



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 46 | Printemps 2018 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

RACHEL LONGCHAMP
DROGUISTE DIPLÔMÉE



Les bienfaits de l'eau froide

Que diriez-vous de revenir à des choses simples, qui nous font un grand bien et que nos ancêtres avaient déjà adoptées? Convaincu des vertus curatives de la nature, en particulier de l'eau, le prêtre allemand Sebastien Kneipp (1821-1897) a développé une thérapie simple à pratiquer, qui porte aujourd'hui son nom. Kneipp souffrait de tuberculose et aurait guéri en se baignant dans le Danube glacial. Il a par la suite traité de nombreux patients avec des douches chaud-froid, ainsi que par la marche dans l'eau. La «méthode Kneipp», qui est pratiquée dans de nombreux lieux de cure, est facile à mettre en oeuvre chez soi. Il suffit de retirer ses chaussettes et d'aller gambader pieds nus dans la nature, dans un ruisseau, dans l'herbe humide de rosée ou simplement de glisser ses jambes dans sa baignoire. L'eau froide est en effet un remède naturel et efficace pour rester en bonne santé et améliorer la circulation sanguine.



Garder un bon flux sanguin

Chaque jour, notre cœur pompe une quantité de sang équivalente au volume d'un wagon-citerne. Tant que tout va bien, on a tendance à oublier notre «moteur». Mais il se rappelle à nous dès qu'apparaissent certains symptômes, comme des fourmillements dans les mains ou une sensation inexplicable de froid dans les pieds. En effet, ces symptômes peuvent signaler un problème de circulation sanguine. Lorsque le sang ne peut plus circuler normalement, il ne peut plus assurer un apport suffisant en oxygène et en nutriments aux tissus. Et lorsque les cellules et les organes ne sont pas suffisamment vascularisés, les risques d'attaque cérébrale et d'infarctus

augmentent sensiblement. Autre exemple, l'artériosclérose (calcification des artères) qui s'accompagne d'un rétrécissement vasculaire provoquant une stagnation du sang dans les artères. La gravité des effets de cette calcification dépend de plusieurs facteurs, dont l'alimentation, le style de vie et les prédispositions génétiques, ainsi que des facteurs de risque comme l'hypertension, le tabagisme et l'obésité. Les personnes qui réagissent dès l'apparition des premiers symptômes peuvent éviter de graves conséquences. Le mouvement et les herbes médicinales peuvent renforcer le système circulatoire. Pour en savoir plus, rendez-vous à la page 7. Avec VITAGATE.CH

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

La rue officinale: circulez, il n'y a rien à voir!

BALADE | pages 4-5

Au fil de l'eau tranquille du ruisseau de Corsalettes

Des séjours botaniques en altitude

ALPSTEIN - 5 jours et 4 nuits / du me 20 au di 24 juin 2018



Considéré comme «la plus belle montagne du monde» par les géologues, le massif calcaire de l'Alpstein — dominé par le Säntis qui culmine à 2'501 m — est un paradis pour randonneurs. Ce séjour au cœur d'Appenzell sera l'occasion de profiter d'une flore exceptionnelle aux riches vertus médicinales, mais également de découvrir les particularités des formations rocheuses au cours d'un voyage fascinant de plusieurs millions d'années. Depuis Hoher Kasten, à l'800 m d'altitude, on admirera un panorama à 360 degrés sur le lac de Constance et les Alpes du Vorarlberg. On profitera de la douceur des lacs de montagne qui reflètent dans leurs eaux un kaléidoscope d'images tou-

jours changeantes. Enfin, en traversant la forêt mystérieuse de Brüeltobel, on rencontrera peut-être le peuple bienveillant des nains, dont la grotte est recouverte de mille pierres précieuses étincelantes...

Difficulté

Technique: chemins de montagne ▶ moyen

Physique: maximum 3,5 heures de marche effective par jour ▶ facile

Prix du séjour par personne

En chambre double avec douche/w.c. dans la chambre: CHF 1'150.-

En chambre double avec douche/w.c. à l'étage: CHF 1'000.-

En dortoir: CHF 850.-

En chambre simple: supplément de CHF 150.-

Inscriptions par tél. au 026 663 30 34

SCHYNIGE PLATTE

2 jours et 1 nuit

Je 28 et ve 29 juin 2018

Une vue époustouflante sur les lacs de Thoue et de Brienz, mais également sur la mythique triade de l'Eiger, du Mönch et de la Jungfrau. C'est ce que promettent ces deux journées de balades dans l'un des plus fameux coins de l'Oberland bernois. Après avoir emprunté le train à crémaillère qui part de Wilderswil et serpente dans la montagne, nous visiterons le Jardin botanique alpin de la Schynige Platte, situé à 2'000 m d'altitude. Unique en son genre, cet espace abrite 600 variétés de plantes, soit près des deux tiers de toute la flore alpine suisse!

Difficulté

Technique: chemins de montagne ▶ moyen

Physique: maximum 3 heures de marche effective par jour ▶ facile

Prix du séjour par personne

En chambre double: CHF 320.-

En chambre triple: CHF 295.-

Inscriptions par tél. au 026 663 30 34

INSCRIPTIONS

Uniquement par téléphone au 026 663 30 34.

Pas d'inscriptions par e-mail!

Parlez-en à vos amis

Deux séjours à thèmes pour découvrir la richesse botanique de Fribourg et de ses environs, et s'initier aux plantes médicinales et à leurs secrets. C'est ce que propose le Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne, en collaboration avec Cathy et Emanuel Roggen. Du vendredi 25 au dimanche 27 mai 2018: séjour botanique «Au fil de l'eau», dès 490 CHF par personne en pension complète. Du vendredi 5 au dimanche 7 octobre 2018: séjour botanique «L'esprit des lieux», dès 490 CHF par personne en pension complète. Informations et inscriptions pour ces deux séjours: Domaine Notre-Dame de la Route, tél. 026 409 75 00, reservation@domaine-ndr.ch. N'hésitez pas à partager l'info avec vos amis romands!

DERBORENCE - 2 jours et 1 nuit

Sa 29 et di 30 septembre 2018

Vallée des merveilles de la nature, Derborence présente une grande richesse florale due à des conditions climatiques particulières. Abritant l'une des trois dernières forêts vierges de Suisse et d'admirables pyramides de gypse, le lieu est aussi connu pour ses spectaculaires éboulements (celui du 23 septembre 1714 a fait 15 morts), qui ont inspiré à Ramuz son célèbre roman éponyme. Cette catastrophe étant considérée comme l'œuvre du diable, le massif a été renommé les Diablerets. D'une beauté sauvage, la vallée fascine autant les géologues que les botanistes. Derborence a attiré de nombreux savants, dont Thomas Blaikie, un jardinier écossais qui fut certainement le premier à venir récolter, en 1775 déjà, des plantes alpines pour le jardin botanique de Londres.

Difficulté

Technique: chemins de montagne ▶ moyen

Physique: maximum 4 heures de marche effective par jour ▶ moyen

Prix du séjour par personne: en dortoir: CHF 310.-

Inscriptions par tél. au 026 663 30 34



Quand la rue fait de la résistance

FICHE TECHNIQUE

Ruta graveolens

HISTOIRE

Connue depuis l'antiquité, elle fait partie des plantes potagères recommandées dans les jardins de monastères sous Charlemagne.

NOMS POPULAIRES

Rue des jardins, rue fétide, herbe de grâce, péganion.

BOTANIQUE

De la famille des Rutacées, la rue possède de nombreuses particularités. Par exemple, ses fleurs sont normalement toutes composées de 4 pétales, sauf la fleur terminale de chaque tige qui en comporte 5. Une autre curiosité est qu'à maturité, une étamine sur deux se relève de manière successive. Chaque étamine heurtant celle qui l'a précédée et la remettant en place. Et ceci jusqu'à ce que toutes aient pu caresser le pistil à tour de rôle afin d'assurer une pollinisation optimale.

USAGE

En spagyrie ou en homéopathie lors de troubles circulatoires, ophtalmiques et de blessures «anciennes». Les feuilles fraîches peuvent être employées parcimonieusement comme condiment pour les plats de viande. En Italie, elle est utilisée pour parfumer l'eau-de-vie (*grappa con herba ruta*), et en Éthiopie, on en met une brindille dans le café. MR

La rue officinale ou rue fétide est une plante aromatique originaire du pourtour méditerranéen. Elle tire son nom de l'odeur pénétrante qu'elle dégage. Son effluve très particulier, prisé des parfumeurs, fait fuir les chats et les rongeurs. Poussant sur des sols rocailleux bien ensoleillés, elle fleurit de juin à juillet. Toutes les précautions sont à prendre en s'approchant de la rue officinale en été, car même un bref contact avec cette plante photosensibilisante, combiné à une exposition au soleil et la présence de sueur, déclenche des brûlures et l'apparition de cloques. La rue a de tout temps été employée voir redoutée, entre autres pour son action abortive à haute dose. Une rumeur voudrait que la fille de l'empereur romain Titus soit morte en 91 apr. J.-C., après en avoir consommé lors d'un avortement forcé. Au Moyen Âge, elle entrait dans la composition du «vinaigre des quatre voleurs» qui protégeait de la peste. De nos jours, elle se retrouve sous forme de remèdes homéopathique ou spagyrique. La rue est appréciée lors de

troubles circulatoires localisés dans les extrémités. Elle est appliquée alors dans les cas de stases veineuses et de varices, ainsi qu'en présence d'hémorroïdes. Les flavonoïdes et les tanins contenus dans cette plante ont une action anti-inflammatoire et antiœdémateuse sur les veines, ce qui permet de soulager les jambes lourdes.

Un autre domaine d'application de la rue officinale est les blessures et les inflammations touchant les tendons et les ligaments tels que tendinites, épicondylites, luxations

et inflammations, ou même les fractures osseuses.

Pour finir, il ne faut surtout pas oublier son action précieuse lors de troubles ophtalmo-

logiques, car elle améliore également l'irrigation sanguine au niveau des yeux. De ce fait, elle est indiquée pour soulager les yeux larmoyants, chauds et douloureux, lors d'une fatigue visuelle, qui peut apparaître après avoir lu longtemps ou travaillé sur un écran. Combinée à la belladone et à l'euphrase, elle sera efficace pour apaiser et fortifier l'œil. MR





Pieds nus dans les eaux du Corsalettes

L'édition du magazine Art et Santé que vous tenez entre les mains est consacrée aux troubles circulatoires. Comment les prévenir? Afin de mettre en pratique les précieux conseils qui y sont présentés, cette balade propose d'aller faire trempe avec les gambettes dans le ruisseau de Corsalettes, à la façon de la méthode Kneipp (lire l'édito de Rachel en première page). Ce petit cours d'eau, qui prend sa source à Nierlet-les-Bois, va se jeter dans le Chandon, près du hameau de Malforin. Il sillonne la campagne, se parant par endroits de généreuses haies remplies de trésors botaniques.

Rendez-vous au terrain de foot à Grolley, où se trouve un panneau qui annonce le départ de plusieurs balades. En collaboration avec ses voisins, la commune sarinoise a créé cinq circuits pédestres. Inaugurés en 2010, ces parcours de 4,3 à 15 km (à télécharger sur le site de la commune (www.grolley.ch/fr/tourisme/curiosites)), partent à la découverte de lieux surprenants de la région. L'itinéraire décrit sur cette double page, correspond au tour numéro 3 «Grolley-Chandon». Le circuit est balisé en bleu dans le terrain.

C'est parti: on traverse la place de parc du terrain de football et on se faufile

entre le centre équestre et le tennis. On rallie un petit cours d'eau qui, en contrebas, se jette dans le ruisseau de Corsalettes. On s'enfonce dans la forêt, sur le sentier agréablement aménagé, qui part vers le sud-ouest. On attend de rejoindre la place de pique-nique, équipée de grills et de belles tables, pour franchir le ruisseau. C'est le moment de retirer ses chaussures et de plonger ses pieds dans l'eau fraîche du Corsalettes, pour savourer des sensations inhabituelles à fleur de peau. Les muscles sont stimulés, les orteils à la fête! Rien de tel pour soulager les jambes lourdes et faire passer les migraines. C'est le curé Kneipp, adepte de la douche écossaise, qui le disait, convaincu qu'il faut endurcir l'organisme pour prévenir la maladie.

Après avoir longé un petit lac recouvert de lentilles d'eau, on grimpe jusqu'à l'orée du bois, avant de partir vers Corsalettes. A la hauteur des premières maisons, on s'engage à droite, vers le hameau du Sablon. Dans la forêt, on retrouve notre ruisseau. C'est également là qu'on croise un oratoire. Accrochée à une falaise de

molasse, une statue de Marie veille sur les promeneurs. Elle a été installée vers 1920 en reconnaissance, dit-on, d'une personne qui serait sortie indemne d'une chute du rocher qui surplombe le petit sanctuaire. Plus loin, au pied du bois de Boverange, on aperçoit les grottes de Malforin. Cet habitat rupestre a été creusé dans le grès de la molasse. Originellement séparée en deux espaces (la cuisine et la chambre), la pièce est équipée d'un four monumental.

On enchaîne en partant à gauche, sur la route qui mène à Chandon. A la hauteur de la chapelle, on grimpe jusqu'au hameau du Guéravet, où il faut à nouveau bifurquer à gauche. Après avoir sillonné la crête, on «rebrousse chemin» sur une partie du tracé qu'on a suivi à l'aller, jusqu'à la place de pique-nique. On poursuit sur la droite, en direction de la STEP de Grolley. Une grotte, édifiée en 1956, abrite une Vierge. Placé entre les racines d'un grand être, ce lieu de recueillement est accessible par une passerelle. Le parcours file à travers le village, longe le Parc automobile de l'armée (PAA), traverse la



voie ferrée et explore les quartiers de villas des Biolettes, avant de rejoindre à nouveau la gare. On suit les panneaux pour rallier notre point de départ, en passant devant l'église rose Saint-Jean-Baptiste.

Le gouet



De la famille des Aracées, le gouet tacheté est un compagnon fidèle des sous-bois et des haies. Au printemps, il est aisément reconnaissable par sa feuille vert bouteille sagittée et sa fleur en tube très

remarquable. Libérant une odeur d'excrément et produisant de la chaleur, la fleur attire des petites mouches qui se font piéger dans la chambre florale, assurant ainsi la pollinisation. Les insectes seront libérés après 72h au maximum afin d'assurer la pollinisation d'autres spécimens. Également appelé arum, chandelle, pied-de-veau ou encore manteau de la Sainte-Vierge, le gouet est une plante toxique, dont les baies provoquent de puissantes intoxications, et le suc des feuilles, en cas de contact avec les muqueuses, de vilaines brûlures. ER

La petite lentille d'eau



De la famille des Aracées comme le gouet (ce qui est un peu surprenant), c'est dans les eaux stagnantes que la petite lentille d'eau prolifère joyeusement. Sous ses airs fragiles, cette minuscule plante aqua-

tique cache bien son jeu: dans des conditions optimales, Lemna minor de son nom scientifique, peut doubler sa population en trois jours et rapidement créer un tapis flottant de plusieurs centimètres d'épaisseur. Appréciee des mollusques, la lentille d'eau a développé des cellules produisant une substance (l'oxalate) la protégeant de la gourmandise des limaces. Elle est connue pour ses vertus médicinales depuis l'Antiquité. Dioscoride la recommandait en cataplasmes contre les inflammations et la goutte. Au Moyen Age, celle qu'on appelait «lentille de mer» était préconisée contre tous types d'écoulements sanguins.

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 3h00.

Distance: 9,9 km.

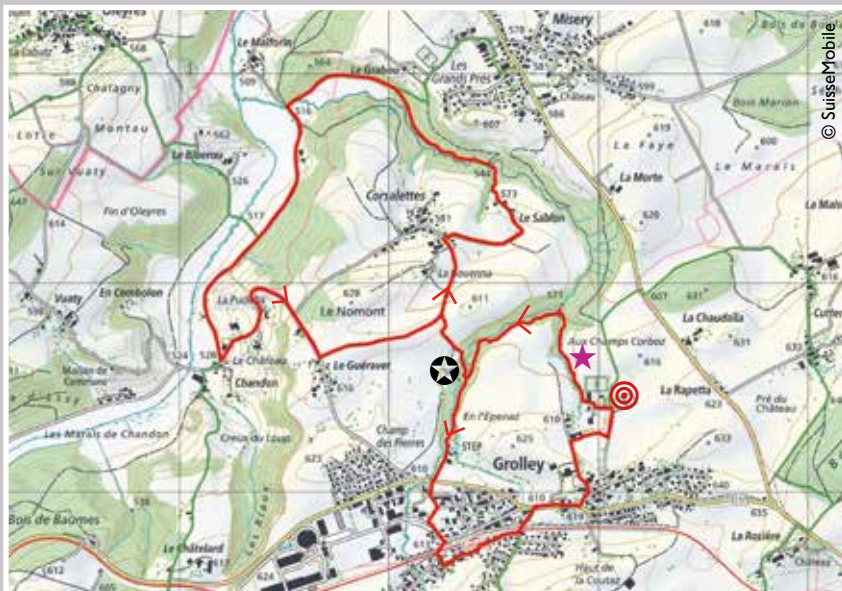
Dénivelé: 438 m.

Pour qui? Avec des enfants âgés d'au moins 8 ans.

Orientation: Carte nationale 1:25'000 no 1185 Fribourg.

Restaurant: à Grolley, vous avez le choix entre l'Auberge de la Gare (fermée mercredi) et Le Centurion (fermé lundi et mardi), deux lieux extrêmement sympathiques!

- 🎯 **Point de départ**
- ★ **Le gouet**
- ⬤ **La petite lentille d'eau**



Prévenir et traiter les troubles veineux

Sensation de fatigue, de lourdeur et de tension dans les jambes? Gonflement, surtout au niveau des chevilles, accentué par temps chaud et le soir? Démangeaisons et crampes nocturnes dans les mollets? Ces symptômes sont souvent les premiers signes de troubles veineux. Les possibilités de traitements sont nombreuses et vont des «conseils au quotidien» comme se coucher en surélevant les jambes, pratiquer une activité physique régulière ou rincer ses jambes sous l'eau froide, en passant par l'utilisation de crèmes et lotions et la prise de comprimés.

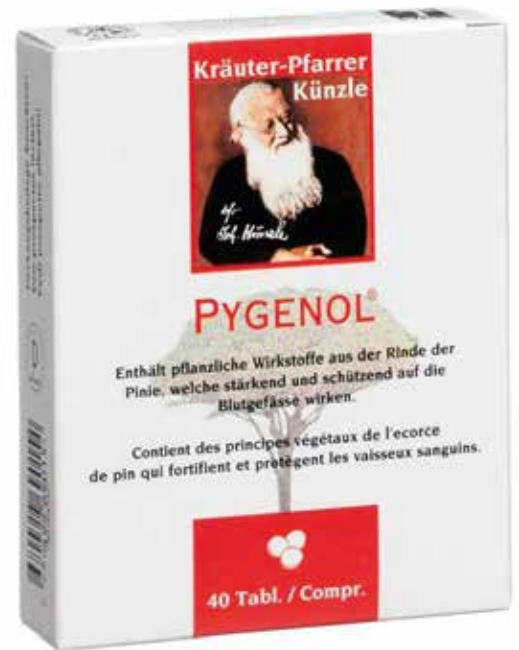
Les produits Pinus Pygenol du curé-herboriste Künzle contiennent des principes actifs végétaux extraits de l'écorce du pin maritime, qui fortifient et protègent les vaisseaux sanguins. Ils sont donc indiqués dans le traitement des troubles veineux comme les varices, les jambes lourdes et gonflées, et utilisés en cas de congestions veineuses dans les jambes.

Une ligne, quatre produits

La ligne Pinus Pygenol est composée de quatre produits différents. Tout d'abord les comprimés qu'on prend par voie interne à raison de trois comprimés deux fois par jour puis, une fois qu'une amélioration se

fait ressentir, on peut passer à deux comprimés deux fois par jour. Le gel, quant à lui, soulage et rafraîchit rapidement les jambes lourdes. Il stimule la microcirculation cutanée, revitalise et délasse les jambes fatiguées. Il pénètre rapidement et ne grasse pas.

Troisième produit, la lotion contient non seulement un extrait d'écorce de pin, mais aussi des extraits de marron d'Inde et de fragon épineux. A la différence du gel, la lotion a un effet nettement moins rafraîchissant, mais soigne plus intensément. Et pour finir, le spray rafraîchit et revitalise immédiatement les jambes lourdes et fatiguées. Il stimule la circulation sanguine et hydrate la peau. RL



Comment fonctionnent les veines?

Nos veines ramènent au cœur le sang pauvre en oxygène. Le retour du sang est assuré par deux systèmes: les valvules veineuses et les muscles. La contraction des muscles des extrémités inférieures chasse le sang en direction du cœur. Pour empêcher le reflux du

sang lors du relâchement musculaire, les veines sont équipées de valvules disposées à intervalles réguliers. Ces «clapets anti-retour» ne s'ouvrent qu'en direction du cœur et veillent, avec les muscles, à ce que le sang circule dans la bonne direction.

RECETTE

Cocktail au romarin pour fêter le printemps

Recette créée par Sonja Aerne-Roggen, pour une famille

Faire un sirop avec

75 g de sucre brun
1 pampleousse non traité (pour son zeste et son jus)
1 gousse de vanille
1 branchette de romarin
Zester le pampleousse dans une casserole, puis le presser pour en extraire 75 g de jus. Verser dans la casserole. A l'aide d'un couteau, fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur et gratter les grains dans le jus de pampleousse à l'aide de la pointe du couteau. Y ajouter aussi la gousse et le romarin. Porter les 4 ingrédients à ébullition et laisser mijoter jusqu'à obtention d'un sirop (5-10 minutes).

Laisser refroidir, puis sortir la gousse et le romarin.

Avoir au frais

1 bouteille d'eau pétillante
1 bouteille de Rimus (pour les enfants), de Prosecco ou de Champagne (pour les adultes)
Quelques aiguilles de romarin et quelques fleurs de primevère de votre jardin pour la déco

Réalisation

Par personne, verser 1-2 cuillerée(s) à soupe de sirop dans le fond d'un verre et ajouter 1,5 dl d'eau pétillante et 0,5 dl de Rimus, Prosecco ou Champagne, selon les goûts. Garnir de quelques aiguilles de romarin et d'une fleur de primevère. Santé et joyeux printemps!



Selon l'OMS, les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux sont les principales causes de mortalité dans le monde depuis le début du siècle. Comment les prévenir?

Les signaux d'alarme comme une tension soudainement inhabituellement élevée, des vertiges, des sensations de picotement dans les extrémités, des jambes lourdes ou encore du sang dans les selles devraient nous faire réagir et consulter sans tarder. Les origines des troubles circulatoires sont multiples et avant tout liés à notre mode de vie. Pour commencer parlons de la «malbouffe». Le manque évident d'acide gras oméga 3 et de fibres dans l'alimentation actuelle augmentent considérablement l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Manger sainement ne signifie pas seulement avoir quelque chose de bon dans l'assiette! S'installer à table et prendre le temps de bien mastiquer ses aliments permet une meilleure assimilation des nutriments, ce qui a une conséquence directe sur la santé de nos artères. Les repas sur le pouce sont à proscrire.

La marche, la détente et le rire

Le stress malfaisant, voilà un autre facteur que nous avons de la peine à éviter. Il est important de s'aménager des espaces agréables à vivre et de dégager du temps pour simplement ne rien faire. Et pourquoi ne pas s'octroyer une séance de massage dans la baignoire? Pour ce faire, vous pouvez utiliser une brosse ou des gants en fibres naturelles. Important: n'exercez pas une pression trop forte et massez toujours en effectuant des petits mouvements circulaires en direction du cœur. Le massage à l'huile de sésame chaude est aussi très agréable et contribue à réchauffer les pieds.

Autre méthode pour stimuler la circulation sanguine: les bains de jambes alternés. Il suffit pour cela de doucher les jambes, des pieds aux genoux, avec un jet d'eau chaude, puis un jet d'eau froide. Appliquée



le matin, cette méthode simple mais efficace tonifie tout l'organisme. Il ne vous reste alors plus qu'à sourire et vous pourrez être sûr que tout ira bien! En effet, des chercheurs ont découvert que le rire a un effet positif sur les vaisseaux sanguins et stimule la circulation.

Le tabagisme est pour sa part responsable d'une vasoconstriction chronique qui affaiblit l'ensemble de l'organisme en prétéritant les fonctions des cellules. La sédentarité fait également partie des causes d'une circulation perturbée. Les plantes des pieds agissent comme de véritables éponges encouragent le bon retour veineux. Marcher au minimum une demi-heure par jour permet de maintenir une circulation sanguine de qualité. Essayez chaque fois que vous en avez l'occasion, d'emprunter la cage d'escaliers au lieu de prendre l'ascenseur! D'autres origines comme l'obésité ou des maladies familiales sont souvent responsables de l'apparition de maladies circulatoires.

Que peut-il arriver?

Au niveau artériel les perturbations les plus dangereuses sont souvent décelées au moment même où elles se produisent, comme les anévrismes et les AVC. L'athérosclérose et les dépôts d'athéromes

conduisent à des pertes de mémoire ou des infarctus du myocarde par rétrécissement des artères irrigant les organes respectifs. Même les troubles plus légers, comme les pieds glacés ou les crampes des mollets nous préviennent de difficultés à venir.

Au niveau veineux, les varices peuvent conduire à des phlébites voire des embolies. Quant aux hémorroïdes, elles provoquent inconfort, douleurs et parfois saignements. *CR avec Vitagate.ch*

L'aide des plantes

Les drogueries Roggen ont mis au point plusieurs remèdes naturels permettant de prévenir ou de lutter contre divers troubles circulatoires. A titre d'exemple, Séruven est le sérum qui estompe les varicosités disgracieuses sur les jambes. Vous sont également conseillées des formules comme Padma 28, un remède tibétain pour les troubles de l'irrigation artérielle, ou encore le Pinus Pygénol pour les troubles veineux. Votre droguiste vous confectionnera volontiers une formule spagyrique ou une tisane sur mesure, adaptées à vos besoins. *CR*

ACTIVITÉS

BALADE BOTANIQUE

Venez découvrir la flore de chez nous avec Christophe Roggen lors d'une balade botanique qui partira d'Estavayer-le-Lac et vous conduira vers le château de Font, puis à travers la Grande Cariçaie. Cette randonnée aura lieu **samedi 12 mai 2018 de 13h30 à 17h**. Rendez-vous à la gare d'Estavayer-le-Lac. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

ATELIER TISANE POUR ENFANTS

Nous t'invitons à venir apprendre à confectionner ton propre mélange pour un excellent «thé froid» maison. Cet atelier tisane aura lieu **mercredi 6 septembre, de 14h à 16h**, à la droguerie Roggen de Domdidier. Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10,00 CHF par enfant, matériel compris. Places limitées à 12 participants.

PLANTES MÉDICINALES AU BALLEMBERG

Plus d'un remède se cache dans les plantes - à plus forte raison au Musée suisse en plein air Ballenberg. Les droguistes suisses proposent des visites

guidées du jardin botanique **samedi 30 juin et dimanche 1^{er} juillet**.

Au programme également: roue de la chance, distillation d'eau de cerfeuil et stands découvertes. Christophe Roggen animera les visites en français le dimanche.

SÉJOURS BOTANIQUES

Les drogueries Roggen organisent cette année trois séjours botaniques:

- A l'Alpstein (5 jours et 4 nuits), dans le pays d'Appenzell au pied du Säntis, **du mercredi 20 au dimanche 24 juin 2018**

- A la Schynige Platte (2 jours et 1 nuit), **jeudi 28 et vendredi 29 juin 2018**

- A Derborence (2 jours et 1 nuit), **samedi 29 et dimanche 30 septembre 2018**.

En collaboration avec le Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne, Cathy et Emanuel proposent deux séjours à thèmes pour découvrir la richesse botanique de Fribourg et de ses environs.

- «Au fil de l'eau», **du vendredi 25 au dimanche 27 mai 2018**

- «L'esprit des lieux» **du vendredi 5 au dimanche 7 octobre 2018**.

➔ Toutes les infos en page 2

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIÉ

Vy-d'Avenches 12
Tél. 026 675 15 25
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

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

Heures d'ouverture

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

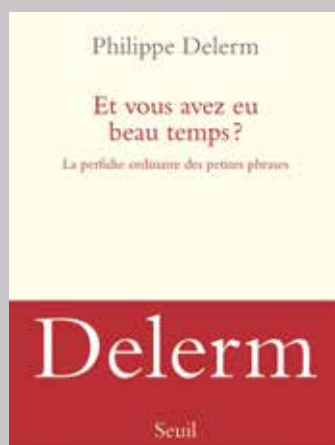
...et en tout temps sur
le site internet

www.roggen.ch



LIBRAIRIE

La perfidie ordinaire des petites phrases



Avec ce nouveau petit chef d'œuvre, Philippe Delerm prouve qu'il est le peintre de la demi-teinte. L'écrivain évoque, encore une fois avec brio, les petits bonheurs et les travers de nos semblables. Toujours attentif aux instants fragiles, au soleil, aux brocantes intimes, l'auteur recueille les phrases à la manière d'un chercheur d'or. Et sa récolte de pépites est belle comme des instantanés. Philippe Delerm a le génie pour observer et décortiquer toutes ces formules de rien du tout qui en disent tant sur nous et ce que nous sommes. Malice et drôlerie se côtoient dans ce merveilleux petit livre à découvrir de toute urgence!

Philippe Delerm, *Et vous avez eu beau temps?*, Editions du Seuil, 158 pages, 25,50 CHF

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch.
Egalement en vente dans les drogueries Roggen.