



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 45 | Hiver 2017 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

MURIEL MÉNÉTREY
DROGUISTE DIPLÔMÉE



Soyez égoïste!

Prendre soin de soi et suspendre le fil du temps, juste un instant! Vous en rêvez? Et bien, c'est possible! Ne vous laissez pas embarquer dans la frénésie des fêtes de fin d'année. Soyez un peu égoïste et osez vous faire du bien. Comment? Il y a mille et une façons de prendre du temps pour soi. Il faut tout simplement se l'accorder et apprécier les petits plaisirs simples de la vie. En ces soirs d'hiver, allumez une bougie, blottissez-vous sous un plaid douillet avec une savoureuse tasse de tisane. Confortablement installé, prenez le temps de lire un bon livre, d'écouter de la musique ou encore mieux, laissez aller vos pensées et autorisez-vous à rêver les yeux ouverts! Dans ce numéro, nous vous proposons quelques bonnes idées (page 6) qui vous permettront de gagner du temps dans la course aux cadeaux, ainsi qu'un wagon de précieux conseils pratiques (page 7) pour vivre une fin d'année tout en douceur. Et n'oubliez pas: prenez le temps!



L'aronia, petit fruit intense

Concentré de vitalité, les baies d'aronia présentent un pouvoir antioxydant surpassant de loin celui d'autres petits fruits comme les canneberges ou les baies de goji. Autre atout: elles poussent en Europe. En Suisse, seuls quelques producteurs se sont lancés dans l'aventure. A la «Ferme La Pensée Sauvage» à Grange-des-Bois, petit hameau situé sur la commune de Cugy, les premiers arbustes d'aronia ont été plantés en 2013. «Aujourd'hui, notre domaine compte 1250 plants, qui sont disposés sur un demi-hectare», raconte Céline Vuilleumier (à g. sur la photo), qui veille sur cette culture comme sur un trésor. Les baies sont récoltées à la main

vers la fin de l'été, avant d'être séchées à basse température, la meilleure manière de conserver les vertus du fruit. C'est Nicolas, son époux, menuisier de formation, qui a construit le séchoir. Le jeune couple reprend gentiment l'exploitation que Guido Flammer, le père de Céline, a fait évoluer vers la production biologique. «L'aronia est une plante rustique qui a traversé les âges et qui est très résistante», note Céline, qui est séduite par les nombreuses vertus de ce petit fruit noir, désormais en vente dans les drogueries Roggen. A la ferme des Flammer-Vuilleumier, les baies sont également commercialisées sous forme de jus, de sirops et de confiture.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

L'aronia, précieux héritage des Amérindiens

BALADE | pages 4-5

A pied, à la recherche des seigneurs de Surpierre

La nature inspire Cocooning

Un cocon de bien-être qui prend soin de votre peau. C'est ce que promet Cocooning biosmetics. Cette marque suisse, développée à Bavois, dans la plaine de l'Orbe, propose depuis dix ans des produits bio pour le corps: savons extradoux, huiles corporelles nourrissantes, sels de bain apaisants ou encore baumes hydratants aux plantes.

Elle partage les bienfaits de la nature en créant avec passion, respect et authenti-

cité des cosmétiques 100% naturels de qualité – exempts de composants nocifs et présentés en flacons et en emballages recyclables dans la mesure du possible, mais efficaces et uniques. Inspirée par la nature, Cocooning prend un soin particulier à sélectionner les meilleures matières premières et n'utilise que des ingrédients issus du monde végétal: des huiles biolo-

giques pour adoucir et nourrir la peau, des extraits de plantes et des parfums naturels merveilleux afin de créer une bulle de bien-être dans notre quotidien.

C'est en 2005 que la fondatrice et directrice de Cocooning, confrontée aux problèmes de peau de son fils, crée ses premiers produits de soins corporels, convaincue qu'une approche naturelle

était possible. Elle fonde sa société en 2007 en développant cette philosophie.

Aujourd'hui, c'est une belle équipe qui travaille au service de la peau. Artisane dans l'âme, elle reprend les méthodes ancestrales et propose des produits joliments emballés et déclinés en plusieurs gammes pour la douche et le bain, le soin du corps et du visage, les parfums d'ambiance, etc.



RECETTE

La mousse au chocolat du bonheur

Selon une vieille recette (magazine Rataplan, 1992), adaptée par Sonja Aerne-Roggen

Ingrédients

3 dl de crème (demi ou entière)
150 g de chocolat (brun, blanc ou noir selon les goûts)

Pour la déco

Pistaches concassées*
Baies séchées d'aronia*
Orange (jus pressé) ou cognac

*ingrédients en vente à la droguerie

Préparation

Prenez une petite casserole et faites fondre le chocolat dans la crème à température moyenne. Remuez énergiquement ce mélange avec un fouet et laissez-le reposer pendant 24 heures au réfrigérateur. Battez-le ensuite au mixer, comme de la crème fouettée. A l'aide de 2 cuillères trempées dans l'eau chaude, formez des quenelles et disposez dans les assiettes. Décorez avec des pistaches concassées et des baies séchées d'aronia trempées une nuit dans le jus d'une orange pressée ou du cognac.





L'aronia, la baie qui vous veut du bien

FICHE TECHNIQUE

Aronia melanocarpa

HISTOIRE

Les peaux-rouges avaient une haute estime pour cet arbuste qui leur offrait nourriture, guérison et protection. Après le déclin de la civilisation indigène, l'homme blanc et son urbanisation firent pratiquement disparaître cette espèce végétale du continent nord-américain. La mode récente des «super fruits» l'a ressuscité aux USA.

ETYMOLOGIE

Aronia vient probablement d'un nom amérindien, et *melanocarpa* du grec melano «noir».

BOTANIQUE

Famille des Rosacées. Peut atteindre 2 m de haut. Très robuste et peu exigeant, supporte des températures hivernales allant jusqu'à -35°C. Au printemps, des petites fleurs blanches à cinq pétales ornées d'étamines rosées font leur apparition. A la fin de l'été, apparaissent des baies noires violacées de 6 à 9 mm de diamètre.

VERTUS

La baie d'aronia contribue au bon fonctionnement de notre système immunitaire, car elle contient de la vitamine C et du zinc. Les pigments naturels présents dans l'enveloppe du fruit, les anthocyanes, ont des propriétés antioxydantes.

L'aronia porte le même nom dans pratiquement toutes les langues, sauf au Danemark et en Norvège où il est appelé *Surbear*, terme qui fait allusion à son goût acide. En Allemagne, on l'appelle *Apfelbeere*, probablement à cause de la ressemblance de ses feuilles avec celles du pommier. Les fruits de l'aronia sont les plus puissants antioxydants connus à ce jour. Cent grammes de ces baies fraîches peuvent contenir jusqu'à près de 1,5 g d'anthocyanes. Pour donner un ordre de grandeur, la même quantité de myrtilles fraîches rendent seulement un tiers de cette valeur (420 mg). Comme la graine de lin, les semences de l'aronia contiennent des oligomères procyanidiques réputés efficaces pour protéger les parois artérielles et veineuses. Le goût âpre et acide du fruit frais est fortement atténué lorsqu'on le sèche, sans pour autant perdre ses propriétés. Consommer une quinzaine de baies séchées par jour durant la période hivernale permet de

protéger son organisme des maladies hivernales. Le reste de l'année, une dizaine de baies quotidiennes préviennent les maladies cardiovasculaires et jouent un rôle protecteur spécialement au niveau des cellules (seins et côlon). La présence de fibres est favorable au système digestif: il permet par exemple de diminuer les valeurs de cholestérol. Certaines recherches sont en cours pour valider son effet bénéfique

pour prévenir et contrôler le diabète d'âge. On lui confère également un effet hépatoprotecteur. En conclusion, il est préférable de consommer la baie dans son intégralité,

car c'est précisément dans l'enveloppe du fruit que se trouve le précieux trésor antioxydant. Le jus, extrait par pressage, apporte de nombreuses vitamines, dont une quantité non négligeable de vitamine C, ainsi que du fructose et divers sucres comme le sorbitol. Les flavonoïdes et les tanins également présents dans la petite baie jouent eux aussi un rôle anti-âge. *CHR*





Tous les chemins mènent à Surpierre

Si Granges-Marnand est aujourd'hui connu loin à la ronde, c'est surtout pour son fromage, Le Maréchal. Produit par la famille Rapin depuis 1995, cette pâte dure au lait cru est affinée aux herbes. Elle a conquis les marchés suisses et européens, et s'exporte jusqu'aux Etats-Unis. C'est depuis le village qui a vu naître cette *success story* que débute notre escapade hivernale. Entité de la grande commune de Valbroye, Granges-Marnand est facilement accessible, puisqu'il est desservi par le train. On propose d'entamer la randonnée au Centre Sous-Bosset, qui dispose d'un grand parking où vous pourrez garer votre véhicule. Toute la balade se déroule sur le réseau du tourisme pédestre. On suit donc les petits panneaux jaunes vers le nord, en direction de Coumin-Nuvilly. On contourne l'usine Creabéton, avant de monter vers les Moulins de Granges. A leur hauteur, on découvre un abri qui protège une série d'affiches didactiques. Nous sommes sur le Chemin des Blés, qui court jusqu'à Echallens. Balisé par des panneaux bruns sur une centaine de kilomètres (www.chemin-des-bles.ch), ce parcours vagabonde entre champs et forêts, et valorise le patrimoine agricole, naturel et historique de la région. A Granges-Marnand, le site rappelle l'importance de la

force hydraulique, autrefois, pour l'économie rurale. On traverse la forêt des Râpes via un magnifique chemin creux, pour atteindre le hameau de Coumin-Dessus, qui fait partie de la commune de Cheiry et qui a vu naître en 1920 le célèbre ténor à la carrière internationale Charles Jauquier. Après les maisons, on monte à gauche. Au sommet, à l'orée du bois, on découvre un nouvel abri du Chemin des Blés, qui offre un panorama exceptionnel – pas étonnant que l'endroit s'appelle Beauegard. Sous la coupole de bois (voir photo), qui rappelle la roue des chars qui auraient parcouru les nombreux chemins creux dans les forêts voisines, sont exposés neuf panneaux qui expriment le monde des chemins, des anciens sentiers à la culture routière. On poursuit notre balade vers Surpierre. Enclavé dans le pays de Vaud, le petit village fribourgeois a connu un passé glorieux. Siège d'une seigneurie, il possède un château (le premier aurait été érigé au XII^e siècle, l'actuel probablement à la fin du XIII^e). Conquis par Berne le 21 février 1536 puis cédé à Fribourg le 1^{er} mars de

la même année, Surpierre devint alors un bailliage. Le nom du village vient du latin *Super Petram*, qui fait directement référence à l'emplacement du domaine seigneurial, situé sur un rocher de molasse qui domine la vallée de la Broye. Le château, qui est en mains privées, n'est pas ouvert au public. On le contourne par le sud, avant de descendre sur Villeneuve – qui a fusionné avec sa voisine du haut le 1^{er} janvier de cette année. On longe la route principale en partant à gauche, en direction de Granges-Marnand. Le tracé du tourisme pédestre bifurque ensuite à droite, vers le canal de la Broye. Le chemin est ponctué de nombreux noyers. Un petit pont suspendu en bois et en fer nous permet d'enjamber le cours d'eau. Une fois la STEP passée et le «crochet» de la Trémaule franchi, le chemin du retour sera parfaitement rectiligne jusqu'au croisement de la route qui nous conduira à notre point de départ, à Granges-Marnand. Si vous avez du temps, n'hésitez pas à pousser la porte de l'église. Les fouilles archéologiques ont permis d'apprendre que quatre édifices se sont succédé à cet





endroit depuis le VII^e siècle. Le chœur de l'église présente quelques vestiges de peintures murales du XIV^e siècle, alors qu'un fragment rare d'un vitrail de la fin de l'époque gothique (la tête du Christ) a été intégré à une composition contemporaine.

Le noyer



Originnaire d'Asie centrale et du sud-est de l'Europe, le noyer peut atteindre jusqu'à 25 mètres de haut et peut vivre jusqu'à 400 ans. Plusieurs beaux spécimens bordent le chemin qui mène de Villeneuve

au canal de la Broye. Depuis l'Antiquité, le noyer traîne une aura sinistre d'arbre maudit, d'arbre du diable: si vous dormez à l'ombre d'un noyer, vous risquez fort d'attraper un «froid» mortel; si les racines d'un noyer passent sous une étable ou une maison, il faut déménager au plus vite ses occupants, sinon ils vont (dé)périr. Ces croyances viennent sans doute du fait que le noyer produit de la juglone, une substance qui freine la croissance des autres plantes et en quelque sorte «empoisonne» le sol. Pourtant, le noyer est rempli de bienfaits; il est utilisé dans le traitement des varices, des catarrhes chroniques ou encore de l'inflammation des glandes lymphatiques.

Le peuplier



De la famille des Salicacées, le peuplier tremble ou tremble d'Europe est un arbre à croissance rapide. Bien représenté le long du canal de la Broye, il pousse – comme son cousin le saule – aux abords des zones

humides. Il doit son nom (tremula) au fait que ses feuilles s'agitent à la moindre brise. Les premiers Chrétiens croyaient que les feuilles tremblaient de honte, parce que le Christ avait été crucifié sur une croix faite en bois de tremble... Tendre et léger, son bois est prisé en menuiserie, ainsi que pour la fabrication d'allumettes – alors que le tremble pousse les pieds dans l'eau! Remède du Docteur Bach sous le nom d'Aspen, le peuplier fait partie de la famille des peurs. Il est conseillé en cas d'angoisses et de craintes imprécises.

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 3h00.

Distance: 9 km.

Dénivelé: 440 m.

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

Orientation: Carte nationale 1:25'000 no 1204 Romont.

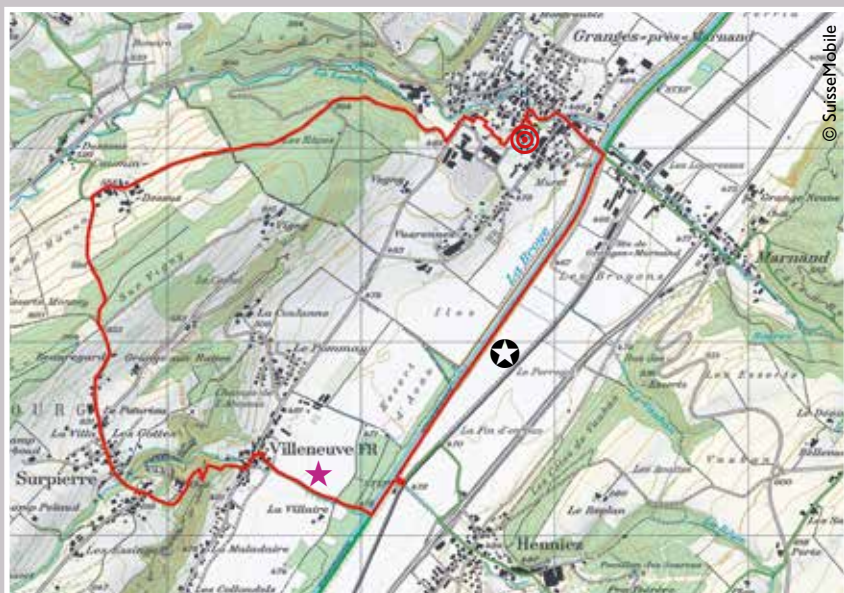
Restaurant: Auberge communale de Villeneuve, où les filets de perche sont excellents. Fermé le mardi.

Tél. 026 668 10 94

🎯 **Point de départ**

★ **Le noyer**

⬤ **Le peuplier**



Pour un 25 décembre réussi!

A la recherche d'idées cadeaux pour Noël? Une petite visite dans votre droguerie Roggen (à Domdidier, Estavayer-le-Lac ou Romont) s'impose! Nos enseignes proposent une jolie palette de produits à offrir. Voici une sélection de quatre articles à placer sous le sapin, mais qui vous permettront aussi de faire mouche en toutes circonstances.

1 COFFRET CADEAU LIOBA

Une tasse griffée et deux boîtes de Tisanes Lioba* (à choisir parmi les dix mélanges de la gamme): ce coffret est un cadeau à lui seul. Vous allez faire plaisir, mais aussi gagner du temps, car tout emballage serait superflu: dans sa parure noir et blanc, il est très élégant et se révélera savoureux à la dégustation. Idéal pour se faire du bien au corps et à l'esprit.

Prix: 29,80 CHF

2 LES SECRETS DU MILLEPERTUIS

Le livre jeunesse «Les secrets du millepertuis» est un petit ouvrage qui se parcourt en famille (ou seul à partir de 8 ans). Inspiré des

«Secrets du druide» de Claude Roggen et illustré par Maud Nobleter, le premier tome de la «Collection du petit druide» part à la découverte du millepertuis, la fameuse «herbe de la Saint-Jean». En trois étapes: une histoire, de la botanique et une expérience inédite.

Prix: 25,00 CHF

3 POYA SELECTION

Vous êtes invités à manger chez des amis? Oubliez le bon vieux bouquet de fleurs ou la bouteille de rouge et optez pour la Poya Selection! Le tout nouveau set de dégustation des Tisanes Lioba* fera fureur auprès de vos hôtes. Il permet de goûter à tout l'assortiment de la marque, qui a été entièrement développée par les drogueries Roggen. Le coffret contient deux sachets de chacun des dix mélanges, ainsi que la carte de dégustation. Prix: 12.50 CHF

4 LES SECRETS DU DRUIDE

Best-seller avec plus de 10'000 exemplaires écoulés, le livre de Claude Roggen est une valeur sûre. Cette passionnante balade botanique peuplée de recettes et de conseils pratiques sera utile à toutes les familles qui souhaitent se familiariser avec les plantes médicinales de chez nous et se soigner grâce à leurs vertus thérapeutiques.

Prix: 49,00 CHF

*Infos sur les Tisanes Lioba:
www.roggen.ch/tisanes-lioba



Serein avant Noël

Le dossier du droguiste

Comment préparer la période de l'Avent en toute sérénité? Notre droguiste Vanessa partage quelques astuces pour rester calme avant Noël.

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas. Pour certains, malgré la réjouissance, cette perspective est une source de stress important. Voici une poignée de conseils pour aborder cette belle période calmement.

Faire de son chez-soi un nid douillet

La maison doit être un refuge, un cocon où l'on se sent bien et en sécurité. Le temps est venu de se séparer de tout ce qui est inutile et de créer un endroit agréable. On peut y installer un diffuseur d'huiles essentielles afin d'y mettre un mélange bien-être trouvé à la droguerie et allumer quelques bougies le soir en rentrant.

Prendre du temps pour soi

Il n'y a pas de formules précises pour ces moments de bien-être, chacun peut le faire selon ses envies. Il suffit juste de prévoir une plage horaire dans son agenda pour s'octroyer ces instants de bonheur:

- S'arrêter autour d'une tasse de tisane et prendre le temps de lire.
- Ecouter de la musique et laisser son esprit s'évader.
- Se préparer un bon bain chaud revitalisant.
- Prendre soin de soi: gommage pour le corps ou pour les pieds, masque hydratant pour le visage.
- Aller se balader dans la nature et admirer le paysage.

Ces petits instants n'ont pas besoin d'être longs, mais devraient être réguliers et faire partie de notre philosophie de vie au quotidien. Notre nouvelle gamme Cocooning présentée en page 2 se prête bien à ces petits moments de bien-être.

Le sapin de Noël

Pour les enfants, comme pour les adultes,



c'est l'emblème de Noël. Début décembre est la bonne période pour l'installer et le décorer. Prévoir un dimanche après-midi en famille ou une soirée entre amis et mettre une musique de Noël en arrière fond. Une fois terminé, prendre le temps de l'admirer autour d'une tasse de tisane Lioba «La Chaleureuse» et avec une tranche de gâteau aux pommes fait maison.

Les biscuits de Noël

Seul face aux recettes, cette étape peut vite devenir un casse-tête. La solution est d'organiser une journée «biscuits de Noël» entre ami(e)s. Allier convivialité et efficacité, voilà la recette parfaite! Chacun amène une idée de biscuits, tout le monde met les mains à la pâte et après, on partage le tout. Quelques idées de recettes et certains ingrédients peuvent se trouver à la droguerie Roggen.

Les cadeaux de Noël

Cette étape peut vite devenir un calvaire quand elle est organisée à la dernière minute. Le mieux est d'acheter les cadeaux qu'on souhaite offrir au fil de l'année, soit au fur et à mesure qu'on repère une attention pour telle ou telle personne. Se fixer la date du 20 décembre comme échéance pour que tous les cadeaux soient faits et emballés. Pour vous faciliter la vie, nous vous donnons quelques idées en page 6.

Organiser le repas

Pour simplifier l'organisation du repas, ne pas hésiter à solliciter les invités. Répartir la confection du menu: une personne pour l'apéritif, une pour l'entrée et une pour le dessert. L'hôte qui reçoit s'occupe du plat principal. Cela permet d'avoir un repas de fête digne des grandes tables. Quelques jours avant le jour J, écrire la liste des commissions et des tâches à effectuer. Et ne pas oublier que l'important est d'être réuni et de passer un bon moment.

La magie de Noël peut maintenant vous emporter. N'oubliez pas que la vie est faite d'une multitude de petits bonheurs et de moments simples et chaleureux. Nous vous souhaitons à toutes et à tous de belles fêtes de fin d'année. Profitez de chaque instant! VC

Un bon air de fête

Pour humer les parfums de l'Avent, nous vous proposons de mélanger cinq huiles essentielles: l'orange, la clémentine, la cannelle, le clou de girofle et le sapin baumier. L'orange et la clémentine, fruits de Noël par excellence, apportent les notes sucrées et permettent d'apaiser et de détendre toute la famille. La cannelle et le clou de girofle sont là pour nous réchauffer. Et le sapin fournit le côté boisé et aide lors de rhume. VC

ACTIVITÉS

ATELIER CATAPLASMES

Cataplasmes et remèdes de grand-mère, **lundi 29 janvier 2018 de 18h30 à 20h30**, à la droguerie d'Estavayer-le-Lac, Grand'Rue 27 (au premier étage). Prix: 40,00 CHF par personne. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

ALIMENTATION SAINE

Conférence-repas, **lundi 5 février 2018 de 18h30 à 20h30**. Rendez-vous à 18h15 devant la droguerie Roggen de Domdidier, Vy d'Avenches 12. Prix: 40,00 CHF par personne. 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. L'occasion de passer un joli moment et de repartir avec un sachet de tisane que tu pourras faire déguster à ta

famille. Cet atelier aura lieu à deux reprises **mercredi 4 avril 2018, de 9h à 11h et de 14h à 16h**, à la droguerie Roggen de Domdidier (Vy-d'Avenches 12). Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10,00 CHF par enfant (matériel compris). Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

ATELIER DU PETIT DRUIDE

Comment dessine-t-on une fleur? Initiation au dessin scientifique et à la botanique avec l'illustratrice Maud Nobleter et le droguiste-herboriste Emanuel Roggen. Pour les enfants dès 8 ans. En collaboration avec les Editions du Bois Carré, qui publient «Les secrets du millepertuis» (voir p. 6). L'atelier du petit druide aura lieu:
1) **Samedi 27 janvier** à la droguerie Roggen à Domdidier, Vy-d'Avenches 12
2) **Samedi 10 février** à la droguerie Roggen à Estavayer, Grand'Rue 27
Atelier à 9h30, suivi à 10h30 d'une dédicace du livre. Inscription obligatoire pour l'atelier par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIER

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

L'agenda qui va changer votre quotidien



Planifiez votre vie quotidienne sans prise de tête grâce au *bullet carnet*, un véritable agenda pour s'organiser tout au long de l'année et qui s'utilise dans toutes les situations. Finis les oublis et les listes volantes. Réunissez en un seul carnet agenda, journal personnel et outil de productivité. Inscrivez tous vos événements à programmer et objectifs personnels de l'année. C'est le carnet qui permet de suivre ses projets, de noter ses menus, de ne rien oublier, de progresser, de s'épanouir et de tenir ses engagements. Gérez vos plannings comme un boss grâce aux pages annuelles, mensuelles et journalières qui permettent de tout visualiser

en un coup d'œil et d'anticiper sans stress. Un bon nombre de pages sont laissées vierges pour vous permettre de personnaliser à souhait votre bullet carnet. Il permet également de coller des souvenirs, dessiner, gribouiller et laisser libre court à son imagination. En un mot: un cahier facile à remplir et à s'approprier au fil des jours. A glisser dans son sac!

Mon Bullet carnet, Edition Marabout, 223 pages, 17.70 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.