



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 30 | Hiver 2013 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

SONJA AERNE-ROGGEN
DROGUISTE



Sentez-vous ce parfum festif?

Le feu crépite dans la cheminée. L'effluve d'une mandarine fraîchement pelée me transporte dans mon enfance, comme jadis Proust avec une madeleine et une tasse de thé. La cuisinière embaume les senteurs de Noël. Une étoile anisée, un bâton de cannelle, un clou de girofle, une capsule de cardamome et une gousse de vanille infusent en sirop pour exhaler ce soir la saveur d'un délice aux agrumes. Par la fenêtre entrouverte, j'hume un vent frais qui me chatouille les narines. Quelques flocons s'engouffrent et viennent se poser sur les macarons aux noisettes qui séchent sur la table: pour un instant, je subodore l'ambiance des réjouissances de fin d'année. Un air de beau sapin me trotte dans la tête. En passant devant le four, l'odeur douce des milanais, la même qui jadis imprégnait le tablier de ma grand-maman, m'éveille de souvenirs. Laissez-vous emporter par un fumet d'arômes sublimes vers un nouvel an fleurant la santé!



Pause botanique grisonne

Après le Saanenland, les drogueries Roggen proposent de découvrir les Grisons en 2014. Ce séjour botanique se déroulera du 6 au 12 juillet au cœur du parc national Ela, plus grande réserve naturelle de Suisse. Emmenés par le druide de Domidider Claude Roggen et ses enfants, les participantes et participants se familiariseront avec la flore locale, d'une richesse exceptionnelle.

Au programme des journées de randonnées, l'Alp Flix qui - avec plus de 2'000 espèces animales et végétales - fait figure de véritable trésor de diversité. Ou encore Radons, le village des sorcières, la vue panoramique depuis Motta Paloussa (2143 m) sur 35 villages environnants,

et le Val d'Err avec ses lys orangés et ses champs d'edelweiss... Basés à Savognin, vous serez logés en chambres doubles à l'Hôtel Piz Mitgel (trois étoiles), chez la famille Waldegg. L'établissement dispose d'une piscine et d'un sauna.

Le forfait (Fr. 1'150.- par personne TTC) inclut le déplacement aller-retour en car depuis Domdidier, la pension complète avec lunch à midi et repas du soir soigné (4 plats). Le chef ne manquera pas de faire découvrir les mets typiques des Grisons à ses hôtes. Plus d'infos sur le site internet www.roggen.ch (onglet «Activités»). Renseignements et inscriptions par téléphone au 026 663 30 34.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

La cannelle, «chauffage» naturel du corps

BALADE | pages 4-5

A travers la Basse-Ville de Fribourg, chez les Bolzes

Remédier à l'épuisement nerveux



Un agenda bondé, une boîte aux lettres électronique qui déborde, les enfants qui demandent de l'attention, l'obligation de performance... L'évolution générale est alarmante: les gens sous forte pression (délais, contraintes de performance) souffrent considérablement d'épuisement nerveux. Ce sont les jeunes gens qui, pour l'heure, sont affectés infiniment plus souvent que les person-

nes plus âgées. Les principaux facteurs pénalisant la sensation personnelle de bien-être sont les séances fréquentes de travail pendant plus de 10 heures par jour, le travail durant les loisirs ou encore, par exemple, des instructions confuses. Le fait d'éprouver un épuisement émotionnel entier est un premier signe grave annonciateur de burn-out. La conséquence: un déferlement perma-

nent d'hormones d'alarme, qui laisse des traces sur nos talons d'Achille corporels et se traduit par des maux de ventre, des éruptions cutanées, des bourdonnements dans les oreilles, des douleurs dorsales ou des insomnies. Pour nous protéger efficacement contre les contraintes, nous avons besoin non seulement d'une bonne dose d'amour propre, mais aussi d'amis et de la capacité de profiter de la vie. La nature peut, elle aussi, nous aider à retrouver notre équilibre intérieur.

En tant que médicament anthroposophique nouvellement lancé en Suisse, les comprimés Neurodoron de Weleda – conseillés en cas de nervosité et d'épuisement – stimulent de manière holistique les forces autocuratives par le biais du kalium phosphoricum, du ferrum-quartz (composition de sulfate de fer et de cristal de roche), et de l'or dynamisé. Le corps, l'esprit et l'âme participent à parts égales à cette stimulation. La peur, l'agitation, les maux de tête et l'humeur dépressive sont atténués. Ceci crée une base de départ idéale pour affronter de nouveau la vie quotidienne avec sérénité.

HUILES VÉGÉTALES

Pour des instants de bien-être

En plus de 90 ans, Weleda est devenue une marque de renom dans le domaine des huiles de soin pour le corps. Les huiles corporelles Weleda sont des compositions cosmétiques élaborées à partir d'huiles végétales naturelles, sélectionnées avec le plus grand soin. Ces huiles de base protectrices et nourrissantes sont complétées par des extraits de plantes et des huiles essentielles naturelles, qui agissent de façon inconsciente sur l'humeur et les sentiments. Toutes les huiles corporelles Weleda sont exemptes de produits de synthèse (parfums, colorants et agents conservateurs), ainsi que de matières premières à base d'huiles minérales. Leur tolérance a été prouvée et confirmée sous contrôle dermatolo-

gique. L'huile régénératrice à la grenade stimule la régénération cellulaire et a un effet antioxydant. L'huile de soin à l'argousier stimule le processus de réchauffement naturel en entourant le corps d'une fine enveloppe protectrice. L'huile cellulaire au bouleau favorise l'équilibre de la peau, notamment en cas de tendance à la cellulite. L'huile à la rose musquée soigne la peau intensément et prévient la déshydratation. L'huile de massage à l'arnica fortifie la peau et maintient son élasticité. L'huile vivifiante au citrus assouplit la peau et la protège de la déshydratation. L'huile relaxante à la lavande empêche le dessèchement de la peau et la rend veloutée et souple.





FICHE TECHNIQUE

Cinnamomum zeylanicum

ÉTYMOLOGIE

Le terme «cannelle» vient de l'ancien français *canele* ou *kanele*, de canne «roseau, canal, conduit», par analogie à la forme que prend l'écorce séchée du cannelier.

ORTHOGRAPHE

Sont acceptés «cannelle» dérivant de canne et «canelle» de canal.

BOTANIQUE

La cannelle est produite à partir du cannelier de Ceylan (*Cinnamomum verum*), une espèce d'arbre haut de 2 à 5 m, au feuillage présentant trois nervures. De la famille des lauracées, elle est originaire du Sri Lanka. On utilise son écorce pour produire des bâtons, de la poudre et aussi de l'huile essentielle. Les feuilles permettent d'obtenir une huile essentielle de qualité différente.

VERTUS

Cette plante ayurvédique stimule les voies digestives et régularise la flore du côlon. Les tanins, que la cannelle contient, empêchent les virus de s'accrocher aux villosités intestinales. Souvent associé au thé noir, le miracle de Ceylan permet de lutter efficacement contre les diarrhées. Stimulant immunitaire, la cannelle maintiendrait en bonne santé, grâce aux puissants antioxydants que sont les cinnamaldéhydes contenus uniquement dans l'écorce. Comme beaucoup d'épices, elle est réputée aphrodisiaque.

La cannelle, une épice à boire

La simple évocation d'un thé à la cannelle me replonge dans des instants magiques de mon enfance. En rentrant à la maison après l'école, je m'arrêtais à la ferme, chez mon copain Benoît. Je vois encore, sur la table de la cuisine, une nappe verte avec une théière fumante. Sa maman avait préparé un excellent thé à la cannelle abondamment sucré que nous savourions avant d'aller jouer.

Dans le monde paysan, le thé noir associé à la cannelle avait pour mission de redonner du courage lors de travaux harassants. En Europe, la tisane d'écorce de cannelle s'utilise depuis le XIII^e siècle, mais son coût élevé la destinait

en premier lieu à la noblesse. Aujourd'hui, accessible à toutes les bourses, elle est présente dans de nombreuses cuisines. En période de fêtes, la poudre de cannelle entre dans la composition des épices pour biscuits et pains d'épices. Le froid hivernal invite à boire en famille du thé à la cannelle, qui grâce à sa saveur agréable, est facile à proposer aux enfants. Un vin chaud à l'occasion d'une manifestation en plein air et voilà la succulente épice! En été, elle désaltère.

La cannelle trouve sa place dans le mélange «Soiffy» de la droguerie Roggen, mais également dans «L'assoiffée» des Tisanes Lioba.

En Inde, elle est utilisée pour stabiliser le taux de glycémie et compose certains remèdes ayurvédiques contre le diabète. Le chaï, une boisson populaire additionnée de lait chaud où l'on retrouve la cannelle associée à la cardamome, à l'anis étoilé, au fenouil, au poivre, aux clous de girofle voire au coriandre, à la

muscade ou encore au cumin, est bue en famille ou entre amis. La droguerie Roggen propose de nombreux mélanges qui permettent de préparer son

propre «chaï».

Le Sri Lanka, aussi appelé Ceylan, est le berceau originel du cannelier et en est aujourd'hui le troisième producteur mondial. La qualité de cette cannelle est largement supérieure à celle produite en Indonésie ou en Chine. Attention à l'excès de consommation qui peut produire un effet toxique au niveau hépatique; il est donc important de respecter les dosages, surtout lorsqu'on utilise l'huile essentielle de cannelle! CR



Chez les Bolzes, au pays des ponts



Des ponts et des hommes. Voilà qui pourrait faire un joli titre pour un livre consacré à Fribourg. La ville médiévale est lovée dans les méandres de la Sarine. Seize ponts, bientôt dix-sept (le pont de la Poya sera officiellement ouvert à la circulation le 12 octobre 2014), **y ont été construits depuis l'édification de la cité en 1157 par le Duc Berthold IV de Zaehringen. D'un point de vue symbolique, Fribourg fait également office de passerelle linguistique entre la Romandie et la Suisse allemande. Partir à pied à la découverte de la capitale des Fribourgeois fait prendre conscience de l'inouïe richesse culturelle et historique de cette cité. Elle est d'ailleurs reconnue comme l'un des plus beaux ensembles d'architecture médiévale d'Europe!**

L'itinéraire proposé ici reprend celui fourni sur papier par l'Office du tourisme de Fribourg (voir infos pratiques). **Un seul conseil: n'oubliez pas de quitter la feuille des yeux et de lever la tête pour apercevoir et contempler les trésors qui foisonnent à travers la ville.** La balade débute à la gare. Direction la Basse-Ville, via l'avenue de la Gare, puis la rue de Romont. On traverse la place Georges-Python, pour rejoindre la rue de Lausanne. Au pied de celle-ci, on

aperçoit à droite, sur la place de Nova-Friburgo, la statue rouge qui a remplacé le mythique «tilleul de Morat». On oublie cette direction, pour grimper d'un bon pas et passer à droite du café «Le RDV», rue Pierre-Aeby, et glisser directement dans la ruelle de Notre-Dame. Au rond-point, on part à droite, vers la Cathédrale St-Nicolas qui, du haut de ses 74 m, domine la ville dans son ensemble. Symbole par excellence de Fribourg, la vénérable dame a été construite entre 1283 et 1490 dans le style gothique rayonnant. Face à la porte d'entrée principale se faufile la ruelle des Epouses, qui rejoint la Grand-Rue. On part alors à gauche, jusqu'au fond de l'artère, qui débouche sur la pente escarpée du Stalden, qu'on va dévaler jusqu'à la hauteur de la Rue d'Or. On emprunte ce passage qui nous conduit

droit sur le pont de Berne. Dernier pont en bois couvert de Fribourg, il a été construit en 1250, soit un siècle après la fondation de la ville. Ce qui en fait un des plus anciens ponts de Suisse. On revient sur nos pas, pour passer à gauche du restaurant la Cigogne, et atteindre la place du Petit-St-Jean. On poursuit tout droit, en direction du pont du Milieu. Après l'ouvrage en pierre, on tourne immédiatement à droite, pour suivre les panneaux du tourisme pédestre. Le chemin longe la Sarine et fait découvrir une épine-vinette, repérable à ses fruits rouge-vif qui scintillent au milieu du décor hivernal. Le tourisme pédestre passe à côté de la chapelle Planche Supérieure, avant de franchir le pont de St-Jean. Reste à traverser la rue de la Neuveville pour trouver le départ du funiculaire. Pour Fr. 2.70 par person-





ne (Fr. 2.– avec l'abonnement ½ tarif), il nous ramènera sur les hauts de la ville, à la rue St-Pierre. Il ne restera plus qu'à croiser le Théâtre Equilibre pour retrouver notre point de départ, la gare de Fribourg.

L'épine-vinette



L'épine-vinette (*Berberis vulgaris*) est très prisée pour la mise en place de haies, ses trois piques acérées repoussant même le téméraire renard. Son écorce intérieure, couleur jaune vert, met déjà

sur la piste de ses vertus: l'épine-vinette est en effet le remède naturel principal pour les problèmes de bile. En herboristerie, on emploie l'écorce de la racine dont on fait une décoction ou qu'on transforme en comprimés à avaler en cas de troubles hépatobiliaires et rénaux. L'épine-vinette est utilisée contre les douleurs piquantes, qui se manifestent comme des aiguilles plantées dans la peau, en cas de rhumatismes et de coliques biliaires. Certaines préparations à base de jus du fruit sont aussi médicinales, et permettent de combattre la fièvre, la toux et les bronchites. Les fruits mûrs sont excellents en confiture ou pour accompagner certains plats comme la chasse.

Le tilleul






Le tilleul de Fribourg est sans doute l'un des arbres les plus célèbres de Suisse. Ou était, car il a connu une triste fin, lorsqu'en 1983, il a été percuté par un camion. Remplacé par une statue rouge (photo), le tilleul de Fribourg continue à commémorer la bataille de Morat (1476) à travers la course pedestre Morat-Fribourg. Un rameau issu des restes du grand til-

leul a été planté hors de portée des automobilistes... Les fleurs de tilleul sont très appréciées en tisane pour leur saveur douce et mielleuse. Le tilleul stimule la transpiration. Il est très utile en cas de refroidissements et d'épisodes grippaux. Il est également légèrement sédatif. Son bois, l'aubier, est riche en minéraux, ce qui lui confère des propriétés alcalinisantes appréciées en cas de rhumatismes et de goutte, puisqu'elles activent l'élimination de l'acide urique.

INFOS PRATIQUES



Durée de la marche: 1h15
Distance: 3,7 km
Dénivelé: 256 m
Pour qui? Toute la famille, avec la poussette de bébé.
Orientation: carte du parcours disponible gratuitement à l'Office du tourisme, place Jean-Tinguely 1, dans le Théâtre Equilibre.

-  Point de départ
-  Le «tilleul»
-  L'épine-vinette

Spray d'ambiance aux cinq éléments

NOUVEAU



D'après la théorie des éléments, les quatre éléments terre, eau, air et feu forment la structure énergétique de base de tout l'univers, mais aussi de l'homme. Un cinquième élément – l'éther – leur est supérieur et surveille l'interaction et l'harmonie des éléments entre eux. Les divers éléments se manifestent chez l'être humain dans leur tempérament et leurs traits de caractère. Se basant sur ces connaissances et partant du principe que les bons par-

fums augmentent notre bien-être, HEIDAK a développé cinq sprays d'ambiance aux essences spagyriques. «HEIDAK 5 éléments» permet d'énergiser de façon optimale la pièce où l'on se tient, pour stimuler de façon ciblée certaines propriétés ou tout simplement pour créer une ambiance agréable à la maison, au bureau, dans la voiture ou dans les salles de thérapie. Chaque spray porte le nom

d'une divinité de la mythologie grecque. La déesse Gaïa (photo) incarne la terre et tout ce qui a été créé (effet structurant et consolidant, confiance et assurance). Prométhée, le voleur du feu sacré, qui a apporté la culture aux humains, donne son nom au spray d'ambiance de l'élément feu (effet stimulant et revitalisant, chaleur intérieure). Constamment en mouvement, douce et fluide, la déesse de la mer Thalassa représente l'élément eau (harmonie et détente). Dieu grec de la circulation, des marchands et des arts, Hermès est associé à l'élément air (légereté et entrain). Enfin, Apollon, dieu de la lumière et de la guérison, est le parrain du spray d'ambiance de l'élément éther (effet harmonisant et régulateur).

Chaque spray contient une essence spagyrique SPABIONIK (issue de la nature organique comme le marbre, la lave volcanique ou le fer météorique), une essence aromatique (extraite de plantes médicinales) et diverses huiles essentielles naturelles. Il suffit de choisir le spray qui soutient les points forts de son tempérament dominant ou qui stimule la propriété qu'on souhaite renforcer.

LA RECETTE

Pain d'épices moelleux aux effluves de Noël



Ingrédients
250 g de farine
10 g de levure chimique
300 g de miel liquide
2 œufs entiers
7 à 10 g (selon l'intensité souhaitée)
du mélange d'épices à biscôme des drogueries Roggen

Préparation
Préchauffer le four à 160 degrés. Mettre la farine dans un bol, ajouter les épices à biscôme et mélanger. Incorporer le miel et la levure. **Casser les œufs sur la préparation.** Mélanger délicatement depuis le centre jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène. Garnir le moule à

cake d'un papier sulfurisé. Verser l'appareil dans le moule, jusqu'au deux tiers maximum.

Enfourner pendant 30 minutes. Vérifier la cuisson au moyen de la pointe d'un couteau (c'est prêt lorsqu'elle ressort sèche - sinon, poursuivre la cuisson).

Sortir le pain d'épices du four et le démouler. Laisser refroidir sur une grille. Couper en tranches au moment de servir.

Garni d'un peu de chutney de figes, le pain d'épices accompagne très bien un pâté de foie gras. A déguster également avec une mousse chocolat-caramel au beurre salé...

Le pain d'épices se conserve très bien quelques jours dans du papier aluminium.

Conseils

Mettre à cuire dès que la pâte est prête afin que le pain d'épices gonfle bien. Ne pas cuire à plus de 160 degrés; le pain d'épices dorerait trop vite et ne serait pas cuit à l'intérieur.

Le parfum des huiles essentielles

Le dossier du droguiste

Connues depuis des millénaires à travers le monde, les huiles essentielles sont utilisées pour leurs parfums, leurs vertus cosmétiques et thérapeutiques, ainsi que leurs propriétés purifiantes.

Les huiles essentielles sont des petites gouttes d'huiles odorantes volatiles contenues dans les végétaux. Elles peuvent être localisées aussi bien dans les fleurs, les feuilles, les fruits que dans les écorces, les graines ou les racines des plantes. Ces substances aromatiques confèrent à la plante son odeur, et attirent ou repoussent les insectes. Souvent, une chaleur intense suffit pour que les plantes exhalent leur arôme. Dans certains végétaux, les huiles essentielles sont libérées par le contact ou le frottement des parties de la plante qui les contiennent. Les huiles essentielles qui sont situées dans les racines (**gingembre**) ou dans le bois (**cèdre**) ne peuvent se volatiliser que par rupture mécanique de cellules (par broyage ou mouture). Dans les agrumes, les substances aromatiques se trouvent dans l'écorce, qui doit être pressée pour que se répande l'arôme des huiles.

L'influence des effluves des huiles essentielles par notre sens olfactif est souvent sous-estimée. Les huiles essentielles sont des aides précieuses que la nature offre afin de mieux gérer les relations humaines, la santé et le bien-être en général. Ces huiles peuvent se montrer stimulantes, vivifiantes, calmantes, euphorisantes, etc. Certaines agissent sur le côté gauche de notre cerveau (**pensée rationnelle et analytique**), d'autres influent sur son côté droit (**intuition et créativité**). Les maladies sont souvent la conséquence d'un mauvais moral, de problèmes psychiques ou de sentiments tel que frustration, peur,

colère, etc. Le message olfactif des huiles agit directement sur le système limbique (centrale du cerveau qui dirige notre système nerveux végétatif et tous nos états psychologiques). Les senteurs sont d'abord intégrées par le subconscient bien avant que notre conscient ne les enregistre. En mode olfactif, les huiles essentielles peuvent stimuler, influencer et modifier la motivation, la créativité, la sexualité, les sentiments, la

mentation équilibrée. Nous consommons 15 kilos d'air par jour. Sa qualité est primordiale pour notre santé. Les huiles essentielles contribuent de manière précieuse et efficace à la purification de notre environnement olfactif, afin de renforcer notre système immunitaire et conserver une bonne santé. Au contraire, les senteurs synthétiques polluent et ont un effet néfaste sur notre santé.



concentration, avec des effets aussi sur le système neurovégétatif (activité cardiaque, tension sanguine, respiration, etc.). Elles agissent directement sur la production d'hormones et stimulent les endorphines, l'adrénaline, les œstrogènes, la testostérone, etc.

Toutefois, afin de profiter pleinement de la totalité de leurs vertus thérapeutiques, il est primordial de diffuser les huiles à froid. Les diffuseurs à ultrasons sont vivement recommandés. En effet, lorsqu'elles sont chauffées, les molécules aromatiques peuvent subir des modifications et/ou être neutralisées. L'inhalation est cependant admise, l'eau étant préchauffée et non chauffée durant la diffusion. Un environnement olfactif sain devrait être aussi important qu'une ali-

Quand il fait froid, dans l'atmosphère mais aussi dans nos cœurs, on peut par exemple diffuser un mélange d'huiles essentielles avec 1 goutte de cannelle, 8 gouttes d'orange ou de clémentine, 1 goutte de sapin baumier, et 1 goutte d'encens. Ce mélange permet de créer une ambiance chaleureuse, orientale et sensuelle. Pour la saison froide et pour éviter les refroidissements, les drogues Roggen ont créé un mélange d'huile essentielle «Hiver». Cette préparation contient l'agatophylle (puissant antibactérien à large spectre), l'eucalyptus radié (troubles ORL), l'eucalyptus citronné (état grippal, courbatures musculaires) et l'épinette noire (stimule le système immunitaire). Idéal à diffuser dans la maison. RLB

ACTIVITÉS

COURS

Cours paquets cadeau
Jeudi 19 décembre 2013
A 17h à Domdidier (max. 12 pers.)
Prendre: ciseaux, ruban adhésif simple et double face, 1 objet à emballer

ATELIER

Atelier cataplasmes
Mardi 4 février 2014
De 18h30 à 20h30 à Domdidier

ATELIER

Atelier cataplasmes
Mardi 11 février 2014
De 18h30 à 20h30 à Romont

ATELIER

Atelier tisanes (enfants)
Mercredi 12 mars 2014
De 14h à 15h à Domdidier

CONFÉRENCE

Conférence «L'alchimie»
Jeudi 20 mars 2014
A19h30 à Domdidier



Idee cadeau pour le plaisir d'offrir

FORMATION

Séminaire de connaissance des
Fleurs de Bach (niveau 1)
Dimanches 23 et 30 mars 2014
De 9h à 17h à Fribourg
Prix: Fr. 280.– par pers.
Renseignements et inscription au
079 478 88 42 (Sonja Aerne-Roggen)
Détails sur le site www.roggen.ch

INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)
par tél. au 026 652 32 02
ou par mail: romont@roggen.ch.
Conférence: Fr. 15.– par pers.
Atelier adultes: Fr. 40.– par pers.
Atelier enfants: Fr. 20.– par enfant

STRATH

Comment fortifier ses défenses pour l'hiver



C'est l'hiver. Les infections grippales font partie des maux de saison. Le fortifiant Strath est un excellent outil de prévention, comme le montre l'étude d'efficacité thérapeutique de la préparation à la levure, qui a été menée auprès de 232 participants répartis en quatre groupes. La préparation fortifiante de

levure végétale Strath sous forme liquide et en comprimés a été comparée au vaccin de la grippe et à un collectif de contrôle. Les résultats sont explicites. Dans les deux groupes «levure végétale», les paramètres observés sur le plan du bien-être général, de la concentration, de la fatigue, de la vitalité, du stress et de la réduction des absences au travail étaient meilleurs que dans le groupe de la vaccination antigrippe et dans le collectif de contrôle.

Références: «Schweiz. Zeitschrift GanzheitsMedizin» 8(5), 1996, P.W. Joller.

levure végétale Strath sous forme liquide et en comprimés a été comparée au vaccin de la grippe et à un collectif de contrôle. Les résultats sont explicites. Dans les deux groupes «levure végétale», les paramètres observés sur le plan du

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

