

Dossier de la Semaine

SANTÉ ET NUTRITION : PRÉPARER DES REPAS ÉQUILIBRÉS AVEC DES PRODUITS LOCAUX

Il est tout à fait possible de préparer des repas équilibrés à partir des produits disponibles sur les marchés locaux. Cette approche favorise la santé, soutient les producteurs et préserve le budget familial.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LES BIENFAITS DE LA PATATE
DOUCE

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT NETTOYER L'HUILE
DE FRITURE



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
LES NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Avec la montée des maladies liées à l'alimentation comme le diabète, l'hypertension ou l'obésité, il devient urgent d'adapter notre manière de manger. Il est tout à fait possible de préparer des repas équilibrés à partir des produits locaux disponibles sur nos marchés. Cette approche favorise la santé, soutient les producteurs et préserve le budget familial. Retrouvez nos conseils dans **LE DOSSIER DE LA SEMAINE**.

La patate douce est un tubercule riche en nutriments et aux multiples vertus pour la santé. De plus en plus prisée dans les régimes alimentaires sains, elle est non seulement savoureuse, mais aussi un allié précieux pour le bien-être. Les principaux bienfaits de cet aliment sont à découvrir dans le **PRODUIT DE SAISON**.

L'huile de friture est un incontournable dans de nombreuses cuisines, mais une fois utilisée, il est important de savoir comment bien la nettoyer. Dans **L'ASTUCE DE LA SEMAINE**

vous retrouverez des méthodes qui vous aideront à entretenir votre huile et prolonger sa durée d'utilisation.

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				
	DANANA	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOUSSOUKRO	VIARA	KOFIHOLO					
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	400	500	500	700	500	400	▲		
		BANANE PLANTAIN (kg)	600	500	500	500	600	500	■		
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	700	650	600	700	700	600	■		
		IGNAME KLEGLE (kg)	600			700		800	■		
		IGNAME ASSAWA (kg)			400	600	700		▲		
		IGNAME BETE BETE (kg)	400			350	500		■		
		PATE DE PLACALI (kg)							■		
		OIGNON BLANC (kg)	750	700	600	700	800	800	■		
		GRAINE DE PALME (kg)	350	390	300	250	150	300	■		
		POIVRON (kg)	1300	1500	600	1000	1200	1500	▼		
		CHOU (kg)	400	600	500	500	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)	500	500	400	600	500	500	■		
		COURGETTE (kg)	500		400	500	800	500	■		
		PRODUIT VIVRIERS	AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	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(400g.)	2000				1000	1500			■		
PATE D'ANACARDE(500 g.)	2000								■		
HUILE ROUGE (L)	1900								■		
GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700					500			■		
PRODUIT VIVRIERS	VOS PROTEINES			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						■				
PRODUIT VIVRIERS	FRUIT	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	■		
PRODUIT VIVRIERS	CEREALES ET LÉGUMINEUSES	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						■		
PRODUIT VIVRIERS	DIVERS	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 DE LA PATATE DOUCE

La patate douce est un tubercule riche en nutriments et aux multiples vertus pour la santé. De plus en plus prisée dans les régimes alimentaires sains, elle est non seulement savoureuse, mais aussi un allié précieux pour le bien-être. Les principaux bienfaits de cet aliment.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

BONNE POUR LA PEAU ET LA VISION

Le bêta-carotène présent dans la patate douce est converti en vitamine A dans le corps, ce qui aide à maintenir une bonne acuité visuelle ; à prévenir la dégénérescence maculaire, et également à favoriser une peau saine, souple et protégée contre les agressions extérieures.



BONNE POUR LA DIGESTION

La patate douce contient une bonne quantité de fibres alimentaires, qui favorisent un bon transit intestinal, prévient la constipation et améliore la santé du microbiote intestinal. Ces fibres procurent également une sensation de satiété durable, utile dans le cadre d'un régime minceur.



RÉGULE LA GLYCÉMIE

Contrairement à d'autres sources de glucides, la patate douce a un indice glycémique modéré, surtout lorsqu'elle est bouillie. Cela signifie qu'elle libère le sucre plus lentement dans le sang, ce qui évite les pics de glycémie et est bénéfique pour les personnes diabétiques ou pré-diabétiques.



UN PUISSANT ANTIOXYDANT

Grâce à sa richesse en bêta-carotène, la patate douce aide à lutter contre le stress oxydatif, un phénomène responsable du vieillissement cellulaire et de nombreuses maladies chroniques tels que les maladies cardiovasculaires ou certains cancers.

Saisonnalité

Septembre à novembre.

Zone de production

Zone Nord : (Korhogo, Bondoukou, Nassian, Boundiali).

Zone centre : (Bouaké).

Zone ouest : (Toulepleu, Zouan-Hounien, Danané).

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

SANTÉ ET NUTRITION : PRÉPARER DES REPAS ÉQUILIBRÉS AVEC DES PRODUITS LOCAUX

Avec la montée des maladies liées à l'alimentation comme le diabète, l'hypertension ou l'obésité, il devient urgent d'adapter notre manière de manger. Il est tout à fait possible de préparer des repas équilibrés à partir des produits locaux disponibles sur nos marchés. Cette approche favorise la santé, soutient les producteurs et préserve le budget familial.



Manger sainement ne veut pas dire dépenser beaucoup. L'essentiel est de savoir utiliser ce que nos marchés offrent au quotidien.

Privilégier les produits de saison.

Ils sont plus frais, plus accessibles et plus nutritifs. Par exemple, en saison de gombos, de tomates ou d'aubergines, intégrez-les dans vos sauces et plats quotidiens.

Diversifier les sources de protéines.

En plus du poisson frais ou fumé, accessibles sur les marchés, pensez aux protéines végétales tels que les haricots secs, le niébé, le soja ou encore les arachides. Elles sont économiques et nourrissantes.

Varié les légumes locaux.

Au-delà des classiques sauces graine, sauce feuille ou sauce aubergine, introduisez régulièrement du chou, de la carotte, du concombre ou du haricot vert pour enrichir l'alimentation familiale.

Limiter la friture.

Bien que les beignets, l'allococo ou le poisson frit soient appréciés, leur excès augmente les risques de

maladies. Préférez la cuisson à la vapeur, à l'étouffée ou le braisé, qui préservent le goût sans excès de graisse.

Miser sur les tubercules et céréales locales.

L'igname, le manioc, la patate douce, le riz local ou encore le mil apportent énergie et fibres. Associés à des légumes et une source de protéines, ils constituent des repas complets et équilibrés.

Bien manger à petits prix, c'est possible. La clé réside dans la variété et la valorisation de nos produits locaux. Chacun peut améliorer sa santé et celle de sa famille en adaptant des habitudes alimentaires qui privilégient les produits locaux de saison.



CARTE DE COMMERÇANT : LE MINISTÈRE DU COMMERCE LANCE UNE CAMPAGNE NATIONALE

Le mardi 16 septembre 2025, le Ministère du Commerce et de l'Industrie a lancé officiellement une campagne nationale de délivrance des cartes de commerçant. Cette initiative s'inscrit dans le cadre de la stratégie Gouvernementale de promotion des services financiers numériques et vise à moderniser les échanges commerciaux tout en renforçant l'inclusion financière à l'échelle du pays.



Selon les études réalisées par l'Agence de promotion de l'inclusion financière (APIF) en collaboration avec le CGAP et l'OQSF-CI, l'adoption des services financiers numériques reste encore marginale chez les petits commerçants. Les principaux freins identifiés sont la méfiance envers le numérique, les risques de fraude et

une faible sensibilisation aux outils de digitalisation.

Pour y remédier, le Gouvernement multiplie les actions : vulgarisation du mobile money et des paiements électroniques, inscription des commerçants au FNCE, et régularisation des comptes marchands selon les normes en vigueur. L'objectif est clair : permettre aux commerçants de devenir des acteurs modernes, capables de sécuriser leurs transactions, d'accéder à de nouvelles opportunités économiques, et de contribuer plus activement au développement national.

Pour encourager une large participation, le gouvernement a décidé de revoir à la baisse le coût de la Carte de Commerçant durant cette campagne. Le tarif passe ainsi de 10 500 FCFA à 5 500 FCFA, soit une réduction de 48 %. Une mesure incitative qui vise à lever les obstacles financiers et à faciliter la transition vers une économie davantage digitalisée.

COMMENT NETTOYER L'HUILE DE FRITURE

L'huile de friture est un incontournable dans de nombreuses cuisines, mais une fois utilisée, il est important de savoir comment bien la nettoyer. Voici deux astuces qui vous aideront à entretenir votre huile et prolonger sa durée d'utilisation.

Mode d'emploi

Astuce 1 : Le blanc d'œuf

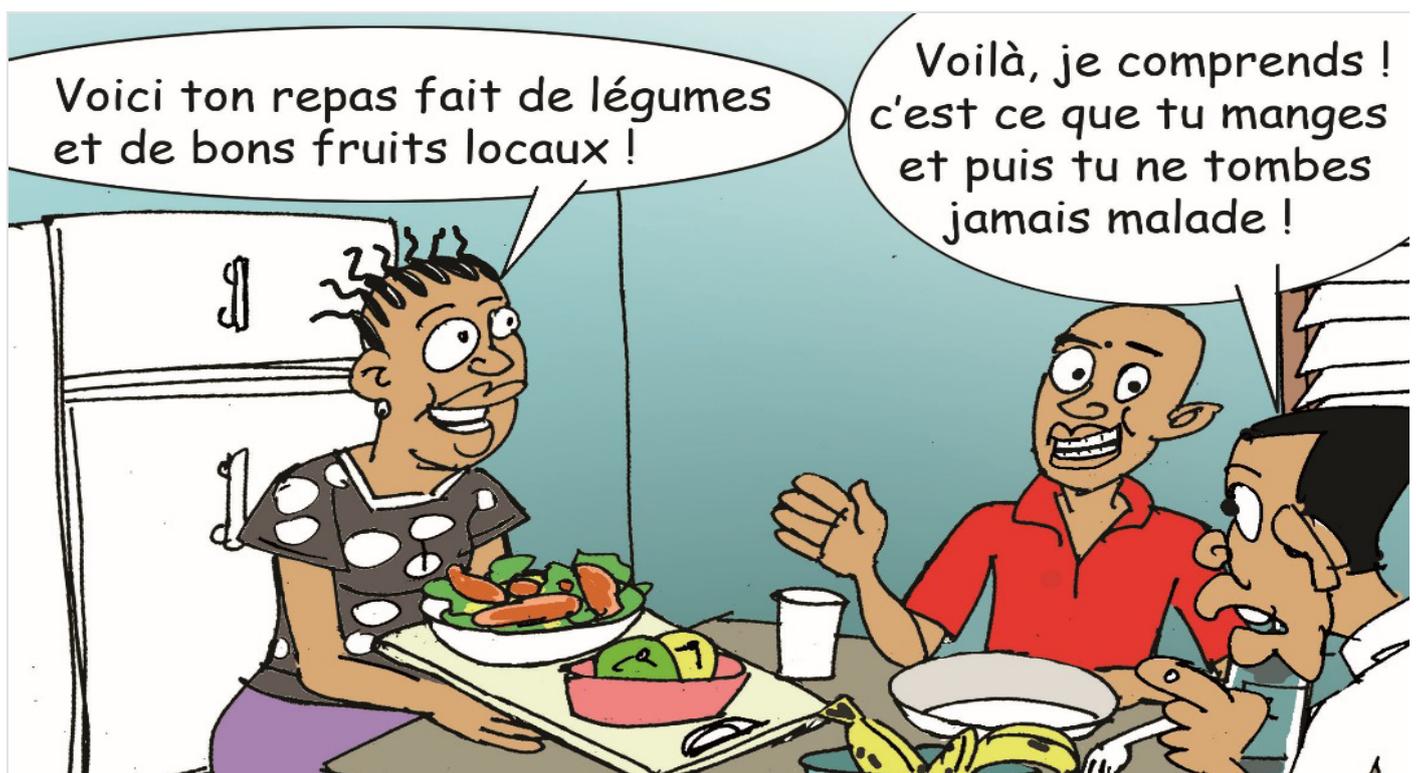
Ajoutez une cuillère de blanc d'œuf à l'huile chaude dans votre casserole ou poêle. Laissez cuire quelques instants ; le blanc d'œuf va se solidifier en emprisonnant les impuretés et les odeurs. Ensuite, retirez le blanc d'œuf cuit avec une écumoire et jetez-le.

Astuce 2 : Des pelures de pommes de terre

Lavez et pelez des pommes de terre et ajoutez ces pelures à l'huile de friture chaude, filtrez ensuite l'huile pour enlever les pelures et les résidus qu'elles ont absorbés.



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 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**