



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 48 | Automne 2018 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

MURIEL MÉNÉTREY  
DROGUISTE DIPLÔMÉE



### Le sport, une histoire de cœur

*La pratique du sport est devenue quasi universelle. Tout le monde en fait. Chacun à son niveau, certes. Qui n'a jamais accompli, ne serait-ce qu'une fois dans sa vie, de la marche, du vélo, du ski ou encore de la natation? Les spécialistes le disent: l'activité physique est vivement conseillée pour rester en forme, éviter l'embonpoint et prévenir les maladies cardiovasculaires. Mais gare aux blessures! Des conseils avisés, pour la prévention et le traitement des affections sportives, sont présentés dans le dossier du droguiste à lire en page 7. Attention toutefois à la mesure: il n'est pas nécessaire de faire du sport en excès pour garder la forme! Trente minutes de marche quotidienne suffisent. Quoi de mieux que de cheminer en forêt ou en montagne pour décompresser d'une grosse journée de travail ou encore pour abandonner son stress et ses soucis? Hop, foncez! Pourquoi pas en notre compagnie (voir l'agenda des activités en page 8)?*



## Sport: gare aux blessures!

Selon le Bureau de prévention des accidents (bpa), on déplore chaque année en Suisse quelque 300 000 accidents de sport occasionnant des blessures. Les plus fréquentes sont les contusions, les entorses et les claquages (35%), suivies par les fractures et les foulures (28%), puis les blessures des tendons, des ligaments ou des muscles (21%). La plupart des accidents sportifs sont dus à la fatigue musculaire ou à une baisse de concentration. Les sportifs qui présument de leurs capacités ou qui n'utilisent pas le bon matériel (mau-

vaises chaussures de course ou absence de casque) risquent fort de se blesser. Lésiner sur l'échauffement ou faire l'impasse sur la séance d'étirement après l'entraînement augmente également les risques de blessures. Mieux vaut prévoir un plan d'entraînement réaliste et faire plusieurs petites séances par semaine qu'une seule interminable. On conseille aux personnes qui ne pratiquent plus d'activités sportives depuis longtemps de faire un contrôle médical avant de recommencer – les hommes dès 45 ans et les femmes dès 55 ans.

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

*La gaulthérie, l'amie  
des sportifs*

BALADE | pages 4-5

*L'Arbogne, source d'eau  
et richesse naturelle*

# Le druide récidive avec 50 nouvelles plantes

Il arrive! Le tant attendu tome 2 des *Secrets du druide* de Claude Roggen sort de presse. Il sera dévoilé au public dans le cadre de la manifestation «Grangeneuve Côté Jardin», qui aura lieu samedi 15 septembre (de 9h à 17h) et dimanche 16 septembre (de 9h à 16h) à l'Institut agricole de Grangeneuve, à Posieux. En visitant le stand de la droguerie Roggen situé sous la grande cantine du marché horticole, les visiteurs pourront découvrir en primeur les 50 nouvelles plantes médicinales que le druide de Domdidier a sélectionnées pour son second ouvrage.

Ce nouveau livre est aussi l'occasion pour le droguiste-herboriste broyard de rendre hommage aux «pères fondateurs», cinq maîtres à soigner qui ont marqué son parcours et inspiré sa philosophie. Illustré par Etienne Delessert et préfacé par le Dr Kurt Hostettmann, spécialiste des plantes médicinales mondialement reconnu, ce second ouvrage remonte le temps et part à la rencontre de l'alchimiste Paracelse, du créateur de l'homéopathie Samuel Hahnemann, des curés-herboristes Sebastian Kneipp et Johann Künzle, ainsi que de l'ami et mentor Roby Quinche. Ce nouveau tome est l'occasion de mettre en lumière les bienfaits insoupçonnés de végétaux

toxiques comme la belladone, le muguet ou le thuya, mais aussi de redécouvrir des plantes médicinales tombées dans l'oubli, à l'image de l'angélique, de la rue ou de la modeste pâquerette.

On peut le lire à la fois comme un guide pour se soigner au naturel et comme une histoire de la phytothérapie en Suisse, à travers les yeux du «druide de Domdidier». Comme pour le premier tome, le coup de crayon de Delessert donne un véritable supplément d'âme, une étoffe graphique à l'univers de Claude.

**Les secrets du druide 2 - Sur les pas des maîtres à soigner de Claude Roggen. Textes: Annick Monod et Cathy Roggen-Crausaz. Illustrations:**



**Etienne Delessert. Préface: Dr Kurt Hostettmann. Editions du Bois Carré - [www.boiscarre.ch](http://www.boiscarre.ch). Prix: 49,00 CHF. ISBN: : 978-2-9701088-4-9**

## SELOMIDA

# Pour des muscles forts

Pour rester en forme et en bonne santé, l'activité physique régulière est indispensable. Mais il nous arrive de surestimer nos capacités. Médicament biochimique issu de la maison de tradition Omida, Selomida Muscles convient pour les douleurs musculaires après des sollicitations excessives. Il contient les sels minéraux n° 2, 3, 5, 7 et 8, qui ont été préparés selon la recette originale du Dr Schüssler. Il améliore l'oxygénation des tissus musculaires, permet une meilleure mise à disposition de l'énergie et limite la perte en eau et en sels minéraux (comme le calcium, le fer, le potassium, le magnésium, le sodium) lors d'activité sportive intense. Pour une meilleure récupération et afin d'éviter les douleurs musculaires, comme les crampes et les courbatures, il est recommandé de dissoudre le contenu d'un sachet Selomida Muscles dans une gourde et d'en boire la solution par petites gorgées pendant, ainsi qu'après l'effort. MR





## FICHE TECHNIQUE

# Gaultheria procumbens

### NOMS POPULAIRES

Gaulthérie couchée, Wintergreen, Thé du Canada, Palommier, Thé de Terre-Neuve, Thé des bois

### ETYMOLOGIE

C'est au XVIII<sup>e</sup> siècle que le médecin et naturaliste Jean-François Gaultier s'intéresse à cette plante. Le genre *Gaultheria* porte son nom.

### HISTOIRE

La gaulthérie odorante, *Gaultheria fragrantissima*, est originaire du Népal (cultivée), alors que la gaulthérie couchée, *Gaultheria procumbens*, vient d'Amérique du nord et du Canada (sauvage). Les tribus amérindiennes utilisent depuis très longtemps les feuilles sous forme de tisane pour calmer toutes sortes d'inflammations et faire baisser la fièvre.

### BOTANIQUE

Ce sous-arbrisseau rampant ne dépasse pas 15 cm. En été, il porte des fleurs blanches à rose pâle en forme de petites cloches, qui donnent de nombreuses baies comestibles, rouge écarlate. De la famille des Éricacées (comme la bruyère et les myrtilles), la gaulthérie apprécie les sols secs et acides des forêts résineuses. Ses feuilles ont la particularité d'être toujours vertes, ce qui lui vaut le nom de *Wintergrün* (vert en hiver) en allemand.

## La gaulthérie, l'amie des sportifs

Présente jadis dans la pharmacopée de tribus indiennes d'Amérique, la gaulthérie est utilisée aujourd'hui sous forme d'huile essentielle en aromathérapie. Elle est aussi réputée pour sa fragrance en parfumerie. L'huile essentielle de gaulthérie est extraite des feuilles par distillation à la vapeur d'eau. Sa forte teneur en salicylate de méthyle, son principe actif principal (99%), lui confère de nombreuses propriétés: antalgique, anti-inflammatoire, antirhumatismale, antibactérienne, antispasmodique, stimulante du foie et de la circulation sanguine, antitussive et fébrifuge.

Possédant une odeur caractéristique, l'huile essentielle de gaulthérie se reconnaît facilement. Elle est présente dans de nombreux produits de massage et onguents pour sportifs, tant pour la préparation que pour la récupération. Elle est aussi recommandée aux personnes souff-

rant de troubles de l'appareil locomoteur, l'application cutanée étant bénéfique lors de douleurs musculaires, de crampes et de contractures musculaires, d'élongations, de tendinites, de rhumatismes, d'arthrite et d'arthrose.

Quelques précautions d'utilisation sont à observer, car elle peut provoquer des irritations cutanées (on dit qu'elle est dermo-caustique): diluer 4 gouttes d'huile essentielle de gaulthérie dans 1 cuillerée à café d'huile végétale (par exemple de sésame) ou idéalement dans l'huile de fougère Hefico, élaborée par la

droguerie Roggen. Il est déconseillé de prendre de l'huile essentielle de gaulthérie par voie interne. De plus, elle est à éviter chez les enfants de moins de 6 ans et par la femme enceinte et allaitante, mais aussi par les personnes allergiques à l'aspirine. Un conseil personnalisé permettra d'assurer un usage adapté à chaque situation. MR





# Les trésors naturels du vallon de l'Arbogne

**S**auvage, le vallon de l'Arbogne offre les richesses d'une réserve naturelle. Lorsqu'on se faufile le long de sa rivière, les rencontres sont aussi inattendues que remarquables. Ainsi, on peut tomber nez à nez avec un triton palmé, une salamandre tachetée ou encore une écrevisse à pattes rouges!

La flore, elle, est luxuriante, quelle que soit la saison. Pour en profiter, on vous propose de débiter cette balade au terrain de foot de Prez-vers-Noréaz. On marche en direction du nord, vers la forêt. Après le panneau du Parcours Vita, le sentier descend entre les arbres pour rejoindre l'ancien Moulin de Prez. A cet endroit surnommé «Bonne-Fontaine», l'homme capte l'eau depuis 2000 ans. Les Romains y avaient aménagé le point de départ de l'un des 6 aqueducs qui alimentaient *Aventicum*. Les besoins en or bleu des 25'000 habitants de la capitale de l'Helvétie étaient énormes, puisqu'il fallait 5'000 mètres cubes d'eau par jour,

soit 200 litres par personne! L'aqueduc de Bonne-Fontaine affichait une longueur d'environ 15 kilomètres, alors que la différence de niveau était de seulement 35 mètres! Son tracé était principalement souterrain. Les parois du canal étaient couvertes d'une couche de mortier de tuileau et la partie supérieure était constituée d'une voûte construite avec des blocs de tuf liés au mortier de chaux. Certaines portions sont encore visibles à ciel ouvert.

De nombreuses sources jaillissent au Moulin de Prez. Le débit de l'eau – qui affiche une température quasi constante de 10 degrés – atteint les 1000 litres par minute. Il y a une dizaine d'années, l'endroit était encore très animé, puisqu'il abritait un mini-zoo. La bâtisse est malheureusement dans un état de délabrement avancé. Elle demeure néanmoins le témoin d'une riche vie économique qui s'est développée au fil de l'Arbogne. Dès le Moyen Age, la vallée a abrité des

moulins, des scieries, des pilons à os, des «battoirs» pour le blé ou le chanvre qui, tous, utilisaient la force motrice de l'eau. Vers 1800, on comptait sept centres de production, des Arbognes à Corserey.

On emprunte le petit pont qui franchit le cours d'eau. On part à droite, en direction des Arbognes. Le chemin tutoie d'un côté la rivière, de l'autre les pans de molasse. Soudain, on aperçoit au sommet d'une colline les ruines d'un donjon édifié au XIII<sup>e</sup> siècle par les seigneurs de Montagny. Le site était déjà occupé au XII<sup>e</sup> siècle par un village et un château. Ce dernier a subi plusieurs transformations, avant d'être abandonné au XIX<sup>e</sup> siècle. Les ruines ont alors servi de carrière pour les habitants de la région. Depuis 1989, le château est restauré et le donjon est aménagé pour la visite. On marche jusqu'à la scierie de la famille Stern, qui s'est installée à cet endroit stratégique pour profiter de la force motrice de l'eau il y a déjà un siècle, puis on remonte



vers l'église de Montagny-les-Monts. On suit les panneaux jaunes du tourisme pédestre, qui vont nous ramener – à travers champs puis via la forêt domaniale de Chanéa – vers notre point de départ, à Prez-vers-Noréaz.

## La pâquerette



Cousine éloignée de la star des Astéracées qu'est l'arnica, la pâquerette devrait également tenir les premiers rôles dans le cinéma des plantes médicinales. *Bellis perennis* fut longtemps employée (comme l'arnica)

pour soigner les coups et les blessures. Il serait simple et judicieux de remettre la «fleur de Pâques» sous le feu des projecteurs. Elle présente l'avantage d'être facile d'accès et disponible toute l'année (ou presque). En plus de ses vertus lors d'accidents, elle permet également de confectonner de merveilleux produits de soin pour la peau. L'eau de fleurs de pâquerette constitue un tonique idéal lors d'acné. Avant de la donner en pâture à sa tondeuse à gazon, il ne faut pas hésiter à récolter ses capitules pour égayer salades et soupes, et décorer les assiettes. ER

## La résine



La résine végétale, ou plutôt les résines – car il en existe de toutes sortes et de diverses compositions, ceci dans une seule et même espèce d'arbre – sont pour l'herboristerie des substances actives merveilleuses.

Suintant lors de traumatismes causés à l'écorce de nombreux conifères, elles forment en séchant une barrière qui protège l'arbre contre la pénétration d'agents pathogènes (les bactéries, les virus et les mycoses), le sauvant ainsi de maladies qui pourraient lui être fatale. Il n'est pas rare d'observer des animaux sauvages blessés profiter des vertus désinfectantes, cicatrisantes et anti-inflammatoires de ces substances organiques, qui vont frotter leurs lésions à celles d'un résineux. L'homme ayant contemplé ce savoir-faire animal l'a très vite apprivoisé et a incorporé le précieux liquide dans des onguents et des pommades vulnérables. ER

### INFOS PRATIQUES

**Durée de la marche:** 2h30.

**Distance:** 8,5 km.

**Dénivelé:** 390 m.

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

**Orientation:** Cartes nationales 1:25'000 no 1184 Payerne et no 1185 Fribourg.

**Restaurant:** possibilité de faire une halte à mi-parcours au très joli restaurant des Arbogues (fermé lundi et mardi).

- 🎯 Point de départ
- ★ La pâquerette
- ⬠ La résine



© SuisseMobile

# Le pouvoir de l'Hefico dans un savon

On ne va pas en faire tout un fromage, mais pourquoi pas un savon! C'est ce que s'est dit l'équipe de choc de la droguerie Roggen face au succès de l'huile de massage Hefico. Après la visite du laboratoire de l'entreprise Cocooning Nature SA à Bavois – petite société familiale spécialisée dans la fabrication de produits cosmétiques naturels – les idées ont fusé, puis macéré et enfin porté leurs fruits. Cette réflexion a donné naissance au tout nouveau savon Hefico, qui complète l'huile de massage du même nom et qui a été développé en collaboration avec Cocooning. La composition de l'huile Hefico, qui a largement fait ses preuves, demeure identique depuis plusieurs années. Ce produit intègre de l'huile de fougère et de lierre, préparée au chalet du Cousimbert, base arrière de la droguerie Roggen où sont cueillies et où macèrent les plantes destinées à l'élaboration de l'Hefico. La fougère est un puissant décontractant musculaire, alors que le lierre est revitalisant et tonique. Un complexe d'huiles essentielles complète la formule et renforce l'action anti-inflammatoire et anti-douleurs. Après le sport, la randonnée et lors de courbatures, le savon Hefico sera un allié idéal sous la douche. Le curé Künzle



recommandait la fougère lors de crampes musculaires nocturnes. Pour éviter d'aller déterrer la racine de fougère, il est conseillé d'utiliser le savon Hefico entier, qu'on placera simplement sous son matelas.

Après la douche, l'huile Hefico apaisera douleurs articulaires et musculaires. Une fiche informative sur la gamme Hefico est à disposition dans les drogueries Roggen.

## FORMATION

### Félicitations à Camille Müller

Et un diplôme de droguiste de plus! Après quatre ans d'apprentissage, Camille Müller vient de décrocher son CFC (certificat fédéral de capacité). Désireuse de poursuivre son parcours professionnel dans les drogueries Roggen, elle a été engagée comme employée à Domdidier. Mais pour faire connaissance, revenons un peu en arrière. Camille voit le jour le 10 mai 1993 à Couvet. Elle grandit à Travers, avant de s'installer à Sugiez en 2008 avec ses parents, où la famille construit une maison. Après l'école obligatoire, Camille s'inscrit à l'École de Culture générale de Fribourg, en option santé. En 2013, elle décroche la maturité. Elle débute l'année suivante son apprentissage de droguiste à la Pharmacie-Droguerie de La Chaux-de-Fonds. Cet établissement ne répondant pas à ses attentes en matière de formation, elle poursuit son apprentissage à la droguerie Roggen de Domdidier.

Côté jardin, Camille est passionnée de chevaux; elle pratique l'équitation depuis plus de 20 ans. Depuis peu, elle est même propriétaire d'un équidé. Ce qui ne l'empêche pas de profiter de sortir avec ses amis et d'écouter de la musique. Si Camille a choisi le métier de droguiste, c'est par intérêt pour les thérapies naturelles, pour la diversité du métier, ainsi que pour la satisfaction que peut apporter le conseil client. Toute l'équipe des drogueries Roggen lui adresse ses félicitations pour son CFC et lui souhaite bon vent dans sa vie professionnelle et privée.



*Pas besoin d'être un sportif de haut niveau pour se blesser! Au contraire. Comment prévenir et traiter les principales blessures sportives? Suivez-le guide!*

Afin de limiter et de prévenir les blessures sportives, les spécialistes conseillent de s'échauffer avant l'activité, afin de préparer ses articulations, mais aussi d'effectuer du stretching. Cet étirement des membres est important, car il permet d'éviter les courbatures musculaires et les rigidités au niveau des tendons et des ligaments. De plus, des visites régulières chez le masseur et l'ostéopathe assurent une bonne prévention des blessures et des autres petits bobos liés à la pratique du sport.

L'alimentation joue également un rôle important à ce niveau. Il est recommandé de privilégier les fruits, les légumes et les aliments sources d'oméga-3, mais aussi de boire 1,5 à 2 litres d'eau ou de tisane non sucrée par jour. En revanche, il faut limiter les aliments acidifiants tels que les produits laitiers, la viande, les œufs, ainsi que le café, le thé noir et les boissons énergisantes. Pourquoi? Tout simplement parce que l'activité physique favorise la production d'acide lactique par l'organisme. Le métabolisme de l'être humain évolue, d'une certaine manière, dans un milieu déjà trop acide. L'acide lactique fabriqué durant le sport va amplifier l'acidité corporelle et favoriser les inflammations et les douleurs, que ce soit au niveau des articulations, des tendons, des ligaments ou encore des muscles.

Les blessures liées au sport peuvent être multiples. Quelques-unes ont été sélectionnées, pour être décrites avec les possibilités de traitement.

## Courbatures musculaires

Afin de prévenir les courbatures, penser à boire suffisamment avant, durant, ainsi qu'après l'activité sportive. Les Selomida Muscles (lire page 2) peuvent être rajoutés dans la boisson afin d'éviter les courbatures, les douleurs et les inflammations,

et favoriser l'énergie durant l'effort physique. La spécialité maison Hefico, l'huile de fougère composée, est vivement recommandée autant avant le sport, pour chauffer les muscles, qu'après, pour soulager les courbatures musculaires et les autres douleurs. Côté homéopathie, les granules accident, qui contiennent notamment de l'arnica, soulagent les courbatures, ainsi que toutes les blessures liées au sport.



## Entorses et fractures

Les entorses peuvent être évitées grâce à un bon échauffement des articulations. Pour soigner entorses et fractures, le blessé pourra recourir aux granules accident, ainsi qu'au gel Freka ou à l'émulsion accident, à appliquer localement ou à utiliser en compresses.

## Tendinites

Les tendinites surviennent à la suite de mouvements répétés, qui vont enflammer les tendons. Afin de fortifier et soulager les tendons et les ligaments, les Selomida Articulations peuvent être mélangés à

la boisson. Une fois la tendinite installée, le traitement à base d'un mélange spagyrique et du gel Freka, à maintenir jusqu'à plusieurs mois, est recommandé. Durant cette période, l'articulation devra être laissée au repos.

## Claquages, élongations

Lors d'un claquage ou d'une élongation, ce sont les fibres musculaires qui sont touchées. Il est nécessaire de laisser l'organisme au repos, afin que ces dernières puissent se ressouder. Les granules accident ou un mélange spagyrique sont alors préconisés, ainsi que le gel Freka. MM

## Baume contre l'eczéma du goudron

En cas de chute, le contact de la peau avec le bitume est souvent douloureux: les éraflures avec saignements sont fréquentes chez les cyclistes et les enfants. Voici une recette de baume contre «l'eczéma du goudron», à fabriquer soi-même, pour désinfecter et aider à cicatriser les plaies.

### Ingrédients

30 g de plantain lancéolé (fraîchement cueilli)  
30 g de pâquerettes (fraîchement cueillies)

30 g de résine d'épicéa  
300 ml d'huile d'olive\*  
30 g de cire d'abeille\*

Faire fondre au bain-marie la cire d'abeille, la résine et l'huile d'olive. Y placer les plantes hachées grossièrement et laisser macérer pendant 30 minutes à feu doux. Filtrer le mélange à l'aide d'une gaze. Verser la préparation dans un pot et laisser refroidir complètement avant de couvrir avec un couvercle.

\*En vente en droguerie

## ACTIVITÉS

### CARNET DE RANDO

Cathy et Emanuel Roggen proposent un nouveau «Carnet de rando» pour 2018-2019. Ces sorties, qui allient le plaisir de la marche à celui de la découverte du paysage et du patrimoine, auront lieu chaque 2<sup>e</sup> mercredi du mois, **dès le 10 octobre 2018**. De 8h30 à environ 12h, les participants partiront à la découverte d'un coin de notre région. L'occasion de se familiariser avec la flore de saison, dont les plantes médicinales. Si les conditions le permettent, les sorties hivernales se feront en raquette à neige. Les lieux de rendez-vous précis seront communiqués par courrier lors de l'inscription.

- 10 octobre: Murist
- 14 novembre: Salavaux
- 12 décembre: Moléson\*
- 9 janvier: Mont-Gibloux\*
- 13 février: La Berra\*
- 14 mars: Cheyres
- 10 avril: Lucens
- 8 mai: Matran
- 12 juin: Granges-près-Marnand
- 10 juillet: Bois de Galm (Jeuss)
- 14 août: Lac Noir
- 11 septembre: Forel (FR)

\*en raquettes à neige (chaque participant apporte son équipement)

**Abonnement** à 12 balades: 120.- (10.- la sortie). Abonnement à 6 balades: 72.- (12.- la sortie). A l'unité:

15.- la sortie. Inscription obligatoire par téléphone au 026 652 32 02.

### 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 8 novembre 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 céréalier comprise. 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 «thé de Noël». Tu repartiras avec un sachet de tisane que tu pourras faire déguster à ta famille. Cet atelier aura lieu **mercredi 21 novembre 2018, 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

## 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

### Tout passe par le cerveau et la nutrition



Olivier Bourquin, préparateur physique et nutritionniste, propose dans son livre une approche globale, simple et vulgarisée pour tirer le potentiel maximum de son cerveau afin d'être performant dans son quotidien. Son guide illustré offre de nombreuses idées de repas, des conseils pratiques sur le sport à appliquer au quotidien, tout cela sans se prendre la tête. Par ailleurs, il profite de tordre le cou à de nombreuses fausses croyances dans le domaine de la nutrition. Ainsi, on y apprend notamment que manger 1 ou 2 œufs (à ne consommer que le matin!) permet de bien lancer sa journée, tout en diminuant les envies de sucre. Des conseils en série, des associations d'aliments

pour se booster et de l'humour complètent ce guide utile à toute personne qui souhaite améliorer sa qualité de vie et rester en bonne santé, notamment en pratiquant du sport.

**La performance sur mesure, Olivier Bourquin, Editions Favre, 256 pages, 32,00 CHF**

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.