



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 56 | Automne 2020 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

CHRISTOPHE ROGGEN  
DROGUISTE DIPLÔMÉ



### Balivernes!

*La vessie n'est pas qu'une poche creuse destinée à récupérer l'urine excrétée par les reins. Elle est également un organe du bas-ventre sensible aux émotions vécues. Un stress aigu peut provoquer un besoin irrésistible d'uriner. Si une situation de vie est instable, la vessie le sera aussi! Il n'est pas rare que des difficultés durables telles que vessie irritable, incontinence, urgence urinaire, énurésie ou cystite chronique apparaissent dans de telles conditions. Durant des périodes difficiles ou de doute, il est bon de se souvenir que la peur est un mauvais conseiller qui nuit aux reins. La peur maintient une production élevée de cortisol et d'adrénaline dans les glandes surrénales, provoquant à long terme un épuisement du corps. «Je suis éreinté» devient alors le discours usuel des personnes concernées. Pour vous accompagner sur cette édition spéciale «voies urinaires» de notre magazine client, nous n'allons pas prendre des vessies pour des lanternes!*

Adobe Stock © 9nong



## Une envie pressante

Souffrir de troubles des voies urinaires n'est pas une fatalité. Des gestes simples de prévention et de «bonnes habitudes» permettent de réduire les risques d'infections ou de fuites urinaires. Cela peut paraître une évidence, mais aller faire pipi quand l'envie d'uriner se fait ressentir est primordial. Si on ignore ces messages d'alarme ou qu'on tarde à aller aux toilettes, la perception de ces alertes peut être faussée à long terme. Chez les personnes qui doivent réprimer leur envie d'uriner (comme les chauffeurs de camion ou les vendeuses),

la vessie finit par se dilater et les muscles qui servent à expulser l'urine s'affaiblissent. Conséquence: la vessie ne peut plus se vider entièrement.

Autre conseil: boire de l'eau ou de la tisane régulièrement et en quantité suffisante, soit 1,5 à 2 litres par jour. Ceci non seulement assure un bon fonctionnement de la vessie, mais évite également que l'urine soit concentrée et n'irrite les tissus internes. Enfin, avoir une alimentation équilibrée contribue à la bonne santé des voies urinaires.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*Des baies du genièvre pour drainer les voies urinaires*

BALADE | pages 4-5

*Vers le Cousimbart, par le vallon sauvage de Plasselb*

# Félicitations à nos apprenties droguistes



Camille Sottas (à gauche) et Casling Phan, deux nouvelles droguistes CFC.

Malgré une fin d'année scolaire mouvementée à cause de la crise sanitaire liée au Covid-19, Casling Phan et Camille Sottas ont achevé leurs quatre années d'apprentissage. Elles ont décroché leur certificat fédéral de capacité (CFC) de droguiste.

## La passion des plantes

Si Casling a choisi ce métier, c'est à la suite

d'un coup de cœur. Après avoir effectué divers stages, ce sont surtout les mélanges de tisanes et la connaissance des plantes qui ont fait que son choix s'est porté sur cette profession. Ayant maintenant pour objectif l'École supérieure de droguerie (ESD), Casling va approfondir et consolider ses connaissances en travaillant deux ans en magasin. Elle va d'abord rester une

année au sein de la droguerie Roggen de Romont, où elle a effectué son apprentissage. Et pour la deuxième année, elle souhaite partir travailler en Suisse allemande, afin de s'initier à la langue de Goethe.

## Vers la maturité

Quant à Camille, avant de s'intéresser au métier de droguiste, elle s'est plutôt dirigée vers le travail en laboratoire. Grâce à un stage en droguerie, elle a découvert une profession variée; le conseil à la clientèle lui a beaucoup plu. Camille a alors débuté son apprentissage à Domdidier. Ayant maintenant plusieurs idées en tête comme entrer

dans une école de diététique, une haute école de gestion ou peut-être même l'ESD, Camille va commencer fin août par une maturité technique en voie bilingue à Fribourg.

Toute l'équipe des drogueries Roggen adresse à Casling et à Camille ses félicitations pour leur CFC et leur souhaite plein succès dans leurs nouveaux projets. MT

## RECETTE

# Marinade aux baies de genièvre

### Ingrédients

- 1 cs de baies de genièvre\*
- 1 bâton de cannelle\*
- 3 clous de girofle\*
- 1 citron ou 1 orange bio
- 1 cc de poivre Tilfda\* ou autre
- 1 cc de sel de Guérande\*
- 33 cl de bière brune
- Quelques herbes du jardin assorties à l'aliment à mariner (thym, romarin, marjolaine, estragon, persil...)
- \*en vente en droguerie

Pour cette recette proposée par notre droguiste Sonja, compter un quart d'heure pour la préparation. Voici la marche à suivre.

Ecraser les baies de genièvre et le poivre au mortier. Verser la bière dans une casserole. Zester le citron/orange et l'ajouter, avec tous les autres ingrédients, à la bière. Porter à ébullition. Réduire un peu. Retirer du feu. Laisser refroidir. Filtrer. Ajouter l'aliment à mariner (légume, viande, poisson) et laisser reposer quelques heures à une nuit au frais. Filtrer, éponger avant de cuire selon la recette choisie. Le jus récupéré peut servir de fond pour une sauce. Une marinade réduit le temps de cuisson. SAR





## Le genièvre, petite baie aux grandes vertues

### FICHE TECHNIQUE

## Juniperus communis

### ETYMOLOGIE

Le mot genièvre vient du latin *juniperus*, qui est lui-même issu du celte *gen*, buisson, et *prus*, âcre.

### BOTANIQUE

Surtout connu pour ses baies, le genévrier commun appartient à la famille des cyprès (les Cupressacées) et est le conifère le plus commun au monde. Les baies de genièvre ne sont en fait pas des baies, mais des cônes. Le genévrier peut vivre jusqu'à mille ans, voire d'avantage, et pousse en forêt, dans les pâturages et les pentes sèches, de la plaine jusqu'à la montagne.

### HISTOIRE

La baie de genévrier a été utilisée dès l'Égypte ancienne pour ses vertus contre les douleurs digestives, les troubles urinaires et les œdèmes. Le médecin grec Hippocrate s'en servait pour lutter contre la peste et pour purger le foie et ce qu'on appelait les humeurs (sang, bile, lymphe).

### USAGE

Sous forme de tisane, d'huile essentielle, de macérat glyciné, de friction, de teinture mère ou encore d'électuaire, les baies de genièvre sont utilisées dans l'alimentation et en médecine. *RL*

Trois ans. C'est le temps qu'il faut aux fruits du genévrier pour mûrir. En fleur la première année, ils se présentent sous forme de petites baies vertes la deuxième. Ils atteignent leur maturité l'année suivante. Sous la dent, ces fruits ont une saveur acidulée, voire sucrée, avec un arrière-goût de résine. Renfermant tanin, sucre, principe amer et huile essentielle terpénique, les baies de genièvre ont des vertus anti-septiques et dépuratives. Apéritives, toniques et diurétiques, elles sont utiles pour traiter les troubles gastro-intestinaux et augmentent la diurèse en cas de rétention d'eau et d'œdème.

La tisane de genièvre fortifie l'estomac et l'intestin. L'effet diurétique est dû principalement à une irritation des reins par les huiles essentielles, c'est pourquoi les personnes souffrant d'insuffisance rénale devraient y renoncer ou alors utiliser l'essence spagyrique qui n'a pas d'effets secondaires. Cette dernière a l'avantage de stimuler le métabolisme, avec un effet

anti-inflammatoire. Elle est utile dans les maladies chroniques des muscles et des articulations avec tendance à la goutte.

Sous forme de macérat glyciné, le genièvre possède un effet purifiant lors d'accumulation de toxine. L'huile essentielle est utilisée pour ses vertus décongestionnantes, contre les douleurs articulaires et les problèmes de peau. En friction, l'esprit de genièvre est bienfaisant pour les

patients alités, ainsi que pour soulager les membres fatigués, surmenés ou endoloris par le rhumatisme ou la goutte.

Également utilisées en cuisine, les baies

servent à préparer marinades, bouillons et à aromatiser la choucroute et bien d'autres plats. Il est aussi l'ingrédient principal du gin et de spiritueux.

A noter que les baies de genièvre sont à éviter pendant la grossesse. Un usage prolongé (plus de 6 semaines consécutives) ou un surdosage (pas plus de 10 g par jour) peuvent entraîner une difficulté à la miction et des douleurs rénales. *RL*





# La douceur du vallon sauvage de Plasselb

**A**uthentique. Méconnu. Le *Plasselbschlund* (littéralement «la gorge de Plasselb») est un vallon bucolique qui mérite le détour. Sa crête, qui court de Chrüzflue à La Berra en passant par Le Cousimbert, marque la limite entre la Suisse romande et la Suisse allemande, le fameux *Röstigraben*. C'est dans cette vallée que prend sa source La Gérine. Une dizaine de petits ruisseaux se réunissent au fond du Plasselbschlund pour donner naissance à la rivière qui file ensuite vers Marly. Son caractère bien trempé – en cas d'orage et de fortes précipitations, La Gérine peut prendre des allures de torrent déchaîné – elle le doit sans doute à la nature sauvage et indomptable des lieux. Ce n'est d'ailleurs pas par hasard qu'elle s'appelle *Ärgera* en allemand (littéralement la colère)!

Fouler pour la première fois le Plasselbschlund est une expérience à part entière. Que ce soit en été ou en hiver, chaussures de marche ou raquettes aux pieds, les impressions laissées sont toujours fortes. A chaque fois, on a le

sentiment de découvrir une terre vierge, de s'aventurer dans des espaces que personne n'a jamais traversés.

Pour accéder à ce vallon en transports publics, on prendra le bus jusqu'à l'arrêt Plasselb Dorf. Il faudra alors suivre les panneaux jaunes du tourisme pédestre en direction du Käserberg/Cousimbert et de La Berra (tracé en bleu sur la carte ci-contre). On longera La Gérine sur 4,5 km, jusqu'à ce qu'apparaisse le chemin qui monte à droite vers Crau Rappo via Gigera.

Les randonneurs qui se déplacent en voiture pourront quant à eux garer leur véhicule le long de la route qui conduit vers Torryboden. A la hauteur du point 1077 signalé sur la carte comme point de départ se trouvent plusieurs places de stationnement. La première partie de la marche empruntera simplement le chemin inverse, en direction de Plasselb, jusqu'au point de bifurcation, situé au lieu-dit Lenzburgera. On partira alors à gauche, pour monter vers Undere puis Obere Gigera. De temps à autre, on

pourra se retourner pour observer le splendide panorama qui s'ouvre sur le Schwyberg avec, en toile de fond, le Kaiseregg.

Après la buvette du Crau Rappo, on prendra la direction du Cousimbert, puis on quittera brièvement les sentiers jaunes du tourisme pédestre pour suivre le panneau de La Wusta, un autre restaurant d'alpage. Pour retourner au point de départ de cette balade, il suffira alors de redescendre dans le vallon, en direction du sud-est.

Lors de cette randonnée, il arrive d'entendre de puissants bruits de pelles mécaniques: ils proviennent de la gravière de grès de Tütüren, l'une des principales de Suisse. Située à l'entrée gauche du vallon, elle est exploitée depuis les années 1930. Une fois la randonnée bouclée, on pourra aller flâner le long des berges de La Gérine. Illustration de la belle biodiversité qui règne dans cette région isolée, donc préservée, les zones alluviales de la rivière constituent l'un des rares lieux au nord des Alpes à encore abriter le tétrix



© Cathy Roggen-Crausz

grisâtre. Cette espèce de petit criquet, qui vit dans les bancs de sable et de gravier des cours d'eau alpins, est en danger critique d'extinction.

## Le genévrier



C'est avant d'arriver au Crau Rappo que, sur la droite dans la montée, à une centaine de mètres du sentier, on peut apercevoir un petit groupe de conifères à l'allure inhabituelle. En s'approchant, on remarque que c'est un ensemble de genévriers. Ce qui les rendent exceptionnels, c'est leur taille: plus de 3 mètres de hauteur,

alors que cette espèce se présente rarement en forme d'arbre. Le genévrier était très apprécié par les paysans, qui brûlaient son bois dans les étables avant l'arrivée du bétail pour désinfecter les locaux. C'est aussi sa fumée qui donne l'arôme si particulier à la viande fumée d'Appenzell. Le gin est également confectionné à partir de ses baies, dont la maturité prend trois saisons. ER

## L'usnée barbue



Appelée communément cheveux de sorcière ou barbe de Jupiter, l'usnée barbue est un lichen – association entre un champignon et une algue – qui, sur le Cousimbert, se développe

principalement sur des épicéas. Ne tolérant que très peu la pollution, la présence de l'usnée est un bon indicateur de la qualité de l'air. Ayant des propriétés bactéricides et fongicides, elle est efficace contre les infections des voies respiratoires et urinaires. Lors des activités de fabrication de pommade du Cousimbert que les drogueries Roggen proposent à des groupes, cet ingrédient fait partie des incontournables du baume contre les bobos, notamment pour ses effets désinfectants. De nos jours, l'usnée n'est que peu utilisée en droguerie et pharmacie. Son usage principal revient aux colombophiles, pour protéger les pigeons voyageurs des maladies bactériennes. ER

## INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** boucle 2h45 / depuis Plasselb 5h.

**Distance:** boucle 6,9 km / depuis Plasselb 15,6 km.

**Dénivelé:** boucle 750 m / depuis Plasselb 1350 m

**Pour qui?** Pour de bons marcheurs. Avec équipement de montagne.

**Orientation:** Carte nationale 1:25 000 no 1205 Rossens.

**Café-restaurant:** buvettes du Crau Rappo, de la Wusta ou de Feyersaga - ouverture saisonnière, jusqu'à fin septembre.

🎯 **Point de départ**

★ **Le genévrier**

⬤ **L'usnée barbue**



© SuisseMobile

# Tout savoir sur l'art et les bienfaits de la tisane

Depuis la nuit des temps, l'homme utilise les plantes pour se soigner. L'une des formes traditionnelles est l'emploi de la tisane, qui est un moyen facile et accessible pour profiter des bienfaits de la phytothérapie. Les tisanes sont aujourd'hui très en vogue et se déclinent sous un grand nombre de formes et de variétés. Elles sont employées seules ou en mélange, pour le bien-être, le plaisir ou comme adjuvant thérapeutique. A noter qu'il y a souvent une confusion entre le thé et la tisane. Le thé contient de la théine qui provient des feuilles de théier (*Camellia sinensis*), alors que la tisane est un mélange de plantes fraîches ou séchées.

## Au moins 2 litres par jour

La tisane contient les principes actifs de la plante, qui sont solubles dans l'eau. Leur dilution confère à l'infusion une action douce et pas forcément moins efficace que des formes concentrées. Elle est intéressante dans un grand nombre d'indications, car elle permet également d'amener suffisamment de liquide dans le corps humain. Un apport en boissons non sucrées permet d'entretenir le métabolisme. Il ne faut pas oublier que le corps humain adulte est constitué en moyenne de 60% d'eau. Pour être en bonne santé, il est conseillé de boire chaque jour 35 ml par kilo de poids corporel, soit 2,1 litres pour une personne de 60 kilos.

Selon les parties de la plante utilisée, la tisane pourra être préparée selon trois procédés :



**L'INFUSION :** porter l'eau à ébullition et la verser sur la tisane, couvrir pour éviter que les substances volatiles ne s'échappent et laisser infuser entre 5 et 10 minutes. Cette méthode permet d'extraire les principes actifs des parties de plantes tendres et délicates : fleurs, feuilles, sommités fleuries.

**LA DÉCOCTION :** tremper la tisane dans l'eau froide, porter le mélange à ébullition et laisser infuser une dizaine de minutes. Ce mode opératoire est utilisé pour les parties dures de la plante (bois, racine, rhizome), qui ont besoin d'une action pro-

longée de la chaleur pour délivrer leurs principes actifs.

**LA MACÉRATION :** tremper la tisane dans l'eau froide pendant 6-8 heures. Le mélange peut ensuite être tempéré.

De manière générale, le dosage d'une tisane est d'une cuillerée à café pour une tasse (2 dl) et d'une cuillerée à soupe pour un litre. Idéalement, il ne faudrait pas sucrer une tisane. Cette dernière doit être consommée le jour même; elle peut se boire chaude ou froide, mais ne peut pas être réchauffée, sous peine de perdre ses précieux principes actifs. VC

## Les Tisanes Lioba: pour le plaisir, mais aussi le bien-être

Les drogueries Roggen ont créé voilà 7 ans leur propre ligne d'infusions en sachets, les Tisanes Lioba. Composées de plantes de qualité médicinale, cette gamme se décline en 13 mélanges. Focus sur 2 tisanes utiles en cas de problèmes urinaires.

### La drainante

Cette tisane, qui active le métabolisme, est conseillée en adjuvant de cures nettoyantes pour le foie et les reins, lors de rétention d'eau, de goutte, de rhumatismes, de faiblesse de la vessie ou lors de troubles cutanés. Composée

de 10 plantes médicinales, elle contient entre autre la bugrane, qui augmente les fonctions des voies urinaires, sans irriter les reins. Deux grammes de cette racine suffisent pour éliminer un litre de liquide. Prise sur la durée, elle augmente jusqu'à 20% le volume des urines.

### La rénale

Neuf plantes diurétiques, anti-inflammatoires et désinfectantes composent cette tisane conseillée lors d'infections urinaires, en accompagnement d'un traitement en spagyrie ou comprimés. La rénale contient notamment le raisin

d'ours ou busserole connu pour ses effets désinfectants des voies urinaires. A utiliser plutôt lors de troubles aigus ou dès les premiers signes d'irritations de la vessie, sur une courte durée. VC



*Cystite, vessie hyperactive, incontinence urinaire: quelle sont les principales affections des voies urinaires et comment les traiter? Notre dossier propose un éclairage sur des pathologies qui touchent à l'intimité, mais dont il ne faut pas se gêner de parler.*

L'appareil urinaire est composé de deux reins, situés de part et d'autre de la colonne vertébrale, à la hauteur des fausses côtes. Chacun de ces organes est prolongé par un canal, l'uretère, où se déverse l'urine jusqu'à la vessie. Puis, un autre canal, l'urètre, permet d'évacuer l'urine lors de la miction.

L'urètre des femmes est plus court (2-3 cm) que celui des hommes (plus de 15 cm). Ceci explique pourquoi les femmes sont plus sujettes aux infections urinaires. Les rôles de cet appareil sont d'éliminer les produits métaboliques après filtrage du sang (comme l'acide urique), de réguler l'excrétion d'eau et de sodium (rôle sur la rétention d'eau), d'équilibrer la balance acido-basique et de synthétiser certaines hormones. Voici les principales affections qui peuvent toucher les voies urinaires des femmes et des hommes.

**La cystite** est une inflammation aiguë ou chronique de la muqueuse vésicale. Elle est due à des bactéries telles que *Escherichia coli*. Elle se manifeste brusquement par des douleurs (pression) au niveau du bas ventre, des brûlures à la miction et des mictions fréquentes avec émission de seulement quelques gouttes d'urine. Les symptômes tels que fièvre, présence de sang dans les urines, ainsi que fortes douleurs au bas du dos doivent faire l'objet d'une consultation médicale.

En médecine complémentaire, on conseille un mélange d'essence spagyrique contenant entre autres de la propolis, de la verge d'or, du poivre enivrant et de la belladone. De plus, la Tisane Lioba «La rénale» et les comprimés «Cystoflore», qui contiennent de la racine de raifort, du raisin d'ours, de



la capucine, ainsi que des plantes diurétiques, sont également vivement recommandés.

**Une vessie hyperactive** signifie que la personne se rend souvent aux toilettes – la normale se situe entre 4 et 8 fois par jour. Les causes de cette affection ne sont pas claires, mais on mentionne la présence d'une bactérie, la consommation de caféine en grande quantité, la constipation, ainsi que des affections gynécologiques. Cette pathologie peut être traitée grâce à un mélange d'essence spagyrique, à la prise de comprimés d'airelles rouges et à la consommation d'une tisane adaptée.

**L'incontinence urinaire** est une perte involontaire d'urine. Elle peut avoir diverses causes telles qu'une atrophie des

muscles du périnée, une descente d'organes, une hyperplasie bénigne de la prostate ou encore une faiblesse du sphincter. A ce niveau-là est également conseillé un mélange d'essences spagyriques, afin de fortifier le sphincter ainsi que les muscles de la vessie. De plus, il est préconisé de pratiquer des exercices de yoga ou de Pilates, afin de maintenir la musculature du plancher pelvien.

**La néphrite, la pyélonéphrite et les calculs rénaux** sont des pathologies qui nécessitent un suivi médical. Toutefois, il est recommandé d'accompagner les divers traitements par des thérapies adaptées à chaque situation.

Pour prévenir les affections urinaires, il est conseillé de boire 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane non sucrée durant la journée. MD/MT

## Idée reçue ou vérité?

Les femmes ont une plus petite vessie que les hommes: vrai ou faux? La capacité moyenne d'une vessie chez l'adulte oscille entre 3 et 4 dl et peut aller jusqu'à 6 dl si la personne «retient».

Contrairement aux idées reçues, cette capacité est égale chez l'homme et la femme; c'est la sensibilité au rem-

plissage qui diffère d'une personne à l'autre. A partir d'environ 3 dl, un signal est envoyé au cerveau pour déclencher l'envie d'uriner. Ce volume moyen peut varier d'un individu à l'autre, mais n'a absolument rien à voir avec le sexe de la personne. MD/MT

## ACTIVITÉS

### BALADE BOTANIQUE

Sur le thème de «la nature en ville» et dans le cadre de notre «carrousel des jardins botaniques», venez randonner à Lausanne jeudi **1<sup>er</sup> octobre 2020** et découvrir la cité olympique sous l'angle de la flore urbaine. Rendez-vous pour cette 6<sup>e</sup> et dernière étape à la gare de Lausanne à 9h30, au point de ralliement. Fin de la journée vers 16h30. Prix: 50,00 CHF par pers. Max.15 participants. Difficulté: facile. Inscription par tél. au 026 652 32 02 ou via le site [www.grandangle.ch](http://www.grandangle.ch), onglet «Agenda».

### CARNET DE RANDO

Cathy et Emanuel Roggen proposent un nouveau «Carnet de rando» annuel pour 2020-2021. Ces douze sorties auront lieu chaque 2<sup>e</sup> vendredi du mois, **dès le 9 octobre 2020**, de 8h30 à environ 12h. Si les conditions le permettent, les sorties hivernales se feront en raquette à neige. Les lieux de rendez-vous précis seront communiqués par courrier après l'inscription. Liste des douze courses:

- 9 octobre: Cottens
- 13 novembre: Romont
- 11 décembre: Les Paccots\*
- 8 janvier: Mont-Gibloux\*
- 12 février: Montsoflo/La Berra\*
- 12 mars: Le Mouret

- 9 avril: Granges-de-Vesin
  - 14 mai: Mont-Vully
  - 11 juin: Hauterive (FR)
  - 9 juillet: Prez-vers-Noréaz
  - 13 août: Fribourg
  - 10 septembre: Estavayer-le-Lac
- \*en raquettes à neige (chaque participant apporte son équipement)
- Abonnement** à 12 balades: 180.- (15.- la sortie). Abonnement à 6 balades: 108.- (18.- la sortie). A l'unité: 20.- la sortie. Inscription obligatoire par soit téléphone au 026 652 32 02 (droguerie de Romont), soit via le site internet [www.grandangle.ch](http://www.grandangle.ch) (chaque participant doit s'inscrire pour chaque sortie, en précisant s'il souhaite un abonnement).

### LES ARBRES BIENFAITEURS

Partir à la découverte des arbres et des arbustes bienfaiteurs, reconnus pour leurs effets thérapeutiques. C'est le menu que vous proposent Cathy et Emanuel lors de la sortie du **vendredi 23 octobre 2020**. Rendez-vous à 9h au Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne, chemin des Eaux-Vives 17. Prix: CHF 80.- par pers, repas de midi compris. Inscription obligatoire part tél. au 026 409 75 00 ou par mail à: [reservation@domaine-ndr.ch](mailto:reservation@domaine-ndr.ch).

## 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

### L'enfer du parfait bonheur helvétique



Récit troublant d'un homme qui fuit le bonheur conjugal sans explications, abandonnant femme et enfants à leur retour de vacances. L'auteur parvient au fil des pages à donner une dimension quasi universelle à l'histoire intime qu'il raconte. En effet, la brutalité des faits est bien réelle, car un homme tourne le dos à sa vie de famille pour avancer seul vers le Sud. On comprend dès lors qu'il n'y a pas nécessairement une raison à un départ. Tel un vagabond, Thomas entame une longue errance à travers les montagnes suisses. Cette disparition ne laisse pas indifférent(e) lorsqu'on plonge dans cette troublante histoire.

**L'un l'autre, Peter Stamm, Ed. Bourgois coll. «Titres», 190 pages, CHF 11,90**

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