



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 35 | Printemps 2015 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

SONJA AERNE-ROGGEN
DROGUISTE



De la droguerie à l'écurie

Mi-février, les employés des drogueries Roggen ont suivi une formation interne sur le cheval à la ferme du Bibe-rrou à Chandon, sur le do-maine équestre de Myriam et Christophe Roggen: une vraie découverte! Par un froid de canard, nous nous sommes glissés dans l'écu-rie, d'une propreté exem-pleire. Il a fallu du courage à certains pour passer à deux sabots d'un hongre, amusé par ces touristes en visite. Après Néné et Koka, qui nous regardent intri-gués, voilà que sort d'un box, un autre équidé, Te Quiero: il se laisse tripoter le flanc, caresser la crinière, plier les jambes pour nous montrer ses dessous. Deux mordues équestres (Myriam et sa fille Maeva, apprentie droguiste à Estavayer-le-Lac) et un herboriste pas-sionné (Christophe) ont su combiner théorie et prati-que pour nous permettre de savoir appliquer sur la bête les spécialités vétérinaires fabriquées dans nos officines. Je ne parle pas encore couramment le cheval, mais je peux déjà leur mur-murer à l'oreille!



© Bio-Strath AG

Aux petits soins des équidés

La médecine douce est tout à fait adap-tée aux chevaux. Proposer des remèdes naturels à certains maux courants dont souffrent les équidés fait en effet partie **de l'activité quotidienne des drogueries** Roggen. Dans ce numéro spécial, diffé-rents éclairages permettent de se faire une idée des larges possibilités offertes aux propriétaires de chevaux pour soi-gner leur monture de façon naturelle, que ce soit de manière préventive ou curative. Aux préparations maison com-me **l'huile de fougère Hefico SP Equi (page 2), qui permet de protéger la musculature lors d'efforts importants,** ou comme le stimulant métabolique

Hepatocheval (page 2), s'ajoutent des produits du commerce qui ont large-ment fait leurs preuves. On citera la teinture vulnérable *Omidaline* (page 2) ou le fortifiant alimentaire *Equi-Strath* (page 6). Le gros plan sur *Arsenicum album* (page 3) permet de tout savoir sur le remède constitutionnel du cheval. Dans le dossier du droguiste à lire en page 8, Christophe Roggen partage de nombreux conseils pour assurer un soin optimal des sabots. Comme il le souli-gne à juste titre, «une observation at-tentive des pieds du cheval permet de collecter des informations importantes **sur la santé de l'animal.**»

AU SOMMAIRE

HOMÉOPATHIE | page 3

Arsenicum album, le remède constitutionnel des équidés

BALADE | pages 4-5

A cheval entre Corminboeuf et Chésopelloz

La teinture vulnéraire universelle



La teinture vulnéraire Omidaline contient les macérations du souci (Calendula), de la rudbeckie (Echinacea) et du lédon des marais (Ledum). En raison de leurs propriétés vulnéraires, cicatrisantes et antiseptiques, les préparations à base de Calendula sont indiquées en cas de lésions cutanées. Elles vont favoriser la cicatrisation et prévenir de l'infection des plaies.

Dans le domaine équin, la teinture vulnéraire Omidaline est conseillée contre



la galle de boue, la pourriture de fourchette, les crevasses du paturon, les blessures du sabot et toutes autres blessures et écorchures de la peau ou des muqueuses. Elle s'applique pure, en compresses, sur les parties lésées ou blessées.

La combinaison des différentes plantes dans la teinture vulnéraire Omidaline a fait preuve de son efficacité en cas de plaies, de coup de soleil, de piqûres d'insectes et d'inflammation de la gencive.

Une huile de fougère adaptée

L'huile de fougère est depuis longtemps employée chez l'homme pour décrire la musculature, afin de lutter contre les tétanies et les crampes. Elle permet de mieux préparer les muscles à l'effort, et améliore la récupération. L'huile de fougère traditionnelle élaborée par les drogueries Roggen ne pouvait pas être employée chez les chevaux de compétition, car elle contient du camphre naturel (dopant). Une nouvelle formule de cette huile musculaire, l'*Hefico SP Equi*, a été développée tout spécialement pour les chevaux. La base reste identique, soit de l'huile de fougère complétée avec des huiles essentielles qui tonifient tout en décrispant, ce qui permet d'obtenir un meilleur rendement musculaire et d'éviter l'accumulation de déchets dans le muscle lors de travail poussé. L'huile de fougère *Hefico SP Equi* peut être aussi bien employée pour préparer et protéger les muscles, que lors d'efforts conséquents, notamment lors de la récupération.

ÉLIMINATION

Hepatocheval, un stimulant métabolique efficace

Le métabolisme d'un cheval est souvent mis à rude épreuve par les charges environnementales, la qualité de sa nourriture, la pollution et les diverses médications, voire même les résidus des vaccins.

Les organes d'élimination profitent des moments de repos pour effectuer le gros de leur travail. Le système fonctionne à la manière d'un vase qui se remplit. Passablement de déchets ne sont finalement que partiellement éliminés et restent stockés dans l'organisme, ne posant généralement que peu de problèmes durant

de nombreuses années. La situation devient critique lorsque le vase est plein.

C'est à ce moment précis que chaque goutte fait déborder ce dernier, et occasionne des symptômes aussi divers que variables. Cela va de simples troubles digestifs à des réactions allergiques et des troubles cutanés sévères, en passant par une perte de vitalité.

Les dernières expériences menées dans ce domaine par les drogueries Roggen démontrent qu'en administrant un dépuratif hépatobiliaire, on

empêche l'accumulation de déchets dans l'organisme; on évite ainsi l'installation de faiblesse, voire même de maladie chronique.

Le dépuratif *Hepatocheval* est composé de fumeterre, de chardon-Marie, d'artichaut, de curcuma, d'épine-vinette et de quelques autres plantes médicinales stimulantes du métabolisme que l'on retrouve dans les comprimés *Hepatoflo*.

Deux cures de 20 jours par année à raison de 12 comprimés par jour sont recommandées chez un animal adulte.

Arsenicum album, bon pour le cheval

FICHE TECHNIQUE

Arsenicum album

HISTOIRE

L'arsenic est un poison puissant utilisé autrefois pour éliminer les rongeurs. Les gens du voyage savaient le doser exactement pour soulager leurs chevaux. En homéopathie (non toxique), il est un grand classique pour de nombreuses affections chez l'humain comme chez l'animal.

ORIGINE

As₂O₃, Acidum arsenicosum, Arsenicum album ou arsenic blanc.
Poudre grisâtre tirée de l'anhydride arsénieux; dérivé oxydé de l'arsenic blanc.

TYPOLOGIE

Le type *arsenic* est peureux, inquiet et agité. Le remède *Arsenicum album* convient particulièrement aux méticuleux, exigeants, ordonnés et précis, aux susceptibles et aux angoissés.

VERTUS

Paradoxalement à son effet primaire, une fois transformé homéopathiquement, *Arsenicum album* aide **lors d'intoxication alimentaire**, médicamenteuse, diarrhées, neurasthénie, dystonie végétative, asthme bronchique, grandes peurs et agitation, épuisement, éruptions cutanées, amaigrissement.

En homéopathie, un remède constitutionnel est nommé ainsi lorsqu'il traite un ensemble de symptômes, souvent à caractère chronique. De par sa nature, **sa façon de réagir lorsqu'il a un problème**, le cheval réunit un bon nombre des indications du remède *Arsenicum album*. **C'est la raison pour laquelle ce dernier est appelé remède constitutionnel du cheval.** Cette substance **va agir sur le mental, le physique et l'émotionnel en cas d'affection aiguë comme d'états durables.**

Arsenicum album sera proposé sous différentes formes, selon le type de problème: il sera administré soit seul, lors de troubles constitutionnels, dans une dilution homéopathique spécifique (LM IV), soit en association, dans une spagyrie.

Ce remède de fond, appelé polychreste **parce qu'il peut soulager de nombreuses maladies de par son champ d'action étendu**, est appliqué en cas de troubles gastro-intestinaux, de diarrhées brûlantes, de constipation, d'hémorroïdes, d'ulcères, de pneumopathies, d'asthme à l'effort, d'épuisement, de peurs, d'agita-

tion, d'irascibilité, de manies, de dermatoses, d'inflammations et de douleurs en général. En présence d'une intoxication alimentaire, il sera donné immédiatement en haute dilution.

Pour l'être humain, on l'utilise aussi pour les nausées, les vomissements, les malaises, le météorisme, les vents nauséabonds, la soif extrême, les troubles de la vessie, les douleurs du bas-ventre, les troubles respiratoires comme l'asthme et la dyspnée; lorsque les symptômes sont aggravés par le froid, les aliments et les boissons glacés et que **la chaleur améliore l'état général.**



Petit guide des soins naturels au cheval

Les drogueries Roggen ont publié une brochure contenant une liste des préparations et des remèdes naturels pour les chevaux. Ils sont classés en fonction de leurs propriétés et des affections fréquentes des équidés. Gratuit, ce guide est à disposition dans les drogueries Roggen à Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont.



Entre Corminboeuf et Chésopelloz

Profitez d'une randonnée botanique guidée sur ce parcours mercredi 27 mai 2015 de 13h30 à 17h.
Infos en page 8.

La forêt appartient à tout le monde! Pourtant, la cohabitation entre cavaliers, piétons et cyclistes y est parfois difficile. Ces conflits d'intérêts font naître de jolies initiatives, comme celle d'Equivia (www.equivia.ch). En 2010, une vingtaine de cavaliers et d'attelleurs réunis autour de Corserey ont fondé une association, qui a pour objectif de créer et d'entretenir un réseau équestre régional dans l'Ouest fribourgeois, de sensibiliser les cavaliers au respect de la nature et surtout de promouvoir une cohabitation raisonnable et courtoise avec les propriétaires fonciers, les services forestiers, les communes et les autres usagers de la forêt. Equivia se propose de jouer le rôle de médiateur en cas de conflit, et montre le bon chemin. S'inspirant de ce modèle humaniste, le magazine *Art et Santé* vous invite à

côtoyer les cavaliers et leur monture sur une boucle qui a pour point de départ le centre équestre de Corminboeuf. L'endroit est accessible en transports publics (arrêt de bus à l'ancienne poste - voir horaires sur www.cff.ch). Si on se déplace en voiture, on stationnera sur le parking du terrain de foot, à proximité directe du manège. Pour entamer cette balade, on rejoindra le parcours du tourisme pédestre, en longeant le centre équestre par la gauche, vers le Parcours Vita. Une fois dans la forêt, on suit les panneaux jaunes en direction de «Village Suisse». A la hauteur du petit hameau, on prend la direction de «Chésopelloz/Payerne/Matran». A la prochaine intersection, on s'engage à droite, vers «Chésopelloz/Noréaz/Payerne», quittant le balisage de l'itinéraire 34 de la Suisse à vélo. Après avoir franchi les

eaux de la Sonnaz (l'endroit est bucolique à souhait), on grimpe vers la forêt de La Biolleire. Le passage est assez sportif! Une fois au sommet de la côte, on s'engage en direction d'«Autafond/Chésopelloz». Un peu avant le hameau du Rafoué, on quitte les sentiers du tourisme pédestre. Au lieu de bifurquer à gauche, on file tout droit en direction de la ferme de la famille Chenaux, qui, à la belle saison, propose l'autocueillette. Fraises, framboises, cassis, myrtilles, mûres, tous les petits fruits rouges sont à cueillir soi-même. L'exploitation, qui cultive également des fleurs et des légumes, propose différents produits en vente directe. Les papilles en éveil, on poursuit sa route vers le cœur du village de Chésopelloz. Dans la montée, on reste attentif, histoire de ne pas manquer, à droite, le panneau du tourisme



pédestre, qui passe entre deux corps de bâtiments. En quelques enjambées, il nous conduira à notre point de départ, le manège de Corminboeuf, où on pourra admirer les chevaux à l'exercice dans le paddock.

L'angélique des bois



L'angélique des bois est une plante de la famille des Apiacées, que l'on rencontre fréquemment dans nos forêts. Considérée au Moyen Âge comme magique, la légende voudrait qu'elle fût amenée à un moine par un ange. Il lui apprit les vertus de cette plante, appelée aussi l'herbe à fièvre. L'angélique fut employée pour combattre la peste et les morsures

de bêtes enragées, pour protéger les enfants et pour chasser le diable. En médecine traditionnelle, l'angélique des bois souffre d'un gros complexe d'infériorité par rapport à sa cousine l'angélique officinale (*Angelica archangelica*). Néanmoins, ses propriétés apéritives, stimulantes, carminatives (facilite l'expulsion des gaz), emménagogues (stimule le flux sanguin dans la région pelvienne de l'utérus) et antispasmodiques sont valables, et mériteraient d'être redécouvertes. En pâtisserie, les jeunes tiges de l'angélique étaient récoltées, puis confites, et employées pour réaliser des décors de tartes.

Le tussilage



Appelé couramment «pas d'âne» ou en patois «taconnet», le tussilage est un remède contre la toux. Son nom indique déjà ses vertus - du latin tussis (toux) et agere (chasser); ses propriétés sont connues depuis la nuit des temps. A la fin de l'hiver, ses fleurs s'épanouissent déjà et attirent notre regard par leur jaune éclatant. Ce n'est que plus tard que la feuille se développe en forme d'empreinte de sabot. Souvent un peu négligées, les feuilles sont tout aussi efficaces que les fleurs, voire même légèrement supérieures en infusion.

INFOS PRATIQUES




Durée de la marche: deux bonnes heures.

Distance: 7,3 km.

Dénivelé: 428m.

Pour qui? Tout la famille, mais le parcours n'est pas adapté à la poussette de bébé.

Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1185 Fribourg.

-  Point de départ
-  L'angélique des bois
-  Le tussilage



La robe du cheval, reflet de sa santé



**Equi[®]
Strath**
Fortifiant

L'entretien du pelage constitue une part importante des soins apportés aux chevaux. En la nettoyant, on débarrasse leur robe de la saleté et des résidus de transpiration; cet exercice permet également d'inspecter l'animal sous toutes les coutures. Un cavalier attentif remarque immédiatement d'éventuelles blessures, tuméfactions et autres altérations de la peau. Un exercice qui, en même temps, renforce les liens et la confiance entre le cavalier et sa monture.

La mue

Chaque année, au printemps et en automne, les chevaux revêtent leur nouveau pelage. Et souvent, les propriétaires de chevaux constatent que, au cours de cette période, leurs animaux, outre une robe terne, se traînent et n'ont plus envie de rien. Ils se fatiguent plus vite et, après l'effort, mettent davantage de temps à récupérer.

A l'époque de la mue, l'organisme du cheval tourne à plein régime. Durant cette phase, le corps de l'animal a besoin de beaucoup d'énergie et de protéines (acides aminés) pour renouveler son poil.

Ses besoins en oligo-éléments comme le zinc, le cuivre et le sélénium augmentent également. Veillez donc à lui fournir, tout au long de la période de mue, une nourriture suffisamment riche – mais pas trop – en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et acides aminés. C'est également le bon moment pour soutenir le métabolisme en faisant une

cure dépurative *Hepatocheval* (lire page 2).

Prévenir en temps voulu

Il va de soi qu'une éventuelle carence – ou du moins une alimentation non optimale – ne peut être compensée en quelques jours seulement, avant que ne débute la mue. En conséquence, il est important d'y remédier, respectivement de la prévenir, en établissant un plan à long terme plusieurs semaines à l'avance. L'administration d'*Equi-Strath*, quelques semaines déjà avant la mue proprement dite, permettra de préparer de façon optimale l'organisme du cheval à cette période délicate. Offrez à votre

animal le meilleur des soutiens tout au long de cette phase exigeante. Et sa nouvelle robe sera belle et brillante.

Qu'est-ce donc qu'*Equi-Strath*?

Equi-Strath est à la fois un fortifiant et un complément alimentaire aussi naturel que précieux, à base de levure végétale, à mélanger au fourrage. Cette préparation de levure végétale, unique en son genre, est totalement exempte d'additifs artificiels et d'agents conservateurs.

Ce fortifiant renforce les défenses immunitaires, augmente la vitalité, favorise le métabolisme, raccourcit la phase de récupération, aide dans les situations de stress et soutient la mue.

Une formule personnalisée

Fortifier de manière naturelle vos animaux: c'est ce que l'*Equi-Strath*

(respectivement *Anima-Strath* pour les animaux domestiques) fait de mieux.

Néanmoins, les drogueries Roggen proposent de renforcer ce produit de manière ciblée afin de répondre aux besoins propres de chaque cheval. Depuis de nombreuses années, elles complètent le plasmolysat de levure avec 10% de principes actifs à bases de plantes, selon leurs connaissances et les attentes du client. Ces fortifiants personnalisés se sont révélés particulièrement efficaces dans de nombreux domaines, par exemple: la performance et la récupération; la capacité pulmonaire et la force du cœur; l'immunité et la respiration; le système nerveux (central ou végétatif); les rhumatismes et les inflammations. Le grand avantage de ces fortifiants est de pouvoir être adaptés au fur et à mesure de l'évolution des besoins, soit en relation avec les saisons, l'âge ou les périodes de compétition. Ils constituent un excellent complément aux extraits spagyriques qui, eux, sont composés plus spécifiquement encore par rapport à des maladies et des symptômes. N'hésitez pas à demander conseil. ER

«Pas de pied, pas de cheval.»
Ce vieux proverbe rappelle l'importance de la bonne santé des pieds des équidés. Voici de bons conseils qui permettront au cavalier de ménager sa monture.

Le sabot est un organe complexe, absorbant les chocs, isolant l'épiderme des sols enneigés et favorisant la circulation sanguine. Constitué de corne, il couvre le pied tel un étui. En son ancre, il renferme deux phalanges, un os sésamoïde distal (naviculaire) et le coussinet plantaire. Sous le pied, la sole faite de corne friable, est délimitée à l'extérieur par la ligne blanche, et à l'intérieur par la fourchette. Le talon est entouré de glomes. Comparé à l'homme, le sabot représenterait l'ongle du majeur, les autres doigts étant atrophiés chez l'équidé.

Un soin quotidien et une observation attentive des pieds du cheval permet-

tent de collecter des informations importantes sur la santé de l'animal. Curer les pieds est nécessaire afin d'éliminer les corps étrangers comme des graviers, des morceaux d'écorces, des clous mais aussi de la terre et du crottin!

Si une odeur de pourriture

est présente, on prendra soin de nettoyer la fourchette à l'aide d'une brosse dure et d'eau additionnée d'un désinfectant naturel *Omidaline* (lire page 2) composé de teintures d'échinacée, de souci et de lédon des marais. Renouveler l'opération jusqu'à disparition totale des symptômes.



Lors de balades sur des sols caillouteux, il n'est pas rare de voir un cheval boiter le lendemain au parc! Ceci est peut-être dû à une contusion de la sole, provoquant un épanchement sanguin, une cerise. Les gouttes homéopathiques

M111 Arnica compositum des drogueries

Roggen parviennent à diminuer rapidement les hématomes, les inflammations et les

douleurs. Ne pas hésiter à prévenir son maréchal si une cerise s'est formée. De retour à l'écurie, il est également conseillé de rafraîchir le

pied avec le jet d'eau. CR

Un bon livre pour tous les cavaliers avertis paru chez Vigot: *Nouveau manuel vétérinaire pour propriétaires de chevaux*, par Nancy S. Loving.

Conseils en quatre points pour des sabots en bonne santé

Pour favoriser le développement d'une corne de qualité, quatre facteurs sont déterminants:

1. L'alimentation

Il est indispensable de fournir à son équidé une alimentation de qualité.

Le cheval est un herbivore, il est donc important qu'il mange avant tout de l'herbe, du foin et de la

paille. Les grains de céréales peuvent être donnés en quantité réduite en fonction du rendement demandé (travail, compétition, récompense). Parfois, la corne est fragilisée ou de mauvaise qualité: dans de tels cas, il est judicieux d'amener un complément nutritif à base de biotine, de DL méthionine et d'un complexe d'oligo-

éléments. Les drogueries Roggen recommandent le fortifiant *Anima* ou *Equi-Strath* (lire page 6) complété d'une solution minérale. Chaque situation est différente. N'hésitez pas à demander conseil afin d'obtenir une solution adaptée.

2. L'hygiène des sabots et des écuries (détention)

Une hygiène irréprochable des boxes doit être garantie, car dans les litières souillées se développent des germes pathogènes pouvant provoquer de la pourriture de fourchette. Curer et brosser les pieds quotidiennement, permet de suivre l'évolution de la santé du sabot et de réagir rapidement en cas

de péjoration. Finalement, masser la couronne avec le baume végétal *Styrax* à base de benjoin, permet de stimuler la formation de corne.

3. Le mouvement

Une sortie quotidienne au parc, sur une aire de détente ou en balade, permet aux sabots de faire travailler la pompe circulatoire, mais aussi au cheval de changer d'air, de partager des émotions avec ses congénères. Ainsi, on s'occupe de son cheval des pieds à la tête!

4. Le parage et le ferrage
Prodigué toutes les 6 à 8 semaines par un maréchal ferrant reconnu, un parage ou un ferrage adapté, est également nécessaire pour préserver la bonne santé de votre fidèle compagnon. CR

ACTIVITÉS

COURS CHEVAL

Comment soigner son cheval au naturel?
Les drogueries Roggen mettent sur pied une petite formation à l'intention des cavaliers et autres propriétaires de chevaux qui souhaitent soigner leur monture grâce à la médecine naturelle. Ce cours a pour objectif de **se familiariser avec l'anatomie et les différentes pathologies du cheval, ainsi qu'avec les soins et remèdes naturels** appropriés. Il se déroulera à l'**Ecurie de la Figa Neyre, sur le domaine équestre de Myriam et Christophe Roggen, à Chandon.**
Jeudi 25 juin 2015 de 14h à 16h30 au Biberou, à Chandon.
Le nombre de places est limité à 12.
Prix: Fr. 15.– par pers.
Inscription obligatoire: voir infos pratiques.

RANDONNÉE

Balade botanique
A Corminbœuf, sur le parcours de l'escapade présentée dans les pages 4 et 5 de ce journal.
Mercredi 27 mai 2015
de 13h30 à 17h.
Rendez-vous au manège de Corminboeuf. Prix: Fr. 15.– par pers.
Inscription obligatoire: voir infos pratiques.



INFOS PRATIQUES

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

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIÉ

Vy-d'Avenches 12
Tél. 026 675 15 25
domdidier@roggen.ch

Heures d'ouverture

Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h
Mercredi après-midi fermé

1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Grand'Rue 27

Tél. 026 663 85 63
estavayer@roggen.ch

Heures d'ouverture

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

1680 ROMONT

Rue de l'Église 82

Tél. 026 652 32 02
romont@roggen.ch

Heures d'ouverture

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

...et en tout temps sur
le site internet

www.roggen.ch



LIVRE

La poésie du cheval



En cent poèmes et cent illustrations (photos ou dessins), le cheval se laisse croquer sous la plume de poètes admiratifs tels que Lamartine, Victor Hugo, Jacques Prévert. **Autant d'écrivains qui ont chanté la beauté et la noblesse du cheval, conférant ainsi à cet animal qui force le respect, 100 visages différents.** Ce livre **dévoile également la proximité de l'homme et du cheval à travers les âges.** C'est une véritable promenade littéraire et **amoureuse au cœur du monde équestre: fascinant!** Emu par la beauté et la grâce de l'animal, **l'auteur est conscient de la place unique que le cheval a occupée et occupe toujours au côté de l'homme.** Peu ou pas

assez connus, ces textes réunis sont pour la plupart inédits; certains sont **puisés dans les œuvres des plus célèbres poètes de la langue française.** Comme l'auteur de cet ouvrage, **je rêve que la poésie redevienne pour tous un plaisir de lecture.** Cent poèmes pour un cheval, cent poèmes pour cent mille chevaux. Unique et multiple, le cheval!

Le cheval en 100 poèmes, textes réunis par Jean-Joseph Julaud,
Ed. Omnibus, CHF 19.70

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