



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 55 | Été 2020 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

VANESSA COLLET  
DROGUISTE DIPLÔMÉE



### Et après?

*Près de quatre mois après le début du semi-confinement, il est temps de reprendre le cours normal de notre vie. La situation s'est détendue, mais tout n'est pas encore terminé et il reste important de respecter les mesures de distanciation sociale et l'hygiène des mains. Il est essentiel de tirer le positif de cette expérience et de faire le bilan personnel de ce que ce bouleversement nous a amené. Va-t-on garder un peu de place dans nos agendas? Continuer à consommer de manière plus réfléchie? Cuisiner des repas sains et équilibrés? Prendre du temps pour soi et pour les siens? Cette situation exceptionnelle a aussi amené son lot de sentiments, parfois difficiles à gérer: crainte de l'inconnu, angoisses, peur d'être contaminé ou de transmettre la maladie, solitude... Il est primordial de ne pas laisser ces sentiments prendre le dessus. Dans cette édition, nous vous apportons de la douceur avec la vanille, ainsi qu'une idée de balade ressourçante. Bel été et continuez à prendre soin de vous et de vos proches!*



Adobe Stock © WoGi

## A la croisée des chemins

Rien ne sera plus comme avant. La pandémie de COVID-19 a bouleversé la face du monde, modifié notre manière de vivre, voir influencé nos valeurs et nos principes. Mais aucun doute: l'humanité s'en remettra. En attendant, il faut apprendre à vivre avec le virus, rompre avec la peur et s'adapter. Cette épreuve est incontestablement une chance de renouveau. Au mois d'avril, au plus fort de la crise, près de la moitié de la population mondiale était d'avis que le monde ne serait plus le même après la

pandémie: une personne sur trois se sentait plus proche de sa famille, alors que six citoyens sur dix (une majorité) estimaient que cette crise allait nous permettre de réfléchir à ce qui compte vraiment dans la vie. Aujourd'hui, nous sommes à la croisée des chemins. «Que les choses continuent comme avant, voilà la catastrophe», affirme le philosophe Walter Benjamin. Parfois, il faut vivre un choc pour prendre la décision de changer de paradigme. A chacun de décider quelle direction il souhaite prendre.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La vanille, douceur et  
ambiance des îles*

BALADE | pages 4-5

*Promenade ressourçante dans  
la zone alluviale d'Autigny*

# Renforcer sa capacité d'adaptation



Notre système nerveux ayant été mis à rude épreuve durant cette période de pandémie, les drogueries Roggen proposent une sélection de trois produits, qui permettront à tout un chacun de retrouver force et vitalité.

## TAÏGA PLUS

*Taïga plus* est une spécialité maison des drogueries Roggen associant deux plantes: la taïga et l'orpin rose. Elles soutiennent le système nerveux végétatif et ont des propriétés adaptogènes. Cela signifie qu'elles sont capables d'augmenter la capacité du corps à s'adapter aux différents stress, quelles que soient leurs origines. Les deux plantes permettent de donner de l'énergie lorsque l'on se sent fatigué et, au contraire, de calmer et d'apaiser lorsque l'on est stressé.

Le produit, qui se présente sous forme de comprimés, est conseillé lors de stress physique et/ou psychique, de fatigue et de faiblesse immunitaire. Il est également préconisé afin d'optimiser les performances physiques et intellectuelles. L'association de la taïga et de l'orpin rose permet d'améliorer les capacités de récupération de notre organisme.

## STRATH

Fortifiant naturel à base de plantes et de levure plasmolysée, le *Strath* est composé de vitamines, d'oligoéléments, de sels minéraux et d'acides aminés. Ce complément alimentaire renforce le système immunitaire, fortifie le système nerveux, permet d'avoir un sommeil réparateur et améliore la mémoire et la concentration.

## SELOMIDA NERFS

Les Sels Schüssler sont composés d'éléments biochimiques naturellement présents dans notre organisme. Le *Selomida Nerfs* ou le complexe 2, 5, 7, 22 sont recommandés comme soutien lors d'états de tension nerveuse et d'épuisement, après d'importants efforts ou lors de surmenage. Ceux-ci peuvent se traduire par des symptômes tels que des difficultés de concentration, de l'anxiété, de l'irritabilité ou un manque d'entrain. MD

## RECETTE

# Le soleil des îles dans le panier à pique-nique

Voici une recette proposée par notre droguiste Sonja, pour environ 60 mini-cannelés. Compter 15 minutes de préparation, une nuit de repos et 65 minutes de cuisson.

### Ingrédients

500 ml de lait  
50 g de beurre  
2 gousses de vanille  
150 g de sucre brun (cassonade ou autre)  
100 g de farine  
2 œufs entiers + 2 jaunes  
1,5 cs de rhum

Couper la gousse de vanille en deux dans la longueur à l'aide d'un couteau, puis gratter l'intérieur pour extraire les graines. Dans une casserole, porter à ébullition le lait, le beurre et les gousses de vanille avec les graines. Laisser infuser.

Dans un saladier, bien mélanger la farine et le sucre. Faire une fontaine et y battre les œufs en incorporant petit à petit la farine au sucre, jusqu'à

obtenir un mélange homogène. Retirer les gousses de l'infusion bouillante lait-beurre-vanille et l'ajouter à l'appareil. On obtient une pâte assez liquide, genre pâte à crêpes. Couvrir le saladier d'un film alimentaire et placer pour une nuit au moins au frais.

Le lendemain, ajouter le rhum en mélangeant légèrement la pâte avant de remplir au bec verseur les moules aux  $\frac{3}{4}$  (la pâte va gonfler en cuisant, puis redescendre). Opter pour des moules\* hauts, mais pas trop larges. Et surtout beurrer généreusement les moules avant remplissage s'ils sont en métal. Préchauffer le four le plus chaud possible. Enfourner et laisser cuire à chaleur maximale pendant 5 minutes, puis baisser à 180° pour 50 à 60 minutes. Surveiller: l'extérieur doit être marron foncé et l'intérieur moelleux. Poser sur une grille et démouler.

Plus les cannelés sont frais, meilleurs ils sont. En effet, cette spécialité bordelaise perd de son croustillant dès le lendemain. Il faut éviter de conserver les can-



nelés dans une boîte fermée. En résumé, consommer sans attendre! SAR

\*Attention: si les moules sont en silicone, vérifier qu'ils sont bien certifiés pour un emploi à haute température!



# La vanille, un parfum de douceur

## FICHE TECHNIQUE

### Vanilla planifolia

#### ETYMOLOGIE

Le mot vanille est dérivé de l'espagnol *vainilla*, diminutif de *vaina*, signifiant «gousse» en français.

#### BOTANIQUE

Originaire du Mexique, le vanillier est une liane qui appartient à la famille des orchidées. Son fruit est appelé «gousse», mais d'un point de vue botanique, il s'agit d'une capsule. *Vanilla planifolia* est l'espèce la plus cultivée et commercialisée dans le monde.

#### HISTOIRE

Découverte par les conquistadors au XVI<sup>e</sup> siècle, la vanille n'est cultivée qu'à partir du début du XIX<sup>e</sup> siècle à la Réunion. Mais, faute de pollinisation par l'abeille *Mélipone* mexicaine, la culture s'est avérée impossible. Ce n'est qu'en 1841 qu'un jeune esclave, Edmond Albius, imagina le procédé de pollinisation manuel encore utilisé de nos jours.

#### USAGE

Sous forme de gousses, de poudres, de sucre vanillé ou d'extraits alcooliques, la vanille est utilisée dans l'alimentation, dans l'industrie du tabac, en parfumerie et en médecine. *MT*

Il suffit de humer l'odeur de la vanille pour se sentir aussitôt transporté sur une île paradisiaque, ou dans un endroit chaleureux rempli de calme. Le doux parfum de cette orchidée des régions tropicales évoque des moments simples de plaisir et de bonheur. La complexité de l'arôme naturel de vanille s'explique par ses 200 composants, dont le principal est la vanilline. A noter que la vanilline synthétique est obtenue en laboratoire; comme elle est bien moins onéreuse que sa version végétale (qui est l'épice la plus coûteuse après le safran), 90% des arômes de vanille employés par l'industrie sont d'origine synthétique.

Pour bénéficier des vertus médicinales de la vanille, celle-ci sera bien sûr utilisée sous forme d'extrait naturel. En essence spagyrique, la vanille est un atout essentiel lors de troubles psychosomatiques, où elle va réguler le fonctionnement du système neurovégétatif.

A la suite d'événements traumatisants, de mauvaises nouvelles ou de coups du

sort, certaines émotions non exprimées ou ignorées conduisent à de l'anxiété, à de la tristesse, à de l'irritabilité et parfois à des états dépressifs. Tout plaisir est alors mis de côté. La vanille permet de surmonter un blocage psychologique (ancien ou récent) et ses effets euphorisants apportent un soutien précieux lors de mélancolie. Comptant parmi les plantes aphrodisiaques, elle agit aussi positivement

sur la libido et aide lors d'impuissance sexuelle.

Remède d'accompagnement lors de mycoses et d'eczéma, la vanille permet de calmer une forte

éruption cutanée assortie d'intenses démangeaisons; elle rend la peau moins réactive aux irritations extérieures. Enfin, tout comme ses consœurs les plantes aromatiques, la vanille stimule la digestion. Raison de plus, en cet été de postpandémie, pour en aromatiser ses boissons (café, lait, rhum), pour parfumer certains mets salés en fin de cuisson (poisson) et pour confectionner de délicieux desserts vanillés. *MT*





## Au creux des méandres de La Glâne

Une rivière presque indomptable, qui coule là où elle veut, serpentant à travers un paysage sauvage. La zone alluviale d'Autigny offre à La Glâne un exceptionnel espace de création naturelle. Elle présente en outre un milieu devenu rare, où un cours d'eau est laissé libre de ses mouvements. Cet espace, qui est plus ou moins régulièrement inondé, accueille une flore et une faune d'une impressionnante diversité. C'est dans ce cadre ressourçant et d'une riche biodiversité que cette balade invite les familles au sens large (des petits-enfants aux grands-parents) à se retrouver cet été, le temps d'une sortie où l'on pourra ré-approprier les liens familiaux qui ont été mis en veilleuse par respect des mesures sanitaires durant la crise du Coronavirus. La balade débute au terrain de foot d'Autigny, dont le village est accessible en bus depuis la gare de Cottens (TPF no 335). On emprunte le pont qui chevauche La Glâne et on part tout de suite à gauche, sur le chemin carrossable qui longe la rivière. Une borne informe les visiteurs de

l'existence du sentier didactique, dont le tracé est signalé par des flèches en bois. Le parcours s'invite au cœur de la forêt alluviale, se faufilant sur les sentiers de traverse et tutoyant les berges rendues à l'état naturel. Le milieu est tellement riche qu'il faut se donner le temps d'observer la variété des arbres et des fleurs. Guide en main (brochure à télécharger sur internet et à relier, réalisée par le bureau Randonature Sàrl – voir encadré infos pratiques), le visiteur pourra aisément distinguer le saule blanc du saule pourpre, reconnaître l'aulne glutineux et identifier les gigantesques feuilles de pétasite blanc. Avec un peu de chance, il pourra également repérer quelques animaux: le triton alpestre, la rainette verte, la grenouille rousse, le harle bièvre, le martin-pêcheur, le héron cendré... Comme on peut le lire dans la brochure consacrée au sentier didactique d'Autigny, les zones alluviales suisses abritent presque 50% des espèces végétales du pays, alors qu'elles n'occupent que 0,5% du territoire! Il va de soi que dans cette

zone protégée, le promeneur se comportera avec respect, restera sur le chemin, ne ramassera pas de fleurs et emportera chez lui ses éventuels déchets. Le parcours effectue quelques contours et détours; il est parfois possible de s'égarer: mais le visiteur remarquera rapidement qu'il n'est plus sur le bon chemin, le sentier devenant étroit, voire impraticable. Le dernier poste se situe au sommet de la falaise et offre un point de vue panoramique sur la zone alluviale: entre champs (exploités intensivement) et espaces plus sauvages, le paysage reflète alors parfaitement le rapport de l'homme à son environnement. Pour le retour, on pourra soit faire demi-tour (version courte), soit poursuivre sur le chemin agricole qui, vers les premières maisons, rejoindra la route goudronnée. On partira alors à gauche pour traverser La Glâne, puis remonter sur le village d'Autigny. Dans la grande boucle à droite, on s'arrêtera pour admirer un drôle de spécimen, le «sureaule», un mariage improbable entre un saule blanc et



© Cathy Roggen-Crausz

un sureau noir. La panacée pour soigner les états grippaux, puisque le sureau agit sur les refroidissements des voies respiratoires, alors que la présence d'acide salicylique dans le saule combat la fièvre, les maux de tête et les courbatures!

## Le saule blanc



C'est spécialement dans les zones humides que, les pieds dans l'eau, le saule blanc s'épanouit. Selon les conditions qu'il rencontre, il se développe soit sous forme d'arbuste, soit sous forme d'arbre, pouvant alors atteindre 20 mètres de haut. Il est facilement reconnaissable à ses feuilles lancéolées gris-vert et soyeuses sur

le dessous. Les vertus du saule se cachent dans son écorce, qui contient des salicines, ancêtres éloignées de l'acide acétylsalicylique, plus connu sous le nom d'Aspirine. Les vertus antidouleurs et fébrifuges de l'écorce de saule sont connues depuis la nuit des temps. Cinq siècles avant notre ère, Hippocrate prescrivait déjà l'usage du saule pour atténuer les douleurs de l'accouchement. ER

## Le houblon



Plante grimpante de type liane, le houblon est facilement reconnaissable à ses fruits en forme de cônes. Aussi appelé «bois du Diable», il enlace d'autres plantes et arbustes, où il semble – avec ses tiges – vouloir étrangler ou étouffer son tuteur. C'est ce qui lui a valu son nom de lupulus, le loup. Il a la particularité de s'enrouler toujours dans le sens des aiguilles d'une montre, contrairement à toutes les autres plantes grimpantes qui poussent chez nous. Le houblon, par son amertume, stimule la digestion et apaise les états nerveux, ainsi que les troubles du sommeil. C'est également une plante très importante dans la régulation hormonale; elle est essentielle dans l'accompagnement des désagréments liés à la ménopause. ER

Le houblon, par son amertume, stimule la digestion et apaise les états nerveux, ainsi que les troubles du sommeil. C'est également une plante très importante dans la régulation hormonale; elle est essentielle dans l'accompagnement des désagréments liés à la ménopause. ER

### INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** 1h30

**Distance:** 3,7 km.

**Dénivelé:** 174 m.

**Pour qui?** Pour toute la famille (chemins non accessibles aux poussettes).

**Orientation:** Carte nationale 1:25 000 no 1204 Romont et 1205 Rossens.

**Café-restaurant:** Auberge de l'Écu à Autigny.

**Guide de la zone alluviale d'Autigny:** à télécharger à l'adresse [www.randonature.ch/pdf/Autigny.pdf](http://www.randonature.ch/pdf/Autigny.pdf)

🎯 **Point de départ**

★ **Le saule blanc**

⬤ **Le houblon**



© SuisseMobile

# Les fleurs de Bach, un soutien émotionnel

De l'ennui à l'épuisement, du débordement au désespoir, en passant par la peur et le souci: les émotions ressenties pendant cette période particulière de (post-) pandémie sont multiples. A disposition de l'équilibre émotionnel, les fleurs de Bach peuvent aider à prendre du recul et à demeurer serein. Illustre médecin anglais, le Dr Bach a en effet développé une méthode douce et naturelle à base de 38 essences, issues de plantes, d'arbres et d'eau de source. De cette palette, voici une sélection de trois élixirs floraux, qui pourront aider à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps.

## WALNUT (NOYER)

La plante qui permet de s'adapter au mieux à toute nouvelle situation, de laisser derrière soi les choses résolues pour oser une manière d'être, de communiquer différente. Tel un filtre microfibre, elle protège des influences extérieures négatives, laisse respirer librement en restant fidèle à sa propre personnalité. Walnut est idéale pour se retrouver dans ce chamboulement, réajuster ses repères face à tant de changements... d'habitudes, d'horaires, de relations, d'entourage, de localités.

## PINE (PIN SYLVESTRE)

La fleur qui ramène l'estime à ceux qui, de par leur âge, leur fragilité, leur état de san-



té ou leur activité professionnelle à risque, se sentent tout petits face à une maladie contagieuse ou pensent même être responsables de la propagation du virus. Pine libère d'un sentiment de culpabilité. Elle favorise un déconfinement dans le respect de soi-même et des autres.

## BEECH (HÊTRE)

L'essence florale idéale pour exercer la tolérance vis-à-vis de personnes qui pensent différemment, qui agissent autrement, dont

le comportement dérange. Beech aide à respecter les décisions gouvernementales qui vont à l'encontre de ce que chacun pense être correct, à accepter d'aller aussi vite que possible et aussi lentement que nécessaire. Une vue d'ensemble s'installe pour ainsi calmer l'énerverment ressenti pour une foule de détails et transformer la critique en jugement différencié. SAR Pour un conseil personnalisé, adressez-vous à votre droguiste ou prenez rendez-vous avec Sonja, notre spécialiste agréée en fleurs de Bach.

## PETIT DRUIDE

# Vivre l'aventure de la nature en famille

Parents durant le confinement? Nombreux sont ceux qui ont dû chercher des idées pour occuper leurs enfants durant cette période extraordinaire. La valeur centrale de la transmission par l'expérience a été soulignée comme jamais. Or, rien de plus facile que d'intéresser les plus jeunes à la nature si l'on dispose de bons outils. Les trois premiers ouvrages de la collection jeunesse «Le petit druide», qui espère en compter dix, fait le pari de transmettre le savoir des anciens aux enfants, mais aussi aux adultes. Se basant sur les clés

de la transmission orale, chacun de ces ouvrages est construit en trois parties: une histoire, une approche botanique et une expérience à vivre, en famille, dans la nature.

Publiés aux Editions du Bois Carré, illustrés par Maud Nobleter, rédigés par Anne-Claire Loup Falourd et Cathy Roggen-Crausaz, les ouvrages «Les secrets du millepertuis», «Les secrets du sureau» et «Les secrets de l'herbe à Robert» sont en vente au prix de 28,00 CHF/pièce dans les drogueries Roggen.



# L'empreinte traumatique Le dossier du droguiste

*Réaction psychique qui se manifeste après un événement violent, le trouble post-traumatique provoque des émotions comme la peur ou la vulnérabilité, ainsi que la détresse et la perte de contrôle*

Le trouble de stress post-traumatique est une réaction psychologique qui se manifeste à la suite d'une expérience traumatisante, durant laquelle l'intégrité physique ou psychologique d'une personne a été atteinte. Il peut également intervenir lorsque la personne s'est sentie menacée et a été prise d'une peur intense. Il apparaît parfois de manière indirecte, c'est-à-dire lorsque ce n'est pas la personne elle-même qui est directement touchée, mais l'un de ses proches.

Au moment où survient la situation traumatisante, la réaction de l'individu sujet à ce genre de troubles se manifeste généralement par une peur intense, un sentiment d'impuissance et une incapacité totale à faire face.

## **Caché durant plusieurs années**

Bien sûr, on identifie facilement certaines situations menant à des troubles de stress post-traumatique tels que maltraitance, accident grave, mort violente, viol, agression, guerre, etc. Mais on minimise souvent d'autres événements, souvent plus sournois, comme la négligence, le manque d'affection et même la naissance, l'accouchement ou une fausse couche, ces épisodes de la vie pouvant déclencher le syndrome de stress post-traumatique. Parfois, les troubles peuvent survenir bien des années après l'événement traumatique. Dans le monde, plus de 70% des adultes vivent ou ont vécu un événement traumatisant au cours de leur vie.

Si les formes sévères sont aujourd'hui généralement vite détectées et suivies médicalement, le choc traumatique «bénin» est souvent peu et tardivement établi. Néanmoins, il se cache parfois derrière une



perturbation de la manifestation des émotions qui est due à des blocages d'énergies et à une forte colère dissimulée.

Le système nerveux végétatif, celui qui règle toutes les fonctions non volontaires de l'organisme – c'est dire s'il a du travail – est directement impacté par ce déséquilibre. Ce qui peut entraîner à la longue et de manière sournoise des dysfonctions aussi multiples que diverses. Citons, pour les cas les plus sournois, des troubles digestifs chroniques, des perturbations plus ou moins sévères du sommeil, des douleurs musculaires, des anxiétés infondées, des états dépressifs ou encore des maux de tête. De plus, ces symptômes se manifestant parfois des dizaines d'années après les événements traumatisants, il est

souvent très difficile d'en trouver la cause. Lors de l'apparition de troubles chroniques liés à un choc traumatique «bénin», la lutte contre les symptômes n'est pas suffisante. Pour retrouver un bon fonctionnement du système neurovégétatif, il est primordial d'identifier le traumatisme vécu, de l'intégrer et de le digérer. Il faut veiller ensuite à ne pas l'oublier – ce qui aurait comme effet de continuer à le tirer comme un boulet – mais à l'accepter, ce qui permet de déposer cette charge au bord du chemin. Rien ne semble plus logique en théorie, mais ce n'est pas simple à mettre en pratique. Il ne faut pas rechigner à demander de l'aide dans son entourage ou à un professionnel de confiance (médecin, thérapeute, droguiste). ER

## **L'empreinte de la COVID-19**

La situation particulière que la population a vécue et qu'elle vit encore dans le contexte de la crise sanitaire du Coronavirus va certainement avoir des répercussions à moyen et long terme. Lorsque la situation sera à nouveau normale, il ne suffira pas d'un claquement de doigts pour retrouver l'équilibre d'avant la crise. Quand la COVID-19

fera partie du passé, il faudra se souvenir de l'empreinte que cette période aura pu laisser sur le fonctionnement neurovégétatif. Il faudra alors libérer ses tensions et ses colères dissimulées. Faire une place à ce stress vécu personnellement, mais aussi collectivement, et ne jamais minimiser sont impactés sur sa santé future. ER

## ACTIVITÉS

### BALADE BOTANIQUE

Sur le thème de «la nature en ville» et dans le cadre de notre «carrousel des jardins botaniques» (voir ci-dessous) venez randonner à **Berne mardi 14 juillet 2020** et découvrir la capitale sous l'angle de la flore urbaine. Où que l'on se trouve dans la ville, on peut atteindre un espace vert en cinq minutes à pied! Les autorités de la cité des Zaehringen prennent l'environnement au sérieux. Rendez-vous à la gare de Berne à 9h30, au point de ralliement. Fin de la journée vers 16h30. Prix: 50,00 CHF par pers. Max. 15 participants. Difficulté: facile. Inscription par tél. au 026 652 32 02.

### CARROUSEL DES JARDINS BOTANIQUES

La nature est omniprésente, y compris dans les villes. Les jardins botaniques constituent de véritables îlots de verdure au cœur des cités. Afin de mettre en évidence la richesse botanique de ces espaces, nous avons décidé de mettre sur pied une grande tournée de nature, qui va s'arrêter en 2020 dans les grandes villes de Suisse. Voici les étapes de «La nature en ville»:

- Berne: 14 juillet
- Genève: 6 août 2020
- Zurich: 3 septembre 2020
- Lausanne: 1<sup>er</sup> octobre 2020

Infos dans notre brochure d'activités

2020 ou sur la page internet:  
[www.roggen.ch/activites](http://www.roggen.ch/activites)

### UNE RESPIRATION DANS LES ALPES SUISSES...

La période de la COVID-19 a mis notre esprit et notre corps à l'épreuve. Pourquoi ne pas profiter de l'été pour prendre un grand bol d'air frais? Les drogueries Roggen proposent trois séjours botaniques: le mini-trek au Cousimbert (4-5 juillet), le charme sauvage du Val Ferret (25-26 juillet) et le passage mythique du col de la Gemmi (22-23 août). Vous n'avez rien d'autre à faire que vous inscrire et profiter du voyage: on vous accompagne et on s'occupe de tout! Infos détaillées dans notre brochure, disponible dans les trois drogueries Roggen, ainsi que sur la page de notre site internet: [www.roggen.ch/activites](http://www.roggen.ch/activites)

### UNE NOUVELLE VITRINE

Afin de présenter leurs randonnées accompagnées et leurs activités nature, Cathy et Emanuel Roggen ont créé la plate-forme [www.grandanglé.ch](http://www.grandanglé.ch), qui propose également un blog avec des



clins d'œil croqués sur le vif, ainsi que des idées de recettes ou d'activités à réaliser avec les enfants.

## LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

### 1564 DOMDIDIÉ

Vy-d'Avenches 12  
Tél. 026 675 15 25  
[domdidier@roggen.ch](mailto: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](mailto: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](mailto:romont@roggen.ch)

#### Heures d'ouverture

Lundi à vendredi:  
8h-12h et 13h30-18h30  
Samedi: 9h-12h et 13h30-16h  
**Lundi matin fermé**

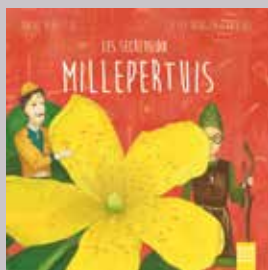
...et en tout temps sur  
le site internet

[www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)



## ACTION SOLIDAIRE

### Un livre offert pour aider à surmonter la crise



La période de semi-confinement a frappé de plein fouet l'économie. Les petits commerces ont été particulièrement touchés. Cette rubrique, qui est habituellement animée par la directrice de la librairie La Rumeur à Romont, se transforme pour l'occasion en action solidaire. Les Editions du Bois Carré ont en effet décidé d'offrir le livre «Les secrets du millepertuis», d'une valeur de 28,00 CHF, à chaque personne qui conclura pour 50,00 CHF d'achats à La Rumeur.

Premier numéro de la collection «Le petit druide», l'ouvrage est une véritable expérience à vivre aussi bien seul qu'en famille, à la maison que dans la nature. Offre valable dans les limites du stock disponible.

**Les secrets du millepertuis, Maud Nobleter et Cathy Roggen-Crausaz, Editions du Bois Carré, 40 pages.**

Librairie La Rumeur, Grand-Rue 18, 1680 Romont  
Tél. 026 652 02 24 / [www.librairie-la-rumeur.ch](http://www.librairie-la-rumeur.ch)