



COMON
Bureau Central

Dossier de la Semaine

MANGER BIEN SANS SE RUINER : LE GUIDE MALIN DU CONSOMMATEUR

Bien manger sans exploser son budget, c'est possible. Il suffit d'adopter les bons réflexes, de mieux planifier ses achats, et surtout, de consommer malin.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

SANTÉ, GOÛT ET BIENFAITS, TOUT SAVOIR SUR LE SOUCHET

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT ENLEVER LES PELLICULES DES CHEVEUX



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Bien manger sans exploser son budget, c'est possible. Il suffit d'adopter les bons réflexes, de mieux planifier ses achats, et surtout, de consommer malin. Ce **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous propose des stratégies concrètes pour acheter mieux, dépenser moins, tout en conservant la qualité dans vos assiettes.

Communément appelé "tchongon", le souchet est un petit tubercule au goût sucré et légèrement noisetté. Très populaire, le souchet est un véritable concentré de bienfaits pour la santé. Source de bien-être, il possède de nombreuses vertus pour tout l'organisme. Notre **PRODUIT DE SAISON** à consommer sans modération !

Si vous constatez régulièrement la présence de pellicules dans votre chevelure, ce ne sont pas uniquement les hauts noirs recouverts de points blancs qui vous dérangent, mais aussi les démangeaisons et la sensation

de sécheresse au niveau du cuir chevelu. Il existe des traitements spécifiquement conçus pour les éliminer. **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous en propose deux.

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	YAMOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO	
PRODUIT VIVRIERS							
PRODUIT DE SAISON							
PATATE DOUCE (kg)	450	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	600	700	500	700	■
GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	250	150	300	■
POIVRON (kg)	1000	1800	800	1500	1500	1500	▼
CHOU (kg)	500	650	400	1500	300	600	▼
TOMATE TYPE SALADE (kg)	700	800	600	600	800	550	▼
HARICOT VERT (kg)	800	500	1000	900	1500	1000	■
AUBERGINE N'DROWA (kg)	600	1500	800	500	300	500	▼
PIMENT FRAIS (kg)	1500	1500	900	500	500	1000	■
GOMBO (kg)	1500	1000	1000	1000	750	1000	■
CAROTTE (kg)	1100	800	1200	1500	1000	1200	■
CONCOMBRE (kg)	600	500	400	600	500	500	■
COURGETTE (kg)	500		400	500	800	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	700	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 POUFRE (400g.)	700			500			■
VOS PROTÉINES							
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			■
CÔTE DE PORC (kg)	1100			1200			■
PATTE DE PORC (kg)	1300						■
PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500			■
PRODUIT FRAIS							
FRUIT							
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	■
PASTEQUE (kg)							■
CÉRÉALES ET LÉGUMINEUSES							
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)							■
NIEBÉ (kg)							■
FONIO PRECUI (kg)							■
DIVERS							
SUCRE ROUX (kg)			1000	1000			■
SUCRE BLANC (kg)							■
LAIT LIQUIDE (L)							■
GINGEMBRE (kg)			300	700			■
FEUILLE DE BISSAP (kg)							■
TOMI (kg)							■

Produit de Saison

SANTÉ, GOÛT ET BIENFAITS, TOUT SAVOIR SUR LE SOUCHET

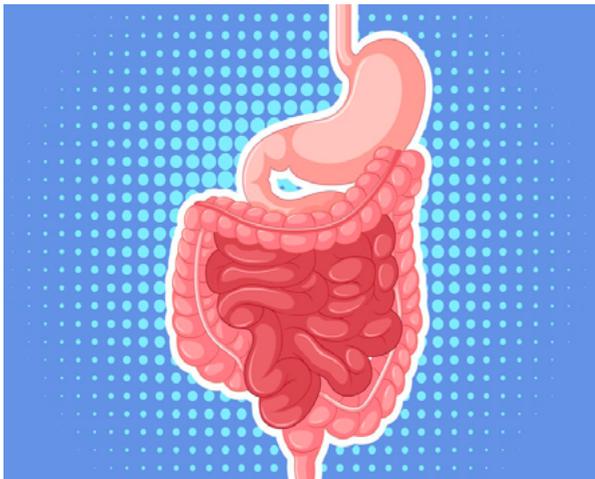
Communément appelé "tchongon", le souchet est un petit tubercule au goût sucré et légèrement noisetté. Très populaire, le souchet est un véritable concentré de bienfaits pour la santé. Source de bien-être, il possède de nombreuses vertus pour tout l'organisme. À consommer sans modération !



Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

FACILITE LE TRANSIT

En plus d'être source d'oméga 9 et une aide contre le mauvais cholestérol, le souchet est un tubercule qui contient de nombreuses fibres. Il aide ainsi à la bonne digestion, réduit les ballonnements, coliques et flatulences. On peut l'utiliser en cas de diarrhées (grâce à sa haute teneur en amidon) et pour soulager les irritations du côlon.

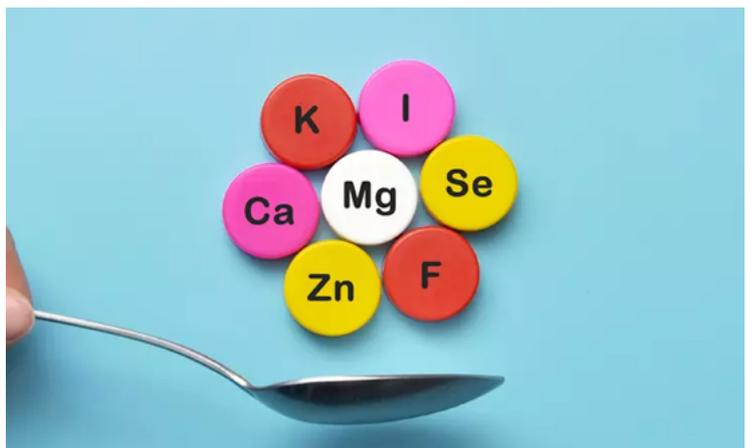


UNE ALTERNATIVE AU LAIT

Dans le cas où vous seriez intolérant au lactose ou si vous souhaitez diminuer ou arrêter la consommation des produits d'origine animale, vous serez ravi de découvrir le jus de souchet. Vous pouvez le faire vous-même ou bien l'acheter. Il a l'apparence du lait, mais vous offre une abondance de nutriments. Sa saveur sucrée permet la réalisation de tous les desserts ; cependant, vous pouvez également le boire tel quel pour le petit déjeuner ou le goûter.

RICHE EN NUTRIMENTS ESSENTIELS

Le souchet est une source naturelle de magnésium, de potassium, de fer, de zinc, de calcium et de vitamine E et un puissant antioxydant. Ces nutriments sont essentiels pour l'énergie, la santé des os, la circulation sanguine, la régulation de la pression artérielle et le bon fonctionnement du système nerveux.



BON POUR LES DIABÉTIQUES

Si une personne de votre entourage ou vous-même êtes diabétique et souffrez du manque de saveur sucrée, le souchet est une véritable révélation ! Non seulement il n'est pas considéré comme un produit sucré (faible index glycémique), mais vous le trouvez, par exemple, comme traitement antidiabétique naturel.



Saisonnalité

Mars à août pour la petite saison,
Août à octobre pour la grande saison

Zone de production

Zone nord (Ferkessédougou, Ouangolodougou, Nielle)



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

MANGER BIEN SANS SE RUINER : LE GUIDE MALIN DU CONSOMMATEUR

Bien manger sans exploser son budget, c'est possible. Il suffit d'adopter les bons réflexes, de mieux planifier ses achats, et surtout, de consommer malin. Ce dossier vous propose des stratégies concrètes pour acheter mieux, dépenser moins, tout en conservant la qualité dans vos assiettes.



LES BONS RÉFLEXES POUR ÉCONOMISER AU QUOTIDIEN

Pour optimiser chaque franc dépensé, certaines habitudes simples font toute la différence. Faire une liste de courses avant d'aller au marché ou au supermarché permet de se concentrer sur l'essentiel et d'éviter les achats impulsifs. Il est également plus économique d'acheter en vrac plutôt que des produits déjà emballés, souvent plus chers. Autre astuce, les marchés locaux proposent des produits frais à des prix accessibles, surtout si l'on s'y rend en fin de journée, où les vendeurs accordent plus facilement des réductions.

COMPARER LES PRIX

Un autre conseil utile est de comparer les prix entre plusieurs points de vente. Le même produit peut coûter plus cher dans un point de vente A que dans un autre point de vente B ou l'inverse. Cuisiner soi-même est aussi une bonne stratégie pour maîtriser son budget : les repas faits maison coûtent moins cher que les plats commandés ou les sorties au restaurant.



CHOISIR LE BON MOMENT POUR ACHETER

Le moment de l'achat joue également un rôle important. Acheter en fin de marché peut permettre d'obtenir de bonnes affaires. Dans les supermarchés, certaines enseignes proposent des promotions régulières ou des réductions sur certains jours. C'est l'occasion d'acheter des produits non périssables en plus grande quantité et de constituer un petit stock à la maison, notamment pour l'huile, le riz, les pâtes ou encore le sucre.



CONSOMMER LOCAL ET DE SAISON

Sur le plan nutritionnel, il est aussi possible de faire des choix économiques sans nuire à la qualité des repas. Les fruits et légumes de saison sont moins chers et plus savoureux. Les produits vivriers locaux comme le manioc, le maïs, l'igname ou le mil sont d'excellentes alternatives au riz importé. De plus, réduire la consommation de viande (souvent coûteuse) au profit de protéines végétales comme le niébé, le soja ou l'arachide est à la fois économique et bon pour la santé.



COMMERCIALISATION DES PRODUITS VIVRIERS : INAUGURATION DE TROIS MARCHÉS DE PROXIMITÉ DANS LE DISTRICT DU WOROBA

Le Ministre du Patrimoine, du Portefeuille de l'Etat et des Entreprises Publiques, Moussa Sanogo, représentant le Premier ministre ivoirien, a procédé à l'inauguration du marché de proximité de Bakandesso dans la région du Bafing. Ce marché devrait servir d'appui à la collecte et à la mise en marché des produits vivriers.

Construit dans le cadre du Programme social du gouvernement (PsGouv2), à travers le Projet d'appui à la collecte et à la mise en marché des produits vivriers, le marché de proximité de Bakandesso, dans la sous-préfecture de Fougbeesso, a été inauguré ce samedi 12 avril 2025 par le ministre du Patrimoine, du Portefeuille de l'État et des Entreprises publiques, Moussa Sanogo. Cette inauguration concernait également deux autres marchés construits à Tieningboué (Mankono) et Fadiadougou (Kani), toujours dans le district autonome du Woroba.

Ces trois infrastructures font partie des 16 premiers marchés achevés sur un total de 40 prévus dans la phase pilote, dont le lancement officiel des inaugurations s'est déroulé le 28 février à Divo, sous l'égide du Premier ministre Robert Mambé Beugré. À terme, 155 marchés de proximité seront construits à travers le pays, dans l'objectif de contribuer à la baisse des prix des produits vivriers sur les marchés grâce à leur approvisionnement régulier en produits de qualité et en quantité suffisante, provenant des grandes zones de production.

« Ces infrastructures témoignent de la volonté du gouvernement d'apporter des solutions concrètes aux populations. C'est la preuve que le gouvernement exécute certes de grands travaux d'infrastructures, mais qu'il n'omet pas les infrastructures qui ont un impact immédiat sur le quotidien des populations », a déclaré Moussa Sanogo, rappelant les innombrables actions dans les secteurs de l'éducation, de la santé, des routes, de l'électricité, etc.

Il a appelé les populations au civisme et les a encouragées à saisir les opportunités qu'offrent ces marchés de proximité conçus pour faciliter l'écoulement des produits agricoles et stimuler la création de richesses. Il a également invité les comités de gestion à veiller à une administration efficace des marchés bâtis sur un hectare, qui disposent chacun de deux camions de 5 tonnes et trois tricycles pour faciliter la logistique.

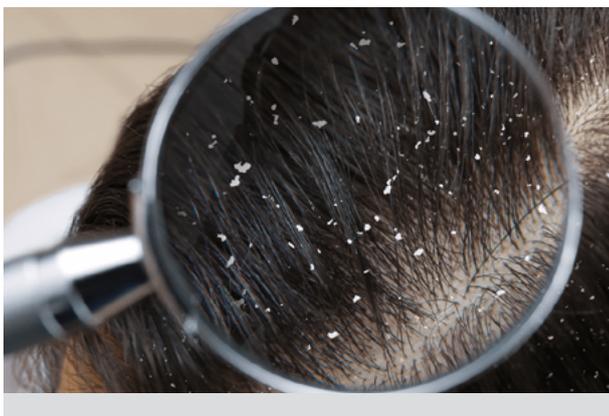
Auparavant, le directeur général de l'Office d'aide à la commercialisation des produits vivriers, Adou Bernard Gnenye, a présenté le projet d'appui à la collecte et à la mise en marché des produits vivriers, dont la composante la plus importante est la construction des marchés de proximité. Ce projet vise à améliorer les conditions de vie des ménages et à appuyer les activités génératrices de

revenus. Il a indiqué que ces marchés apportent des réponses pertinentes à plusieurs défis dans la chaîne d'approvisionnement des produits vivriers, de la collecte à l'acheminement sur les marchés, en passant par le groupage, le stockage, la conservation, la transformation des produits périssables, et la réduction de l'asymétrie de l'information sur le marché.

Au nom des populations bénéficiaires, le député de Founbesso, Vassadia Diomandé, et le président de la Mutuelle de développement de Bakandesso, Diomandé Losséni, ont exprimé leur reconnaissance au Chef de l'État Alassane Ouattara pour avoir doté leur localité d'une si importante infrastructure, après tant d'autres réalisations.



Astuce de la Semaine



COMMENT ENLEVER LES PELLICULES DES CHEVEUX

Si vous constatez régulièrement la présence de pellicules dans votre chevelure, très souvent, ce ne sont pas uniquement les hauts noirs recouverts de points blancs qui vous dérangent, mais aussi les démangeaisons et la sensation de sécheresse au niveau du cuir chevelu. Il existe des traitements spécifiquement conçus pour les éliminer. En voici deux.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

Lavez-vous les cheveux comme vous le faites habituellement, en versant un ou deux pots de yaourt nature sur votre tête, en fonction de la longueur et du volume de vos cheveux. Massez doucement du bout des doigts et laissez agir pendant une vingtaine de minutes. Rincez abondamment et répétez à chaque shampoing, puis de moins en moins souvent quand les pellicules diminuent.

Astuce 2

Appliquez une petite quantité d'huile de coco sur votre cuir chevelu, massez et laissez agir le plus longtemps possible, entre 15 minutes et une nuit entière. Rincez abondamment, et faites plusieurs shampoings pour l'éliminer entièrement ensuite.





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



Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible

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**