



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 57 | Hiver 2020 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

EMANUEL ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ



Plus forts ensemble!

Il n'y a qu'en mathématiques qu'un plus un font deux. Dans la nature, ce n'est que très rarement le cas. La somme des forces d'un groupe de personnes est à coup sûr plus grande que les forces de chacun des individus pris séparément. Cette règle ne vaut pas qu'entre les humains, mais également entre les animaux et les végétaux. C'est également vrai en médecine complémentaire: la combinaison des plantes dans une tisane est tout aussi importante que la variété des aliments dans une assiette. La complémentarité des diverses plantes apporte à un remède bien plus que la juxtaposition de chaque élément. A-t-on oublié cette règle en phytothérapie dite «moderne»? Celle qui veut de plus en plus ressembler à la grande pharmacie, en isolant et en concentrant les principes actifs des plantes. C'est la synergie des différents principes actifs au sein d'une plante – et même entre différentes plantes – qui rend le tout efficace. Bien plus efficace!



Adobe Stock © fizkes

Des nerfs forts pour résister

Renforcer son système immunitaire, c'est aussi avoir des nerfs d'acier. Un des piliers de la défense immunitaire est en effet le bien-être psychique. Dormir suffisamment, éviter le stress et les pressions en tous genres, s'adonner à des activités qui font du bien. «Durant le premier confinement de 2020, bien des gens ont commencé à pratiquer des loisirs créatifs, comme la peinture ou l'écriture, à lire plus ou à cuisiner des produits frais. Ce serait bien de continuer», affirme le droguiste Thomas Scheider dans un article publié sur la

plate-forme de santé vitagate.ch. Exercer la pleine conscience ou pratiquer le yoga, faire les choses tranquillement, entretenir des rituels ou réaliser des travaux manuels abaisse le niveau de stress. Prendre l'air et profiter de la nature permet également à l'organisme de se ressourcer. En pratiquant des activités qui favorisent le bien-être, on se trouvera plus facilement en mode détente, ce qui favorisera l'endormissement et un sommeil réparateur. In fine, un être reposé et équilibré sera plus résistant aux maladies. CRC

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

L'échinacée, plante de l'immunité

BALADE | pages 4-5

Autour de Payerne et de sa monumentale Abbatale

Un nouveau fortifiant avec vitamine D



L'entreprise Bio-Strath propose un nouveau fortifiant avec vitamine D. Cette substance soutient le système immunitaire et rend moins sensible aux agents patho-

gènes. Elle exerce une influence positive sur le maintien de l'ossature et de la dentition, et favorise la croissance des enfants. La vitamine D a la particularité de pouvoir être synthétisée par le corps lui-même, par les rayons UV de la lumière du soleil sur la peau. Néanmoins, de novembre à mai, l'ensoleillement en Europe ne suffit pas à produire suffisamment de vitamine D. De plus, la faculté du corps à synthétiser cette vitamine se divise par quatre avec l'âge.

D'autres facteurs de risque de carence en vitamine D, indépendants de l'âge, sont par exemple le surpoids, la mauvaise absorption des nutriments dans l'intestin et l'application systématique de produits de protection solaire.

Une levure exposée aux UV

L'alimentation comme seule source de vitamine D ne suffit pas. Liposoluble, cette vitamine est principalement présente dans les aliments gras (saumon, sardines, maquereaux). Il faudrait consommer deux portions de poissons gras par jour pour en ingérer suffisamment. Il existe en outre peu de sources de vitamine D qui ne sont pas d'origine animale (chlorella, avocat, cham-

pignons) et elles ne couvrent de loin pas l'apport journalier recommandé.

Le nouveau fortifiant Strath repose sur la précieuse levure végétale enrichie en vitamine D. Cette dernière n'a pas été ajoutée, mais provient naturellement de la levure, qui a été exposée aux rayons ultra-violet. Ce complément alimentaire riche en substances vitales convient aux enfants et aux adultes, aux femmes enceintes ou allaitantes, aux étudiants et aux actifs, aux sportifs et aux personnes âgées.

Aussi lors de fatigue et de stress

Avec plus de 60 substances vitales, le fortifiant Strath est depuis plus de 50 ans conseillé comme fortifiant complet naturel lors de fatigue, pour la concentration, la nervosité et le système immunitaire. Une dose journalière pour adulte de 15 ml contient 6 microgrammes de vitamine D, ce qui couvre 40% des besoins journaliers recommandés par l'Office fédéral de la santé publique. La meilleure assimilation de la vitamine D à travers la levure végétale Strath, une alimentation équilibrée et une exposition raisonnable au soleil couvrent intégralement les besoins journaliers en vitamine D et préviennent à long terme une carence. VC

RECETTE

Soupe à l'orge

Rien de tel qu'une bonne soupe de grand-maman pour garder la forme ou se requinquer après une quarantaine.

Ingrédients (8-10 personnes)

150 g d'orge entier*
 1 oignon
 1 échalote
 500 g de légumes coupés en dés ou émincés (carottes diverses, poireau, céleri, rave, chou pomme,... selon vos goûts)
 1 petit morceau de gingembre
 3-4 branches de citronnelle
 2 cc de curcuma en poudre*
 6 cs d'extrait de légumes Morga*
 2 branches de thym frais ou 2 cs de thym séché*
 3 feuilles de laurier

3 clous de girofle*
 Poivre et sel*
 2 cs d'huile d'olive*
 3 litres d'eau
 *en vente dans votre droguerie

Dans une casserole, faire revenir dans l'huile d'olive, l'oignon et l'échalote émincés, le gingembre épluché, râpé et les légumes coupés. Parsemer de curcuma et touiller pendant 5-10 minutes. Ajouter l'eau avec l'extrait de légumes et porter à ébullition. Ajouter l'orge, la citronnelle, le laurier, le girofle, le thym frais ou séché. Laisser mijoter à petit feu pendant environ 1 heure. Sortir les branchettes de thym, de citronnelle, les clous de girofle et les feuilles de laurier. Rectifier l'assaisonnement de sel et de poivre. Verser dans des bols à soupe. Décorer d'un peu de verdure (persil plat, coriandre). SAR





© Adobe Stock - Ircast

L'échinacée, plante de l'immunité

FICHE TECHNIQUE

Echinacea purpurea

ETYMOLOGIE

Le mot Echinacée vient du grec *echinos* (hérisson), qui se réfère à la forme bombée de sa fleur, dont le centre est recouvert de pointes piquantes.

NOMS POPULAIRES

Rudbeckie rouge, tête de hérisson, soleil des prairies.

BOTANIQUE

L'échinacée fait partie de la famille des Astéracées. Les petites têtes épineuses sont entourées d'une couronne de pétales ligulés, souvent orientés vers le bas, aux belles couleurs allant du rose pâle au rose vif ou au pourpre sombre. Le genre échinacées compte neuf espèces différentes. Les principales espèces sont l'*Echinacea purpurea*, l'*Echinacea angustifolia* (à feuilles étroites) et l'*Echinacea pallida* (pâle).

HISTOIRE

Plante médicinale originaire de l'Amérique du Nord et du bassin du Mississippi, du Missouri, du Kansas et de l'Oklahoma. Apparenté à tous les rudbeckias, l'échinacée pousse sous nos latitudes et est essentiellement cultivée comme plante ornementale. MD

L'échinacée est une plante médicinale formidable, qui regorge de propriétés utiles pour l'humain. Ce sont surtout ses effets immunostimulants qui ont fait d'elle la star de l'hiver; mais l'action anti-inflammatoire et désinfectante pour la peau et les muqueuses ne sont pas négligeables. C'est lorsque la plante est âgée de trois ans qu'elle atteint sa plus haute efficacité, ses principes actifs (polysaccharides, alcaloïdes et traces d'huiles essentielles) étant au maximum de leur concentration. L'échinacée active non seulement la phagocytose, détruisant ainsi les bactéries responsables des infections, mais elle met également en alerte l'ensemble de notre système immunitaire afin qu'il soit prompt à réagir aux agressions extérieures, que ce soit par des bactéries, des mycoses ou même des virus.

Grâce à ces modes d'action, l'échinacée est «LA» plante par excellence à utiliser pour stimuler le système immunitaire et se protéger des refroidissements. Par voie interne, elle est conseillée principalement en teinture mère et en spagyrie. Elle entre

dans la composition d'un mélange stimulant l'autodéfense, qui permet d'éviter les infections et de soulager la grippe, la fièvre, les refroidissements, les maux de

gorge, le rhume, les inflammations chroniques, l'irritation de la vessie, les cystites, ainsi que les troubles de la prostate.

Grâce à ses propriétés vulnérables et anti-inflammatoires, elle est également utilisée en externe pour soigner les affections cutanées de tous types, telles que les suppurations, les abcès, les furoncles, les blessures, les piqûres d'insectes et les brûlures étendues. MD





Payerne, l'Abbatiale en héritage



Payerne et son ancienne abbaye clunisienne rayonnent à nouveau! Entièrement rénovée au fil d'une décennie de travaux, l'Abbatiale - plus grande église romane de Suisse construite par les moines clunisiens au XI^e siècle - mérite le détour. Au travers d'un parcours découverte ludique et ambitieux, l'histoire du site (de sa splendeur à sa décadence après la Réforme, le lieu étant désacralisé et utilisé à des fins profanes jusqu'au XX^e siècle) est racontée au travers de vingt points audioguidés immersifs et interactifs. Une véritable expérience, qui plaira aux petits comme aux grands et qui met en valeur l'architecture du lieu, mais également son histoire mouvementée. Un moment intense que cette proposition d'escapade hivernale propose de vivre, au départ ou à la fin de la randonnée. C'est parti!

Un brin citadine, cette balade débute à la gare de Payerne. Pour trouver son chemin en ville, il suffit de suivre les panneaux jaunes du tourisme pédestre, en direction de Granges-Marnand/Lucens/

Moudon. Une fois à la hauteur de La Broye, on maintient ce cap: on va alors partir à angle droit vers la gauche et longer la rivière sur près de 1,3 km. Après avoir passé sous le pont qui supporte la route cantonale, quitter l'itinéraire numéro 4 du tourisme pédestre et tirer à droite, en direction d'Estavayer-le-Lac/Yvonand. On s'éloigne alors de La Broye pour franchir la route qui mène à Fétingny. On longe alors un site de vente de pierres naturelles, avant de s'enfiler dans la forêt. Au lieu-dit Chaux Gudit, où trône une maison ancienne bordée de grands et vieux arbres, on poursuit son chemin tout droit et on quitte l'itinéraire jaune du tourisme pédestre pour rejoindre l'Étang de la Coula.

Connu aussi sous le nom d'Étang du Vernez de Chaux, l'endroit abrite une station de baguage des oiseaux. Situés près du cimetière de Payerne, ces étangs ont été utilisés dès le début du XX^e siècle comme pisciculture, mais également comme patinoire l'hiver. La glace, qui était rare, était cassée et vendue en bloc

à Cardinal, qui la stockait pour les restaurants.

Depuis la fin des années 1970, le Groupe broyard de recherches ornithologiques (GBRO) y a installé un suivi de la migration. Il ne faut pas hésiter à pénétrer dans le périmètre des étangs, en suivant les sentiers en place. L'occasion de parcourir les panneaux didactiques mis en place par le Cercle ornithologique de Fribourg (COF), qui fournissent des informations sur les différents milieux et sur les oiseaux qui les fréquentent. Durant le week-end et en période de migration, vous pourrez assister - avec un peu de chance - au relevé des filets et au bagage des oiseaux.

C'est l'heure de reprendre la route. L'itinéraire emprunte le chemin qui, en face de l'étang, longe les jardins communautaires et suit le ruisseau de La Coulaz. On fait une sorte de boucle à travers champ pour finalement débouler sur la route cantonale, à proximité du cimetière de Payerne. Il ne restera alors plus qu'à rejoindre le centre-ville, en profitant



© Cathy Roggen-Crausz

du trottoir qui borde la route. Si ce n'est pas déjà fait, il est temps d'aller visiter la monumentale Abbaye de la Cité de la Reine Berthe, fleuron de l'architecture clunisienne.

Le robinier faux-acacia



Au fil de La Broye apparaissent, en alternance, tilleuls, frênes, noyers et robiniers faux-acacias. Ces derniers sont remarquables avec leurs troncs imposants. Originaire d'Amérique et désormais considéré comme plante invasive, cet arbre est facilement reconnaissable à son écorce très sillonnée et aux épines que portent

ses jeunes branches. Attention de ne pas s'y piquer: elles produisent de vilaines blessures qui ont du mal à guérir. Le robinier fut acclimaté en Europe par Jean Robin, botaniste d'Henri IV. Son bois était très apprécié dans le domaine de la construction, pour sa robustesse et son imputrescibilité. Aujourd'hui, il n'est guère plus qu'employé pour la fabrication de piquets pour parc. ER

Trogne ou arbre têtard



Aux abords de l'étang de la Coula, de drôles de silhouettes découpent le paysage: des troncs d'arbres coupés à hauteur d'homme, desquels s'échappe une multitude de branches. C'est ce qu'on appelle une trogne ou un arbre têtard. Cette forme particulière est due à un ancien mode d'exploitation, l'étrégnage, qui permettait, grâce à

des tailles périodiques, de fournir de manière constante du bois et du fourrage. Les trognes ne sont pas qu'une curiosité végétale, mais également étymologique. Instinctivement, on rapprocherait «trogne» du mot tronc. Mais le mot découle du gaulois trugna qui signifie nez ou museau. Les arbres têtards sont majoritairement dus à l'intervention humaine; néanmoins, ce phénomène peut également se produire naturellement, à la suite d'une attaque de gel ou d'une blessure de foudre. ER

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 1h45.

Distance: 5,1 km.

Dénivelé: 70 m.

Pour qui? Pour toute la famille; praticable avec une poussette tout-terrain.

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

Café-restaurant: à Payerne, un petit détour par la boulangerie-pâtisserie «Chez Cathy» (Grand-Rue 41) s'impose: la boutique veut faire redécouvrir des produits fabriqués par de vrais artisans avec les ingrédients locaux et naturels. Promesse tenue!



Point de départ



Le robinier faux-acacia



La trogne ou l'arbre têtard



© SuisseMobile

La mystérieuse fougère racontée aux enfants

Dédié à la fougère, le quatrième tome de la collection «Le petit druide» part à la rencontre d'une plante mystérieuse, qui préfère l'ombre à la lumière. Ses frondes d'un vert profond sont au cœur d'une histoire qui met en scène Dieu et le diable. Après avoir esquissé ses contours botaniques, ce livre invite le lecteur à vivre en nature l'expérience du bivouac sur un lit de fougères. L'occasion de profiter d'un végétal préhistorique aux nombreux bienfaits.

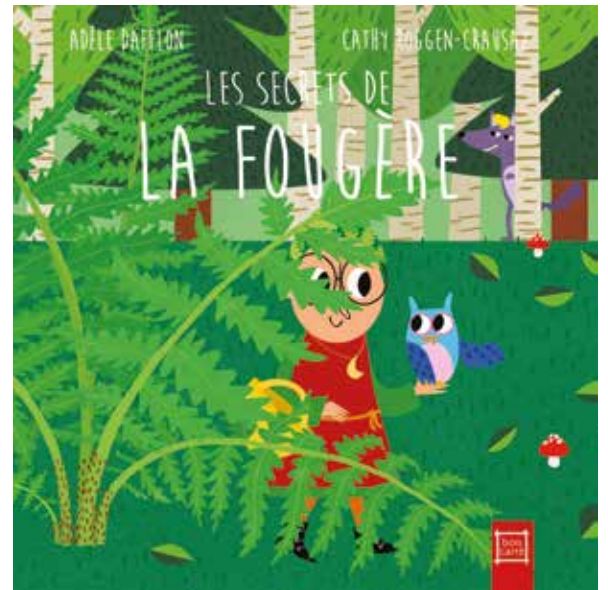
Ce quatrième épisode marque un changement au niveau du graphisme: c'est désormais Adèle Dafflon qui illustre les albums du petit druide. Frais et coloré, son style apporte un souffle nouveau à la collection jeunesse des Editions du Bois Carré. Interview.

Adèle Dafflon, qui êtes-vous?

Je suis née et j'ai grandi à Fribourg. J'ai passé mon bac en 2005 au Collège St-Michel. En 2009, je suis partie me former en Belgique, berceau de l'illustration. Après trois ans d'études, j'ai décroché un bachelor en illustration à l'Ecole supérieure des Arts Saint-Luc de Liège. Depuis, je partage ma vie entre mon activité de tenancière de café, le Café populaire à Fribourg, et l'illustration. Cette «double vie» m'apporte une forme d'équilibre, à tous les niveaux.

Comment avez-vous choisi le métier d'illustratrice?

J'ai toujours adoré dessiner, comme beaucoup d'enfants. Sauf que moi, j'ai continué



La Fribourgeoise Adèle Dafflon a prêté son univers - qu'elle qualifie de naïf et joyeux - aux «Secrets de la fougère». Les textes sont signés Cathy Roggen-Crausaz.

à le faire devenue adulte. J'ai toujours voulu faire un métier artistique, mais je ne savais pas lequel. Je ne savais surtout pas qu'on pouvait suivre des études d'illustration. Un ami, Philippe Baumann - qui est connu sous le nom de Deuhme - a intégré l'école supérieure de Liège en section BD. Il m'en a parlé et j'ai décidé de partir. Une fois le cursus terminé, j'ai senti que je devais encore évoluer. Je me suis faite la main avec des petits projets d'illustrations comme des faire-parts, des fanzines et des expos. En 2016, j'ai eu la chance de pouvoir participer à la BD collective «1700 et des poussières», ce qui m'a donné confiance en moi et ouvert des portes.

Je me suis ensuite rendue à la Foire du livre jeunesse à Bologne, où j'ai été repérée par l'Agence Advocate-Art. J'ai signé un contrat qui m'apporte aujourd'hui 80% de mes mandats, essentiellement au niveau international.

Quelles sont vos sources d'inspiration?

Je m'inspire tout simplement du quotidien, de mes promenades, de mes conversations avec les gens, de ce que je peux observer dans la vie de tous les jours.

Et artistiquement?

J'admire de grands peintres comme Matisse, qui est pour moi le roi de la couleur, ou Dali, pour son grain de folie. Parmi mes modèles, il y a aussi des illustrateurs actuels comme Vincent Mathy ou José Parrondo, qui étaient mes profs à Liège et qui m'ont appris à me dépasser. Je citerais également Delphine Durand, que je considère comme une grande dame de l'illustration: elle a des dessins très simples, mais toujours remplis d'humour et de petit détails à observer.

Une collection inspirée par Claude Roggen

Après le millepertuis, le sureau et l'herbe à Robert, c'est au tour de la fougère d'être présenté dans la collection «Le petit druide». Inspirée des histoires végétales que le druide de Domdidier Claude Roggen partage dans ses deux ouvrages «Les secrets du druide», ces livres ont pour objectif d'initier les enfants et les familles à la botanique. On y retrouve chaque fois trois parties: une histoire, pour faire connaissance avec la plante; de la botanique, pour apprendre à reconnaître le végétal dans la nature; et une expérience, pour créer des souvenirs avec la plante.



Les livres sont en vente au prix de CHF 28,00/pièce dans les drogueries Roggen.

Pour visionner la vidéo de présentation des «Secrets de la fougère», scanner le QR code. Le film est également visible sur le site www.boiscarre.ch



L'organisme humain dispose de mécanismes d'action pour éviter de tomber malade. Le système immunitaire protège en permanence des germes pathogènes comme les bactéries, les virus et les champignons. Ainsi, 60 milliards de cellules immunitaires veillent à ce que nous restions en bonne santé!

Le système immunitaire est l'un des systèmes les plus complexes du corps humain. Sa mission: protéger l'organisme. Il fonctionne en permanence, car des milliers d'agents pathogènes et de substances nocives parviennent à tous moments dans le corps via l'eau, l'alimentation, l'air inspiré ou les blessures. L'organisme doit alors prendre des mesures d'urgence pour ne pas tomber malade.

Les globules blancs qui composent le système immunitaire, aussi appelés leucocytes, se forment dans la moelle épinière et mûrissent dans le thymus (sous le sternum). De là, ils passent dans le sang pour se rassembler aux portes d'entrée du corps humain: peau, ainsi que muqueuses de la bouche, du nez et du tube digestif. Le corps humain dispose d'environ 60 milliards de cellules immunitaires qui patrouillent en permanence. Seuls 10% se trouvent dans le sang. Les 90% se trouvent dans les organes et les vaisseaux lymphatiques.

Lorsque des agents pathogènes tentent de pénétrer dans l'organisme (bactéries, virus, champignons), ils butent d'abord contre les barrières externes de protection: la peau et les muqueuses. Si des agents pathogènes arrivent à passer ces obstacles et parviennent à intégrer l'organisme, ils sont neutralisés par le système de défense spécifique et non spécifique.

Les cellules de défense qui agissent de manière non spécifique (macrophages par exemple) interviennent rapidement et indépendamment de la nature de la substance étrangère. Les cellules qui agissent de manière spécifique (lymphocytes B et T



Adobe Stock © | JStunningART

par exemple) interviennent plus lentement, mais de façon ciblée; et elles ont une mémoire, de telle sorte qu'elles peuvent par la suite attaquer ladite substance plus rapidement. Cependant, si les agents pathogènes sont particulièrement nombreux ou

qu'ils sont spécialement virulents (agressifs), le système de défense est débordé et l'infection se déclare. Des symptômes apparaissent, comme la fièvre, car elle permet d'accélérer les réactions immunitaires. MT

Comment prévenir les infections?

Hydrater les muqueuses et la peau. Il est conseillé de boire au moins 1,5 litre d'eau ou de tisane par jour et d'appliquer un soin naturel, par exemple à base de beurre de karité, sur la peau.

Avoir une alimentation saine et équilibrée permet d'éviter les carences en vitamines et sels minéraux (particulièrement la vitamine C et le zinc) et de diminuer une sensibilité accrue aux infections.

Soutenir les intestins est particulièrement important pour assurer le bon fonctionnement du système immunitaire. Afin de nourrir correctement la flore intestinale, l'apport de fibres alimentaires de bonne qualité et en suffisance est primordial. En cas de faiblesses immunitaires, des cures de probiotiques peuvent également être utiles.

Éviter le stress. Lors de stress et

d'anxiété, notre corps libère du cortisol (hormone du stress) ce qui nuit au bon fonctionnement du système immunitaire. Il est important de s'octroyer des moments de détente.

Dormir suffisamment afin que les cellules immunitaires puissent se renouveler et être efficaces.

Bouger permet de lutter contre le stress et la circulation sanguine est stimulée. Avoir froid aux extrémités indique que la circulation est ralentie et que les défenses immunitaires sont mises à mal. Des séances de sauna ou des bains de pieds peuvent être bénéfiques.

L'aide des plantes. Les drogueries Roggen proposent la gamme Résistance et le sirop Immunoflore à base d'échinacée. Votre droguiste vous conseillera la préparation adaptée à vos besoins. MT

ACTIVITÉS

CARNET DE RANDO

Il reste des places pour le le Carnet de rando 2020-2021. Ces sorties ont lieu **chaque 2^e vendredi du mois, de 8h30 à environ 12h**. Si les conditions le permettent, les sorties hivernales se font en raquette à neige. Les lieux de rendez-vous précis sont communiqués par courrier après l'inscription. Liste des douze courses:

- 11 décembre: 2020 Les Paccots*
 - 8 janvier 2021: Mont-Gibloux*
 - 12 février 2021: Montsoflo/La Berra*
 - 12 mars 2021: Le Mouret
 - 9 avril 2021: Granges-de-Vesin
 - 14 mai 2021: Mont-Vully
 - 11 juin 2021: Hauterive (FR)
 - 9 juillet 2021: Prez-vers-Noréaz
 - 13 août 2021: Fribourg
 - 10 septembre 2021: Estavayer-le-Lac
- *en raquettes à neige (chaque participant apporte son équipement)
Abonnement à 6 balades: 108.- (18.- la sortie). A l'unité: 20.- la sortie. Inscription obligatoire par soit téléphone au 026 652 32 02 (droguerie de Romont), soit via le site internet www.grandangle.ch (chaque participant doit s'inscrire pour chaque sortie, en précisant s'il souhaite un abonnement).

SÉJOUR BOTANIQUE AUTOUR DU RAIMEUX

Cette montagne n'a pas la notoriété du Chasseral ou du Weissenstein. Et pourtant, il s'agit d'une pierre précieuse dans un écrin verdoyant. Situé dans le Jura bernois, Le Raimeux foisonne de biodiversité. Nous vous invitons à découvrir cette région **samedi 29 et dimanche 30 mai 2021**. Prix du séjour (en dortoir): CHF 190,00 par personne. Infos détaillées sur le site www.grandangle.ch (onglet AGENDA). Inscriptions via le formulaire online ou par tél. au 026 663 30 34.

SÉJOUR BOTANIQUE AUX GRISONS

Du 13 au 18 juillet 2021, venez vivre un «classique» des séjours botaniques de la droguerie Roggen. Pour la quatrième fois, nous partirons dans les Grisons à la découverte de Savognin et de ses environs, dotés d'une riche flore et de paysages époustoufflants. Cinq nuits à l'Hôtel Piz Mitgel avec pension complète. Infos détaillées sur le site internet: www.grandangle.ch (onglet AGENDA) ou par tél.: 026 663 30 34.

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

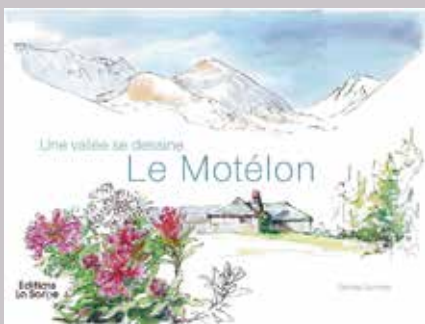
...et en tout temps sur
le site internet

www.roggen.ch



LIVRE

Une évocation poétique de la vallée du Motélon



S'il est une vallée emblématique de la Gruyère, c'est bien celle du Motélon. Sauvage à souhait, ce vallon a été taillé dans la roche par le ruisseau qui lui a donné son nom. Passionnée d'aquarelle et de montagne, Denise Sonney lui consacre un ouvrage qui reflète sa puissante beauté. Au fil des saisons, l'artiste a glané des ambiances au charme authentique. L'an passé, Denise - qui ne sort jamais sans sa boîte

d'aquarelle et ses pinceaux - a participé à l'un des séjours botaniques organisés par la droguerie Roggen. L'occasion d'assister en direct à la création de nombreux dessins. En quelques traits, le paysage se dessine et prend aussitôt vie. Un instant magique où l'artiste immortalise l'inénarrable beauté de la nature. Dans le livre «Une vallée se dessine - Le Motélon», les mots s'ajoutent aux couleurs pour raconter de manière poétique l'attachement à cette vallée sauvageonne.

Une vallée se dessine - Le Motélon, Denise Sonney
Editions La Sarine, 112 pages, CHF 45,00

Ce livre est en vente dans les drogueries Roggen, ainsi qu'à la librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch.