



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 60 | Automne 2021 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)



CLAUDE ROGGEN  
DROGUISTE DIPLÔMÉ

### L'héritage de Paracelse

*C'est en lisant des livres et des articles dédiés au savant de la Renaissance Paracelse et en participant à des séminaires de formation continue organisés par Heidak et Welleda que je me suis familiarisé avec la spagyrie, dont les origines remontent à l'Égypte antique. Ce procédé thérapeutique a pour principe de décomposer les éléments «en les ramenant à la toute première chose», puis de les remettre ensemble. Un processus qu'on retrouve dans l'étymologie du mot spagyrie, spao signifiant en grec séparer, et ageiro, réunir. Le mode de préparation (macération, fermentation, distillation et calcination) élimine les principes toxiques, tout en gardant les «forces» de la plante. On peut ainsi utiliser des végétaux hautement toxiques pour leurs vertus médicinales, comme la belladone. C'est ce qui m'a tout de suite fasciné dans cette thérapie, qu'on retrouve dans la célèbre maxime de Paracelse: «En toutes choses, il y a du poison, seule la dose fait que la chose soit sans venin.» Bonne lecture!*

© Heidak AG



## La spagyrie, une alchimie naturelle

La spagyrie est une méthode de traitement holistique très ancienne qui se base sur les principes fondamentaux de l'alchimie. Du latin médiéval *alchemia*, issu de l'arabe *al Kīmiyâ*, la chimie ou l'art de faire de l'or, l'alchimie se définit comme une science occulte et visionnaire qui consistait surtout en la recherche de la transmutation des métaux en or grâce à la fameuse pierre philosophale. Certains alchimistes, dont le célèbre médecin de la Renaissance Paracelse, se sont plutôt concentrés sur son utilisation médicale. Leur approche spécifique donna naissance à la spagyrie.

Le but de la spagyrie est de fabriquer, à partir de différentes matières premières (plantes médicinales, minéraux ou métaux), des médicaments naturels, efficaces et de qualité supérieure dont l'effet est subtil, mais puissant. Pour y parvenir, la spagyrie s'appuie sur un procédé de transformation qui a lieu en laboratoire. Les essences spagyriques qui en résultent permettent de déclencher des processus de guérison au sein même de l'organisme. Elles stimulent le rétablissement de l'équilibre naturel et aident ainsi à surmonter la maladie. MT

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*Le dompte-venin, une plante toxique utilisée comme contrepoison*

BALADE | pages 4-5

*Au pays des légendes de la Gruyère*

# Chronique d'une droguiste diplômée

**Maeva Le Brun vient de terminer sa formation. La nouvelle gérante de la droguerie d'Estavayer-le-Lac revient sur son cursus.**

«Huit ans après le début de ma formation, me voilà de retour à Estavayer-le-Lac, mon diplôme de droguiste en poche. Mes deux dernières années à plein temps à l'École supérieure de droguerie de Neuchâtel m'auront permis d'obtenir le fameux sésame. Je peux désormais aussi bien former des apprentis qu'ouvrir ma propre droguerie. Le chemin a été long et exigeant, mais parsemé de belles découvertes et de magnifiques rencontres. Le niveau d'exigence a parfois été élevé. Heureusement, j'ai eu la chance d'être bien entourée et soutenue tout du long.

Ces études ont consisté, d'une part, à développer mes compétences de gestion, et, d'autre part, à approfondir mes connaissances dans le domaine des thérapies naturelles et de la pharmacologie. De multiples cordes à mon arc que je vais pouvoir utiliser dans le cadre de mon nouveau poste de

gérante de la droguerie d'Estavayer-le-Lac. Cette fonction m'offrira la possibilité d'acquies de l'expérience dans l'optique de réaliser mes futurs projets professionnels. Ce qui me réjouit le plus, c'est certainement de pouvoir transmettre ma passion et les connaissances que j'ai acquises aux jeunes en formation.

Maintenant que j'ai décroché mon diplôme, j'ai des rêves plein la tête, et surtout de nouveaux objectifs. Après ce long cursus, j'aimerais d'abord consacrer plus de temps à ma famille, puis, d'ici quelques années, ouvrir une nouvelle droguerie en Suisse romande, probablement dans le canton de Fribourg.

Je souhaite apporter ma contribution à notre corporation en motivant les jeunes à découvrir l'univers de la droguerie. L'ouverture d'une nouvelle enseigne me permettrait de former plus de nouveaux droguistes, qui seraient ensuite en mesure d'assurer la pérennité de ce beau métier, dont les connaissances ancestrales se transmettent de génération en génération depuis la nuit des temps.» *MLB*



## DIPLÔMÉS

# Les lauréats des drogueries Roggen



Chaque année, des apprentis des drogueries Roggen terminent leurs études de droguiste CFC. Cela a été le cas, en 2021, d'**Aurélié Chezeaux**, qui travaille à Estavayer-le-Lac. Ce qu'elle a le plus apprécié lors de ces quatre années? La diversité de la formation. Plus motivée que jamais, cette habitante de Vesin continuera à œuvrer à Estavayer-le-Lac, puis entamera peut-être une formation de secrétaire médicale.

Comme les bonnes nouvelles n'arrivent jamais seules, **Karyl Stauffer** a également fini sa formation supérieure. Ancien apprenti à la droguerie d'Estavayer-le-Lac, il avait débuté l'École supérieure de droguerie en 2019. Il souhaitait avant tout approfondir ses connaissances sur les plantes. Après deux années d'études très prenantes, celui qui réside à Neuchâtel a achevé avec brio sa formation. Son but, en

parallèle de son nouvel engagement à la droguerie Schmitter, à Neuchâtel, est désormais de continuer à se perfectionner. Les drogueries Roggen lui souhaitent bon vent et beaucoup de succès! *MLB*



## Toxique, le dompte-venin est aussi un contrepoison

### FICHE TECHNIQUE

## Vincetoxicum hirundinaria

### NOMS POPULAIRES

Asclépiade blanche, racine d'hirondelle (*Schwalbenwurz*).

### HISTOIRE

Dans la mythologie grecque, cette plante fait partie des herbes médicinales dédiées à Asclépios (Esculape), fils du dieu Apollon, qui incarnait l'art de guérir.

### BOTANIQUE

Autrefois, ce végétal était classé dans la famille des Asclépiadacées, mais aujourd'hui, il figure dans celle des Apocynacées. Originaire des régions tempérées d'Eurasie, cette plante vivace, qui peut atteindre une hauteur d'un mètre, pousse dans les endroits ensoleillés, secs et parfois rocailleux, sur des sols riches en calcium.

### USAGES

#### En spagyrie

Contre les infections virales de toutes sortes, comme l'herpès, la mononucléose, la varicelle et le zona. Lors d'infections grippales, de faiblesse musculaire ou de rétention d'eau consécutive à un virus. Aussi en cas de verrues et de molluscums.

#### En homéopathie

Contre les maladies virales à caractère récidivant accompagnées de symptômes rhumatismaux. Également en traitement concomitant lors de diabète sucré (de type 2).

Ses fleurs blanc-jaunâtre étoilées réparties en plusieurs petits groupes, qui apparaissent de juin à août, font penser à de petits edelweiss réguliers. Son fruit, quant à lui, se présente sous forme d'une longue cosse lancéolée qui contient plusieurs graines pourvues d'une touffe de poils soyeux et s'apparente à une queue d'hirondelle. Cette caractéristique physique propre au dompte-venin officinal a inspiré son nom latin, *hirundinaria*, et allemand, *Schwalbenwurz* (racine d'hirondelle).

Finalement, seule son odeur désagréable semble prévenir de sa dangerosité. Ses feuilles, ses racines et ses fleurs contiennent en effet un latex toxique, qui fait de lui une plante vénéneuse. Dès lors, pourquoi a-t-il été

baptisé dompte-venin – aussi bien en français qu'en latin, *Vincetoxicum* venant de *vincere* (vaincre) et *toxicum* (toxique)? Autrefois, le dompte-venin était utilisé comme antidote en cas d'empoisonnement et entrainé dans la composition d'une potion vomitive qui devait être administrée avec beaucoup de précaution. Cet usage a été abandonné, car le dompte-venin provo-

quait beaucoup trop de complications et d'effets secondaires dangereux.

Les parties souterraines de la plante contiennent des glycosides, légèrement toxiques, comme la vincetoxine, un alcaloïde agissant sur le cœur et le système nerveux. A forte dose, cette substance peut paralyser les voies respiratoires et entraîner la mort. Raison pour laquelle on l'utilise désormais exclusivement en spagyrie ou en homéopathie.

Sous forme d'essence spagyrique, le dompte-venin possède des effets anti-

viraux, mais est également anti-inflammatoire. Il est bénéfique au métabolisme, désintoxique et fortifie l'état général durant la convalescence, ce qui permet d'éviter

que les virus et les toxines s'installent et s'accumulent dans l'organisme. Sudorifique, il est aussi connu pour ses propriétés diurétiques.

Si l'on devait associer l'essence Vincetox à un caractère, on pourrait dire qu'elle convient particulièrement bien aux personnes qui ont peu d'estime de soi et de confiance en leurs propres capacités. RL





# Au pays des légendes de la Gruyère

Saviez-vous qu'à Lessoc, une jument assoiffée aurait avalé la lune en buvant l'eau du bassin? Et que Cathiau des Monts de Riaz, même sans lait, pouvait fabriquer autant de beurre qu'elle le souhaitait? De quoi éveiller la curiosité de Crépin à la Ratta, le cordonnier ambulante... Ces contes, et bien d'autres, sont à découvrir entre Vuippens et Echarlens au fil d'un parcours thématique illustré, «Le sentier des légendes de la Gruyère». Trois variantes sont proposées, un grand tour de 6 km et deux petits de 3 km chacun.

C'est la petite boucle au départ de Vuippens qui est décrite ici. La localité est desservie par les transports publics (ligne de bus no 336 au départ de Bulle). Un grand parking accueille les véhicules au centre du village, à côté de l'hôtel-restaurant communal. Bien balisée, cette escapade, qui se déroule en partie dans la jolie forêt des Joux d'Everdes, flâne sur les hauteurs du lac de la Gruyère, offrant un panorama idyllique sur les plans d'eau morcelés et sur la région alentour. Si cette virée est un bon moyen de (re)découvrir plu-

sieurs légendes fribourgeoises, c'est aussi l'occasion de faire connaissance avec une jolie brochette d'artistes du cru, qui ont illustré les histoires.

La balade débute sur le parking du village de Vuippens, où trône un grand panneau explicatif. Il suffit de se laisser guider par les flèches blanches en métal qui parsèment le parcours. On traverse d'abord le vieux bourg, où on peut apercevoir de majestueuses demeures, dont la maison de Sorens et le somptueux château, un petit Versailles gruérien avec ses jardins à la française. On file ensuite vers la Sionge, rivière qu'on franchit avant de remonter vers Les Trois Moulins. C'est le moment de pénétrer dans le bois d'Everdes. On grimpe jusqu'au point de vue situé à 806 mètres d'altitude. Le panorama se déroule au sud, jusqu'au Moléson et à la Dent de Broc.

On poursuit par les escaliers confortablement aménagés dans le terrain pentu. Régulièrement, la forêt se fait moins dense, et laisse apparaître le lac et ses berges. Avec ses 13,5 km de long, ce plan d'eau, qui a vu le jour en 1948 avec l'achè-

vement des travaux de construction du barrage de Rossens, est le plus grand lac artificiel de plaine de Suisse.

Le sentier se faufile sur la crête et propose un aller-retour «Sur le Mont» pour profiter une nouvelle fois d'un splendide panorama. Entre forêts et pâturages, le lac se déploie maintenant vers le nord. C'est là qu'est racontée la légende de Catillon ou Catherine Repond, surnommée la Touâscha, qui signifie la tordue, en référence à son dos bossu. Jugée pour sorcellerie et brûlée le 15 septembre 1731 au Guintzet, à Fribourg, cette native de Villarvolard fut la dernière victime des superstitions populaires dans le canton. La plaque est illustrée par l'artiste Gisèle Rime, qui a publié aux Editions Gruériennes en 2004, puis en 2010 avec Marie-Alexandre Bovet, un ouvrage intitulé «Légendes de la Gruyère».

On rebrousse chemin sur quelques centaines de mètres, pour redescendre au lieu-dit «Derrière le Mont». Point d'orgue du parcours, le géant Gargantua – il mesure plusieurs mètres de haut et il a été confectionné par le célèbre artiste



© Anne-Claire Loup Falourd

de la Vieille-Ville de Fribourg Hubert Audriaz et son équipe —, qui fera le bonheur des petits marcheurs. Au croisement, on quitte le sentier balisé pour partir à droite, ce qui permet d'emprunter un autre itinéraire que celui de l'aller pour regagner le point de départ. CRC

## Origan ou marjolaine sauvage



Pouvant atteindre plus d'un demi-mètre de haut, l'origan ou marjolaine sauvage est un proche cousin de la plante de culture appelée marjolaine ou origan des jardins. De quoi s'emmêler les pinceaux. Pas de panique, car les deux ont les mêmes vertus, tant médicinales qu'aromatiques. Les feuilles de la variété sauvage, aussi nommée herbe à pizza, sont utilisées depuis l'Antiquité pour aromatiser de nombreux plats méditerranéens. Quelques feuilles placées dans une boisson agiront comme filtre d'amour. Et si les effets attendus ne se font pas sentir, la boisson sera au moins un bon antiseptique en cas d'infection des voies respiratoires ou digestives. Ses feuilles sont de forme ovale, petites et disposées deux par deux, l'une en face de l'autre. Il se distingue par ses fleurs pourpres réunies en cymes denses au sommet des rameaux et qui sèchent sur tige à l'automne. ER

## Le sapin

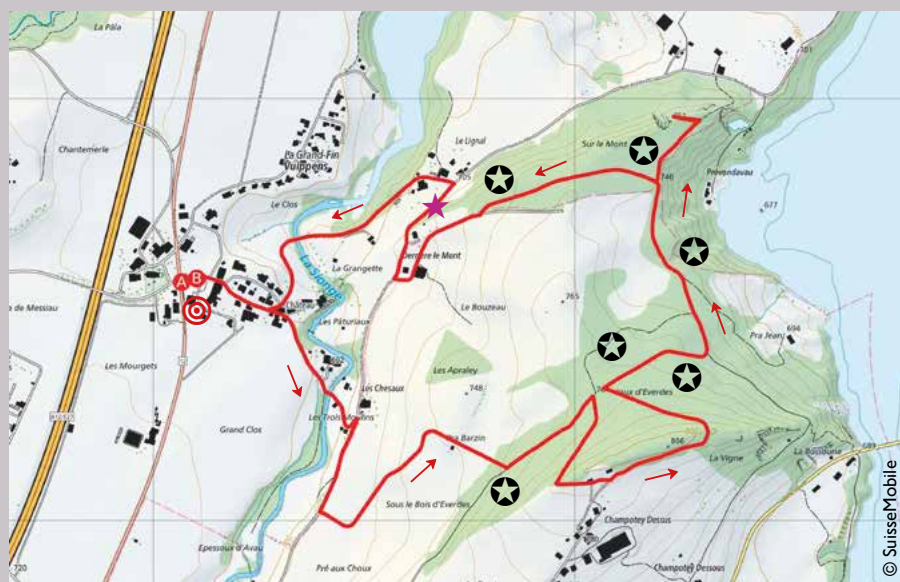


Ça sent le sapin... Oui, mais lequel? Sapin blanc ou sapin rouge, aussi appelé épicéa? On pourrait vite en perdre son latin. Dans toutes les forêts suisses de plaine, c'est l'épicéa qui domine, même s'il ne s'agit pas de son environnement naturel. La majorité d'entre eux a en effet été plantée au XIX<sup>e</sup> pour répondre à la pénurie de bois de construction et de chauffage. Le sapin blanc, lui, est bien mieux adapté aux conditions rencontrées en basse altitude. Sa racine pivotante fore profondément le sol à la recherche d'eau. Malheureusement, il croît nettement plus lentement que son cousin rouge, ce qui ne lui laisse que peu de chances de devenir adulte. L'odeur des rameaux permet, à coup sûr, de les différencier. Lorsqu'on froisse le bout des branches d'épicéa, une odeur de térébenthine se fait sentir, alors que le sapin blanc dévoile des notes de mandarine, tellement fortes que cela embaume tout le sous-bois. ER

## INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** 2 petites heures, sans les pauses.  
**Distance:** 5,8 km.  
**Dénivelé:** 370 m.  
**Pour qui?** Les familles, sans poussettes.  
**Orientation:** carte nationale 1:25 000 no 1225 Gruyères.  
**Café-restaurant:** la Maison de Ville, à Vuippens (fermé mardi et mercredi).

- 🎯 **Point de départ**
- ★ **L'origan**
- ★ **Sapins et épicéas**



© SuisseMobile

# La spagyrie, une solution à tous les maux

Remède naturel, la spagyrie utilise les principes actifs des plantes, mais permet également de libérer une force thérapeutique par un procédé complexe issu de l'alchimie. Résultat: ses applications sont multiples.

Il est assez aisé d'intégrer un végétal ou un minéral qui a été transformé grâce aux lois de l'alchimie dans une pommade ou une lotion. Les principes actifs et les minéraux contenus dans les essences spagyriques s'incorporent en effet dans presque n'importe quelle base. Que cette dernière soit huileuse ou plutôt aqueuse, la faible teneur en alcool de la spagyrie permet d'avoir un effet émulsifiant et de réaliser des préparations très diversifiées.

## Une thérapie douce

Si la spagyrie est souvent conseillée pour une utilisation interne, en la giclant simplement dans la bouche, elle s'avère néanmoins très efficace en application externe. Elle traverse facilement l'épiderme pour rejoindre la circulation sanguine par le biais des capillaires fins, ce qui rend donc possible un traitement local.

C'est pour cette raison que l'assortiment des drogueries Roggen compte toute une palette de produits contenant de la spagyrie, à l'instar des gels, des roll-on ou encore des suppositoires. Afin de traiter les petits bobos sont par exemple fabriqués la pommade Blessures N et le gel SOS. La spagyrie étant douce et bien tolérée, on y recourt également pour dans des spécialités comme un soin nasal, composé de germandrée maritime, plante aux vertus



décongestionnantes libérant le nez en cas de rhume. Il peut facilement être associé au Nasogel Rhume, qui contient lui aussi son lot d'essences spagyriques, notamment du cassis, apportant un vrai soulagement lors d'une inflammation des muqueuses nasales.

## Local et global

La spagyrie est également indiquée pour les troubles féminins. A cet effet sont préparées des ovules pour différentes

indications, telles que les mycoses ou encore la sécheresse vaginale. Il serait toutefois faux de penser que, en application externe, les mélanges à base de spagyrie n'ont qu'un effet local. Ils peuvent effectivement avoir un impact plus global, et ainsi agir sur le système nerveux en induisant détente ou apaisement. De fait, ils sont utilisés en synergie avec les huiles essentielles dans des roll-on afin de favoriser la détente ou encore lutter contre la fatigue et les maux de voyage. CR/MLB

## ANIMAUX

### Aussi bénéfique aux compagnons à quatre pattes

Les animaux réagissent également très bien à la spagyrie. Raison pour laquelle la droguerie Roggen réalise régulièrement des mélanges adaptés à leurs problèmes. Que ce soit pour un trouble nerveux, cutané ou encore hormonal, la spagyrie est LA solution pour traiter chiens, chats, chevaux...

Comme chez l'homme, la spagyrie peut aussi être utilisée de manière locale. Lors de problèmes de peau, il est généralement conseillé d'appliquer le mélange sur la zone concernée en l'intégrant dans un peu de séré maigre, dans le but de soulager les tissus cutanés. Pour lutter contre la dermatite estivale du cheval,

la droguerie Roggen a même décidé de préparer une pommade spécifique, SedaDerm, qui permet d'apaiser les démangeaisons. Alors, que ce soit pour vous ou pour votre compagnon à quatre pattes, nos droguistes sauront trouver la formule la mieux adaptée, celle qui saura remettre tout le monde d'aplomb! MLB

*Méthode de traitement holistique très ancienne, la spagyrie utilise les propriétés des plantes médicinales, des minéraux ou des métaux pour prévenir ou lutter contre de multiples pathologies.*

Le terme spagyrie résulte de la contraction des verbes grecs *spáô*, séparer-extraire, et *ageirô*, réunir. Cette thérapie puise ses origines dans l'alchimie pratiquée dans l'Égypte antique, ce qui en fait l'une des plus anciennes au monde. Le Grec Hippocrate, «père de la médecine», a contribué à faire perdurer ses fondements jusqu'au Moyen-Âge, puis le médecin Paracelse (1493-1541) les a développés. Sur la base des travaux de ce dernier, le médecin-homéopathe Carl-Friedrich Zimpel (1801-1879) a ensuite mis au point le procédé de fabrication spagyrique encore utilisé aujourd'hui.

## La thérapie

La spagyrie est avant tout une thérapie médicamenteuse naturelle faisant partie de la phytothérapie. On parle d'elle comme d'une méthode holistique, car elle agit aussi bien sur le corps que sur l'esprit. Les remèdes spagyriques stimulent les forces d'autoguérison, c'est-à-dire qu'ils donnent à l'organisme une information qui le fait réagir, le but étant l'autorégulation de ses systèmes. La spagyrie ne se limite donc pas à combattre les symptômes d'une maladie, mais elle aide aussi le corps à se guérir lui-même ou à prévenir les maladies.

## Particularités et application

Utilisées seules ou comme traitement complémentaire, les préparations spagyriques figurent parmi les remèdes à base de plantes les plus appréciés et les mieux supportés. Les effets indésirables sont très rares et on ne connaît pas de contre-indications ni d'interactions négatives avec d'autres médicaments.



© Heidak AG

**Une partie des plantes utilisées par Heidak pour la confection de la spagyrie est produite dans une ferme bio d'Oberburg.**

## La préparation du mélange

Le professionnel commence par interroger la personne sur son état de santé. Il choisit ensuite environ sept essences – parmi les 180 à disposition – qui répondent à sa problématique, puis réalise un mélange personnalisé. Ce procédé permet de traiter de nombreuses affections de manière ciblée, comme les refroidissements, l'anxiété, les éruptions cutanées, les troubles liés à la ménopause, etc. La posologie sera adaptée à la nature du trouble – s'il est aigu, toutes les heures; s'il est chronique, trois à six fois par jour. L'organisme

assimile surtout les principes actifs via la muqueuse buccale, mais également au travers de la peau et des autres muqueuses.

## Heidak, un gage de qualité

Les drogueries Roggen conseillent et préparent des mélanges sur mesure avec les essences spagyriques Heidak. Fondée en 1975, cette entreprise familiale lucernoise est pionnière dans la fabrication et la distribution de remèdes naturels. Les plantes fraîches utilisées sont, à quelques exceptions près, cultivées dans une exploitation agricole bio, à Oberburg (BE). MT

BR OYER

FERME N -  
TE R

DISTILLER

BRÛLER

CA LC INER

RÉUNIR

MÉLAN-  
GER

## La fabrication de la spagyrie en sept étapes

**Broyer** les plantes fraîches dans de l'eau et de la levure spéciale, afin d'assurer la fermentation.

**Fermenter:** ce processus a lieu à une température régulée et dure 2 à 3 semaines. Les tonneaux sont roulés chaque jour pour garantir une humidification régulière de la matière végétale.

**Distiller** grâce à de la vapeur sous pression.

**Brûler:** cela permet de récupérer la totalité des substances contenues dans

les plantes, leurs restes étant incinérés.

**Calciner:** le mélange est ensuite calciné plusieurs fois à 400°C dans un four spécial pour récolter les précieuses substances minérales et les oligo-éléments (magnésium, calcium, silicium...).

**Réunir** la dissolution des cendres dans le distillat est appelée le «mariage spagyrique».

**Mélanger** régulièrement le «mariage spagyrique» pour obtenir un assemblage optimal.

## ACTIVITÉS

### CARNET DE RANDO

Cathy et Emanuel Roggen proposent un nouveau «Carnet de rando» pour 2021-2022. Ces douze sorties auront lieu chaque deuxième mardi du mois, **dès le 12 octobre 2021, de 8h30 à environ 12h**. Les lieux de rendez-vous précis seront communiqués par courrier après l'inscription.

#### Programme:

- Course 1 (12.10.2021): Nuvilly
- Course 2 (09.11.2021): Châtonnaye
- Course 3 (14.12.2021): Cormondes/Gurmels
- Course 4 (11.01.2022): Neyruz
- Course 5 (08.02.2022): Torny-le-Grand
- Course 6 (08.03.2022): Vuissens FR
- Course 7 (12.04.2022): Lully
- Course 8 (10.05.2022): Donatyre
- Course 9 (14.06.2022): Sorens
- Course 10 (12.07.2022): Cugy FR
- Course 11 (9.08.2022): Hauteville
- Course 12 (13.09.2022): Ponthaux

Abonnement à 12 balades: 180.- (15.- la sortie). Abonnement à 6 balades: 108.- (18.- la sortie). A l'unité: 20.- la

sortie. Inscription obligatoire soit par téléphone au 026 652 32 02 (droguerie de Romont), soit via le site internet [www.grandangle.ch](http://www.grandangle.ch) (chaque participant doit s'inscrire pour chaque sortie, en précisant s'il souhaite un abonnement).

### ATELIERS TISANES

Viens apprendre à confectionner ton «thé froid» maison. Tu repartiras avec un sachet de tisane que tu pourras faire déguster à ta famille. Cet atelier aura lieu le **mercredi 13 octobre 2021, de 14h à 15h30, d'une part à la droguerie Roggen d'Estavayer-le-Lac, Grand'Rue 27, d'autre part à la droguerie Roggen de Domdidier, Vy-d'Avenches 12**. Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10.- par enfant, matériel compris. Places limitées à 12 participants. Inscription obligatoire. Pour Estavayer-le-Lac: par tél. au 026 663 85 63 ou par mail à: [estavayer@roggen.ch](mailto:estavayer@roggen.ch). Pour Domdidier: par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: [romont@roggen.ch](mailto:romont@roggen.ch)

## LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

### 1564 DOMDIDIÉ

Vy-d'Avenches 12  
Tél. 026 675 15 25  
[domdidier@roggen.ch](mailto: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](mailto: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](mailto: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](http://www.roggen.ch)



## LIVRE

### «LA FERME!», glossaire piquant du monde agricole



A mi-chemin entre mode d'emploi et manuel de survie pour citadin en milieu rural, le livre «LA FERME! – Lexique imagé du monde paysan» porte un regard incisif, mais toujours bienveillant, sur la campagne. Son auteure, Sylvie Bonvin, propose un ouvrage pétri d'humour indispensable à la bonne compréhension des réalités de la ferme. Tant les citadins que les paysans y trouveront leur compte! Associée à l'illustratrice broyarde Emilie Reinhard, alias emi, l'agricultrice de Rueyres-les-Prés revient sur des termes paysans méconnus, n'hésitant pas, si nécessaire, à inventer des mots, afin de pallier aux manques d'une langue française qui ne suffit pas toujours à refléter toutes les nuances de la vie à la ferme. Connaissez-vous la définition du «remuage»? Et celle de l'«associationnité»?

Cet ouvrage imprimé sur du papier 100% recyclé et produit dans un rayon de moins de 50 kilomètres, entre Bulle, Bienne et Schmittlen, offre à ses lecteurs un instantané de l'agriculture suisse dans ce premier quart du XXI<sup>e</sup> siècle. Il donne aussi une bonne claque aux idées reçues. Oui, la solitude du paysan esseulé est un mythe tenace. Non, les paysans ne sont pas des pleurnichards roulant au volant d'une grosse Mercedes! Publié aux Editions du Bois Carré, «LA FERME!» en dit long sur l'évolution d'un métier en constante mutation.

«LA FERME! – Lexique imagé du monde paysan», Sylvie Bonvin et emi, Editions du Bois Carré, 256 pages, CHF 32.-. En vente dans les drogueries Roggen et dans toutes les bonnes librairies.