



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 63 | Été 2022 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

VANESSA COLLET  
DROGUISTE DIPLÔMÉE



### Prudence!

Les huiles essentielles (HE) sont très à la mode. Or elles sont des vraies petites bombes! A la droguerie, nous sommes quotidiennement confrontés à des demandes de plus en plus précises. Les HE sont certes extraites de plantes, mais elles demandent de grandes précautions dans leur utilisation. Dans sa formation de base, le droguiste reçoit un aperçu des HE; il en étudie une vingtaine. En tant que professionnelle de la santé naturelle, il me semblait important de me perfectionner dans ce domaine. J'ai choisi l'Ecole romande d'aromathérapie (ERA), qui propose un cursus complet de 150 heures. L'objectif est de pouvoir conseiller les HE en toute sécurité à un dosage efficace et d'obtenir à terme le diplôme en aromathérapie. L'avantage de cette formation à la carte est de pouvoir aller à son rythme. Les drogueries Roggen ont plusieurs collaboratrices qui ont entrepris ou sont en cours de formation en aromathérapie. Et nous travaillons en proche collaboration avec notre fournisseur A l'Essentiel à Farvagny.



© Adobe Stock, dtsk

## L'odyssée de l'aromathérapie

L'aromathérapie est l'art de se soigner par les huiles essentielles (HE), dont les principes actifs sont contenus dans les plantes. Elle se différencie de la phytothérapie dite classique par le fait qu'elle ne s'appuie que sur des éléments volatils présents dans les végétaux. On peut y recourir à des fins thérapeutiques et préventives. L'aromathérapie existe depuis plus de 5000 ans. Les plantes aromatiques étaient utilisées à l'époque en religion, en parfumerie et déjà en médecine. En 1910, le chimiste français René-Maurice Gattefossé découvre les vertus thérapeutiques de l'huile essentielle de lavande. On relate

une anecdote selon laquelle il se serait grièvement brûlé la main lors d'une explosion dans son laboratoire et aurait eu le réflexe de la plonger dans un récipient contenant l'HE de lavande. Sa main guérit rapidement et sans cicatrices. C'est en 1935 qu'il inventa le terme aromathérapie, utilisé aujourd'hui encore. A cette même période, la découverte des antibiotiques vint éclipser les découvertes de Gattefossé. Il fallut attendre les années 1960 pour qu'un véritable mouvement de renaissance de l'aromathérapie ait lieu sous l'impulsion du Docteur Jean Valnet, père de l'aromathérapie moderne. VC/RL

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La lavande, pour retrouver la paix intérieure*

BALADE | pages 4-5

*La magie du Hohberg, au soleil couchant*

# Le souci à l'épreuve de sa part d'ombre

**Une sixième pousse vient d'éclorre dans la collection jeunesse «Le petit druide», publiée par les Editions du Bois Carré. Ce nouveau numéro révèle «Les secrets du souci». Cette plante solaire, amie des plus jeunes et de leur famille puisqu'elle soigne tous les bobos, y affronte les sortilèges de la nuit.**

Solaire et bienveillant, le souci est aimé de tous. Mais que se passe-t-il lorsque ses pétales se ferment et que règne la nuit sur les jardins? La plume malicieuse d'Annick

Monod et les dessins graphiques et colorés d'Adèle Dafflon entraînent le jeune public et leur famille dans «Les secrets du souci». Ce nouveau numéro est le sixième de la collection jeunesse «Le petit druide», lancée par les Editions du Bois Carré en 2017. «Au début, je l'ai trouvé terne et agaçant, ce souci qui ne pousse que dans les jardins et que tout le monde apprécie pour ses vertus bienfaites», se rappelle Annick Monod. Passionnée de nature, cette ancienne journaliste signe là son premier ouvrage de fiction et son premier texte à l'attention d'un public jeunesse. «Mais nous avons tous en nous une part solaire et une part d'ombre.» Il s'agissait de trouver le talon d'Achille de cette plante qu'on appelle aussi Calendula.

## Pour connaître son amoureux

Ce livre, comme les précédents de la collection, se découpe en trois parties, séparées par des calques illustrés. La première emmène le public dans le monde féérique du conte. Dans «Les secrets du souci», Solal soigne Paquita avec un baume aux fleurs de souci. Pour distraire la fillette et lui faire oublier le bobo qu'elle s'est fait en tombant

d'un arbre, le jeune homme lui raconte d'où viendrait la couronne d'or du Calendula. «Parmi les contraintes imposées dans cette collection, le conte s'insère toujours dans une autre histoire», note l'autrice. «Souvent parce qu'une légende entoure la plante, ce qui n'était pas le cas ici.» Pour s'inspirer, Annick Monod a toutefois cherché dans les archives et les textes anciens. «Il semble qu'au Moyen-Age, les jeunes filles utilisaient le souci pour savoir qui allait être leur amoureux.» C'est donc à l'amour que se frottera notre héros.

Pour guider le public tout au long de ces trois sections, les dessins d'Adèle Dafflon font virevolter les couleurs et les formes. Diplômée de l'Ecole supérieure des arts Saint-Luc, à Liège (Belgique), l'artiste fribourgeoise imprime un style à la fois frais, dynamique et moderne, tout en étant imprégné de douceur. Avec «Les secrets du souci», elle signe son troisième ouvrage dans cette collection. SR

«Les secrets du souci», Adèle Dafflon et Annick Monod, Editions du Bois Carré, collection «Le petit druide», 40 pages, 28 francs. En vente dans les drogueries Roggen.



## Triptyque de tradition celte

Dans sa deuxième partie, le livre «Les secrets du souci» devient didactique. Les lecteurs et lectrices en apprennent davantage sur la botanique de la plante vedette: allure, habitat, particularités... Enfin vient une section expérimentale.

Le public est invité à y expérimenter les vertus de la fleur. En suivant la recette, expliquée en mots et en dessins, chacun pourra soigner ses prochains bobos avec une pommade à base de fleurs de soucis. SR



# La lavande, un concentré de zénitude provençale

## FICHE TECHNIQUE

### Lavandula angustifolia ou officinalis

#### HISTOIRE

La lavande est une des plantes les plus utilisées. Egyptiens, Grecs ou Romains s'en servaient déjà pour confectionner des pots-pourris ou des bains. C'est au Moyen-Âge que le mot lavande définit précisément l'espèce officinale, les femmes y recourant au lavoir pour parfumer le linge. Durant la grande peste du XIV<sup>e</sup> siècle, l'huile essentielle de lavande était réputée protéger contre l'infection. Au XIX<sup>e</sup> siècle, de Grasse à Paris en passant par la Drôme, les parfumeurs en firent une senteur à la mode.

#### BOTANIQUE

De la famille des Lamiacées, la lavande officinale est un sous-arbrisseau de 20 à 40 cm capable de recouvrir des étendues conséquentes. Emblématique dans le Midi, au sud de la France, elle se retrouve jusqu'en montagne. La tige porte de nombreux rameaux florifères dressés développant des fleurs bleues ou violettes et des feuilles couvertes de petits poils étalés. La plante dégage une agréable odeur aromatique.

#### VERTUS

Calmante, antispasmodique, stimulante et tonique en tisane et aussi sous forme d'huile essentielle diffusée. Eloigne mites et poux, utile contre les rhumatismes, la toux et les maux de tête.

Ma grand-maman mettait de la lavande dans de petits sachets de toile et les glissait dans les armoires à habits pour éviter que les mites ne mangent ses lainages. Mais son usage ne saurait s'arrêter là: la lavande est une plante importante pour le soutien psychique. Son nom vient du latin *lavare*, qui évoque l'action de laver.

Ce lavage ne doit pas être strictement compris sur un plan matériel, mais également psychique. La lavande clarifie et anime. Elle nettoie le contenant de l'âme et fait de la place pour des valeurs plus subtiles et supérieures. Cela facilite d'une part l'acceptation du cours de notre propre destin et favorise d'autre part notre réceptivité aux exigences des demandes à venir. Elle apporte la clarté psychique et la paix intérieure. La lavande a le pouvoir de remettre d'aplomb les êtres humains. Elle donne aux personnes qui vivent en boucle des situations psychiques difficiles de la force, du courage et de la volonté de vivre. Paradoxalement, elle est recommandée en fin de vie pour accompagner les personnes qui ne peuvent pas lâcher prise.

La lavande permet de renforcer les nerfs en cas de troubles du système neuro-végétatif

et de calmer ainsi les problèmes du tube digestif. Elle soulage lors d'état d'excitation et de difficultés à l'endormissement ou de réveils nocturnes. En voyage, elle permet aussi d'éviter le jetlag et favorise le réglage de l'horloge interne des organes. Relaxante lors de stress dû aux examens, elle soulage aussi des flatulences grâce aux huiles essentielles contenues dans ses fleurs. Elle a des propriétés désinfectantes, anti-inflammatoires et apaisantes.

On retrouve *Lavandula angustifolia* (à feuilles étroites) dans les ovules pour traiter les mycoses vaginales. Elle a des propriétés antiseptiques et participe à rétablir un équilibre au niveau émotionnel. Elle est aussi présente dans de nombreuses spécialités maison de

la droguerie Roggen comme *Pic Pocket*, le fameux anti-insecte en spray, mais aussi dans le *Roll Détente*, dans le *Sinarome*, des gouttes pour inhalation en cas de sinusite, ou encore dans l'huile de massage *Hefico* à base de fougère, pour lutter contre les contractures et les crampes musculaires. Elle est également conseillée sous forme de fleurs séchées pour la tisane ou d'huile essentielle pour la diffusion. CHR





# Au Hohberg, pour le coucher du soleil

Et si on grimpait un petit coup dans les Préalpes pour s'offrir un coucher de soleil estival? C'est l'idée de cette proposition d'escapade, avec une approche facile sur des sentiers balisés. On enfle ses chaussures de marche, on glisse un saucisson, une baguette de pain, quelques tomates cerises et une petite bouteille de rouge dans son sac à dos, et c'est parti pour quelques heures de bonheur et de dépaysement. Direction Hohberg, dans la région du Lac Noir.

Hop, dans la voiture! Pour se rendre au point de départ de cette randonnée, il faut prendre la route qui va de Planfayon (*Plaffien* en allemand) au Lac Noir (*Schwarzsee*). A la hauteur du hameau de Zollhaus, on part à gauche, vers Sangernboden. Au milieu de la localité, on prend la route qui bifurque à droite, en direction du Muscherenschlund. Un pont franchit la Singine froide (*Kalte Sense*). On roule sur 5 km, jusqu'au parking de Schönenboden, à proximité du Geissalpbach. L'endroit est notamment connu pour héberger le chalet du Hohberg de la section Moléson du Club alpin suisse (CAS).

C'est parti pour deux petites heures de marche. On suit Salzmatt sur les panneaux jaunes du tourisme pédestre. Après une douce montée dans la forêt, le tracé emprunte, sur une petite portion, la route bétonnée. Le chemin s'enfile à nouveau à travers la forêt, puis sur les pâturages. A la première intersection, on file à droite, direction Hohberg. La végétation est riche et variée. On poursuit jusqu'au prochain croisement, où l'on garde notre cap vers Hohberg, sur la gauche. C'est là, dans le talus où s'amorce un virage à gauche, qu'apparaissent les premières swerties. Il faudra rester attentif sur les 300 prochains mètres pour voir d'autres swerties vivaces et peut-être apercevoir des gentianes à feuilles d'asclépiades. Il suffit de veiller: le bonheur est dans le pré!

Pour profiter d'un coucher de soleil façon carte postale, on poursuit jusqu'au croisement du point 1505. On part à gauche, direction Salzmatt, et on grimpe jusqu'au point culminant de notre randonnée, pour se poster à la sortie de la haie, après les arbres. C'est là, juste derrière les barbelés, qu'on peut débal-

ler notre pique-nique et savourer la vue sur le Lac Noir et ses environs. D'ici quelques dizaines de minutes, le soleil ira se coucher derrière le Schwyberg, irradiant le ciel de notes pastel et dessinant un magnifique dégradé de couleurs entre le rose et l'orange.

Il est temps de penser au retour. On rebrousse chemin jusqu'au dernier croisement. Là, au point 1515, on prend cette fois la direction du Chalet du Hohberg. L'édifice, construit en 1935 par la section Moléson du CAS, offre couvert aux randonneurs et gîte au membre du club alpin. Il est ouvert tous les week-ends depuis l'Ascension, puis tous les jours dès le mois de juillet jusqu'à la première semaine de septembre. La terrasse, orientée sud, offre une très belle vue sur les alentours. Le Kaiseregg et ses 2185 mètres ne sont qu'à quelques encablures...

Pour prendre la route du retour, on rebrousse chemin sur une centaine de mètres et on suivra le tracé du tourisme pédestre jusqu'à Steiners Hohberg, un alpage qui propose également une petite carte avec raclette et macaronis d'alpage. La suite de la course se fera en grande



© Cathy Roggen-Crausaz

partie sur la route en dur, qui trace de larges lacets à travers les pâturages. Attention à ne pas rater le sentier qui part à droite dans la quatrième courbe: les 300 derniers mètres redeviennent sauvages et longent le joyeux Geissalpbach. CRC

## La swertie vivace



C'est durant les vacances d'été que la swertie fleurit. Ses corolles, mauve clair, ponctuées et veinées de violet, rendent ses fleurs très artistiques. Voilà une plante qui ne laisse pas indifférents les randonneurs!

La swertie vivace était jadis une plante commune que l'on croisait facilement dès que l'on quittait la plaine. Réfugiée en altitude, elle est devenue de plus en plus rare à cause de la disparition et le fractionnement des zones humides, dont les prairies marécageuses et les bas-marais. Plante de la famille des gentianes, la swertie est désormais protégée sur l'ensemble du territoire suisse. Elle doit son nom au naturaliste néerlandais Emmanuel Sweert, né en 1552 et mort en 1612. ER

## La gentiane à feuilles d'asclépiade



Moins exigeante que sa cousine la swertie, mais appréciant les mêmes milieux, la gentiane à feuilles d'asclépiade s'épanouit dans les prés humides situés en lisière de forêt, aux environs du Hohberg. Comme son nom le laisse entendre, elle fait aussi partie de la famille

des Gentianacées. La morphologie de sa fleur, ainsi que sa couleur bleu roi, sont très proches de la fameuse gentiane acaule, que l'on retrouve sur les emballages de beurre et les décorations folkloriques. On peut cependant se demander comment Linné, le naturaliste suédois à l'origine de la nomenclature binominale des plantes, en est arrivé au nom de «feuilles d'asclépiade». Sans doute avait-il eu une journée difficile, tant le rapprochement est difficile à faire... Sur l'image, on peut observer un magnifique papillon des montagnes, le Moiré variable. ER

### INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** 2 heures

**Distance:** 5,1 km

**Dénivelé:** ↗ 270 m / ↘ 270 m

**Pour qui?** Les randonneurs équipés de chaussures de marche qui aiment les sentiers de montagne faciles.

**Orientation:** carte nationale 1:25'000 no 1226 Boltigen

**Café-restaurant:** Chalet du Hohberg (tél. 026 412 11 34) et alpage de Steiners Hohberg (tél. 026 412 12 25).



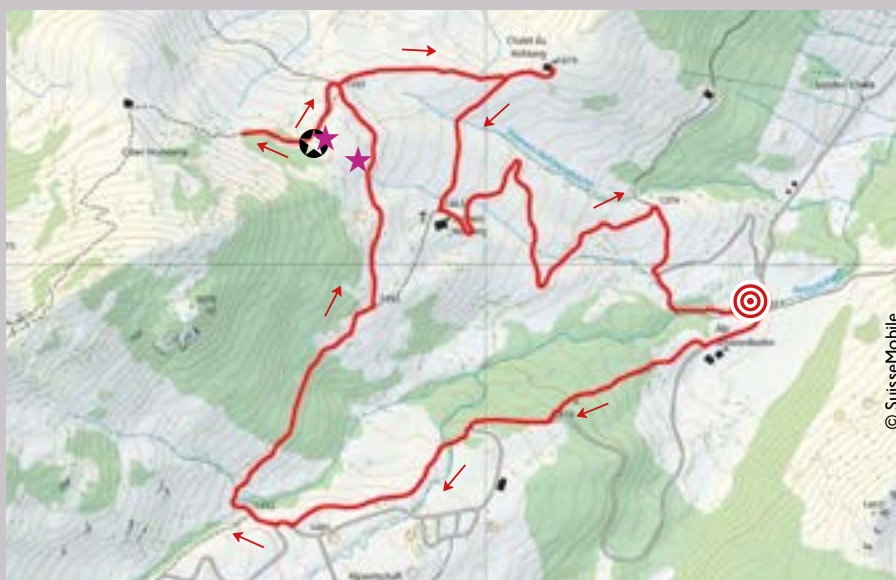
**Point de départ**



**La swertie vivace**



**La gentiane à feuilles d'asclépiade**



© SuisseMobile

# Eviter que ça pique et que ça gratte

L'été est installé. Cette période s'accompagne souvent de piqûres d'insectes. Les huiles essentielles sont d'une grande aide pour éloigner les petites bestioles et autres indésirables, ainsi que pour soulager les symptômes lors de piqûres.

## Les répulsives

Les huiles essentielles de citronnelle et de géranium sont les plus connues pour tenir à distance les moustiques. Elles peuvent être associées à celle de lemongrass et de patchouli, qui sont également répulsives. Toutes les quatre s'utilisent en diffusion ou diluées en application sur les membres exposés ou sur les tissus et les habits.

Dans le spray répulsif *Pic Pocket* de la droguerie Roggen, on retrouve, entre autres, les huiles essentielles de citronnelle et de géranium. Il est recommandé d'utiliser ce spray sur la poussette pour les bébés et les enfants en bas âge, sur les habits dès trois ans et sur la peau dès six ans. Il est déconseillé lors de grossesse et en période d'allaitement, en raison des huiles essentielles.

## Les apaisantes

Lorsque l'insecte a piqué, il faut rapidement soulager la douleur et les démangeaisons. Les huiles essentielles utilisées sont la lavande et plus particulièrement la lavande aspic, la menthe poivrée, le géranium et le tea tree.

Le roll-on *Dolo-Pic* de la droguerie Roggen contient des huiles essentielles associées à des essences spagyriques. Il s'applique dès l'âge de trois ans, entre trois et six fois par jour. Le gel-crème *Sedaderm*, sédatif cutané, contient, quant à lui, des huiles essentielles, des essences spagyriques, ainsi que des teintures mères. Son spectre d'action



est plus large, car, en plus de soulager les piqûres d'insectes, il soigne les coups de soleil, ainsi que les brûlures légères. Il s'utilise dès l'âge de six ans (en raison de l'huile essentielle de lavande aspic) et s'applique localement entre trois et six fois par jour.

Le roll-on *Dolo-Pic*, ainsi que le gel-crème *Sedaderm* sont tous deux contre-indiqués lors de grossesse et en période d'allaitement en raison de la présence d'huiles essentielles. MD

## CARNET ROSE

### Bienvenue à Eline et à Elwenn

La grande famille de la droguerie Roggen s'est agrandie! Nous adressons nos plus sincères félicitations à Vanessa Collet, droguiste à Domdidier, qui a donné naissance le 15 juillet 2021 à Eline, pour le plus grand bonheur de son papa Samuel et de son frère Simon. Nos félicitations

vont également à Maeva Lebrun, droguiste à Estavayer-le-Lac. Avec son mari Dorian, ils ont eu le plaisir d'accueillir la petite Elween le 24 février dernier. Tous nos vœux de bonheur aux parents et à ces deux jolies familles!



Utilisées en parfumerie, cosmétique, agroalimentaire et médecine, ces concentrés de composés aromatiques contiennent 100% de principes actifs, ce qui en fait de puissants remèdes.

Les huiles essentielles (HE) sont présentes dans les plantes notamment afin de les protéger contre les maladies et les ravageurs, d'attirer les insectes pollinisateurs et, de manière plus générale, de communiquer avec leur environnement. Elles sont liposolubles: elles ne se diluent pas dans l'eau, mais dans une huile, un corps gras ou un alcool.

L'HE est obtenue généralement par distillation à la vapeur d'eau, procédé complexe qui permet d'obtenir deux produits: d'une part l'HE elle-même, et d'autre part l'hydrolat ou eau florale, l'eau de la distillation, qui contient entre 0,05 et 0,2 ml d'HE par litre. Ce dernier peut être considéré comme le frère homéopathique de l'HE et peut être utilisé sans risques. Une autre méthode d'extraction est l'expression à froid, utilisée pour les agrumes, qui permet d'obtenir l'HE par pression mécanique du zeste.

Le rendement d'une plante aromatique à l'autre peut être très variable. C'est d'ailleurs ce qui explique les écarts de prix. Il faut par exemple 7 kg de boutons floraux séchés de clous de girofle pour obtenir 1 kg d'HE, alors que pour 1 kg d'HE de rose de Damas, il faut récolter quatre tonnes de pétales!

## Les critères de qualité

Les HE utilisées à des fins thérapeutiques doivent être 100% pures, naturelles et issues de l'agriculture biologique. Le nom latin de la plante utilisée doit figurer sur le flacon, ainsi que le chémotype (CT), qui peut être comparé à la carte d'identité ou l'empreinte digitale de la plante. Il existe, par exemple, trois types de romarin (*Rosmarinus officinalis*): romarin à camphre (CT bornéon), romarin verbénone (CT verbénon) et romarin à cinéol (CT 1,8 cinéol). Ces trois romarins possèdent tous des



© Adobe Stock Ian Dyball

propriétés thérapeutiques et des toxicités différentes.

## L'utilisation

Les HE peuvent être utilisées tant sur le plan physique qu'énergétique. Les voies d'application varient selon l'HE utilisée. Il en existe quatre principales:

- **voie olfactive:** la plus simple; elle n'en demeure pas moins très efficace. Le message olfactif agit directement sur le système limbique (siège de nos émotions et de notre âme). Il est conseillé d'utiliser un diffuseur à ultrason, en vente en droguerie.
- **voie cutanée:** la plante des pieds est un excellent endroit pour commencer à utiliser une HE. Le massage et les bains sont aussi de bons moyens d'appliquer les HE, mais toujours diluées dans un

corps gras. Attention, certaines HE sont dermocaustiques ou photosensibilisantes.

- **voie orale:** la plus délicate, en raison d'une toxicité aiguë déjà à dose réduite, une toxicité chronique par des prises sur le long terme, un goût prononcé et une agressivité pour les muqueuses. Il est important de demander conseil à un spécialiste, car toutes les HE ne peuvent pas être administrées par voie interne! Les hydrolats sont une alternative plus douce et sans danger.
- **voie rectale et vaginale:** en suppositoire lors d'infections des voies respiratoires, surtout pour les enfants, ou lors de problèmes circulatoires locaux (hémorroïdes) ou en ovules lors de problèmes infectieux de la sphère vaginale. VC/RL

## La prudence est essentielle

Un produit naturel ne veut pas dire qu'il est inoffensif! Il faut être prudent avec les femmes enceintes et allaitantes, les enfants et les personnes allergiques. Certaines HE sont toxiques pour le système nerveux, le foie et la peau: elles peuvent provoquer des brûlures ou peuvent réagir avec le soleil et pro-

voquer des taches brunâtres. De plus, elles sont irritantes pour les yeux et les muqueuses. Il ne faut néanmoins pas en avoir peur, car l'aromathérapie reste une situation de choix dans certaines utilisations. Il est important de toujours demander conseil à un professionnel. VC/RL

## ACTIVITÉS

### LA FÊTE DES ÉDITIONS DU BOIS CARRÉ

Les Editions du Bois Carré ont le plaisir de vous inviter à un grand événement ludique et convivial, qui aura lieu **samedi 9 juillet 2022 de 10h à 16h aux Evouettes (VS)**, dans le cadre des portes-ouvertes de la maison Zollinger Bio. Cette journée sera ensemencée de balades botaniques et de visites guidées, d'ateliers, d'animations et de lectures pour les enfants, ainsi que de tirages au sort avec plusieurs prix à gagner. L'occasion également de visiter le domaine des Zollinger, qui peuvent se targuer d'être les plus anciens producteurs de semences biologiques de Suisse!

Voici un aperçu des activités à vivre en famille, prévues lors de cette journée destinées aux curieux et amoureux de la nature:

- **Les secrets du souci – fabrication d'une pommade: ateliers à 10h et à 13h30**
- **Les secrets du sureau – fabrication d'un mirliton: ateliers à 11h et à 15h.**
- **Balade botanique commentée à 10h et à 14h.**

N'oubliez pas de réserver votre place pour les ateliers. Infos et programme



complet sur [www.boiscarre.ch](http://www.boiscarre.ch).  
A noter qu'il sera possible de se restaurer sur place.

Les Editions du Bois Carré ont été créées en 2016 par Cathy et Emanuel Roggen pour publier les histoires végétales de Claude Roggen. Après le succès de ses livres «Les secrets du druide 1&2», le couple s'est lancé dans la création de la collection jeunesse «Le petit druide». Dédiée à la découverte des plantes sauvages, elle réunit déjà six ouvrages illustrés, destinés aux enfants et à leur famille (voir page 2).

**LA FÊTE**  
des Éditions du  
**BOIS CARRÉ**

## 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)



## LIVRE

### Pour apprivoiser l'aromathérapie

«Ma bible des huiles essentielles» est un guide d'aromathérapie à la portée de toutes et tous. Il contient une description d'une huitantaine d'huiles essentielles majeures et un explicatif des 30 meilleures huiles végétales, ainsi que des informations sur les voies d'administration. La partie principale du livre se compose d'un lexique de pathologies pour lesquelles des mélanges sont proposés en application locale, par voie interne ou encore en diffusion. Danièle Festy a été pharmacienne. Passionnée par l'alimentation, spécialiste des huiles essentielles, des probiotiques et des

compléments alimentaires qui améliorent la qualité de vie, elle a dirigé pendant plus de quarante ans son officine. Elle nous accompagne jour après jour, pour apaiser les petites et grandes douleurs, soigner les maux de toute la famille et offrir des idées de bien-être pour la maison et la cuisine. MD



«Ma bible des huiles essentielles», Danièle Festy,  
Ed. Leduc.s, coll. Guides Santé 550 pages, CHF  
39.90