



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 43 | Été 2017 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

CHRISTOPHE ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ



Les hommes, aussi concernés

La période estivale est propice aux baignades et, par conséquent, à l'apparition d'infections génitales. La gent féminine est souvent malmenée par des mycoses ou des infections bactériennes vaginales. Lors d'une irritation des parties génitales, les femmes prennent rapidement des mesures efficaces pour soigner inflammations, brûlures et démangeaisons. On ne peut pas en dire autant de leurs compagnons, qui lorsqu'ils ne ressentent aucun symptôme, se disent que cela ne les concerne pas! L'organe génital masculin est pourtant bien plus facile à soigner. En cas de troubles avérés chez sa dulcinée, il est judicieux pour le conjoint de prendre des mesures simples de prévention pour réduire les risques de contagion ou des troubles chroniques. Pour passer la belle saison sans soucis, je vous invite à lire notre dossier spécial en page 7 et, surtout, à parler sans tabou des troubles de la sphère intime au sein du couple. Et pour un conseil personnalisé et confidentiel, nous sommes à votre écoute dans nos drogueries.



Photo: © refresh/PIX / Fotolia

Mycoses, les pièges de l'été

L'été est synonyme de baignade. Mais gare aux champignons et aux levures pathogènes qui se propagent aussi bien dans les piscines que dans les lacs. La chaleur, l'humidité et la transpiration favorisent leur développement, créant des zones de macération, un terrain de choix sur lequel ils prolifèrent. Les femmes sont particulièrement exposées au risque d'infections et de maladies cutanées touchant la sphère intime. Certes bénigne, l'affection provoque d'importantes et désagréables démangeaisons et peut entraîner d'abondantes pertes blanches. Contrairement aux idées reçues, les piscines ne sont pas toujours responsables, car les levures

ne flottent pas dans l'eau chlorée. C'est plutôt le port prolongé d'un maillot de bain mouillé qui en est la cause. De même, des sous-vêtements synthétiques trop serrés font transpirer. Un des principaux facteurs de risque peut aussi être l'excès d'hygiène intime. Utiliser trop fréquemment du savon (même avec un pH neutre ou à usage intime) a pour effet de déséquilibrer la flore vaginale. Comme le rappelle le proverbe, mieux vaut prévenir que guérir. Pour réduire les risques de maladie, voici quelques conseils simples: se rincer les parties intimes à l'eau claire, enfiler un maillot de bain sec après la baignade et porter des vêtements qui ne sont pas serrés.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*L'églantier, un rosier
au charme sauvage*

BALADE | pages 4-5

*St-Apolline, passage historique
à cheval sur la Glâne*

WELEDA

Un concentré de douceur, de joie et de nature

Certes, la vie familiale est agitée, mais une chose est sûre: votre petit trésor se développe de jour en jour et conquiert le monde par le biais de ses expériences personnelles. Même si votre enfant gagne peu à peu en autonomie, sa peau jeune a toujours besoin de soins spécifiques, sachant qu'elle est encore plus mince que celle des adultes et que ses capacités fonctionnelles ne sont pas encore arrivées à maturité. Les produits cosmétiques naturels Weleda, doux pour la peau délicate des enfants et pour les yeux, constituent donc le choix idéal.

Avec les produits 2in1 Shower & Shampoo, le cœur des enfants battra naturellement plus fort. La formule de cette nouvelle ligne, à base d'huile de sésame bio, préserve l'équilibre hydrique fragile de la peau. Des tensioactifs d'origine végétale nettoient tout en douceur de la tête aux pieds, sans piquer les yeux. Avec ses motifs animaliers (un dauphin bleu, un hippopotame vert et un phoque orange) empreints de gaieté, et ses trois nuances de parfum légères et fruitées (orange fruitée, vanille douce et citron vert pétillant), les produits Kids 2in1 Shower & Shampoo de Weleda procurent tout simplement de la bonne hu-



meur aux enfants, ainsi que le plaisir de prendre soin de son corps de façon naturelle, dans le respect du développement durable. A noter que le design -

très ludique - du conditionnement et les formules de parfum de la ligne ont été sélectionnés par des parents et leurs enfants.

PORTRAIT

En tête-à-tête avec Marianne

Varié et intéressant. C'est ainsi que Marianne Rapin décrit son métier. Engagée à 60% à la droguerie Roggen de Romont, cette maman de deux grands enfants est née le 21 avril 1972 au Tessin. Elle a ensuite grandi entre Grandsivaz et Mannens. A la sortie de l'école secondaire, elle s'est lancée dans un apprentissage de droguiste. «Je voulais devenir assistante en pharmacie, mais il n'y avait plus de place dans l'établissement où je m'étais adressée. Il restait par contre une possibilité de faire un apprentissage de droguiste. J'ai fait un stage et j'ai adoré», raconte Marianne. Formée à la droguerie-pharmacie de l'Abbatiale

à Payerne, la jeune femme a suivi les cours à Lausanne. A la naissance de ses enfants, elle a fait une pause professionnelle. Cette monitrice d'aérobic, qui pratique la course à pied, a repris son métier 7 ans plus tard pour travailler au Sanovit de Manor à Fribourg, puis comme vendeuse de chaussures chez Jomini à Payerne. «J'ai toujours aimé le contact avec la clientèle et le conseil», explique celle qui a rejoint l'équipe des drogueries Roggen en novembre 2015. Elle continue à mettre ses compétences au service de la clientèle, avec le conseil des spécialités maison comme domaine de prédilection.





Mignonne allons voir si la rose... sauvage

FICHE TECHNIQUE

Rosa canina

HISTOIRE

Ancêtre des variétés cultivées, la rose sauvage, née du sang de Vénus, symbolise l'amour. La préhistoire déjà laisse des traces de cynorrhodons. Premier végétal distillé par Avicenne, la rose entre dans la composition de pommades dès le Moyen Age. Pour les Romains, ses pétales amènent pureté et réconfort.

NOMS POPULAIRES

Du latin *rosa*, fleur, le rosier des chiens (*canina*) doit son nom à une ancienne utilisation contre la rage et à ses épines en forme de crocs. Cynorrhodon, du grec *kunorodon*, rose de chien. Églantier ou églantine, du latin *aquilentum*, piquant.

BOTANIQUE

Rosacée, buisson épineux, fleurs à 5 pétales rose pâle, 5 sépales, 5-7 feuilles alternes dentées, baies rouge-orange, contenant le véritable fruit, les akènes, poilus.

VERTUS

Les fruits mûrs, composés de 3 parties: la pulpe (riche en vitamine C, caroténoïdes, flavonoïdes, renforce la fragilité capillaire et en tocophérol anti-oxygène), les graines à saveur agréable (diurétiques utiles lors de calculs rénaux), les fils blancs servant de poil à gratter. Les fruits séchés sont astringents, diminuent le saignement des gencives, augmentent la résistance aux infections.

A l'enseigne de *Rosa*, Jacques Brel en a fait un hymne, le tango des forts en thème. Reine des fleurs, la rose incarne la beauté et véhicule d'innombrables histoires. Chère à Ronsard, la belle a baptisé de son nom sa robe de couleur et alimente les chansons d'amour depuis la nuit des temps.

A l'état sauvage, le rosier des chiens ou églantier fleurit à la belle saison dans les haies, les lisières. Ses pétales dégagent un parfum doux et invi-

ent à partir dans un monde sensuel... à l'encontre des épines qui piquent notre sensibilité, mais protègent la plante, l'aidant à se frayer un passage vers la lumière. En essence florale, la rose sauvage redonne du pep à un quotidien monotone, éveille la joie de vivre des apathiques.

En essence spagyrique, le droguiste utilise la variété rose de Damas pour les problèmes féminins (régulation hormonale, soutien de grossesse, naissance, allaitement, troubles sexuels), l'inflammation des muqueuses, la peau sensible

et comme harmonisant psychique. Le fruit de l'églantier, le cynorrhodon, est prisé par les spécialistes. Cueilli à l'automne, il est intéressant à consommer frais, débarrassé de sa peau, de ses graines. La pulpe ainsi obtenue, additionnée de sucre brun, requinque. En cuisant 30 minutes ce jus avec la même

quantité de sucre, on obtient une marmelade agréable à déguster. La vitamine C se perd cependant à la cuisson. Cette confiture se vend également en

droguerie.

On peut encore couper les fruits en deux, en mettre une cuillère à soupe dans 2,5 dl d'eau froide et faire cuire 5-10 minutes, pas plus longtemps, afin que la boisson garde un peu de sa teneur en vitamine C. Cette décoction, filtrée (pour éviter le désagrément des poils qui, arrivés au bout du tube digestif, provoquent des démangeaisons anales - d'où son nom de gratte-cul), aide à lutter contre la fatigue, sert de dépuratif léger, soulage les jambes lourdes, la rétention d'eau. SAR





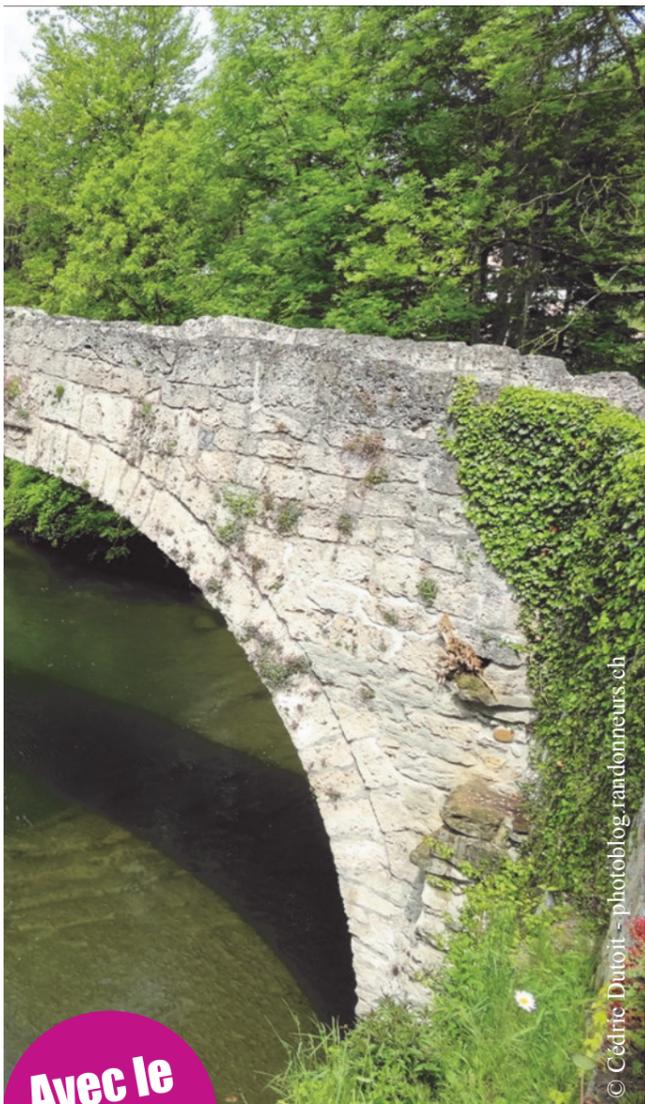
Sur le pont de Sainte-Apolline

Patronne des dentistes, Sainte-Apolline a donné son nom à un magnifique pont de tuf, point d'orgue de cette balade qui se déroule entièrement sur les parcours balisés du tourisme pédestre. L'escapade débute sur le parc de l'Abbaye d'Hauterive, où on peut stationner sa voiture. On accède au point de départ en transports publics via la liaison des TPF qui s'arrête à l'Institut agricole de Grangeneuve, situé en amont, à une dizaine de minutes à pied du parking. Depuis ce dernier, on marche en direction de l'abbaye cistercienne, où on rejoint les panneaux jaunes du tourisme pédestre. Dans ce cadre idyllique où se mêlent harmonieusement l'eau, la terre et la pierre, les moines vivent une vie simple, dictée par la règle de saint Benoît, dont les trois piliers sont la prière, le travail et la vie fraternelle. Avant la Sarine, qu'on ne franchit pas, on part à gauche, en direction de Villars-sur-Glâne. Le sentier longe sur plusieurs kilomètres la rivière, qui prend sa source au col du Sanetsch, en Valais. On contourne l'abbaye, dont le nom vient du latin *alta ripa*, littéralement «haute rive», incarnée par l'imposante falaise qui ferme le site, comme une barrière infranchissable, en direc-

tion du sud. Après avoir embrassé cette boucle, on rejoint la route carrossable et on part à droite. On franchit le pont métallique qui enjambe le cours d'eau. Peu après, un passage du tourisme pédestre file vers la gauche, direction Villars-sur-Glâne. C'est par ici! On longe alors la centrale hydro-électrique, avant de franchir à nouveau un bras de la Sarine. Sur l'autre rive se dégage à l'horizon, à plus de 80 mètres de haut, la cheminée de l'imposant navire de Châtillon, l'usine d'incinération des déchets du canton de Fribourg. Le sentier côtoie toujours la rivière, qu'on traverse peu avant la station d'épuration. A la hauteur de la poudrière (un bâtiment de l'armée), les chemins du tourisme pédestre forment une croix. On part tout de suite à droite, en direction du pont de la Glâne, qu'on franchira en empruntant le trottoir côté droit. L'extrémité nord atteinte, on traverse prudemment

la route. C'est le moment de dévaler la pente pour rejoindre le sentier au fond du vallon, qui longe... la Glâne, quelques mètres avant qu'elle ne se jette dans la Sarine. Au bout de la gorge, on découvre le magnifique pont de Sainte-Apolline et son oratoire. Ce passage historique - déjà utilisé à l'époque de la préhistoire et emprunté aujourd'hui encore par les pèlerins de Compostelle - est dédié à la vierge et martyre qui offre son aide en cas de rage de dents. On remonte en direction du magnifique hameau de Froideville, avant de s'enfoncer dans le bois de Monterban. A sa sortie, on part à gauche, en direction de l'Institut agricole de Grangeneuve. Le nom de cette école dédiée aux métiers de la terre vient d'une nouvelle grange construite en 1263 par l'Abbaye d'Hauterive. On traverse la route cantonale, puis le site de l'école d'agriculture, et on rejoint notre point de départ.





© Cédric Duot - photoblog.randonneurs.ch

Avec le druide

Partez en balade botanique sur ce tracé avec Claude Roggen, le druide de Domdidier, le 6 septembre 2017. Infos pratiques dans l'agenda des activités, en page 8 de ce journal.

Le houblon



Plante grimpante, de type liane, herbacée et vivace, 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. Au niveau médicinal, le houblon est une plante très importante dans la régulation hormonale; elle est essentielle dans l'accompagnement des désagréments liés à la ménopause. La sagesse populaire voulait que les dames souffrant de bouffées de chaleur et de sécheresse des muqueuses boivent régulièrement une bière.

L'alchémille



La rosée abondante que recueillent en leur cœur, durant la nuit, les grandes feuilles de l'alchémille commune, la rend facile à reconnaître. Cette rosée était prisée des alchimistes, qui l'employaient sous le nom d'eau de lune. Quant aux gouttelettes présentes au bout des dentelles, sur le pourtour des feuilles, elles sont le résultat d'un phénomène de transpiration appelé guttation. Ces perles étaient également récoltées par les alchimistes une à une pour leur fournir de l'eau pure. Aussi appelée manteau des dames ou porte-rosée, l'alchémille commune avait la réputation de faire renaître la virginité et de rendre leur beauté aux seins flétris par l'âge ou par les maternités. Plus sérieusement, l'alchémille est une merveilleuse plante médicinale pour tous les problèmes gynécologiques. Telle une jupe plissée, elle protège et réchauffe le bas-ventre des femmes.

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 2h30

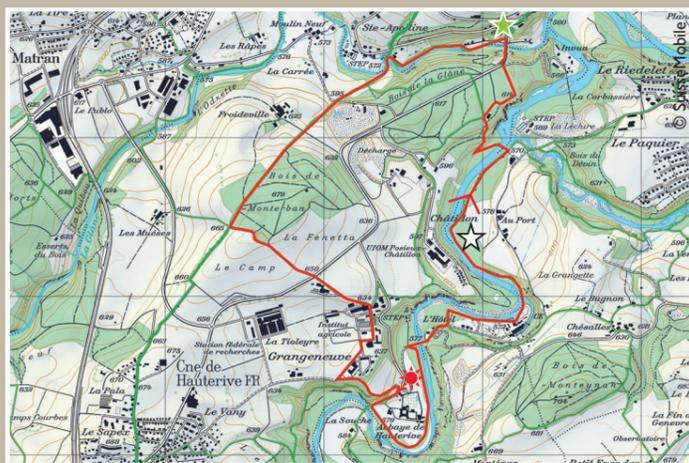
Distance: 9,2 km.

Dénivelé: 385 m.

Pour qui? Pour toute la famille. Très agréable en été, durant les grandes chaleurs.

Orientation: Cartes nationales 1:25'000 no 1205 Rossens.

-  Point de départ
-  Le houblon
-  L'alchémille



ACTIVITÉS

Douze balades au programme du «carnet de rando»

Des balades botaniques qui allient le plaisir de la marche à celui de la découverte du paysage et du patrimoine. C'est ce que Cathy et Emanuel Roggen vous proposent au travers de leur tout nouveau «carnet de rando», une palette de 12 sorties auxquelles les amis de la nature peuvent s'abonner pour une année. A partir d'octobre 2017, les participants auront rendez-vous chaque 2^e mardi du mois pour une balade à la découverte d'un coin de notre région. Durant trois heures et demi, soit de 8h30 à 12h, ils auront l'occasion de se familiariser avec la flore de saison, dont les plantes médicinales, croisées au fil du parcours. A la façon des escapades qui sont publiées dans ce journal depuis maintenant dix ans, les abonnés du «carnet de rando» profiteront également d'informations historiques sur le patrimoine et l'environnement culturel.

NOUVEAU

CARNET DE RANDO

Date: tous les 2^e mardis du mois
Heure de rendez-vous: 8h30
Fin de la balade: aux environs de midi

Course 1 – 10 octobre 2017: rdv à la gare d'Estavayer-le-Lac. Vers Font, à travers les vignes et la Grande Carrière.



Course 2 – 14 novembre 2017: rdv à Rue (FR), devant l'Hôtel-de-Ville. A la découverte de la plus petite ville d'Europe.

Course 3 – 12 décembre 2017: rdv à la gare de Sugiez. La magie du Mont-Vully.

Course 4 – 9 janvier 2018: rdv à la gare de Romont. Sur le sentier du vitrail.

Course 5 – 13 février 2018: rdv à la gare d'Avenches. D'Aventicum au Bois de la Reine Berthe.

Course 6 – 13 mars 2018: rdv à la gare de Fribourg. Autour du lac de Pérolles, sur le sentier de l'eau.

Course 7 – 10 avril 2018: rdv sur le parking du télésiège du Gibloux à Villarod. Vers la terrasse panoramique de la tour du Gibloux.

Course 8 – 8 mai 2018: rdv devant le temple d'Yvonand. Du Vallon des Vaux à la tour St-Martin.

Course 9 – 12 juin 2018: rdv sur le parking de l'Abbaye d'Hauterive à Posieux. Dans les méandres de la Sarine.

Course 10 – 10 juillet 2018: rdv sur le

parking des remontées mécaniques de La Berra. Autour du Cousimbert, à cheval sur le Röstigraben.

Course 11 – 14 août 2018: rdv au terrain de foot de Prez-vers-Noréaz. Au fil de l'Arbogne.

Course 12 – 11 septembre: rdv à la gare de Cottens (FR). Dans le bois de Chavailles, à la poursuite du ruisseau de Cottens.

TARIFS

Abonnement (12 balades): CHF 120.- (soit 10.- la sortie).

Dès 6 balades: CHF 12.- la sortie.

A l'unité: CHF 15.- la sortie.

CADEAU DE FIDÉLITÉ

Pour 6, puis 12 balades.

RENSEIGNEMENTS

Tél. 026 663 30 34 (Cathy Roggen-Crausaz)

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Par téléphone, à la droguerie de Romont, au 026 652 32 02.

ACTIVITÉ

Journées des droguistes suisses au Ballenberg

Le premier week-end de juillet, soit les 1^{er} et 2 juillet 2017, se tiennent au Ballenberg, Musée suisse en plein air, les journées des droguistes suisses. Cet événement est l'occasion de participer librement à une visite guidée du jardin botanique sous la conduite de Christophe Roggen (pour les francophones), de tourner la roue de la chance pour les enfants et de repartir avec un cadeau original, de déguster l'eau de cerfeuil préparée spécialement pour l'occasion dans un alambic ou encore de pratiquer les affusions d'eau préconisées par le Dr Sébastien Kneipp. Des animations variées qui séduiront petits et grands, c'est sûr! Cette année, les dédicaces du livre «Les Secrets du druide» (Editions du

Bois Carré) par Claude Roggen en personne se dérouleront dans la chambre du curé Künzle, située à l'étage de la droguerie historique. Infos pratiques sur www.ballenberg.ch

BON DE RÉDUCTION

Profitez d'un rabais de 5 francs sur l'entrée au Ballenberg. Bon valable les 1^{er} et 2 juillet 2017 (pour 4 personnes maximum et non cumulable), à retirer dans les drogueries Roggen, à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont.



Ballenberg

FREILICHTMUSEUM DER SCHWEIZ
MUSÉE SUISSE EN PLEIN AIR
MUSEO SVIZZERO ALL'APERTO
SWISS OPEN-AIR MUSEUM

Trois femmes sur quatre sont touchées au moins une fois dans leur vie par un problème intime. Pourtant, le sujet reste souvent tabou et difficile à aborder. Osez en parler!

Le vagin est une zone délicate où flore et pH doivent rester en bon équilibre. La flore vaginale se compose principalement de lactobacilles, nos bonnes bactéries, qui, grâce à leur capacité à produire de l'acide lactique, garantissent l'acidité du vagin (pH entre 3.5 et 4.5). Ces deux éléments en équilibre et un bon système immunitaire permettent d'assurer une protection naturelle contre les infections.

Parfois, il arrive qu'un inconfort vaginal s'installe. Il peut toucher toute femme de tout âge. Les facteurs perturbateurs sont nombreux: vêtements trop serrés, manque ou excès d'hygiène, toilette intime avec des produits mal adaptés, variations hormonales (grossesse, ménopause), piscine, relations sexuelles, médicaments (antibiotiques, contraceptifs), stress, etc. Dès qu'une femme ressent un déséquilibre au niveau de la zone intime, elle parle de mycose vaginale. Cette affection, due à une prolifération excessive d'un champignon (*Candida albicans*), n'est pourtant pas la plus fréquente. On retrouve plus souvent la vaginose bactérienne, déséquilibre de la flore et atteinte par des bactéries pathogènes (*Gardnerella vaginalis*, *Escherichia coli*). Les symptômes sont bien différenciés: fortes démangeaisons, pertes blanchâtres grumeleuses comme du lait caillé et odeur de levure caractérisent la mycose, alors que la vaginose bactérienne se distingue par des pertes colorées et une odeur typique de poisson. Mais seul un examen gynécologique permet un diagnostic précis.

Un autre trouble féminin fréquent est la sécheresse vaginale, souvent due à une



diminution du niveau d'œstrogène, hormone féminine qui maintient une lubrification normale et l'élasticité des parois vaginales. Toutes les femmes peuvent souffrir à un moment donné de sécheresse vaginale: à la ménopause, pendant la grossesse ou lors d'une chimiothérapie. On la reconnaît par des démangeaisons, des brûlures, des irritations et des douleurs lors des relations sexuelles.

Il existe différentes mesures que le droguiste préconise dans les cas d'inconfort de la zone intime:

⇒ utiliser un produit doux avec un pH adapté pour laver la zone intime;

- ⇒ éviter les vêtements trop serrés et porter des sous-vêtements en coton;
- ⇒ si besoin, utiliser des protège-slips en coton, sans plastique et sans parfum;
- ⇒ aux toilettes, toujours s'essuyer de l'avant vers l'arrière;
- ⇒ utiliser un désinfectant pour linge pour laver les sous-vêtements;
- ⇒ limiter la consommation de sucres surtout dans les cas de mycoses;
- ⇒ consommer tous les jours de la graine de lin, en particulier lors de sécheresse vaginale. VAC

Les traitements naturels

Lors de déséquilibre intime et lors de récurrences, les drogueries Roggen proposent différents produits à base d'extraits de plantes et d'huiles essentielles. Sont conseillées entre autres la capucine pour son effet «antibiotique» naturel et la propolis, qui combat bactéries, virus et champignons. Les huiles essentielles de sauge et de thym empêchent la propagation de l'affection. Les conseils

sont personnalisés et comprennent: une essence spagyrique pour combattre l'infection et fortifier le système immunitaire, des ovules vaginaux pour calmer les démangeaisons et rétablir le milieu vaginal, ainsi qu'un mélange d'huiles essentielles à placer sur le protège-slip. Lors de récurrences, un traitement interne ou local de probiotiques permet de renforcer la flore.

ACTIVITÉS

BALADE BOTANIQUE

«Autour de St-Apolline et de l'Abbaye d'Hauterive»: randonnée guidée par Claude Roggen, le druide de Domdidier, sur le parcours de l'escapade à découvrir dans ce journal, en pages 4 et 5. La balade aura lieu **mercredi 6 septembre 2017 de 9h30 à 16h**. A emporter: pique-nique, boisson rafraîchissante, chapeau et protection solaire. Rendez-vous sur le parking de l'Abbaye d'Hauterive. Prix: 15,00 CHF par personne. Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

CARNET DE RANDO

Un abonnement annuel à 12 balades (une par mois) où la botanique et la lecture du paysage sont à l'honneur. Cette nouvelle formule est proposée par Cathy et Emanuel Roggen, qui vous donnent rendez-vous tous les 2^e mardi du mois à partir du 10 octobre 2017 dans un lieu pittoresque situé au Sud du lac de Neuchâtel. Programme complet et détails en page 6.

SÉJOURS BOTANIQUES

Il reste quelques places pour les deux week-ends de découverte avec les drogueries Roggen et l'accompagnateur en montagne Cyrille Cantin:

- 1) Autour des Gastlosen, entre géologie et botanique: **8-9 juillet**.
- 2) Du nord au sud, par le col de la Gemmi: **12-13 août**.

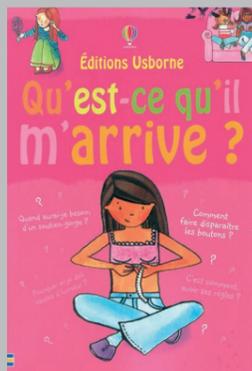
Infos sur www.roggen.ch ou par téléphone au 026 663 30 34.

FLEURS DE BACH

Cours d'introduction aux Fleurs de Bach, **dimanches 17 et 24 septembre de 9h30 à 17h30 à Fribourg**. Formation consacrée à la base du système en théorie et en pratique: les 38 fleurs de Bach, la formule d'urgence traditionnelle, la préparation d'un mélange personnalisé. Aucun prérequis nécessaire. Prix: CHF 370,00 (support de cours inclus). Renseignements et inscriptions sur www.38-bach.ch ou par mail auprès de la formatrice, Sonja Aerne-Roggen: sonja_aerne@yahoo.de

LIVRE

Affronter sereinement la puberté



Petit ouvrage d'une cinquantaine de pages destiné aux filles (version rose), ce livre est écrit dans un style simple et humoristique pour mieux appréhender et comprendre la puberté et les transformations physiques et psychologiques qui t'attendent. Cet ouvrage te propose des réponses aux interrogations liées à la pu-

berté et à l'adolescence. Il te guide face aux changements physiques et aux bouleversements émotionnels. Il se termine avec un aperçu de ce qui se passe chez les garçons. La version bleue (pour les garçons) décrit parfaitement ce qu'est la puberté et les étapes essentielles de la vie de tous les ados. Des infos pratiques sur les règles d'hygiène complètent ce petit manuel. Ainsi, tu pourras aborder sereinement ce qui t'arrive et comprendre pourquoi ton corps comme ton humeur subissent des changements.

Qu'est-ce qu'il m'arrive (version fille rose et version garçon bleu), Editions Usborne, 48 pages, CHF 12.80 (dès 10 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.

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLET À...

I 564 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

I 470 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

I 680 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

