

Dossier de la Semaine

LES DÉPENSES ALIMENTAIRES EN PÉRIODE DE JEÛNE : COMMENT BIEN GÉRER SON BUDGET ?

La période de jeûne peut entraîner une augmentation des dépenses alimentaires, due à l'achat excessif de produits spécifiques, de repas copieux ou de friandises destinées à compenser les heures de privation

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

L'ARACHIDE, UN TRÉSOR À DÉCOUVRIR

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ÉVITER QUE LES CRÊPES COLLENT À LA POÊLE ? L'ASTUCE INFALLIBLE POUR NE PLUS JAMAIS LES LOUPER !



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Dans quelques jours, chrétiens et musulmans entameront une période de jeûne, un temps de réflexion et de discipline. Paradoxalement, cette période peut entraîner une augmentation des dépenses alimentaires, due à la préparation de repas copieux ou de friandises destinées à compenser les heures de privation. **Le DOSSIER DE LA SEMAINE** vous livre quelques conseils pour mieux maîtriser votre budget alimentaire durant cette période.

L'arachide, souvent confondue avec une noix alors qu'elle appartient à la famille des légumineuses, est un aliment riche en nutriments et en bienfaits pour la santé. Consommée sous diverses formes, les arachides peuvent subir plusieurs transformations qui révèlent leur excellence. Découvrons ensemble dans le **PRODUIT DE SAISON** les bienfaits de cet aliment.

Pour un anniversaire ou pour le goûter, les crêpes sont très appréciées des enfants comme des adultes. Mais en les préparant, qui n'a jamais vécu ce moment où la première crêpe refuse obstinément de se détacher de la poêle ? **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous montre une technique qui garantit des crêpes parfaites, et dorées sans prise de tête.

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	BOUAKÉ	YAMOISSOUKRO	MAN	KORHOGO				
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	400	700	500	400	350	▼	
		BANANE PLANTAIN (kg)	450	450	500	500	400	500	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	650	600	700	500	600	▼	
		IGNAME KLEGLE (kg)				700			■	
		IGNAME ASSAWA (kg)			400	600			■	
		IGNAME BETE BETE (kg)				350			■	
		PATE DE PLACALI (kg)							▲	
		OIGNON BLANC (kg)	500	700	700	700	500	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	150	300	■	
		POIVRON (kg)	1000	1800	1200	1500	1500	1500	■	
		CHOU (kg)	500	600	400	1500	300	600	■	
		TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	650	600	600	800	550	▼	
		HARICOT VERT (kg)	800	800	1000	1600	1500	1000	▼	
		AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	500	800	500	300	500	▼	
		PIMENT FRAIS (kg)	1100	1500	900	500	500	1300	■	
		GOMBO (kg)	1500	1500	1000	1000	750	1000	▼	
		CAROTTE (kg)	1100	1000	1500	1500	1000	1200	■	
		CONCOMBRE (kg)	600	800	400	600	800	500	■	
		COURGETTE (kg)	500	500	400	500	500	500	■	
		AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	NAVET (kg)	800	900	400	600	1000	1000	■
MANIOC (kg)	300		350	300	300	300	400	■		
POMME DE TERRE (kg)	700		900	900	700	800	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 POWDRE (400g.)	700				500					
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000		3000	3000	3000		■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)		2800		2500	2500	2600		■	
	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 4 MOYENS)	3000								
VIANDE DE PORC (kg)	2000			2200						
COTE DE PORC (kg)	1100			1200						
PATTE DE PORC (kg)	1300			1200						
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500						
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	400		900	1000	700	500	■	
		CITRON (kg)	600		875	700	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)	300		500	350	300	300	■	
		PASTEQUE (kg)								
		AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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)	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)					1500					
PATE D'ARACHIDE (kg)			900	1000						
SESAME (kg)										
NIEBE (kg)										
FONIO PRECUI (kg)										
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)				1000					
	SUCRE BLANC (kg)									
	LAIT LIQUIDE (L)									
	GINGEMBRE (kg)				300	1000				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)						700			

L'ARACHIDE, UN TRÉSOR À DÉCOUVRIR

L'arachide, souvent confondue avec une noix alors qu'elle appartient à la famille des légumineuses, est un aliment riche en nutriments et en bienfaits pour la santé. Consommée sous diverses formes, les arachides peuvent subir plusieurs transformations qui révèlent leur excellence. Découvrons ensemble les bienfaits de cet aliment.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

RICHE EN BONNES GRAISSES

Contrairement aux idées reçues, les lipides contenus dans l'arachide sont majoritairement des acides gras insaturés, notamment les oméga-9 (acide oléique). Ces graisses sont bénéfiques pour la santé cardiovasculaire en aidant à réduire le mauvais cholestérol (LDL) et en améliorant le bon cholestérol (HDL).



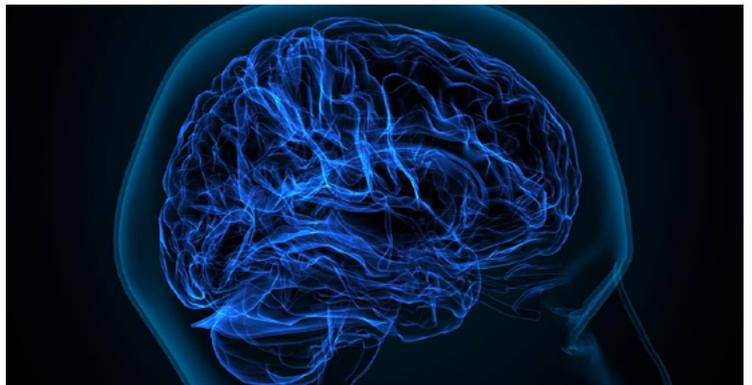
UN BOOST D'ÉNERGIE NATURELLE

L'arachide est une excellente source d'énergie grâce à sa combinaison de lipides, protéines et glucides. Elle est idéale pour les sportifs ou les personnes ayant des besoins énergétiques accumulés. Une poignée d'arachides peut être un encas sain pour éviter les coups de fatigue.



FAVORISE LA SANTÉ CÉRÉBRALE

Les nutriments contenus dans l'arachide, notamment la niacine (vitamine B3) et le resvératrol, sont connus pour protéger le cerveau contre le vieillissement cognitif et réduire le risque de maladies neurodégénératives comme Alzheimer.



UN ALLIÉ POUR LA PERTE DE POIDS

Bien que riche en calories, l'arachide peut aider à la gestion du poids lorsqu'elle est consommée avec modération. Ses protéines et ses fibres procurent une sensation de satiété durable, limitant ainsi les fringales et la surconsommation alimentaire.



Saisonnalité

Janvier à Avril

Zone de production

Zone nord et zone centre de la Côte d'Ivoire.



Instantané

BOITES ÉCONOMIQUES

400 G
1800 F*



400 G
2000 F*



LAIT ENTIER 28%

* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE





Dossier de la Semaine

LES DÉPENSES ALIMENTAIRES EN PÉRIODE DE JEÛNE : COMMENT BIEN GÉRER SON BUDGET ?

Dans quelques jours, chrétiens et musulmans entameront une période de jeûne, un temps de réflexion et de discipline. Paradoxalement, cette période peut entraîner une augmentation des dépenses alimentaires, due à la préparation de repas copieux ou de friandises destinées à compenser les heures de privation. Quelques conseils pour mieux maîtriser votre budget alimentaire durant cette période.



PLANIFIER VOS REPAS À L'AVANCE

L'anticipation est essentielle pour éviter les achats impulsifs. Prévoir un menu hebdomadaire permet de n'acheter que les ingrédients nécessaires et de varier les repas de manière équilibrée. Ainsi, une liste de courses établie à partir du menu évitera les dépenses superflues. Il est préférable de s'en tenir strictement à cette liste pour ne pas succomber aux achats aléatoires.



PRIVILÉGIER L'ACHAT EN GROS

L'achat en vrac ou en grande quantité est souvent plus économique, surtout pour les aliments de base comme le riz, les pâtes ou les légumineuses. De plus, cuisiner en grande quantité et conserver des portions au congélateur permet de gagner du temps. Une bonne organisation et des choix judicieux permettent de concilier économie et bien-être.



PRIVILÉGIER LES PRODUITS DE SAISON

Les fruits et légumes de saison sont disponibles en grande quantité sur le marché entraînant des prix plus abordables.



PROFITER DES PROMOTIONS

Durant la période de jeûne il y a des promotions dans presque toutes les grandes surfaces, et ces offres promotionnelles peuvent être avantageuses si elles correspondent à des produits utiles. Il est donc important de comparer les prix et d'évaluer si la promotion est réellement intéressante.



Refusez de payer plus cher et défendez votre pouvoir d'achat en signalant les infractions et abus au numéro vert gratuit du Ministère du Commerce et de l'Industrie : 1343 ; et à travers l'application gratuite et sécurisée : Contrôle citoyen.



RAMADAN ET CARÊME 2025 : LE GOUVERNEMENT GARANTIT LA DISPONIBILITÉ DES PRODUITS DE GRANDE CONSOMMATION AUX PRIX PLAFONNÉS

Le ministère du Commerce et de l'Industrie, en liaison avec le Conseil national de Lutte contre la Vie chère (CNLVC), a mené, le vendredi 14 février 2025, des visites de terrain inopinées dans plusieurs surfaces commerciales de la ville d'Abidjan.

Il s'agissait pour le gouvernement de s'assurer, en prélude au Ramadan et au Carême, de la disponibilité des produits de grande consommation qui font l'objet de plafonnement des prix.

Les visites se sont déroulées dans les grandes surfaces telles que Cosmos et Socofrais dans la commune de Yopougon, chez le grossiste Etablissement Sylla et Frères (ESF) à Attécoubé, et dans deux boutiques de proximité à Cocody. Dans tous ces espaces, les produits contrôlés tels que le sucre, l'huile végétale, le lait, la tomate concentrée, le riz, la pâte alimentaire, etc. sont disponibles en quantité suffisante, avec un respect des prix plafonnés. A Cosmos et Socofrais, il a même été constaté des prix en dessous des prix plafonnés sur des produits comme l'huile, le riz, le sucre et la tomate concentrée.

« Nous avons remarqué que les surfaces visitées disposent d'un bon niveau de stocks en termes de produits de grande consommation et que les prix plafonnés sont respectés.

Nous en sommes satisfaits », a déclaré Robert Konan, le sous-directeur de la Consommation au ministère du Commerce et de l'Industrie, à l'issue de la visite.

La secrétaire exécutive du CNLVC, Ranie-Didice Bah-Koné, a rappelé que le gouvernement a plafonné les prix des produits de grande consommation dans une logique de protection du pouvoir d'achat des consommateurs. Elle s'est félicitée, outre des grandes surfaces, de l'effectivité de l'affichage des prix dans les boutiques de proximité visitées.

Notons que le sucre blanc en vrac est plafonné à 875 FCFA le kilogramme, le sucre roux en vrac à 825 FCFA le kilogramme, et le sucre en morceaux est à 1 000 FCFA. L'huile végétale est à 700 FCFA pour la bouteille de 0,5 litre, 1 200 FCFA pour celle de 0,9 litre et à 1 775 FCFA pour celle de 1,5 litre. La boîte de tomate concentrée de 400 grammes est plafonnée à 425 FCFA, et le sachet de pâte alimentaire de 200 grammes à 225 FCFA.

Pour rappel, dans le cadre de la lutte contre la vie chère, le consommateur est invité à signaler toute forme d'abus au ministère via le 1343 (numéro vert) et l'application "Contrôle citoyen".



Astuce de la Semaine

COMMENT ÉVITER QUE LES CRÊPES COLLENT À LA POÊLE ? L'ASTUCE INFALLIBLE POUR NE PLUS JAMAIS LES LOUPER !

Pour un anniversaire ou pour le goûter, les crêpes sont très appréciées des enfants comme des adultes. Mais en les préparant, qui n'a jamais vécu ce moment où la première crêpe refuse obstinément de se détacher de la poêle ? Voici une technique qui garantit des crêpes parfaites, et dorées sans prise de tête.

MODE D'EMPLOI

1. Faites chauffer votre poêle à feu moyen pendant au moins 3 minutes avant la première crêpe. Une poêle trop froide favorise l'accrochage, alors qu'une bien répartie assure une cuisson homogène.
2. Graissez légèrement la poêle avec un papier imbibé d'huile ou de beurre fondu. Et testez avec une petite louche de pâte. Si elle accroche immédiatement, c'est que la poêle n'est pas assez chaude.
3. Versez la pâte et inclinez rapidement la poêle pour la répartir en une fine couche. Évitez de remuer la poêle trop tard, cela peut créer des trous ou des surépaisseurs.
4. Retournez la crêpe dès que les bords se décollent légèrement et que des bulles apparaissent, glissez une spatule sous la crêpe et retournez-la d'un coup sec

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 - Fabrice Abou

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**