

DOSSIER DE LA SEMAINE

# ACTIVITÉS DE VACANCES

LES MAIRIES OCCUPENT  
LA JEUNESSE !



**C'EST COMBIEN ?**

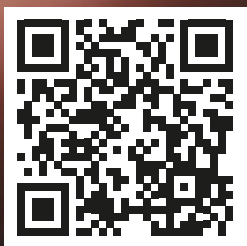
LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE.

**LES PRODUITS DE SAISON**

LA PISTACHE

**ASTUCES DE LA SEMAINE**

NETTOYER UNE TÂCHE DE CAFÉS ?



16 AU 23 JUILLET 2019

# 0 t i v e

## VOTRE BULLETIN HEBDOMADAIRE ÉCHO DES MARCHÉS, C'EST POUR VOUS !

Pendant les vacances bon nombre d'initiatives sont prises pour occuper les enfants et adolescents. Les mairies ne sont pas en reste : faire passer de bonnes vacances aux enfants est devenu une de leurs préoccupations. Dans chaque mairie il y a une direction de la jeunesse qui est chargé d'organiser des activités. Centres de loisirs, centres aérés, et autres pour la journée ou juste la demi-journée ou encore juste quelques heures dans la semaine, tout est fait pour les occuper sainement. Illustration avec quelques mairies dans notre **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

La pistache est une amande de la famille des cucurbitacées très prisée en Côte d'Ivoire. Elle sert de base à la préparation de la « sauce pistache » appelée aussi « Egussi soup » au Nigeria et au Ghana. La sauce pistache est devenue un plat incontournable lors des festivités (fêtes d'ignames, mariage coutumier, réception d'invités d'honneur...). Dans notre rubrique **PRODUIT DE SAISON** vous saurez tout sur les bienfaits de la pistache.

Renverser du café sur la moquette ou du tissu, c'est arrivé même aux plus prudents. Cependant, ces tâches sont souvent très compliquées à enlever. Quand on ne sait pas comment s'y prendre, il peut se passer du temps avant que l'on arrive à se débarrasser définitivement de la tâche.

Alors, pourquoi ne pas utiliser notre **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.

**Parce qu'ensemble c'est possible !**

Dr Ranie-Didice **BAH-KONE**  
Secrétaire Exécutive du CNLVC



# C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'ÉVOLUTION DES PRIX DE LA SEMAINE

**C'EST COMBIEN?**  
Les Coûts Moyens des Marchés



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.

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCES DES PRIX	
		ABIDJAN	SAN-PÉDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	SAISON PRODUITS DE	IGNAME KPONAN	-	700	600	-	-	-	■
		IGNAME KLEGLE	-	650	400	-	-	-	■
		IGNAME KPONAN DU GHANA	1000	-	-	-	-	-	▼
		IGNAME BÈTÈ BÈTÈ	300	300	250	-	150	300	■
		MANIOC	300	200	200	200	100	300	■
		CITRON	250	400	700	1000	450	500	▼
		POMME DE TERRE	600	600	600	500	600	600	■
		ANANAS	250	200	400	500	150	400	■
		MIL	400	400	400	375	400	350	■
		FONIO	800	-	-	-	-	-	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	600	400	350	600	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	300	500	350	300	▼
		GOMBO TYPE DIOULA	350	400	200	500	300	600	▲
		GOMBO TYPE BAOLÉ	600	400	250	500	-	800	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	300	300	500	200	500	▼
		AUBERGINE VIOLETTE	500	300	350	500	100	250	■
		BANANE DOUCE	385	300	125	100	100	300	■
		OIGNON VIOLET - NIGER- BF	500	400	350	500	500	400	▼
		OIGNON BLANC	-	500	350	400	-	-	▼
		PIMENT	700	500	1000	500	450	700	▲
		GRAINE DE PALME	150	125	150	250	175	250	■
		CITRON	250	400	700	1000	450	500	▼
		GINGEMBRE	400	300	300	500	300	400	■
		CAROTTE	1000	800	900	1000	1500	1200	▲
		CHOU	400	300	200	500	250	350	■
		COURGETTE	400	300	400	400	200	300	■
		NAVET	500	600	600	300	-	600	■
		POIVRON	1500	1500	1000	1000	2000	1500	▲
		CONCOMBRE	400	300	300	400	150	400	■
		HARICOT VERT	800	1000	500	1000	2000	2000	▼
		HARICOT NIEBE BLANC	500	400	400	-	400	650	■
		PAMPLEMOUSSE	300	-	-	-	-	-	■
		PAPAYE	600	600	300	100	-	600	■
		GOYAVE	900	-	-	-	-	-	■
		MANGUE	250	400	500	300	400	125	▼
	TANGELO	800	-	-	-	-	-	■	
	ORANGE	300	400	200	125	200	350	▲	
	AVOCAT	250	300	300	300	150	300	▼	
	COROSSOL	1000	-	200	300	-	300	▲	
	BANANE PLANTAIN	400	300	500	500	500	400	▲	
TOMATE TYPE SALADE	800	1000	1000	1200	1000	1200	▲		
PATATE DOUCE	350	300	500	-	200	300	■		
ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	700	400	800	900	400	■		
POULET DE CHAIR	1800	2000	2000	2500	2000	2000	■		
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	■	
	CARPE ROUGE	3200	-	-	-	-	■		
	THON NOIR	1400	-	-	-	-	■		
	THON ROUGE	2500	-	-	-	-	■		
	POISSONNERIE	SOSSO	3200	-	-	-	-	■	
		MÂCHOIRON FRAIS LOCAL	2000	-	-	-	-	■	
		SARDINE FUMÉE (MANGNE)	850	-	-	-	-	■	
		ESCARGOT LOCAL	2500	-	-	-	-	■	
		CREVETTE	2000	-	-	-	-	■	
MANUFACTURES	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SAC 5 KGS	3500	-	-	-	-	■		
	RIZ IMPORTE DU VIETNAM / SACHET 900G	650	-	-	-	-	■		
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SAC 5 KGS	3750	-	-	-	-	■		
	RIZ IMPORTE DE THAÏLANDE / SACHET 900G	700	-	-	-	-	■		
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 5L	4500	-	-	-	-	■		
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 3L	2800	-	-	-	-	■		
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 1,5L	1400	-	-	-	-	■		
	HUILE DE PALME RAFFINÉE / BOUTEILLE 0,9L	875	-	-	-	-	■		
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 2,2 KGS	2000	-	-	-	-	■		
	TOMATE CONCENTRÉE / BOÎTE 400G	400	-	-	-	-	■		
	FARINE DE BLÉ PÂTISSÈRE / PAQUET 1 KG	550	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN POUDRE BLANC / SACHET 1 KG	750	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN POUDRE BLANC / VRAC	700	-	-	-	-	■		
	SUCRE EN MORCEAU BLANC / PAQUET 1 KG	850	-	-	-	-	■		
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 1,8 KG	8500	-	-	-	-	■		
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 900G	4800	-	-	-	-	■		
	LAIT EN POUDRE / BOÎTE 400G	2400	-	-	-	-	■		
	LAIT EN POUDRE / SACHET 26G	100	-	-	-	-	■		
	PÂTES ALIMENTAIRES SPAGHETTIS / PAQUET 200G	175	-	-	-	-	■		
	PÂTES ALIMENTAIRES VERMICELLES / SACHET 200G	175	-	-	-	-	■		
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,5 L	400	-	-	-	-	■		
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 1,2 L	250	-	-	-	-	■		
	EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / BOUTEILLE 33 CL	150	-	-	-	-	■		
EAU MINÉRALE SOURCE BONOUA / VERRE 33 CL	100	-	-	-	-	■			

Retrouvez plus d'informations sur le site [www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

Signalez tout contrevenant au N°VERT GRATUIT

800 000 99







## LA PISTACHE

La pistache est une amande de la famille des cucurbitacées très prisée en Côte d'Ivoire. Elle sert de base à la préparation de la « sauce pistache » appelée aussi « Egussi soup » au Nigeria et au Ghana.

### APPORTS NUTRITIONNELS ET BÉNÉFICES SANTÉ

La sauce pistache est devenue un plat incontournable lors des festivités (fêtes d'ignames, mariage coutumier, réception d'invités d'honneur...). Mais saviez-vous que la pistache est :

#### UN ANTI-STRESS NATUREL

La pistache est très riche en potassium, ce qui lui permet de réduire la tension artérielle, la résistance vasculaire et le rythme cardiaque, effets néfastes du stress, d'après une étude réalisée par l'Université d'Etat de Pennsylvanie. Le magnésium également présent en forte quantité dans la pistache est un anti-stress efficace.

#### LES PISTACHES CONTRE LA PERTE DE CHEVEUX

La pistache contient en quantité non négligeable de la biotine. Or une carence en biotine est un des facteurs principaux de la perte de cheveux. Ainsi la

consommation régulière de pistache lutte contre la perte de cheveux.

#### EFFICACES CONTRE LE CHOLESTÉROL

Les pistaches contiennent beaucoup d'acides gras insaturés, qui permettent la réduction du « mauvais cholestérol » sans diminuer le « bon cholestérol ». Mais attention, les pistaches industrielles sont souvent très salées et le sel ne fait pas bon ménage avec le cholestérol.

#### LES PISTACHES SOURCE DE VITAMINES

La pistache est une incroyable source de vitamines: E, B6, bêta-carotène, K... C'est en vitamine B6 qu'elle est spectaculairement riche, vitamine qui est indispensable à l'hémoglobine, qui participe alors à l'augmentation de l'oxygène transporté dans le sang, ce qui permet d'avoir un « meilleur sang ».

### Saisonnalité

de juillet à novembre

### Zone de production

Zone nord: Katiola, Ferké et Korhogo





# ACTIVITÉS DE VACANCES

LES MAIRIES OCCUPENT LA JEUNESSE !

Pendant les vacances bon nombre d'initiatives sont prises pour occuper les enfants et adolescents. Les mairies ne sont pas en reste : faire passer de bonnes vacances aux enfants est devenu une de leurs préoccupations.



# LE DOSSIER DE LA SEMAINE

ACTIVITÉS DE VACANCES, LES MAIRIES OCCUPENT LA JEUNESSE !



Dans chaque mairie il y a une direction de la jeunesse qui est chargé d'organiser des activités. Centres de loisirs, centres aérés, et autres pour la journée ou juste la demi-journée ou encore juste quelques heures dans la semaine, tout est fait pour les occuper sagement. Illustration avec les mairies de Grand-Bassam et Tiassalé.

## GRAND-BASSAM

Les autorités municipales ambitionnent de booster le goût du cinéma dans leur cité. A cet effet il sera organisé la Rencontre Cinématographique du Phare (RECIPH). De nombreux cinéastes ivoiriens seront donc présents dans l'ancienne capitale ivoirienne pour rappeler les grands moments du cinéma ivoirien mais également les chantiers de cette discipline en Côte d'Ivoire. Une occasion rêvée pour les jeunes et moins jeunes !

Sans parler de " A NOUS LES VACANCES" l'émission de radio Côte d'Ivoire qui se déporte à Grand-Bassam, en partenariat avec la mairie pour égayer les populations.

Mais aussi SANKOFA, le concours de danse des jeunes qui sera également au menu des vacances à Bassam. De nombreux groupes viendront faire apprécier leurs talents.

Enfin, pour les férus de sport, ne compétition de football, dénommée le Tournoi Dominique Ouattara du nom de la Première dame ivoirienne sera organisée et opposera de nombreuses équipes issues des différents quartiers de Bassam.



## TIASSALE

Commune du centre de la Côte d'Ivoire, le département de Tiassalé à travers les autorités municipales s'est engagé à apporter une animation croustillante à ses jeunes administrés durant ces vacances. Au cœur de ces activités une semaine culturelle, qui "vise à occuper sagement notre population notamment les jeunes", a expliqué le premier adjoint au maire, Vethus Séraphin N'guessan. Au menu des activités qui se dérouleront du 23 au 31 août, un concours culinaire, un concours de chorale et de fanfare, une compétition de pétanque. Il est également prévu un concours Awoulaba et un cross populaire. La semaine sera clôturée par une journée d'excellence qui récompensera les meilleurs élèves de la commune.

Après sa qualification aux présélections le 08 juillet dernier, à Aboisso, le groupe Les Enfants Journalistes de Tiassalé s'est qualifié pour les phases finales de WOZO VACANCES, compétition dédiée aux enfants de trois à quinze ans, issus des différentes communes de Côte d'Ivoire. « Notre participation vise à exprimer la volonté des autorités municipales à être davantage proches des populations, de les égayer et de leur apporter beaucoup de bonheur", a expliqué le premier adjoint au maire, Vethus N'Guessan.

## PORT-BOUET

Le sport, c'est bon pour le corps mais aussi pour l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant. Il développe le culte de l'effort, la volonté, le désir de réussir pour être meilleur que l'autre... Rencontrer des adversaires ou jouer avec des coéquipiers permet, en outre, de développer la sociabilité, mais aussi le respect de l'autre. La Direction des Activités Socio-culturelles et de Promotion Humaine de la mairie de Port-Bouet l'a bien compris en proposant pour ces vacances des activités plutôt axées sur le sport. Ainsi les vacanciers auront droit à partir du 7 août, et ce, jusqu'au 26 octobre à des tournois de maracana et de basketball pour grands et petits. Sont prévues également de la marche, un tournoi de pétanque, et une journée consacrée aux arts martiaux.

Si vous cherchez des activités pour occuper sagement vos enfants pendant cette période de vacances scolaires, rapprochez-vous du service socio-culturel de votre mairie. La plupart ont prévu des activités qui leur permettront de passer de bons moments.



## COMMUNIQUE



En raison des vacances scolaires, les centres de collecte et d'enrôlement du passeport biométrique sont quotidiennement envahis par des centaines de pétitionnaires.

Pour désengorger lesdits sites sur le territoire du District Autonome d'Abidjan, SNEIDAI porte à la connaissance du public que les bureaux de collecte et d'enrôlement seront exceptionnellement ouverts les samedis et ce, à compter du samedi 13 juillet 2019, de 08 heures à 14 heures.

Il est demandé aux pétitionnaires par la même occasion, de faire preuve de discipline et de prendre toutes les dispositions utiles pour se munir des documents exigés.

## NETTOYER UNE TÂCHE DE CAFÉ



Renverser du café sur la moquette ou du tissu, c'est arrivé même aux plus prudents. Cependant, ces tâches sont souvent très compliquées à enlever. Quand on ne sait pas comment s'y prendre, il peut se passer du temps avant que l'on arrive à se débarrasser définitivement de la tâche.

### ALORS, POURQUOI NE PAS UTILISER CETTE ASTUCE :

- Dans une petite tasse, mélangez (à parts égales) de l'eau et du vinaigre blanc.
- Munissez-vous d'un papier absorbant et posez-le sur la tâche de café.
- Versez un peu de votre mélange sur le papier absorbant et la tâche avant de tamponnez doucement sur la tâche, plusieurs fois.
- Rincez ensuite à l'eau froide.





Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



## Infoline Secrétariat Exécutif

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

+225 22 52 68 17

r.bah@cnlvc.ci

**Localisation :** 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

[www.cnlvc.ci](http://www.cnlvc.ci)

 Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

### Editeur :

Ministère du Commerce,  
de l'Industrie et  
de la Promotion des PME

### Rédacteur en Chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

### Régie : MOUSTIK SARL

Standard : +225 22 41 16 62

Email : info@moustik.ci

Localisation : 2 Plateaux vallons - Rue des Jardins

Production et distribution : COM'ON

Rédaction : Oumar NDAO, Marie-Emile KABLANTCHI

Conception graphique : David ALABI