



COMON
Sponsor officiel

Dossier de la Semaine

VOYAGE CULINAIRE ET CULTUREL À TRAVERS LES VILLES HÔTES DE LA CAN 2023

Les villes qui abritent la CAN offrent une expérience unique en termes de spécialités culinaires, d'attractions touristiques et d'histoire.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES
MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LE MANIOC ET SES MULTIPLES
BIENFAITS

ASTUCE DE LA SEMAINE

BLANCHIR SES DENTS SANS
PRODUITS CHIMIQUES



SCANNEZ POUR
ACCÉDER
AUX NUMÉROS
PRÉCÉDENTS !



Le coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2023 a été brillamment donné le samedi dernier au cours d'une cérémonie d'ouverture féérique. Pour la suite de la compétition, cinq villes hôtes accueillent cet événement prestigieux : Abidjan bien sûr mais également Bouaké, Korhogo, San-Pedro et Yamoussoukro. Chacune de ces villes offre une expérience unique en termes de spécialités culinaires, d'attractions touristiques et d'histoire. Notre DOSSIER DE LA SEMAINE donne un aperçu de ce que vous pouvez découvrir dans chacune de ces villes CAN.

Incontournable de la cuisine ivoirienne, le manioc est présent sur la plupart des tables sous toutes les formes ; foutou, attiéké, placali ou simplement bouilli à l'eau. Ses vertus nutritionnelles sont nombreuses comme vous le découvrirez dans notre PRODUIT DE SAISON.

Au fil du temps, l'émail des dents peut s'abîmer et a avoir tendance à jaunir. L'ASTUCE DE LA SEMAINE vous donne des techniques simples et naturelles pour retrouver des dents blanches.

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

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

PRODUITS		COÛTS MOYENS FR/KG						TENDANCE DES PRIX		
		ABIDJAN	SAN PEDRO	BOUAKÉ	YAMOOUSSOUKRO	MAN	KORHOGO			
PRODUITS VIVRIERS	PRODUIT DE SAISON	PATATE DOUCE (kg)	300	350	500	500	300	200	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	300	400	250	500	250	400	▼	
		MANIOC (kg)	450	350	300	200	200	400	■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		ORANGE (kg)	250	200	250	125	250	300	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	350	300	350	300	250	300	■	
		GOMBO (kg)	550	600	1000	500	500	500	▼	
		HARICOT VERT (kg)	1200	800	800	1600	1500	1300	■	
		CONCOMBRE (kg)	300	300	350	300	500	300	■	
		COURGETTE (kg)	300	400	400	500	250	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	800	900	500	600	800	1000	■
			IGNAME KPONAN COTE D'IVOIRE (kg)	700	700	500	600	650	650	▲
			OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	950	800	900	700	800	900	▲
			OIGNON BLANC (kg)	800	950	800	700	800	900	▲
			GNANGNAN (kg)	1800						■
			AUBERGINE N'DROWA (kg)	950	900	800	500	400	800	■
			PIMENT FRAIS (kg)	1000	900	800	500	500	800	■
			CHOU (kg)	500	500	350	1500	600	500	▲
TOMATE TYPE SALADE (kg)	700		800	1000	900	800	900	▲		
POIVRON (kg)	1200		800	800	1500	1500	1000	■		
CAROTTE (kg)	1500		1300	1500	2000	1700	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	800		900	800	900	900	900	■		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200				500			■		
PATE PISTACHE (400 g.)	2000				1000			■		
PATE D'ANACARDE (500 g.)	2000							■		
HUILE ROUGE (L)	1900							▲		
GOMBO SEC EN POUVRE (400g.)	700							■		
VOS PROTEINES	VIANDE DE BŒUF SANS OS (kg)		3000	3000	3000	3200	3000	2500	■	
	VIANDE DE BŒUF AVEC OS (kg)	2800	2600	2500	2500	2600	2000	■		
	DINDE (kg)	5000						■		
	LAPINS (kg)	5000						■		
	PINTADE (kg)	5500						■		
	POULET DE CHAIR (kg)	2200	2100	2200	2200	2200	2000	■		
	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)	2000						■		
	POISSON CARPE AQUACULTURE (kg)	3500						■		
	POISSON THON (kg)	850						■		
	POISSON MAQUEREAU IMPORTE (kg)	1500						■		
	POISSON MACHOIRON IMPORTE (kg)	1750						■		
	VIANDE DE MOUTON (kg)	4500		4000	4000	5000		■		
	KPLO (unité moyen)	500		500	500	400		■		
	ESCARGOT (LOT DE 6 MOYENS)	2500						■		
	VIANDE DE PORC (kg)	2000			2000			■		
	COTE DE PORC (kg)	1100		1200	1200			■		
	PATTE DE PORC (kg)	1200			1200			■		
	PATTE DE BŒUF (kg)	1200		2500	2500			■		
FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	500	500	400	500	■		
	CITRON (kg)	400	600	875	450	875	700	▼		
	AVOCAT (kg)	450	400	600	600	500	500	■		
	NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150						■		
	BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	400	400	■		
	PAPAYE (kg)	350	400	300	250	100	500	■		
	PASTEQUES (kg)	450						■		
	RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	450	400	■		
	RIZ LOCAL DANANE (kg)	650						■		
	MAIS (kg)	500						■		
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION	SOJA (kg)	800						■		
	FARINE DE SOJA (kg)	900						■		
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350						■		
	MAIS POUVRE - KABATO (kg)	500			500			■		
	PISTACHE (kg)	2250						■		
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	900	1000	1000	650	■		
	MIL (kg)	500	500	600	400	500		■		
	FARINE DE MIL (kg)	500						■		
	AMANDE DE CAJOU (100 gr.)	1000						■		
	SORGHO (kg)	700						■		
	SESAME (kg)	1500						■		
	NIEBE (kg)	700						■		
	FONIO (kg)	1500						■		
	DIVERS	SUCRE BLANC (kg)			1000	1800			■	
LAIT LIQUIDE (L)					2800			■		
GINGEMBRE (kg)		500		300	500			■		
FEUILLE DE BISSAP (kg)		2000						■		
TOMI (kg)		900						■		

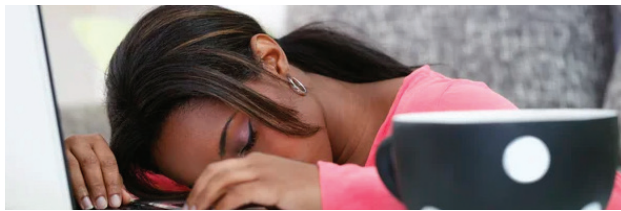
LE MANIOC ET SES MULTIPLES BIENFAITS

Incontournable de la cuisine ivoirienne, le manioc est présent sur la plupart des tables sous toutes les formes ; foutou, attiéké, placali ou simplement bouilli à l'eau. Ses vertus nutritionnelles sont nombreuses.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

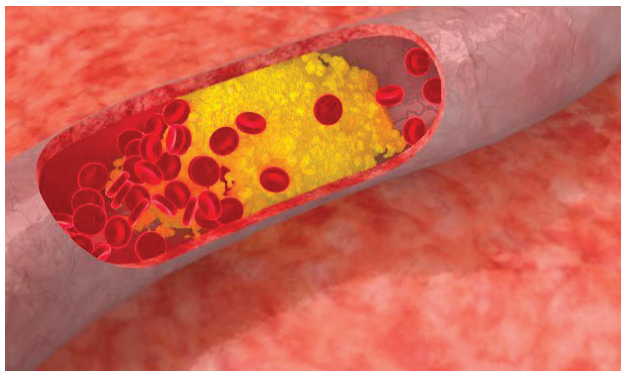
ATTÈNUE LA FATIGUE ET DONNE DU PEPS

Grâce à sa teneur en glucides, ce tubercule donne de suite un coup de fouet à l'organisme. Il doit cette vertu au fait d'avoir un index glycémique élevé : le sucre arrive rapidement au niveau du sang pour fournir cette énergie immédiate. Ce macronutriment est aidé par la présence de vitamines du groupe B1, B2 et B3 qui aident à atténuer la fatigue, de vitamine C tonifiante, de fer anti-anémie et de phosphore qui intervient dans le métabolisme énergétique.



RÉDUIT LE TAUX DE MAUVAIS CHOLESTÉROL

Le manioc semble efficace pour réduire le taux de mauvais cholestérol (ou « LDL-cholestérol ») dans le sang et augmenter celui du bon cholestérol (ou « HDL-cholestérol »). Cette action est due à sa teneur en fibres alimentaires et à la présence de L-fucose, un monosaccharide impliqué dans de nombreux rôles fonctionnels.



UN REMÈDE PUISSANT CONTRE LES PROBLÈMES DE PEAU

Le manioc est un très bon remède contre les problèmes de peau. Utilisez les feuilles pour une action antibactérienne et la poudre de manioc en cas d'eczéma ou de brûlures.



UN REMÈDE PUISSANT CONTRE LES PROBLÈMES DE PEAU

Il est recommandé de consommer les feuilles de manioc en quantité suffisante et régulièrement pour leurs vertus médicinales des incommodités sanitaires comme le paludisme non sévère. Les feuilles de manioc apparaissent comme un bon aliment par leur richesse en protéines, calcium, sels minéraux totaux et vitamines.



Saisonnalité

Janvier à Mars et de Mai à Juin.

Zone de production

Les zones de forte production sont concentrées autour des zones urbaines d'Abidjan, de Bouaké et de San Pedro.

Céleste, ma source de fraîcheur

Pure et Légère

02 FÉVRIER 2022



Céleste® Pure Source de Vie

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





Les pâtes maman, un vrai régal !







Maman, c'est toi qu'on préfère





Dossier de la Semaine

VOYAGE CULINAIRE ET CULTUREL À TRAVERS LES VILLES HÔTES DE LA CAN 2023

Le coup d'envoi de la Coupe d'Afrique des Nations (CAN) 2023 a été brillamment donné le samedi dernier au cours d'une cérémonie d'ouverture féerique. Pour la suite de la compétition, cinq villes hôtes accueillent cet événement prestigieux : Abidjan bien sûr mais également Bouaké, Korhogo, San-Pedro et Yamoussoukro. Chacune de ces villes offre une expérience unique en termes de spécialités culinaires, d'attractions touristiques et d'histoire. Petit aperçu de ce que vous pouvez découvrir dans chacune de ces villes CAN.



ABIDJAN : UN FESTIN DE SAVEURS ET DE MERVEILLES

Spécialités culinaires : Abidjan est réputée pour sa cuisine variée et délicieuse. Vous pourrez déguster des plats ivoiriens tels que l'attiéké, le poisson braisé, le foutou ou encore le placali mais également toutes les spécialités internationales. En effet, avec ses nombreux restaurants divers et variés, toutes vos envies de cuisine d'ici et d'ailleurs seront comblées.

Attractions touristiques : Abidjan offre de nombreux sites touristiques, tels que la cathédrale Saint-Paul, le parc national du Banco, le domaine BINI, la Baie des milliardaires, le Musée des Civilisations de Côte d'Ivoire, et bien d'autres.



BOUAKE : UN MAGNIFIQUE HERITAGE CULTUREL

Spécialités culinaires

Bouaké est réputé pour son Kédjénou de poulet, son placali à la sauce kôpè, ou encore son Gouagouassou « Ça tro gouassou » en langue baoulé.

Attractions touristiques

Les potières de Tanou Sakasso, les teinturiers de Dar Es Salam, la Grande Mosquée de Bouaké, les Falaises de Brobo, méritent le déplacement.

KORHOGO : TERRE DE TRADITIONS

Spécialités culinaires

Korhogo est réputée pour ses plats à base de mil, tels que le tô et le soubala une sauce à base de graines de néré.

Attractions touristiques

Korhogo est connue pour son artisanat, en particulier les tissus traditionnels tels que le pagne tissé. Vous pouvez découvrir également les masques sculptés, le

Musée Péléféro Gbon Coulibaly, la Case aux Fétiches de Niofouin, les Tisserands de Waraniéné et les mosquées de Kong.

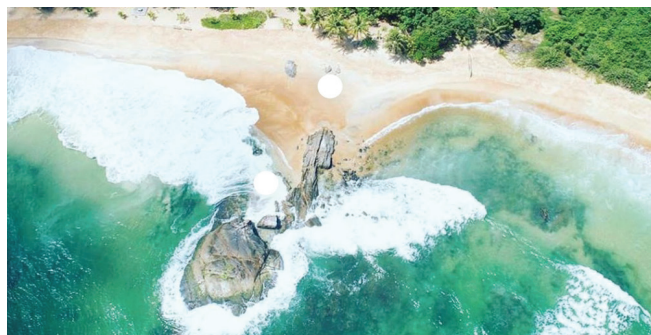
SAN PEDRO : MER ET DELICES MARINS

Spécialités culinaires

La région de San-Pédro est bien réputée pour ses fruits de mer frais, tels que les crevettes, les crabes et les poissons. Vous pourrez déguster les délices de la mer.

Attractions touristiques

San-Pédro offre de magnifiques plages, idéales pour la baignade et la détente. Vous pourrez également visiter le parc national de Taï, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.



YAMOOUSSOUKRO : SPLENDEURS ARCHITECTURALES

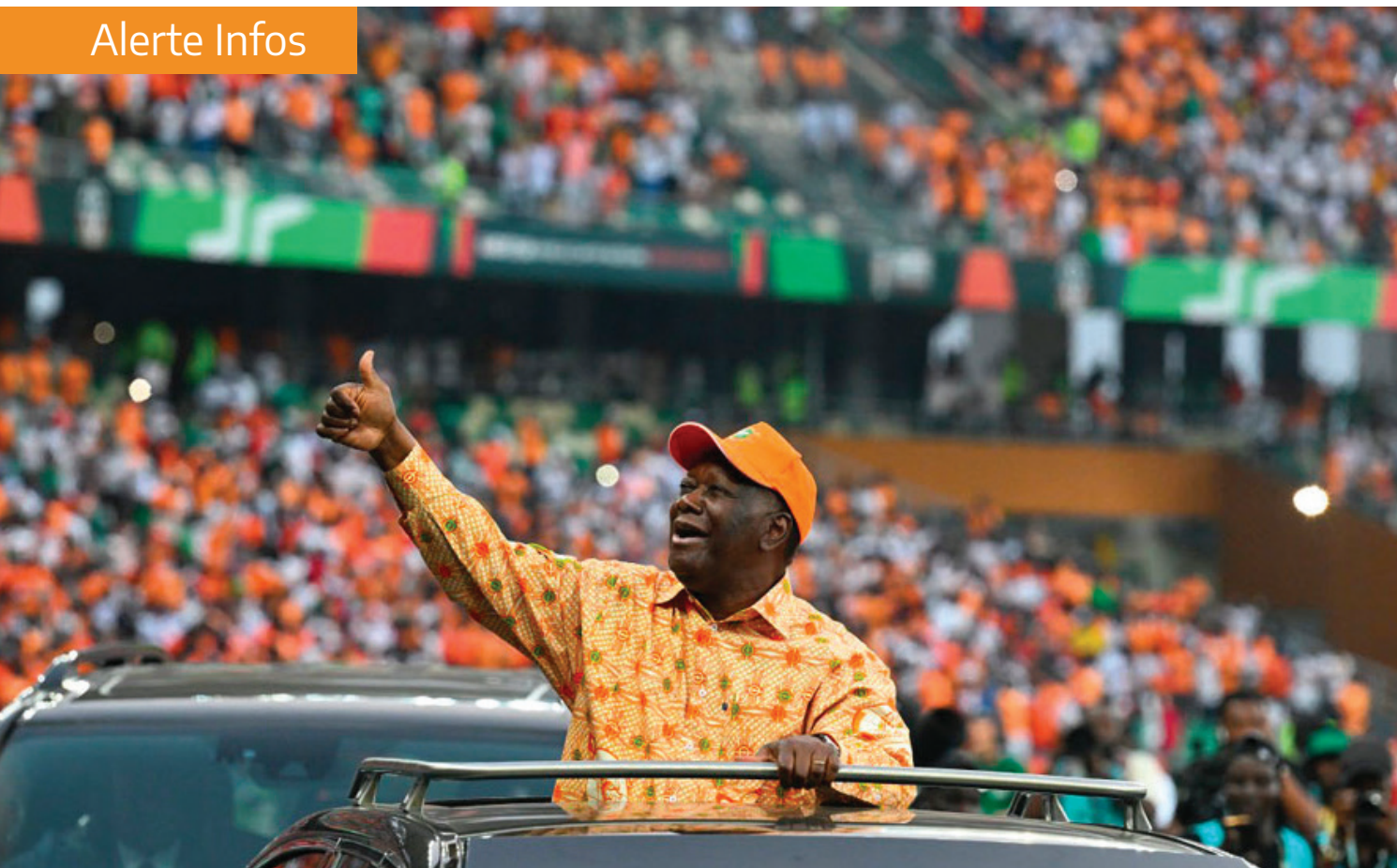
Spécialités culinaires

La belle ville de Yamoussoukro est célèbre pour ses plats à base de tubercules, tels que l'attiéké de manioc et le foutou d'igname.

Attractions touristiques

Yamoussoukro abrite la basilique Notre-Dame de la Paix, l'une des plus grandes églises du monde, ainsi que le palais présidentiel et le lac aux caïmans.





DÉMARRAGE DE LA 34^E ÉDITION DE LA COUPE D'AFRIQUE DES NATIONS 2023

Le Président de la République, S.E.M Alassane OUATTARA, a présidé le samedi 13 janvier 2024, au Stade Olympique Alassane OUATTARA d'Ebimpé, dans la Commune d'Anyama, la cérémonie solennelle d'ouverture de la 34^e édition de la Coupe d'Afrique des Nations de Football (CAN).

Dans l'allocution faite à cette occasion, le Chef de l'État a indiqué que la Côte d'Ivoire est heureuse et fière d'accueillir cette 34^e édition de la CAN, la deuxième de son histoire, après la première organisée en 1984, sous feu le Président Félix HOUPHOUËTBOIGNY.

Il a souhaité le traditionnel "Akwaba" (Bienvenue) en Côte d'Ivoire, terre d'hospitalité et de fraternité, et qui est une Afrique en miniature, d'autant que les ressortissants de chacun des cinquante-quatre pays du continent y sont représentés.

Il a, par ailleurs, ajouté que la Côte d'Ivoire est également une terre de football, avant de saluer la présence de ses homologues du Ghana et de la Guinée- Bissau.

Le Président Alassane OUATTARA a souligné que le football a un pouvoir

magique qui procure des sensations fortes et des souvenirs inoubliables. Il a ajouté que la Côte d'Ivoire, à travers l'organisation de cette compétition, veut offrir au monde ce qu'elle a de meilleur, mais également présenter le visage d'une Afrique qui travaille, gagne, et qui montre le génie de la jeunesse africaine.

Pour terminer, il a souhaité bonne chance à toutes les équipes participant à cette 34^e édition de la CAN.

Le Président de la FIFA, M. Gianni INFANTINO, a, pour sa part, exprimé sa joie d'être chez lui, en Côte d'Ivoire, un pays magnifique, avec un public extraordinaire et a remercié le Chef de l'État et le peuple ivoirien d'avoir organisé la plus belle CAN.

Notons qu'en match d'ouverture, l'équipe nationale de Côte d'Ivoire, les "Éléphants", a battu celle de la Guinée- Bissau par le score de deux buts à zéro (2-0).



Astuce de la Semaine

Blanchir ses dents sans produits chimiques

Au fil du temps, l'émail des dents peut s'abîmer et avoir tendance à jaunir. **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** vous donne deux techniques simples et naturelles pour retrouver des dents blanches.

MODE D'EMPLOI

Technique 1 : Le jus de citron.

Il suffit de se brosser régulièrement les dents avec du jus de citron fraîchement pressé, avant de se rincer la bouche à l'eau claire.

Technique 2 : charbon végétal.

Ajoutez une pincée de charbon végétal sur votre dentifrice et brossez-vous les dents normalement.

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



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
Distribution

Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE ET DE
L'INDUSTRIE

Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : COM'ON :

Oumar NDAO

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