

DOSSIER DE LA SEMAINE

GRANDES VACANCES SCOLAIRES

COMMENT OCCUPER
LES ENFANTS ?

+

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

LES PRODUITS DE SAISON

LE COCO, UN ALIMENT QUI
VOUS VEUT DU BIEN

ASTUCES DE LA SEMAINE

SAISON DES PLUIES :
PRÉVENIR LA GRIPPE.



DU 21 AU 28 JUIN 2021



O t i b e

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

"Je m'ennuie" ou encore "Je ne sais pas quoi faire"... Quel parent n'a pas déjà entendu ces phrases venant de son enfant durant les vacances scolaires ? En effet, pendant les vacances, la question de « comment occuper les enfants » devient une préoccupation majeure. Différentes options s'offrent aux parents : faire découvrir des lieux insolites, privilégier des activités sportives ou encore aller à l'assaut des musées et autres lieux culturels. Le choix est multiple. Comment occuper sainement les enfants pendant les grandes vacances scolaires ? Quelques suggestions dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Entière, râpée, en copeaux, en lait, en crème ou encore en eau, la noix de coco se cuisine aussi bien en plats sucrés que salés. Délicieuse et charnue, la noix de coco est un fruit prisé pour ses vertus gustatives mais également cosmétiques et thérapeutiques. En effet, la pulpe, le lait et l'huile de la noix de coco sont sources de nombreux apports nutritionnels et bénéficient à la santé. Petit tour d'horizon des bienfaits de la noix de coco dans notre rubrique PRODUIT DE SAISON.

En ce début de la saison des pluies, vous commencez à ressentir les premiers symptômes de la grippe ? Avant que les choses ne se compliquent, quelques remèdes naturels peuvent redonner à l'organisme l'énergie nécessaire pour renforcer son immunité et favoriser la guérison. Saison des pluies : comment prévenir la grippe ? C'est dans l'ASTUCE DE LA SEMAINE.

Pour terminer sur un sourire, rendez-vous dans notre rubrique « HUMOUR », pour démarrer la semaine dans la bonne humeur.

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.

ECHO 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**
Secrétaire Exécutive du CNLVC



Ensemble c'est possible !

C'EST COMBIEN?

TABLEAU DE L'EVOLUTION 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	YAMOUSOUKRO	MAN	KORHOGO		
PRODUITS VIVRIERS	PRODUITS DE SAISON	IGNAME BÊTÉ BÊTÉ	350	300	300	350	500	350	▼
		IGNAME KLÉGLÉ	500	450	400	400	350	500	▼
		MANIOC	200	200	200	200	300	300	■
		POMME DE TERRE	500	400	500	500	600	500	▼
		PATATE DOUCE	200	250	500	400	200	200	▼
		MIL	400	400	300	350	400	350	■
		ARACHIDE DECORTIQUÉE	800	600	600	750	700	500	■
		HARICOT	600	500	550	-	400	600	■
		RIZ LOCAL (LONGS GRAINS)	400	500	450	400	375	350	▼
		RIZ LOCAL (BRISURES)	350	400	400	350	375	300	▼
		GOMBO Dioula	600	300	400	720	600	500	▼
		GOMBO Baoulé	600	300	400	720	600	600	▼
		PIMENT	1200	800	700	325	250	600	▼
		TOMATE TYPE SALADE	1300T	1000	700	750	900	1000	■
		AUBERGINE VIOLETTE	600	350	350	500	300	500	■
		AUBERGINE N'DROWA	400	350	200	500	300	400	▼
		OIGNON BLANC	500	350	300	400	-	500	▲
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF	400	400	300	500	250	500	▲
		CHOU	300	250	350	600	600	500	■
		COURGETTE	300	400	350	400	200	300	■
	NAVET	750	700	600	500	600	700	■	
	HARICOT VERT	700	1200	1300	1000	2000	1000	▼	
	CONCOMBRE	300	300	300	300	500	350	■	
	BANANE DOUCE	350	300	300	350	400	400	▼	
	BANANE	350	400	200	300	500	500	▼	
	ANANAS	450	300	400	500	300	500	■	
	ORANGE	300	300	250	200	200	300	■	
	AVOCAT	600	300	400	500	400	600	▼	
	CITRON	300	400	875	875	700	700	▼	
	PAPAYE	300	400	200	100	200	600	▼	
	GINGEMBRE	550	500	300	500	300	500	■	
	PRODUITS HORS SAISON	GRAINE DE PALME	200	250	250	100	125	250	▲
		IGNAME KPONAN	-	500	700	-	350	-	▲
ASSAWA		-	400	400	300	-	-	▲	
CAROTTE		900	1000	1300	1500	1500	1000	▲	
POIVRON		600	1200	1000	1500	2000	1000	■	
PRODUITS FRAIS	BOUCHERIE	VIANDE DE BŒUF SANS OS LOCAL	3000	2800	2200	2400	2400	2200	■
		VIANDE DE BŒUF AVEC OS LOCAL	2500	2400	2000	2200	2200	1600	■
		VIANDE DE MOUTON LOCAL	3700	4000	3000	3500	4000	3000	■
		POULET DE CHAIR LOCAL	2100	2500	2000	3000	3000	2000	■
		ROGNON DE BŒUFS IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		PATTES DE BŒUF IMPORTES	1000	-	-	-	-	-	■
		FOIE DE BŒUFS IMPORTE	1400	-	-	-	-	-	■
		TRIPES IMPORTES	1500	-	-	-	-	-	■
		LANGUES DE BŒUF IMPORTEES	1500	-	-	-	-	-	■
		GESIERS DE POULETS IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		AILERONS DE DINDES IMPORTES	2500	-	-	-	-	-	■
		CROUPIONS DE DINDES IMPORTES	2000	-	-	-	-	-	■
		CUISSES DE POULETS IMPORTEES	2000	-	-	-	-	-	■
	POISSONNERIE	DORADE LOCALE	2500	-	-	-	-	-	■
		SOSSO LOCAL	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE NOIRE D'EAU DOUCE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		CARPE ROUGE LOCALE	3000	-	-	-	-	-	■
		BROCHET LOCAL	2600	-	-	-	-	-	■
		CREVETTE LOCALE	4000	-	-	-	-	-	■
		MAQUEREAU IMPORTE	1200	-	-	-	-	-	■
		MACHOIRON IMPORTE	1300	-	-	-	-	-	■
		CHINCHARD	1500	-	-	-	-	-	■
		CAPITAINE IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■
THON BLANC NON SALE IMPORTE	1600	-	-	-	-	-	■		
DORADE IMPORTEE	1800	-	-	-	-	-	■		
SOSSO IMPORTE	2500	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE IMPORTEE	2000	-	-	-	-	-	■		
CARPE NOIRE D'AQUACULTURE	2500	-	-	-	-	-	■		

▼ PRIX À LA BAISSE ■ PRIX STABLES ▲ PRIX EN HAUSSE

Retrouvez plus d'informations sur le site www.cnlvc.ci

Signalez tout contrevenant au **800 000 99** N°VERT GRATUIT

cnlvc
Centre National de
la Statistique et de
l'Information Économique
Ensemble c'est possible !

SEMAINE DU 21 AU 28 JUIN 2021



LE COCO, UN ALIMENT QUI VOUS VEUT DU BIEN

Entière, râpée, en copeaux, en lait, en crème ou encore en eau, la noix de coco se cuisine aussi bien en plats sucrés que salés. Délicieuse et charnue, la noix de coco est un fruit prisé pour ses vertus gustatives mais également cosmétiques et thérapeutique. En effet, la pulpe, le lait et l'huile de la noix de coco sont sources de nombreux apports nutritionnels et bénéfice santé. Petit tour d'horizon des bienfaits de la noix de coco dans notre rubrique PRODUIT DE SAISON.

BON POUR LA FEMME ENCEINTE

La consommation de noix de coco est conseillée aux femmes lors de leur grossesse. En effet, la pulpe, l'eau et le lait de coco sont riches en nutriments et vitamines. Des éléments qui sont bénéfiques au développement du fœtus et pour la santé de la mère. La noix de coco permet également d'apaiser les aigreurs d'estomac et les nausées des premières semaines. Enfin, le lait ou l'eau de coco permet d'éviter les gonflements des chevilles fréquents chez les femmes enceintes.



BON POUR LE COEUR, LES MUSCLES ET LE CERVEAU

Hydratante et riche en sels minéraux et oligoéléments, l'eau de coco évite la déshydratation. Le fait qu'elle soit reminéralisante permet d'améliorer la fonction cardiaque, d'aider à la tonicité musculaire et de diminuer le risque de crampes musculaires. De façon générale, en consommer après une longue journée ou lorsqu'il fait chaud, l'eau de coco permet au corps, aux muscles, au cœur et au cerveau de gagner de l'énergie.

BON POUR LA PEAU



L'acide laurique que contient l'huile de coco agit comme antibactérien pour la peau et peut donc apaiser des plaies superficielles. L'huile de coco aiderait même à prévenir et atténuer les rides du visage.

BON POUR LES CHEVEUX

L'huile de coco est excellente pour réparer les cheveux secs et redonner de la brillance à la chevelure.



Saisonnalité

La noix de coco a la particularité de pousser quasiment toute l'année.

Zone de production

Les zones de production sont les zones côtières du sud-ouest (San-Pedro, Sassandra, Tabou, Fresco, Grand-Lahou, Jacquville) et sud-est (Assinie, Grand-Bassam).





La Rizière[®]



Tous accros à son goût unique !



GRAND PRIX ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE
PAR LES CONSOMMATEURS



La Rizière, la source du bon riz





GRANDES VACANCES SCOLAIRES COMMENT OCCUPER LES ENFANTS ?

"Je m'ennuie" ou encore "Je ne sais pas quoi faire"... Quel parent n'a pas déjà entendu ces phrases venant de son enfant durant les vacances scolaires ? En effet, pendant les vacances, la question de comment occuper les enfants devient une préoccupation majeure. Différentes options s'offrent aux parents : faire découvrir des lieux insolites, privilégier des activités sportives ou encore aller à l'assaut des musées et autre lieux culturels. Le choix est multiple. Comment occuper sainement les enfants pendant les grandes vacances scolaires ? Quelques suggestions.



Pendant les vacances scolaires, il est indispensable de proposer aux enfants des activités adaptées à leurs âges. Voici donc quelques idées d'activités pour les occuper de manière intelligente pendant les grandes vacances.

ACTIVITÉS CULTURELLES



Participer à des activités culturelles permet aux enfants et aux moins jeunes d'élargir leurs capacités de réflexion et d'adaptation. Ce qui va renforcer leurs résultats scolaires à la rentrée. Il ne faut pas hésiter à visiter des institutions culturelles telles que les musées, les sites historiques, à participer à des festivals, des concerts, des spectacles de rue, des concours de danse... Vous pouvez par exemple faire un tour au musée des Civilisations de Côte d'Ivoire pour admirer ses collections estimées à 15 210 spécimens, portant sur la culture matérielle et immatérielle. Lesdites collections se composent de statues, de masques, d'instruments de musique, de poids à peser l'or, de parures, de textile, d'attributs de pouvoir, de pièces archéologiques, de photographies anciennes, d'objets usuels, de portes sculptées ou encore de monnaies traditionnelles. Vous pouvez également faire un tour au musée d'Assinie Mafia avec ses collections et diverses expositions.

Il y a aussi, les cafés littéraires comme ceux de l'Institut français de Côte d'Ivoire qui accueillent bon nombre d'auteurs. Vous pouvez profiter également des manifestations autour du livre qui sont régulièrement organisées par « l'Association des écrivains de Côte d'Ivoire » ou encore par l'association « Notre Boîte à Livres ». Sans oublier les différents spectacles de slams organisés par « l'Ecole des poètes ». Le choix d'activités culturelles est donc vaste.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Le sport fait du bien tant au corps qu'à l'esprit. Une activité sportive est donc indispensable pour le bien-être de l'enfant. Cela lui permet de développer la culture de l'effort et le désir de se surpasser. Rencontrer des adversaires ou jouer avec des coéquipiers permet, en outre, de développer la sociabilité, l'esprit d'équipe, mais aussi le respect de l'autre. Votre enfant aime l'eau ? Alors, pourquoi ne pas lui faire profiter de la piscine municipale de Treichville ou de Bingerville ? Votre enfant ne sait pas encore nager ? C'est l'occasion de lui faire prendre des cours de natation avec le Groupement des Sapeurs-Pompiers de l'Indénié qui dispose d'une magnifique piscine.

ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTES



Les vacances sont des moments propices pour faire du tourisme local. Si vous êtes à Abidjan, pourquoi ne pas commencer par le Parc national du Banco ? Avec ses 80 km de pistes, le parc se prête à de longues excursions à la découverte de la faune, de la flore et des aménagements touristiques qui y ont été réalisés. Si vous êtes au centre, rendez-vous à la Réserve de Faune d'Abokouamékro. Située entre Yamoussokro, Toumodi et Dimbokro, la Réserve de Faune d'Abokouamékro abrite des buffles, des bubales, des antilopes et de nombreuses autres espèces animales. A l'ouest, vous avez Man et ses 18 montagnes, son pont de liane, sa cascade, qui sont également de merveilleux endroits de découverte. Il y a également la basilique de Yamoussoukro, appelée Notre-Dame de la Paix, la plus haute basilique du monde. Où qu'on soit sur le territoire, ce ne sont pas les sites à découvrir qui manquent.



LUTTE CONTRE LA COVID-19 LE GOUVERNEMENT IVOIRIEN RÉCEPTIONNE 100 000 DOSES DE VACCINS PFIZER



Le Gouvernement ivoirien, par l'entremise du ministère de la Santé, de l'Hygiène Publique et de la Couverture Maladie Universelle, a réceptionné 100 000 doses de vaccin Pfizer.

Le mercredi 16 juin 2021, le Gouvernement ivoirien réceptionné à l'Aéroport international Félix Houphouët-Boigny d'Abidjan cents milles (100 000) nouvelles doses de vaccins anti-COVID 19. Ces doses supplémentaires acquises seront administrées à la population d'Abidjan âgée de 18 ans et plus. Ce vaccin sera utilisé, le temps de recevoir encore d'autres doses grâce à l'initiative Covax et les partenaires (Gavi et OMS, Unicef).

Le Gouvernement ivoirien vise la vaccination contre le coronavirus d'environ 20 millions de personnes, soit près de 70% de la population.

SAISON DES PLUIES : PRÉVENIR LA GRIPPE.



En ce début de la saison des pluies, vous commencez à ressentir les premiers symptômes de la grippe ? Avant que les choses ne se compliquent, quelques remèdes naturels peuvent redonner à l'organisme l'énergie nécessaire pour renforcer son immunité et favoriser la guérison. Saison des pluies : comment prévenir la grippe ? Nos deux astuces.

1- LE GINGEMBRE

Le gingembre est l'un des remèdes naturels les plus efficaces pour les maux de gorge. Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, le gingembre aide également à réduire les douleurs articulaires.

RECETTE :

- Verser de l'eau dans une casserole.
- Ajouter 2 à 3 tranches de gingembre frais et quelques tranches ou un zeste de citron.
- Faire bouillir le tout et laisser mijoter pendant 10 minutes.

2- LE CITRON ET LE MIEL

Le citron apporte de la vitamine C et a une action antibactérienne, tandis que le miel a un effet apaisant sur les muqueuses irritées. Ces deux aliments naturels sont un remède formidable contre les maux de gorge.

RECETTE :

- Dans une tasse ou un verre, verser un peu d'eau.
- Ajouter du citron et du miel.
- Bien mélanger et boire plusieurs fois par jour ce mélange froid ou en le faisant légèrement tiédir.



Tu viens acheter un coq chez moi et tu me demandes s'il chante le matin. Je te répond qu'il à déjà fait sortir 2 albums et tu veux me frapper



[f allonsseulementcocorico](#)





Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

Ensemble c'est possible !



Infoline Secrétariat Exécutif

Responsable : Dr Ranie-Didice BAH-KONE

+225 27 22 52 68 17

r.bah@cnlvc.ci

Localisation : 2 Plateaux, carrefour Las-Palmas

www.cnlvc.ci

 Conseil National de Lutte
contre la Vie Chère

 N° vert : 80 00 00 99

Editeur :

Ministère du Commerce
et de l'Industrie

Rédacteur en Chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Régie : MOUSTIK SARL

Standard : +225 27 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