ART ET SANTÉ
droguerie roggen

No 28 | Été 2013 | Valeur Fr. 2.- | **www.roggen.ch**

CHRISTOPHE ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ

Marcher est bon pour la santé

Une alimentation riche en sucre et en graisse, et pauvre en fibres; un mode de vie de plus en plus sédentaire. Tout cela a des incidences fâcheuses sur notre organisme. La prise de poids, la hausse du taux de cholestérol ou le diabète sont des troubles toujours plus fréquents au sein de la population helvétique. Il est bon de répéter que de marcher au moins cinq fois par semaine durant 30 minutes est nécessaire au maintien de l'équilibre corporel! Dans notre pays, nous avons la chance de bénéficier d'un réseau pédestre extrêmement vaste et varié, proposant des parcours plats le long des berges de la Broye ou des sentiers plus escarpés sur les hauteurs. Les sites balades.ch ou encore balades-en-famille.ch proposent des parcours accessibles à tous. Pourquoi ne pas sortir en famille le dimanche pour un tour au Mont Vully ou nous accompagner sur une randonnée botanique (cf. page 8), histoire de mettre dans son escarcelle 2 h de marche pour la semaine!

Un nouvel outil de travail

Les drogueries Roggen viennent d'inaugurer leur nouveau laboratoire. C'est une fois encore le vert - couleur associée au monde végétal, mais également à l'identité visuelle de l'entreprise - qui y tient la vedette! Situé à l'arrière du magasin de Domdidier, ce nouvel outil de travail est désormais mieux adapté aux volumes de spécialités de comptoir qui sont fabriquées maison. Pour la petite histoire, ces dernières étaient produites jusqu'en 2006 au sous-sol de la boutique. Il y a 7 ans, l'appartement du premier a été investi par la droguerie. Une salle de conférence et un bureau y ont été aménagés. La cuisine a quant à elle été transformée en laboratoire. Depuis, près de 3 tonnes de sirops et autres teintures de plantes, 1,5 tonne de gouttes homéopathiques, 1,5 tonne de pommades et gels, 1,2 tonne de mélanges spagyriques, 360 kg de granules homéopathiques, 180 kg de suppositoires et ovules, y ont été confectionnés. Responsable qualité et production, Muriel Monney règne sur ce royaume, qui ne cesse de se développer: plus d'une centaine de spécialités maison y sont désormais fabriquées, permettant ainsi aux drogueries Roggen de proposer des produits inédits qui n'existent pas ailleurs sur le marché.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3
Zoom sur la menthe, une charmante amante

BALADE | pages 4-5
A l'ombre des grands chênes du bois du Galm

OMIDA

Calendula, l'iode végétal

Plante de jardin aux fleurs d'un jaune orangé éclatant, le souci (Calendula officinalis) est également une plante médicinale à laquelle les pharmacologues s'intéressent de plus en plus.
En raison de leurs propriétés vulnéraires et cicatrisantes (accélération du processus de granulation), les préparations à base de calendula sont indiquées en cas de lésions cutanées. Les compresses de gaze et la teinture de calendula (1-2 cuillère(s) à café dans ¼ de litre d'eau) ont un effet positif sur la cicatrisation, notamment des plaies torpides et des blessures telles que déchirures, coupures et écorchures. Le calendula possède des propriétés antiseptiques et prévient l'infection des plaies.
La teinture vulnéraire OMIDALINE contient les teintures homéopathiques du souci (Calendula), de la rudbeckie (Echinacea) et du lédon des marais (Ledum). La combinaison de ces différentes plantes dans la teinture vulnéraire OMIDALINE a fait la preuve de son efficacité en cas de plaies, de coup de soleil et de piqûres d'insectes.

www.omida.ch

EXPOSITION

Les fleurs en vedette

Une mauve alcée, un salsifis des prés ou encore une bruyère carnée. Jusqu'au 27 juillet, Cathy et Emanuel Roggen-Crausaz exposent - à l'enseigne de FLORALIS - une vingtaine de photographies de plantes à l'hôtel-restaurant Le Rive Sud à Estavayer-le-Lac. Ces images en verre acrylique sont imprimées sur une plaque composite en aluminium. Une technique qui donne transparence, profondeur et éclat aux clichés. Horaires et détails sur le site www.lerivesud.ch.

LA RECETTE

Salade de pêches blanches et melon à la menthe

Ingrédients
8 pêches blanches
1 melon
½ jus de citron
125 ml d'eau
50 g de sucre
6-8 feuilles de menthe

Préparation
Mettre l'eau dans une casserole, ainsi que le sucre, et porter à ébullition. Bien mélanger. Une fois le sucre dissout, retirer la casserole du feu et laisser refroidir. Ebouillanter les pêches une minute. Les peler, les dénoyauter et les couper en morceaux. Trancher le melon en quartiers, retirer la peau, et couper la chair en pièces. Réserver les fruits dans un saladier et les arroser du jus de citron. Prélever un quart des fruits coupés, et les mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter le sirop refroidi et mixer le tout jusqu'à obtention d'un liquide homogène. Napper le solde des fruits coupés (pêches blanches et melon) de la «soupe» de fruits. Ciseler la menthe et l'ajouter à la préparation. Mélanger soigneusement. Couvrir le plat d'un film alimentaire et le glisser au réfrigérateur au moins 2h avant de servir.

La menthe, une charmante amante

FICHE TECHNIQUE

Mentha x piperita

MYTHOLOGIE

Sortie de la mythologie grecque, Mintha était une nymphe convoitée par Pluton, que son épouse Proserpine transforma par jalousie en plante. Le dieu des morts ne pouvant ramener sa conquête à la vie, il la dota d'un parfum sublime et de vertus médicinales.

NOM ET AUTRES VARIÉTÉS

Menthe poivrée, menthe anglaise «Peppermint», Pfefferminze, et ses cousines: la crépue, la blanche, la marocaine, la pouliot, la sylvestre, la ronde, la verte, la commune, la velue, l'ananas, celle des cerfs...

BOTANIQUE

Plante vivace de la famille des Lamiacées, se propage par stolons, tige aérienne dressée, quadrangulaire, rougeâtre, feuilles vert sombre, dentées, allongées, fleurs rosées en épis terminaux, odeur aromatique, saveur chaude et poivrée puis fraîche par son huile essentielle, le menthol.

VERTUS

Par voie interne: tonique, digestive (ballonnements, coliques, migraines, nausées, aérophagie, vomissements), aromatique (condiment, dentifrice, bonbons), analgésique (règles, sinusite, névralgies), sédative à faible dose, stimulante à haute dose. Par voie externe: rafraîchissante, antiseptique, anesthésiante, en compresses (migraines, névralgies, affections cutanées, démangeaisons).

La menthe a de tout temps figuré dans le top ten des plantes médicinales. Les pharaons l'emportaient pour agrémenter leur dernier voyage. Les Hébreux la transformaient en breuvage sacré, les pharisiens la payaient cher. Les Romains la planquaient dans leur vin. Leurs femmes, à qui ce philtre était interdit, la buvaient en cachette ou la mastiquaient avec du miel pour une haleine fraîche. Les Grecs l'interdisaient à leurs soldats à cause de ses vertus aphrodisiaques. Les Chinois l'ajoutaient à un bouillon salé pour se désintoxiquer.

Si vous partez à la recherche de ses origines et que le mal du voyage vous prend, l'homme des temps modernes vous proposera un peu d'alcool de menthe sur un sucre! En terres voisines, vous dégusterez, à base de sirop de menthe, le perroquet, le diabolo menthe ou le cowboy. Indissociable du taboulé dans les pays arabes, la menthe en thé sucré vous sera servie en signe d'hospitalité. De l'autre côté de l'océan, un mojito vous fera rêver.

Les variétés de menthes sont multiples, car elles s'hybrident facilement lorsqu'elles fleurissent, flirtant avec les sortes du voisin. Afin de préserver toutes ses vertus à votre menthe du jardin, coupez les fleurs dès qu'elles apparaissent. Celle que nous vous présentons ici est la poivrée, enfant du mariage de l'aquatique et de la verte.

Chez les Roggen, la menthe poivrée a aussi une histoire: quand il travaillait à la Pharmacie Golliez de Morat, dans les années 1940, Roland Roggen senior fabriquait le fameux «Camomint Golliez», un alcool de menthe anglaise à la camomille.

Cette spécialité a disparu pour faire place au «Claromint», version Claude Roggen, avec la même posologie qu'à l'époque: quelques gouttes sur un sucre ou dans un peu d'eau pour soulager troubles digestifs, maux de tête et douleurs. Citons encore une dernière création maison de la ligne des Tisanes Lioba, «L'amante», à déguster absolument!

SAR

HEIDAK

Sous les grands chênes du Galm

Elle n'a pour seuls habitants que des chênes, et pour syndic, un ingénieur forestier. La forêt domaniale du Galm (2,54 km²), située dans le district fribourgeois du Lac, dispose d'un statut très singulier, et tout à fait unique: elle est le seul territoire de Suisse qui ne soit sous la souveraineté d'une commune! Administrée directement par l'Etat de Fribourg, elle dispose en fait du statut de commune géographique, et non politique. C'est cette cathédrale naturelle qui abrite des chênes tricentenaires que vous êtes invités à visiter lors d'une balade estivale qui, à l'ombre des grands feuillus, se révélera rafraîchissante.

Le départ se situe à l'arrière du home Les Platanes de Jeuss (à environ 1 km au nord du centre du village). A l'entrée de la forêt, un parking accueille votre véhicule sous les arbres. Si vous vous déplacez en transports publics, la balade est accessible en bus CarPostal, ligne 547 Guin-Cormondes-Morat, arrêt Jeuss. Il vous suffira alors de marcher jusqu'au home. Un banc assorti d'une sculpture portant l'inscription «Galmwald» marque l'entrée de la forêt. Marcher jusqu'au hangar de l'arrondissement forestier (panneaux RK Galm/Eichenpfad), puis, devant l'aire de pique-nique où sont disposés des tables et des foyers pour les grillades, partir à droite. On rejoint un large chemin forestier recouvert de gravier. Après une bonne centaine de mètres, on découvre sur la gauche un petit sentier qui s'enfile dans les taillis. Emprunter ce chemin en tenant votre droite: vous serez conduit vers le plus vieux et plus grand chêne de la forêt du Galm. Répertorié par le Service fribourgeois des forêts et de la faune dans la liste des «Arbres spectaculaires du canton», ce chêne sessile (Quercus petraea) résiste tant bien que mal depuis 300 ans à toutes les intempéries. La grande balafre qui parcourt son tronc est la blessure de la foudre qui l'a atteint jadis par une branche. Culminant à 44 m et d'une circonférence de 146 cm, il est parfois le témoin de mariages ou de séances de méditations.

Notre petit sentier dérobé poursuit sa route et rejoint le chemin forestier qu'on va accompagner toujours tout droit. Attention: au 2e grand carrefour, avant le dévers, partir sur votre gauche, puis poursuivre dans la descente, suivant votre bon sens. Ce n'est qu'à la hauteur d'une bâtisse dissimulée derrière un léger feuillage qu'on va partir à gauche, en direction de Lurtigen. Notre chemin rejoint une voie plus large. Le panneau du tourisme pédestre nous indique la direction à suivre, vers Morat. On longe la forêt tout en découvrant un panorama qui s'ouvre sur les exploitations agricoles toutes proches. Après un large virage à droite, le tourisme pédestre poursuit tout droit: notre balade, elle, file à gauche, à travers forêt. Au prochain carrefour, on continue en partant légèrement sur la droite, côtoyant

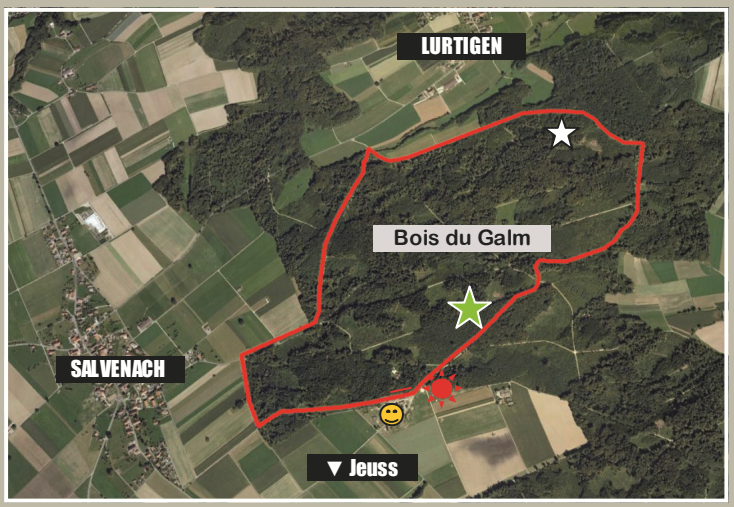
le bord de la forêt. Après un angle à 90 degrés à gauche, et quelques dizaines de pas, on emprunte le sentier qui s'enfonce lui aussi à gauche entre les arbres et nous reconduit, après le home, à notre point de départ.

Le chêne

Il faut plus de 100 ans au chêne pour atteindre la canopée. Le plus vieux d'Europe, âgé de 1037 ans, se trouve à Châtillon dans le Jura. Le chêne est prisé pour son bois dur (menuiserie, parquets, tonneaux), son écorce (tannage du cuir, bains de siège/hémorroïdes, pertes blanches), son liège (bouchons), ses copeaux (fumage) et ses glands (substitut de café, nourriture pour cochons). Cet arbre séculaire imposant, à cause de son envergure et de sa force, serait à l'origine du nom «druide», sage savant chez les Celtes. En anglais, «oak» découle du terme sanscrit «porte». En Fleur de Bach, le chêne est indiqué pour ceux qui portent trop lourd, les piliers qui ne s'arrêtent jamais, qui ne sentent pas leur fatigue, qui continuent coûte que coûte; l'essence de chêne apprend à dire STOP, redonne la force, l'énergie et l'endurance.

La raiponce en épi

C'est elle, la seule dont on est censé se rappeler le nom! Car, quand on pose la question «quelle est donc cette fleur?», on a déjà la réponse. Évidemment, puisqu'il s'agit de la raiponce! De la famille des Campanulacées, cette jolie fleur blanche en épi à l'aspect ébouriffé ne passe pas inaperçue dans l'ombre de nos forêts. N'ayant pas de vertus médicinales reconnues à ce jour, ses feuilles, ses jeunes inflorescences et ses racines sont comestibles. Dans le conte des frères Grimm, les raiponces du jardin de la sorcière faisaient tellement envie à la future maman de l'héroïne, que son mari s'y introduisit pour lui en cueillir; il se fit prendre par la sorcière. L'épouse accoucha d'une fille que la méchante femme emmena, et à qui elle donna le nom de «Raiponce». Cette dernière grandit et devint une fille d'une très grande beauté. Pour connaître la suite du conte, rendez-vous sur www.roggen.ch.



INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 1h30
Distance: 5,6 km
Dénivelé: 166 m
Pour qui? Toute la famille, y compris bébé en poussette.
Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1165, Murten/Morat.

- **Point de départ**
- **Le vieux chêne sessile**
- **Raiponce en épi**
- **Mini-zoo**

PYGENOL

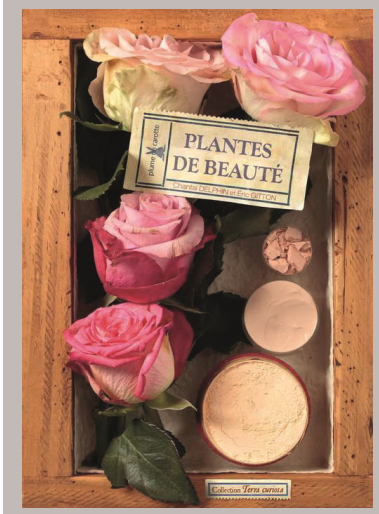
Varices et troubles veineux?

«Une circulation sanguine perturbée au niveau des membres engendre une sensation de froid, des fourmillements et l'engourdissement des mains, des pieds et des jambes. Les jambes lourdes, les crampes et les hémorroïdes sont des symptômes d'insuffisance veineuse.» Cette citation est extraite du «Grosse Kräuterheilbuch» (guide de la médecine par les plantes) du curé-herboriste suisse Johann Künzle (1857-1945), pionnier de la phytothérapie, qui a développé Pinus Pygenol. Cette formule contient des principes actifs végétaux bénéfiques, nommés Pycnogenol, extraits de l'écorce du pin maritime français (Pinus pinaster), qui fortifient et protègent les vaisseaux sanguins.

Les excellentes propriétés de l'écorce du pin ont été découvertes, il y a plusieurs siècles, par des navigateurs. Depuis 1987, Pycnogenol est commercialisé sur le marché américain en tant que complément alimentaire. Entre-temps, de nombreuses études scientifiques ont démontré son efficacité de manière impressionnante et permettent de découvrir régulièrement d'autres domaines d'utilisation comme le renforcement du système immunitaire.

Les comprimés Pinus Pygenol du curé-herboriste Künzle sont recommandés pour prévenir ou traiter les troubles existants, et devraient donc être pris à tout âge. Pour soulager immédiatement les troubles veineux, appliquer sur les jambes le gel Pinus Pygenol. Refroidissant et rafraîchissant, il contient, tout comme les comprimés, l'actif Pycnogenol. Désormais, Pinus Pygenol se décline en une lotion qui contient non seulement le principe actif Pycnogenol, mais aussi du marron d'Inde et un extrait de fragon épineux. À la différence du gel Pinus Pygenol, la lotion a un effet nettement moins refroidissant, mais soigne plus intensément.

LIVRE



Voici «LE» livre pour les coquettes et coquets qui se régaleront de découvrir l'histoire des plantes de beauté! De l'amandier au romarin, du concombre à la lavande en passant par l'incontournable rose, amusez-vous des anecdotes et des histoires humaines qui leur sont associées, tout en découvrant une iconographie riche et inédite. Ces plantes qui font intimement partie de notre quotidien pour nous nourrir, mais également pour embellir et soigner notre peau sont à notre portée dans le jardin, ou simplement dans la nature. Par exemple, saviez-vous que les pépins de coing font un excellent masque pour la peau? Et que le citron traite l'acné? Que l'iris est un fabuleux blanchisseur pour les dents? Toutes ces plantes à cosmétiques ont leur secret de beauté. Alors à vous de jouer avec! À découvrir aussi dans ce livre: un livret de 20 recettes épatantes pour paraître éclatant(e) de beauté (aussi pour les hommes!). Selon les termes des auteurs, ce livre est une mine pour votre bonne mine!

Chantal Delphin et Eric Gitton, Plantes de beauté, Édition Plumes de carotte, Frs. 30.90

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch. En vente dans les drogueries Roggen.

Les tubes de l'été

Savoir-faire

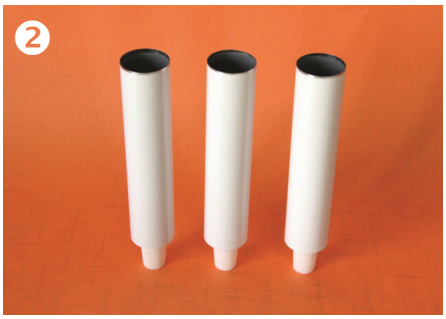
Dans son laboratoire flambant neuf (lire page 1), la droguerie Roggen a mis au point de nouvelles spécialités maison qui sont présentées en tubes.

Zoom sur les tubes de l'été. Et non, nous n'allons pas vous parler des derniers hits musicaux, mais des nouvelles spécialités maison, en tubes! Les drogueries Roggen ont créé quatre nouveaux gels à base de sel marin, pectine, lécithine de soja et pépins de coings. Ces gels sont conditionnés sous forme de tubes. Une fois élaboré (photo 1), le gel est introduit dans le tube grâce à un appareil muni d'un piston (photos 2 et 3). Cette étape réalisée, chaque tube est fermé à l'aide d'une pince pourvue de deux rainures spécifiques (photo 4). Tout cela demande temps et précision! Les quatre nouvelles spécialités maison sont le nasogel rhume des foins, le nasogel rhume, l'herpagel et le parogel.

Le **nasogel rhume des foins** est utilisé lors de rhinite allergique. Il est composé d'un complexe spagyrique contenant de l'éphédre, de l'aralie à grappes, du cardiosperme et du cassis qui ont tous les quatre une action antiallergique; la germandrée maritime est décongestionnante et hydratante, alors que la rose de Damas est connue pour ses vertus anti-inflammatoires. L'hydrolat de camomille bleue et l'huile essentielle de manuka soutiennent l'effet antiallergique. L'huile essentielle de citron décongestionne les muqueuses, et pour terminer, l'huile essentielle de menthe poivrée apporte une action rafraîchissante. Pour soulager les désagréments du rhume des foins, appliquer 3 à 6 fois par jour sur la muqueuse nasale.
En cas de refroidissement, le **nasogel rhume** diminuera la rhinite tout en décongestionnant les muqueuses grâce aux diverses essences spagyriques; l'éphédre, la noix vomique et la germandrée maritime ont un effet décongestionnant; le dompte-venin a des propriétés virucides; le cassis et la rose de Damas sont anti-inflammatoires. Les huiles essentielles de myrte rouge (anti-infectieuse), d'eucalyptus radié (anti-bactérien, antiviral) et de menthe poivrée (rafraîchissante) complètent l'effet des essences spagyriques. Appliquer le nasogel 3 à 6 fois dans la journée afin de soulager la rhinite, dégager les voies respiratoires et soigner les muqueuses.

L'**herpagel** est un gel utilisé contre le virus de l'herpès simplex, appelé communément herpès labial ou bouton de fièvre. Il se compose d'un complexe spagyrique contenant de la mélisse, du dompte-venin, de la propolis et du sumac vénéneux qui sont virucides et anti-inflammatoires; le souci qui est cicatrisant; l'iris qui est analgésique et l'extrait de rhubarbe, antiviral. Sans oublier les huiles essentielles qui ont aussi une forte action antivirale telle que l'agatophylle et l'arbre à thé. De la silice y est ajoutée pour former un film protecteur sur l'herpès. Afin d'obtenir un résultat maximal, nous conseillons d'appliquer ce gel localement, 3 à 6 fois par jour.
Le **parogel** soulagera les problèmes de gencives tels que parodontose, aphtes, gingivite… Il est composé d'huiles essentielles de cannelle (antibactérienne) et de girofle (anesthésiant et désinfectant) associé à un complexe spagyrique contenant du grand plantain qui est analgésique; de la consoude qui protégera les muqueuses; de l'échinacée, du souci, de l'hydrastis qui ont tous les trois un effet anti-inflammatoire; du cochléaria qui agit contre le saignement des gencives; et de la prêle qui fortifie les tissus épithéliaux. Après chaque brossage, appliquer le gel sur les gencives à l'aide du doigt ou d'une brosse à dents souple.

RLB/MM



ACTIVITÉS

VISITE GUIDÉE

Visites guidées du jardin botanique de la droguerie de Ballenberg

Dimanche 7 juillet 2013

Rendez-vous sur place. Toute la journée, visites spontanées par Christophe Roggen. Sans inscription.

RANDONNÉE

Randonnée botanique au Mont Vully

Jeudi 15 août 2013
De 9h à 16h

Rendez-vous à la gare de Sugiez. Prendre un pique-nique.

VISITE GUIDÉE

Visite guidée du jardin botanique de Fribourg

Jeudi 26 septembre 2013
De 14h à 17h

Rendez-vous à l'entrée du jardin, sur le parking.

INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)
par tél. au 026 652 32 02
ou par mail: romont@roggen.ch
Conférence: Fr. 15.– par pers.
Randonnée/visite guidée: Fr. 15.– par pers., enfant(s) gratuit
Cours et ateliers: Fr. 40.–/par pers.

TISANES LIOBA

Une tasse pour le plaisir

Lancée fin mars, la ligne des «Tisanes Lioba» connaît un fabuleux succès. Non seulement le design - une poya des temps modernes en noir et blanc - mais également la variété de l'assortiment (liste complète sur www.roggen.ch) font mouche auprès des amateurs d'infusions à base de plantes de qualité médicinale. La collection s'est d'ailleurs élargie pour accueillir «L'amante» (Menthe & Co.), «La chaleureuse» (Cannelle & Co.), «La diabolique» (Poivre & Co.), «La dulcinée» (Tilleul & Co.), «L'écarlate» (Cynorrhodon & Co.) et «La noctambule» (Verveine & Co.). D'ici peu, les Tisanes Lioba seront servies dans des tea-rooms, salons de thé et autres cafés de la région.

Afin de savourer le concept dans toute son expression, les drogueries Roggen proposent désormais des tasses assorties au look des boîtes. D'une capacité de 4 dl, elles sont munies d'une anse ergonomique qui assure une bonne prise en main. Une excellente idée cadeau, en vente au prix de Fr. 14.80/pièce dans les drogueries Roggen à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont!

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