



COM'ON  
S'entraide et s'écoute

Dossier de la Semaine

## COLONIES DE VACANCES : FAITES LE BON CHOIX

*A quoi faut-il faire attention avant de laisser partir son enfant ? Quels critères retenir pour sélectionner un séjour de vacances pour son enfant ?*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

LES VERTUS DU CONCOMBRE

### ASTUCE DE LA SEMAINE

ÉVITER LES MAUVAISES ODEURS EN CUISINE



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



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 ? Tous nos conseils dans LE DOSSIER DE LA SEMAINE.

Figurant dans la catégorie des aliments à calories négatives, le concombre est un fruit dont les atouts ne sont plus à présenter dans le domaine de la santé, de la minceur et de la beauté. Les propriétés du concombre sont à découvrir dans la rubrique LE PRODUIT DE SAISON.

Oignon cuit, friture, poisson, ou encore plat que l'on oublie sur le feu, cuisiner c'est aussi des odeurs qui s'imprègnent dans l'air. Que l'on soit bon cuisinier ou pas, nos préparations culinaires peuvent laisser une odeur parfois désagréable. Pour s'en débarrasser, découvrez 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.

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

**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	YAMOUSOUKRO	MAN		KORHOGO		
PRODUIT VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	IGNAME "KPNAN GHANA" (kg)	700		500	500				
		IGNAME KLEGLE			350	700	600	500	■	
		IGNAME BETE BETE	350	350	300	600	350	300	■	
		MANIOC (kg)	300	250	300	200	300	300	■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300				300		■	
		POMME DE TERRE (kg)	600	650	700	700	700	650	■	
		AVOCAT (kg)	300	400	400	500	400	500	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	250	250	200	300	150	300	■	
		HUILE ROUGE (L)	1500				1000		■	
		CONCOMBRE (kg)	500	600	350	300	300	300	■	
		COURGETTE (kg)	400	400	350	500	300	300	▲	
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1200	1000	500	600	1000	1000	■
CHOU (kg)	600		600	400	600	750	500	▲		
OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	700		650	700	500	600	600	■		
BANANE PLANTAIN (kg)	500		450	250	1000	500	600	▲		
OIGNON BLANC (kg)	900		950	700	400	500	900	▲		
TOMATE TYPE SALADE (kg)	1500		1500	900	1200	1750	1500	▲		
PIMENT FRAIS (kg)	1700		1500	1500	500	350	1000	▲		
AUBERGINE N'DROWA (kg)	700		700	800	500	400	600	▲		
GNANGNAN (kg)	1700							■		
GOMBO (kg)	900		1000	1000	500	500	700	▲		
HARICOT VERT (kg)	1800		1500	1500	1600	1500	1500	■		
POIVRON (kg)	1200		1500	600	1700	2500	1700	■		
VOS PROTEINES	CAROTTE (kg)	2000	2000	1500	2000	1500	1800	▲		
	PATE ARACHIDE (400 g.)	1000			500	600				
	PATE PISTACHE(400 g.)	2000			1000	500				
	PATE DANACARDE(500 g.)	2000								
	GOMBO SEC EN POUDRE (400g.)	700		500	500	500				
	PATATE DOUCE (kg)	400	400	500	500	500	250	■		
	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)	3000	3000	3000	3200	3000	2500	■		
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2500	2000	■		
	DINDE (kg)	5000								
	LAPINS (kg)	5000								
	PINTADÉ (kg)	5500								
	POULET DE CHAIR (kg)	2100	2100	2200	2200	2200	2000	■		
PATTES DE POULETS (kg)	1200									
PONDEUSES (kg)	2700		2700	2700	4000		■			
POISSON SOSO IMPORTE (kg)	2500						■			
POISSON MAGNE FRAIS MOYEN (4 unités)	250									
POISSON MAGNE SEC MOYEN(4 unités)	500									
POISSON CHINCHARD IMPORTE (kg)	1800						■			
POISSON CARPE IMPORTE (kg)	2000						■			
POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500									
POISSON THON (kg)	850									
POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■			
POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750									
VIANDE DE MOUTON (kg)	4300		4000	4000	5000		■			
KPLO (unité moyen)	500			500	400		■			
ESCARGOT (LOT DE 4 MOYENS)	1500									
VIANDE DE PORC (kg)	2000									
COTE DE PORC (kg)	1100			1200						
PATTE DE PORC (kg)	900			1200						
PATTE DE BŒUF (kg)	1200			2500	1500					
PRODUIT FRAIS	FRUIT	ANANAS (kg)	350	500	500	1000	200	500	■	
		CITRON (kg)	1100	950	875	450	875	800	■	
		ORANGE (kg)	350	200	250	125	250	300	■	
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150				250			
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	350	350	400	400	▲	
		PAPAYE (kg)	400	400	200	250	100	500	▼	
		Pastèque	500							
		MANGUE (kg)	400			400				
		AUTRES PRODUITS POUR VOTRE NUTRITION	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	600	450	400	■
			RIZ LOCAL DANANE (kg)	600						
			MAIS (kg)	500						
			SOJA (kg)	800						
FARINE DE SOJA (kg)	900									
MAIS DECORTIQUE (kg)	350					800				
MAIS POUDRE - KABATO (kg)	500				500					
PISTACHE (kg)	2250									
ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900		900	1000	1000	1000	650			
MIL (KG)	500		500	600	400	500				
FARINE DE MIL (kg)	500									
AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000				1000					
SORGHO (kg)	700									
SESAME (kg)	1500									
NIEBE (kg)	700									
FONIO (kg)	1500									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)				1000	800				
	SUCRE BLANC (kg)				1000	900				
	LAIT LIQUIDE (L)				2800					
	GINGEMBRE (kg)	550			500	250				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2500								
TOMI (kg)	1000									

# LES VERTUS DU CONCOMBRE

Figurant dans la catégorie des aliments à calories négatives, le concombre est un fruit dont les atouts ne sont plus à présenter dans le domaine de la santé, de la minceur et de la beauté.

## Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

### BON POUR LE CŒUR ET LES VAISSEAUX

La peau du concombre contient une protéine appelée peroxydase. Or cette peroxydase pourrait réduire le cholestérol et les triglycérides et donc diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Elle aurait également des vertus anti-diabète par diminution du glucose sanguin et serait capable de protéger certains tissus de l'oxydation.



### BON POUR PRÉVENIR CERTAINS CANCERS

Grâce à ses nutriments, le concombre permet de lutter contre la multiplication des cellules pancréatiques cancéreuses. Il limiterait également les risques de cancer des ovaires, du sein, de l'endomètre et de la prostate.



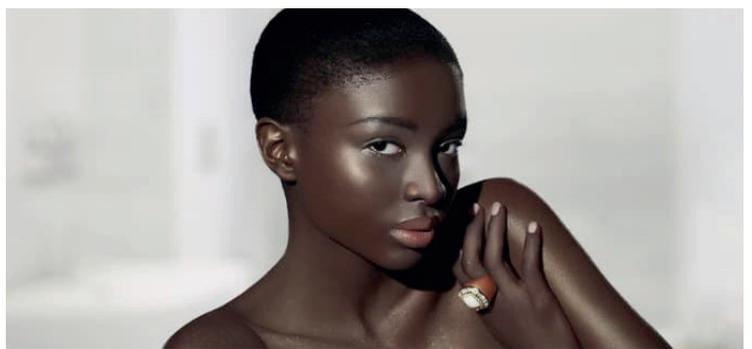
### BON POUR LES OS

L'équivalent d'une tasse remplie de concombres couvre environ 20% de vos besoins quotidiens en vitamine K, dont le corps a besoin pour solidifier les os. Associer une consommation régulière de concombre avec des aliments riches en vitamine D permettrait de réduire le nombre de fractures en augmentant la densité des os.



### BON POUR LA PEAU

L'effet bénéfique du concombre sur la peau passe par l'intérieur et l'extérieur. De l'intérieur, en manger vous apporte des composés anti-inflammatoires qui apaisent les irritations de la peau. De l'extérieur, grâce à sa grande teneur en eau (95%), le concombre possède un effet tonifiant et hydratant pour la peau.



### Saisonnalité

Deux périodes :

- De mars à juin.
- Octobre à novembre.

La culture du concombre a l'avantage d'avoir un cycle très court, environ 45 jours.

### Zone de production

Le concombre est essentiellement produit dans les zones marécageuses.

# Céleste, ma source de fraîcheur

*Pure et Légère*

02 FEVRIER 2022



**Céleste**® Pure Source de Vie

POUR VOTRE SANTÉ, BOIRE AU MOINS 1,5 LITRES D'EAU PAR JOUR



**laity**®  
Instantané

**LAITY**  
**BIEN PLUS**  
**QUE DU LAIT**



GRAND PRIX  
ELU PRODUIT ET SERVICE DE L'ANNEE

02 FEVRIER 2022

**LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE !**





Dossier de la Semaine

## COLONIES DE VACANCES : FAITES LE BON CHOIX

*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 ?*



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 pédagogique. 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

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. 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.



## LA CREDIBILITE 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.



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



MINISTÈRE DU COMMERCE, DE L'INDUSTRIE  
ET DE LA PROMOTION DES PME

Abidjan le 16 juin 2023

## COMMUNIQUÉ

Dans le cadre de l'ajustement des tarifs de l'électricité, le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME porte à la connaissance des opérateurs économiques de l'instauration du principe de l'information préalable et de la concertation, avant toute révision de prix des denrées de grande consommation, en général, et en particulier les prix des produits soumis à la réglementation des prix et de la concurrence conformément au décret no2022-167 du 09 mars 2022.

Par conséquent, en application de l'article 3 nouveau de l'ordonnance no2022-158 du 09 mars 2022 portant modification de l'article 3 de l'ordonnance n°2013-162 du 20 septembre 2013 relative à la concurrence telle que modifiée par l'ordonnance no2019-389 du 08 mai 2019, pour toute modification tarifaire impliquant une augmentation de prix des produits de grande consommation, les opérateurs économiques des secteurs d'activités significativement impactés sont invités à prendre attache avec la Direction Générale du Commerce Intérieur.

Le Ministre du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, tout en invitant les populations au signalement de toute hausse excessive de prix, exhorte l'ensemble des acteurs au strict respect des dispositions sus mentionnées et à la dénonciation de toute révision de prix en dehors du cadre de concertation.

Tout contrevenant s'expose aux sanctions prévues par la réglementation en vigueur. Les équipes du Ministère en charge du commerce restent mobilisées sur le terrain en vue de lutter contre toute pratique spéculative.

Le présent communiqué prend effet à compter de sa date de diffusion.

**Infoline: 1343 / [info@commerce.gouv.ci](mailto:info@commerce.gouv.ci) /**

**Direction Générale du Commerce Intérieur : 07 08 27 45 12 / 07 07 24 26 73**

Souleymane DIARRASSOUBA

***Pour toute authentification des communiqués du Ministère du Commerce, de l'Industrie et de la Promotion des PME, rendez-vous sur les sites : [www.gouv.ci](http://www.gouv.ci), [www.commerce.gouv.ci](http://www.commerce.gouv.ci) et sur la page Facebook/commerceindustrie225***

Immeuble Postel 2001, 18<sup>ème</sup> étage  
BP V 142/143 Abidjan Tél: (+225) 27 20 22 95 28  
E-Mail: [info@commerce.gouv.ci](mailto:info@commerce.gouv.ci)

[facebook.com/commerceindustrie225](https://www.facebook.com/commerceindustrie225) [www.commerce.gouv.ci](http://www.commerce.gouv.ci)



## Astuce de la Semaine

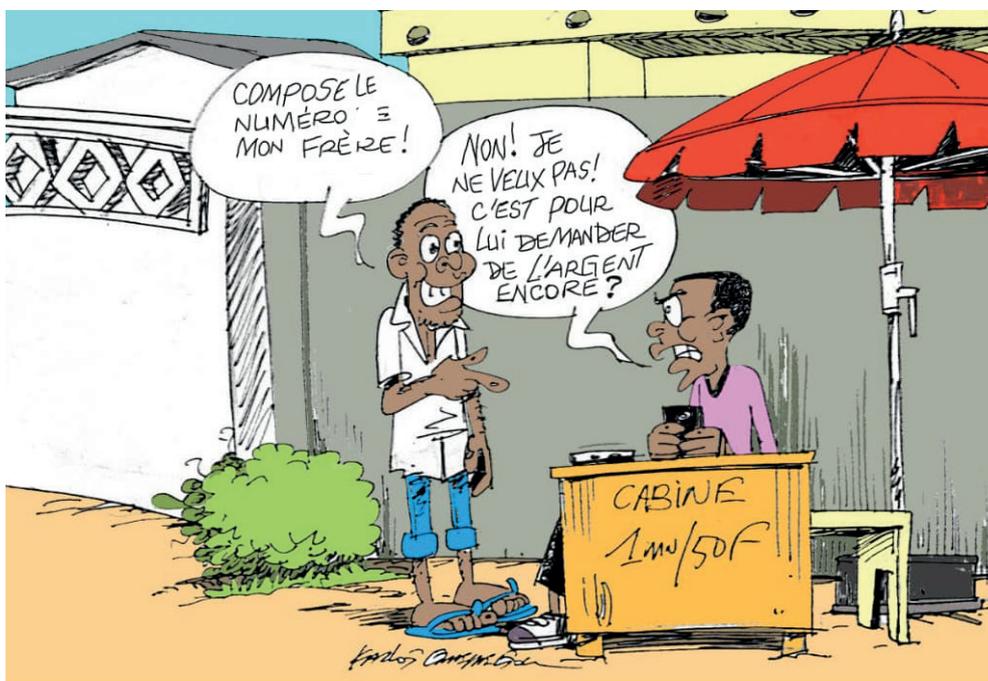
### ÉVITER LES MAUVAISES ODEURS EN CUISINE

Oignon cuit, friture, poisson, ou encore plat que l'on oublie sur le feu, cuisiner c'est aussi des odeurs qui s'imprègnent dans l'air. Que l'on soit bon cuisinier ou pas, nos préparations culinaires peuvent laisser une odeur parfois désagréable.

### MODE D'EMPLOI

- Procurez-vous du vinaigre blanc.
- Versez du vinaigre blanc dans un bol et laissez-le dans la cuisine.
- Le vinaigre blanc a la particularité d'absorber toutes les mauvaises odeurs de cuisine.

## Humour de la Semaine





## Infoline Secrétariat Exécutif

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

Tel. : **+225 25 21 01 79 99** - Email : **raniebah@yahoo.fr**

Localisation : **Cocody-Angré, en face de la CNPS**

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

 conseil national de lutte  
contre la vie chère

 N° vert : 25 21 01 79 99



**cnlvc**  
Conseil National de Lutte  
contre la Vie Chère

**Ensemble c'est possible**

COM'ON  
COMMERCIAL

### Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, DE  
L'INDUSTRIE ET DE LA PROMOTION  
DES PME

### Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON** :

Marie-Emile KABLANTCHI

Regie : **MOUSTIK SARL**

Standard : **+225 27 22 41 16 62**

Email : **commercial@comon.ci**

Localisation : **2 Plateaux Vallon - Rue des Jardins**

Production et Distribution : **COM'ON**