

Dossier de la Semaine

MOIS DU CONSOMMER LOCAL : ZOOM SUR LES FARINES LOCALES

En Côte d'Ivoire, le Mois du consommer local, célébré exceptionnellement en ce mois de novembre, bat son plein, et cette semaine, nous braquons nos projecteurs sur les farines locales. Elles s'invitent désormais sur toutes les tables, dans les boulangeries, les ateliers de transformation et jusque dans les cuisines modernes.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DU CITRON POUR
LA SANTÉ

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT TRANSFORMER UN
PAIN RASSIS EN PAIN FRAIS



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



En Côte d'Ivoire, le Mois du consommer local, célébré exceptionnellement en ce mois de novembre, bat son plein, et cette semaine, nous braquons nos projecteurs sur les farines locales. Elles s'invitent désormais sur toutes les tables, dans les boulangeries, les ateliers de transformation et jusque dans les cuisines modernes. Du manioc au plantain, en passant par le riz et le maïs, les céréales et tubercules ivoiriens dévoilent leur potentiel et réinventent notre manière de les consommer. Nous en parlons dans le **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Riche en vitamine C, en antioxydants et en fibres solubles, le citron est un fruit agrume consommé aussi bien pour son jus que pour son écorce ou encore pour ses feuilles. Les bienfaits du citron sont à découvrir dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Vous avez acheté du bon pain mais au moment de vous faire une tartine, vous constatez qu'il a séché ? Heureusement, cette situation n'est pas irréversible. Transformer un pain rassis en pain frais,

c'est possible ! **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous livre une astuce de cuisine pour recycler vos morceaux de pain dur.

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 (FRANGS)						TENDANCE DES PRIX
	DANANA	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOUSSOUKRO	VIARA	KOFIHOLO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION							
VOS PROTÉINES							
PRODUIT FRAIS							
FRUIT							
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES							
DIVERS							
PATATE DOUCE (kg)	400	600	1000	1000	500	400	▲
BANANE PLANTAIN (kg)	400	1000	1000	1000	300	600	■
IGNAME KPONAN GHANA (kg)	600	600	700	700	600	700	■
IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■
IGNAME ASSAWA (kg)		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)	800	800	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	■
NAVET (kg)	800	900	400	600		1000	■
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 D'ANACARDE (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			■
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	■
PASTÈQUE (kg)							■
RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500		500				■
RIZ LOCAL DANANA (kg)	700		600				■
FARINE DE SOJA (kg)	800						■
FARINE DE MAÏS (kg)	500						■
FARINE DE SORGHO (kg)	600-700						■
FARINE DE MAÏS - 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)							■
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■
SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)							■
GINGEMBRE (kg)			300	700			■
FEUILLE DE BISSAP (kg)							■
TOMI (kg)							■



LES BIENFAITS DU CITRON POUR LA SANTÉ

Riche en vitamine C, en antioxydants et en fibres solubles, le citron est un fruit agrume consommé aussi bien pour son jus que pour son écorce ou encore pour ses feuilles. Découvrez les principaux bienfaits du citron pour la santé.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

PRÉVIENT LA CONSTIPATION

Grâce à sa richesse en fibres, le citron stimule le transit intestinal, facilitant le passage des selles dans le tube digestif. Son effet est plus efficace lorsqu'il est consommé de préférence à jeun avec de l'eau tiède.



PROTÈGE CONTRE LES INFECTIONS

En raison de la présence de limonène, le citron possède des propriétés antifongiques et antibactériennes qui aident à combattre des maladies comme la candidose, la grippe, le rhume et les infections bactériennes.

RÉDUIT LA TENSION ARTÉRIELLE

Grâce à ses flavonoïdes qui exercent un effet relaxant sur les vaisseaux sanguins, améliorant ainsi la circulation sanguine, le citron peut aider à réguler la tension artérielle. Il contient également du potassium, un minéral qui favorise l'élimination de l'excès de sodium.



FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Peu calorique et riche en fibres, le citron peut aider à la perte de poids en formant un gel dans l'estomac qui réduit l'appétit. De plus, la vitamine C peut contribuer à la détoxification de l'organisme et accélérer l'oxydation des graisses, ce qui favorise le processus d'amaigrissement. De plus, boire de l'eau citronnée, aide à nettoyer les papilles gustatives, diminuant ainsi l'envie de consommer des aliments sucrés ou gras. Enfin, le citron possède un effet diurétique, qui aide à réduire la rétention d'eau.



Saisonnalité

Septembre à Décembre.

Zone de production

Zone Centre (Yamoussoukro).

Zone Sud-Ouest (Sassandra).

Zone Centre-Ouest (Divo).



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

MOIS DU CONSOMMER LOCAL : ZOOM SUR LES FARINES LOCALES

En Côte d'Ivoire, le Mois du consommer local, célébré exceptionnellement en ce mois de novembre, bat son plein, et cette semaine, nous braquons nos projecteurs sur les farines locales. Elles s'invitent désormais sur toutes les tables, dans les boulangeries, les ateliers de transformation et jusque dans les cuisines modernes. Du manioc au plantain, en passant par le riz et le maïs, les céréales et tubercules ivoiriens dévoilent leur potentiel et réinventent notre manière de les consommer.



Entre tradition et innovation

Autrefois réservées à des préparations traditionnelles, les farines locales sont aujourd'hui synonymes d'innovation et de fierté nationale. Dans les marchés d'Abidjan comme dans ceux de l'intérieur du pays, les sachets de farine de manioc ou de banane plantain sont bien présents. On les retrouve dans les gâteaux sans gluten, les biscuits artisanaux et même les pains « made in Côte d'Ivoire ». Une véritable révolution silencieuse portée par des femmes transformatrices, des jeunes entrepreneurs et des coopératives rurales déterminées à redonner à nos productions locales la place qu'elles méritent.

Un acte citoyen

Au-delà du goût et de la créativité, consommer local est devenu un acte citoyen et économique. En choisissant les farines ivoiriennes, on soutient des filières agricoles entières, on réduit les importations de blé et on renforce notre souveraineté alimentaire. Miser sur nos ressources locales, c'est faire le pari de la résilience. Adopter les farines locales, c'est renouer avec notre terroir, mais aussi avec une identité culinaire. En effet, derrière chaque sachet se trouve une histoire : celle d'une agricultrice de Man, d'un jeune transformateur de Yamoussoukro ou encore d'une petite entreprise d'Abengourou.

Des bienfaits pour l'organisme

Les nutritionnistes vous le diront, ces farines issues de matières premières locales sont souvent plus riches en fibres, en vitamines et en minéraux. Car moins transformées, elles conservent leurs qualités naturelles et offrent une alternative plus saine à de nombreux produits raffinés. Quant aux défenseurs de l'environnement, ils saluent leur faible empreinte carbone et leur contribution à une économie circulaire, où rien ne se perd et tout se valorise.



En ce Mois du consommer local, l'appel est clair : faisons le choix du goût, de la santé et de la fierté nationale. Les farines locales ne sont pas seulement un produit traditionnel, elles sont également le symbole d'un avenir plus autonome et plus responsable.



SURVEILLANCE DU MARCHÉ : SAISIE DE MARCHANDISES À BINGERVILLE POUR PRATIQUE DE PRIX ILLICITES

Le Ministère du Commerce et de l'Industrie, à travers la Brigade de Contrôle Rapide (BCR), a mené une opération d'envergure dans la commune de Bingerville le 12 novembre 2025, aboutissant à la saisie d'une importante quantité de denrées alimentaires pour pratique de prix illicites. La valeur marchande totale de ces produits saisis est estimée à près de 1 400 000 francs CFA.

Par cette action, les agents contrôleurs démontrent leur engagement à accentuer la surveillance du marché, conformément aux instructions du Ministre du Commerce et de l'Industrie, Dr Souleymane Diarrassouba.

Pour rappel, la Brigade de Contrôle Rapide (BCR) est principalement chargée de contrôler l'affichage des prix, lutter contre les pratiques tarifaires illicites, traquer les produits de mauvaise qualité et faire respecter les prix plafonnés par le Gouvernement. Son action

repose largement sur les signalements des consommateurs, recueillis via un numéro vert gratuit, le 1343.

Depuis sa création, la brigade a multiplié les opérations sur le terrain, aboutissant à la sanction de nombreux établissements pour non-affichage des prix, surenchère, absence de facturation ou encore vente de produits non conformes. Des saisies importantes ont également été effectuées, portant notamment sur des denrées alimentaires de grande consommation mais également des produits cosmétiques périmés ou dangereux.



COMMENT TRANSFORMER UN PAIN RASSIS EN PAIN FRAIS

Vous avez acheté du bon pain mais au moment de vous faire une tartine, vous constatez qu'il a séché ? Heureusement, cette situation n'est pas irréversible. Transformer un pain rassis en pain frais, c'est possible ! Voici une astuce de cuisine pour recycler vos morceaux de pain dur.

Mode d'emploi

1. Préchauffez votre four à 200°.
 2. Passez votre pain quelques secondes sous l'eau afin de l'humidifier légèrement.
 3. Mettez le pain humidifié au four environ 5 minutes.
- L'humidité contenue dans la miche associée à la chaleur va créer de la vapeur et la mie va gonfler puis retrouver son moelleux et sa souplesse. Quant à la croûte, elle croustillera de nouveau.



Humour de la Semaine






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**