



Dossier de la Semaine

SAISON DES PLUIES : LES BONS RÉFLEXES DE SÉCURITÉ À ADOPTER

Chaque année, la saison des pluies s'installe avec son lot de défis. Si elle est importante pour l'agriculture et l'approvisionnement en eau, elle est également à l'origine de nombreux dégâts matériels et parfois de pertes en vies humaines. Face à ces risques, le Gouvernement prend des mesures pour protéger les populations. Mais au-delà de l'action publique, l'adoption par les citoyens de comportements responsables demeure indispensable.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE MANIOC, UN ALIMENT
INCONTOURNABLE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENLEVER UNE
TACHE D'HUILE ROUGE SUR
UN VÊTEMENT ?



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !

JUIN EDITORIAL



Chaque année, la saison des pluies s'installe avec son lot de défis. Si elle est importante pour l'agriculture et l'approvisionnement en eau, elle est également à l'origine de nombreux dégâts matériels et parfois de pertes en vies humaines. Face à ces risques, le Gouvernement prend des mesures pour protéger les populations. Mais au-delà de l'action publique, l'adoption par les citoyens de comportements responsables demeure indispensable. Le **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous présente des bons gestes à adopter pour traverser au mieux la présente saison des pluies.

Le manioc occupe une place essentielle dans l'alimentation des populations ivoiriennes. Il est consommé sous différentes formes qui font partie du quotidien, comme l'attiéké, plat emblématique apprécié pour son goût légèrement acidulé et sa légèreté ou encore le placali. Au-delà de sa valeur culturelle et gastronomique, le manioc présente de nombreux avantages nutritionnels. A découvrir dans le **PRODUIT DE SAISON**.

Les tâches d'huile rouge, que ce soit l'huile de palme brut ou en sauce graine, sont parmi les plus difficiles à éliminer sur les vêtements. En plus de laisser une trace grasse, elles peuvent également colorer le tissu en rouge ou en orange. Heureusement, il existe une astuce simple qui permet de retrouver votre vêtement. Mode d'emploi 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	KOFIKORO	
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	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 POUVRE (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)							■



LE MANIOC, UN ALIMENT INCONTOURNABLE

Le manioc occupe une place essentielle dans l'alimentation des populations ivoiriennes. Il est consommé sous différentes formes qui font partie du quotidien, comme l'attiéké, plat emblématique apprécié pour son goût légèrement acidulé et sa légèreté ou encore le placali. Au-delà de sa valeur culturelle et gastronomique, le manioc présente de nombreux avantages nutritionnels.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UNE SOURCE D'ÉNERGIE

Le manioc est particulièrement riche en glucides complexes, qui constituent la principale source d'énergie de l'organisme. Sa consommation permet de fournir au corps l'énergie nécessaire pour accomplir les activités quotidiennes, notamment chez les travailleurs, les agriculteurs et les sportifs. Grâce à sa forte teneur en amidon, il procure une sensation de satiété durable et aide à maintenir un bon niveau d'énergie tout au long de la journée.



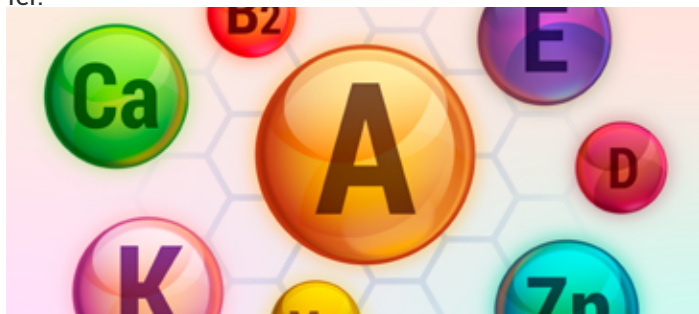
UN ALIMENT NATURELLEMENT SANS GLUTEN

Le manioc ne contient pas de gluten, ce qui en fait une excellente alternative pour les personnes souffrant d'intolérance au gluten ou de la maladie cœliaque. Les produits dérivés du manioc peuvent ainsi remplacer certaines céréales dans l'alimentation.



UNE SOURCE DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX

Bien que principalement connu pour son apport énergétique, le manioc contient également plusieurs nutriments essentiels, tels que : la vitamine C, qui contribue au renforcement du système immunitaire ; le potassium, important pour le bon fonctionnement des muscles et du cœur et le magnésium, qui participe à de nombreuses fonctions métaboliques. Et aussi certaines vitamines du groupe B, utiles à la production d'énergie. Les feuilles de manioc, consommées dans certaines régions africaines, sont particulièrement riches en protéines, en calcium et en fer.



UN ALLIÉ POUR LA DIGESTION

Les plats à base de manioc, notamment lorsqu'elles sont peu transformées, apportent des fibres alimentaires qui favorisent le bon fonctionnement du système digestif. Les fibres participent à la régulation du transit intestinal et contribuent à la santé du microbiote intestinal.



Saisonnalité

De juillet à février

Zone de production

Zone sud (Abidjan, Grand-Bassam, Dabou et Bonoua).
Zone centre (Bouaké, Yamoussoukro et Daloa).



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

SAISON DES PLUIES : **LES BONS RÉFLEXES DE SÉCURITÉ** **À ADOPTER**

Chaque année, la saison des pluies s'installe avec son lot de défis. Si elle est importante pour l'agriculture et l'approvisionnement en eau, elle est également à l'origine de nombreux dégâts matériels et parfois de pertes en vies humaines. Face à ces risques, le Gouvernement prend des mesures pour protéger les populations. Mais au-delà de l'action publique, l'adoption par les citoyens de comportements responsables demeure indispensable.



Entretenir son environnement immédiat

La question de la salubrité joue un rôle déterminant dans la prévention des inondations. Dans de nombreuses communes, les caniveaux sont obstrués par des déchets ménagers qui empêchent l'écoulement normal des eaux. Lorsqu'une forte pluie survient, l'eau déborde rapidement et envahit les habitations ainsi que les voies de circulation. Chaque citoyen a donc la responsabilité de préserver son environnement en évitant de jeter des ordures dans les ouvrages de drainage.

Adopter la prudence sur la route

La prudence est également de mise sur les routes. Pendant les épisodes pluvieux, la visibilité est souvent réduite et les chaussées deviennent particulièrement glissantes. Les conducteurs doivent adapter leur vitesse aux conditions météorologiques et éviter les passages submergés par les eaux. Plusieurs accidents surviennent chaque année parce que certains usagers sous-estiment la force du courant ou tentent de traverser des zones inondées. Les piétons doivent eux aussi faire preuve de vigilance et éviter les caniveaux ouverts ou recouverts par l'eau.

Sécuriser son habitation

Au sein des habitations, quelques mesures simples peuvent permettre de limiter les dégâts. Il est recommandé de vérifier régulièrement l'état de la toiture et des systèmes d'évacuation d'eau. Les documents importants et les appareils électriques doivent être

protégés en cas de montée des eaux. Lorsque les pluies deviennent particulièrement intenses, il est préférable de débrancher les équipements électriques afin de prévenir les risques d'électrocution.

Protéger les enfants

Les enfants figurent parmi les personnes les plus exposées pendant cette période. Attirés par les flaques d'eau ou les caniveaux en crue, ils peuvent se retrouver en danger sans en mesurer les conséquences. Il faut donc redoubler de vigilance et sensibiliser les plus jeunes aux risques liés aux fortes pluies.

S'informer régulièrement

Il est important de suivre régulièrement les informations diffusées par les services météorologiques et les autorités compétentes. Les alertes et prévisions permettent d'anticiper les épisodes de fortes pluies et de prendre les dispositions nécessaires pour protéger sa famille

Si les phénomènes naturels ne peuvent être évités, leurs conséquences peuvent être considérablement réduites grâce à la prévention, à la vigilance et au respect des consignes de sécurité. En adoptant les bons réflexes, chacun contribue à préserver des vies et à renforcer la résilience de sa communauté face aux intempéries.



INDUSTRIE : VISITE DE TERRAIN DU MINISTRE KALIL KONATÉ À LA ZONE INDUSTRIELLE DE YOPOUGON.

Cette rencontre, organisée sur le site de l'entreprise «Universelle Industries», a permis au membre du gouvernement de réaffirmer l'engagement de l'État à accompagner les entreprises qui participent à la transformation industrielle de la Côte d'Ivoire.

Au cours de cette visite, marquée par la découverte d'installations industrielles représentant près de 200 milliards de FCFA d'investissements, le ministre a insisté sur la volonté du gouvernement de renforcer le partenariat public-privé.

Ainsi, face aux préoccupations des opérateurs économiques, Kalil Konaté a rassuré les investisseurs sur la détermination des autorités à améliorer davantage l'environnement des affaires, à simplifier les procédures administratives et à soutenir les initiatives créatrices de valeur ajoutée locale.

Cette rencontre s'est tenue dans la zone industrielle de Yopougon, véritable poumon manufacturier du pays. Ce vaste espace économique concentre de nombreuses unités de production qui contribuent à l'industrialisation de la Côte d'Ivoire dans des secteurs variés tels que l'agro-industrie, les matériaux de construction, la transformation des ressources locales ou encore les biens de consommation.

COMMENT ENLEVER UNE TACHE D'HUILE ROUGE SUR UN VÊTEMENT ?

Les taches d'huile rouge, que ce soit l'huile de palme brut ou en sauce graine, sont parmi les plus difficiles à éliminer sur les vêtements. En plus de laisser une trace grasse, elles peuvent également colorer le tissu en rouge ou en orange. Heureusement, il existe une astuce simple qui permet de retrouver votre vêtement. Mode d'emploi.

Mode d'emploi

1. Absorber l'excès d'huile avec du papier absorbant ou un chiffon propre.
2. Ensuite, saupoudrez la tache de talc, de farine ou de bicarbonate de soude afin d'absorber la graisse restante. Laissez agir pendant une trentaine de minutes avant de retirer la poudre.
3. Appliquez quelques gouttes de liquide vaisselle sur la tâche et frottez délicatement. Laissez agir une dizaine de minutes puis rincez à l'eau tiède. Enfin, lavez le vêtement.



Humour de la Semaine





Ensemble c'est possible

COM'ON
Studio Creatif




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

 conseil national de lutte
contre la vie chère

 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**