

DOSSIER DE LA SEMAINE

# VACANCES SCOLAIRES

COLONIES DE VACANCES  
COMMENT BIEN CHOISIR ?



## C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS  
DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

## LES PRODUITS DE SAISON

LA CITRONNELLE, AUSSI BONNE AU  
PALAIS QUE POUR L'ORGANISME

## ASTUCES DE LA SEMAINE

CALMER LES NAUSEES



DU 28 JUIN AU 05 JUILLET 2021



# O t i b e

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

Suite de notre série portant sur comment occuper les enfants pendant les grandes vacances scolaires avec un petit budget. La semaine dernière nous vous présentions différents types d'activités à moindre coût. Cette semaine zoom sur les colonies de vacances. Que ce soit des séjours en Côte d'Ivoire ou à l'étranger, les colonies de vacances font la promesse d'occuper nos enfants sainement. Toutefois, bien que la réglementation des centres de vacances soit stricte, sélectionner la bonne colonie de vacances pour ses enfants n'est pas toujours simple. Il est important d'être attentif à certains points au moment de sélectionner un organisateur. A quoi faut-il faire attention avant de laisser partir son enfant ? Quels critères retenir pour sélectionner un séjour de vacances pour son enfant ? Comment reconnaître la colonie qui convient le mieux à son enfant ? Tous nos conseils dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE

La citronnelle est une plante tropicale aux propriétés aromatiques. Aussi appelée herbe citron, jonc odorant ou verveine des îles, la citronnelle a également des propriétés médicinales. Elle est excellente en assaisonnement, comme en décoction, mariée ou non à d'autres plantes. Zoom sur la citronnelle dans la rubrique PRODUIT DE SAISON.

Ballonnements, reflux gastriques, contractions de l'estomac, mal des transports, migraine, nervosité... Les nausées peuvent avoir des origines multiples. Il existe heureusement quelques astuces pour les stopper. Nous vous livrons une astuce efficace et pas chère dans notre rubrique 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 MARCHÉS, 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	YAMOISSOUKRO	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 Dioulá	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](http://www.cnlvc.ci)

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

**cnlvc**  
Centre National de  
Normes et de  
Vieillesse  
Ensemble c'est possible !

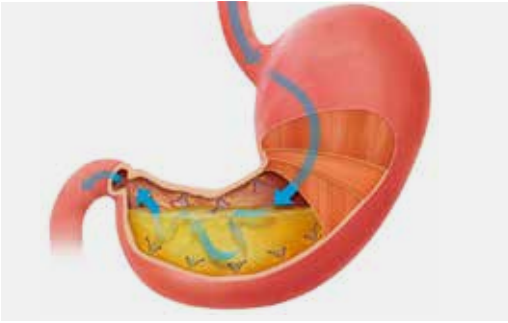


## LA CITRONNELLE, AUSSI BONNE AU PALAIS QUE POUR L'ORGANISME

La citronnelle est une plante tropicale aux propriétés aromatiques. Aussi appelée herbe citron, jonc odorant ou verveine des îles, la citronnelle a également des propriétés médicinales. Elle est excellente en assaisonnement, comme en décoction, mariée ou non à d'autres plantes.

### BONNE POUR LA DIGESTION

La citronnelle est une excellente tonique digestive. Antispasmodique, elle aide à calmer et à traiter les troubles digestifs et intestinaux. Sa consommation aide également à la diminution des flatulences et des crampes.



### CONTRE LES INFLAMMATIONS ET L'HYPERTENSION

La citronnelle est un anti-inflammatoire et un hypotensif. Les hypertendus peuvent donc l'utiliser pour stabiliser leur tension artérielle en prenant une petite tasse quotidienne. Elle peut aussi être consommée en cas de fièvre et de grippe.

### CONTRE LES MYCOSES

Grâce au géraniol, au néral et au géraniol présents dans la citronnelle et qui ont des propriétés antivirales et antifongiques, la tisane de citronnelle ferait un excellent traitement en cas de mycoses ou d'herpès.

### BONNE POUR GARDER LA LIGNE

La citronnelle est pauvre en calories, seulement 44 cal, 100 g de citronnelle. La prise régulière de la tisane de citronnelle est un bon allié dans un régime minceur. Elle aide également à lutter contre les cellulites et à éliminer les graisses du ventre.

### CONTRE LE DIABÈTE



La citronnelle est, en effet, hypoglycémiant, et aide à faire baisser le taux de sucre dans le sang. Il est très conseillé pour les personnes diabétiques de l'inclure dans leur régime alimentaire.

### BON POUR ÉLIMINER LES TOXINES

Pour éliminer les toxines, il est conseillé de faire une cure à base de citronnelle une à deux fois par an. Une telle cure consiste à boire deux grandes tasses de citronnelles par jours pendant deux semaines. Pour une tasse de tisane de citronnelle, mettez 2 grammes de feuilles séchées de citronnelle dans environ 200 ml d'eau bouillie.



## Saisonnalité

La citronnelle est disponible sur toute l'année, mais la période d'abondance s'étend de mai à octobre.

## Zone de production

La citronnelle est disponible partout en Côte d'Ivoire, car elle peut être cultivée sur tout type de sols.





**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**





## VACANCES SCOLAIRES COLONIES DE VACANCES COMMENT BIEN CHOISIR ?

Suite de notre série portant sur comment occuper les enfants pendant les grandes vacances scolaires avec un petit budget. La semaine dernière nous vous présentions différents types d'activités à moindre coût. Cette semaine zoom sur les colonies de vacances. Que ce soit des séjours en Côte d'Ivoire ou à l'étranger, les colonies de vacances font la promesse d'occuper nos enfants sagement. Toutefois, bien que la réglementation des centres de vacances soit stricte, sélectionner la bonne colonie de vacances pour ses enfants n'est pas toujours simple. Il est important d'être attentif à certains points au moment de sélectionner un organisateur. A quoi faut-il faire attention avant de laisser partir son enfant ? Quels critères retenir pour sélectionner un séjour de vacances pour son enfant ? Comment reconnaître la colonie qui convient le mieux à son enfant ? Tous nos conseils.



Pour choisir la structure d'accueil qui correspondra le mieux aux besoins de votre enfant, trois principaux critères sont à prendre en compte.

### LE PROJET PÉDAGOGIQUE



Oui ce sont des vacances, mais quand il s'agit de colonie de vacances, on parle de séjours pédagogiques. En effet, il faut savoir qu'une colonie de vacances repose sur un projet pédagogique. C'est en quelque sorte la philosophie du séjour. Par exemple, inciter les enfants à adopter des gestes écologiques dans un projet pédagogique de protection de l'environnement. De même, il existe des colonies de vacances à confession religieuse et d'autres totalement laïques. Aussi, mieux vaut vérifier que le projet pédagogique proposé est en adéquation avec vos valeurs familiales et correspond aux besoins de votre enfant.

### LE THÈME DE LA COLONIE

Votre enfant aime-t-il taper dans un ballon ? Danser ? Dessiner ? Apprendre une nouvelle langue ? Être dans la nature ? En effet, linguistique, culturelle, sportive, artistique ou encore scientifique, privilégiez les colonies qui ont une thématique et des objectifs précis. Les structures organisatrices sont conscientes de la nécessité de définir une thématique claire. C'est la raison pour laquelle elles proposent différents thèmes de colonie de vacances. Car, il ne s'agira pas simplement pour l'enfant de s'amuser mais plutôt de valoriser ses talents en s'amusant. De fait, la passion de votre enfant peut être un bon indicateur pour choisir la colonie adaptée à sa personnalité et à son âge. Par exemple lors des séjours sportifs, des séances encadrées permettront aux jeunes de progresser dans la pratique de leur sport favori. De même, si vous choisissez un séjour axé sur l'apprentissage de langues, votre enfant bénéficiera de cours de langues en groupe de niveaux. Afin de choisir la colonie idéale, vous devrez donc prendre en compte les centres d'intérêt de votre enfant. Il serait dommage de choisir le basket comme thème alors que l'enfant est passionné par le théâtre ou le chant !

### LE SÉRIEUX DE L'ORGANISME

Les colonies de vacances sont réglementées et doivent répondre à des normes. Que ce soit pour des séjours en Côte d'Ivoire ou à l'étranger, une colonie de vacances sérieuse doit impérativement avoir reçu l'agrément du Ministère de la Promotion de la Jeunesse, de l'Insertion Professionnelle et du Service Civique, qui vérifie un certain nombre de critères. Tels que le statut de la structure organisatrice, le programme journalier du séjour, les conditions d'hébergement, le nombre et la qualification des animateurs, la souscription à une police d'assurance de responsabilité civile ou encore l'existence d'un médecin référent qui peut être contacté facilement en cas de pépin de santé d'un des enfants. Les normes sont donc strictes. Avant de laisser partir votre enfant, vérifiez que ces normes sont scrupuleusement respectées par la structure organisatrice de la colonie de vacances;



**REtenir !** Il n'est pas nécessaire de partir loin de chez soi pour apprécier son séjour ! Ce qui compte pour un enfant, c'est d'abord de rencontrer des amis, de découvrir de nouvelles activités et de faire l'expérience de la vie collective. Un séjour épanouissant peut se vivre aussi bien dans la ville voisine que tout près du domicile familial.

## ACCES A L'EAU POTABLE : 20 CAMIONS-CITERNES REMIS A L'ONEP POUR RESOUDRE LES DIFFICULTES D'ALIMENTATION



20 camions-citernes d'une capacité de 20 000 litres chacun ont été remis à l'Office National de l'Eau Potable (ONEP), en vue de pallier, en cas d'urgence, les difficultés d'accès à l'eau potable.

Selon le Ministre de l'Hydraulique, ces engins, d'un coût de 1,5 milliard de FCFA, seront les moyens les plus rapides et adéquats pour les dépannages, en cas d'urgence, provoquée par des incidents sur les installations pouvant entraîner le manque d'eau potable tant à Abidjan qu'à l'intérieur du pays.

Il a profité de cette occasion pour annoncer l'acquisition de 15 autres camions-citernes le 15 juillet 2021, par le biais de la Banque Mondiale. L'objectif visé est d'équiper l'ONEP de 50 camions citernes au total.

Avec ces acquisitions, il sera possible de doter chaque région de la Côte d'Ivoire en camion-citerne, afin d'assurer sans discontinuer le service d'eau auprès des populations.



## CALMER LES NAUSEES



Ballonnements, reflux gastriques, contractions de l'estomac, mal des transports, migraine, nervosité... Les nausées peuvent avoir des origines multiples. Il existe heureusement quelques astuces pour les stopper. Nous vous livrons une astuce efficace et pas chère.

**Une astuce pour combattre les nausées à base de bicarbonate de soude associée au citron. En effet, grâce à leur acidité, le bicarbonate de soude et le citron peuvent soulager les aigreurs de l'estomac.**

### Mode d'emploi

1. Mettre une cuillerée à café de bicarbonate de soude dans un verre d'eau, puis buvez-le d'une traite.
2. Dans un 2e temps, presser un citron et boire le jus également d'une traite.

### Attention !

Ne pas mélanger dans le même verre le bicarbonate de soude et le jus de citron au risque d'avoir une réaction chimique immédiate dans le verre. Cette réaction chimique doit se produire dans le ventre afin de stopper les nausées.





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](http://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