



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 34 | Hiver 2014 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

MURIEL MÉNÉTREY
DROGUISTE DIPLÔMÉE



Pour faire de beaux rêves

Se glisser sous la couette, sentir son corps se relaxer et se détendre, écouter sa respiration devenir plus lente et plus profonde, fermer les paupières, et laisser le marchand de sable nous emporter dans un sommeil sain et réparateur. Aujourd'hui, nombreux sont les gens qui souffrent de troubles du sommeil tels qu'insomnie, difficultés de l'endormissement ou encore parasomnie (cauchemars). Par conséquent, quelques règles d'or sont à respecter: éviter les repas du soir trop riches, l'alcool et le tabac; réduire les écrans et privilégier des activités de détente (lecture ou petite balade); avoir une chambre calme, sombre et un lit confortable; respecter des heures régulières pour le coucher et le réveil, et renoncer aux siestes durant la journée. Et si malheureusement ces précieux conseils ne vous aident pas, les drogueries Roggen proposent de nombreux remèdes naturels pour vous faire tomber dans les bras de Morphée. Bonne nuit!



Le sommeil, c'est la santé!

«Le sommeil est la moitié de la santé». Ce vieux proverbe a tendance à être oublié. En 2013, les Suisses ont en effet **dormi 47 minutes de moins qu'en 1983**. Ces chiffres ressortent d'une étude menée par les Universités de Zurich et de Bâle, et confortent l'enquête qui avait été menée en 2011 par l'Office fédéral de l'environnement et sa division Lutte contre le bruit et rayonnement non ionisant. Selon ses auteurs, la multiplication des activités sociales (elles sont plus marquées et ont lieu plus tard) est à l'origine de ces changements. Les spécialistes du sommeil pointent également du doigt les smartphones et autres ta-

blettes. Leur présence constamment plus massive pénalise le sommeil. Toujours plus nombreuses sont les personnes à consulter les réseaux sociaux avant le coucher, ce qui peut être un facteur de troubles du sommeil, car la **lumière bleue des écrans perturbe l'état de somnolence**. Les scientifiques tirent la sonnette d'alarme: le manque de sommeil serait lié à de nombreuses maladies comme la **dépression ou l'obésité**. Des études ont aussi démontré que les adultes qui passent moins de cinq heures par nuit dans les bras de Morphée sont plus exposés que la moyenne à développer un diabète de type II.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

L'avoine, la céréale qui calme

BALADE | pages 4-5

Estavayer-le-Lac ou la féerie des crèches de Noël

Trouver le repos grâce aux plantes

Pour beaucoup, bien dormir revient à **poser sa tête sur l'oreiller moelleux, se blottir sous la couverture et s'endormir rapidement**, pour se réveiller frais et reposé le lendemain matin. La réalité est néanmoins bien différente: seuls trois à quatre pour cent de la population parviennent à s'endormir dans un délai optimal, à savoir quatre minutes. Il faut généralement compter jusqu'à une demi-heure pour finir par s'endormir.

Cette situation est le fruit des sollicitations excessives de notre époque actuelle. En effet, il est difficile de revenir au calme et de décrocher. Dans les pays industrialisés, une personne sur trois souffre de troubles du sommeil. Ainsi, le manque de repos rend de nombreuses personnes agressives et facilement irritables; la concentration et la productivité diminuent; on ne se sent pas bien, et surmonter le quotidien devient **difficile. C'est pourquoi nous sommes toujours plus nombreux à chercher une aide naturelle pour le sommeil.**

Le nouveau produit *Calmedoron gouttes* apaise et favorise l'endormissement. Son efficacité repose sur un mélange de teintures mères issues de différentes plantes médicinales et de graines de café dynamisées. Le suffixe «doron» (cadeau) est pro-



pre à Weleda, et lié de façon indiscutable au fabricant de produits pharmaceutiques. *Calmedoron* signifie: un cadeau pour un sommeil réparateur ou pour trouver la tranquillité. Cette préparation est utile en **cas de troubles de l'endormissement. L'association de l'avoine, du houblon, de la**

passiflore, de la valériane et du Coffea tosta **D60 apaise et favorise l'endormissement.** A noter que les *Neurodoron comprimés* sont utiles en cas d'épuisement nerveux pendant la journée, et peuvent ainsi être un complément possible à *Calmedoron*.

LA RECETTE

Crème d'avoine

Une recette, proposée par Sonja Aerne-Roggen, pour petits et grands, appréciée non seulement en période de convalescence et de dérangements digestifs, mais également durant la saison hivernale.

Ingrédients (pour 2 pers.)

4 cuillères à soupe de flocons d'avoine ou d'avoine fraîchement moulue*

1 cuillère à soupe d'huile d'olive*

ou de beurre

1 feuille de laurier*

1 clou de girofle*

½ cuillère à soupe d'extrait de légumes Morga*

6 dl d'eau

sel et poivre*

Préparation
Dans une casserole, faire revenir à feu moyen l'avoine dans l'huile.

Ajouter l'eau, la feuille de laurier, le clou de girofle et l'extrait de légumes.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter à petit feu pendant 30 à 40 minutes, en remuant de temps en temps.

Pour les enfants: passer la crème au chinois, puis rectifier l'assaisonnement. Pour ceux qui aiment les gruaux dans la soupe: sortir



la feuille de laurier et le clou de girofle; rectifier l'assaisonnement si nécessaire et déguster.



FICHE TECHNIQUE

Avena sativa

VARIÉTÉS

Avoine blanche, avoine noire ou avoine rude, toutes deux cultivées en Europe; la folle avoine est une variété sauvage.

HISTOIRE

Dès la préhistoire, on pratique le **greffage et la sélection de l'avoine**. Les Germains semaient de l'avoine pour en faire une bouillie rassasiante. Ne connaissant probablement que la folle avoine, la considérant comme une mauvaise herbe poussant parmi les céréales, les Grecs et les Romains ne s'intéressèrent guère à cette plante. C'est au Moyen Âge que l'on découvre ses vertus entre autres comme tonique digestif, contre la constipation et comme fortifiant.

BOTANIQUE

Plante fourragère (herbe verte) et céréalière (grains) de la famille des Poacées (Graminées). Au printemps, les fleurs hermaphrodites, mâles et femelles sur le même plant, sont autofécondées par le vent. La silhouette de l'avoine est reconnaissable entre toutes grâce à ses inflorescences formées de panicules lâches. Les glumelles (enveloppes qui entourent le grain) regardent vers le sol.

VERTUS

L'avoine fortifie les nerfs, maintient le taux de glycémie, participe à la protection des artères, diminue le taux de cholestérol et lutte contre la constipation.

L'avoine, la céréale qui calme

L'avoine est très peu calorique, mais elle tient au ventre. Le grain d'avoine réduit en gruaux puis additionné d'eau, cuit de longues minutes, permet d'obtenir le «porridge». En Angleterre, depuis des siècles, on le mange au petit-déjeuner. Pour le repas de midi, ma maman préparait les gruaux en les faisant tremper dans de l'eau froide durant 20 minutes, puis les assaisonnait pour en garnir des tomates coupées.

Des études démontrent que le bêta-glucane, fibre présente dans l'avoine, joue un rôle régulateur du taux de sucre dans le sang, améliore la digestion de l'amidon et facilite le transit intestinal. L'avoine est donc particulièrement indiquée pour les diabétiques de type II et les personnes souffrant de constipation. En cas d'hypercholestérolémie, il est capable d'aider grâce aux acides gras oméga-6 et oméga-9 qui y sont contenus. Les protéines présentes dans la graine sont riches en acides aminés L-Glutamine et L-tryptophane. Ce dernier permet la production de sérotonine (hormone du bonheur) et de mélatonine (hormone du sommeil) contribuant ainsi, de ma-

nière douce, à lutter contre la déprime et les troubles de l'endormissement. Ne contenant que peu de prolamines «avenine», elle peut - si elle est consommée avec modération - convenir aux intolérants au gluten.

La gaine de myéline qui enrobe les fibres nerveuses a besoin, pour remplir sa fonction, des vitamines B. Présentes dans les grains d'avoine, elles lui confèrent un effet fortifiant des nerfs. De nombreux antioxydants se trouvent

dans cette céréale, lui conférant des vertus anti-âge!

Parmi les essences florales du Dr. Bach qui harmonisent les émotions, on

compte *Wild Oat*, la folle avoine, qui aide à trouver son chemin dans la vie. Elle est utile quand on ne sait plus quelle direction prendre. En teinture mère, en homéopathie ou en spagyrie, *Avena sativa* entre dans la composition de formules utilisées pour fortifier les nerfs, comme le «Psychotonin». Elle a une action bienfaisante lors de troubles du sommeil, de dépression ou de surmenage intellectuel, et elle apaise les tensions musculaires chez les patients souffrant de la maladie de Parkinson. CR





La magie de Noël autour des crèches



Qui «gugue» à la fenêtre de la tour? **Aquaviva. De l'étable à la grange.** La racine. De jute et de rotin. Naissance à **Bethléem. Dans l'intimité. Chut...** les roses dorment. Les animaux de Milo. Evocateurs, ces titres sont tirés de la soixantaine de crèches de Noël qui illuminent la ville d'Estavayer-le-Lac depuis le 6 décembre et l'embelliront jusqu'au 4 janvier 2015. L'itinéraire, mis en place par l'Office du tourisme local, se répète chaque année depuis plus de 15 ans. Privés, artisans, sociétés locales, écoles, entreprises, tous les Staviacois mettent la main à la pâte pour proposer des créations originales qui prennent place aux quatre coins du bourg médiéval, dans des décors qui, le soir venu, sont éclairés. Réparties entre le centre-ville et ses environs, les scènes sont autant d'œuvres qui invitent à la rêverie. L'oc-

casation de parcourir la cité à la Rose à pied et de la (re)découvrir durant la **période de l'aveugle, ou après, dans une ambiance féérique.** Un cheminement fléché tout en poésie relie les différents **postes et permet au public d'admirer à ciel ouvert l'originalité des différentes représentations de la nativité.** Durant les week-ends et les jours fériés, le public peut effectuer l'itinéraire en P'tit Train.

Mais d'où vient la tradition de la crèche? Le terme d'origine francique, dérivé du latin *cripia*, signifie «mangeoire pour animaux». C'est à cet endroit que Marie aurait déposé l'enfant Jésus après sa naissance. Par extension, la crèche désigne aujourd'hui l'étable tout entière et les personnages qui y sont rassemblés. Dès le XI^e siècle, les chrétiens vénèrent une crèche à Bethléem. L'endroit est

considéré comme le véritable lieu de la **nativité. En 1223, Saint François d'Assise** décide de reconstituer la scène dans son église à Greccio, en Italie, afin de montrer dans quelles conditions Jésus de Nazareth est né. Il aurait fait tenir les rôles des personnages de la nativité à **des habitants du village. Occasion d'exprimer la piété populaire, cette coutume catholique s'est élargie aux autres religions.**

La crèche est une mise en scène (parfois vivante) de la naissance de Jésus telle **qu'elle est racontée dans les évangiles:** sur une table, ou à même le sol, on bâtit une étable miniature dans laquelle on dispose des personnages (en terre cuite, en bois, en carton...). Réunis autour de **l'enfant Jésus, sur un sol de paille et d'ouate imitant la neige, il y a Marie et Joseph, le bœuf et l'âne, sans oublier les**



moutons, et surtout une étoile pour indiquer le chemin à prendre aux bergers et aux Rois mages qui arriveront à l'Épiphanie. C'est traditionnellement à cette date que la crèche est démontrée et rangée jusqu'au prochain Noël.

Le sapin



La coutume du sapin de Noël remonte à la Renaissance, mais l'image de l'arbre comme symbole de renouveau de la vie est un thème traditionnel païen, qui se retrouve dans le monde antique

et médiéval, avant d'être assimilé par le christianisme. L'utilisation d'arbres à feuilles persistantes pour symboliser la vie éternelle est une coutume antique. Le culte des arbres est courant dans l'Europe païenne et survit à sa conversion au christianisme grâce aux traditions scandinaves, qui préconisent d'attacher aux conifères des torches et des rubans de couleur pour chasser les mauvais esprits. Médicinalement, le sapin, plus précisément ses bourgeons, sont employés pour lutter contre la toux. Pour faire un bon sirop, il faut récolter de jeunes bourgeons de sapin, les placer dans un bocal en verre par couches en alternant avec du sucre, et laisser faire le temps.

La myrrhe et l'encens



Venant «d'Orient» rendre hommage à Jésus, les Rois mages, guidés par l'étoile qui leur avait annoncé sa naissance, apportent des présents d'une grande richesse: de l'or, de la myrrhe et de l'encens. La myrrhe et l'encens sont des sécrétions résineuses qui se présentent sous forme de larmes colorées, provenant d'arbustes de la famille des Burséracées. Le mot encens vient du latin incensum (ce qui est brûlé) et désigne l'oliban. Selon la légende, la myrrhe, qui est produite par le balsamier, tire son nom de Myrrha, fille de Cinyras, roi de Chypre, changée en arbre par les dieux pour avoir commis un inceste, et dont les pleurs constituaient la myrrhe. En spagyrie, la myrrhe est utilisée lors d'inflammation des muqueuses (inflammations buccales et gingivite). L'encens, quant à lui, est indiqué comme régulateur immunitaire, en cas de rhumatismes, de psoriasis ou d'asthme. Les deux sont également recommandés lors de problèmes de mycoses.

En spagyrie, la myrrhe est utilisée lors d'inflammation des muqueuses (inflammations buccales et gingivite). L'encens, quant à lui, est indiqué comme régulateur immunitaire, en cas de rhumatismes, de psoriasis ou d'asthme. Les deux sont également recommandés lors de problèmes de mycoses.

INFOS PRATIQUES



L'itinéraire des crèches, c'est...

...47 crèches au centre-ville d'Estavayer-le-Lac (carte ci-contre).

...11 crèches excentrées, dans la périphérie proche.

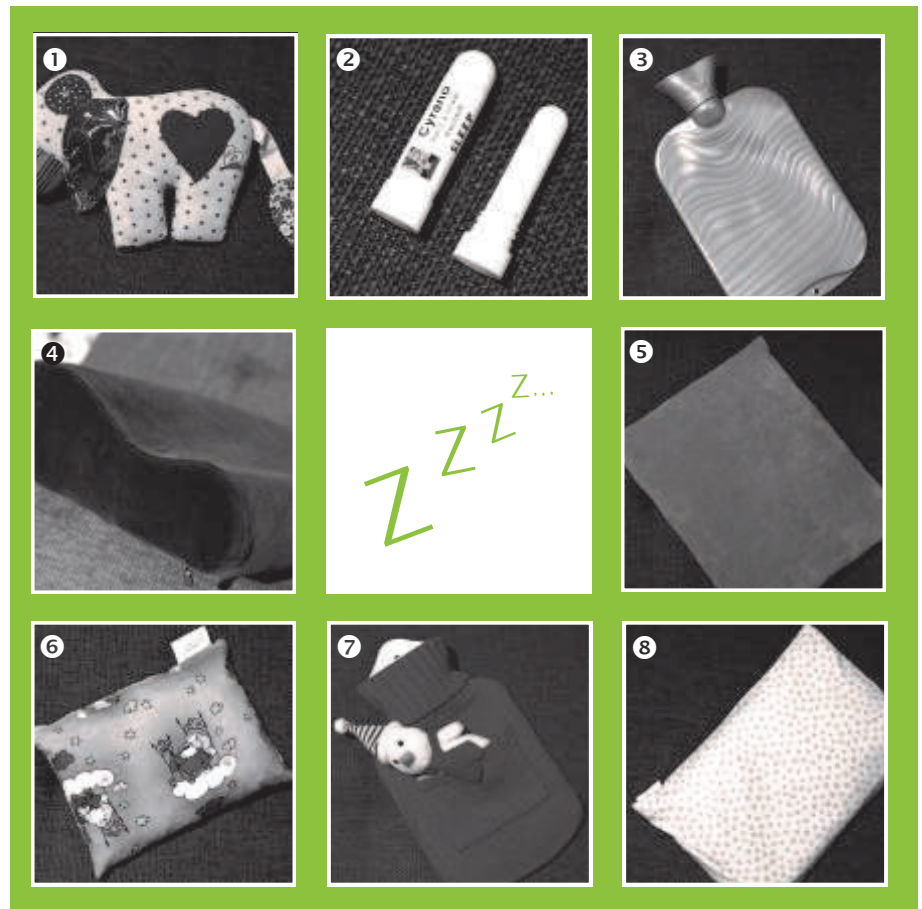
...tous les jours, du 6 décembre 2014 au 4 janvier 2015.

...un dépliant détaillé à disposition à l'Office du tourisme, rue de l'Hôtel de Ville 16, à Estavayer-le-Lac (tél. 026 663 12 37), ou sur le site internet www.estavayer-payerne.ch.

...le P'tit train au départ de la gare (Fr. 3.- par personne, gratuit pour les enfants), selon l'horaire indiqué sur le dépliant.

La panoplie du parfait dormeur

Trouver le sommeil est parfois difficile. Il est donc important de mettre toutes les chances de son côté à l'heure du coucher. Les drogueries Roggen proposent une série d'articles qui se révéleront de précieux alliés sur le chemin de l'endormissement. **Objet fétiche que les enfants triment partout y compris dans leurs rêves, le doudou (1) est l'accessoire par excellence du sommeil des petits.** Pour les adultes qui ont rangé leurs nounours, l'attention se portera sur le choix du coussin. De fabrication suisse, l'**oreiller anatomique ELSA (4)** est composé de mousse minérale viscoélastique qui s'adapte à la courbe des cervicales grâce à la température du corps. Il existe une variante «soft» (5), c'est-à-dire plus moelleuse, disponible en deux formats (30x40 cm ou 50x70 cm). Pour les frileux, il y a les bouillottes. Agréable et réconfortante, la chaleur détend et décripe. Qu'elle soit toute simple (6) ou joliment recouverte d'une chaussette décorative (7), la très classique bouillotte à eau présente l'avantage de rester chaude une bonne partie de la nuit. Les variantes naturelles fourrées de noyaux de cerise (8) ou de pépins de raisin (8) seront plus ergono-



miques et diffuseront une chaleur tiède et régulière, et surtout ne seront pas glacées le matin venu! Les drogueries Roggen conseillent enfin leur tout nou-

veau bâton à inhaler «Cyrano» aux huiles essentielles de lavande, citron et orange, qui apporte bien-être et favorise la détente et le sommeil.

STRATH

Pour que le sommeil occupe vos nuits

Fortifiant naturel à base de levure végétale fabriqué selon un procédé spécial, le Strath est riche en vitamines (11), en sels minéraux et oligoéléments (19), en acides aminés (20) et en substances reconstituantes (11). Ce qui en fait un fortifiant très complet, et particulièrement efficace, notamment lors de troubles du sommeil. Ce complément alimentaire aide à lutter contre la fatigue et le stress, accroît la capacité de résistance, renforce la concentration, améliore les performances physiques et psychiques, et stimule la vitalité. Durant la saison froide, avant une hospitalisation ou durant la convalescence, durant la grossesse et l'allaitement, en période de croissance, en période d'examen scolaires, dans le cadre d'un entraînement sportif, pour mieux résister au stress, Strath est le fortifiant idéal pour toute la famille. Cent pour cent naturel, il peut être conseillé pour une prise sur une longue durée.



Le sommeil Le dossier du droguiste

Le sommeil joue un rôle essentiel dans le bon fonctionnement de notre corps. Il est donc primordial de dormir suffisamment. Mais comment ça marche? Explications.

Un mouton, deux moutons, trois moutons, quatre moutons, cinq moutons... Le sommeil occupe environ un tiers de notre temps. A 60 ans, nous avons passé l'équivalent de 20 ans à dormir! Pour assurer le bon fonctionnement de notre organisme, il est essentiel de bien dormir. Un sommeil sain est généralement gage de bonne santé. Chez les enfants, c'est durant le sommeil que des hormones de croissance sont sécrétées. Ce qui permet de grandir, mais également de stimuler les défenses immunitaires, de régénérer les tissus et d'assurer le développement cérébral.

A l'âge adulte, il est nécessaire d'avoir un sommeil de qualité afin de garantir une récupération physique optimale, ainsi qu'un fonctionnement psychologique adéquat. Durant une nuit, nous effectuons entre 3 et 5 cycles, un cycle

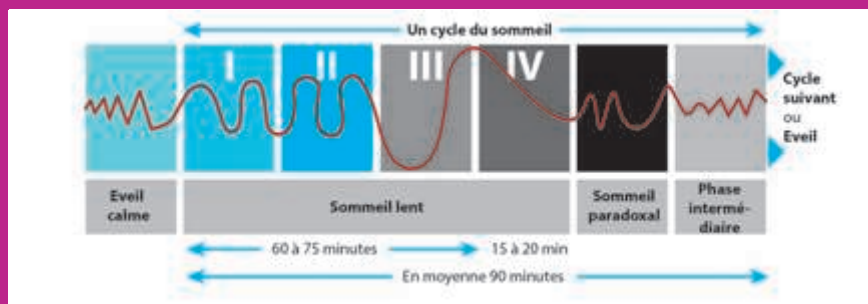
étant composé de deux parties: le sommeil lent et le sommeil paradoxal. Dans la partie lente du sommeil, on distingue 4 phases: les deux premières font partie de la phase de sommeil léger, les deux suivantes du sommeil profond. Il est primordial que notre organisme puisse entrer dans ces phases, et surtout y rester assez longtemps pour récupérer. La durée du sommeil est variable en fonction de chaque personne d'une part, et en fonction de l'âge d'autre part. De manière générale, elle diminue avec le temps. Un bébé dort entre 16 et 19 heures à la naissance, alors que le besoin de sommeil d'un jeune adulte sera d'environ 8 heures. Les personnes âgées, quant à elles, se satisferont de 6 à 7 heures de sommeil par nuit en moyenne.



On sait aussi que la période d'endormissement augmente vers 50 ans. La structure du sommeil évolue également. Un enfant passera plus de temps qu'un adulte en phase de sommeil paradoxal, afin de satisfaire le besoin de maturation du système nerveux. Au fil du temps, chaque personne devra adapter son comportement vis-à-vis de la structure de son sommeil, par rapport aux nouvelles exigences liées à l'évolution de la vie de tous les jours. Rappelons qu'il n'existe pas une durée de sommeil idéale pour chaque âge; par contre, il

existe différents types de dormeurs: petits, moyens et grands. Chacun doit trouver son rythme en fonction de ses besoins. Le plus important est de préserver une certaine régularité vis-à-vis de son propre rythme. ER

Que faire en cas de troubles du sommeil?



Le sommeil est un processus subtil et complexe. Les facteurs qui l'influencent sont nombreux et variables. Lors de troubles du sommeil, il est important d'analyser chaque situation dans le détail: différencier par exemple s'il s'agit plutôt d'un trouble de l'endormissement, dans quel cas on préconisera des granules homéopathiques C136 «aide au sommeil», ou

d'un trouble du sommeil entrecoupé que l'on peut combattre avec les comprimés Christoflore N, ou encore de réveils liés à un dysfonctionnement métabolique. Lors de situations complexes et une fois le problème identifié, on pourra conseiller des remèdes personnalisés à base de plantes comme l'avoine vert, la passiflore ou encore le hou-

blon, complétés par d'autres éléments adaptés aux spécificités de chaque situation, le tout assorti de petits conseils d'hygiène du sommeil. Lors de sommeil non réparateur, il est nécessaire de compléter son alimentation par la prise de vitamines B (fortifiant Strath, lire page 6), véritable clef qui garantit la qualité du repos. La surcharge du foie et des reins influence également le sommeil, car l'organisme profite de la nuit pour effectuer une grosse partie du travail d'élimination. Dès lors, et particulièrement en cas de troubles entrecoupés surgissant après un cycle de sommeil, soulager les fonctions métaboliques est indispensable si l'on veut régler des problèmes chroniques. ER

ACTIVITÉS

CONTES POUR ENFANTS

Veillée de contes sur le thème du sommeil
Avec la conteuse Marie-Laure Köstinger
Ouvret aux enfants dès 4 ans. Durée: environ 30 min.
Prix: Fr. 15.– par enfant, accompagnant gratuit.
Inscription obligatoire: voir infos pratiques.



Trois drogueries, trois dates:

- Samedi 28 février 2015 à 16h30 à la droguerie Roggen à Estavayer-le-Lac (**Grand'Rue 27**).
- Samedi 7 mars 2014 à 16h30 à la ludothèque de Romont, **rue de l'Église 73**
- Mercredi 11 mars 2014 à 16h30 à la droguerie Roggen à Domdidier, **Vy-d'Avenches 12**

REPAS CONFÉRENCE

Alimentation saine
Lundi 2 février 2015
A 18h à Domdidier (max. 12 pers.)
Les participants ne cuisinent pas.
Thème de la soirée: comment manger sainement? Idées de recettes saines qui ont du goût et de la couleur!
Prix: Fr. 40.– par personne (repas compris).
Inscription obligatoire: voir infos pratiques.

RANDONNÉE

Balade botanique hivernale
A Chandon, mercredi 11 février 2015 à 14h. Prix: Fr. 15.– par pers.
Inscr. obligatoire: voir infos pratiques.

INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)
par tél. au 026 652 32 02
ou par mail: romont@roggen.ch.

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

LIVRE

On lit quoi ce soir?



Quoi de plus réjouissant que de lire de **belles histoires avant de s'endormir**. Une princesse par-ci, un lapin par là, pour plonger dans la magie de la lecture **partagée à voix haute**. L'ouvrage *Les 20 plus belles histoires à lire le soir* propose des récits drôles, joyeux, incroyables ou modernes dans lesquelles on trouvera à la fois plaisir et aventure. Ouvrez vite ce livre où vous attendent des heures **d'enchantement, d'émotion, de rire et de souvenirs heureux** pour la vie! Les thèmes de la lecture, du sommeil, du rêve et de la vie quotidienne sont abordés avec beaucoup de finesse et de drôlerie pour amuser les plus petits. Ces

histoires savamment rythmées par des illustrations originales captiveront à coup sûr les enfants. Cet album est une invitation au rêve, au bonheur de lire **avant l'heure de dormir**. Et ces instants avant le coucher sont de précieux moments de complicité.

Alors, papa, maman, raconte-moi une histoire!

Collectif, *Les 20 plus belles histoires à lire le soir*, Album Gallimard Jeunesse, de 2 à 7 ans.

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.

