



ART ET SANTÉ

droguerie roggen

No 58 | Printemps 2021 | Valeur Fr. 2.- | www.roggen.ch

MÉLISSA THALMANN
DROGUISTE DIPLÔMÉE



Bas les masques!

Depuis plus d'une année, nous le portons tous les jours, et ce n'est pas fini. Nous ne sommes pas les seul(e)s à étouffer sous notre masque; la peau de notre visage aussi. Un nouveau phénomène apparaît: le «maskné», néologisme né de la contraction de masque et acné. Pour certains, c'est un regain d'acné (il était bien loin de temps de l'adolescence) et pour d'autres, déjà sujets aux boutons, leur problème prend de l'ampleur. Le masque cache bien son jeu. Les frictions favorisent l'apparition d'acné sur les joues, le nez et le menton. L'humidité et la chaleur donnent lieu à un environnement idéal pour la prolifération des germes. Et pour couronner le tout, la peau fabrique davantage de sébum. Donc un cocktail idéal pour boucher les pores et entraîner des imperfections! Bien que cet aspect disgracieux soit pour l'instant caché sous un masque, notre peau mérite toute notre attention! Gardons-la en bonne santé en la soignant et en la sublimant grâce à de bons réflexes. MT



La peau et la pâquerette

© Cathy Roggen-Crausaz

Tous les organes du corps humain travaillent de concert. Cœur, cerveau, foie et peau assument tous des fonctions spécifiques. Avec une surface totale d'un mètre et demi à deux mètres carrés, la peau est le plus grand organe du corps humain. On a malgré tout parfois tendance à la négliger, alors qu'elle fait barrière contre les influences extérieures néfastes, comme les températures extrêmes et la sécheresse, les virus et les bactéries; elle sert aussi de centre de commande de nos perceptions sensorielles. Si l'équilibre est perturbé,

la peau est beaucoup plus sensible. Des sondages indiquent que près de 20% des Suisses présentent une hypersensibilité cutanée. Autant d'arguments qui doivent nous convaincre de la nécessité de prendre soin de ce précieux organe. Pour cela, on peut faire confiance à la pâquerette, plante oubliée aujourd'hui vedette du journal que vous tenez entre les mains. Sa capacité à réguler les fonctions cutanées et son pouvoir stimulant du métabolisme, ainsi que ses propriétés anti-inflammatoire et adoucissante en font une précieuse alliée.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La pâquerette, précieux
arnica des plaines*

BALADE | pages 4-5

*Sur le sentier des sens et des
sons, entre Guin et Fribourg*

Une nouvelle gamme de soins 100% naturels

Depuis plus de deux ans, Emanuel Roggen et son équipe travaillent sur l'idée d'une gamme de soins naturels «maison», qui intègre des extraits de pâquerette. La petite fleur blanche et rose qui tapisse nos gazons et nos prés y est en effet à l'honneur, puisqu'elle prête ses bienfaits et donne une partie de son nom scientifique, *Bellis perennis*, à cette nouvelle création. La ligne a en effet été baptisée «NATURA bellis»: NATURA pour souligner son caractère naturel (sans composants de synthèse) et bellis pour faire une fleur à la pâquerette.

Une base, trois produits

La première étape a consisté à développer une crème de base nourrissante, ca-

pable d'assurer l'hydratation des couches profondes de la peau. Il est apparu évident que la solution se trouvait dans l'association du beurre de karité, aux propriétés nourrissantes, et de l'aloë vera, aux vertus hydratantes. L'extrait de mauve a été sélectionné pour accompagner ces deux stars, afin d'amener un effet émollient, apaisant et adoucissant aux produits NATURA bellis. Cette base, qui entre dans la composition de tous les produits de la nouvelle gamme de soins corporels des drogueries Roggen, a été développée en association avec l'entreprise valaisanne Cosmotec SA. Ce qui a permis de joindre l'expérience de la production cosmétique helvétique de pointe à l'expérience de terrain et le savoir empi-

rique de l'enseigne fribourgeoise.

Une fois la base développée, il a fallu mettre en œuvre la deuxième étape – non la moindre – à savoir ajuster chaque produit à son usage spécifique. L'équipe du laboratoire basé à Domdidier a conçu des macérats de pâquerettes avec différentes bases d'huiles (bourrache, abricot ou jojoba) ou d'hydrolats (rose, hamamélis ou bleuet).

Ces étapes franchies, le moment est venu de dévoiler les premiers résultats, soit la naissance de trois nouveaux produits de soin quotidien. Tous sont indiqués comme soins cosmétiques pour peau sensible, mais également utiles lors dermatose, de démangeaisons, d'eczéma, voire de psoriasis.



Crème corps

Essentiel dans ce produit de la ligne «NATURA bellis», le beurre de karité permet de nourrir le derme tout en convoyant les vertus hydratantes de l'aloë vera en profondeur. Y sont adjoints des extraits spagyriques de pâquerette, de pensée des champs, ainsi que des macérats de pâquerettes dans l'huile de jojoba et de noyau d'abricot. Le tout confère une action remarquable pour le bien-être de la peau. Cette crème est indiquée pour le soin quotidien de la peau (notamment peau sèche), mais également comme traitement complémentaire lors de dermatose, de démangeaisons, d'eczéma et de psoriasis.

Crème visage

Dans ce produit de la marque «NATURA bellis», la combinaison de l'aloë vera avec des extraits spagyriques de pâquerette, de pensée des champs, ainsi qu'avec des macérats de pâquerettes dans de l'hydrolat de bleuet, de rose et d'hamamélis, confère à cette crème une capacité d'hydratation optimale pour la journée, tout en assurant un soin doux et apaisant pour le visage. Cette crème est idéale pour le traitement quotidien du visage, à employer comme crème de jour. Elle est aussi recommandée pour les peaux sensibles et pour le soin complémentaire lors de dermatose et d'eczéma.

Crème nuit

Dans ce produit de la marque «NATURA bellis», c'est l'intégration du macérat de pâquerettes dans l'huile de bourrache, associé aux vertus nourrissantes du beurre de karité qui confère à la crème de nuit l'effet «anti-rides» tant recherché. De plus, l'aloë vera, les hydrolats de rose, de bleuet et d'hamamélis assurent une bonne hydratation du derme durant la nuit. La crème nuit s'applique sur le visage, tous les soirs avant le coucher. Elle est tout autant indiquée pour le soin quotidien du visage que pour les peaux sensibles, ainsi que pour le traitement complémentaire lors de dermatose et d'eczéma.



FICHE TECHNIQUE

Bellis perennis

ETYMOLOGIE

Le nom scientifique de la pâquerette vient du latin *bellis*, beau et *perennis*, de *per annos*, à travers les années, sous-entendu vivant plusieurs années. Elle tire son nom français de la fête de Pâques, moment de l'année où elle fleurit le plus.

BOTANIQUE

Ses feuilles forment une rosette. Sa tige nue légèrement velue porte des fleurs en un capitule unique: les fleurs ligulées (pétales blancs) et les fleurs tubulées (cœur jaune). Ces fleurs sont typiques de la famille des Astéracées dont fait partie la pâquerette.

HISTOIRE

La pâquerette était autrefois présente dans chaque jardin de curé pour ses propriétés anti-inflammatoires et vulnérinaires. Dans le calendrier républicain français, le 24^e jour du mois de ventôse (fin mars) était officiellement le jour de la pâquerette.

CUEILLETTE

On la consomme crue, en salade (jeunes feuilles) ou en décoration des plats. Elle peut être préparée en soupe ou comme légume. Macérée dans du vinaigre, elle se déguste à la façon des câpres (boutons floraux). *RL/VC*

La pâquerette, précieux arnica des plaines

«Au ras des pâquerettes»: cette expression connue pour signifier le caractère médiocre d'une situation fait référence à la petite taille de cette fleur. Pourtant, elle ne reflète pas toutes les vertus que la pâquerette peut nous apporter. Elle est en effet utilisée en tisane, en compresses, en pommades, en teinture mère, en homéopathie ou encore en spagyrie.

La pâquerette est l'exemple typique d'un remède oublié.

Considérée par le druide Claude Roggen comme l'arnica des plaines, elle est importante en cas de blessures, de contusions, de plaies, d'en-

torses et d'hémorragies. Elle a également un effet intéressant lors de troubles musculaires et articulaires douloureux.

Ses actions anti-inflammatoires et bactéricides lui confèrent des propriétés lors de problèmes de peau, d'affections cutanées, d'herpès et d'acné. Elle aide à restaurer la beauté, surtout sur le visage. Appelée aussi «arnica de la naissance» ou «arnica des accouchées», elle apaise les douleurs consé-

cutives à l'accouchement et aide pour la cicatrisation.

Précieuse par ses vertus, cette plante présente en outre l'avantage d'être très disponible. La pâquerette fleurit en effet toute l'année, sauf en décembre et en janvier, où elle fait une pause méritée. Le reste du temps, elle se trouve facilement dans les prairies, dans les gazons et sur les chemins. Elle est également un indicateur

de météo. Cette fleur a pour habitude de se fermer la nuit et de s'ouvrir le matin. Si elle se replie la journée, c'est pour annoncer le mauvais temps, probablement

la pluie.

Qui n'a jamais effeuillé dans son enfance une de ses fleurs en disant: «Il m'aime, un peu, beaucoup, passionnément, à la folie, pas du tout...»? Cette tradition était considérée comme un oracle qui montrait au dernier pétale la grandeur du sentiment de son amoureux. Selon Victor Hugo dans les Misérables, «effeuiller une pâquerette, c'est éplucher un cœur». *RL/VC*





Sur le sentier des sens et des sons

Besoin de déconnecter avec le tourbillon de la vie et de se recentrer sur soi? Cette balade est idéale pour prendre une bouffée d'air et vibrer d'émotions positives. Chaussez vos souliers de marche et partez à la découverte du «Sentier des sens et des sons». Flirtant avec le lac de Schiffenen, ce parcours comprend une quinzaine de postes qui font appel aux sens, avec un accent sur l'ouïe et la vue. Des installations invitent à mettre en mouvement des systèmes tels que les moulins sonores ou le carillon Koshi, alors que des œuvres réalisées par des artistes locaux incitent à la contemplation. Le tout dans une nature foisonnante.

Le point de départ du sentier thématique est situé à la gare de Guin (*Düdingen* en allemand). Pas besoin de carte: le tracé est clairement signalé par de petits panneaux bleus portant l'inscription *Sinn- und Klangweg*. Il emprunte d'abord la *Stilles Tal*, la vallée silencieuse, en direction du *Düdingen Moos*, le marais de Guin. On longe le paisible *Düdingenbach*, plongeant

dans une ambiance propice à l'introspection: il est temps de libérer sa pensée et d'écouter le vent.

Après avoir traversé plusieurs petits hameaux, on retrouve les berges du lac de Schiffenen, lac artificiel formé à la suite de la construction en 1963 d'un barrage voûte. La douceur et la quiétude du paysage ont inspiré et nourri la créativité des artistes. On croise ici des boîtes à lait en lévitation, là l'*Aqua sonorium* de Tony Julmy, une spirale verticale sur laquelle s'écoule l'eau, qui fait bouger différents éléments sonores, puis ruisselle tranquillement vers le lac où elle va se mêler au clapotis des vagues.

Le parcours se poursuit à travers la campagne et rejoint les grottes de l'Ermitage de la Madeleine. Ouvertes au public d'avril à septembre, ces «pièces» d'une longueur totale de 120 m, ont été creusées dans les falaises de molasse. Durant plusieurs siècles, cet ouvrage fut la résidence d'ermites en quête de silence et de spiritualité. Son origine remonte à 1448, date de la première mention du lieu. Une fois la vi-

site achevée, on se remet en route vers le poste numéro 11: le cri, premier son émis par l'enfant à la naissance. La sculpture en place se veut un exutoire au cri si souvent retenu. Laissez votre corps s'exprimer, libérez-vous, criez sans retenue!

On parcourt encore quelques centaines de mètres et c'est le moment d'emprunter le pont de Grandfey; en parcourant la passerelle piétonnière située sous les voies ferroviaires, on franchit non seulement le lac de Schiffenen, mais également la frontière linguistique. On est invité à taper légèrement avec sa main sur le tube de la balustrade de pont. La manière de frapper influence le son: «Le tube sonore symbolise le lien entre francophones et germanophones et nous aide à trouver le bon son pour communiquer ensemble», peut-on lire. D'autres panneaux retracent la guerre du chemin de fer qui s'est tramée au XIX^e siècle autour de la grande transversale ferroviaire du lac de Constance vers Genève.

Le dernier tronçon du sentier nous emmène vers la gare CFF Fribourg-Poya. A



© Catly Roggen-Clausz

noter que de nombreux bancs et aires de pique-nique parsèment l'itinéraire. De quoi agrémenter cette balade introspective de quelques respirations et pauses roboratives. CRC

L'aulne glutineux



Appréciant les zones humides lumineuses, l'aulne ne supporte guère la concurrence de l'ombre d'autres arbres. Présent dans les forêts alluviales, il s'épanouit le long des cours d'eau et sur les rives de lacs; il est très apprécié pour stabiliser les berges. Réputé imputrescible, son bois est employé depuis la nuit des

temps pour la construction de chenaux et de pontons, dont les plus célèbres sont certainement ceux de Venise. Chaque plant porte des fleurs mâles, chatons ressemblants à ceux du noisetier, et des fleurs femelles, genre de petits cônes dont les graines font le bonheur des tarins des aulnes. De la famille du bouleau, celui qu'on appelle aussi verne, a une floraison précoce, dès février. ER

La dorine



C'est au cours du Carême, lors d'une apparition à Bernadette Soubirous, que Marie invita celle qui deviendra sainte Bernadette à manger l'herbe amère se trouvant dans la grotte de Lourdes.

Cette plante était de la dorine. Appréciant les bords de ruisseau et les roches humides, c'est les pieds dans l'eau, ou presque, que la dorine à feuilles alternes s'épanouit. Celle qu'on appelle aussi cresson doré se trouve dans l'ombre du sous-bois, juste avant le petit pont de bois enjambant le Düdingerbach, un habitat idéal. Grâce à ses tiges rampantes s'enracinant facilement, elle se développe en tapis. Sa petite fleur de couleur vert-jaune sans pétales passe souvent inaperçue et rend cette membre de la famille des saxifrages très discrète. Malgré tout, elle mérite qu'on la regarde de plus près: à la loupe, elle dévoile toute sa délicatesse. ER

INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 3h30 à 4h
Distance: 11 km. Départ de la gare de Guin, fin du sentier à la gare Fribourg/Poya. Horaires des trains sur cff.ch
Dénivelé: ↗ 260 m / ↘ 250 m
Pour qui? Idéal en famille, avec des enfants bons marcheurs.
Orientation: Carte nationale 1:25 000 no 1185 Fribourg.
Café-restaurant: restaurant de Grandfey (après le pont) sur la commune de Granges-Paccot. Carte traditionnelle avec une magnifique terrasse ombragée.

- 🎯 Point de départ
- ★ L'aulne glutineux
- 🌟 La dorine



La peau, reflet de notre hygiène de vie

Pour afficher un teint resplendissant, il est recommandé d'adopter une alimentation saine et équilibrée, ainsi qu'une bonne hygiène de vie. Mais quésaco? Voici quelques conseils pratiques que tout un chacun pourra appliquer, en plus d'un soin adapté à son type de peau.

L'alimentation: transformée, contenant trop de sucre et de mauvaises graisses, l'alimentation moderne joue un rôle important dans la pathologie de l'acné. Les fruits et les légumes sont à mettre au sommet de la liste, car ils sont riches en antioxydants. Ceux-ci protègent du vieillissement cutané et limitent l'inflammation. Le bêta-carotène des carottes, le lycopène des tomates, l'anthocyane des baies d'aronia en sont quelques exemples.

Un apport supplémentaire en oméga 3 (lin, onagre, germes de blé...) donnera également de l'élasticité à la peau et apaisera l'inflammation liée à l'acné. Enfin, il est important de boire 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisanes non sucrés par jour, afin de bien s'hydrater et d'éviter ainsi un assèchement de la peau.

L'hygiène de vie: avoir une peau saine va de pair avec une bonne hygiène de vie. La peau est un organe d'élimination, tout comme le foie et les reins.

Lorsque cet organe, le plus grand du corps humain, est atteint d'une pathologie quelconque, il est conseillé d'activer le métabolisme grâce à une «détox» à mettre en œuvre au printemps et en automne. Durant quelques semaines, on renoncera au café, à l'alcool et à la cigarette; on boira beaucoup d'eau et de tisane, et on mangera principalement des fruits et des légumes; on favorisera l'activité physique, afin d'éliminer les toxines accumulées via la transpiration; on veillera à réduire le stress et à favoriser un sommeil sain et profond pour permettre à l'organisme de se régénérer. Cette cure permettra à la peau de gagner en élasticité et en éclat.

Les soins: last but not least: les soins de la peau. Il est important d'adapter sa routine (le nettoyage, le soin, le maquillage ou



Adobe Stock © Andrey Kiselev

encore la protection solaire) à son type de peau et au port du masque. A noter qu'en fonction de son âge, d'autres points sont à prendre en considération, tels que la dérégulation du système hormonal, qui joue un rôle dans l'apparition d'imperfections et de rougeurs. N'hésitez pas à rendre visite à votre droguiste, qui pourra fournir de précieux conseils. MD/MT

LA RECETTE DE SONJA

Bagels à la pâquerette

Ingrédients

- Env. 100 pâquerettes
- 2 dl de lait
- 2 cs de miel
- 1 cs de purée de pommes (sans sucre)
- ½ cube de levure fraîche
- 500 g de farine
- ½ cs de sel
- 1 cc de bicarbonate de soude
- Un peu de beurre
- Sésame blanc, pavot ou autres graines

Passer délicatement les pâquerettes sous l'eau fraîche. Laisser patienter dans une passoire. Chauffer le lait en y faisant fondre le miel. Ajouter la purée de pommes. Dissoudre la levure fraîche avec 1 dl d'eau tiède. Dans le bol du robot, mélanger la farine avec le sel et les pâquerettes. En garder quelques-unes pour la déco. Ajouter les liquides tièdes

et faire tourner le robot à petite vitesse jusqu'à obtenir une pâte lisse (si elle est trop collante, ajouter un peu de farine). Dans un saladier beurré, laisser lever la pâte 1h à couvert dans un endroit tempéré.

Préparer 2 plaques de cuisson chemisées. Sur un plan de travail légèrement fariné, séparer la pâte en 9-12 pâtons (ils vont doubler à la cuisson). Former des boules et percer le centre à l'aide du manche d'une spatule en bois. Agrandir le trou le plus possible en faisant tourner l'anneau à l'aide d'un doigt sur le plan de travail. Poser les bagels sur les plaques. Couvrir d'un linge et laisser lever encore 30 minutes. Préchauffer le four à 200°C.

Porter 2,5-3 litres d'eau à ébullition avec le bicarbonate de soude. A l'aide d'une écumoire, plonger les bagels par 3 dans l'eau juste frémissante. Pocher 20 secondes de chaque côté. Sortir à l'écumoire et poser sur la plaque che-

misée. Saupoudrer de graines à choix. Une plaque après l'autre, cuire au milieu du four pendant 20 minutes. Laisser refroidir les bagels sur une grille. Couper horizontalement. Garnir à volonté de fromage blanc, ail des ours, pissenlit, pâquerettes, avocat, poivre... SAR



Affection cutanée provoquée par une hyperproduction de sébum et une inflammation des glandes sébacées, l'acné est quasiment inévitable au moment de l'adolescence. Voici quelques conseils simples et efficaces pour en limiter l'ampleur.

L'acné est une dermatose inflammatoire qui ne concerne pas seulement les adolescents (acné juvénile ou vulgaire), mais également les nourrissons (acné du nourrisson) et les adultes (acné de l'adulte). Il existe également l'acné de Majorque (réaction cutanée lors d'exposition au soleil) et l'acné rosacée (maladie de la peau qui touche les petits vaisseaux du visage). Bien que dans ces deux cas les symptômes puissent être comparés à ceux de l'acné vulgaire, ces troubles n'ont rien à voir avec la sécrétion de sébum.

Cet article va se concentrer sur l'acné juvénile ou vulgaire. Il se manifeste dans les zones riches en glandes sébacées, parmi lesquelles figurent la zone T du visage (front, nez, menton), le dos et la poitrine. Les causes de cette maladie sont diverses. Elle peut s'expliquer par un changement hormonal: à la puberté, les hormones masculines, les androgènes, augmentent l'activité des glandes sébacées, provoquant la séborrhée. Les règles et la grossesse jouent aussi un rôle dans le développement de l'acné. L'apparition de cette dermatose redoutée implique également des prédispositions génétiques, qui influencent la gravité, la durée et l'étendue de la pathologie. Si les deux parents ont souffert d'acné, la probabilité que leurs enfants la développent est supérieure à 50%. En revanche, si un seul parent en a souffert, le risque est réduit à 25%. Il ne faut toutefois pas négliger certains facteurs qui peuvent aggraver cette affection: le stress, l'exposition au soleil, l'alimentation, certains médicaments, le manque d'hygiène, ainsi que les produits cosmétiques non adaptés.

L'acné se forme lorsque le canal excréteur des glandes sébacées hyperactives est bou-



Adobe Stock © tugolukof

ché par du sébum et des cellules mortes, ce qui crée des comédons. Il existe les comédons ouverts (points noirs) et les comédons fermés (boutons remplis de sébum jaunâtre). Lors d'inflammation, le

comédon fermé se transforme en papule (bouton enflammé rouge), puis en pustule (petite cloque remplie de pus), en nodule et dans les cas plus graves en kyste purulent et profond. *RL/VC*

Quel traitement et quel soutien?

En droguerie, différentes solutions sont proposées pour traiter l'acné vulgaire.

Spagyrie

Les mélanges sont adaptés à chaque cas. Deux plantes sont couramment utilisées: la pensée sauvage (pour réguler le métabolisme cutané) et le gattilier (pour le côté hormonal).

Graine de lin

Grâce à ses précieux oméga-3, des acides gras essentiels, elle amène un équilibre hormonal et est efficace lors d'impuretés de la peau. Une cuillerée à soupe par jour fraîchement concassée permet de couvrir les besoins.

Hygiène

Il est important de ne pas presser les boutons pour éviter des surinfections. Les produits utilisés doivent être adaptés et pas trop agressifs afin d'empê-

cher un cercle vicieux: assèchement de la peau et surproduction de sébum. Pour désinfecter localement le bouton, il existe l'huile essentielle d'arbre à thé ou l'Omidaline, une teinture mère aux propriétés anti-inflammatoires et désinfectantes. Pour éviter la prolifération de bactéries lors d'acné sévère, il est primordial de se sécher la peau avec des lingettes jetables ou de changer tous les jours de linge de bain.

Alimentation et hygiène de vie

Ne pas négliger ces deux facteurs; voir page 6.

Aspect psychologique

Il est judicieux de soutenir l'état émotionnel. La période de l'adolescence n'étant pas toujours une période évidente, l'acné empêche bien souvent de voir la vie en rose: elle amène complexes et manque de confiance en soi. *RL/VC*

ACTIVITÉS

RANDO BOTANIQUE

D'une rive à l'autre, vous voyagez «Au fil de l'eau» lors de cette randonnée autour de Fribourg qui s'arrêtera sur les plantes médicinales de chez nous. De La Sarine à La Glâne, vous franchirez de nombreux ponts qui vous mèneront à la découverte d'une nature sauvage, située à proximité du brouhaha de la cité. **Jeudi 13 mai 2021 de 8h30 à 17h.** Rendez-vous à la gare de Fribourg. Fin de la sortie à la gare de Villars-sur-Glâne. Prix: CHF 80.-/pers. Inclus: repas de midi (hors boisson) au restaurant Le Jardin du Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne. Inscription par tél. au 026 426 02 05 ou par mail à communication@domaine-ndr.ch.

ATELIER SUREAU

L'«arbre aux fées» est profondément généreux. Le sureau donne des fleurs odorantes qui parfument nos desserts, des fruits qui soulagent en cas de refroidissement, du bois qu'on peut tailler pour confectionner une flûte, ainsi qu'une flopée d'histoires à raconter. Entre la balade botanique du matin et les ateliers de l'après-midi, vous serez initiés aux 1001 secrets de cet arbuste

aux multiples facettes. A midi, le repas vous sera servi dans le restaurant du Domaine Notre-Dame de la Route, joliment baptisé «Le Jardin». **Vendredi 18 juin 2021 de 9h30 à 15h**, au Domaine Notre-Dame de la Route à Villars-sur-Glâne. Prix: CHF 110.-/pers. Inclus: repas de midi (hors boisson) au restaurant Le Jardin. Inscription par tél. au 026 426 02 05 ou par mail à communication@domaine-ndr.ch.

GRANDANGLE.CH



Pour découvrir les randonnées accompagnées et vous inscrire aux activités nature proposées par Cathy et Emanuel Roggen,

rendez-vous sur la plate-forme GrandAngle.ch. Vous y trouverez la présentation (avec les infos pratiques) des prochaines sorties et pourrez vous inscrire directement en ligne. De nouvelles offres sont régulièrement publiées. Lors de votre visite sur le portail, profitez de parcourir le blog: vous y trouverez de petites histoires croquées sur le vif, sur des observations faites dans la nature, mais aussi des recettes et des idées d'activités à réaliser aussi avec les enfants.

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



LIVRE

Initiation à la vie sauvage et à la cueillette



«Harnaché d'une charrette à bras, j'ai cheminé de bourg en bourg et cueilli ma pitance tout le long du voyage.» C'est ainsi que Vianney Clavreul résume son périple. Après avoir parcouru 2 600 kilomètres, de la baie de Somme, située sur le littoral de la Picardie en France, jusqu'au Portugal, en se nourrissant presque exclusivement de ce qu'il trouvait dans la nature, l'auteur présente en détail 75 espèces communes de plantes, ainsi que quelques arbres, champignons et crustacés qui permettent l'autonomie alimentaire. Avec son récit de

voyage en toile de fond, Vianney Clavreul prodigue moult conseils pour s'initier à la vie buissonnière: s'équiper, s'orienter et se nourrir sans s'empoisonner. Une vingtaine de recettes complètent l'ouvrage, un joyeux manifeste pour une cueillette sauvage à la portée de toutes les mains! L'ouvrage est délicatement illustré par la Fribourgeoise Lucie Fiore.

Le manuel de la vie buissonnière - Manifeste pour une cueillette sauvage, Vianney Clavreul, Ed. de Terran, 239 pages, CHF. 30,60

Ce livre est présenté par Estelle Macheret de la librairie La Rumeur à Romont, tél. 026 652 02 24, www.librairie-la-rumeur.ch.
Egalement en vente dans les drogueries Roggen.