



Dossier de la Semaine

## VACANCES SCOLAIRES : COMMENT PASSER DE BONNES VACANCES HORS DE LA MAISON À PETITS PRIX

*Les vacances scolaires sont une période attendue avec impatience par les enfants, mais elles peuvent aussi représenter un défi pour les parents.*

### C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

### PRODUIT DE SAISON

L'ARACHIDE, UN TRÉSOR MÉCONNUE

### ASTUCE DE LA SEMAINE

DES MAUVAISES ODEURS DANS VOTRE CUISINE ? VOICI COMMENT S'EN DÉBARRASSER !



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Les vacances scolaires sont une période attendue avec impatience par les enfants, mais elles peuvent aussi représenter un défi pour les parents. La question essentielle qu'ils se posent est surtout : Comment passer de belles vacances sans ruiner le budget familial. Heureusement, il est tout à fait possible de passer de bonnes vacances hors de la maison à petits prix. Après notre dossier sur la planification des vacances scolaires sans stress, notre **DOSSIER DE LA SEMAINE** vous donne quelques conseils et astuces pour profiter pleinement de cette période sans se ruiner.

Très populaire à travers le monde, qu'elle soit nature, rôtie ou en tartinaade, l'arachide est un véritable puit d'énergie. Plus riches en protéines que toute autre noix, les arachides sont des graines oléagineuses qui peuvent apporter de nombreux avantages pour la santé. Cette semaine faisons un zoom sur cet aliment dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

Lieux convivial et chaleureux, la cuisine est devenue aujourd'hui une vraie pièce à recevoir ! Elle est d'ailleurs très souvent

ouverte sur le salon. Issues de préparations culinaires, de votre frigo ou même de votre poubelle, les mauvaises odeurs qui en sortent piquent le nez et ne donnent pas franchement envie d'inviter vos convives à y faire un tour. Heureusement, il existe **L'ASTUCE DE LA SEMAINE** pour vos livrer trois astuce simples et rapides.

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)	500	400	600	500	300	300	■	
		BANANE PLANTAIN (kg)	400	500	400	500	800	700	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	550	600	500	Manque	550	650	■	
		KLEGLE	450			Manque	600		■	
		BETE BETE	500			600	600		■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	700	600	600	500	600	600	■	
		OIGNON BLANC (kg)	600	600	600	500	600	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	200	200	250	250	150	250	■	
		CHOU (kg)	800	600	800	1500	1000	800	■	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	400	600	600	300	■	
		COURGETTE (kg)	350	400	400	500	300	300	■	
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■
			MANIOC (kg)	450	350	300	200	250	400	■
	HARICOT VERT (kg)		700	600	1500	1600	2500	2000	▼	
	TOMATE TYPE SALADE (kg)		800	1000	1700	1700	1200	1500	▲	
	GOMBO (kg)		1000	800	1000	1000	1000	1000	▼	
	AUBERGINE N'DROWA (kg)		600	600	800	500	400	500	▼	
	PIMENT FRAIS (kg)		1200	1000	1000	1000	1000	800	▲	
	POIVRON (kg)		900	1000	1000	1500	1500	1500	■	
	CAROTTE (kg)		1300	1300	1500	2000	1300	1500	■	
	POMME DE TERRE (kg)		900	900	900	1000	1000	900	▲	
	PATE ARACHIDE (400 g.)		1200			1000				
	PATE PISTACHE (400 g.)		2000			1500				
	PATE D'ANACARDE (500 g.)	2000								
	HUILE ROUGE (L)	1900								
GOMBO SEC EN POWDRE (400g.)	700			500						
PRODUITS FRAIS	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)	2500	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)	1700						■	
		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)	3000								
	VIANDE DE PORC (kg)	2000			1200					
	COTE DE PORC (kg)	1100			1200					
	PATTE DE PORC (kg)	1200			1200					
	PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500					
	FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■	
		CITRON (kg)	500	600	1000	1000	875	900	▼	
		AVOCAT (kg)	450	400	400	800	500	500	■	
		NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150							
		BANANE DESSERT (kg)	350	400	300	350	350	400	■	
		PAPAYE (kg)	350	400	200	500	200	500	■	
ORANGE (kg)		350	300	350	200	250	300	▲		
MANGUE (kg)		400			400					
PASTÈQUE (kg)		400								
AUTRES PRODUITS POUR UNE BONNE NUTRITION		RIZ LOCAL WITA 9 (kg)	500	500	500	700	450	400	■	
		RIZ LOCAL DANANE (kg)	650							
		MAIS (kg)	500							
	SOJA (kg)	800								
	FARINE DE SOJA (kg)	800								
	MAIS DECORTIQUE (kg)	350			1000					
	MAIS POWDRE - 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			1000					
	SORGHO (kg)	600								
	SESAME (kg)	1500								
	NIEBE (kg)	700								
FONIO (kg)	1200									
DIVERS	SUCRE ROUX (kg)			900						
	SUCRE BLANC (kg)				1800					
	GINGEMBRE (kg)	500		300	500	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000								
TOMI (kg)	800									

## L'ARACHIDE, UN TRÉSOR MÉCONNUE

Très populaire à travers le monde, qu'elle soit nature, rôtie ou en tartinade, l'arachide est un véritable puit d'énergie. Plus riches en protéines que toute autre noix, les arachides sont des graines oléagineuses qui peuvent apporter de nombreux avantages pour la santé. Zoom sur cet aliment.

### Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

#### LUTTE CONTRE L'ANÉMIE

Les arachides aident à lutter contre l'anémie, car ils contiennent de l'acide folique, une vitamine qui stimule, notamment la formation des cellules sanguines telles que les globules rouges. Les arachides contiennent également du fer, un nutriment important dans la prévention et le traitement de l'anémie, étant donné qu'il a un rôle important dans le transport et l'utilisation de l'oxygène par les globules rouges, ainsi que pour le fonctionnement de certaines enzymes.

#### PRÉVIENT LE VIEILLISSEMENT PRÉMATURÉ

Les arachides sont riches en vitamines E, qui agissent comme antioxydant et contribuent à prévenir et à ralentir le vieillissement. En plus de la vitamine E, les cacahuètes sont riches en oméga 3, une bonne graisse à forte action anti-inflammatoire, qui prévient le vieillissement prématuré et favorise le renouvellement cellulaire.



#### RÉDUIT LE RISQUE DE MAL- FORMATIONS CHEZ LE BÉBÉ

Les arachides peuvent être un allié de taille lors de grossesse. En effet, elles contiennent du fer, qui contribue à la formation du système nerveux ainsi qu'à la croissance et au développement de l'enfant. Le fer contribue par ailleurs, à réduire le risque d'infections pendant la grossesse.

#### FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Vous avez besoin de perdre du poids pour des raisons de santé ? Les arachides peuvent être un bon allié dans un régime alimentaire. En effet, ils sont riches en fibres, qui augmentent la sensation de satiété et réduisent la faim. Par ailleurs, les arachides sont considérées comme un aliment thermogénique, c'est-à-dire un aliment capable d'augmenter le fonctionnement du métabolisme, stimulant ainsi une plus grande dépense de calories et favorisant la perte de poids.

#### Saisonnalité

Juin à août.

#### Zone de production

Zone nord (Korhogo, Ferkessédougou et Boundiali).



Instantané

# SACHETS 1 DOSE



LAIT ENTIER 28%

\* PRIX MAXIMUM CONSEILLÉ

## LAITY, LE MAXIMUM D'ÉNERGIE

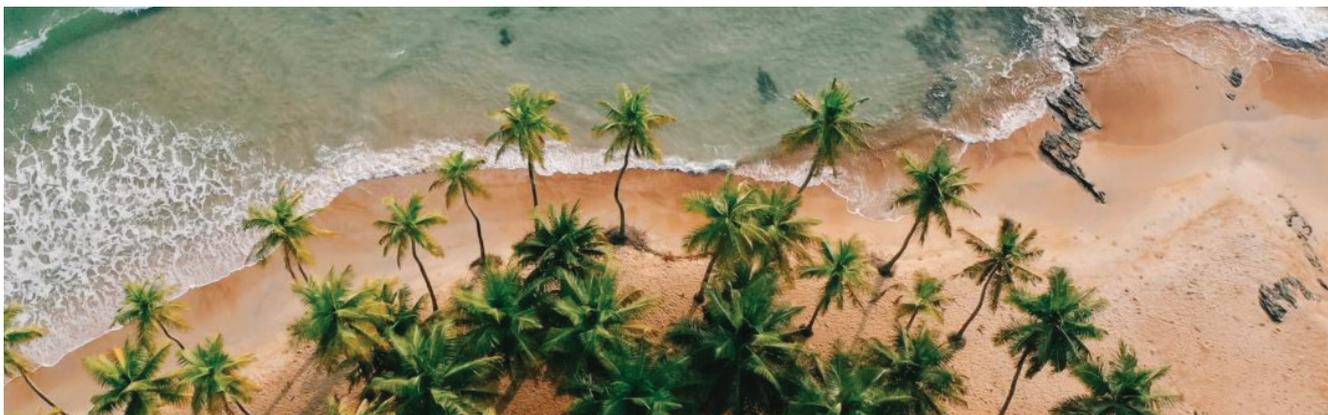




Dossier de la Semaine

## VACANCES SCOLAIRES : COMMENT PASSER DE BONNES VACANCES HORS DE LA MAISON À PETITS PRIX

*Les vacances scolaires sont une période attendue avec impatience par les enfants, mais elles peuvent aussi représenter un défi pour les parents. La question essentielle qu'ils se posent est surtout : Comment passer de belles vacances sans ruiner le budget familial. Heureusement, il est tout à fait possible de passer de bonnes vacances hors de la maison à petits prix. Après notre dossier sur la planification des vacances scolaires sans stress, notre DOSSIER DE LA SEMAINE vous donne quelques conseils et astuces pour profiter pleinement de cette période sans se ruiner.*



### CHOISIR DES DESTINATIONS LOCALES

*Inutile de partir à l'autre bout du monde pour profiter de ses vacances. La Côte d'Ivoire regorge de destinations magnifiques qui ne demandent qu'à être découvertes.*



*Les parcs naturels, les sites touristiques et les plages locales, telles que celles de Grand-Bassam, de Grand-Béréby ou de San Pedro peuvent offrir des expériences tout aussi enrichissantes et divertissantes que des voyages lointains.*

### ACTIVITÉS SPORTIVES ET CULTURELLES

*Aller nager à la piscine municipale ou à la piscine des sapeurs-pompiers qui propose des cours de natation. Faire du vélo, de la randonnée ou d'autres sports de plein air dans des parcs naturels. Ce ne sont pas les bons plans qui manquent.*



*Visiter des parcs naturels comme le Parc national du Banco ou la Réserve de Faune d'Abokouamékro pour découvrir la faune et la flore locale. Explorer des sites naturels comme les 18 montagnes de Man ou la cascade, la piscine naturelle de Grand-Bereby. Visiter des monuments historiques ou encore la Basilique Notre Dame de la paix de Yamoussoukro.*



*Participer à des festivals ou événements culturels gratuits ou aux coûts abordables dans votre région ou la région de votre choix. Découvrir l'artisanat local en visitant des marchés, comme par exemple le village des artisans de Waraniéné.*

*L'essentiel est de profiter des nombreuses ressources naturelles et culturelles de la Côte d'Ivoire, souvent gratuites ou à très petits prix, pour passer de merveilleuses vacances en famille ou entre amis sans se ruiner. Avec un peu d'organisation, il est tout à fait possible de passer de super moments hors de la maison à petits frais.*



## La production de poissons va passer à 84 000 T à fin 2025 (Ministre des Ressources animales et halieutiques)

La production de poissons va passer de 55 522 T en 2022 à 84 000 T à fin 2025, a annoncé le ministre des Ressources animales et Halieutiques, Sidi Tiémoko Touré, lors d'une conférence de presse tenue mercredi 26 juin 2024 à Abidjan.

Le ministre Sidi Touré qui a annoncé le lancement solennel du repos biologique des pêches marines, lundi 1er juillet 2024 à Adiaké, a fait noter une tendance baissière de la production nationale, entraînant une dépendance vis-à-vis des importations de poissons qui représentent 82% des besoins de consommation annuelle.

« La production nationale de poissons est passée de 104 233 T en 2016 contre 68 711 en 2020, soit une baisse globale de 34,1% », a-t-il déclaré, avant d'expliquer aux acteurs de la pêche et aux populations le mode opératoire du repos biologique 2024 des pêches marines en Côte d'Ivoire.

Conformément aux dispositions juridiques et politiques, notamment la loi n° 2016-554 du 26 juillet 2016 relative à la pêche et à l'aquaculture, l'Etat ivoirien arrête des mesures nécessaires pour protéger et restaurer les écosystèmes aquatiques endommagés aux fins de maintenir sains l'habitat, les frayères, les nurseries et les zones de refuge des espèces biologiques qui y vivent.

Ainsi, le ministère des Ressources animales et Halieutiques, dans le déroulé de sa feuille de route 2024, prévoit l'élargissement de cette mesure en plus du milieu marin sur certains plans d'eau, à savoir les lagunes Aby et de Grand-Lahou et les lacs de Kossou et de Buyo, dans l'optique de reconstitution intégrale du patrimoine halieutique national, signale une note d'information du centre d'information et de communication gouvernementale (CICG) parvenue à l'AIP.



## Astuce de la Semaine

### DES MAUVAISES ODEURS DANS VOTRE CUISINE ? VOICI COMMENT S'EN DÉBARRASSER !

Lieux convivial et chaleureux, la cuisine est devenue aujourd'hui une vraie pièce à recevoir ! Elle est d'ailleurs très souvent ouverte sur le salon. Issues de préparations culinaires, de votre frigo ou même de votre poubelle, les mauvaises odeurs qui en sortent piquent le nez et ne donnent pas franchement envie d'inviter vos convives à y faire un tour. Heureusement, il existe trois astuces efficaces pour chasser ces odeurs. Découvrez-les!

### MODE D'EMPLOI

#### Astuce 1

Verser du vinaigre blanc dans un bol et le laisser pendant quelque temps sur le plan de travail. Il va ainsi absorber toutes les mauvaises odeurs et permettre à votre cuisine de sentir bon en toutes circonstances. Si l'odeur du vinaigre vous gêne, vous pouvez également le faire bouillir dans une casserole sans mettre le couvercle. Les vapeurs élimineront les mauvaises odeurs comme par magie.

#### Astuce 2

Le marc de café est une bonne astuce pour éliminer toutes les mauvaises odeurs de la cuisine. Pour cela, versez une tasse de marc de café dans votre évier une fois vide, puis ajouter 1 litre d'eau chaude.

#### Astuce 3

Mélanger des clous de girofle, un litre d'eau, quelques gouttes d'huile essentielle et du bicarbonate de soude. Et laissez un parfum agréable se propager dans toute votre 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 : 2 plateaux carrefour las palmas

[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**  
Studio Créatif

### Editeur :

MINISTÈRE DU COMMERCE, ET DE  
L'INDUSTRIE

### Rédacteur en chef :

Secrétariat Exécutif du CNLVC

Rédaction : **COM'ON** :

**Oumar NDAO**

**Mathilde Oulai**

Regie : **COMON**

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

Email : **commercial@comon.ci**

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

Production et Distribution : **COM'ON**