



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 65 | Hiver 2022 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

EMANUEL ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ



La force de l'échange

Partager et transmettre a toujours été un moteur dans mon métier de droguiste. Je me suis engagé dans l'enseignement et la formation continue des droguistes et d'autres professionnels de la santé en dispensant de nombreux cours. Au fil du temps, je me suis rendu compte que l'accumulation des connaissances théoriques n'est utile que si elle est accompagnée de mise en pratique. Cette expérimentation m'a poussé à délaissier les enseignements frontaux et théoriques pour consacrer plus de temps aux échanges d'expériences in situ, tellement plus enrichissants. Aujourd'hui est venu le temps de transposer ceci à la communication générale de notre droguerie. En remplacement de notre journal Art et Santé a germé l'idée de mettre sur pied des rencontres autour de thèmes qui nous tiennent à cœur. Une sorte de retour aux sources, une manière de repasser de l'écrit à l'oral et de favoriser les échanges de savoirs.



© Cathy Roggen-Crausz

Une page se tourne

Comme le dit le vieux proverbe, les meilleures choses ont une fin! Aujourd'hui, il est temps pour les drogueries Roggen de mettre un point final au magazine client Art et Santé, dont voici la 65^e et dernière édition. Créé de manière artisanale au printemps 2005, notre journal a vécu au rythme des saisons, à raison de quatre tirages par an. Trait d'union entre votre droguerie et votre domicile, ces huit pages en couleurs, tirées à près de 30 000 exemplaires, se voulaient à la fois conviviales et informatives. Notre équipe rédactionnelle s'est engagée durant 17 ans pour vous proposer des dossiers sur des thématiques santé, des sujets

parfois pointus, des idées de balades, des recettes, mais aussi des portraits de collaboratrices, des propositions de lectures ou d'activités, et toujours de nombreuses rencontres avec les plantes. La fin du magazine Art et Santé signe aussi un nouveau départ: la naissance des Cafés-santé (voir page 8). Ce vent nouveau s'inscrit dans l'air du temps, marqué par un retour aux contacts directs et à l'échange social. Pour l'équipe des drogueries Roggen, il est surtout la volonté de répondre aux attentes et aux besoins de sa clientèle. On vous dit donc à bientôt, près de chez nous, près de chez vous!

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

Le gui, symbole de renouveau

BALADE | pages 4-5

Le charme des hameaux de Payerne

Les Infusions Lioba passent à la couleur

Qui a dit que les infusions étaient réservées aux grands-mères et aux malades? Qu'elles n'étaient pas bonnes à boire? Les Infusions Lioba bousculent ces clichés depuis bientôt dix ans avec une gamme de dix mélanges aux noms décalés et aux saveurs agréables et parfois surprenantes! Fidèle jusqu'ici au noir et blanc, le site internet www.lesinfusionslioba.ch fait peau neuve. L'occasion pour la marque, créée en 2013 par Cathy et Emanuel Roggen, de donner un coup de peps à son identité et de mettre de la couleur dans ses tasses.

La mise en ligne du nouveau portail coïncide avec le lancement d'une campagne de promotion, concoctée par l'agence Take Off Production à Fribourg. Intitulée «Infuse ton quotidien», elle propose une couleur pour chaque humeur, mais aussi une infusion pour chaque situation!

Ce relooking est l'occasion pour Les Infusions Lioba d'inaugurer un blog, dédié aux actualités de la marque (onglet News sur le site internet). Ce journal en ligne sera aussi l'occasion de proposer des recettes, des concours, de nouveaux produits ou encore des idées cadeaux. CRC



LA RECETTE DE SONJA

Clémentines givrées aux épices festives

Recette de Sonja Aerne-Roggen
Pour 6-8 personnes

Ingrédients

- 1 tasse de crème entière
- 1 tasse de sucre
- 2 cc d'épices pour biscôme*
- 3-4 clémentines
- 1 cc de jus de citron

Pour décorer: feuilles de clémentines et sucre glace épicié (1 cs de sucre glace mélangé à 1 cc d'épices pour biscôme)
Un peu de masse à massépain pour fixer les demi-clémentines givrées sur les assiettes

*ingrédients en vente dans les drogueries Roggen

Dans une casserole, porter à ébullition la crème, le sucre et 1 cc d'épices pour

biscôme en remuant. Laisser infuser et refroidir à température ambiante avant d'ajouter le jus des clémentines et du citron. Couper les agrumes par le milieu sans abîmer leur enveloppe. Presser 3-4 clémentines (selon la grosseur) et un peu de jus de citron pour obtenir

1 tasse de même contenance que pour la crème et le sucre. Enlever délicatement les restes de l'intérieur du fruit pour obtenir des coques bien nettes. Mélanger les liquides. Placer la masse refroidie pour 30-35 minutes en sorbetière ou dans un bac pour 1 heure au congélateur. Remplir les demi-coques de clémentines de crème glacée et remettre pour quelques heures au congélateur. Pour farcir facilement, placer les coques sur une tasse. Pour le dressage, sortir les coques du congélateur, les poser sur les assiettes et les maintenir en place à l'aide d'un point de massépain.

Décorer d'une feuille de clémentine et de sucre glace épicié. Accompagner éventuellement d'une salade d'agrumes ou d'un moelleux au chocolat, dont vous trouverez la recette sur notre site, roggen.ch.





Le gui, symbole de renouveau

FICHE TECHNIQUE

Viscum album

HISTOIRE

Plante vivant dans l'hémisphère nord, le gui est le symbole d'immortalité. Signifiant en langage celte «je guéris tout», les druides le récoltaient à l'aide d'une serpe en or le sixième jour de l'an celtique. Ce squatteur des cimes était vénéré autrefois et placé au-dessus de la porte d'entrée afin qu'un baiser échangé sous sa branche apporte bonheur, joie et chance aux amoureux.

BOTANIQUE

Cette boule haut-perchée est remarquable surtout en hiver, car elle reste verte, alors que son support a perdu ses feuilles. Le gui, qui se nourrit en suçant la sève montante de son hôte, est un semi-parasite. De la famille des Santalacées, le *bois de Sainte Croix* peut vivre plusieurs décennies. Pour déterminer son âge, il suffit de compter le nombre de ramifications en remontant la tige principale (15 ramifications = 15 ans). Le gui porte le nom latin de *viscum* car son fruit possède une chaire visqueuse, et *album*, car celui-ci est blanc. *CHR*

En observant les boules de gui, l'anthroposophe Rudolph Steiner eut l'idée d'utiliser ce végétal dans le traitement des tumeurs. Il releva plusieurs analogies entre la plante et la maladie, notamment son mode de développement particulier qui croît dans toutes les directions. Ce qui, au départ, n'était qu'une intuition a été confirmé par des recherches réalisées sur des extraits de gui. Les substances actives tirées de cette plante sont aujourd'hui utilisées pour ralentir la progression du cancer. Symboliquement, le gui permet de se débarrasser du mauvais et aide à la transition vers le bon. Entendez

par là que le corps peut retrouver un équilibre de fonction du point de vue cellulaire. Sur un plan énergétique, le gui est placé sous le signe des éléments eau et air. Il se soustrait totalement au champ d'action de la terre et du feu. Chez l'être humain, les éléments eau et air correspondent aux sentiments et à la force vitale.

Le gui procure ainsi un sentiment de paix intérieure et d'apesanteur. Il peut être indiqué en cas d'angoisses avec une ten-

dance aux cauchemars. Avec de faibles doses, il agit particulièrement bien chez les personnes hypersensibles aux influences lunaires. Conformément aux lois de la nature, les variations de pression atmosphérique sont créées sous l'influence de la chaleur et de la force d'attraction terrestre. Comme le gui n'est pas touché par ces derniers, il tient pression et tension à distance de son cercle d'action. Le

stress et le sentiment d'irascibilité sont également étrangers aux extraits de gui, qui manifeste de manière efficace son effet antihypertenseur.

On retrouve aussi le gui dans la formule de teintures mères des drogueries Roggen pour lutter contre la tension artérielle trop élevée ou encore dans les gouttes *Viscum-Petasites-Taïga*, destinées à accompagner le système immunitaire des patients victimes de cancer. En médecine spagyrique, il est souvent présent pour soulager acouphènes, vertiges et autres symptômes gênants de l'artériosclérose. *CHR*





Le charme des hameaux de Payerne

Pour cette ultime escapade de notre magazine Art et Santé, nous avons choisi une balade au cœur de la Broye, à la frontière entre les cantons de Vaud et de Fribourg, à la croisée de nos trois drogueries implantées à Estavayer-le-Lac, Domdidier et Romont. Un emplacement symbolique pour une virée mêlant la douceur de la campagne à la beauté des forêts. Cet endroit est situé à proximité de Vers-chez-Perrin. Ce hameau, qui formait jadis, avec Etrabloz, Corges et Vers-chez-Savary, les «villages d'en-haut», aussi appelés les colonies, est connu pour son restaurant, où le chef Pierre-Dominique Linder propose une cuisine soignée.

La balade débute au départ du parcours vita de Vers-chez-Perrin, qui dispose d'un parking. Les personnes se déplaçant en transports publics peuvent rejoindre l'itinéraire depuis l'arrêt de bus situé au rond-point du Palud, en traversant le hameau de Vers-chez-Perrin et en se dirigeant vers Corges. Qu'on se déplace en véhicule privé ou en transports en com-

mun, tout le monde prend la direction de ce hameau vaudois. Selon le glossaire d'Henry Suter (www.henrysuter.ch), qui répertorie l'origine des noms de lieux de Suisse romande, Corges viendrait du latin *corrugia*, lacet, courroie. En toponymie, le terme peut désigner un terrain étroit et allongé, une gorge ou un vallon étroit, qui rappelle la forme élancée d'un lacet...

On laisse l'étymologie pour se concentrer sur la géographie. A la sortie de Corges, on part à droite, en direction des Boderons. On rejoint les panneaux jaunes du tourisme pédestre et, après avoir suivi le chemin creux qui grimpe au milieu de la haie, on s'approche de Vers-chez-Savary, qui est également rattaché politiquement à la commune de Payerne. Encore un toponyme qui fait référence au nom d'une famille de la région, les Savary étant – tout comme les Perrin – légion dans les environs. Comme son voisin, ce nouveau hameau est constellé de fermes anciennes, qui ont gardé leur charme d'antan.

On oblique à droite, en direction de Middel, pour pénétrer le Bois de l'Hôpital. Depuis 1518, les habitants des hameaux de Payerne bénéficient d'une autorisation, accordée par l'abbaye de Payerne, qui était alors le souverain, de couper dans ses forêts du bois pour leur usage. Considérés aujourd'hui encore comme un honneur, ces avantages sont désormais partagés par une quarantaine de propriétaires. Pour y prétendre, il faut posséder un bâtiment et habiter aux hameaux, et surtout avoir une cheminée, histoire de justifier l'usage du bois.

A la hauteur de la route cantonale, on quitte l'itinéraire du tourisme pédestre: on traverse la chaussée (attention à la circulation, le trafic est important et roule à vive allure) et on longe la haie jusqu'à rejoindre un chemin carrossable. On part à gauche, vers La Bretonnière. On passe devant une imposante demeure bourgeoise et on suit le chemin qui marque un angle à droite et descend vers une ferme. On poursuit vers la forêt. A la hauteur des arbres, on quitte



© Cathy Roggen-Crausaz

la route pour longer, sur la gauche, la lisière, jusqu'à retrouver un chemin, sur la droite, qui file à travers le bois. Il faudra une fois encore traverser la route cantonale avec prudence, avant de retrouver le point de départ. CRC

Le troène



© Adobe Stock / Marc

De la même famille que les oliviers, les troènes sont des buissons qui peuplent nos haies et nos lisières de forêt. Formant de belles grappes de fleurs blanches très odorantes au printemps, ils sont facilement reconnaissables en automne et en hiver grâce à leurs fruits,

petites baies noir bleuté, globuleuses et brillantes. Bien que ces dernières soient toxiques pour l'homme, les accidents sont rares, car leur goût extrêmement amer les rend inconsommables. Végétal robuste et semi-caducue, gardant partiellement ses feuilles jusqu'au printemps, le troène est, depuis bien des siècles, employé comme essence dans des haies faciles à tailler. Son bois blanc au cœur veiné de brun, serré et homogène, est apprécié des tourneurs. Calciné, il est également utilisé dans la production de poudre à canon. ER

La phacélie



© Adobe Stock / Altin Osmanaj

Mais quelle est donc cette plante qui illumine des champs entiers à l'automne de ses jolies fleurs bleues? C'est la phacélie à feuilles de tanaïs, que l'on reconnaît à ses poils et à son inflorescence en forme de queue de scorpion, deux caractéristiques qui confirment

son appartenance à la famille des Boraginacées. L'intérêt pour cette plante est grandissant depuis quelques années dans le milieu de l'agriculture. Excellent engrais vert, la phacélie est utilisée comme couverture d'automne pour les champs. Ses bienfaits pour la nature ne s'arrêtent pas là: les fleurs produisent généreusement du nectar et en font une excellente plante mellifère. Il serait d'ailleurs judicieux d'en semer dans les vergers d'arbres fruitiers, car elle augmenterait massivement la présence de trichogrammes, ces micro-insectes qui sont capables de détruire les œufs des vers parasites des fruits. ER

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 2h

Distance: 6,1 km

Dénivelé: ↗ 180 m / ↘ 180 m

Pour qui? Pour toute la famille

Orientation: carte nationale 1:25'000 no 1184 Payerne

Café-restaurant: Auberge Vers-chez-Perrin, tél. 026 660 58 46, fermé dimanche soir et lundi

🎯 **Point de départ**

★ **Le troène**

🌟 **La phacélie**



© SuisseMobile

Pour accompagner le changement



Racine de Taïga, arbuste qui croît au nord de l'Eurasie, aussi appelé «ginseng sibérien».

Spécialité maison des drogueries Roggen, les comprimés de Taïga+ sont fabriqués à partir d'extraits de plantes séchées qui ont été sélectionnées pour leurs actions sur le système nerveux. Composés de racine de taïga et d'orpin rose, ils sont indiqués lorsque les gens se sentent mis sous pression et usés par les performances que l'on demande à leur organisme. Idéale en période de surmenage, la combinaison entre ces deux plantes soutiendra les jeunes aux études, les adultes au quotidien chargé, les aînés ayant des troubles de la mémoire, les sportifs en compétition, ainsi que les convalescents et les personnes désireuses

de se sevrer de nicotine ou de tout autre addiction.

Appelée également éléuthérocoque, la taïga est un arbuste qui vient du nord de l'Eurasie, d'où son appellation régionale de «ginseng de Sibérie» ou «ginseng de Russie». Sa racine a un effet adaptogène, ce qui signifie qu'elle permet à l'organisme de s'adapter aux situations de stress occasionnées par des changements et qu'elle soutient les hypofonctions, tout en calmant les hyperfonctions dans le corps. Elle est également utilisée comme tonique et fortifiant pour combattre les états de fatigue et d'épuisement.

Quant à l'orpin rose, on peut le rencontrer en Sibérie, en Mongolie, au Canada et même dans les Alpes suisses. Cette plante contient, entre autres, de la rosavine et de la rhodionine, qui permettent à l'organisme de s'adapter à tous types de changements pathologiques liés aux influences néfastes, qu'elles soient physiques, psychiques, chimiques ou biologiques. Cette synergie entre les deux plantes, la taïga et l'orpin, fait des comprimés de Taïga+ un super atout pour entamer la période frénétique de fin d'année et pour arriver à profiter des fêtes sereinement. RL

COMPLÉMENT

Strath, le compagnon fidèle

La nature humaine a une préférence pour la stabilité et l'anticipation de l'avenir. Tout changement, que cela soit sur le plan professionnel ou privé, amène son lot de stress, d'angoisses, de troubles du sommeil ou de manque de concentration. Durant ces périodes, le besoin en substances vitales est plus élevé. Le fortifiant naturel Strath est basé sur une levure végétale plasmolysée, qui contient plus de 60 substances vitales entièrement naturelles, telles que vitamines, sels minéraux, oligo-éléments, acides aminés et d'importants éléments constitutifs. Celles-ci représentent un équilibre biologique, garantissant ainsi une résorption optimale.

Le Strath Original peut être pris par toute la famille dès un an, pour tous les états de stress, d'anxiété, de fatigue, de manque de concentration ou pour augmenter ses défenses immunitaires. Quant au Strath Vitality, c'est est une variante avec magnésium, qui contribue au bon fonctionnement du système nerveux et de la fonction musculaire.

Dans les situations de changement et de stress, il est aussi important de garder une bonne hygiène de vie: prendre le temps de manger équilibré, de pratiquer une activité sportive, de dormir suffisamment et de se promener au grand air. VC



La méthode de Bach se base sur 38 élixirs de fleurs, d'arbres, d'eau de source pour soulager un déséquilibre émotionnel. Walnut aide à mieux s'adapter aux changements de la vie.

Dans une vie, les changements peuvent être multiples et avoir un impact aussi bien physique que mental: grossesse, naissance, école, puberté, apprentissage, études, travail, rupture de contrat, union, mariage, séparation, divorce, départ, déménagement, ménopause, andropause, retraite et j'en passe. La plupart du temps, ces étapes de transition permettent de voir la vie sous un autre angle, de progresser, de suivre ses propres choix, de décider personnellement, d'apprendre à s'exprimer en restant fidèle à sa personnalité, de développer son individualité, de mettre en place des ressources pour se sentir à l'aise dans un environnement différent, d'appivoiser un corps en transformation. Mais quelques fois, ces situations inhabituelles peuvent chambouler, bloquer, rendre vulnérable ou plus sensible, et demander beaucoup d'énergie.

Dans la philosophie du Dr Edward Bach, qui a imaginé un système naturel sous forme de 38 fleurs issues de plantes, d'arbres et d'une eau de source, la santé est préservée en gardant l'état émotionnel en équilibre. Le médecin et homéopathe britannique a sélectionné le noyer (Walnut) pour surmonter les difficultés qui peuvent troubler le bien-être général lors d'un changement. Cette plante en particulier protège lorsque la situation environnante est perturbante.

Observons-là de plus près. L'arbre entier regorge de signatures protectrices évitantes. Au printemps, les feuilles qui se développent dégagent une odeur particulière, due à la juglone, composé aromatique qui éloigne insectes, animaux et autres végétaux. Les fleurs femelles ont une forme d'utérus protecteur. L'enveloppe du fruit, le brou, tache les doigts pour dissuader ceux qui aimeraient continuer à le toucher. La coque



© pixabay schuezz-medien-design

intérieure représente le noyau et sert de bouclier à l'amande souple identique à un cerveau, la fameuse noix consommable.

En essence florale, le noyer (Walnut) est utile aux personnes qui laissent approcher de trop près les influences extérieures qui déstabilisent. Tel un imperméable microfibrés, elle refoule le parasitage d'informations étrangères, opérant un tri pour éviter de brouiller le mental. En période de transition, elle permet de s'ancrer dans une nouvelle opportunité, de garder le cap en restant soi-même.

La fleur de Bach Walnut apporte protection et réconfort émotionnels, ouvre des pers-

pectives, amène la constance, donne les moyens de mettre en œuvre ses propres choix, la force de tenir à distance tout détournement négatif, de se reconnecter à ses ressources d'adaptation. Dans son livre «La guérison par les fleurs», le Dr Bach recommande Walnut à «...ceux qui ont un idéal et des ambitions bien définies dans la vie et les satisfont, mais qui, en de rares occasions, sont tentés de s'écarter de leurs propres idées et objectifs, entraînés par l'enthousiasme, les convictions ou les fermes opinions des autres. Le remède donne la constance et une protection contre les influences étrangères». SAR

Et si je me formais aux fleurs de Bach

Si vous avez envie d'en savoir plus sur Walnut et les 37 autres fleurs de Bach, pourquoi ne pas participer à un cours d'introduction. Cette formation, dispensée par notre droguiste Sonja Aerne-Roggen, conseillère BFRP et formatrice en fleurs de Bach (formations reconnues Centre Bach, ASD, ASCA), vous donnera la possibilité

d'acquérir une solide connaissance de base des 38 essences pour les utiliser au quotidien. L'histoire et la philosophie ainsi que la fabrication des essences florales font partie du programme. Les prochaines dates figurent sur la page internet www.roggen.ch/ activités.

C'est le moment d'en parler

Durant de nombreuses années, la publication Art et Santé, que vous tenez entre vos mains, a fait partie intégrante de l'envie de partager tant les connaissances sur des produits et des plantes, que les moments forts de la vie des drogueries Roggen. Aujourd'hui, nous désirons faire évoluer ce moyen de communication et vivre avec vous quelque chose de plus direct, car nous sommes persuadés, à l'air du virtuel, que chacune et chacun d'entre nous a un grand besoin de contacts réels, en chair et en os, de moments d'échanges et d'expérimentation.

C'est décidé: dès l'année prochaine, nous allons proposer diverses rencontres thématiques, les «**Cafés-santé**», placés sous le signe de l'échange. Nous vous donnerons rendez-vous dans les régions de Domdidier, d'Estavayer-le-Lac et de Romont.

La première proposition est un **Café-maternité**, qui aura lieu une fois par saison et sera animé par nos droguistes diplômées et jeunes mamans, sur chacun de nos trois sites. Une thématique en lien avec la maternité sera développée lors de ces rendez-vous par nos équipes, et sera suivie d'un moment d'échange (conseils, partage d'expérience), en toute simplicité et convivialité. **Pour chaque date, le nombre de places est limité à 12 personnes. Les rencontres ont lieu de 9h à 11h.** Nous vous donnons rendez-vous:

- région Domdidier: mardi 7 février, mardi 2 mai, mardi 11 juillet et mardi 3 octobre 2023.
- région Estavayer-le-Lac: samedi 18 mars, samedi 10 juin, samedi 23 septembre et samedi 11 novembre 2023.



- région Romont: mercredi 8 mars, mercredi 7 juin, mercredi 6 septembre et mercredi 8 novembre 2023.

Plus d'infos avec les adresses exactes des rencontres seront disponibles prochainement dans nos drogueries, ainsi que sur notre site internet (roggen.ch) et sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram).

Toujours placés sous le signe de la rencontre et de la discussion, les «**Cafés-santé**» seront également déclinés en plus grands cercles, sous la forme d'une conférence, suivie d'un échange, coanimé par Christophe et Emanuel Roggen. Nous vous proposons d'ores et déjà deux dates, ouvertes à toutes et tous, à noter dans vos agendas:

- Café-santé «**La nature au secours de l'activité physique**» ou comment concilier sport, nature, santé et performances, mercredi 22 mars 2023 à 20h Estavayer-le-Lac.
- Café-santé «**Les médecines complémentaires dans l'usage vétérinaire**» ou comment aider les animaux de compagnie grâce aux plantes, mercredi 20 septembre 2023 à 20h Romont.

Les places pour ces rencontres étant limitées, ne tardez pas à vous inscrire par le biais du formulaire en ligne sur notre site internet, www.roggen.ch, onglet activité (1 inscription par participant.e) ou par téléphone dans l'une de nos trois drogueries.



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

