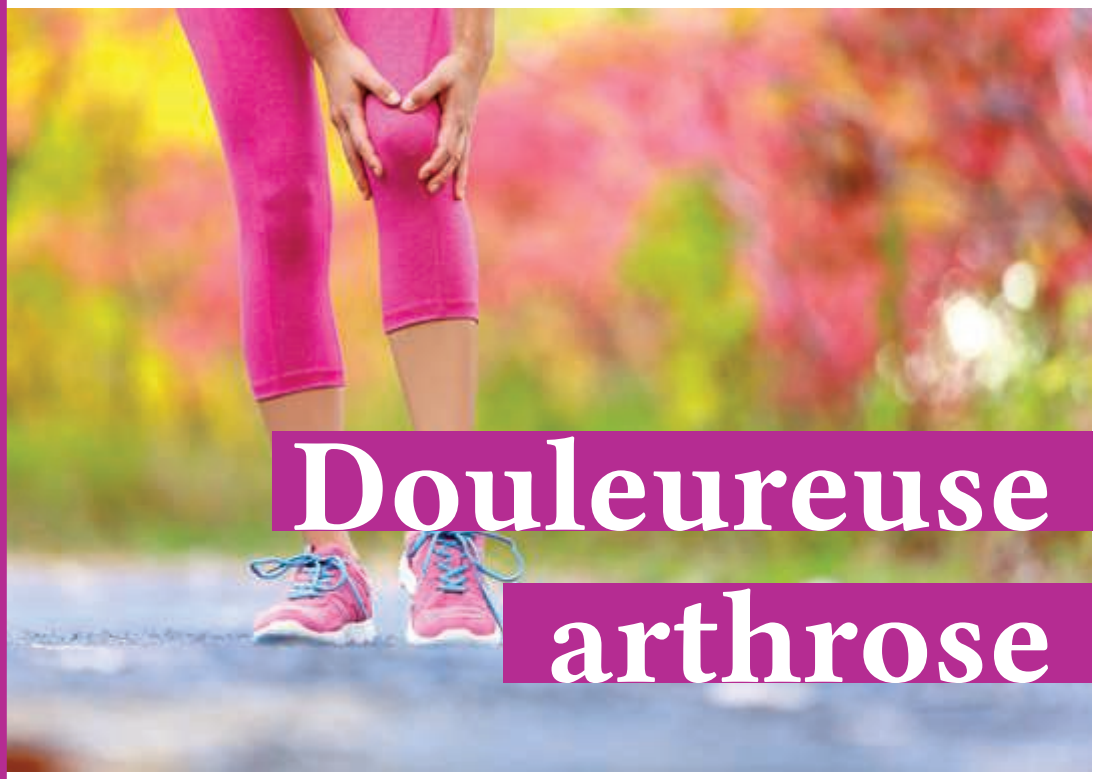
ART ET SANTÉ
droguerie roggen

No 38 | Hiver 2015 | Valeur Fr. 2.- | **www.roggen.ch**

CHRISTOPHE ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ

Ruse ou usure?

Une activité physique régulière contribue à renforcer la structure osseuse, à améliorer la circulation sanguine ou encore à fortifier le muscle cardiaque. Le fait de bouger est aussi bon pour le mental. On peut dès lors conclure que faire du sport est sain! Cette affirmation n'est pourtant pas tout à fait correcte. Pratiquer du sport de manière intensive peut être nuisible! Abrasion des cartilages articulaires, inflammation chronique des muscles et des tendons, fracture de fatigue, addiction, aménorrhée sont autant de troubles graves pouvant survenir lors d'une activité physique exagérée. Savoir écouter son corps et doser son effort en fonction de ses capacités est essentiel au maintien de la santé. En fournissant à votre organisme les nutriments revitalisants adéquats et en buvant beaucoup une heure avant, pendant et juste après l'effort, votre récupération en sera améliorée. Soyez donc rusé et venez demander conseil à votre droguiste, qui vous dévoilera les secrets de la prévention ou comment recouvrer la mobilité lorsque l'usure est déjà installée.



Douleureuse arthrose

Connaissant actuellement une progression exponentielle, l'arthrose est la maladie articulaire la plus fréquente. Elle touche près d'un million de personnes en Suisse, dont la moitié souffre principalement du genou. Elle se caractérise par l'usure des surfaces cartilagineuses dans les articulations. Les conséquences sont fâcheuses, puisque l'arthrose provoque douleurs et pertes de mobilité. La forte progression de cette maladie s'explique par la généralisation des sports de loisirs tels que le ski ou le football, mais également en raison du vieillissement de la population. L'obésité est un facteur aggravant: 60% des personnes obèses développent de l'arthrose au genou. Selon une étude présentée fin novembre au Congrès annuel de la société américaine de radiologie, les personnes obèses devraient perdre 10% de leurs poids initial pour ralentir la destruction du cartilage au genou.

A l'heure actuelle, on ignore toujours l'origine de l'arthrose, et aucun traitement ne permet de ralentir son développement. Un laboratoire, le Swiss BioMotion Lab, a été inauguré en juin au CHUV à Lausanne. Sa mission: analyser l'arthrose du genou et en savoir plus sur le développement de la maladie afin de la diagnostiquer plus rapidement.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3
La griffe du diable, ou comment soulager l'arthrose

BALADE | pages 4-5
Visiter Morat la médiévale à l'ère numérique

HARTAÏ & CO

Comment lubrifier ses articulations

Spécialité maison des drogueries Roggen, l'HARTAÏ est une gélatine médicinale renforcée de taïga et de griffe du diable. Ce mélange est conseillé pour les affections chroniques et dégénératives de l'appareil locomoteur, particulièrement lors d'arthrose et d'affections des disques intervertébraux. La gélatine agit tel un lubrifiant dans la capsule articulaire et forme une sorte de coussin protecteur, évitant ainsi un frottement douloureux. Elle réduit les risques d'usure. La racine de griffe du diable déploie son effet anti-inflammatoire et réduit les douleurs aigües, alors que la taïga, grâce à son effet synergiste, améliore les effets des deux précédents. Quelque 8 à 10 grammes de gélatine par jour, pris de manière régulière, permettent de soulager les douleurs et d'améliorer la mobilité des articulations.

L'HARTAÏ DOLO est une autre spécialité des drogueries Roggen présentée sous forme de comprimés à base de griffe du diable, d'écorce de saule et de racine de taïga. Ils sont utilisés comme pur anti-inflammatoire pour soulager les douleurs articulaires, musculaires, ainsi que les tendinites. La griffe du diable est indiquée avant tout pour les inflammations au niveau du cartilage des grosses articulations. L'écorce de saule est préconisée comme antalgique dans les rhumatismes aigus et chroniques, les douleurs à la suite d'états inflammatoires.

Aussi pour les sportifs

Egalement en vente dans les drogueries Roggen, l'HARTAÏ-FLEX contient du sulfate de glucosamine et du sulfate de chondroïtine. Le sulfate de glucosamine est un sucre qui sert à la synthèse de plusieurs macromolécules présentes dans les différents tissus, dont le cartilage. La glucosamine joue un rôle crucial dans le maintien de l'intégrité du cartilage de toutes les articulations. Elle augmente l'action lubrifiante du liquide synovial et ralentit la dégradation du cartilage. Le sulfate de chondroïtine est un composant de la matrice du cartilage: il contribue à l'hydratation du cartilage, et donc à sa flexibilité et à son élasticité. L'association glucosamine-chondroïtine est pertinente, puisque les mécanismes d'action de ces deux molécules sont différents et complémentaires. L'HARTAÏ-FLEX sera conseillé pour de «jeunes» articulations, où le cartilage est encore présent. Il est également judicieux d'employer ce genre de combinaison chez les sportifs. *RLB*

RECETTE

Salade d'agrumes en sirop épicé... et sa glace

Recette pour 4 personnes
Proposée par Sonja Aerne-Roggen

1 citron non traité
5 capsules de cardamome*
1 gousse de vanille*
4 étoiles d'anis*
½ bâton de cannelle*
150 g de cassonade
3 oranges
3 mandarines

Prélever le zeste du citron en filaments. Ecraser légèrement les capsules de cardamome. Fendre la gousse de vanille, en gratter les graines. Faire mijoter le zeste, la vanille (graines et gousse), toutes les épices et le sucre avec 3 dl d'eau durant env. 15 min, sur feu moyen. Entre-temps, peler les agrumes restants à vif (citron compris), puis sortir les filets au couteau. Retirer les pépins. Mettre dans un saladier. Filtrer le sirop et le verser chaud sur les agrumes. Laisser refroidir durant env. 2 h. Avant de servir, réchauffer éventuellement le tout et présenter la salade tiède. Servir avec une glace aux épices pour biscôme, dont vous

trouverez la recette sur le site internet www.roggen.ch.

**Ingrédients en vente chez votre droguiste*

La griffe du diable soulage les articulations

FICHE TECHNIQUE

Harpagophytum procumbens

NOM

Etymologiquement, le nom scientifique est composé du mot *harpagos*, qui signifie «harpon/crochet», et de *phyton*, soit «plante» en grec. Le nom commun de «griffe du diable» lui vient du fait que ses fruits sont transportés par les animaux grâce aux crochets courbes et acérés qu'ils portent.

BOTANIQUE

Cousine du sésame et membre de la famille des Pédaliacées, l'harpagophytum est une herbacée vivace originaire des régions semi-désertiques sud-africaines. Sa racine principale a un important développement en profondeur. Ses racines secondaires sont des tubercules bulbeux, pouvant peser jusqu'à 1,5 kg.

CULTURE

La plante étant difficile à cultiver, la récolte des tubercules s'opère directement dans la nature en creusant des trous très profonds dans le sol. Une fois ramassées, les racines doivent être aussitôt hachées et séchées afin qu'elles ne pourrissent pas. Majoritairement composés d'eau, il faut 100 kg de tubercules frais pour obtenir entre 6 et 14 kg de matière sèche utilisable pour les comprimés Hartaï-dolo des drogueries Roggen.

Originaire du Sud-ouest africain, la griffe du diable a toujours été utilisée pour ses diverses et multiples vertus médicinales. Les soigneurs locaux préconisaient son emploi comme stimulant du métabolisme, en cas de troubles digestifs, de constipation et de maladie chronique. Elle était également conseillée pour le traitement de la peau lors de blessures, pour lutter contre la fièvre, et bien sûr comme antidouleur, traditionnellement donné aux femmes lors de l'accouchement. Prisée pour ses multiples effets métaboliques reconnus de manière empirique, elle fut importée en Europe seulement vers la moitié du XXe siècle. Ce n'est que dans les années 1970 que les scientifiques s'intéressèrent à son effet anti-inflammatoire; ils en démontèrent un mode d'action proche de celui des molécules chimiques. L'absence d'effets secondaires permit aux remèdes à base d'harpagophyton de s'imposer comme alternative à l'usage de médicaments de synthèse. Malheureusement, la griffe du diable ne fut dès lors quasi plus employée qu'en cas de maladies rhumatismales. Ceci a eu pour conséquence qu'on en a oublié les autres vertus.

L'effet anti-inflammatoire direct est bien entendu l'action la plus remarquable de la griffe du diable. Mais on sous-estime certainement l'effet activateur du métabolisme. Il permet de mieux éliminer les facteurs inflammatoires et stimule l'évacuation de l'acide urique par exemple, ce qui complique l'installation d'une inflammation chronique. Associée à de l'écorce de saule et de la taïga (formule des comprimés Hartaï-dolo des drogueries Roggen), la griffe du diable développe tous ses effets lors de maladies inflammatoires rhumatismales. Sous forme d'essence spagyrique, elle agit avant tout sur les articulations principales comme la hanche, le genou ou l'épaule, ainsi que sur la colonne vertébrale. L'harpagophytum développe une action très intéressante en cas d'hypercholestérolémie, un effet méconnu, mais très bénéfique en association à des plantes comme le chardon-marie, l'artichaut, l'ail et la taïga. *ER*

HEIDAK

Morat la médiévale à l'ère numérique

Ce n'est pas parce qu'elle est médiévale que la ville de Morat n'est pas moderne. Au contraire: la cité fondée au XIIe siècle par le duc de Zaehringen, connue pour être le lieu de la seconde défaite de Charles le Téméraire face aux Confédérés (1476), est la première ville de Suisse à intégrer les QR codes* de manière aussi importante. Son riche patrimoine est ainsi mis en lumière au travers d'une vingtaine de plaquettes, qui fournissent des informations détaillées via le smartphone. Cette balade débute à la piscine, située à quelques longueurs de la gare, et équipée d'un grand parking. On part en direction de Montilier/*Muntelier*, soit vers la Vieille-Ville de Morat. Au premier giratoire, les panneaux jaunes du tourisme pédestre indiquent le chemin à suivre pour longer le lac. Tout en empruntant la Ryf, on passe devant le musée, puis on tourne à gauche, vers les rives. Après le débarcadère, on poursuit vers la gigantesque pelouse du *Pantschau*. On continue à côtoyer le bord du lac, jusqu'au cabanon rouillé, vestige d'Expo.02. Cette cabane, la numéro 7, est en fait l'une des petites chapelles des églises de Suisse qui se dressaient sur les rives du lac à proximité du Monolithe, lors de l'exposition nationale. Juste avant la cabane, un sentier remonte vers Montilier. La direction est indiquée par le pictogramme des parcours pour personnes à mobilité réduite (no 283). On emprunte la *Fabrikstrasse* qui, à la frontière communale avec Morat, devient la *Muntelierstrasse*. On oblique ensuite à droite, pour marcher sur la *Pestalozzistrasse*, jusqu'en bordure du cimetière. La route dessine alors un angle droit à gauche, et nous ramène sur l'artère principale de la route de Berne (*Bernstrasse*). On s'engage à droite, en direction de la Vieille-Ville. En face de la fontaine de *Bubenberg* se dresse la célèbre Porte de Berne et son horloge, remontée à la main depuis 1778! On franchit le portique pour admirer la beauté de l'ouvrage. Jadis, un certain Roggen était gardien de cet accès. Il fut le premier représentant de la famille, qui est originaire de Morat, à être mentionné dans le chef-lieu lacois. Pour effectuer la visite de la Vieille-Ville, il est conseillé de se munir d'une brochure intitulée «Morat - à découvrir», disponible en libre service à l'Office du tourisme de Morat, *Franz. Kirchgasse* 6. C'est le moment de sortir son téléphone portable et de scanner les QR codes disposés ça et là. Le parcours proposé tournoie à l'intérieur de la cité. Ce qui permet d'admirer les principaux édifices de la ville. A la hauteur de l'église allemande, le tracé se faufile sur les remparts, de quoi profiter d'un coup d'œil unique sur les toits de la bourgade médiévale. En quittant le chemin de ronde, au bas des escaliers situés à la hauteur de l'hôtel-restaurant *Ringmauer*, on ne manquera pas d'observer le mécanisme de l'ancienne horloge (1816) de l'Hôtel de Ville. Si on est venu pour marcher, la traversée de la ville se fera en un clin d'œil. Si on a le temps de flâner, la découverte des coins et recoins de la cité pourra vous occuper plusieurs heures. La brochure de l'Of-

*Pour lire les QR codes, télécharger une application de lecture et scanner le code via son smart-phone.

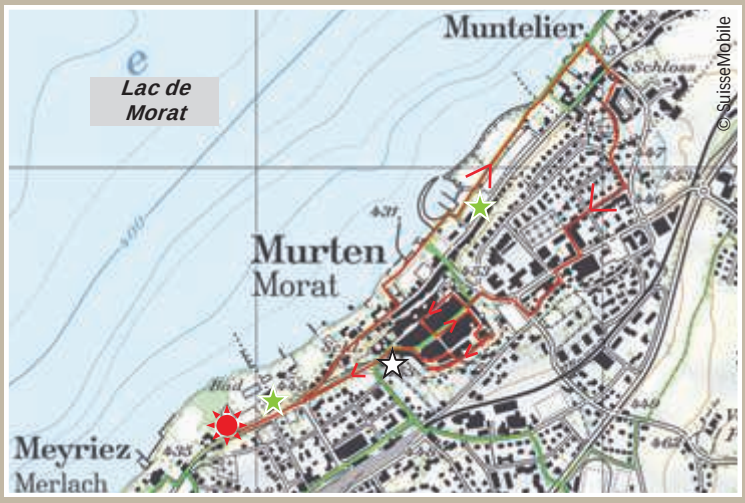
fice du tourisme permet d'apprécier chaque épisode que l'Histoire a gravé dans la pierre. Le circuit de la Vieille-Ville s'achève vers le château. On poursuit vers la rue de Lausanne (*Lausannenstrasse*), afin de rejoindre notre point de départ, la piscine.

L'if

C'est dans plusieurs endroits de notre balade — vers la piscine et le long du lac — que vous allez rencontrer l'if, plante très toxique qui contient du taxotère. Cette molécule, présente dans ses aiguilles, est un fleuron de l'industrie de la lutte contre le cancer. L'arille qui entoure la graine est comestible, quoiqu'assez insipide. Il faut bien sûr prendre garde à ne pas mordre la graine qui est très toxique, mais se contenter de la sucer et la recracher. L'if est un arbre de la famille des conifères, dont le bois était très apprécié à la fois pour sa souplesse et sa robustesse. Il était autrefois abondamment utilisé dans la confection des arcs. Il est aujourd'hui encore très recherché en tournage et en sculpture pour les contrastes entre le cœur et l'aubier de son bois. Arbre lié à l'immortalité par sa longévité et son caractère «toujours vert», il est présent dans de nombreux cimetières comme symbole de vie et de mort.

Le tilleul

Après la bataille de Morat, un coureur est parti de la cité lacoise apporter une branche de tilleul pour annoncer la victoire à Fribourg. A l'entrée ouest de la ville de Morat, sur la place située entre la Schlossgasse *et le* Stadtgraben *pousse un magnifique tilleul, descendant du tilleul de Fribourg, obtenu par le bouturage d'une branche de l'ancien arbre. Il commémore la victoire de la bataille de Morat (1476). Les fleurs de tilleul sont bien connues en tisane lors de fièvre et de refroidissements; elles permettent de transpirer et de faire «sortir le mal». L'aubier de tilleul, premier bois situé juste sous l'écorce, a quant à lui des vertus admirables pour éliminer l'acide urique en cas de goutte. Veillez simplement à toujours l'acheter sous forme de bâtons, afin de ne pas vous faire gruger par l'entier du bois coupé bien moins efficace.*



INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: une petite heure et demie, sans flâner.
Distance: 4,6 km.
Dénivelé: 112 m.
Pour qui? Idéal avec les enfants; le parcours est adapté à la poussette de bébé, à l'exception des remparts.
Orientation: carte nationale 1:25'000 no 1165 Murten/Morat. Dépliant à disposition (7/7) à l'Office du tourisme, Fr. Kirchgasse 6, à Morat.

Point de départ
L'if
Le tilleul

SOUSCRIPTION

Un livre événement

«Les Secrets du druide»

Agrémenté de dessins réalisés par le grand illustrateur Etienne Delessert et rédigé par les journalistes Annick Monod et Cathy Roggen-Crausaz, le livre «Les Secrets du druide» paraîtra au printemps 2016. Il sera vendu au prix unitaire de CHF 49.00.

Droguiste passionné, botaniste émérite, conteur né, fin observateur, Claude Roggen raconte comme nul autre les plantes. L'œil pétillant, le druide de Domdidier distille son savoir et ses petites histoires sur la mythologie du règne végétal lors des nombreuses randonnées botaniques qu'il anime depuis plusieurs dizaines d'années. De précieuses connaissances qu'il a décidé de consigner dans un ouvrage à paraître au printemps 2016. En 50 portraits de plantes médicinales qu'il a soigneusement sélectionnées, Claude Roggen entend partager son savoir-faire et ses nombreuses anecdotes collectionnées au fil des ans. Savant mélange d'informations techniques et de conseils pratiques entrecoupés d'éléments biographiques, cette «plantographie», entre mythe et réalité, narrée à la manière des anciens conteurs, ravira à tous les coups les amoureux de la nature et les curieux avides de savoirs ancestraux.

BULLETIN DE SOUSCRIPTION

SOUSCRIPTION SIMPLE

☐ Je souhaite participer à la souscription et m'assurer l'acquisition de l'ouvrage «Les Secrets du druide» de Claude Roggen.

Prix: CHF 49.00 par livre (hors frais d'envoi)
Nombre d'exemplaires souhaités: _____

SOUSCRIPTION DE SOUTIEN

Je souhaite participer à la souscription, et ainsi contribuer à la publication de cet ouvrage. Je choisis la contrepartie cochée (hors frais d'envoi) et m'engage à verser le montant indiqué:

☐ CHF 100.00 Je reçois un livre dédicacé personnellement.

☐ CHF 500.00 Je reçois un livre dédicacé personnellement et une photographie de plante 40 x 60 cm sur verre acrylique, tirage unique.

☐ CHF 1'000.00 Je reçois 2 livres dédicacés personnellement et un séjour pour 2 personnes à la sortie botanique 2016 des drogueries Roggen au Grand-St-Bernard dans la limite des places disponibles. Détails en page 8.

☐ Et je souhaite recevoir _____ exemplaires supplémentaires au prix de CHF 49.00 (hors frais d'envoi).

COORDONNÉES

Nom: _____

Prénom: _____

Adresse: _____

_____

NP Lieu: _____

Tél.: _____

Mail: _____

Signature: _____

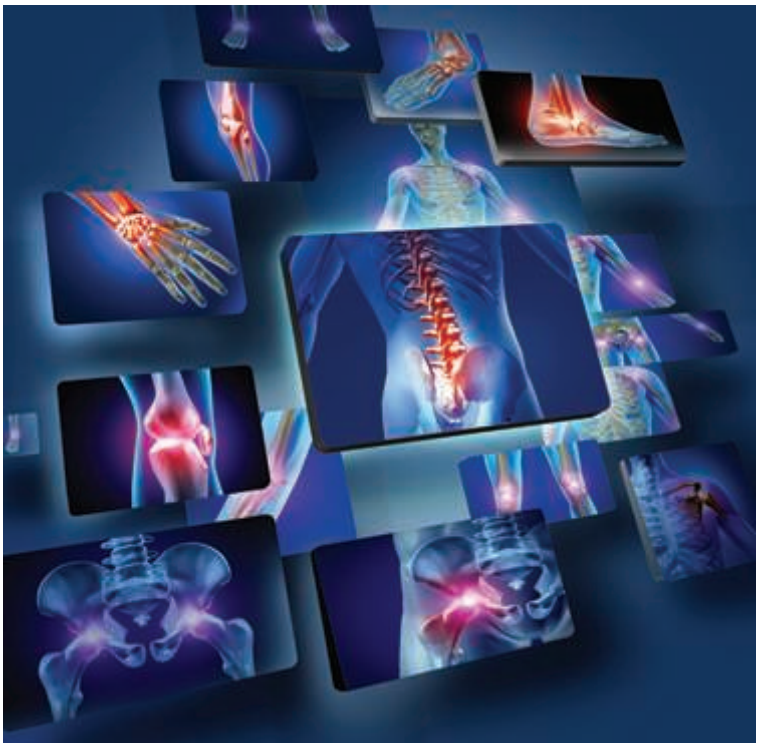
Bulletin de souscription à retourner **avant le 31 janvier 2016 dans l'une des** trois drogueries Roggen à Domdidier, Estavayer-le-Lac ou Romont, **ou par courrier à l'adresse suivante:**

Cathy Roggen-Crausaz
Rte de Lentigny 23 - 1741 Cottens FR

L'arthrose

Le dossier du droguiste

Résultant d'une dégradation du cartilage qui recouvre les extrémités des os au niveau des articulations, l'arthrose touche près d'un million de personnes en Suisse. Comment atténuer les douleurs? Explications.



L'arthrose est une affection articulaire, non inflammatoire, caractérisée par la dégénérescence du cartilage. Cette maladie rhumatismale, généralement liée à l'âge, se manifeste après 60 ans. Elle est trois fois plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Cependant, une activité sportive intense, une forte sollicitation répétée des articulations au travail ou un traumatisme ayant abimé le cartilage peuvent également être la cause d'arthrose précoce. Les grands types d'arthrose sont la gonarthrose (genou), la coxarthrose (hanche) et la discarthrose (disques intervertébraux).

L'arthrose évolue toujours par poussées (dites congestives) durant lesquelles, la douleur est plus intense. Celles-ci correspondent à des phases de destruction du cartilage. Durant ces périodes, l'articulation est raide, gonflée par une sécrétion excessive du liquide synovial. Le cartilage, quant à lui, est un tissu conjonctif lisse, souple, résistant et élastique qui se situe aux extrémités des os. Son rôle est d'amortir les chocs et d'assurer une fonction de glissement entre les articulations.

Les symptômes liés à cette affection rhumatismale sont très caractéristiques. Les douleurs apparaissent après un effort et disparaissent au repos. Elles sont très pénibles au réveil, car il faut «dérouiller» les articulations, et sont accompagnées de raideurs. La conséquence principale de l'arthrose est la sédentarité, provoquée par la douleur. Le manque de mouvement va engendrer d'autres pathologies telles que les maladies du système cardio-vasculaire. De plus, la douleur contraint le patient à trouver une autre posture. Cela va entraîner une modification de la position des os et provoquer des changements de stature. *MM*

Comment freiner la dégénérescence et soulager les douleurs

Au niveau des traitements de l'arthrose, la médecine allopathique propose des anti-inflammatoires, des analgésiques ou des infiltrations de corticoïdes afin de soulager les douleurs. Dans des stades avancés, on suggère au patient une prothèse partielle ou complète.

Pour les personnes atteintes qui désirent freiner la dégénérescence du cartilage et soulager les douleurs grâce à la médecine naturelle, les drogueries Roggen conseillent différents produits. La gélatine médicinale (lire page 2) fait partie des produits leaders dans le traitement de l'arthrose. Elle prend le rôle du cartilage, en «lubrifiant» l'articulation et en permettant à cette dernière de mieux glisser. Les douleurs sont largement diminuées et l'évolution de la dégénérescence est graduellement freinée.

Chez les personnes jeunes (40-50 ans) atteintes d'arthrose liée à un traumatisme ou à un excès de sport, la glucosamine, associée à du sulfate de chondroïtine, nourrissent le cartilage, lui redonne de la souplesse en le rendant moins dur et moins friable.

Lorsque les douleurs sont fortes et insupportables, les comprimés de griffe du diable (lire page 3) combinée à de l'écorce de saule et de la taïga permettent de les soulager.

Il est également recommandé de réduire une éventuelle surcharge pondérale grâce à une alimentation équilibrée, de mettre au repos l'articulation lors de poussées douloureuses et de consulter, de temps à autre, un ostéopathe. *MM*

ACTIVITÉS

SÉJOUR BOTANIQUE AU GRAND-ST-BERNARD

Photos et détails sur www.roggen.ch

A l'occasion de la grande exposition temporaire 2016 du musée de l'hospice du Grand-Saint-Bernard consacrée aux travaux des chanoines naturalistes, les drogueries Roggen organisent une série de trois courts séjours botaniques au Col du Grand-Saint-Bernard.

Prestations
Balades guidées et présentation de la flore par la famille Roggen.
Nuitée à l'Auberge du Col.
Repas du soir 3 plats, petit-déjeuner gourmand et pique-nique.
Tisane du marcheur.
Visite de l'hospice, du musée, du chenil de la Fondation Barry et de l'exposition temporaire sur le chanoine Murith.

Non compris:
Boissons.
Pique-nique du premier jour.
Transport jusqu'au Grand-Saint-Bernard.
Assurance annulation.

Trois dates à choix
Jeudi 4 et vendredi 5 août 2016
Samedi 6 et dimanche 7 août 2016
Lundi 8 et mardi 9 août 2016

Prix (TTC) par personne
Chambre simple: CHF 234.-
Chambre double: CHF 199.-
Chambre triple: CHF 185.-

Inscription
Uniquement par téléphone,
au 026 663 30 34

LIVRE

Accompagner les émotions de l'enfant

En Suisse, les enfants sont encouragés à se rendre à l'école à pied en se joignant aux «Pedibus». Dans le livre «Les chemins de l'école», on découvre les sentiers étonnants des Pedibus du monde entier! «On voudrait tresser des couronnes à ces huit héros de 9 à 14 ans, messagers de l'espoir dont les trajets composent autant d'allégories bouleversantes de l'accès au savoir», peut-on lire sur le site de l'éditeur.
L'auteure de l'ouvrage, Marie-Claire Javoy, est scénariste, monteuse et a réalisé de nombreux documentaires pour le cinéma et la télévision. Elle a travaillé plus d'un an comme coscénariste pour le film «Sur le chemin de l'école», et a participé à l'élaboration de la série éponyme. L'Association «Sur le chemin de l'école» contribue à la scolarisation d'enfants à travers le monde. En achetant ce livre, vous participez au développement de l'association (www.surlechemindelecole.org).

Marie-Claire Javoy, ***Les chemins de l'école,***
Edition Hoëbeke, 190 pages, Fr. 45.20

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.

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