



Dossier de la Semaine

VACANCES SCOLAIRES, COMMENT S'Y PRÉPARER SANS STRESS !

Entre activités ludiques, moments de détente et apprentissages, il est tout à fait possible de concilier tous ces aspects et de faire passer de bonnes vacances à nos enfants.

C'EST COMBIEN ?

LES COÛTS MOYENS DES MARCHÉS DE LA SEMAINE

PRODUIT DE SAISON

LA PASTÈQUE, POUR LE BIEN-ÊTRE DE L'ORGANISME

ASTUCE DE LA SEMAINE

COMMENT CONSERVER SES AVOCATS PLUS LONGTEMPS AU FRIGO



SCANNEZ POUR ACCÉDER AUX NUMÉROS PRÉCÉDENTS !



Les vacances scolaires se profilent à l'horizon pour de nombreux élèves. Certains ont déjà eu la chance de commencer à profiter de cette période de repos bien méritée. Mais pour d'autres, les congés ne sont pas encore là. Il n'est toutefois pas trop tard pour s'y préparer sereinement. Comment planifier des vacances scolaires sans stress ? Nous vous livrons quelques conseils pour y arriver dans notre **DOSSIER DE LA SEMAINE**.

La pastèque, fruit rafraîchissant et délicieusement sucré, est le produit phare de cette saison. Outre son goût délicieux, saviez-vous que la pastèque regorge de bienfaits pour la santé ? Ce fruit juteux est non seulement hydratant, mais il est également une excellente source de vitamines et de nutriments essentiels. Nous en citons quelques-uns dans la rubrique **PRODUIT DE SAISON**.

L'avocat, on pourrait en manger tous les jours : en salade, grillé ou même dans les desserts, il se prête à bien des recettes.

Mais il peut très vite murir et pourrir. Heureusement qu'il existe une astuce qui permet de bien le conserver pour en profiter longtemps. On vous dit tout 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

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)	600	500	400	500	800	700	■	
		IGNAME KPONAN GHANA (kg)	450	600	500	Manque	550	650	■	
		KLEGLE	450			600	600		■	
		BETE BETE	400			500	400		■	
		PATE DE PLACALI (kg)	300						■	
		OIGNON VIOLET - NIGER-BF (kg)	600	500	500	600	500	500	■	
		OIGNON BLANC (kg)	650	700	500	500	500	700	■	
		GRAINE DE PALME (kg)	250	300	200	200	150	300	■	
		CHOU (kg)	600	600	500	1500	600	600	■	
		CONCOMBRE (kg)	350	400	350	600	600	300	■	
		COURGETTE (kg)	400	400	400	500	300	300	■	
		NAVET (kg)	1000	900	400	600	1000	1000	■	
		MANIOC (kg)	450	350	300	200	250	400	■	
		LES AUTRES INDISPENSABLES POUR VOS REPAS	HARICOT VERT (kg)	2500	2000	1500	1600	2000	2000	▲
TOMATE TYPE SALADE (kg)	2300		2500	1200	1800	2000	1500	▲		
GOMBO (kg)	1000		1000	1000	1000	1000	1000	▼		
AUBERGINE N'DROWA (kg)	1300		1000	800	500	500	1000	▲		
PIMENT FRAIS (kg)	1300		1000	1300	500	500	800	▲		
POIVRON (kg)	1000		1200	800	1500	1500	1500	▲		
CAROTTE (kg)	1300		1300	1800	2000	1400	1500	■		
POMME DE TERRE (kg)	600		700	600	700	1500	700	▲		
PATE ARACHIDE (400 g.)	1200				1000					
PATE PISTACHE (400 g.)	2000				1000					
PATE DANACARDE (500 g.)	2000									
HUILE ROUGE (L)	1 900									
GOMBO SEC EN POUVRE (400g.)	700									
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			1000				
		PATTE DE BŒUF (kg)	1500			2500				
		FRUIT	ANANAS (kg)	400	500	700	500	250	500	■
CITRON (kg)	500		600	875	1000	875	900	▼		
AVOCAT (kg)	450		400	400	500	500	500	■		
NOIX DE COCO (pièce taille moyenne)	150									
BANANE DESSERT (kg)	350		400	300	350	350	400	■		
PAPAYE (kg)	350		400	300	150	200	500	■		
ORANGE (kg)	400		300	200	200	250	300	▲		
MANGUE (kg)	400				400					
PASTEQUE (kg)	450									
AUTRES PRODUITS POUR 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 POUVRE - KABATO (kg)	500			500					
	PISTACHE (kg)	2250								
	ARACHIDE DECORTIQUES (kg)	900	900	900	1000	800	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						
	GINGEMBRE (kg)	500		300	700	500				
	FEUILLE DE BISSAP (kg)	2000								
TOMI (kg)	800									

Produit de Saison

LA PASTÈQUE, POUR LE BIEN ÊTRE DE L'ORGANISME

La pastèque, fruit rafraîchissant et délicieusement sucré, est le produit phare de cette saison. Outre son goût délicieux, saviez-vous que la pastèque regorge de bienfaits pour la santé ? Ce fruit juteux est non seulement hydratant, mais il est également une excellente source de vitamines et de nutriments essentiels.

Atouts Nutritionnels et Bénéfices Santé

UNE BONNE SOURCE D'HYDRATATION

La pastèque est composée à 92% d'eau, ce qui en fait un choix idéal pour rester hydraté pendant les journées chaudes. Elle est également riche en électrolytes, comme le potassium, qui aident à maintenir l'équilibre hydrique de votre corps. Une consommation régulière de pastèque peut vous aider à rester hydraté, améliorer votre digestion et favoriser une peau saine et éclatante.



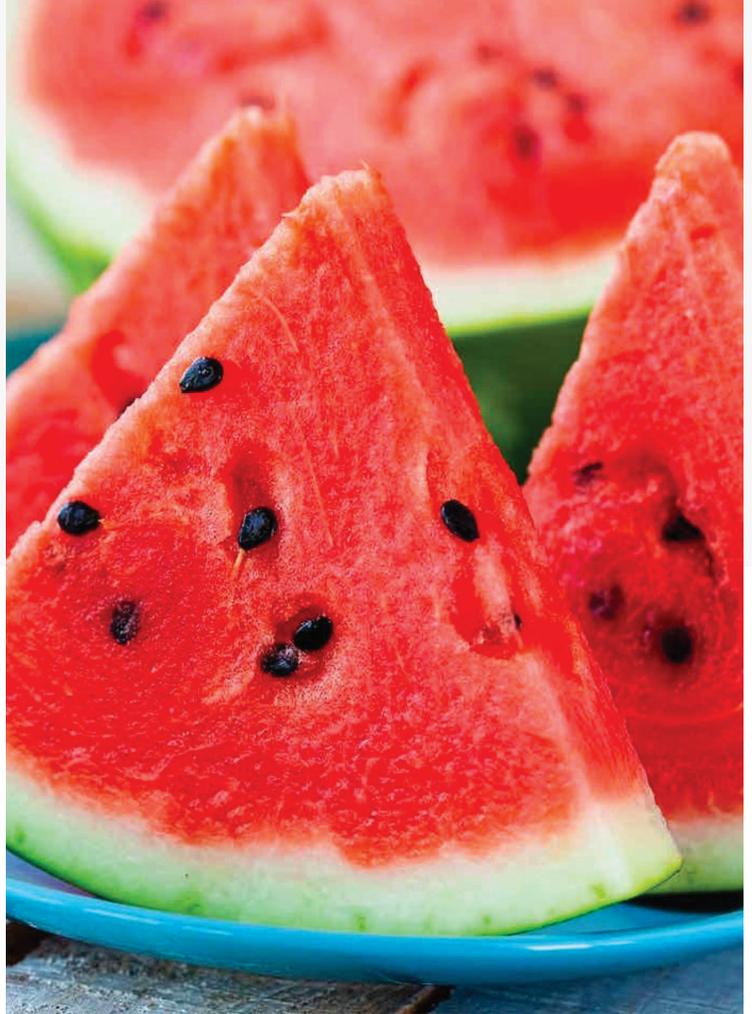
BONNE POUR LA SANTÉ DES YEUX

La pastèque est une excellente source de vitamine A, qui joue un rôle essentiel dans la santé des yeux. Cette vitamine est nécessaire pour maintenir une vision normale et prévenir les problèmes oculaires tels que la dégénérescence maculaire liée à l'âge et les cataractes.



FAVORISE LA PERTE DE POIDS

Si vous cherchez à perdre du poids pour notamment des raisons de santé, la pastèque peut être un excellent allié dans votre parcours. En plus d'être faible en calories, elle est riche en fibres, ce qui favorise la satiété, l'élimination et aide à contrôler l'appétit.



De plus, sa teneur élevée en eau peut vous aider à vous sentir rassasié plus rapidement, réduisant ainsi les risques de suralimentation. Incorporer la pastèque dans votre alimentation équilibrée peut vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids de manière saine et délicieuse.



RÉDUIT LES COURBATURES

Les sportifs et sportives qui consomment la pastèque font bien. En effet, manger de la pastèque avant l'entraînement aiderait à réduire les courbatures du lendemain et à maintenir un rythme cardiaque stable. Grace notamment aux nutriments que contient la pastèque, dont l'acide aminé citrulline, qui améliorent la circulation sanguine.

Saisonnalité

De mai à septembre.

Zone de production

Région du Sud-Comoé (Grand-Bassam, Bonoua) ;
Région du Loh-Djiboua (Divo).

Céleste, ma source de fraîcheur

Pure et Légère



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

VACANCES SCOLAIRES, COMMENT S'Y PRÉPARER SANS STRESS !

Les vacances scolaires se profilent à l'horizon pour de nombreux élèves. Certains ont déjà eu la chance de commencer à profiter de cette période de repos bien méritée. Mais pour d'autres, les congés ne sont pas encore là. Il n'est toutefois pas trop tard pour s'y préparer sereinement. Comment planifier les vacances scolaires des enfants sans stress ? Nous vous livrons quelques conseils pour y arriver.



Entre activités ludiques, moments de détente et apprentissages, il est tout à fait possible de concilier tous ces aspects et de faire passer de bonnes vacances à nos enfants.

LES VACANCES ÇA SE PRÉPARE

Les vacances sont destinées à se libérer de tout le stress accumulé durant l'année scolaire. Mais paradoxalement, elles provoquent bien souvent l'effet inverse chez les parents et sont pour beaucoup source de stress. La principale raison de ce stress est le manque de préparation. Eh oui ! Comme tout événement, des vacances scolaires, cela se prépare plusieurs semaines, voire des mois à l'avance. Comptez-vous organiser un voyage en famille, envoyer vos enfants chez une tante ou un oncle ? Ou bien encore une colonie de vacances ? Faire jouer les enfants au football, ou les initier à la pratique de Karaté ou encore du vélo ? Envisagez-vous de faire visiter aux enfants un village ? Voilà autant d'idées d'activités intéressantes pour les vacances scolaires. Cependant, vous ne pourrez les concrétiser que si vous vous préparez convenablement en amont.



ÉTABLIR UN BUDGET POUR LES VACANCES

Vous devez avoir une idée précise de ce que les activités que vous avez arrêtées pour les vacances scolaires vous coûteront. Plus précisément, il vous faut établir un budget en bonne et due forme.

C'est ainsi que vous saurez si les activités que vous envisagez pour vos enfants sont en adéquation avec vos ressources réelles. Sinon, il vous faudra revoir votre copie en retirant certaines activités ou en en changeant d'autres.



IMPLIQUEZ LES ENFANTS

N'hésitez pas à impliquer les enfants dans la préparation. Ils seront ravis de pouvoir donner leur avis et de participer à l'organisation. Cela leur permettra également d'avoir des attentes réalistes et de mieux se projeter dans les vacances à venir. Pensez aussi à prévoir des jours "tranquilles" où vous ne programmerez rien de particulier. Ces moments de pause vous permettront de souffler un peu et de profiter pleinement de vos proches sans stress. Enfin, n'oubliez pas de réserver à l'avance les activités ou les hébergements qui le nécessitent. Cela vous évitera bien des soucis de dernière minute.





TRANSPORT : LA MOBILITÉ URBAINE AMÉLIORÉE DANS LES VILLES SECONDAIRES

Les villes secondaires ne sont pas en reste de la dynamique de développement impulsée par le gouvernement ivoirien.

L'arrivée des bus de la Société des Transports Abidjanais (SOTRA) participe au rayonnement de ces villes.

A Bouaké, depuis septembre 2021, les bus ont changé les habitudes des populations. 200 FCFA par déplacement, 3 000 FCFA pour un abonnement mensuel pour élève et 7 500 FCFA pour un abonnement mensuel pour fonctionnaire. Ces tarifs sociaux soulagent les habitants de la ville.

« Avant l'arrivée de la SOTRA, je dépensais entre 400 FCFA et 500 FCFA pour me rendre au campus. Aujourd'hui, 200 FCFA suffisent »,

se réjouit Vanessa Yao, étudiante à l'Université de Bouaké.

Après Bouaké, des bus ont été mis à la disposition des habitants de Yamoussoukro. Puis, des lignes se sont ouvertes à Korhogo et à San Pedro.

Des bus qui facilitent les déplacements et garantissent aux usagers des voyages en toute sécurité.

« Nous attendons la SOTRA avec impatience pour éviter les voyages à moto qui causaient de nombreux accidents », explique Issa Dagnogo, habitant de Korhogo.

Le déploiement des activités de la SOTRA dans les villes de l'intérieur du pays a pour objectif d'améliorer la mobilité urbaine et l'accessibilité aux transports, de créer des emplois et de dynamiser l'économie locale.



Astuce de la Semaine

COMMENT CONSERVER SES AVOCATS PLUS LONGTEMPS AU FRIGO

L'avocat, on pourrait en manger tous les jours : en salade, grillé ou même dans les desserts, il se prête à bien des recettes. Mais il peut très vite murir et pourrir. Heureusement qu'il existe une astuce qui permet de bien le conserver pour en profiter plus longtemps.

MODE D'EMPLOI

Astuce 1

On vous conseille de placer vos avocats mûrs dans le frigo. La conservation au froid permet de prolonger leur durée de vie. Mais bien s'assurer que la température de votre frigo soit comprise entre 0 et 4°C.

Astuce 2

Versez le 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.

Astuce 3

Les avocats peuvent aussi se congeler. Il suffit de les couper en deux, de retirer le noyau et de placer la chair dans un sac de congélation.

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



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**