



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 31 | Printemps 2014 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

EMANUEL ROGGEN  
DROGUISTE DIPLOMÉ



### Cultivons la différence

*Les standards, normes et autres labels sont de plus en plus envahissants. Ils nous poursuivent jusque dans notre vie de famille. De célèbres pédopsychiatres publient des livres qui chronométront l'évolution des bébés. Ainsi, à 6 mois, votre bébé doit avoir 2 dents, et se retourner sur le ventre ou le dos. Si ce n'est pas le cas, que fait-on? On court chez le médecin, ou on prend rendez-vous chez un pédopsy, c'est plus sûr! Cette standardisation se poursuit à l'école. Si votre enfant sort du cadre, il sera taxé de surdoué ou diagnostiqué hyperactif. Or la diversité a toujours fait partie de l'être humain. Dans votre classe, il y avait certainement un intello, un cancre, un sportif, un artiste... Que sont devenues ces personnes aujourd'hui? Ce n'est pas nécessairement ceux que l'on pensait qui ont le mieux réussi, pour autant qu'il y ait un standard en matière de réussite... Où sont passés la diversité et le bon sens? Soutenons la richesse qu'est la différence. La norme n'est-elle pas la moyenne de personnes hors norme?*



## Soigner bébé au naturel

La petite enfance rime souvent avec bobos. Pour prévenir les petits désagréments, rien de tel qu'une bonne hygiène de vie, alliée à quelques soins naturels préventifs. Reste que les enfants en bas âge doivent souvent faire face à des petits soucis de santé et aux souffrances qui les accompagnent. Que ce soit pour soigner un rhume, calmer la douleur de la pousse des dents ou enrayer une toux récalcitrante, il existe nombre de remèdes naturels. La phytothérapie et l'homéopathie sont d'excellents moyens pour soigner les nourrissons et les jeunes enfants, notamment parce qu'ils agissent en prévention. Bien conseillés, ils sont généralement sans effets se-

condaires. Ils aident également les petits à se défendre seuls. Si le corps prend dès le départ l'habitude de surmonter les pathologies et infections - pour autant qu'elles soient bénignes - il s'en souviendra et, plus tard, pourra mettre en place automatiquement ce processus de défense. Cette édition de printemps du journal «Art et Santé» est largement dédiée aux soins de bébé. Afin de compléter les nombreux conseils pratiques qui ont été soigneusement sélectionnés, une liste des remèdes naturels destinés aux tout-petits qui sont en vente dans les drogueries Roggen, est disponible sur le site internet [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch), mais également dans votre droguerie.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3  
*Le lin, véritable  
graine de star*

BALADE | pages 4-5  
*En poussette autour du  
Château de La Corbière*

# Baby-Soiffy, la tisane des tout-petits



Lors de sa venue au monde, le bébé se nourrit exclusivement de lait maternel ou de lait industriel. Le lait maternel contient toutes les substances vitales dont le nourrisson a besoin pour sa croissance et son développement. Il est composé de protéines (caséine et acides aminés), de glucides (lactose et oligosaccharides), de lipides (acides gras saturés, monosaturés et polyinsaturés), de cholestérol, de vitamines et de substances minérales.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), il est recommandé d'allaiter à 100% durant les 6 premiers mois. Aujourd'hui, c'est souvent à partir du 4<sup>e</sup> mois que l'alimentation diversifiée par des bouillies est introduite. Lors de ce changement alimentaire, il est important que le bébé boive suffisamment durant la journée. Sur le marché, les thés sous forme de granulés sont très répandus. Ces boissons contiennent une grande

quantité de sucre. Le droguiste recommande de préférence les biberons d'eau ou de tisanes. Les mamans qui souhaitent varier le goût du biberon optent souvent pour le fenouil, qui est largement connu. Les drogueries Roggen ont développé une tisane désaltérante pour les petits, la «Baby-Soiffy». Elle est composée de karkadé, de tilleul, de mélisse, d'anis, de fenouil et de fleurs d'oranger. Elle fait depuis de nombreuses années déjà le bonheur des bébés et des enfants en bas âge. MM

## LAIT INFANTILE

### En savoir plus sur le Bimbosan Feel-Good-System

En plus d'amour et d'attention, l'enfant a besoin d'une alimentation complète et aussi naturelle que possible pour bien grandir et s'épanouir. Bimbosan a mis au point et testé une méthode par blocs, unique en son genre, nommée le Feel-Good-System. Souvent, plus l'enfant grandit et plus son alimentation devient complexe. Après quatre mois, il arrive que le lait habituel ne suffise plus à le rassasier. D'autres problèmes, étroitement liés à l'alimentation peuvent également se manifester (par exemple selles dures ou molles, reflux, etc.). Dans la plupart des cas, Bimbosan apporte une réponse efficace et pratique. Le lait pour nourrisson et les compléments pour biberons et bouillies sont très faciles à utiliser. Le lait initial est à la base de toutes les prépa-

rations. Il suffit ensuite de choisir, parmi un assortiment de 9 produits, le complément le plus approprié. S'il s'agit par exemple de ramollir les selles de bébé, Bio-millet sera idéal pour préparer le biberon ou la bouillie.

**IMPORTANT: il n'y a pas meilleur que le lait maternel pour le nourrisson.**

**L'OMS préconise un allaitement exclusif pendant 6 mois.**

#### CONFÉRENCE

Pour en savoir plus sur l'assortiment Bimbosan et l'alimentation des nourrissons, les drogueries Roggen vous invitent à une conférence, jeudi 22 mai 2014 à 19h30 à Domdidier, qui sera donnée par Christelle Hoessli, représentante Bimbosan pour la Suisse romande. Infos: voir page 8.







## FICHE TECHNIQUE

# Linum usitatissimum

### HISTOIRE

Une des premières fibres cultivées (la plus ancienne, découverte en Géorgie, remonte à 36'000 ans), domestiquée du temps des pharaons pour confectionner diverses étoffes, cordes et filets. Consommées pour leurs valeurs nutritives, les graines servaient aussi, grillées, à préparer le «café du pauvre».

### NOMS POPULAIRES

Linette. En allemand, «Gespinstlein» vient de *spinnen* (tisser) et se réfère à la fibre du lin utilisée pour le tissage. En Bretagne, on retrouve la famille Lin, fabricante de toiles, ainsi que d'autres variantes patronymiques comme Le Lin, Poclair, Dulin ou Linus.

### BOTANIQUE

Linacée à tige unique, à racine pivotante, pouvant atteindre toutes deux un mètre. Fleur bleue, blanche ou rosée à 5 pétales qui ne dure qu'un jour: son pollen est viable pendant 7 h. Son fruit: une capsule à 5 loges contenant 2 graines chacune. Haut, le lin est utilisé pour ses fibres, plus petit, pour ses graines et son huile.

### VERTUS

Ses graines, riches en acide linoléique (oméga3) ont un effet sur les maladies cardiovasculaires, le cholestérol. Elles améliorent les valeurs sanguines et embellissent la peau. Leur mucilage protège le tube digestif et régule le transit intestinal. En cataplasme, les graines de lin liquéfient les glaires.

## Le lin, véritable graine de star!

Plante impressionnante par la richesse de son utilisation, le lin ne laisse pas un déchet à la transformation: la totalité de ses produits est utilisée. Les fibres obtenues au terme du processus de teillage sont utilisées dans l'industrie textile ou en pâte à papier; les résidus donnent des panneaux ignifuges à bonne isolation phonique, des litières pour animaux, des paillis horticoles et servent à la production d'énergie. De l'huile est extraite des graines: crue, elle est comestible; cuite, siccative. Elle lie les peintures à l'huile, protège le bois ou compose le linoléum. Dernier, mais non moindre apport: la graine de lin, riche en acides gras polyinsaturés (Oméga), en vitamine E, indispensables à l'oxygénation cellulaire au niveau du sang, des glandes et de la peau: une cuillère à soupe de graines de lin, fraîchement concassées, suffisent pour couvrir le besoin quotidien. Cette semence est capable d'éliminer le surplus de cholestérol et de prévenir les maladies cardiovasculaires.

La graine d'or combat impuretés et inflammations cutanées, eczéma, pustules,

démangeaisons anales et hémorroïdes. Elle a une action favorable sur la fécondité chez l'homme comme chez la femme, ainsi que sur le développement de l'embryon. Elle facilite l'accouchement. Grâce aux mucilages que la graine développe au contact des sucs digestifs du corps, un pansement gastrique naturel se forme, idéal en présence d'inflammations et de brûlures d'estomac; selon le même principe, elle régularise le transit intestinal, et est indiquée en cas de diarrhées comme de constipation. Les intestins irrités, la maladie de Crohn, la constipation chronique, la digestion lente et douloureuse peuvent être soulagés.

Comment consommer la graine de lin? Elle se concasse fraîchement, à l'aide d'un moulin à café électrique, ou de tout autre mixeur à hélice métallique avec récipient fermé. Il est important de ne pas garder la graine fraîchement concassée plus de 24 h, car elle s'oxyde au contact de l'air et perd rapidement son efficacité. Elle se consomme avec un yaourt ou un bircher, à raison d'une cuillère à soupe par jour. SAR



# La vie de château à La Corbière



Connue pour son camping à la ferme et son centre de santé, La Corbière à Estavayer-le-Lac le sera désormais pour son hôtel de charme. Après deux longues années de travaux intensifs, le Château de La Corbière ([www.chateaudelacorbiere.ch](http://www.chateaudelacorbiere.ch)) a ouvert ses portes en juillet 2013. Les propriétaires, Anne Lise et Philippe Glardon, ont donné une nouvelle et noble jeunesse à la bâtisse qui fut jadis la résidence d'été de la comtesse de Pourtalès, proche de Napoléon III et dont la famille fut propriétaire des premiers bateaux à vapeur du lac de Neuchâtel. En plus des **15 chambres, le majestueux établissement**, qui fut successivement école de séminaristes et maison d'artistes, dispose d'un café-restaurant de 40 places et d'une terrasse - bucolique à souhait -, qui offre un époustouflant panorama sur le lac de Neuchâtel.

Pour cette balade spéciale bébé, le parcours proposé est intégralement praticable en poussette. Afin d'être également accessible aux jeunes enfants qui trottent, il est composé de deux tracés. On pourra ainsi se limiter à la première étape (en jaune sur la carte) - un aller-retour entre la ville d'Estavayer-le-Lac

et La Corbière - avec de petits marcheurs. Quant aux mamans seules en compagnie de leur bébé, elles pourront stationner leur véhicule directement à **La Corbière, faire la boucle d'Autavaux** (en rouge) au volant de la poussette, et parfaire leur escapade en solo par un café sur la terrasse du Château.

Mis bout à bout, les deux tracés se parcourent en deux petites heures. Nous vous proposons d'entamer votre balade à la porte du Camus, sur la route de Grandcour. Si vous circulez en voiture, n'hésitez pas à garer votre véhicule sur le grand parking en terre battue, situé vis-à-vis du chemin du Pré du Château. On laisse la ville derrière soi et on emprunte le trottoir qui longe la route de **Grandcour jusqu'à la hauteur du chemin des Cormiers**. Au milieu des villas apparaît soudain une magnifique place de jeu,

idéale pour une première pause. On rejoint le chemin des Roches, qu'on accompagne jusqu'à son issue. À la hauteur de la dernière villa du quartier, on part à gauche, en direction de la Ferme de La Corbière et de son camping. À la prochaine intersection, un grand portail marque l'entrée du domaine du Château de La Corbière. Pour enchaîner directement avec la boucle rouge, on passe tout droit, en direction d'Autavaux. Quelques beaux cerisiers posent fièrement sur le côté gauche de l'allée. Après deux virages à angle droit d'abord à droite, puis à gauche, le chemin de remaniement nous conduit de manière rectiligne vers Autavaux. On traverse une première portion de la bourgade avant de tourner à droite, sur la rue des Fontaines, qui nous amène jusqu'à l'arrêt de bus. Ce dernier fait angle avec le







chemin de La Corbière. En un clin d'œil, cette route nous reconduira vers notre point de départ. Il suffira alors de «rebrousser chemin» sur le tracé jaune pour retrouver la cité médiévale d'Estavayer-le-Lac.



## La pâquerette



*Petite, présente partout de la plaine aux pâturages d'altitude, la pâquerette (Bellis perennis) fleurit dès Pâques et jusqu'aux prémices de l'hiver. Malgré sa taille modeste - qui lui vaut l'expression «au ras des pâquerettes» - et*

*son aspect fragile, cette plante est capable de résister à de fortes gelées. La nuit ou dès qu'il pleut, elle se referme sur elle-même; elle s'épanouit à nouveau dès que le soleil revient, astre qu'elle suit durant sa course diurne.*

*Connue pour ses vertus médicinales depuis le Moyen Âge, elle a été systématiquement détruite durant le XVIII<sup>e</sup> siècle en Allemagne; on l'accusait à tort d'être abortive.*

*Surnommée l'arnica de l'accouchement en médecine homéopathique, elle agit sur les traumatismes des tissus.*

*Trop rarement utilisée en phytothérapie comme anti-inflammatoire, elle a des propriétés dépuratives et permet de lutter contre l'hypertension. Elle améliore le métabolisme de la peau en cas d'acné; on peut même en faire une eau florale à employer comme tonique.*

## Le cerisier



*Le cerisier est un arbre de la famille des Rosacées. Son nom vient du latin cerasus, de la ville de Cérasonte, située dans l'actuelle Turquie. Les premiers cerisiers cultivés dans nos régions datent de l'époque romaine.*

*Auparavant, on ne connaissait que les merisiers sauvages aux fruits acides. En phytothérapie, on emploie les queues de cerises en tisane pour leur effet diurétique, ainsi que lors de cystites. Dans ce cas-là, il serait préférable de les combiner à d'autres plantes plus désinfectantes afin d'assurer une bonne efficacité. Les noyaux sont aujourd'hui encore utilisés dans la confection de coussins chauffants pour les longues soirées d'hiver, pour lutter contre les rhumatismes et les règles douloureuses, ainsi que pour soulager les coliques de bébé.*

## INFOS PRATIQUES

Durée et distance

- Tracé 1 / aller-retour (jaune): 3,7 km - 1h
- Boucle 2 (rouge): 3 km - 45 min
- Les 2 parcours: 6,7 km - 1h45

Dénivelé: 128 m

Pour qui? Toute la famille, avec la poussette de bébé.

Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1184, Payerne.

- ☀ Point de départ
- ☆ Les cerisiers

# Le calendula prend soin de la peau de bébé



Pionnière des soins bébé naturels, Weleda a élaboré son premier produit destiné aux nouveau-nés en 1959. L'Huile bébé Weleda créée à cette date constitue le point de départ de la gamme renommée de Soins bébé au Calendula (**souci des jardins**) qui est composée de dix produits au total.

Grâce à une sélection d'huiles essentielles douces et bien tolérées par la peau, la parfumeuse Weleda a créé une nou-

velle composition entièrement adaptée à l'odeur naturelle de la peau délicate de bébé. Les doux arômes de palmarosa et de camomille romaine ont un effet apaisant et bienfaisant. Les notes de vanille confèrent une sensation de bien-être et de chaleur et apportent la bonne humeur; la note boisée crée une sensation de sécurité et de protection. Les produits de Soins bébé au Calendula certifiés NATRUE soignent et choient la

peau délicate de bébé dès le premier jour.

Pour ses Soins bébé au Calendula, Weleda n'utilise que des substances naturelles sélectionnées avec soin telles que des huiles végétales nourrissantes et de précieux extraits de plantes. Les produits particulièrement doux ont été élaborés en collaboration avec des sages-femmes pour les soins quotidiens de **l'épiderme des bébés et des enfants, qui a besoin de protection**. Ils offrent un réconfort bienfaisant et favorisent le **développement d'une peau saine**.

Les produits de Soins bébé au Calendula ne contiennent aucun adjuvant de synthèse (parfum, colorant ou conservateur) et sont exempts de matières premières à base d'huile minérale, qui pourraient perturber les fonctions cutanées naturelles. La très bonne tolérance cutanée a été confirmée sous contrôle dermatologique pour l'ensemble de la gamme de soins. Weleda utilise des matières premières naturelles, essentiellement d'origine végétale. Celles-ci proviennent, autant que possible, de cultures biologiques contrôlées ou de cultures certifiées de plantes sauvages.

## LA RECETTE

### Petit pot de tapioca aux abricots



La diversification alimentaire, qui intervient généralement au quatrième mois, est l'occasion pour votre bébé de partir à la découverte de nombreuses saveurs. N'hésitez pas à lui proposer des plats certes équilibrés, mais également variés. Voici une recette douce et extrêmement simple à base de tapioca, qui saura sans aucun doute ravir les papilles de votre bambin. Féculé exempt de gluten produite à partir des racines du manioc amer séchées puis traitées, le tapioca, riche en glucides, est aussi appelé «perle du Japon». Ces petites boules blanches sont notamment utilisées pour épaissir les potages et créer des desserts.

Pour 2 portions

À partir de 6 mois

Ingrédients

25 cl de lait de suite\*

**2 cuillère à soupe rase de tapioca\***

3 abricots frais ou secs\*

Préparation

Hacher les abricots. Verser le lait dans une casserole et porter à ébullition. Ajouter le tapioca et les miettes d'abricots. Laisser cuire 7 minutes. La consistance est encore assez liquide; laisser reposer: le tapioca cuit au lait va épaissir en refroidissant. Servir à température ambiante.

\*En vente dans les drogueries Roggen



*Les bébés supportent de nombreux bobos. Les médecines douces permettent de soulager et de soigner un enfant dès son premier jour de vie. Voici quelques pistes et conseils.*

Les coliques du nourrisson

**L'appareil digestif du bébé est en pleine phase de développement.** Les coliques sont des douleurs spasmodiques extrêmement violentes situées dans le ventre. On ignore comment elles se forment exactement. La plupart du temps, ces symptômes se produisent durant les trois premiers mois de vie, et disparaissent ensuite progressivement. Les coliques se manifestent surtout après les repas. Le ventre est gonflé, le bébé crie fort et ne se laisse pratiquement pas calmer. Il remonte ses jambes et serre ses poings.

**Pour soulager bébé, veillez à ce qu'il n'aveale pas d'air en buvant le biberon.** Contrôlez la taille du trou de la tétine. **Pendant la période d'allaitement, renoncez à manger des aliments flatulents ou lourds à digérer.** Il est possible de soulager ces maux à l'aide de spagyrie. La belladone et la coloquinte atténuent les crispations et les coliques. La mandragore a une action antispasmodique et antalgique. La camomille apaise et détend. Le fenouil diminue les ballonnements et les flatulences. De plus, il a un effet synergiste sur les autres substances. Un massage doux avec une huile essentielle de camomille romaine, de basilic doux, de fenouil et de petit grain diluée dans une huile végétale de jojoba apaisera bébé.

Les troubles de la dentition

La première dent ne perce pas au même moment chez tous les enfants. Certains ont déjà une ou plusieurs dents de lait à la naissance, alors que d'autres n'en ont pas encore lors de leur premier anniversaire. En moyenne, les premières dents percent vers l'âge de 6 mois. Ce processus peut passer pratiquement inaperçu, mais, dans la majeure partie des cas, c'est fatigant et douloureux.

Les bébés pleurent, sont agités et dorment mal. Une salivation accrue, les joues rouges et le fait que bébé mordille les objets sont les premiers signes des troubles de la dentition. Il arrive aussi **souvent que l'enfant ait les fesses rouges, une diarrhée légère et de la fièvre.** Pour lutter contre ces troubles désagréables, les granules et les suppositoires TD (troubles de la dentition) seront **d'une grande aide. Tous deux contiennent de la belladonne (douleur et fièvre), de la camomille (douleur, fièvre, particulièrement efficace pour les enfants irritables et agités), de l'iris (diarrhée, enfant qui bave beaucoup), du podophylle (diarrhée), de la passiflore (calme et détend), du magnésium phos (douleurs dentaires) et divers calcium (fortifiant des dents).**

Les refroidissements

**Comme le système immunitaire de l'enfant est encore en pleine croissance, plusieurs infections grippales par an sont normales, et il n'y a pas lieu de s'inquiéter.** Un simple rhume peut cependant devenir une torture pour un tout-petit, **vu qu'il ne peut pas encore se moucher ni respirer par la bouche. A la suite d'un rhume chez les petits enfants, des maux d'oreilles peuvent éventuellement se transformer en otite douloureuse.**

Pour atténuer les refroidissements, plusieurs plantes ont fait leurs preuves: le dompte-venin (infections virales), la propolis (infections virales, bactériennes), la capucine (immunostimulante, **infections virales et bactériennes**), l'échinacée (immunostimulante, aide à surmonter la maladie plus rapidement), l'eupatoire (douleurs musculaires avec infection grippale, immunostimulante), le sureau (infection ORL chez les enfants), l'oignon (diminue la rhinite). Les granules Silicea comp. (refroidissement de la tête) sont indispensables dans la pharmacie de ménage. Ces granules homéopathiques sont très efficaces dès les premiers symptômes de refroidissement. Utilisées à titre préventif, elles évitent bien des soucis (otite, problème ORL). La pommade et les suppositoires Bronchoflore bébé sont recommandés en cas de refroidissements.

Drainage des vaccins

Les vaccinations sont souvent discutées et posent nombre de questions, en particulier quand il s'agit de nos propres enfants. Les parents sont déjà confrontés à ce sujet peu de temps après la naissance. Mieux vaut y réfléchir avant. Est-il pertinent de faire vacciner son enfant, ou la vaccination présente-t-elle de grands risques? Il n'existe pas de réponse tranchée. Ce qui est sûr, c'est que les vaccinations interfèrent dans le processus biologique du système immunitaire et peuvent perturber le système nerveux. Si les pa-



rents décident de faire vacciner leur enfant, ils aideront le corps du bébé à éliminer le plus vite possible les métabolites de la vaccination et à retrouver son équilibre; ceci est possible grâce au drainage. La plante par excellence est le thuya, qui favorise la désintoxication par le système lymphatique et stimule les défenses de l'organisme. D'autres plantes sont utiles: le dompte-venin fait travailler les organes excréteurs et aide à éliminer les substances toxiques; l'okoubaka élimine les substances néfastes. RLB

Source: brochure «Mère et enfant» éditée par Heidak AG.

Les drogueries Roggen, qui sont à disposition pour un conseil personnalisé, tiennent à jour une liste des remèdes naturels pour les bébés (disponible en droguerie et sur le site internet [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)).

## ACTIVITÉS

### REPAS CONFÉRENCE

Alimentation saine  
Samedi 10 mai 2014  
A 18h à Domdidier (max. 12 pers.)  
Prix: Fr. 40.– par personne, repas  
compris. Les participants ne cuisinent  
pas. Thème de la soirée: comment  
manger sainement? Idées de recettes  
santé qui ont du goût et de la cou-  
leur!



### CONFÉRENCE

Laits infantiles: la méthode  
Bimbosan  
Jeudi 22 mai 2014  
A 19h30 à Domdidier  
Par Christelle Hoessli, représentante  
Bimbosan pour la Suisse romande.  
**Pour plus d'informations, voir page 2.**

### INFOS PRATIQUES

Inscription(s) obligatoire(s)  
par tél. au 026 652 32 02  
ou par mail: romont@roggen.ch.  
Conférence: Fr. 15.– par pers.  
Repas conférence: Fr. 40.– par pers.

## LIVRE

# Petit imagier sonore



Un mot, une image, un son. C'est le principe du livre-boîte à musique «Les instruments du monde». Pour les petits doigts, une puce sonore cachée dans l'image permet de découvrir le son d'un instrument. Dans ce petit livre tout-carton, l'enfant découvre, grâce à une petite virée en Italie, le son de la mandoline, le bandonéon en Argen-

tine, la flûte de bambou, la kora, la darbouka et la balalaïka. Une ambiance sonore de belle qualité pour les oreilles des tout-petits. Et pour les yeux, des illustrations douces, colorées et rigolotes, qui mettent en scène des animaux musiciens. C'est malicieux, et bébé se dandine sur les mini-mélodies avec bonheur! Une vraie balade attend votre enfant.

C'est le coup de cœur de ma petite Mathilde, 15 mois. Cette collection de petits imagiers sonores comporte une dizaine de titres dont la jungle, la nature, les oiseaux, le zoo, la campagne, le bébé... Tous à découvrir!

Les instruments du monde (6 images à regarder, 6 sons à écouter), Editions Gallimard Jeunesse, dès 10 mois.

Ce livre est présenté par Estelle Perritaz de la Librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, [www.librairie-la-rumeur.ch](http://www.librairie-la-rumeur.ch).  
Egalement en vente dans les drogueries Roggen.

## 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)

