit. En effet, en divisant le coût total du cadeau par le nombre de cotisants cela réduit considérablement le prix de revient par participant. De plus, il y a plus de chance que la personne à qui l'on offre le cadeau soit davantage contente avec un cadeau qu'elle aime vraiment plutôt que plusieurs qu'elle n'aurait pas forcément choisis. Ce système de cadeaux en commun est notamment intéressant entre frères et sœurs pour offrir un cadeau aux parents, entre cousins et cousines pour offrir un présent aux oncles et tantes ou encore entre collègues.





SURVEILLANCE DU MARCHÉ : SIX TONNES DE PRODUITS AVARIÉS SAISIS ET INCINÉRÉS À ABOISSO

La direction régionale du Ministère du Commerce et de l'Industrie du Sud-Comoé a procédé à la saisie et à l'incinération de près de six tonnes de produits avariés.

Au cours d'une cérémonie organisée le jeudi 28 novembre 2024 à la décharge d'Aboisso, la direction régionale du Ministère du Commerce et de l'Industrie a procédé à la destruction de produits avariés saisis pour une valeur de plus de sept millions de Francs CFA. Ces produits ont été retirés du marché en raison de leur état d'avarie ou parce qu'ils sont interdits de vente. Leur incinération s'est déroulée conformément aux textes de loi en vigueur, afin de garantir qu'ils ne retournent pas sur le marché.

La directrice régionale du Ministère du Commerce et de l'Industrie du Sud-Comoé a profité de ladite cérémonie pour encourager les populations à signaler les cas de produits avariés via le numéro vert gratuit dudit Ministère : 1343. Quant au Préfet de région également présent à la cérémonie, il a exhorté les commerçants à adopter des pratiques commerciales conformes aux règles en vigueur, notamment en retirant de leurs magasins les produits avariés. Il a, par ailleurs, félicité la direction régionale du Ministère du Commerce pour son efficacité.



Astuce de la Semaine

COMMENT SE DÉBARRASSER DES PUNAISES DE LIT

Les punaises de lit sont de petits insectes nuisibles qui se nourrissent de sang. On note que ces parasites sont de plus en plus récurrents dans les ménages et sont souvent difficiles à détecter en raison de leur capacité à se cacher dans les matelas, les sommiers et les meubles. Leur présence peut entraîner des démangeaisons et des réactions allergiques, rendant la vie quotidienne inconfortable. Heureusement qu'il existe deux astuces simples et efficaces pour les éradiquer.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Mélanger du vinaigre blanc avec de l'eau et asperger les endroits concernés de façon régulière en vous assurant de bien imbiber les zones infestées, car le vinaigre tue les punaises de lit au contact.

Astuce 2

Verser du bicarbonate de soude sur les zones infestées. Laissez agir pendant quelques jours, puis nettoyez. Le bicarbonate de soude déshydrate et tue les punaises de lit.

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



cnlvc

Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

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**