



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

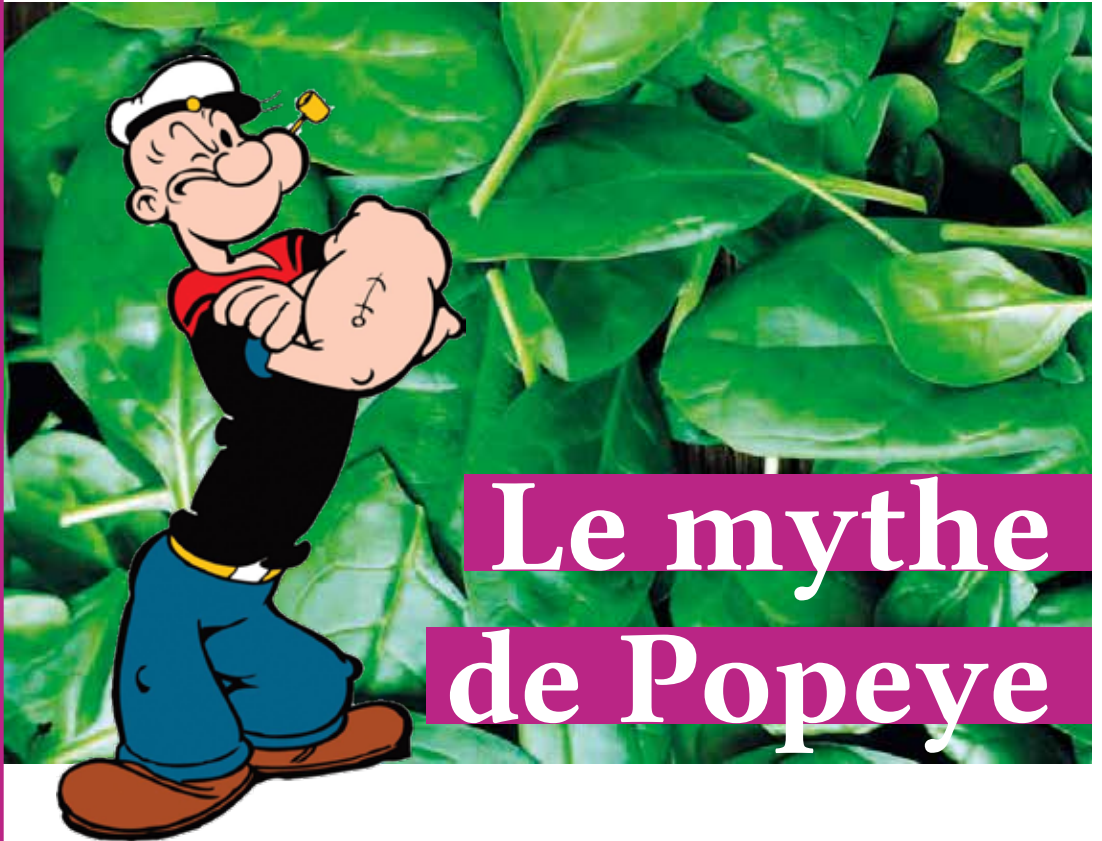
No 52 | Automne 2019 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

CHRISTOPHE ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ



Susciter les bons réflexes

Les parents, mais aussi les grands-parents, ont la responsabilité de transmettre les bonnes habitudes alimentaires à leurs enfants et petits-enfants. C'est surtout en évitant de montrer le mauvais exemple que nous orientons les plus jeunes vers des réflexes salvateurs. Il est très difficile de perdre une habitude bien installée depuis l'enfance. Comme professionnel de la santé, le droguiste se trouve confronté au quotidien à expliquer l'importance d'une alimentation équilibrée et saine à sa clientèle. Je rappelle souvent cette petite phrase à qui veut l'entendre: «Ce que l'on mange nous construit». Des carences en fer apparaissent fréquemment chez les adolescents après la consommation régulière de thé glacé industriel. Et que dire des sodas, qui créent des caries et des stéatoses hépatiques (lésions du foie)? Pour édifier des cellules de qualité, nos tissus ont besoin de nutriments de qualité.



Le mythe de Popeye

Pourquoi Popeye mange des épinards? Car ils sont riches en fer. S'appuyant sur la force légendaire du marin, les parents ont souvent poussé leur enfants à en manger. Or c'est faux: la teneur en fer de ce légume vert est loin d'être exceptionnelle! L'origine de cette croyance est due à une faute de frappe. En 1870, un chimiste allemand aurait été mandaté pour évaluer la composition nutritionnelle des aliments. En analysant les épinards, il obtint une valeur pour le fer de 2,7 mg par 100 g. En retranscri-

vant les résultats, il fit une erreur et déplaça la virgule, transformant le 2,7 en 27 mg, ce qui attribue à l'épinard dix fois sa teneur réelle en fer. Selon les dernières données scientifiques, 100 grammes d'épinards frais contiennent 3 milligrammes de fer. Ce n'est pas trop mal, mais nettement moins que les lentilles, les œufs, les fruits de mer ou la viande. Si le mythe est cassé, l'épinard n'est pas à délaissier pour autant. Il contient en effet d'autres nutriments précieux, comme la vitamine B9. RLB avec Vitagate

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

«Branche sacrée», la verveine soulage l'organisme

BALADE | pages 4-5

Aller à Cheyres et prendre de la hauteur

Eviter l'anémie ou de l'importance de l'alimentation

L'organisme a besoin de nourriture pour bien fonctionner. Il est conseillé de varier les aliments en quantité raisonnable que ce soit des fruits, des légumes, des céréales, des sucres, des graisses, des produits laitiers, de la viande, des légumineuses, etc. L'alimentation a une fonction vitale qui apporte les éléments nutritionnels indispensables à une bonne santé physique et psychologique. Grâce à l'alimentation, il est aussi possible de limiter le risque d'anémie et d'améliorer la disponibilité des réserves de fer. L'organisme ne peut pas produire de fer par lui-même, il est donc nécessaire de l'amener par l'alimentation.

Les aliments riches en fer, en vitamine B9 et en vitamines B12 sont les aliments anti-anémie par excellence. Pour assurer un approvisionnement suffisant, il faut consommer nettement plus d'aliments riches en fer. La raison est que l'organisme ne peut transformer que 10% du fer absorbé.

Dans la nourriture, le fer se trouve sous deux formes différentes: le fer hémique et le fer non hémique. Le premier se trouve en quantité élevée dans la viande, les abats, les poissons et les produits de la mer. Sa biodisponibilité est de 25%. Autrement dit, il est très bien assimilé. Le fer non-hémique vient des légumineuses, des végétaux, des oléagineux, du tofu, des œufs, etc. Sa biodisponibilité est à peine



de 5 à 10%. Notre organisme l'assimile moins bien que le fer provenant des produits animaux. Idéalement et pour éviter les carences en fer, il faudrait avoir une alimentation combinant les deux types de fer. Les sources de fer d'origine végétale nécessitent de la vitamine C de manière à pouvoir être assimilées par la muqueuse intestinale.

Certains aliments sont à éviter car ils entravent l'absorption du fer comme la rhubarbe (oxalates), le café ou le vin (tanins et polyphénols). Certains antibiotiques, les antacides, les anti-inflammatoires et les analgésiques peuvent aussi diminuer l'absorption du fer.

Par contre, la vitamine C, la vitamine B9 et la vitamine B12 favorisent l'assimilation du fer. Dans l'alimentation on trouve de la vitamine C dans les fruits comme l'orange, le cassis, les baies d'aronia ou les baies d'argousier. L'acide folique (vitamine B9) se trouve dans le foie de veau et de bœuf, le germe de blé, les asperges ou les épinards. Il a un impact direct sur la production des globules rouges. Le foie de bœuf, la chair de crabe, le saumon, les sardines et les légumineuses contiennent de la vitamine B12. Ces trois vitamines participent à la bonne santé de la muqueuse intestinale qui permettra une meilleure assimilation du fer. *RLB*

RECETTE

Pizokels d'ortie au séré

Pour réaliser cette recette, proposée par notre droguiste Sonja, il vous faut (pour 6-8 personnes):

- 5 œufs
- 500 g de séré maigre
- 50 ml de lait
- 2 cs d'ortie séchée* et/ou 1 cs en poudre (Calortifer*)
- 1 cs de bouillon de légumes en poudre Morga*
- Sel de Guérande*
- Poivre* du moulin
- Macis* ou muscade*
- Persil plat coupé finement
- 400 g de farine blanche
- Beurre

Bien mélanger les œufs, le séré et le lait au fouet électrique. Assaisonner

d'ortie séchée et/ou en poudre, de sel, de poivre et de macis ou de muscade, de persil. Ajouter un tiers de la farine au fouet et le reste avec une spatule sans battre la masse. Porter de l'eau à ébullition dans une grande casserole remplie au trois quarts. Poser la pâte épaisse sur une planche à découper. En plusieurs fois et à l'aide d'une spatule, faire glisser dans l'eau bouillante des pizokels de la grosseur d'une amande et laisser cuire 2-3 minutes. Sortir avec une écumoire et rincer à l'eau froide. Mettre dans un plat. Gardez l'eau de cuisson pour un prochain bouillon de légumes ou une soupe. Faire fondre le beurre dans une poêle et y dorer les pizokels. Assaisonner de sel et de poivre. Ajouter à volonté des tomates



coupées et revenues à l'huile d'olive et à l'ail, du fromage râpé, un peu de crème ou toute autre petite sauce délicate, selon les goûts.

*En vente dans les drogueries Roggen



© Cathy Roggen-Crausz

La verveine, baguette magique de la nature

FICHE TECHNIQUE

Verbeina officinalis

NOMS POPULAIRES

Verveine commune ou sauvage, herbe sacrée, herbe à tous les maux. Son nom allemand *Eisenkraut* (d'*Eisen*, fer et *Kraut*, herbe) vient du fait que la plante peut soigner les blessures causées par les objets en fer. Du latin *verbenaca*, la verveine signifie «branche sacrée» ou «baguette magique».

HISTOIRE

Commune au bord des chemins d'Europe, la verveine officinale est également répandue en Asie et en Afrique. De la famille des Verbénacées, cette herbacée discrète peut atteindre 70 cm de haut. Ses fleurs lilas pâle apparaissent en longs épis effilés au sommet de sa tige dressée et ramifiée. La partie aérienne est cueillie en juillet, au moment de la floraison. A ne pas confondre avec la verveine citronnée, *Aloysia citrodora*!

BOTANIQUE

Traditionnellement utilisée en infusion, on trouve aussi la verveine officinale sous forme de teinture mère, d'essence spagyrique et d'huile essentielle. Cette dernière est très précieuse. Quelque 7'000 kilos de verveine doivent être distillés à la vapeur d'eau pour produire 1 litre d'huile essentielle! MTR

Même si elle n'est pas la plante la plus belle du jardin, la verveine officinale rend bien des services à ceux qui la cultivent. Au cours des siècles, elle fut une plante médicinale très appréciée, jusqu'à l'apparition des médicaments de synthèse. Elle présente de nombreux bienfaits, aujourd'hui parfois un peu oubliés. L'«herbe aux sorcières» est particulièrement utile pour soutenir le métabolisme. Il est conseillé de la préparer en infusion et d'en boire régulièrement une tasse lors de digestion difficile, surtout après les repas copieux, car elle stimule la fonction hépatobiliaire. De plus, son effet diurétique permet de favoriser l'élimination par les reins et soulage alors les œdèmes, ainsi que les douleurs rhumatismales comme la goutte.

Légèrement sédative, la verveine apaise la tension nerveuse. Elle combat l'anxiété et la fatigue découlant d'une longue période de stress. C'est un tonique idéal pour les personnes souffrant d'une maladie chronique ou en convalescence. Les états de faiblesse et d'épuisement causés par l'anémie ou une carence en fer sont soutenus efficacement par l'essence spagyrique de

verveine, qui favorise une bonne formation du sang.

Des recherches sur la verveine montrent premièrement qu'elle possède une action bénéfique sur le système hormonal, ce qui est utile lors de symptômes menstruels et durant la ménopause. De plus, chez la femme qui allaite, elle est indiquée pour stimuler la lactation. Les femmes enceintes ne devraient toutefois pas en consommer, car elle stimule les muscles utérins! Deuxièmement, l'effet anti-inflammatoire

qu'elle possède fait de la verveine un agent complémentaire dans le traitement des maladies respiratoires et des infections fébriles.

Enfin, la verveine officinale peut être utilisée pour stimuler la cicatrisation des plaies. Elle traite ainsi les ecchymoses, les coupures et les brûlures, mais aussi crevasses et gerçures. Il faut encore savoir qu'en fleur de Bach, *Vervain* est destinée aux personnes au caractère bien trempé, parfois écrasant et excessif. Elle permet d'accepter de ne pas vouloir changer le point de vue des autres, de modérer son enthousiasme et de développer la capacité à se détendre. MTR





Des coteaux aux Granges-de-Cheyres

Cheyres, sa plage, ses vignes et ses falaises de molasse. Il faut grimper aux coteaux pour croquer le large panorama dont profite le village broyard, uni à sa haute voisine, Châbles, depuis 2017. Comme le dit le dépliant touristique qui vante les charmes du sentier viticole, le coup d'œil sur le lac de Neuchâtel et la chaîne du Jura y est saisissant. Et si nous poussions notre curiosité jusqu'au sommet des parois, vers le belvédère qui domine la rive sud du lac de Neuchâtel?

C'est parti! La balade débute à la salle communale de Cheyres, à quelques centaines de mètres de la gare. On suit la direction de Châbles et de La Vounaise, indiquée par les panneaux jaunes du tourisme pédestre. Après un bref instant à tutoyer la route cantonale, on bifurque à gauche, à la hauteur du château. Aujourd'hui propriété privée, l'édifice a été démoli, puis reconstruit en 1774, avec des caves imposantes et un pressoir, qui rappellent la vocation viticole de la ré-

gion. Il a même servi de cure de 1848 à 1862. Juste derrière ce bâtiment, l'église dédiée à St-Nicolas renfermait une statue en bois ouvrante de Notre-Dame de Grâce. Datant du XIV^e siècle, elle aurait été acheminée d'Yvonand à Cheyres par bateau à l'époque de la Réforme pour échapper à la destruction des Bernois. Volée en 1978, la Vierge ouvrante a été reproduite à l'identique par Djemal Charni, un sculpteur, habitant de la commune, qui a tenu à effectuer le travail avec les mêmes moyens que les artisans du XIV^e siècle. La statue a retrouvé sa place en 2002, pour le plus grand bonheur des paroissiens. Nombreux sont les touristes qui poussent la porte de l'église pour admirer ce chef-d'œuvre ressuscité. Reprenons notre chemin, qui longe les murs de pierres sèches et grimpe vers les falaises. Sur la gauche, on aperçoit les premiers parchets de vigne, où sont essentiellement cultivés du chasselas et du pinot noir. A la bifurcation du tourisme

pédestre, on part tout droit dans la forêt, direction Champs d'Amont. Plus on avance, plus le sentier devient escarpé. Après une jolie grimpe, on déboule sur un hameau. Changement de décor: on découvre alors un «haut plateau» agrémenté de collines douces. Au croisement après les maisons, on bifurque à droite, direction Haut Carro. Le chemin, d'abord rectiligne, s'adoucit au contact des arbres. A la hauteur de la croix, on part à nouveau à droite, en direction du hameau Les Granges, qui a donné son nom à ce joli petit coin de pays, un brin sauvage.

Il est déjà temps d'en prendre congé et de regagner le «littoral». Le chemin est large, particulièrement bien marqué, y compris dans les parties les plus raides. En fait, ce tracé fait partie d'un réseau de chemins creux qui – jadis – reliait Cheyres à Murist et était connu sous le nom de «Chemin public du Routet». On suit les panneaux du tourisme pédestre



© etavayer-payerne.ch

jusqu'au pied de l'église. Histoire de varier l'itinéraire, on part à gauche, devant le commerce d'alimentation, puis à droite entre les maisons villageoises. Le bâtiment de l'école primaire annonce le retour au point de départ.

La vigne



La présence dans la vigne de nombreux principes actifs, en particulier des anthocyanes, lui confère des propriétés antioxydantes, qui ont des effets bénéfiques sur la circulation sanguine. La consommation

régulière de vigne rouge permet de fortifier les vaisseaux sanguins et est reconnue lors de manifestations de l'insuffisance veineuse telles que jambes lourdes, fragilité des capillaires cutanés et troubles hémorroïdaires. Selon les croyances populaires, boire un verre de rouge par jour serait bon pour la santé. Effectivement, une substance appelée resvératrol protégerait les consommateurs modérés de vin rouge des maladies cardiovasculaires. Malheureusement, le resvératrol a presque totalement disparu des vins que nous consommons aujourd'hui... ER

La clématite blanche



Au fil de cette balade, la clématite blanche ou «vigne blanche» posera un œil sur vous dès que vous pénétrerez la forêt. C'est l'une des seules lianes ligneuses que l'on puisse observer dans nos contrées. A

l'automne, elle laisse apparaître ses magnifiques fruits assemblés en une boule hirsute grisâtre. Cette plante toxique de la famille des Renonculacées n'est guère utilisée de nos jours. On la retrouve pour ainsi dire seulement en homéopathie, lors de troubles de la circulation lymphatique. Dès l'Antiquité, on a recommandé l'application d'huile de clématite pour lutter contre la gale. Au Moyen Age, les mendiants, qui cherchaient à être réconfortés, se frottaient avec cette plante pour faire apparaître des rougeurs sur leur peau, ce qui valut à la clématite le surnom d'«herbe aux gueux». ER

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 1h45.

Distance: 4,1 km.

Dénivelé: 402 m.

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

Orientation: Carte nationale 1:25'000 no 1184 Payerne.

Restaurant: à Cheyres, si vous descendez vers le lac, vous aurez le choix entre La Sarcelle, Chez Anny et La Lagune, trois restaurants aux ambiances et aux identités différentes, qui proposent de bons plats.

🎯 **Point de départ**

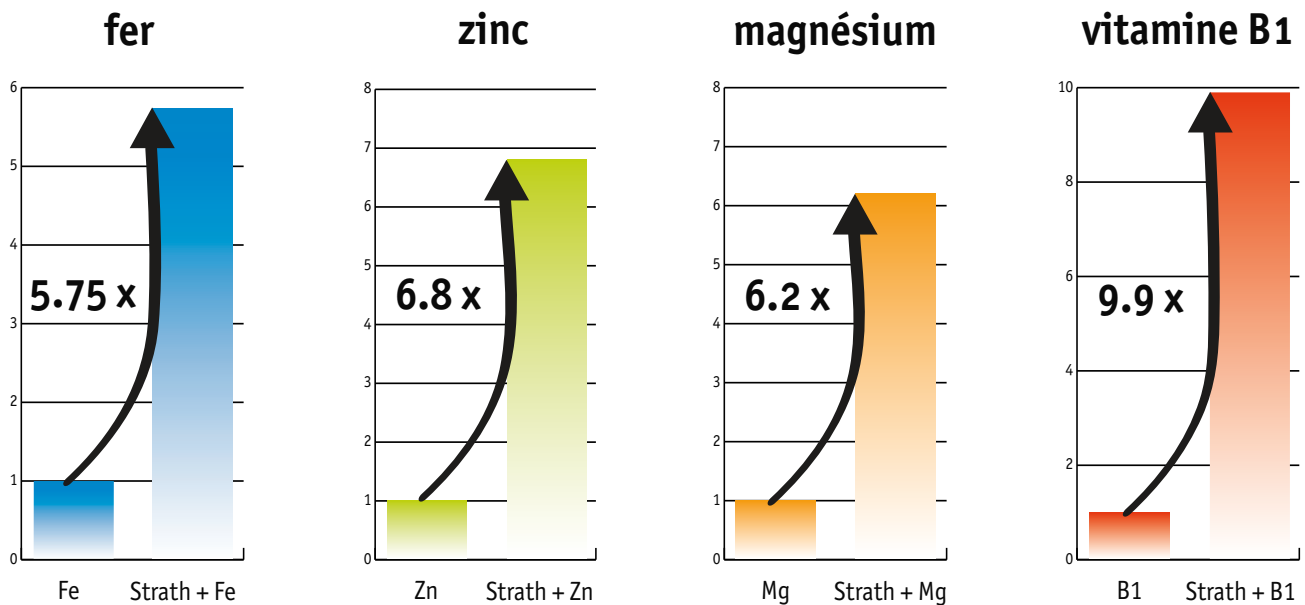
★ **La vigne**

⬛ **La clématite blanche**



© SuisseMobile

Pour une meilleure résorption du fer



Représentation schématique de l'amélioration de l'assimilation de la vitamine B1 et des minéraux avec Strath.

Dans le cadre de l'alimentation, il est indispensable que les précieuses substances soient aussi assimilées en quantité suffisante dans l'intestin. Les substances vitales comme les vitamines, les minéraux et les oligoéléments, sont notamment importantes pour notre organisme. Une nouvelle étude in vitro a examiné dans quelle mesure la levure végétale Strath influençait l'assimilation (biodisponibilité) des substances vitales.

Les résultats de cette étude sur la prise de micronutriments à travers l'épithélium intestinal démontrent à l'évidence que Strath Original améliore résolument la



prise active de magnésium, de zinc, de fer et de vitamine B1. Les valeurs moyennes de la série de tests consacrés au Strath Original sont de 6 (fer) à 10 fois (vitamine B1) supérieures aux valeurs moyennes des contrôles effectués avec de simples micronutriments. Et parce que tous les micronutriments étudiés dans le cadre de l'hypothèse en témoignent, on peut en déduire que la prise d'autres substances vitales peut être également améliorée.

Sources: Amélioration de la biodisponibilité des minéraux et de la vitamine B1 grâce à la levure végétale Strath Original, étude in vitro de Madame Dr. Karin Engelhart-Jentzsch, 01/2017

DIPLÔMES

Félicitations à nos apprentis

C'est fait! Salomé Chollet et Karyl Stauffer (photo) ont décroché leur CFC de droguiste. Après avoir suivi leur apprentissage respectivement à Romont et à Estavayer-le-Lac, les deux collaborateurs des drogueries Roggen ont achevé leur formation initiale. Nous leur adressons toutes nos félicitations et leur souhaitons bon vent pour leur avenir professionnel. Avant de s'envoler pour un voyage au long cours, Salomé a pour sa part choisi de consolider son expérience en prolongeant sa présence à Romont pour une année, tandis que Karyl a décidé de rallier, pour deux ans à plein temps, les bancs de l'Ecole supérieure de droguerie (ESD) à Neuchâtel. Il y retrouvera son «ancienne» collègue staviacoise: Maeva Roggen a en effet aussi choisi d'élargir ses compétences en suivant la formation supérieure de droguiste. Bon courage à tous les deux dans ce nouveau défi!



Fer et anémies

Le dossier du droguiste

L'expression «avoir une santé de fer» signifie être en bonne santé et résister à tout. Voici quelques informations sur cet élément vital, qui est difficilement assimilé par le corps.

Le fer est un oligo-élément indispensable pour être en bonne santé. Il ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit être puisé dans notre alimentation. Selon la Société suisse de nutrition (SSN), un adulte a besoin d'une quantité de 10 à 15 mg de fer par jour. Cette dose peut augmenter dans certaines périodes de la vie, notamment pendant la grossesse et l'allaitement.

Le rôle principal du fer est le transport d'oxygène dans l'organisme. C'est l'élément central de l'hémoglobine, composant des globules rouges du sang. Il a une importance également dans de nombreux processus vitaux, dont la production d'énergie dans les cellules, le soutien du système immunitaire et la régulation de certaines fonctions essentielles comme la température du corps ou la résistance à l'effort. Les personnes avec un manque de fer souffrent de fatigue physique, de vertiges, d'impression de ne plus avoir de force ou d'essoufflement au moindre effort.

Seule une analyse sanguine réalisée chez le médecin permettra de déterminer son taux de fer. Elle définira le taux d'hémoglobine et le taux de ferritine (stockage du fer). Lorsque notre organisme manque de fer, nous parlons d'anémie, ce qui correspond à une diminution du taux de globules rouges. Il existe différents types d'anémies. La plus connue est l'anémie ferriprive ou hypochrome. Elle trouve son origine dans les pertes de fer (menstruations abondantes, saignements gastro-intestinaux), les apports insuffisants (enfants, adolescents, personnes âgées), les besoins augmentés (grossesse, lactation, sport) ou dans les troubles de la résorption (affections gastro-intestinales chroniques). Il y a aussi l'anémie post-hémorragique. La forme aigüe est liée à un accident et



doit être traitée par un médecin-urgentiste, alors que la forme chronique est une perte constante d'une petite quantité de sang, souvent inaperçue (saignements du tractus gastro-intestinal, ulcères, prise prolongée d'anti-inflammatoires). Ici, il est important de mettre fin à la cause. Enfin, il y a l'anémie par manque de vitamine B12 (anémie pernicieuse) ou par manque de vitamine B9 (anémie par carence en acide folique). Ces deux vitamines sont responsables de la formation de l'ADN dans les cellules de la moelle épinière et participent donc à la synthèse des globules rouges.

Quand l'alimentation ne suffit pas à augmenter les réserves en fer, votre droguiste peut vous proposer des compléments qui permettent d'avoir un fer hautement biodisponible. Il ne suffit pas d'apporter du fer, mais également d'aider le corps à l'assimiler. La préparation homéopathique de la droguerie Roggen «Ferrum compositum» (sous forme de spray) permet d'assurer une absorption et une utilisation optimale du fer. Dans le même ordre d'idée, les sels du D^r Schüssler proposent un nouveau complexe en sachets pratiques à diluer

dans de l'eau. Selon une étude in vitro, le complément alimentaire Strath multiplie la biodisponibilité du fer par 6. Grâce à ses 60 substances vitales, il aide en plus lors de fatigue, stress, nervosité, manque de concentration et baisse du système immunitaire. Une tisane de verveine officinale, d'ortie et de mélisse peut être bue 2 à 3 fois par jour, alors que les semences d'ortie sont très intéressantes à ajouter dans son alimentation. VC

Quand il y a trop de fer

Certaines personnes, plus facilement les hommes, ont un excès de fer dans l'organisme, nommé hémochromatose. Comme il n'existe pas de processus régulé pour l'élimination du fer et que ce dernier a un fort pouvoir oxydant, il est important de protéger les cellules du foie avec des plantes comme le chardon-Marie, la fumeterre et l'artichaut. Les complexes homéopathiques permettent également de réguler le métabolisme du fer et des saignées peuvent aider à diminuer cet excès.

ACTIVITÉS

CARNET DE RANDO

Cathy et Emanuel Roggen proposent un nouveau «Carnet de rando» annuel pour 2019-2020. Ces douze sorties, qui allient le plaisir de la marche à celui de la découverte de la nature et de notre patrimoine, auront lieu chaque 2^e jeudi du mois, **dès le 10 octobre 2019** (à l'exception de la sortie de juin qui est déplacée au 1^{er} jeudi du mois en raison de la Fête Dieu).

De 8h30 à environ 12h, les participants partiront à la découverte d'un coin de notre région. L'occasion de se familiariser avec la flore de saison, dont les plantes médicinales. Si les conditions le permettent, les sorties hivernales se feront en raquette à neige. Les lieux de rendez-vous précis seront communiqués par courrier après l'inscription. Liste des douze courses:

- 10 octobre: Cottens FR
- 14 novembre: Morat
- 12 décembre: Lac-Noir*
- 9 janvier: Mont-Gibloux*
- 13 février: Montsolflo* (La Berra)
- 12 mars: Chabrey
- 9 avril: Ponthaux

- 14 mai: Fribourg
 - 4 juin: Granges-de-Vesin
 - 9 juillet: Domdidier
 - 13 août: Villarzel
 - 10 septembre: Clavaleyres
- *en raquettes à neige (chaque participant apporte son équipement)
Abonnement à 12 balades: 180.- (15.- la sortie). Abonnement à 6 balades: 108.- (18.- la sortie). A l'unité: 20.- la sortie. Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02.

ATELIER TISANE POUR ENFANTS

Viens apprendre à confectionner ton «thé froid» maison. Tu repartiras avec un sachet de tisane que tu pourras faire déguster à ta famille. Cet atelier aura lieu **mercredi 2 octobre 2019, de 14h à 16h, à l'espace Enfants de la Terre, rue de l'Église 75 à Romont**. Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10,00 CHF par enfant, matériel compris. Places limitées à 12 participants. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: 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

La botanique à hauteur d'enfant



Le petit druide ajoute une plante à son herbier littéraire. Pour ce troisième épisode, il essaie de percer les secrets de l'herbe à Robert, un géranium aux couleurs rose et pourpre, qui peuple nos forêts et ses abords. Au fil des souvenirs de Perlette, le lecteur plonge dans l'histoire d'une drôle de plante au bec de cigogne. Imaginé par Anne-Claire Loup Falourd et illustré par Maud Nobleter, le récit a pour toile de fonds une belle histoire d'amour. Tout comme les deux premiers tomes – dédiés au

millepertuis et au sureau – ce nouveau livre est découpé en trois parties. Au conte viennent s'ajouter une carte d'identité botanique et une expérience, qui permettent de découvrir les étonnantes propriétés de l'herbe à Robert.

Destinée au jeune public, la collection «Le petit druide» des Editions du Bois Carré propose une approche originale de la nature en mettant la botanique à hauteur d'enfant. Par l'imaginaire, l'observation et la pratique, le lecteur s'approprie en douceur le monde qui l'entoure.

Les secrets de l'herbe à Robert, Anne-Claire Loup Falourd et Maud Nobleter, Editions du Bois Carré, collection «Le petit druide», 40 pages, 28,00 CHF.