



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 47 | Été 2018 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

CHRISTOPHE ROGGEN  
DROGUISTE DIPLÔMÉ



### Grandir pour mieux vous servir

Désireuse de développer son activité au cœur de la vieille ville d'Estavayer-le-Lac, la droguerie Roggen a, au courant de ce printemps, opéré une douce mue à la Grand'Rue 27. Un agrandissement du magasin était devenu nécessaire afin de garantir aux générations futures un outil de travail adapté aux exigences légales. L'extension de la droguerie – désormais déployée sur deux niveaux – a permis de mettre en place un bureau, un laboratoire de préparation et un local de pause. Un nouvel espace dédié à l'alimentation saine a trouvé sa place à l'étage, ce qui offre une meilleure disposition des articles et un élargissement de l'assortiment. Un coin-conseil, où l'on peut se confier en toute discrétion, ainsi qu'un espace tisanderie, vient compléter cette rénovation. Venez découvrir ce nouvel espace lors de votre prochaine visite ou lors de la journée portes ouvertes prévue le 30 juin 2018 de 8h à 17h30.



## Estavayer prend de la hauteur

Il y a du changement du côté de la droguerie Roggen à Estavayer-le-Lac. Un magnifique escalier en frêne indigène invite désormais le client à monter à l'étage. Ce nouveau domaine – une trentaine de mètres carrés dédiés à l'alimentation saine – offre un vaste choix de produits issus notamment de l'agriculture biologique. Graines de lin, millet, flocons d'avoine, graines de courge, soja, lentilles brunes, café: voici un tout petit aperçu du large assortiment proposé dans ce bel écrin. La grande nouveauté dans ce rayon diététique est la possibilité d'acheter des aliments au détail, en portion vrac. «Cette offre répond aux attentes des clients désireux

de faire un geste supplémentaire vers un avenir sans déchet», explique Christophe Roggen, patron des lieux. «La possibilité de préparer des farines et des flocons de céréales sur place permet aussi de garantir la fraîcheur des aliments achetés». A noter que, pour une question d'hygiène, le client est servi par le personnel de la droguerie. Il peut ainsi profiter de conseils éclairés sur l'utilisation des produits et leurs propriétés. Les clients peuvent apporter leurs propres bocaux et sachets, mais aussi acquérir au prix de 3 francs les petits sacs en tissu (d'une capacité d'un litre de grains) confectionnés par la maman du patron, Vreni, couturière créative.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La lentille, une légumineuse riche en protéines*

BALADE | pages 4-5

*Autour de Cugy, un parcours forestier pour rester en forme*

# Essayer le Roggenburger, c'est l'adopter



Un hamburger n'est pas forcément synonyme de malbouffe. La preuve avec cette recette imaginée par notre droguiste Sonja, qui anime régulièrement des ateliers «alimentation saine».

## Pour les galettes de lentilles

100 g de lentilles brunes\*

2 pommes de terre farineuses épluchées et coupées en 4

1 oignon piqué (clou de girofle\* et feuille de laurier\*)

1 carotte coupée en petits dés

1 cs de bouillon de légumes\*

Mettre dans une casserole et couvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant 40-45 minutes, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Sortir l'oignon

piqué et réduire en purée, grossièrement, au passe-vite. Ajouter:

1 oignon nouveau coupé en fines rondelles

1 gousse d'ail pressée

Un peu d'herbettes fraîches (persil plat, ciboulette) et séchées (mélange d'épices pour pizza\*, thym\*)

2 œufs légèrement battus

Sel\* et poivre\* pour rectifier l'assaisonnement

Former des mini-boulettes (environ 4 cm de diamètre) et les passer dans un bol de panure (pain sec râpé). Aplatir un peu dans le creux de la main et rôtir 5 minutes de chaque côté, dans un peu d'huile d'olive\*.

## Pour farcir les Roggenburgers

1-2 oignons rouges en rondelles

3 cs de sucre brut\*

1 cs de vinaigre balsamique\*

Caraméliser des rondelles d'oignons avec du sucre brut et 1 cs de vinaigre balsamique dans une poêle. Pour ce faire, compotez les oignons à feu doux, puis ajoutez le sucre et le vinaigre. Glissez sur un papier à pâtisserie.

Quelques feuilles de rucola, d'épinard nouveau ou de coriandre

3-4 tomates cerises coupées en rondelles  
Ketchup

Huile d'olive\*

Mozzarella coupée en rondelles

Mélange d'épices pour pizza\*

Sel de Guérande\*

Couper les ballons à hamburger en deux et les badigeonner d'huile d'olive, aussi sur les couvercles. Sur une moitié, poser une rondelle de mozzarella parsemée d'épices pour pizza. Glisser sous le grill du four préchauffé à 200°C, quelques minutes... surveiller, la mozzarella doit juste commencer à fondre!

Sortir du four et badigeonner le couvercle de ketchup, y poser les oignons caramélisés. Sur la base: poser 1 rondelle de tomate sur la mozzarella, un peu de sel de Guérande et la galette de lentilles, puis une feuille de rucola et assembler les 2 moitiés. Servir immédiatement avec une salade printanière et accompagner éventuellement d'une petite sauce yogourt nature (éventuellement fait maison avec les ferments My-yo\*), jus de citron, épices.

*La recette complète, avec pains «buns» et ketchup maisons, est disponible dans les drogueries Roggen et sur le site internet [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)*

\*ces produits sont en vente dans les drogueries Roggen

## FORMATION

# Des spécialistes de la spagyrie diplômées

La spagyrie fait partie des procédés thérapeutiques les plus traditionnels au sein de la médecine holistique. Elle permet de fabriquer des remèdes naturels à partir de matières premières telles que les plantes, les minéraux et les métaux. Les préparations spagyriques sont mélangées individuellement en fonction des symptômes de la personne. Afin de perfectionner leurs connaissances, cinq droguistes des drogueries Roggen ont suivi le cycle de formation du Master of using Spagyrie organisé par l'entreprise Heidak AG, qui a introduit la spagyrie en Suisse en 1988. Au terme d'une année de formation, les participants ont passé un examen qui leur a permis d'obtenir leur diplôme. Nous adressons toutes nos félicitations à (sur la photo, de gauche à droite, assises): Maryline Grossrieder, Muriel Ménétrety. Derrière: Jessica Rosset, Rachel Longchamp et Mélissa Roulin, également responsable de la formation.







# Lentille, la légumineuse qui a tout pour plaire

## FICHE TECHNIQUE

### Lens culinaris

#### HISTOIRE

Originaire du Proche-Orient et d'Asie Mineure, la lentille est cultivée depuis la fin du paléolithique, il y a près de 10 000 ans.

#### ETYMOLOGIE

Lentille vient du latin populaire *lenticula* qui signifiait «taches de rousseur». La lentille a donné son nom à des instruments optiques en raison de leur forme aplatie très semblable, comme les verres de contact.

#### BOTANIQUE

La lentille cultivée est une plante annuelle de la famille des Fabacées, comme les pois et les haricots. Elle mesure de 20 à 70 cm de long. Les graines sont semées en mars-avril sur un sol léger et sablonneux. La culture se fait sous un climat tempéré. De couleur blanche ou bleu pâle, les fleurs, groupées par deux, trois ou quatre, produisent une gousse comprenant deux graines rondes aplaties (la lentille) que l'on récolte au début de l'été.

#### USAGES

Torréfiées, les lentilles fournissent un succédané de café. Dans la région de Sancerre (France), on fabrique une bière de malt et de lentille. D'un point de vue médicinal, la farine de lentilles était utilisée comme cataplasme en cas d'inflammations. *MR*

Ce n'est pas ses fleurs, mais ses fruits qui ont fait la renommée de *Lens culinaris*, la lentille cultivée ou comestible. La lentille présente de nombreuses variétés et se décline en plusieurs couleurs: elle peut être blonde, brune, corail, rouge, verte ou noire. Cultivée et produite partout dans le monde au XXI<sup>e</sup> siècle à hauteur de plus de 2,8 millions de tonnes par an, la lentille n'existe quasiment plus à l'état sauvage.

C'est un aliment de base apprécié depuis la naissance de l'agriculture en Mésopotamie. Il faut savoir que la lentille n'était généralement pas servie lors de menus festifs et qu'elle était plutôt réservée aux pauvres. Aujourd'hui encore, son impopularité — injustifiée — vient du fait qu'elle fait partie de la «gastronomie» des cantines scolaires et des casernes.

Malgré tout, elle a retrouvé une place sur la table des grands chefs. Ce sont surtout les végétariens qui font la part belle à cette légumineuse, car la lentille sèche présente une forte teneur en protéines végétales (environ 20%), mais aussi en glucides com-

plexes (environ 50%, essentiellement de l'amidon), en fibres et en sels minéraux, comme le calcium, le fer et le magnésium. Elle contient entre autres les vitamines A et E, ainsi que celles du groupe B. Cependant, il faut veiller à l'associer à une céréale afin d'être certain d'apporter à son organisme l'ensemble des huit acides aminés dits essentiels qui composent nos protéines — ce qui est spécialement important pour les personnes végétaliennes.

La lentille s'accommode de mille et une façons. Pour cuisiner de délicieux plats salés, il faut opter pour les brunes ou les vertes. Les lentilles corail sont idéales en purée ou en soupe. Quant aux

blondes, elles sont très fondantes à la cuisson, mais un peu moins savoureuses que les vertes. La lentille Beluga est connue pour son goût proche de la noisette, ainsi que pour sa couleur noire: il est conseillé de la déguster sous forme de salade. Il est aussi possible de faire germer les lentilles. Elles seront alors consommées crues, parsemées sur une salade. *MR*





# Marcher au pas du trail autour de Cugy

Une balade sportive? C'est ce qu'on peut penser lorsqu'on dit «Helsana Trail». Or ces parcours peuvent se faire aussi bien à la course qu'au rythme du pas. Alors, pourquoi ne pas en profiter, sachant qu'il existe plus de 360 tracés répartis sur quelque 120 sites en Suisse? Les avantages sont nombreux: les parcours sont parfaitement balisés et accessibles 365 jours par année; des exercices de renforcement et d'étirement y sont proposés; chaque site dispose d'au moins trois boucles dont la longueur varie entre 5 et 25 kilomètres. Bref, vu les bienfaits de la marche et de l'activité physique en général sur la santé, on serait bien fou de ne pas profiter de ces infrastructures! Allez, on enfile ses chaussures et on file du côté de Cugy, dans la Broye.

Le départ du parcours est situé dans le bois des Invuardes, au sud du village de Cugy, à proximité du hameau de Granges-Bois. Sur la route menant à Fétigny, un panneau (voir photo) signale la direction à prendre pour rejoindre la cabane des Rochettes. Les personnes qui se déplacent en transports publics pourront relier à pied, en une demi-heure, le départ du parcours depuis la gare de Cugy. On commence par longer le bois des Invuardes, avant d'y pénétrer. Avec les couronnes des hauts pins qui se balancent très haut dans le ciel, l'ambiance a des allures tropicales. Impossible de se perdre: il suffit de suivre les panneaux de l'Hel-

sana Trail, parcours numéro 1. Lorsqu'on quitte le bois, on part à droite, sur le chemin bétonné. On prend tout de suite à gauche, avant de traverser avec prudence la route cantonale, qui relie Vesin à Ménières. Le Grand Bois est prêt à nous offrir sa fraîcheur. Les sentiers succèdent aux chemins forestiers. A la lisière de la forêt, on découvre les toits des maisons du village d'Aumont. Plus loin, le lac et le Jura.

Une fois la partie du Bois-à-Ban atteinte, on découvre une sorte de musée botanique miniature dédié aux essences de bois. Un petit sentier file vers le sud. A son extrémité trône un panneau (raccourci numéro 1) qui nous indique la direction à suivre pour rester sur le bon chemin. On part à gauche, ce qui nous permettra de rejoindre la cabane de l'Auto-Moto-Club (AMC) d'Aumont. Magnifiquement aménagé, l'endroit est idéal pour la pause de midi: sortez vos briquets et dégainez vos cervelas, il est temps de casser la croûte!

On se remet en route en prenant le chemin qui part derrière la cabane, vers le

sud. On traverse le bois d'Aumont, tout en redescendant vers la route cantonale, qu'on franchit avec la même prudence qu'à l'aller. Les chemins géométriques du remaniement nous conduisent vers le Bois des Invuardes, qu'on longe au sud. Avant de regagner son point de départ, le tracé dessine un contour en forme de botte, qui nous permet d'apercevoir la Ferme de la Pensée sauvage. De retour au parking, on s'offrira un moment de détente sur la luxueuse place de pique-nique forestière: une adresse à retenir pour les sorties et les fêtes de famille.

📍 **La droguerie Roggen organise une balade botanique guidée d'une journée sur ce parcours, samedi 11 août 2018 de 9h à 16h, avec, à la clé, la visite de la Ferme bio La Pensée sauvage.**

Rendez-vous à 9h au départ de l'Helsana Trail de Cugy muni de votre équipement de randonnée (chaussures de marche, protection contre la pluie), ainsi qu'avec un pique-nique et de la boisson en suffisance (au moins 1 litre). N'oubliez pas





vosre chapeau et de la crème solaire. La randonnée se terminera par une visite de la Ferme bio La Pensée sauvage, productrice des baies d'aronia, qui sont proposées en vente dans les drogueries Roggen. Inscription obligatoire. Infos pratiques: page 8.

## La bugle rampante



Sur les chemins forestiers, dans les sous-bois ou dans les prairies fraîches, on rencontre une élégante fleur bleue en tenue d'apparat. C'est la bugle rampante. A défaut de faire de la musique, comme son

homonyme masculin, cette plante très fréquente semble parader en silence tout au long de notre balade. De la famille des Lamiacées, elle porte sur une courte tige quadrangulaire dressée de magnifiques et nombreuses fleurs bleues, chacune délicatement déposée sur une petite feuille. Aujourd'hui tombée dans l'oubli, celle qu'on nommait la petite consoude, était très considérée autrefois par les médecins de campagne et fréquemment utilisée lors de blessures, de fractures, d'ulcère et même en cas d'angine. Grâce à son astringence, elle assèche les plaies et stimule la cicatrisation tout en stoppant la prolifération de microbes. ER

## Le polypode



C'est en forêt, dans la deuxième partie de notre balade, qu'on pourra croiser une drôle de petite fougère, le polypode. Bien connue de nos ancêtres, la «régliasse du pauvre» était très recherchée par les enfants qui

en mâchouillaient le rhizome comme un bonbon. Le nom scientifique *Polypodium* vient du grec polus et podion, littéralement nombreux petits pieds. Cette dénomination fait référence à son rhizome, qui comporte de multiples cicatrices laissées par la chute des frondes. Egalement appelé «régliasse des bois», le polypode n'est guère plus utilisé en médecine, si ce n'est dans certains pays slaves comme expectorant contre la toux, en cas d'enrouement et comme vermifuge. Il retrouve malgré tout ses lettres de noblesse, certains grands chefs étoilés, dont Marc Veyrat, l'utilisant pour agrémenter des plats d'exception. ER

## INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** 3h00.

**Distance:** 9,9 km.

**Dénivelé:** 494 m.

**Pour qui?** Avec des enfants âgés d'au moins 8 ans.

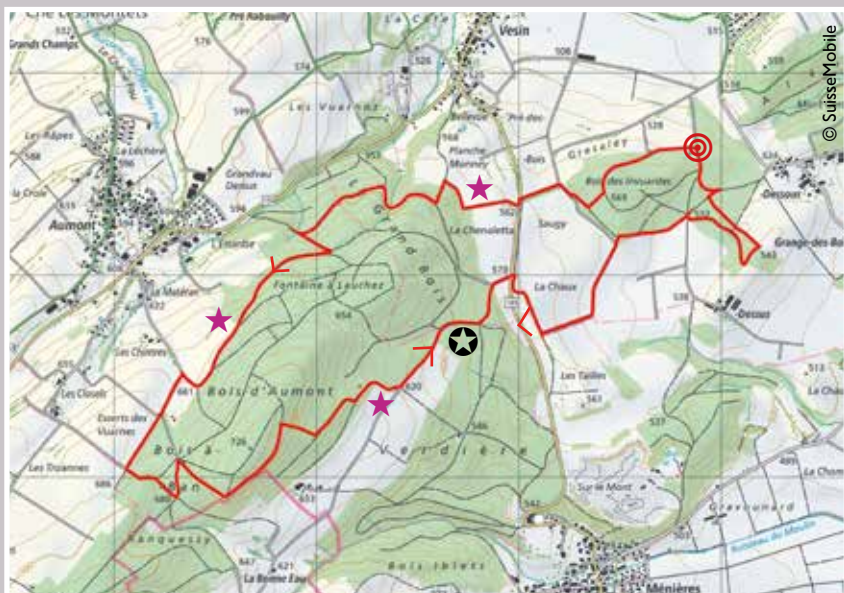
**Orientation:** Carte nationale 1:25'000 no 1184 Payerne.

**Place de pique-nique:** au point de départ de la balade est aménagé un magnifique espace de détente et de pique-nique (cabane des Rochettes). Profitez de cette randonnée pour organiser une agape à la fin du parcours!

🎯 **Point de départ**

★ **La bugle rampante**

⬤ **Le polypode**



# Le sureau, raconté au son de la flûte

Lancée en automne 2017 et inspirée des *Secrets du druide* de Claude Roggen, la collection jeunesse «Le petit druide» s'enrichit d'un nouvel album, *Les secrets du sureau*. A travers une histoire, une carte d'identité et une expérience, ce nouvel opus (deuxième d'une série de dix) explore les propriétés de l'arbre aux fées. Des fjords du Grand Nord jusqu'à nos contrées, la mélodie d'une flûte aidera le lecteur à mieux connaître la plante, voisine bienveillante des humains.

Comme dans *Les secrets du millepertuis*, Maud Nobleter offre des illustrations lumineuses et riches en détails qui servent une histoire douce, racontée à la façon de contes traditionnels par Anne-Claire Loup Falourd.

A l'instar de son frère aîné, le livre se présente comme un objet de qualité, à la finition soignée. Avec ses pages calques qui marquent les transitions entre les trois parties, il propose cette fois un artifice technique qui fait littéralement plonger le lecteur dans l'histoire enchâssée, racontée par les deux héros narrateurs: Solal, jeune homme haut en couleur, à l'humeur capricieuse, et Primevère, petit bout de femme, malicieuse et dévouée. Quant à la troisième partie, elle explique en détail com-

ment fabriquer un sifflet en bois de sureau. Une expérience que les Editions du Bois Carré proposent régulièrement aux enfants sous forme d'ateliers, organisés en librairie ou dans la nature (voir encadré).

«*Les secrets du sureau*», Maud Nobleter et Anne-Claire Loup Falourd, Editions du Bois Carré, Collection «Le petit druide», 40 pages. Prix: 28,00 CHF. A lire en famille. En vente dans les drogueries Roggen.



## Les ateliers du petit druide voyagent

Apprendre à dessiner une fleur, fabriquer un sifflet en bois de sureau ou préparer une huile de soin au millepertuis. Voilà autant d'animations qui sont proposées sous forme d'atelier aux lecteurs. Déployées autour de la collection «Le petit druide», qui met la nature

à hauteur d'enfant, ces animations sont l'occasion de se balader dans la nature et de parler plante avec les plus petits et les plus grands. Les prochaines dates à l'agenda du petit druide figurent sur internet, à l'adresse suivante: [www.boiscarre.ch/ateliers-dedicaces](http://www.boiscarre.ch/ateliers-dedicaces)

## SOUSCRIPTION

# Le tome 2 des «Secrets du druide» en fabrication

Après l'immense succès du premier tome des «Secrets du druide», Claude Roggen, le désormais célèbre «druide de Domdidier», a décidé de faire découvrir au public 50 nouvelles plantes médicinales, dans un ouvrage à paraître cet automne aux Editions du Bois Carré.

Ces nouvelles herbes thérapeutiques de chez nous seront présentées sous la même forme, soit au travers de portraits de plantes accompagnées d'anecdotes et de recettes du druide, ainsi que de conseils pratiques. Si la structure de ce deuxième opus est identique à celle du premier, l'approche est nouvelle: le livre est découpé en 5 chapitres, dont chacun est consacré à un «père fondateur», soit un personnage qui a influencé Claude Roggen.



Un des cinq pères fondateurs: Sebastian Kneipp, illustration d'Etienne Delessert

Les 5 personnalités que notre druide a choisies de mettre en lumière sont Paracelse, Samuel Hahnemann, Sebastian Kneipp, Johann Künzle et Robert Quinche. Le tome 2 des Secrets du druide se lira à la fois comme un guide pour se soigner au naturel et comme une histoire de la mise en place et de l'évolution de la phytothérapie en Suisse.

### PASSEZ COMMANDE!

Afin de s'assurer d'obtenir le tome 2 des «Secrets du druide», les clients des drogueries Roggen peuvent d'ores et déjà réserver leur exemplaire lors de leur prochaine visite dans les magasins de Domdidier, Estavayer-le-Lac et Romont. Les personnes ayant fourni leurs coordonnées seront averties en primeur de l'arrivée du livre



*Si - comme le disait Hildegarde de Bingen - manger, c'est se soigner, consommer des céréales intégrales ou complètes, principales source d'énergie dans l'alimentation, est sain.*

Depuis toujours, les céréales font partie de l'alimentation de base de l'humanité. Les technologies de l'industrie alimentaire évoluant, elles sont vendues aujourd'hui sous des formes de plus en plus raffinées, le but principal étant d'obtenir des produits avec des textures plus souples, de gagner du temps lors de la cuisson et d'améliorer la durée de conservation. Le revers de la médaille est que le processus de raffinage fait perdre de nombreuses substances utiles à notre organisme et primordiales au maintien de la santé. A savoir des fibres, des acides gras essentiels, des vitamines (vitamines B et E) et des minéraux (fer, magnésium, zinc, sélénium). Ils sont présents à 95% dans l'enveloppe et le germe du grain, qui sont retirés lors du processus de raffinage. Toutes ces substances, consommées ensemble (elles sont contenues dans les céréales dites complètes ou intégrales), sont bonnes pour la santé et protègent des maladies de civilisation, comme les affections cardiaques, les cancers, le diabète ou l'obésité.

Il y a près d'un millier d'années, la religieuse allemande Hildegarde de Bingen, souvent citée par Claude Roggen, faisait de l'alimentation un des principes essentiels de prévention. «Manger, c'est se soigner», disait la sainte, qui a décrit les aliments non pas en fonction de leur teneur en calories et en vitamines, mais en fonction de leurs vertus curatives. Voici un petit tour d'horizon des principales céréales qui sont source d'énergie dans l'alimentation quotidienne.

### **Le blé et l'épeautre**

Céréale panifiable très utilisée, le blé est l'aliment de base de plusieurs régions du monde. Il est important, comme pour toutes les autres céréales, de l'utiliser complet. Le son de blé est l'enveloppe

du grain, riche en fibres, qui aide lors de transit difficile. L'huile contenue dans les germes est un apport essentiel en vitamine E. L'épeautre est une variété de blé encore plus riche en nutriments que le blé.

### **Le riz**

C'est une autre céréale utilisée comme nourriture de base dans plusieurs pays. Le riz complet est riche en cellulose, pauvre en lipides et en protéines, riche en potassium. Il favorise l'élimination hydrique de déchets métaboliques par les reins; il est aussi souvent utilisé lors de diarrhées. Le riz complet (non décortiqué) est une source non négligeable de vitamine B1 dont la carence sévère provoque le béribéri. Autrefois, cette maladie était particulièrement répandue chez les peuples d'Asie qui se nourrissaient presque exclusivement de riz décortiqué.

### **L'orge**

Cette céréale est riche en nutriments et en minéraux et pauvre en graisse. Elle se digère facilement et stimule le système nerveux. Il est utilisé en cas de maladies des organes respiratoires et est un excellent sédatif lors de toux spastiques. Ses mucilages protègent les muqueuses gastro-intestinales, régularisent le péristaltisme et désintoxiquent lors de diarrhées.

### **Le millet**

Riche en silice, le millet est la céréale la plus riche en substances minérales. Tous les minéraux y sont représentés en quantités respectables. Il est utilisé pour renforcer l'ossature, les ongles et les cheveux. Il peut être utilisé lors de maladies de la peau, des yeux et d'inflammations des muqueuses. En droguerie, il existe le millet brun (forme sauvage du millet) et le millet doré. Le millet brun a encore plus de valeur que le millet doré, il se mange cru et finement moulu.



### **Le seigle**

Le seigle ne se retrouve que rarement dans nos assiettes aujourd'hui, alors qu'il était une céréale très populaire il n'y a pas si longtemps. Il devrait pourtant avoir une place de choix dans une alimentation équilibrée, car il a divers effets bénéfiques sur la santé. Riche en fibres et en zinc, il facilite la digestion, assouplit les vaisseaux sanguins, fluidifie le sang et régule les lipides sanguins comme le cholestérol.

### **L'avoine**

L'avoine contient du cuivre qui désinfecte et calme les crampes musculaires. C'est la céréale la plus tendre et la plus facile à digérer. C'est aussi la première céréale à utiliser lorsqu'on débute avec une alimentation complète. Elle est fortifiante et reconstituante pour les enfants, les convalescents et les sportifs. VC/RL

## **Les vertus du moulin**

Les drogueries Roggen proposent de moudre fraîchement les céréales, que ce soit en farine pour faire le pain ou alors en gruaux pour le bircher. Il est important de le faire fraîchement, afin de conserver le plus de nutriments possible. N'hésitez pas à demander le carnet «Recettes à base de céréales complètes». VC/RL

## ACTIVITÉS

### INAUGURATION ESTAVAYER-LE-LAC

Venez nombreux découvrir le nouvel espace diététique de la droguerie Roggen d'Estavayer-le-Lac (voir page une).  
**Journée portes ouvertes samedi 30 juin de 8h à 17h30.**

### CONFÉRENCE ALIMENTATION

Comment utiliser les céréales au quotidien? Ce thème sera abordé lors d'une conférence sur les bienfaits des céréales et de quelques plantes médicinales. Rendez-vous **jeudi 9 août 2018 à 18h30 à la droguerie Roggen à Estavayer-le-Lac** (Grand'Rue 27). Durée: environ 2h. Prix: 25,00 CHF par personne, dégustation d'un mets céréalière compris. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

### BALADE BOTANIQUE AVEC VISITE DE FERME

Vous aimeriez découvrir la flore de chez nous lors d'une balade botanique qui emprunte le parcours proposé dans ce journal, avec une visite de la Ferme bio La Pensée Sauvage? Rendez-vous **samedi 11 août 2018 à 9h au départ du parcours de l'Helsa-**

**na Trail de Cugy** (voir carte et infos page 5). Fin de l'activité vers 16h. Prix: 15,00 CHF par personne. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

### ATELIER TISANE POUR ENFANTS

Viens apprendre à confectionner ton propre mélange de «thé froid» maison. Cet atelier tisane aura lieu **mercredi 24 octobre, de 14h à 16h**, à la droguerie Roggen de Domdidier. Ouvert aux enfants dès 6 ans. Prix: 10,00 CHF par enfant, matériel compris. Places limitées à 12 participants. Inscription obligatoire par tél. au 026 652 32 02 ou par mail à: romont@roggen.ch

### SÉJOUR BOTANIQUE

En collaboration avec le Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne, Cathy et Emanuel Roggen proposent un séjour pour découvrir la richesse botanique de Fribourg et de ses environs. Baptisé «L'esprit des lieux», il aura lieu **du vendredi 5 au dimanche 7 octobre 2018**. Dès 490 CHF par personne en pension complète. Infos et inscriptions: Domaine Notre-Dame de la Route, tél. 026 409 75 00, adresse mail: reservation@domaine-ndr.ch

## LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

### 1564 DOMDIDIÉ

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](http://www.roggen.ch)



## LIBRAIRIE

### Parce que nous avons besoin de la Terre



C'est une véritable aventure qui commence quand on ouvre ce livre! *Enfants de la Terre*, c'est un CD de 15 chansons et un ouvrage, contenant des idées d'activités inédites créées par la Fribourgeoise Michaela Weber. Magnifiquement illustré par Delphine Fiore, ce livre propose de partir à la découverte des noms des plantes de nos régions et des trésors de nos milieux naturels en chantant. Invitation à observer la nature afin de se reconnecter à elle, la (re)découvrir et la regarder autrement, ce concept original et poétique s'adresse à tous les petits et grands curieux qui

souhaitent faire connaissance avec le monde étonnant des plantes, apprendre à les reconnaître et s'amuser à les faire pousser. Sous les yeux émerveillés de Michaela Weber, la nature devient un immense terrain de jeux, de complicité et d'apprentissage. Une vraie réussite!

***Enfants de la Terre* (livre & CD), Michaela Weber (texte), Delphine Fiore (illustrations), 76 pages, 43,00 CHF**

Ce livre-CD 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.