



Le bulletin d'information
de la lutte contre la vie chère

Dossier de la Semaine

ÉLECTRICITÉ : COMMENT ADAPTER LA PUISSANCE DE SON COMPTEUR ÉLECTRIQUE ?

Comment savoir si la puissance électrique de votre compteur est suffisante ? Comment changer la puissance de son compteur ? Quels sont les risques liés à un mauvais branchement ?

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

4 VERTUS DE LA MANGUE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉLIMINER LA ROUILLE FACILEMENT



SCANNEZ POUR ACCÉDER LES NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Avec la vague de chaleur qui sévit actuellement, on peut avoir tendance à augmenter sa consommation d'électricité. Mais le saviez-vous : la puissance d'un compteur électrique correspond à la puissance maximale, en Kva, que le compteur est capable de délivrer. Dans la pratique, sa puissance doit lui permettre de supporter la consommation de tous les appareils électriques d'une maison s'ils venaient à fonctionner tous au même moment. Comment savoir si la puissance électrique de votre compteur est suffisante ? Comment changer la puissance de son compteur ? Quels sont les risques liés à un mauvais branchement ? Éléments de réponse dans LE **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

Connue pour son goût sucré et sa chair jaune foncé, la mangue est un des fruits les plus consommés au monde. En plus d'être délicieuse, la mangue est également très nutritive. Fibres, vitamines et minéraux, c'est un régal pour les papilles et l'organisme. Allons à la découverte

des vertus de la mangue dans notre rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Mobilier, ustensiles de cuisine ou encore appareil électroménager, à cause de l'humidité, la rouille peut apparaître sur les objets en métal de la maison. Heureusement, il existe une astuce simple pour la faire disparaître rapidement. A tester 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 MARCHÉS, 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/NG						TENDANCE DES PRIX
	DANANA	SAN PEDRO	BONAÏ	YAMOUSSOUKRO	VIARA	KOFIHO	
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	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 BÈTE BÈTE (kg)	400			350	500		■
PÂTE DE PLACALI (kg)		500		500			■
OIGNON BLANC (kg)	550	800	500	700	600	900	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	250	300	500	150	300	■
POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼
CHOU (kg)	650	500	400	700	600	500	▼
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)	700	1500	300	1000	500	500	■
COURGETTE (kg)	500	1000	400	1000	400	800	■
NAVET (kg)	1000	600	400	600		1000	■
MANIOC (kg)	250	500	300	300	250	500	■
POMME DE TERRE (kg)	600	700	800	600	700	700	■
PÂTE ARACHIDE (400 g.)	1200			1000			■
PÂTE PISTACHE (400 g.)	2000		1000	1500			■
PÂTE D'ANACARDE (500 g.)	2000						■
HUILE ROUGE (L)	1900						■
GOMBO SEC EN POUFRE (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 IMPORTÉ (kg)	2500						■
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250						■
POISSON MAGNE SEC MOYEN (4 unités)	500						■
POISSON CHINCHARD IMPORTÉ (kg)	1500						■
POISSON CARPE IMPORTÉ (kg)	1700						■
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						■
POISSON THON (kg)	850						■
POISSON MAQUEREAU IMPORTÉ (kg)	1500						■
POISSON MACHOIRON IMPORTÉ (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			■
CÔTE 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							■
PÂTE DE PISTACHE (kg)				1500			■
PÂTE 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)							■



4 VERTUS DE LA MANGUE

Connue pour son goût sucré et sa chair jaune foncé, la mangue est l'un des fruits les consommés au monde. En plus d'être délicieuse, la mangue est également très nutritive. Fibres, vitamines et minéraux, c'est un régal pour les papilles et l'organisme. Allons à la découverte des vertus de la mangue.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

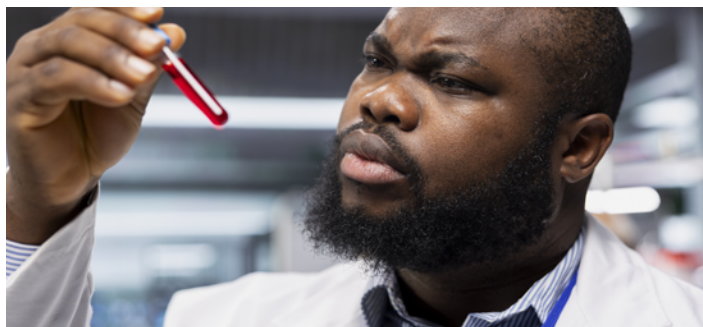
BONNE POUR LES YEUX

La mangue est une source de zéaxanthine, un antioxydant qui filtre les mauvais rayons UV et protège ainsi la santé et le bon fonctionnement des yeux. Ainsi, les mangues pourraient aussi servir à la prévention contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge.



TRAITEMENT NATUREL DE L'ANÉMIE

Les mangues contiennent également du fer, et pourraient donc lutter efficacement contre les carences en fer et l'anémie. De plus, la richesse en vitamine C de la mangue fait que ce fruit est très favorable à une meilleure absorption du fer d'origine végétale.



LUTTE CONTRE LE VIEILLISSEMENT

Les mangues aident à ralentir le processus de vieillissement grâce aux vitamines A et C, qui aident le corps à produire du collagène. Le collagène aide à ralentir le vieillissement de la peau, favorise la santé des vaisseaux sanguins et des tissus du corps. De même, les vitamines A et C sont des antioxydants qui luttent contre la détérioration causée par les radicaux libres et protègent le corps contre les effets nocifs du stress oxydant.



PRÉVIENT L'ASTHME

Les personnes qui consomment des aliments qui contiennent du bêta-carotène, tels que la mangue, ont moins de risques de développer de l'asthme.



Saisonnalité

Mars à Juillet.

Zone de production

Principalement dans la zone nord de la CI (Ferkessédougou, Sinématiali, Korhogo, Boundiali, Tengréla).

laity[®]

Instantané

SACHETS ÉCONOMIQUES

400 G
1500 F*



400 G
1750 F*

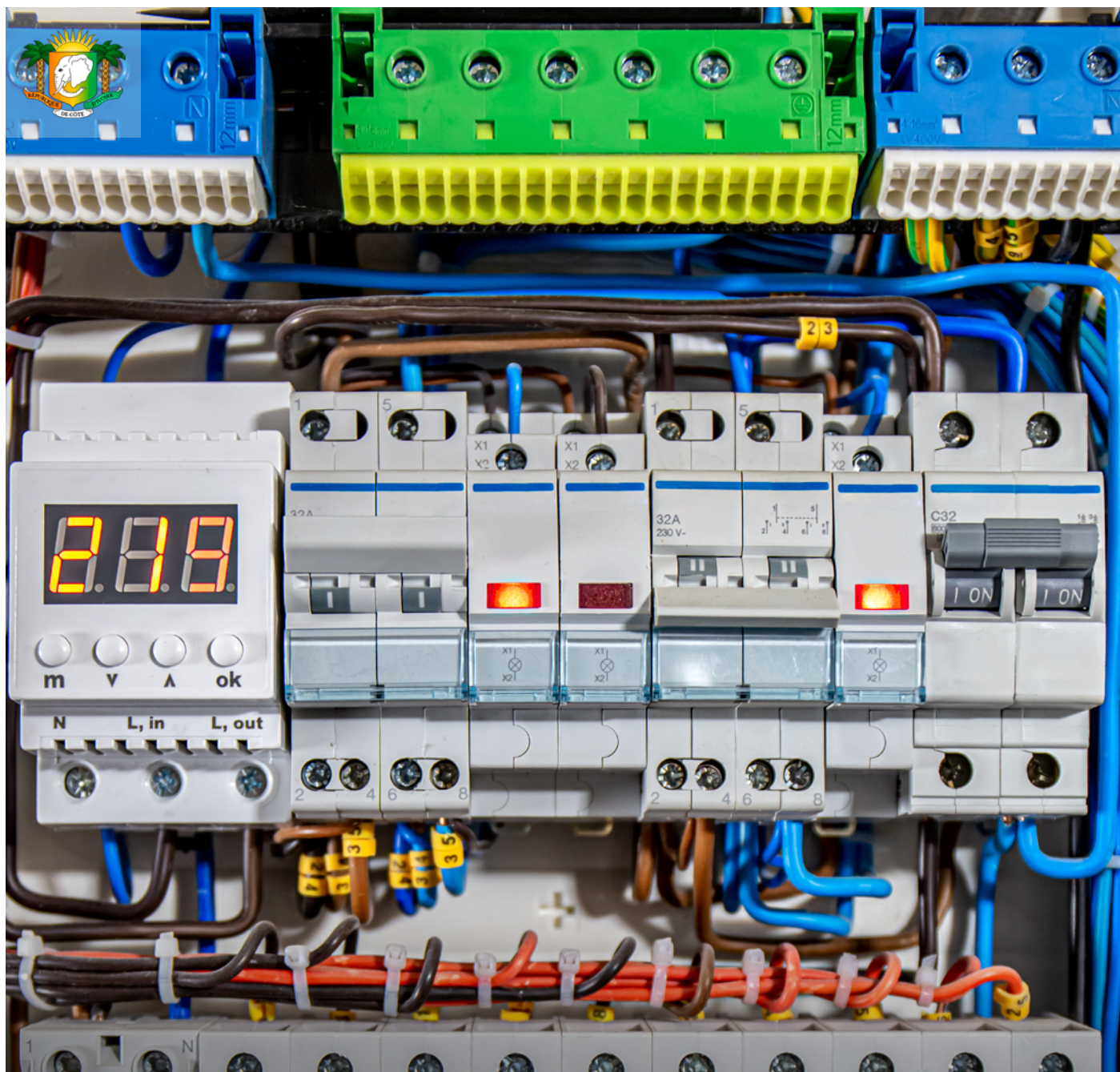


LAIT
ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

ÉLECTRICITÉ : COMMENT ADAPTER LA PUISSANCE DE SON COMPTEUR ÉLECTRIQUE ?

Avec la vague de chaleur qui sévit actuellement, on peut avoir tendance à augmenter sa consommation d'électricité. Mais le saviez-vous : la puissance d'un compteur électrique correspond à la puissance maximale, en Kva, que le compteur est capable de délivrer. Dans la pratique, sa puissance doit lui permettre de supporter la consommation de tous les appareils électriques d'une maison s'ils venaient à fonctionner tous au même moment. Comment savoir si la puissance électrique de votre compteur est suffisante ? Comment changer la puissance de son compteur ? Quels sont les risques liés à un mauvais branchement ? Éléments de réponse.



IDENTIFIER SES BESOINS

Pour déterminer la puissance idéale de votre compteur électrique, armez-vous d'une bonne calculatrice car vous allez devoir additionner les puissances des différents équipements électriques de chez vous. En effet, les appareils n'ont pas tous la même consommation électrique, certains ont une consommation supérieure à d'autres. C'est le cas, par exemple, du climatiseur, du congélateur ou de la machine à laver. Mais si vous ne vous sentez pas l'âme d'un mathématicien, vous pouvez consulter le simulateur de puissance électrique disponible sur le site internet de la Compagnie Ivoirienne d'Electricité (CIE).

LE RÔLE DU DISJONCTEUR

Votre disjoncteur saute si vous branchez votre climatiseur et votre micro-ondes en même temps ? Alors, la puissance de votre compteur électrique est très probablement sous-dimensionnée : des appareils nécessitant une intensité de 15 ampères ne fonctionneront pas sur 5 ampères. En effet, le disjoncteur assure une fonction de protection. Lorsque la puissance électrique que génère vos appareils dépasse celle que peut fournir votre compteur, il saute afin d'assurer la sécurité de votre installation.

CAS PRATIQUE

Prenons l'exemple du circuit d'une maison pour une intensité totale de 15 ampères affichée sur le tableau électrique :

$$15 = \text{PUISSANCE} / 220, \text{ SOIT PUISSANCE} = 15 \times 220 = 3300 \text{ WATTS}$$

Vous pourrez donc brancher une puissance allant jusqu'à 3300 watts dans cette maison. Au-delà, l'intensité ne sera pas assez importante et votre circuit disjonctera. Inversement, et plus dangereux encore, un appareil nécessitant une intensité de 10 A mais branché sur 32 A risque de faire sauter le disjoncteur en cas de court-circuit et provoquer un incendie.

Pour connaître la puissance de votre compteur actuel, il suffit de regarder sur votre dernière facture d'électricité. L'information est mentionnée en Kva, à droite. Vous pouvez également diviser votre actuel ampérage par cinq (5) pour obtenir l'équivalence en Kva.



SANTE : LUTTE CONTRE LES CLINIQUES CLANDESTINES

Le gouvernement a engagé des actions vigoureuses pour lutter contre les cliniques clandestines et assainir le secteur afin de permettre aux populations de se soigner en toute sécurité.

Des soins plus sûrs et de qualité pour les populations. C'est l'objectif de l'opération zéro clinique illégale. Et cet objectif des autorités sanitaires ivoiriennes a été atteint. En effet, au 23 décembre 2025, ce sont 1 743 cliniques illégales qui ont été fermées sur la période 2022-2025.

« Nous sommes aujourd'hui à zéro clinique illégale en Côte d'Ivoire sur les 80 % identifiés et annoncés au départ. Car d'une part, des établissements sont fermés et d'autre part, certains sont maintenant dans la légalité car détenteurs d'une autorisation. », s'est félicitée la directrice des Établissements privés et professions sanitaires.

Une police sanitaire a été créée au sein du ministère en charge de la santé. Cette police sanitaire a pour mission d'appuyer les activités de prévention, de surveillance et de contrôle, des services d'inspection et de contrôle du ministère en charge de la santé. Elle traite les fraudes et les infractions à la législation et à la réglementation sanitaires.

C'est en octobre 2022, que le gouvernement a lancé l'opération « Zéro clinique illégale d'ici 2025 ». Cet objectif sur le terrain se traduit par l'intensification de la traque de ces établissements à Abidjan et à l'intérieur de pays. De nombreux établissements sanitaires privés ont été fermés à l'issue de contrôles effectués par la DEPPS. Dans la région du Cavally par exemple, sur 123 cliniques visitées du 18 au 22 mars 2024, 118 avaient été fermées.

Le gouvernement ivoirien qui intensifie ses actions pour mettre fin à la prolifération de ces cliniques clandestines déroule, en même temps, un plan d'investissement de plus de 1 000 milliards de FCFA dans le secteur de la santé sur tout le territoire pour offrir un dispositif sanitaire plus organisé et efficace aux populations. Ainsi, dans le bilan gouvernemental 2011-2025, on note la construction de 1139 Établissements Sanitaires de Premier Contact (ESPC). Le pays est donc passé de 1880 en 2011 à 3019 ESPC en 2025. Renforçant la disponibilité des établissements sanitaires de proximité.

COMMENT ÉLIMINER LA ROUILLE FACILEMENT

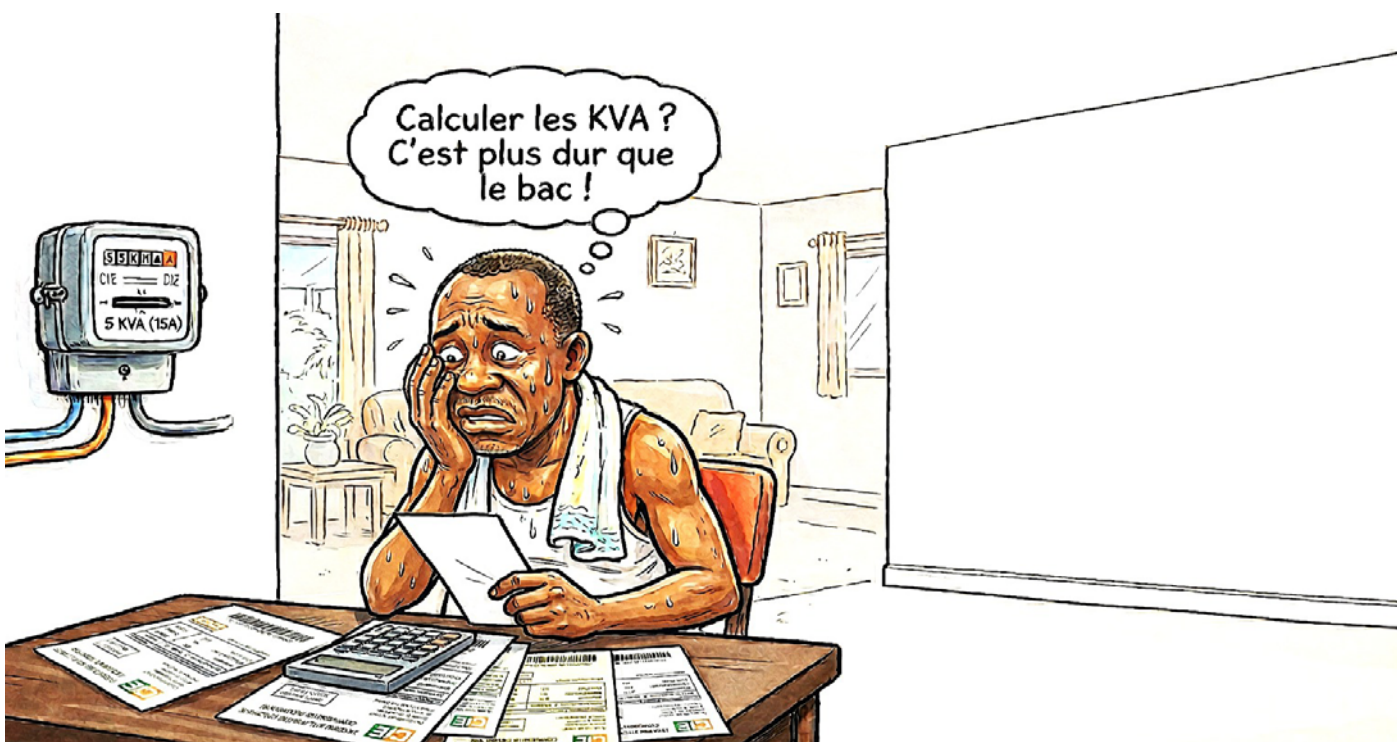
Mobilier, ustensiles de cuisine ou encore appareil électroménager, à cause de l'humidité, la rouille peut apparaître sur les objets en métal de la maison. Heureusement, il existe une astuce simple pour la faire disparaître rapidement. A tester

Mode d'emploi

1. Procurez-vous du vinaigre blanc
2. Versez du vinaigre blanc sur la partie rouillée et laissez agir pendant 2 à 3 heures. Pour une rouille tenace, laissez tremper toute une nuit. Puis frottez avec une brosse ou une éponge.
3. Rincez à l'eau propre et séchez bien pour éviter le retour de la rouille



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible



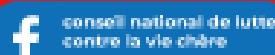
Infoline Secrétariat Exécutif

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

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

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

www.cnilvc.ci



N° vert : 25 21 01 79 99

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE
ET DE L'ARTISANAT

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON :**

Oumar NDAO

Mathilde 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**