ART ET SANTÉ
droguerie roggen

No 29 | Automne 2013 | Valeur Fr. 2.- | **www.roggen.ch**

EMANUEL ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ

Le coup de la panne

Quand un homme fait le coup de la panne, ce n'est pas toujours sa grosse bagnole qui crève. C'est parfois lui qui se dégonfle. Et cela arrive plus souvent qu'on ne veut bien l'avouer. Quel homme n'a jamais connu de troubles érectiles? Au café du commerce, certainement aucun! Et pourtant, il se vend des tonnes de pilules bleues. La plupart des pannes occasionnelles sont d'origine psychosomatique: le stress, les soucis et la peur de l'accident en sont souvent la seule cause. En apprenant à relativiser et en stimulant un peu son système neurologique avec de la taïga et de l'orpin (p. 3), ces petits tracas devraient vite s'estomper. Les troubles prostatiques (p. 7), les troubles circulatoires et les effets secondaires de certains médicaments sont eux responsables des troubles chroniques. Dans ces situations, la nature nous donne aussi de quoi palier le mieux possible à cette atteinte à la virilité. Parlons-en et ne faisons plus l'autruche!

Dangereuse érection

Attention aux médicaments contre l'impuissance achetés sur Internet: ils ne stimulent pas forcément l'érection. Pire: ils sont potentiellement dangereux pour la santé. C'est Swissmedic qui le dit. Dans un récent communiqué, l'Institut suisse des produits thérapeutiques affirme que des analyses menées dans ses propres laboratoires sur des produits saisis par les douanes ont montré que certains stimulateurs de l'érection sont «délibérément et massivement surdosés (…) et qu'ils contiennent de plus en plus fréquemment des analgésiques non déclarés dans la composition du produit». Swissmedic se dit préoccupé notamment par l'ajout non déclaré de diclofénac, un analgésique ayant un effet anti-inflammatoire. La prise régulière de cette substance peut entraîner des troubles de la digestion, voire des saignements gastro-intestinaux.

Quant à la surdose massive et déclarée du principe actif, «elle n'apporte pas d'amélioration supplémentaire de la fonction érectile», note Swissmedic. Elle est également préoccupante du point de vue médical, puisqu'elle «augmente la fréquence des effets indésirables». Swissmedic met en garde la population contre les dangers liés à l'achat de médicaments sur Internet.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3
Courges et potirons: ils ont tout bon!

BALADE | pages 4-5
À Autigny, aussi libre que la Glâne

WELEDA

En accord avec l'être humain et la nature

Numéro un mondial de la vente de cosmétique naturelle à visée globale et de médicaments anthroposophiques, Weleda intègre, depuis 1921, son savoir pharmaceutique reconnu dans le développement de ses produits cosmétiques naturels. Grâce à sa philosophie de soin holistique, Weleda privilégie un concept de beauté basé sur le lien vivant entre les plantes phares et les besoins de soin correspondants, et une sélection minutieuse des substances naturelles. Le fait de reconnaître les qualités intrinsèques d'une plante et de son efficacité, et de l'utiliser de façon ciblée pour son action globale sur le corps, l'esprit et l'énergie vitale, montre que le secret des compositions de produits Weleda réside dans la nature.

C'est dans cet esprit que sont élaborés, depuis plus de 90 ans, des produits de soin destinés à renforcer l'équilibre du corps, de l'âme et de l'esprit – des produits adaptés aux besoins individuels de l'être humain.

Des produits cosmétiques naturels à visée globale, cela signifie pour Weleda une approche responsable et durable de la nature et un approvisionnement en matières premières respectueux de l'environnement. La fabrication est uniquement basée sur des matières premières naturelles sélectionnées et issues, à chaque fois que cela est possible, de cultures biodynamiques dans son propre jardin de plantes, de cultures bio ou de cueillettes certifiées de plantes sauvages. Grâce à ses propres projets de culture et au commerce équitable avec des partenaires contractuels de longue date à travers le monde, Weleda soutient des producteurs locaux.

Weleda est membre de l'Union for Ethical Biotrade (UEBT) – une association à but non lucratif qui s'engage à promouvoir l'approvisionnement durable des matières premières dans le monde. En tant que membre à part entière, Weleda s'engage à l'échelle globale en faveur des principes de la gestion éthique, de la préservation de la biodiversité et de la rémunération équitable de tous les partenaires de l'ensemble de la chaîne de livraison.

Afin de garantir et d'établir définitivement les hautes exigences de qualité qu'elle pose à ses propres produits, Weleda a créé en 2007, en collaboration avec d'autres fabricants de produits cosmétiques naturels à travers le monde, le label international de cosmétique NATRUE (www.natrue.org). Avec des critères très rigoureux et transparents, NATRUE certifie uniquement des produits cosmétiques aux substances naturelles ne contenant ni agent de synthèse (colorant, parfum et conservateur), ni substance à base d'huile minérale ou génétiquement modifiée. En outre, ces produits n'ont pas été testés sur les animaux. Les produits cosmétiques sont classés en trois niveaux de certification: cosmétique naturel, cosmétique naturel avec des éléments bio et cosmétique bio. Le premier niveau déjà fixe des normes de base élevées. NATRUE ne travaille pas en fonction de bénéfices et fait contrôler les produits par des organismes de certification indépendants.

NOUVEAU

Soins bébé à la mauve blanche

D'un point de vue anthroposophique, la gamme de soins Weleda pour bébés à la mauve blanche, certifiée NATRUE, exerce un effet équilibrant global sur la peau, contient des substances qui atténuent les irritations et répond ainsi aux besoins particuliers des peaux ultrasensibles et irritées. La nouvelle gamme a été élaborée de façon ciblée, afin de stimuler les forces propres et de favoriser le maintien d'une peau saine. Les produits aux extraits de mauve blanche bio et de pensée calment la peau, préservent son hydratation et l'entourent d'une enveloppe apaisante. Les irritations sont calmées en douceur. Pressées à froid, les huiles nourrissantes à base de noix de coco, de sésame, d'amande douce, de graine de bourrache et de carthame, ainsi que la précieuse cire d'abeille soutiennent la fonction protectrice naturelle de la peau et la soignent intensivement.

Courges et potirons ils ont tout bon!

FICHE TECHNIQUE

Cucurbita

ÉTYMOLOGIE

Il est fait mention de la «courge» sous sa forme écrite en 1256 par le terme *cohourde*, ce mot dérivant du latin cŭcŭrbĭta, qui a aussi donné en français le mot «gourde».

NOM POPULAIRE

Courge et citrouille sont synonymes de «tête» en référence à leur forme. Dans les pays anglo-saxons, on décore les maisons à l'occasion d'Halloween avec des citrouilles évidées représentant des visages. Dans le langage familier, une «gourde» ou une «courge» désignent une personne stupide.

BOTANIQUE

Les cucurbitacées sont monoïques, munies de fleurs mâles contenant des pollens et de fleurs femelles pourvues d'un pistil gluant. Les fleurs femelles possèdent un renflement à leur base qui ne tarde à se développer en courge après fécondation par un insecte. Ce dernier devra se présenter dans la corolle entre 9 h et midi sous peine de se voir refuser l'accès! La fleur femelle ne s'ouvre qu'une fois. Chaque grain de pollen donne naissance à une graine de courge.

VERTUS

L'huile des pépins verdâtres de la courge à feuille de figuier sert à la confection de capsules permettant de lutter contre l'hyperplasie bénigne de la prostate. Les graines de courges sont vermifuges. En homéopathie et en spagyrie, on utilise la coloquinte pour apaiser les coliques des nourrissons.

Potirons, potimarrons, citrouilles, pâtissons, courgettes, melons, coloquintes… Autant de membres connus d'une très grande famille dont les couleurs sont innombrables. De formes très diverses, les courges sont chaque année le sujet de concours, les plus grosses dépassant même les 300 kg!

En droguerie, nous recommandons l'usage de l'huile sous forme de capsules ou des graines de la courge de Siam pour lutter contre l'hyperplasie bénigne de la prostate. Les «gouttes pour l'homme» - produit maison des drogueries Roggen - associent la teinture de courge à d'autres plantes bénéfiques comme l'ortie, l'épilobe, la taïga et le sagoutier, dans le même but. Pour augmenter la puissance du jet urinaire et soulager les douleurs lors de la miction, il est conseillé de boire chaque jour un litre de «tisane pour l'homme», qui contient, elle aussi, des graines de courge concassées. Consommer une quinzaine de graines quotidiennement apporte les acides gras essentiels et le zinc nécessaire à un effet antioxydant redoutable. Les graines verdâtres ont également une action vermifuge.

Pour les anthroposophes, c'est la fleur de courge qui est recommandée pour la confection d'un remède favorisant l'édification des dents et des os. La maison Weleda propose une formule nommée «Sels reconstituants calcaires 1 et 2», dans laquelle on trouve, aux côtés des fleurs de courge, l'écorce de chêne, le calcaire de coquilles d'huîtres et l'apatite (minéral). Ce remède est indiqué pour les enfants en croissance, les femmes durant la grossesse et l'allaitement, ainsi que pour les aînés en cas d'ostéoporose. Autant d'étapes de la vie où il est nécessaire de consolider l'ossature et la dentition.

Pour l'homéopathe, «Colocynthis» est le remède des coliques digestives. Il l'utilisera autant pour les coliques du nourrisson que pour le syndrome du côlon irritable chez l'adulte. CR

À Autigny, aussi libre que la Glâne

Elle sillonne la campagne, s'enfile dans la forêt, virevolte d'une falaise à l'autre. Ici, la Glâne est libre. La rivière, qui prend sa source dans la commune de Siviriez, parcourt la zone alluviale d'Autigny - un espace protégé et sauvage - comme bon lui semble. La faune et la flore y sont d'une impressionnante diversité.

C'est un bout de ce petit coin de paradis qu'on vous propose de découvrir. Départ du centre du village d'Autigny. On peut parquer son véhicule à proximité de l'imposante église (photo), ou alors rallier la bourgade en transports publics (bus TPF, horaires sur www.tpf.ch).

C'est parti, direction Estavayer-le-Gibloux. L'itinéraire emprunte la route communale sur quelques centaines de mètres. Alors attention au trafic! Dans la descente, juste avant le fameux pont de la discorde qui a fait les gros titres de la presse régionale, un panneau indique sur la gauche la direction de la STEP. C'est par ici que se poursuit notre virée. On enjambe une première fois la Glâne. A la hauteur de la STEP, on continue tout droit, sur le chemin rocailleux qui grimpe, puis redescend dans la forêt. Soyez très attentifs! Après quelques centaines de mètres, peu avant un long tas de bois, un petit sentier très discret file à droite dans les taillis. On emprunte ce passage qui, quelques sauts de puces plus loin, franchit le ruisseau de La Longive via un joli petit pont de bois. Une fois sur l'autre rive, on part à gauche. Après une gentille montée, l'orée du bois s'ouvre sur un magnifique paysage. A l'horizon, le Gibloux, et le sommet de son antenne qui culmine à 118 mètres du sol. N'hésitez pas à savourer ce point de vue en vous installant sur le banc planqué à la lisière du bois. Notre balade se poursuit tout droit, vers la route. A sa hauteur, on part à gauche, en direction de Posat. Le parcours emprunte la même voie que les voitures jusqu'à l'entrée du village. Il n'y a pas beaucoup de circulation, mais soyez tout de même prudents! Le panneau du célèbre restaurant de la Croix d'Or - connu loin à la ronde pour ses poulets au panier - nous accueille dans le village. On se dirige vers l'établissement (qui est ouvert tous les jours dès 10h30), avant de retrouver les panneaux jaunes du tourisme pédestre. Ces derniers vont nous conduire sans hésitation vers notre point de départ, la petite localité d'Autigny. L'endroit est très fréquenté des marcheurs, puisqu'il se situe sur le parcours du chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle. Les pèlerins s'abreuvent aujourd'hui encore à la source d'eau de la chapelle, à laquelle on attribuait jadis des vertus curatives. On redescend, via une clairière bucolique, vers les méandres de la Glâne. Un

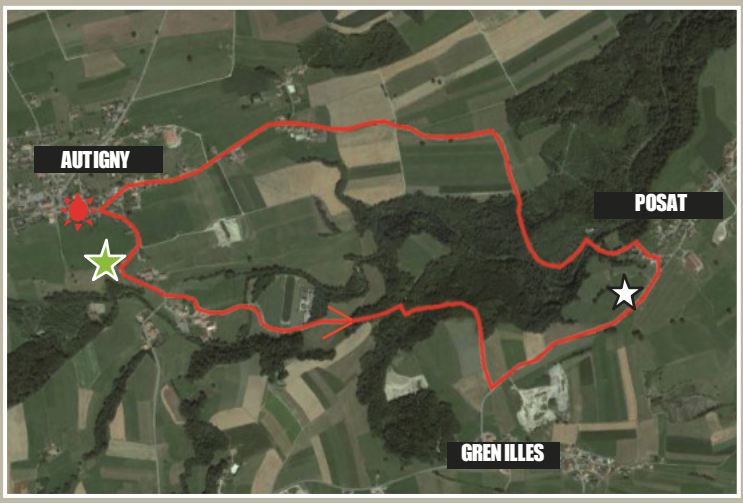
solide pont de bois nous conduit sur l'autre rive. Il suffit alors de gravir la montée pour sortir de la forêt et regagner, par le hameau de La Crétause, le cœur du village, qui appartient au district de la Sarine.

Le séneçon jacobée

Étymologiquement, le mot séneçon est de la même origine que le mot «sénile»; il fait référence à «vieux», par allusion aux aigrettes blanches du fruit qui rappellent les cheveux d'un vieillard. Aussi nommé herbe de St-Jacques, car il fleurit généralement à partir du 25 juillet, le séneçon contient des quantités non négligeables d'alcaloïdes pyrrolizidiniques, ce qui en fait une plante très toxique pour les bovins et les équidés. Consommée régulièrement à petite dose, cette Astéracée - considérée comme plante envahissante - a un effet néfaste sur la gestation, pouvant conduire jusqu'à la mort du petit. Le lait des bêtes ayant consommé du séneçon peut aussi être contaminé. De quoi avoir des conséquences toxicologiques sur ceux qui en absorberaient, de même que le miel d'abeilles ayant butiné sa fleur. Une certaine Rika, chanteuse reconvertie en herboriste du dimanche, en préconisait dans sa tisane miracle pour perdre du poids: pas étonnant qu'elle fût efficace!

Le «sureau-saule»

Dans le grand virage à droite qui mène à la STEP d'Autigny trône un étrange spécimen issu d'un mariage pour le moins incongru entre un saule blanc et un sureau noir. Que demander de mieux pour soigner les états grippaux? Le sureau agit sur les refroidissements des voies respiratoires, tandis que la salicine contenue dans le saule combat la fièvre, les maux de tête et les courbatures. Ici, la nature a fusionné les deux arbres en un seul, comme pour nous faire un signe. Cette association unique vaut le coup d'œil; elle nous montre à quel point la nature est capable de s'adapter et de faire de la place à l'autre, sans pour autant que les deux essences ne se nuisent. Quel bel exemple de tolérance!



INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 2h
Distance: 6,5 km
Dénivelé: 330 m
Pour qui? Toute la famille, à éviter par temps humide.
Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1205, Rossens.

Point de départ
Le «sureau-saule»
Le séneçon jacobée

SORTIE

Venez visiter Bio-Strath!

Les drogueries Roggen organisent une visite de la société Bio-Strath à Herrliberg, sur les bords du lac de Zurich. Cette sortie aux airs de course d'école aura lieu jeudi 28 novembre 2013 (voir programme et détails en page 8) et sera couplée avec une visite de Spagyrik Productions AG, filiale de la maison Heidak, à Burgdorf (BE). L'occasion de se familiariser avec le processus de fabrication de la spagyrie. La maison Bio-Strath AG a été créée en 1961 par Fred Pestalozzi. Il avait souffert dans sa jeunesse du syndrome de Ménière, une maladie qui se manifeste par des vertiges et un sifflement dans les oreilles. Il tomba par hasard sur la préparation à la levure végétale du chimiste allemand Walter Strathmeyer. Au bout de quelques mois, il fut guéri et put reprendre le travail. Fred Pestalozzi prit alors contact avec le chimiste allemand, qui lui remit sa formule afin qu'il puisse préparer lui-même le fortifiant. La société Bio-Strath était née. Après avoir tenu les rênes de la société durant 30 ans, Fred Pestalozzi a passé la main à son fils David, qui dirige l'entreprise depuis 20 ans. Le fameux fortifiant Strath, qui est fabriqué depuis 1964 dans l'usine d'Herrliberg, est aujourd'hui commercialisé bien au-delà des frontières helvétiques, depuis l'Afrique du Sud, en passant par le Danemark et le Canada, jusqu'au Japon!

FÉLICITATIONS

Une flopée de diplômes

Les drogueries Roggen ont à cœur d'assurer la relève. Elles forment chaque année des apprentis au métier de droguiste. En juin dernier, quatre employés ont achevé leur formation de base en décrochant le CFC de droguiste au terme de quatre ans d'études. Il s'agit de Catherine Brunner, Adrien Léchaire, Samantha Presset et Rahel Winkelmann. Lors de la remise des diplômes à l'Ecole Suisse de Droguerie à Neuchâtel, deux élèves étaient particulièrement à l'honneur: Catherine s'est distinguée par la meilleure moyenne, et Samatha par le meilleur examen en vente! Heureuses de les avoir accompagnés un temps sur leur chemin de vie, les drogueries Roggen adressent leurs sincères félicitations à ces jeunes diplômés, et leur souhaitent bon vent pour leur avenir professionnel.

LA RECETTE

Mousse en duo de potiron et courgette

Recette de Sonja Aerne-Roggen
Pour 4 personnes

MOUSSE DE COURGETTE
250 g de courgette pelée et coupée en dés
1 dl de bouillon Morga*
3 fils de safran*
5 cl de crème
Sel Trocomare*
Poivre noir fraîchement moulu*
2 feuilles de gélatine
Beurre
Quelques graines de courge* (grillées dans du beurre avec une gousse d'ail coupée en deux) concassées pour la déco

Faire revenir dans un peu de beurre, les dés de courgette et éteindre avec un décilitre d'eau additionnée d'une cuillère à café d'extrait de légumes Morga. Laisser mijoter à couvert, à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres (10 min).
Passer au mixer et ajouter, en brassant bien, la gélatine préalablement trempée dans de l'eau froide et essorée. Assaisonner de safran et de poivre. Mettre au frais dans un récipient jusqu'à ce que la masse commence à prendre (env. 1h). Ajouter, en remuant, la crème fouettée et remettre au frais (2 heures).

MOUSSE DE COURGE
Mêmes quantités et préparation que pour la mousse de courgette. Au lieu du safran, une pointe de couteau de curry*.

A l'aide de deux cuillères à soupe, former une quenelle de chaque mousse et disposer dans une assiette. Parsemer de quelques graines de courge concassées.
Servir avec des tomates cerises à l'huile d'olive et au balsamico, du sel, du poivre et du pain toast grillé.

** ingrédients en vente dans les drogueries Roggen*

Troubles de la prostate

Le dossier du droguiste

Plusieurs troubles peuvent toucher la prostate. Quelles sont les causes? Comment reconnaître les symptômes? Comment se soigner?

La prostate est une glande génitale masculine, de la taille d'une châtaigne, qui est située sous la vessie. Elle contribue à la fabrication du plasma séminal à partir duquel le sperme est formé. La composition des sécrétions prostatiques favorise la mobilité des spermatozoïdes. À la puberté, la prostate grandit une première fois et se remet à grossir vers 30 ans. Dès 45 ans, ce grossissement devient plus important et peut engendrer un rétrécissement de l'urètre qui génère des problèmes de miction.

L'hyperplasie bénigne de la prostate (HBP) touche le tissu périurétral, qui entoure l'urètre. Cette maladie est liée à un déséquilibre hormonal indépendant de l'âge et évolue en trois stades. Au premier stade, on observe une miction prolongée et douloureuse, une envie fréquente d'uriner également durant la nuit, ainsi qu'une diminution de la puissance du jet d'urine. Au deuxième stade, l'impression d'une vidange incomplète se fait sentir ce qui favorise la prolifération des bactéries et provoque des infections urinaires. Lors du troisième stade, le patient peut souffrir d'incontinence et d'insuffisance rénale. Les stades I et II peuvent être soulagés en automédication par des préparations végétales. En ce qui concerne le stade III, il relève d'une intervention chirurgicale.

Lors d'hyperplasie bénigne de la prostate, les drogueries Roggen fabriquent et conseillent un mélange de teinture mère (plantes fraîches macérées dans de l'alcool) visant à atténuer les troubles liés à cette pathologie. Les **«gouttes pour l'homme»** sont composées de six extraits de plantes.

Les graines de courge permettent d'atténuer un début de gonflement de la prostate et de soulager la difficulté d'uriner.

L'échinacée stimule les défenses immunitaires et apporte un effet anti-inflammatoire.

Le sabal, qu'on trouve dans la plupart des préparations pour la prostate, soulage les symptômes occasionnés par un gonflement de la prostate tels que la miction fréquente et la sensation que la vessie n'est pas vidée.

L'éleuthérocoque est une plante adaptogène. Cela signifie qu'elle agit sur l'organisme sain ou malade en corrigeant certains dysfonctionnements et en améliorant la capacité d'adaptations à diverses conditions internes et externes. Elle a également une action synergique sur les autres plantes du mélange.

L'épilobe atténue le grossissement de la prostate.

La racine d'ortie améliore l'écoulement urinaire, augmente le volume d'urine, réduit la fréquence de miction, diminue la quantité d'urine résiduelle et réduit la miction nocturne.

Lors d'hyperplasie bénigne de la prostate, il est également important de boire 1,5 à 2 litres de liquide par jour. C'est pourquoi il est conseillé, comme traitement complémentaire aux «gouttes pour l'homme», la **tisane «pour l'homme»**. Celle-ci est composée de graines de courge, de racine d'échinacée, d'éleuthérocoque, de fleurs de camomille (anti-inflammatoire), de feuille de mélisse, de semences de sabal et d'herbe d'épilobe.

Une bonne hygiène de vie contribue également à prévenir l'hyperplasie bénigne de la prostate. Une alimentation équilibrée, un apport suffisant de liquide durant la journée (1,5 à 2 litres), une consommation modérée d'alcool, ainsi qu'une activité physique régulière réduisent les risques. Dès 45 ans, un examen urologique annuel chez son généraliste permet de dépister l'hyperplasie bénigne de la prostate au stade précoce et d'éviter un retard de diagnostic. MM

ACTIVITÉS

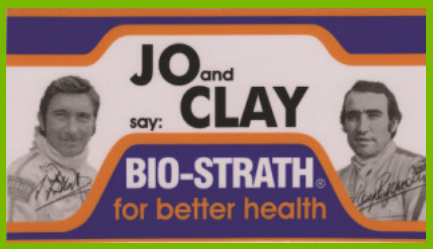
GRANDE VISITE ORGANISÉE D'UNE JOURNÉE

TOUT SAVOIR SUR LE FORTIFIANT STRATH ET LA FABRICATION DE LA SPAGYRIE

Visite de fidèles partenaires des drogueries Roggen.

Jeudi 28 novembre 2013

Départ à 7h30 de Domdidier. Déplacement en car.
Le matin, visite de la maison Bio-Strath à Herrliberg (ZH). Repas de midi dans les environs de Zurich. L'après-midi, visite de Spagyrik Productions AG, filiale de la maison Heidak, à Burgdorf (présentation du processus de fabrication de la spagyrie).

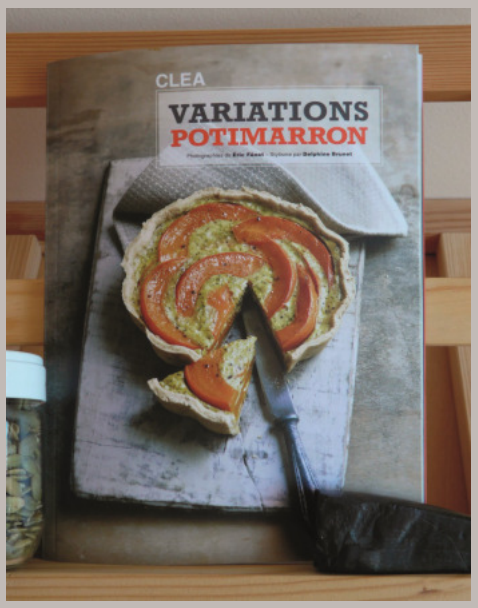


INFOS PRATIQUES

Prix de la journée: Fr. 60.- par personne (y compris le repas, sans les boissons).
Inscription(s) obligatoire(s) par tél. au 026 652 32 02 ou par mail: romont@roggen.ch.
Les places sont limitées.

LIVRE

Notre ami le potimarron



Cléa est une célèbre et prolifique blogueuse culinaire bio (www.cleacuisine.fr). Dans plusieurs de ses billets, elle reprend une thématique qui concerne beaucoup de mamans: comment faire augmenter la consommation de légumes à un enfant qui, malgré des années d'éducation stricte aux légumes, ne semble désormais vouloir manger que des pâtes? Son astuce: les «camoufler» dans des recettes traditionnelles. Dans un ouvrage publié en 2010, elle applique ce principe au potimarron, avec des recettes pour petits et grands.
Avec pour ingrédient principal ce fameux légume santé très concentré en carotène, «Variations potimarron» explique comment préparer ses basiques (velouté, tarte, crumble...) et les transformer en terrine, salade, cookie et autres curiosités à portée de toutes les mains. En prime, Cléa nous apprend que l'étrange toupie orangée vient du Pays du Soleil Levant, que c'est un légume longue conservation, et qu'il n'a rien à envier au caméléon, puisqu'on peut le consommer sucré ou salé, chaud ou froid, cuit ou cru! Cléa propose 30 recettes plus alléchantes les unes que les autres pour (re)découvrir ce merveilleux légume. Ce qui permet d'élargir sa palette gustative et de décupler par la même occasion ses talents culinaires…

Cléa, Delphine Brunet et Éric Fénot, Variations potimarron, La Plage Editeur, Fr. 17.70

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

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 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

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