



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 44 | Automne 2017 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

EMANUEL ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ



La santé, version industrielle

Depuis quelques années, l'industrie alimentaire veut prêter main-forte à la nature: elle développe des compléments alimentaires qui engendrent des milliards de francs de chiffre d'affaires. En tant que droguiste, je suis navré de constater que dans notre pays — qui est considéré comme «riche» — plus d'un citoyen sur quatre préfère consommer des compléments alimentaires plutôt que d'adapter sa nourriture. Il faut savoir que la plupart des carences peuvent être corrigées par un simple ajustement de son alimentation. Pourquoi dès lors avaler des concentrés de substances présentées comme naturelles, des comprimés qui promettent santé et jeunesse éternelle? Il nous paraît pourtant évident que ce qui est frais du jour, de saison et absorbé dans son état naturel est largement plus sain que n'importe quel produit transformé. Le mieux ne serait-il pas l'ennemi du bien? Dans tous les cas, les compléments ne peuvent pas compenser de mauvaises habitudes alimentaires!



La mode des compléments

Lutter contre la fatigue et le stress, perdre du poids, renforcer sa mémoire, augmenter ses performances... Les promesses avancées par certains compléments alimentaires sont séduisantes. A tel point qu'on constate une augmentation importante de leur consommation. Selon l'étude CoLaus, réalisée depuis 2003 au CHUV à Lausanne, nous serions près de 30% à absorber régulièrement ces petites pilules miracles. En tête: les vitamines, suivies par les acides gras. S'ils ne font pas de bien, les compléments alimentaires ne font pas de mal non plus, pense la majorité des consommateurs. Pourtant leur efficacité est toujours plus contestée par les spécia-

listes, qui estiment qu'il vaut mieux les chercher dans une nourriture variée. Car cette supplémentation se révèle le plus souvent inutile, voire dangereuse. En effet, ces composés interagissent entre eux et il peut être préjudiciable d'intervenir dans leur équilibre. La vitamine E, par exemple, est bonne pour le cœur mais fragilise les os; la vitamine A exerce un impact positif sur la vision, mais inhibe les effets de la vitamine D. De plus, une alimentation carencée n'entraîne pas d'emblée un problème, notre corps ayant une forte capacité d'adaptation et améliore, par exemple, l'absorption du nutriment manquant.

Sources: *Le Temps* et *FRC*

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

Dame ortie, la plante à tout faire

BALADE | pages 4-5

Autour de Murist, d'une haie à l'autre

Le coup de gueule de Christophe

Dans les années 1970, mon papa disait déjà que les aliments sur les étals des magasins étaient de plus en plus soumis à des procédés d'industrialisation. Presque deux générations ont passé et pour garantir la stabilité des produits, les techniciens de l'agroalimentaire regorgent d'idées qui permettent de faciliter les processus de transformation, d'améliorer les possibilités de conservation et surtout d'augmenter les profits, par divers procédés de dénaturation, ceci généralement au détriment de la vitalité des matières premières.

Citons par exemple le raffinage des céréales, qu'on débarrasse de leurs précieuses fibres, ce qui permet à la ménagère de gagner un temps précieux lors de la cuisson. Les oligo-éléments, minéraux et autres vitamines sont alors sacrifiés sur l'autel de la commodité! Les farines panifiables qui sont alors enrichies d'agents de levage chimiques et de gluten, afin que les boulangeries industrielles puissent livrer dans les meilleurs délais un produit que l'on appelle «pain».

Que dire du lait pasteurisé, upérisé ou homogénéisé? Par ces procédés de stérilisation, on perd les clés que sont les enzymes essentiels à son autodigestion et à l'assimilation des nutriments. Et les yogourts auxquels on ajoute de l'amidon de maïs modifié pour réduire les longs temps de fermentation nécessaires à la maturation d'un vrai yogourt?

Pas étonnant que, dans les pays industrialisés, nous souffrions de diverses maladies provoquées par des carences de substances vitales ou la présence d'additifs; et que de plus en plus de personnes deviennent intolérantes à une multitude d'éléments. Ce qui permet à la même industrie de proposer des compléments nutritifs pour palier aux besoins ou des médicaments onéreux nécessaires à baisser le taux de cholestérol ou la pression artérielle!

Si nous mangions des aliments frais, de saison et de proximité, nous n'aurions certainement pas toutes ces difficultés. Les industriels, axés vers le profit, ne vont certainement pas changer leur manière de faire! Ce qui va, dans les prochaines décennies, provoquer encore davantage de maladies métaboliques.

Les bienfaits du Bio-Strath

Pour pallier les difficultés rencontrées aujourd'hui dans notre façon de s'alimenter, il est essentiel d'acheminer dans notre organisme un élément capable de nous fournir les clés essentielles à l'assimilation des nutriments. Un produit extraordinaire a été développé dans les



Bébé élevé au Bio-Strath, Christophe Roggen - ici sur les genoux du champion de cyclisme Ferdi Kübler - dénonce l'attitude de l'industrie agroalimentaire.

années 1960 déjà, par Fred Pestalozzi. Le fondateur de Bio-Strath alimenta une levure primaire avec des végétaux sélectionnés et procéda ensuite à la plasmolyse des cellules. Ce procédé permit d'obtenir une préparation parfaitement digeste, qui livre à notre organisme plus de soixante substances vitales totalement résorbables par notre intestin. Les quantités raisonnables de vitamines, d'oligo-éléments, d'acides aminés et d'enzymes présentes dans le Strath Original valent mieux que des bombes multivitaminées de synthèse surpuissantes, souvent inappropriées et mal résorbées, que les industries pharmaceutiques vendent à prix d'or.

Christophe Roggen, droguiste diplômé

PORTRAIT

En tête-à-tête avec Maeva

Elle vient tout juste de décrocher son CFC de droguiste. Mais Maeva Roggen a déjà de jolis projets de carrière. Agée de 21 ans, la jeune femme - qui a fait son apprentissage dans la droguerie de son papa Christophe, à Estavayer-le-Lac - souhaite dans un premier temps faire une expérience professionnelle outre-Sarine, afin de perfectionner son allemand. Un bagage indispensable pour entamer l'étape suivante, à savoir l'Ecole supérieure de droguerie (ESD) à Neuchâtel, où une partie des cours sont donnés dans la langue de Goethe. Elle pourra ensuite ouvrir sa propre droguerie ou devenir gérante d'une enseigne. Un

rêve qu'elle caresse et qu'elle aimerait conjuguer avec une vie de famille.

Lorsque Maeva entamait sa formation en 2013, le choix de la profession de droguiste n'était pas encore une évidence: «A l'époque, je ne voulais pas faire le même métier que mon papa. Aujourd'hui, j'adore mon activité. Elle regroupe tout ce que j'aime, entre la santé et le social, notamment au travers du contact avec la clientèle». Passionnée de chevaux depuis sa plus tendre enfance - un virus qui lui a été transmis par sa maman - Maeva monte régulièrement. Autre corde qu'elle est en train d'ajouter à son arc: la cornemuse.





FICHE TECHNIQUE

Urtica dioica

HISTOIRE

Plante vénérée dans l'Antiquité, l'ortie était consommée comme légume par les Grecs et censée les protéger des maladies durant toute l'année. Dans la culture germanique, l'ortie (*Donnernessel* en vieil allemand) était consacrée à Donar, chef du Panthéon et maître du tonnerre. On pensait que l'«ortie-tonnerre» protégeait de la foudre.

ETYMOLOGIE

Urtica vient du latin *urere*, qui signifie brûler. Il existe deux sortes d'ortie: *Urtica urens*, l'ortie brûlante (petite ortie) et *Urtica dioica*, l'ortie dioïque (grande ortie). Dioïque signifie deux maisons. Certains plants d'ortie portent des fleurs mâles et d'autres des fleurs femelles. Leur fécondation s'opère par le vent.

BOTANIQUE

Plante vivace, de couleur vert foncé, de la famille des Urticacées. Mesure entre 50 et 120 cm. Inflorescences en grappes ramifiées pendantes et plus longues que les pétioles. Tige et feuilles recouvertes de poils urticants qui, lors d'un contact, se brisent et laissent échapper un liquide brûlant.

VERTUS

Plante activatrice du métabolisme, minéralisante, diurétique, fortifiante et utile lors de troubles de la prostate.

L'ortie, trésor brûlant

L'ortie est une plante merveilleuse, aux multiples facettes. Chez elle, tout est utile: les feuilles, les racines et les semences (fruits). Dans la nature, l'ortie pousse partout où le sol a été souillé par les déchets. Elle le nettoie et le reminéralise. Dans notre organisme, les feuilles d'ortie jouent le même rôle. Elles augmentent la diurèse (volume d'urine excrété par le rein) et permettent d'éliminer l'acide urique. La tisane d'ortie est conseillée en cas de troubles rhumatismaux tels que goutte ou arthrite, lors de maladies inflammatoires des voies urinaires et lors de problèmes de peau (urticaire).

Les anciens se flagellaient avec de l'ortie fraîche afin de réduire leurs douleurs rhumatismales. Cette action stimule l'irrigation sanguine. En essence spagyrique, cette plante est recommandée contre l'anémie, car elle contient un taux de fer élevé, qui favorise la formation des globules rouges. En usage externe, elle est conseillée pour fortifier les cheveux. Autrefois, les semences

d'ortie étaient utilisées en aviculture afin d'augmenter le rendement de la ponte; les orties justes fanées permettent de fortifier les coquilles d'œufs.

Les semences d'ortie sont utilisées comme tonique, stimulant et activateur du métabolisme. Lors d'épuisement, de fatigue ou d'anémie, on peut préparer un mélange avec une cuillerée à café de

semence d'ortie, un jaune d'œuf et un petit verre de Malaga ou de cognac, à prendre le soir. Associée à l'épilobe, aux graines de

courge et à l'extrait de palmier nain (en comprimés ou en gouttes), la racine d'ortie est utilisée lors de problèmes de miction liés à une hyperplasie bénigne de la prostate.

En jardinage, on utilise le purin d'ortie (dilué à 10%, soit 1 litre de purin avec 9 litres d'eau) comme engrais ou en traitement contre les parasites et les maladies. Placer un ballot d'ortie fraîche dans le trou avant de planter les tomates permet de diffuser jusqu'à la récolte de précieuses substances afin de garantir les meilleurs fruits. MM





Autour de Murist, d'une haie à l'autre

C'est au rythme des haies et des prairies fleuries que se déroule cette balade entre Murist, La Vounaise et Montborget. Trois localités réunies déjà en 1981 et qui font désormais partie de la grande commune d'Estavayer-le-Lac, qui a officiellement vu le jour au 1^{er} janvier de cette année. Le parcours a été balisé avant la fusion. Il s'agit de la deuxième boucle du «Sentier nature de la Molière» - le premier tournant autour de Franex. Jalonné de panneaux didactiques, il permet de découvrir la région notamment au fil des différentes variétés d'arbres rencontrées. On y apprend que les agriculteurs du réseau de la Molière cherchent à diversifier les haies en taillant les espèces plus concurrentielles, dont le noisetier et le frêne, qui peuvent finir par étouffer d'autres espèces.

On vous propose de débiter cette balade devant l'administration communale de Murist. Le village, connu pour son emblématique «tour de la Molière», est desservi aux heures scolaires par la ligne 555 des TPF. La carte du parcours est à disposition pour téléchargement sur le site internet de l'office du tourisme www.estavayer-payerne.ch. Sinon, il suffit de suivre les petites flèches vertes en quittant le parking en direction du

village. Au premier carrefour, monter à droite la «Route de la Molière». Avec un peu de chance, vous pourrez observer les alpagas qui ont leurs quartiers dans l'enclos électrifié situé sur votre droite. A la croix, prendre à gauche la route de «La Planche au Rey» qui descend vers La Vounaise. Peu avant le bourg, partir à droite, sur un chemin bétonné qui mène à une ferme isolée. Tourner à gauche, puis, au creux du vallon, franchir le pont sur le Bainox. Ce ruisseau prend sa source à Chavannes-le-Chêne dans le canton de Vaud. Il passe à Montborget et à La Vounaise, avant de couler vers Bollion. A la route cantonale, bifurquer à gauche. Attention à la circulation! On emprunte alors la voie qui monte à droite dans le village. Après la dernière maison, on longe la haie qui file, après quelques virages, à travers la campagne. Après un long bout droit, on part à gauche. On descend une centaine

de mètres avant de s'engager à droite, dans la forêt. La montée est abrupte! A la sortie du bois, tourner immédiatement à droite (contrairement à ce qu'indique le panneau). On rejoint alors un chemin des améliorations foncières. Partir à gauche en direction de Montborget. Sur ce tracé rectiligne, on peut observer par temps clair les Préalpes, ainsi que quelques sommets des Alpes. Au centre du village, une flèche indique l'emplacement de la fontaine couverte, un endroit idéal pour se reposer ou pique-niquer. Si vous faites une pause à cet endroit, n'oubliez pas de rebrousser chemin jusqu'à la dernière flèche pour retrouver le sentier nature. Monter alors sur la gauche et traverser le village. Après la dernière maison, on partira à gauche sur le chemin qui descend puis remonte de manière franche... Au sommet du versant, partir à gauche, en direction de Murist. La vue sur le lac de





Neuchâtel est magnifique. On rejoint le village. Il suffira de le traverser pour retrouver son point de départ, en passant devant l'ancien Café de la Molière et la monumentale église.

Le prunelier ou épine noire



C'est dans les haies et en bordure de forêt que l'épine noire pousse abondamment. Au printemps, ses fleurs blanches, qui apparaissent avant les feuilles, annoncent un retour du gel. Pourtant précoce, elle nous fait patienter jusqu'aux premiers

frimas de l'automne pour nous donner ses fruits. Gare à celui qui les récolte trop tôt: ils seront tellement âpres qu'ils rendront toute préparation immangeable. Une fois bien mûres, voire rendues blettes par les premiers gels, les prunelles deviennent un précieux fruit pour les préparations hivernales fortifiantes et en cas de convalescence. L'élixir d'automne se prépare sous forme d'un sirop, en mélangeant aux prunelles des fruits d'églantier, de sureau noir et des aubépines, par exemple. Il permet de passer l'hiver en pleine forme, à l'abri des rhumes et autres refroidissements.

Le gratte-cul



Présents également dans les haies tout au long de cette balade, les éclatants cynorrhodons, fruits de l'églantier, sont l'une des sources les plus riches en vitamine C que nous offre la nature. Associée à la pectine naturellement présente dans le

fruit, cette vitamine est résorbée de manière optimale. Attention par contre à ne pas consommer les gratte-culs en entier, car les semences présentes à l'intérieur du fruit sont munies, à leur extrémité, d'un poil urticant. C'est bel et bien à ce dernier que le gratte-cul doit son surnom, car une fois ingérée, la pulpe du fruit est décomposée par la digestion, mais pas sa semence. En bout de course, il n'est pas étonnant que cela finisse par nous gratter quelque part... Plutôt que de les consommer entiers, faites plutôt cuire les cynorrhodons avec du sucre; passez le tout au chinois pour obtenir une délicieuse marmelade à consommer tous les jours de l'hiver.

INFOS PRATIQUES




Durée de la marche: 2h00 sans la lecture des panneaux.

Distance: 7,5 km.

Dénivelé: 430 m.

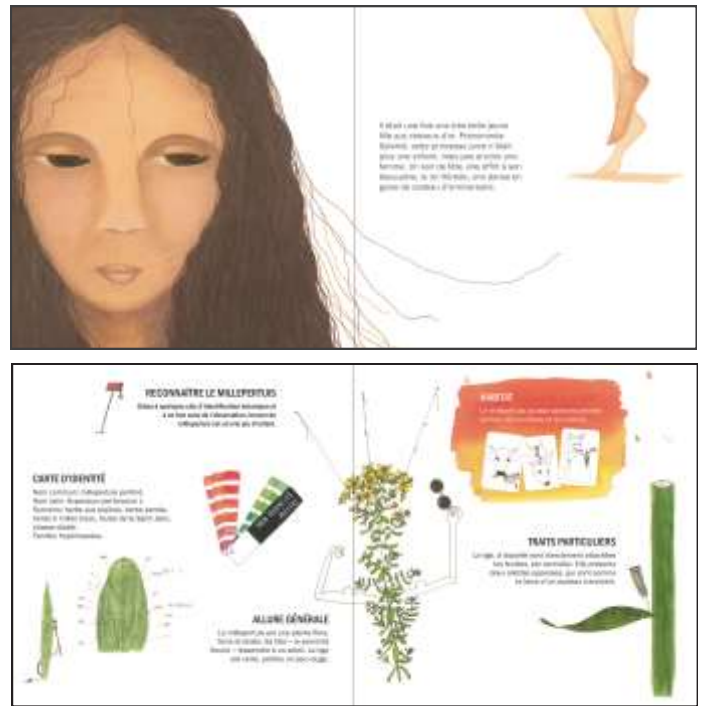
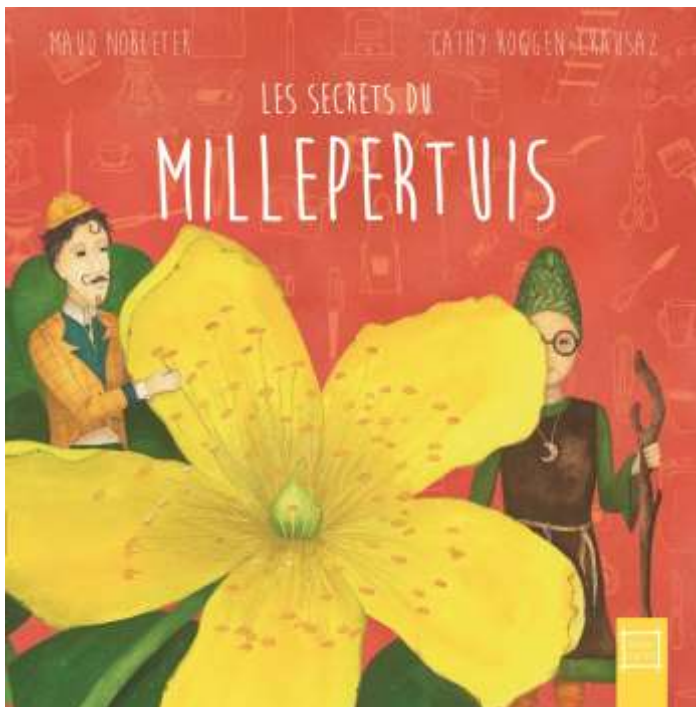
Pour qui? Pour toute la famille. Attention: la balade est presque entièrement sur sol bétonné.

Orientation: Cartes nationales 1:25'000 no 1184 Payerne et 1204 Romont.

-  **Point de départ**
-  **Le prunelier**
-  **Le gratte-cul**



Le petit druide, une collection pour découvrir les plantes



Le 26 septembre prochain sortira de presse «Les secrets du millepertuis». Publié par les Editions du Bois Carré, ce livre jeunesse, illustré par Maud Nobleter, est le premier d'une collection de dix ouvrages qui part à la découverte des plantes médicinales de chez nous. Inspirée des anecdotes et des récits mythologiques de Claude Roggen, cette série s'ouvre avec le millepertuis. Sa particularité: un découpage en trois

parties, à savoir un conte illustré animé par des personnages narrateurs, de la botanique et une expérience inédite. Dans l'histoire de la princesse Salomé, on apprend pourquoi le millepertuis porte le nom d'herbe de la Saint-Jean. Quelques clés d'identification permettent ensuite de reconnaître de façon simple l'herbe aux mille trous. Enfin, la dernière partie invite le lecteur à partir à la rencontre de la plante dans la na-

ture et à la récolter pour fabriquer une huile de soin. Un fabuleux voyage à vivre en famille!

Les secrets du millepertuis, Maud Nobleter et Cathy Roggen-Crausaz, Editions du Bois Carré, Collection «Le petit druide», 40 pages, ISBN 978-2-9701088-2-5. Prix: 25,00 CHF. A lire seul à partir de 8 ans. En vente dans les drogueries Roggen, dans toutes les bonnes librairies et via le site www.boiscarre.ch

RECETTE

Quenelles d'orge aux légumes

16 quenelles pour 4-6 personnes en plat principal

1 tasse d'orge entier*
2 tasses d'eau
1 cc d'extrait de légumes Morga*
1 carotte râpée grossièrement
1 morceau de courgette coupé en fines lamelles
1 œuf
2 cs de crème double
1 gousse d'ail pressée
100 g de gruyère salé râpé
1 cc de zeste de citron
Herbettes du jardin (thym, romarin, marjolaine, persil, ciboulette) hachées
4 cs bombées de farine
Poivre, 10 tours de moulin
*en vente dans votre droguerie

Dans une casserole, porter l'eau avec l'extrait de légumes à ébullition. Ajouter l'orge et cuire, en partie à couvert, à petit feu pendant 30 minutes. Eteindre la plaque et ajouter les légumes. Laisser reposer à couvert pendant 20 minutes.

Incorporer tous les autres ingrédients, bien mélanger.

A l'aide de 2 cuillères à soupe, former des quenelles. Chauffer le beurre à rôtir dans la poêle et dorer les quenelles à feu moyen pendant 3-5 minutes de tous côtés. Egoutter sur un papier ménager. Servir avec des crudités, une salade, une ratatouille, des légumes.



Cette recette est proposée par Sonja Aerne-Roggen

Les carences Le dossier du droguiste

Alimentation «moderne» et carences: l'équation débouche souvent sur le recours à des compléments alimentaires. Or la clé se trouve plutôt dans une alimentation équilibrée.

Etonnement, les carences alimentaires ne touchent pas que les populations des pays en voie de développement; elles concernent également celles des pays industrialisés, sans distinction de classe sociale! La raison principale est à chercher dans le mode alimentaire. D'un côté, on sous-estime encore trop les bienfaits d'une alimentation équilibrée et, de l'autre, on trouve à profusion des aliments qui ne sont pas de saison. Ces produits sont de moins en moins riches en micronutriments et en substances vitales. De plus, les aliments transformés industriellement ou semi-transformés sont, pour des raisons commerciales, essentiellement produits à partir de matières raffinées.

Jadis, l'homme vivait en harmonie étroite avec la nature et se nourrissait d'aliments simples, de saison et non raffinés. Les aliments végétaux frais tels que les oléagineux, les graines, les racines, les céréales, les légumineuses et les fruits représentaient alors la principale composante de l'alimentation. La nourriture contenait beaucoup d'aliments de haute valeur nutritive tels que des fibres, des vitamines, des sels minéraux et des enzymes. L'alimentation a fait l'objet de changements considérables au cours du XX^e et au début du XXI^e siècle. Cela vaut particulièrement pour les pays industrialisés. La nourriture actuelle présente parfois d'énormes déficits en substances vitales, qui sont accentués par un mode de vie inadapté au bon fonctionnement de notre organisme. Le manque d'activité physique, le stress associé à une alimentation déficiente constituent un facteur de

risque à prendre au sérieux pour un bon nombre de maladies dites de civilisations (hypertension, diabète, obésité, cardiopathies). Aujourd'hui, nous ne consomons plus suffisamment d'aliments végétaux frais et de saison tels que la salade, les fruits et les légumes. L'alimentation s'est nettement appauvrie en fibres, en vitamine, en sels minéraux et en enzymes. C'est la raison pour laquelle peuvent apparaître des carences en certaines substances nutritives. Nous devons dès lors recourir à des compléments alimentaires, alors que de simples changements dans nos habitudes pourraient régler le problème. Une assiette comportant un apport calorique équilibré, des graisses de bonne qualité et suffi-

samment de substance végétale sous forme de légumes, de fruits et de produits complets exercent une influence positive sur la santé; on apporte ainsi à l'organisme toutes les substances nutritives dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale. Ceci permet d'éviter les carences et de rester en bonne santé. Pas besoin de se priver des plai-

sirs du palais et de s'imposer des interdits alimentaires. Au contraire, on peut manger de tout, mais avec mesure.

Un mode alimentaire adapté et varié apporte, dans les conditions normales, tous les nutriments nécessaires au bon développement, et au maintien d'un bon état de santé. Cependant, certaines périodes de la vie (grossesse, allaitement, stress, maladie, effort physique intense, etc.) nous obligent à compléter notre alimentation à l'aide de suppléments nutritionnels. Dans ces cas, il est important de prendre des compléments d'origine naturelle comme le Bio-Strath, dont la biodisponibilité est optimale. Ceci permet à notre organisme de profiter un maximum des éléments présents



dans le produit, mais également d'améliorer la disponibilité des nutriments ingérés. Il ne faut surtout pas oublier que ce qui est bon en petite quantité ne sera pas nécessairement meilleur en plus grande quantité concentré dans un comprimé. Bien au contraire! Faisons en sorte que tous nos aliments soient nos médicaments, et inversement. RBL

Allier plaisir et équilibre

La pyramide alimentaire suisse (illustration) est un outil important en faveur d'une alimentation complète. Elle illustre la part qui doit revenir aux différents groupes d'aliments. Ceux qui figurent dans les étages inférieurs sont à consommer abondamment, ceux des étages supérieurs avec modération. Il n'y a

pas d'aliments interdits, la clé d'une alimentation saine et équilibrée réside dans le bon dosage. Mais manger reste un acte complexe, avec son lot de conséquences, comme nous le rappelle la maxime de Benjamin Franklin: «Nous sommes ce que nous mangeons. Nous creusons notre tombe avec nos dents.» RBL

ACTIVITÉS

ALIMENTATION SAINE



Se familiariser avec les céréales et leurs vertus. C'est le thème de cette soirée

alimentation saine, où l'orge sera à l'honneur. La conférence-repas aura lieu **lundi 6 novembre de 18h30 à 20h30** à la droguerie Roggen à Domdidier (Vy-d'Avenches 12). Animé par Sonja Aerne et Claude Roggen. Prix: 40,00 CHF par personne. Participation limitée à 12 personnes. Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

ATELIER TISANE POUR ENFANTS

Nous t'invitons à venir apprendre à confectionner ton propre mélange pour un excellent «thé froid» maison. L'occasion de passer un joli moment et de repartir avec un sachet de tisane que tu pourras faire déguster à ta famille. Cet atelier aura lieu **mercredi après-midi 22 novembre, de 14h à 16h**, à la droguerie Roggen de Domdidier (Vy-d'Avenches 12). Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10,00 CHF par enfant (matériel compris). Places limitées à 12 participants. Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

LIVRE

Comment bien manger au travail



Les bienfaits d'un repas maison au travail? C'est tendance! La publication du livre de Manuelle Magnin le confirme. Richement illustré d'une trentaine de recettes, d'astuces et d'informations pour se nourrir sainement au bureau, «Bien manger au travail» met en lumière les bienfaits qu'offre un repas maison. C'est-à-dire un repas équilibré, préparé selon ses envies et ses besoins et qui permet de garder la maîtrise sur les aliments en évitant additifs et conservateurs. Ces types de repas donnent de l'énergie et de la vitalité; de véritables atouts pour la journée. «Ma lunch box gourmande» donne aussi des conseils pour des menus complets

sur un thème ou une déclinaison autour d'une salade. De plus, il est agrémenté de quelques recettes pour cuisiner les restes et les fonds de placard. Très malin! L'ouvrage suggère des idées de menus sans trop se prendre la tête. La présentation ainsi que les photos sont très sympas. Manger varié sans tomber dans la routine salade/sandwich, c'est ce que propose ce livre à spirale qui vous mettra à tous les coups l'eau à la bouche. A noter qu'il a été édité avec la complicité de l'Antenne des diététiciens genevois et de la Fédération romande des consommateurs.

Bien manger au travail - Ma lunch box gourmande, Manuella Magnin, Ed. Planète Santé, 96 pages, 22,00 CHF

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch. Egaleme nt 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'Eglise 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

