



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 33 | Automne 2014 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

CHRISTOPHE ROGGEN  
DROGUISTE DIPLOMÉ



### Une voix précieuse

*De tout temps, la communication entre les individus s'est faite grâce à l'usage de la voix. En perdant la voix, il devient très pénible de rester connecté socialement. L'aphonie se développe de différentes manières et de multiples causes en sont responsables. L'utilisation abusive des cordes vocales chez les orateurs, un virus provoquant la laryngite ou encore une émotion forte, peuvent nous réduire au silence. Lors d'élections, nous donnons notre voix à un candidat, qui lui, peut en perdre la sienne à force de diatribe! Pire encore, s'il n'est pas élu, il en reste coi devant la décision du peuple. Mais comment y remédier? Les apiculteurs mastiquent de la propolis, confectionnée par les abeilles, réputée anti-inflammatoire et antibiotique. Nos grand-mères mâchouillaient une feuille de sauge pour calmer douleur et inflammation. De notre côté, nous avons mis au point un mélange intitulé «Soprano» afin d'accélérer le processus de rétablissement des cordes vocales. Voir page 7.*



## Bienvenue à Romont!

Débarrasser les étagères. Remplacer le carrelage. Installer de nouveaux luminaires. Réorganiser la présentation des produits. Quinze ans jour pour jour après son ouverture à la rue de l'Eglise à Romont, la droguerie Roggen a fait peau neuve. L'officine a subi cet été un lifting intégral avec le remplacement du sol, de la vitrine et bien sûr de l'ameublement. L'échoppe est désormais équipée d'une porte automatique. Après deux semaines intensives de travaux, le nouveau magasin a dévoilé son nouveau look: c'était le 9 août dernier, avec une cinquantaine d'invités pour la partie officielle. Décliné dans les tons brun et

vieux rose, le nouvel aménagement confère une atmosphère résolument contemporaine au magasin. Les produits présentés sont mis en valeur par un éclairage de nouvelle génération. Quant à l'arrière-boutique, elle est désormais mieux adaptée aux normes de qualité en vigueur dans la branche.

La droguerie Roggen est heureuse de pouvoir accueillir sa fidèle clientèle dans ses nouveaux murs, et de perpétuer sa tradition du conseil personnalisé dans un environnement adapté à sa philosophie. Ce nouvel outil de travail permettra de répondre encore mieux aux attentes de chacun.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*Le sorbier, garde-manger de nos amis les oiseaux*

BALADE | pages 4-5

*Au Grand Belmont, sur les contours du projet de fusion*

# L'onagre, pour le soin des peaux matures

La peau, organe sensoriel qui nous protège et nous enveloppe, se modifie au fil des ans. Contrairement à d'autres parties du corps, elle est particulièrement exposée aux effets néfastes de l'environnement, ne serait-ce qu'en raison de ses dimensions. Sous l'effet d'une fonction métabolique allant diminuant, de mécanismes de réparation ralentis, d'une capacité de régénération amoindrie et de défenses immunitaires affaiblies, les peaux matures sont moins résistantes aux agressions extérieures. Les changements hormonaux peuvent également influencer sur le processus de vieillissement tout en affinant davantage la peau. Celle-ci a plus de mal à retenir l'eau, son film hydrolipidique s'amincit, et elle tend ainsi à se dessécher. La diminution de la production de collagène et la baisse de la teneur en élastine entraînent une perte d'élasticité et de fermeté. Commence alors une lente modification des contours du visage, les rides étant susceptibles de se creuser davantage.

Avec ses produits à l'onagre, Weleda propose une nouvelle ligne de soins qui répond de façon ciblée aux besoins spécifiques des peaux matures. Elle apporte



aux peaux matures à tendance sèche des substances et des impulsions qui activent le métabolisme cutané ralenti. Les principes actifs nourrissants et les ingrédients hautement efficaces, tels que l'huile d'onagre bio, raffermissent et fortifient la structure cutanée, redessinent les contours du visage et augmentent la résistance et la tonicité de la peau. Ainsi, à partir de 50 ans, cette

ligne de soins permet à la luminosité naturelle de la peau de se déployer. Approvisionnée en nutriments importants, celle-ci rayonne d'éclat. Le précieux parfum, inspiré de la fleur d'onagre qui s'ouvre, allie les notes fleuries du magnolia à la fraîcheur de la cardamome. Les notes chaudes du bois de santal confèrent à la composition une profondeur mystérieuse.

## FORMATION

### Félicitations aux diplômées

La politique de formation engagée de la droguerie Roggen a donné de beaux fruits au début de l'été. Il y a d'abord deux diplômés ES (Ecole supérieure): Mathilde Collaud et Mélissa Roulin ont toutes deux fait leur apprentissage dans les drogueries Roggen de 2006 à 2010, respectivement à Domdidier et à Romont. CFC en poche, elles ont chacune effectué un stage pratique en Suisse allemande, afin de se perfectionner au niveau linguistique. Elles ont ensuite rallié l'Ecole supérieure de droguerie de Neuchâtel à l'automne 2012 pour deux ans d'études à plein temps. Deux années intensives (l'école est bilingue et 80% des cours sont donnés en allemand) qui ont été couronnées en juin dernier du diplôme ES. Aujourd'hui, Mathilde poursuit sa carrière comme représentante pour la maison Homöopharm AG, alors que Mélissa a été engagée chez Sanovit à Vevey. Le troisième fruit est un CFC: Tiffany Ropraz, qui a pour sa part entamé son apprentissage en août 2010 à Romont, a achevé sa formation initiale en juin 2014, avec le prix de la meilleure moyenne de sa volée. Elle poursuit son parcours sur les bancs d'école, puisqu'elle a choisi de passer sa maturité professionnelle à Fribourg. La clientèle aura le plaisir de la retrouver quelques samedis par année à Romont. L'équipe des drogueries Roggen adresse ses sincères félicitations à ces trois jeunes diplômées et leur souhaite bon vent pour la suite de leur carrière.



Mélissa Roulin (à g.) et Mathilde Collaud, avec leur ancien patron, Emanuel Roggen.





## FICHE TECHNIQUE

# Sorbus aucuparia

### HISTOIRE

Les oiseleurs, chasseurs d'oiseaux, servaient les baies du sorbier comme appâts pour les grives. Les Celtes et les Germains utilisaient cet arbuste pour protéger leur bétail de la foudre. Chez les Écossais, il éloignait les esprits maléfiques. En campagne, il porte bonheur aux amoureux.

### NOMS POPULAIRES

Du celtique «sor», *rude* et «mel», *miel*, le sorbier est appelé des oiseleurs ou aux oiseaux, sorbier sauvage ou sorbier des grives.

**Cousins qui lui ressemblent:** l'alisier (*Sorbus torminalis*), l'alisier blanc, allier ou alouchier (*Sorbus aria*) et le cormier (*sorbus domestica*).

### BOTANIQUE

Arbre des Rosacées pouvant atteindre 15 m et vivre 120 ans, en lisière de forêt d'épicéas, racines profondes, feuilles pennées, longues, alternes, 15-17 folioles dentées; fleurs blanches à forte odeur en mai et fruits rouges, les sorbes, en grappes, à la fin de l'été.

### VERTUS

Pressées, les baies sont laxatives et diurétiques; en version cuite (confiture, gelée) antidiarrhéiques; fraîches ou séchées, utiles en cas d'enrouement; en teinture mère, comme drainage lymphatique. Ses feuilles sont un bon fourrage et forment un humus de qualité.

## Le sorbier, précieux garde-manger

Les fleurs immaculées du sorbier, mielleuses à souhait au printemps, font le bonheur des abeilles et peuvent, séchées, agrémenter une tisane matinale. Ses baies mûres, d'un rouge lumineux, créent un magnifique tableau en automne. La beauté de ces drupes (fruits à noyau entourés d'une pulpe) attire les oiseaux, les grives en particulier; elles constituent leur réserve de nourriture. Ces ailés ont qualifié le sorbier «des oiseaux». Si vous avez la chance d'avoir un tel arbre dans votre jardin, vous verrez

qu'il abrite une faune volante diversifiée, et apprécierez le chant qui en émane. Crus, les fruits sont peu comestibles pour l'être humain. Ils contiennent de l'acide parasorbique, âpre et amer. Il faut cependant en consommer une grande quantité avant d'être incommodé au niveau de la digestion. Cet acide se neutralise par une cuisson prolongée lors de la fabrication de gelées, confitures, sorbets et eau-de-vie. On ajoute des sorbes dans certaines vodkas pour les

adoucir: elles donnent un dépôt rouge dans la bouteille. Les baies du sorbier contiennent outre des tanins, de la pectine, de la vitamine C, de la provitamine A ainsi que du sorbitol, un édulcorant naturel copié par l'industrie alimentaire (denrées pour diabétiques) et par l'industrie pharmaceutique (laxatifs). Son bois, blanc et dur, est utilisé pour les

manches d'outils, anciennement pour les rayons des roues de char, pour le tournage et la sculpture. S'il vous arrive de perdre la voix, d'être enrôlé, d'avoir des

maux de gorge, les drogueries Roggen fabriquent une spécialité, le spray «Soprano», qui contient les baies séchées du sorbier, macérées dans la glycérine végétale pour leur enlever l'amertume, et additionnées de teintures mères de sauge, de lierre, de thym, de plantain, d'échinacée, de propolis ainsi que de quelques huiles essentielles. Ce mélange libère les cordes vocales, désinfecte la cavité buccale et augmente la résistance aux refroidissements.



# Unis par le Grand Belmont



Le 28 septembre 2014, les citoyens et citoyens de Domdidier, de Dompierre, de Léchelles et de Russy ont rendez-vous avec l'Histoire. Ils décideront s'ils souhaitent ou non fusionner, et donner naissance à la commune de Belmont-Broye. En cas d'acceptation du mariage à quatre, la nouvelle entité aura une superficie de 2'500 hectares et comptera près de 4'800 habitants. Loin de nous l'idée de faire de la politique ou de s'exprimer en faveur ou contre la fusion. Reste que cet événement est l'occasion de se balader à saute-mouton sur les contours de cette commune en projet. Son nom fait référence à la forêt qui domine les quatre villages et où se rejoignent les territoires de Domdidier, Léchelles et Russy. Une très vaste étendue de feuillus et de résineux, qui culmine à 658 mètres, soit à la même hauteur que le sommet de la tour de la Cathédrale Saint-Nicolas à Fribourg! Pour sillonner ce paradis pour champignon-neurs, nous vous proposons de partir du village de Russy. Des places de parc sont à disposition à proximité de la salle communale (suivre le panneau posté à la route de l'Ecole). Si vous voyagez en transports publics, vous pouvez rallier Léchelles en train, et rejoindre notre

point de départ en une trentaine de minutes à pied. Au milieu du village de Russy, suivre la direction de Léchelles. La route grimpe. Au sommet, le tourisme pédestre - assez discret - bifurque à gauche et s'enfile dans la forêt. Cette partie du bois s'appelle «La Côte». On va rapidement rejoindre la place du réservoir (photo), avec son abri couvert, ses trois tables et son foyer aménagé. L'endroit est idéal pour un pique-nique en famille! On poursuit notre chemin sur le sentier du tourisme pédestre. Soyez vigilants: les panneaux et marques jaunes se font parfois très discrets. Le tracé bifurque à droite, longe la clairière, tourne à gauche, puis à droite... Après quelques zigzags, nous voici dans la fameuse forêt du Grand Belmont. On reste fidèle au tourisme pédestre, jusqu'à ce que l'on rencontre une large

route caillouteuse. Il est temps de «se libérer» des panneaux jaunes! On part à gauche, en direction de Domdidier. Quelques dizaines de mètres plus bas, juste avant la sortie de la forêt, un escalier descend à gauche, vers un oratoire dédié à la Vierge Marie. Après une petite pause méditative sur l'un des quatre bancs disposés dans cette chapelle naturelle, on passe entre les barrières et on emprunte le chemin creux qui nous mènera au hameau des Granges Rotey. Ne vous inquiétez pas si le sentier n'est pas très fréquenté: vous êtes sur la bonne route! On passe les premières maisons, puis, à la hauteur de la ferme, on part à gauche en direction du grand poulailler. A sa hauteur, on prend le chemin de remaniement qui file à droite. On profite alors d'une magnifique vue sur la plaine de la Broye, avec les lacs de





Neuchâtel et de Morat en point de mire. Au prochain carrefour, on bifurque à gauche. Pour rejoindre Russy, on ne quitte plus cette route, qui nous amènera à bonne destination en un petit quart d'heure de marche.

## Le châtaignier

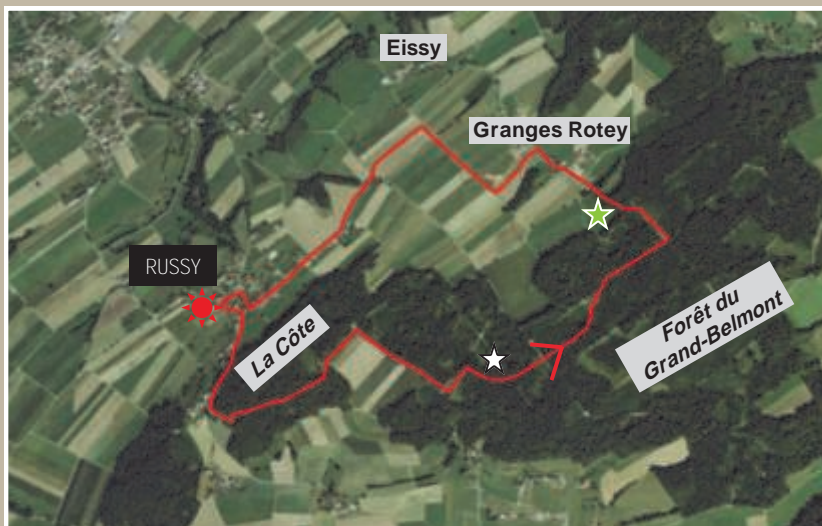


Le châtaignier, également appelé arbre à pain, fut longtemps, en Europe, aussi important que la pomme de terre ou que le blé. Avant de devenir un dessert de gourmets, la châtaigne, surnommée le pain du pauvre, a permis des siècles durant, à de nombreuses populations, de ne pas mourir de faim. Son bois est imperméable et élastique; il sert à fabriquer des piquets, notamment de vignes, des parquets, des tonneaux, et, bien sûr, des castagnettes. C'est aussi un excellent bois de charpente. Son odeur repousse les mouches; les araignées n'y tissent que rarement leur toile! Il n'est que très peu employé médicalement; l'astringence de son écorce lui confère pourtant des propriétés fébrifuges et hémostatiques. Ses chatons séchés étaient autrefois utilisés comme antidiarrhéique. Aujourd'hui, il intervient principalement dans des préparations de Fleurs du Dr Bach (Sweet Chestnut), où son essence est prisée en cas de profond désespoir.

## Le lierre grimpant



Grâce à ses racines adventives munies de crampons très performants, qui s'agrippent aux arbres et aux murets (aux Granges Rotey), le lierre (*Hedera helix*) peut atteindre plus de 20 m et vivre plus de mille ans. Ses vertus sont connues depuis si longtemps qu'il est associé à une avalanche de légendes. Dans la mythologie grecque, le dieu Dionysos, fils de Zeus, fut protégé par le lierre lors d'une apparition orageuse de son père. Les Grecs mettaient des feuilles de lierre dans leur boisson pour se protéger de l'empoisonnement. Riches en saponine (savon), ces dernières ont longtemps été vantées pour leurs effets nettoyants et «détoxifiants». On peut en faire une eau de vaisselle en cuisant durant plusieurs minutes 100 g de feuilles dans 2 litres d'eau. Aujourd'hui encore reconnu pour ses vertus expectorantes et spasmolytiques, le lierre est très indiqué en cas de bronchite et de toux irritative.



## INFOS PRATIQUES




Durée de la marche: deux petites heures.

Distance: 6 km

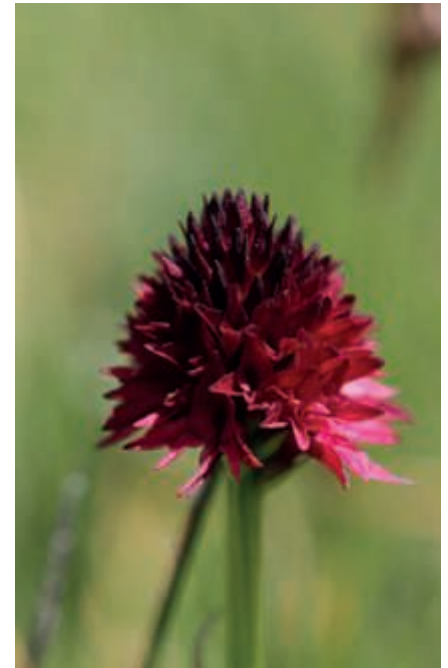
Dénivelé: 272 m

Pour qui? Toute la famille, mais parcours non adapté à la poussette de bébé.

Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1185, Fribourg.

-  Point de départ
-  Le châtaignier
-  Le lierre grimpant

# Escapade florale et alpestre au Hahnenmoos



Un panorama époustouflant à 360 degrés en face des neiges éternelles du Wildstrubel. C'est le tableau féérique qu'on peut goûter depuis le col du Hahnenmoos. Les drogueries Roggen vous invitent à partir à la découverte des beautés naturelles de l'Oberland bernois, du samedi 20 juin au mardi 23 juin 2015. Durant cette escapade de 4 jours et 3 nuits, vous serez logés en pension

complète au Berghotel Hahnenmoos-pass, à 2'000 mètres en-dessus du niveau de la mer, sur la commune d'Adelboden. Chaque jour vous sera proposée une randonnée botanique guidée. De quoi vous familiariser avec la flore alpine. Le dernier jour, le téléphérique vous emmènera par-dessus de vertigineuses cascades, vers le haut-plateau de l'Engstligenalp. Chaque soir, vous pourrez

partager vos impressions autour d'un bon repas (4 plats) servi dans la salle du restaurant fraîchement restauré de l'hôtel d'altitude.

Prix du séjour en pension complète, sans les boissons: en dortoir, Fr. 430.– par pers.; en chambre (WC et douche à l'étage, pas de chambre simple), Fr. 540.– par pers. Renseignements et réservations par tél. au 026 663 30 34.

## SALVISET

### Pour éviter de chuchoter

La voix peut s'enrouer en cas d'infection de la gorge, de toux ou de surmenage vocal. L'envie de se racler la gorge se fait alors sentir. Mais mieux vaut ne pas y céder, au risque d'éliminer la pellicule protectrice située sur les cordes vocales. Le corps produit certes immédiatement de nouvelles mucosités protectrices. Mais elles sont plus épaisses, ce qui ravive le besoin de se racler la gorge. Au final, la situation ne fait qu'empirer. Pour atténuer cette désagréable sensation de chat dans la gorge, on peut chantonner, se tapoter doucement la poitrine ou encore avaler une boisson tiède. On peut également favoriser la guérison en suçant des pastilles Salviset. Aux extraits de sauge, de thym et de clou de girofle, elles atténuent les affections de la bouche, de la gorge et du pharynx, et donne une voix claire. Idéal en cas de refroidissement.





# La voix Le dossier du droguiste

*Une voix réduite au chuchotement? Une gorge irritée avec des sensations de briques de verre? Voici quelques conseils pour soulager enrrouements et autres angines.*

La voix est l'ensemble des sons produits par les vibrations des cordes vocales. Elle est un phénomène complexe qui fait intervenir plusieurs organes. Les cordes vocales, situées de part et d'autre de la glotte, sont deux replis muqueux du larynx, qui en s'éloignant ou en se rapprochant, produisent respectivement un son aigu ou grave. Le cerveau commande les mouvements du larynx, en particulier ceux des cordes vocales. D'autres organes servent de caisse de résonance aux sons émis (bouche, fosses nasales, pharynx) ou permettent l'articulation (palais, lèvres, langue). Les poumons, en expirant, expulsent l'air à une pression plus ou moins forte, selon le degré de contraction des muscles, ce qui détermine le niveau de puissance sonore. L'apprentissage de la voix suppose celui de la respiration et le contrôle de la décontraction des muscles perturbateurs (épaules, cou), de la position de la tête et du cou, des mouvements de la bouche et des lèvres.

Quelles sont les pathologies liées à la voix? Il y a d'abord l'angine, qu'on associe généralement à une inflammation de la gorge. Cette notion peut être davantage différenciée. S'il s'agit d'une inflammation aiguë du tissu lymphatique, des amygdales, on parle d'une tonsillite (amygdalite); dans le cas d'inflammation du pharynx, on parle d'une pharyngite. Les symptômes majeurs d'une tonsillite sont une impression de rétrécissement de la gorge, des difficultés à déglutir, une fièvre plus ou moins importante et un état maladif général.

La pharyngite accompagne souvent un refroidissement ou la grippe. Elle repose sur une irritation ou une infection bactérienne. Les symptômes types sont des douleurs dans la gorge, des difficultés à déglutir ou des douleurs en parlant, parfois accompagnés de fièvre et d'un

état maladif général. Un dépôt purulent et visqueux constitué de mucosités, de leucocytes et de phagocytes pouvant entraîner une quinte de toux se forme ultérieurement.

Si la muqueuse du larynx est touchée par une inflammation, on qualifie cela de laryngite. Elle se caractérise par un enrrouement, des douleurs et des gonflements dans la région du larynx. Cette inflammation est souvent virale et se manifeste le plus souvent par une bronchite ou une rhinopharyngite. Dans certains cas, on observe même une aphonie provisoire.



## Comment soulager sa gorge?

### SPRAY SOPRANO

Également qualifié de «spray du chanteur», ce produit - qui a été imaginé et entièrement développé par les drogueriers Roggen - est employé en cas de maux de gorge, angine, enrrouement. Il est composé d'un extrait glycéринé de sorbier - qui soulage les cordes vocales et aide à garder une voix claire - et de diverses teintures mères de plantes, pour leur action anti-inflammatoire. Le lierre fluidifie les mucosités, agit contre les toux sèches, laryngite et pharyngite. Le plantain a une action anti-inflammatoire, antitussive et mucilagineuse. Le spray contient encore un mélange d'huiles essentielles de myrte rouge, de sarriette, de menthe et de cannelle, et un peu de miel d'acacia pour adoucir.

### SPAGYRIE, HOMÉOPATHIE ET HUILES ESSENTIELLES

Demandez conseil à votre droguiste. Il vous proposera un traitement naturel personnalisé combinant spagyrie, homéopathie ou huiles essentielles.

### GARGARISMES

Ils soulagent rapidement les premiers signes de maux de gorge. Infuser une feuille de sauge et quelques pincées de thym dans 2-3dl d'eau bouillante. Laisser tirer à couvert 10 minutes et passez. Ajouter du jus de citron (désinfecte, vitamine C), 1 pincée de sel (désinfecte, apporte de l'humidité dans les muqueuses, dégage les voies respiratoires) et un peu de miel (adoucit). Laisser tiédir et gargariser, 3 x par jour minimum, à l'aide de cette infusion.

### CATAPLASMES

Couper 5-6 rondelles de citron, les aligner au milieu d'un linge de cuisine qu'on replie (la façon de le faire sera expliquée lors du cours sur les cataplasmes, lundi 13 octobre à Domdidier (voir agenda en dernière page). Puis appliquer autour du cou. Il est possible de mettre quelques gouttes du mélange hiver pour renforcer l'efficacité du citron. Enlever le cataplasme une fois que ce n'est plus agréable.

## ACTIVITÉS

### ATELIER

Remèdes de grand-mère:  
Cataplasmes et compagnie  
Lundi 13 octobre 2014  
A 19h à Domdidier

### REPAS CONFÉRENCE

Alimentation saine  
Lundi 24 novembre 2014  
A 18h à Domdidier (max. 12 pers.)  
Prix: Fr. 40.– par personne, repas  
compris. Les participants ne cuisinent  
pas. Thème de la soirée: comment  
manger sainement?  
Idées de recettes santé qui ont du  
goût et de la couleur!

### COURS

Cours paquets cadeau  
Mercredi 17 décembre 2014  
A 17h à Domdidier (max. 12 pers.)  
Prendre: ciseaux, ruban adhésif simple  
et double face, 1 objet à emballer

### INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)  
par tél. au 026 652 32 02  
ou par mail: romont@roggen.ch.  
Conférence/cours: Fr. 15.– par pers.  
Repas conférence et atelier: Fr. 40.–  
par pers.

## LIVRE

# Une éloge de la lecture



Un couple de libraires fait le bilan de sa vie consacrée aux livres. Contraint, il décide de se retirer dans une petite maison en ruine appelée la Survivance, perdue dans les montagnes vosgiennes. Avec pour seuls bagages des livres. Un chien et un âne vont partager ce périple ponctué de longues heures de solitude, dans une nature sauvage et capricieuse. Ils doivent lutter au milieu des intempéries, mais vivre avec les écrivains est leur salut. Ils respirent la littérature avec le vent, tout en se battant pour survivre. Et ils vivent également au plus près des bêtes, leurs sorts étant liés dans une identité partagée, un commun destin menacé. La vie à la dure, une vie sans confort mais faite de plaisirs minuscules, et pour seule nourritu-

re le rêve et la lecture.

Claudie Hunzinger est une formidable écrivaine et artiste qui place le livre au centre de son travail. À découvrir cet automne, son dernier roman, *La langue des oiseaux* (Editions Grasset), dont l'intrigue se déroule également en pleine nature, personnage entier de ce roman bien mystérieux...

Claudie Hunzinger, *La survivance*, J'ai lu, Fr. 12.60

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, [www.librairie-la-rumeur.ch](http://www.librairie-la-rumeur.ch).  
Également en vente dans les drogueries Roggen.

## LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIÉ

Vy d'Avenches 12

Tél. 026 675 15 25  
[domdidier@roggen.ch](mailto:domdidier@roggen.ch)

**Heures d'ouverture**

Lundi à vendredi:  
8h-12h et 13h30-18h30  
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h  
Mercredi après-midi fermé

1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Grand'Rue 27

Tél. 026 663 85 63  
[estavayer@roggen.ch](mailto:estavayer@roggen.ch)

**Heures d'ouverture**

Lundi à vendredi:  
8h-12h et 13h30-18h30  
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h  
Lundi matin fermé

1680 ROMONT

Rue de l'Église 82

Tél. 026 652 32 02  
[romont@roggen.ch](mailto:romont@roggen.ch)

**Heures d'ouverture**

Lundi à vendredi:  
8h-12h et 13h30-18h30  
Samedi: 9h-12h et 13h30-16h  
Lundi matin fermé

...et en tout temps sur  
le site internet

[www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

