



# ART ET SANTÉ

## droguerie roggen

No 32 | Eté 2014 | Valeur Fr. 2.- | [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

CHRISTOPHE ROGGEN  
DROGUISTE DIPLOMÉ



### Prohibition n'est pas solution

Ce printemps, Swissmedic, l'autorité de contrôle et d'autorisation des produits thérapeutiques, a interdit la commercialisation de la levure de riz rouge en Suisse, ne sachant pas dans quelle catégorie classer ce champignon. Selon elle, la levure de riz rouge n'est ni un médicament ni un aliment. Et pourtant, depuis plusieurs années, de nombreux clients maintiennent leur taux de cholestérol dans des valeurs acceptables grâce à ce remède naturel. Par cette interdiction, les patients souffrant d'un taux de cholestérol élevé vont devoir risquer de reprendre un médicament à base de statines, de se procurer de la levure de riz rouge par internet ou à l'étranger (avec les dangers que cela comporte) ou de vivre sans rien! Aucune de ces solutions n'est satisfaisante. C'est pourquoi les drogueries Roggen ont développé les comprimés «Lipoflore» aux vertus hypolipémiantes à base végétale (voir notre dossier en page 7).



## Un cholestérol en équilibre

Une bonne hygiène de vie et quelques règles permettent de réguler son cholestérol et d'avoir un taux dans les normes. Voici 4 conseils, simples et efficaces. 1) Trouver le bon rythme: manger lorsqu'on a faim, plutôt que lorsqu'il est l'heure. Et différencier l'envie du besoin de se nourrir, l'envie étant souvent issue du stress, de l'ennui ou de la gourmandise, sans toutefois oublier de prendre du plaisir à table. 2) Manger davantage de fibres: indispensables au bon fonctionnement du système digestif, les fibres (essentiellement contenues dans les légumes et les fruits) préviennent certains problèmes de transit comme la constipation. Elles régularisent l'absorp-

tion des glucides et des lipides. 3) Ré-équilibrer les matières grasses: c'est bien connu, un apport excessif de mauvaises graisses peut entraîner une élévation du taux de cholestérol, sans parler du risque accru de maladies cardiovasculaires. Il ne faut pas pour autant les bannir de l'alimentation. Nos astuces: varier et augmenter l'apport en huiles pressées à froid (olive, noix, colza...), réduire les aliments riches en graisses saturées, et agrémenter ses plats de fruits oléagineux (noix, amandes, olives). 4) Bouger plus: il faut saisir chaque occasion de marcher, grimper, sauter, courir. L'idéal est de chausser ses baskets au moins trois fois par semaine!

### AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3

Le chardon-Marie, une  
plante pour la digestion

BALADE | pages 4-5

A tire d'ailes sur le sentier  
de la forêt du Bois de Ban

# Sept jours pour (ré)apprendre à manger

Accorder une attention toute particulière à son alimentation une semaine durant, c'est ce que propose «Ma Semaine - 7 étapes pour s'alimenter de façon équilibrée»\* de Bio-Strath AG. Rédigé en collaboration avec Erica Bänziger, conseillère en diététique et auteure de livres de cuisine, ce petit guide propose de vous aider à mieux gérer votre équilibre alimentaire.

Rempli de conseils et de recommandations utiles, il détaille pour chaque jour et chaque repas (matin, midi et soir) le régime à suivre, avec quelques variantes et astuces. Une liste de courses est disponible pour téléchargement sur le site [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch). Des recettes de base (birchermüesli, soupe d'avoine aux légumes), ainsi qu'un tableau des fruits et des légumes de saison (périodes de récolte et de stockage) complètent le guide. Couplé au fortifiant Strath, qui contient de précieuses substances vitales, ce régime vous permettra de renforcer votre vitalité. «Ma Semaine» ne doit pas être un programme fatigant, peut-on lire dans le fascicule, c'est pourquoi vous devrez être attentif aux si-



gnaux que donne votre corps, quitte à augmenter les portions indiquées si nécessaire. Cela dépend également de la manière dont vous apprécierez la grosseur d'un fruit ou d'une tranche de pain complet. Avec cette modification de

l'alimentation, il est possible de perdre 1-2 kg par semaine. Tout cela sans réduire, durant ce laps de temps, le plaisir et l'envie de manger, primordiaux pour rester en forme!

\*À disposition dans votre droguerie.

## LA RECETTE

### Caviar d'artichaut à tartiner



Recette de Sonja Aerne-Roggen  
Pour 6 personnes

#### Ingrédients

300 g de cœurs d'artichaut à l'huile d'olive\*

½ zeste de citron non traité

Jus d'un ½ citron

120 g de pecorino ou parmesan râpé

1 gousse d'ail pressée (facultatif)

Sel Trocomare\*\*

Poivre\*\*

#### Préparation

Réunissez tous les ingrédients et passez-les au mixer. Rectifiez l'assaisonnement et servez en tartinaide sur du pain grillé ou des crackers, avec des mouillettes ou parsemé sur une pizza.

\*Du marché

\*\*En vente dans les drogueries Roggen



## FICHE TECHNIQUE

# Silybum marianum

### HISTOIRE

La légende veut que les taches blanches, sur les feuilles du chardon-Marie, proviennent du lait de la Vierge Marie. Quelques gouttes seraient tombées sur ce chardon **alors qu'elle allaitait l'enfant Jésus** pendant la fuite en Égypte. Le nom Silybum, qui vient du grec, signifie «houpe» et fait référence à sa fleur. Le chardon-Marie est une plante médicinale employée depuis **l'Antiquité**.

### NOMS POPULAIRES

Artichaut sauvage, Chardon argenté, Chardon de Notre-Dame, Chardon marbré, Lait de Notre-Dame, Silybe de Marie. Ces noms populaires, qui sont les plus rencontrés, font soit référence à la légende de la Vierge Marie, soit au côté culinaire.

### BOTANIQUE

Plante généralement bisannuelle de la famille des Astéracées pouvant atteindre 1,5 m de haut, le chardon-Marie est seul représentant connu du genre *Silybum*. **C'est** une plante robuste, aux capitules pourpres, aux bractées recroquevillées en épines acérées poussant dans des endroits arides.

### VERTUS

Employé essentiellement lors de troubles digestifs liés à des perturbations fonctionnelles des voies biliaires, de faiblesses hépatiques et d'**hypercholestérolémie**.

## Une bonne digestion avec le chardon-Marie

**Vagabond d'Europe, le chardon-Marie**, originaire des régions méditerranéennes, a gagné, par les terres incultes et les bords des chemins, les lointaines landes danoises. Ne poussant pas en dessus de 700 mètres, il est peu présent **en Suisse à l'état sauvage**.

**Depuis l'Antiquité, cette plante est appréciée** dans les campagnes pour ses qualités culinaires. Les jeunes feuilles peuvent être préparées en salade; les racines et les capitules sont, eux, cuits **à l'eau, ce qui vaut à la plante le surnom d'artichaut sauvage**.

Le chardon-Marie fait partie - **avec l'artichaut et la fumeterre** - des trois plantes capables de soutenir la régénération des cellules hépatiques, ce qui est particulièrement indiqué lors de maladies du foie engendrées par des toxines. Certaines substances contenues dans le chardon-Marie, comme la silymarine, des principes amers et des huiles grasses, lui confère une efficacité redoutable pour stimuler les fonctions hépatiques, réguler les valeurs lipidiques et stabiliser la production de cholestérol. **C'est par ailleurs une des cinq plantes qu'on retrouve dans les tout nou-**

veaux comprimés *Lipoflore*, élaborés par les drogueries Roggen, indiqués lors **l'hypercholestérolémie (voir page 7)**.

Le chardon-Marie est aussi employé **sous forme d'essence spagyrique lors de stases veineuses, de varices et d'hémorroïdes**. En tisane ou en teinture mère, il aurait, selon les dires de nos grand-mères, également une action contre les **maux de voyage, pour autant qu'il soit consommé au moins 7 à 8 jours avant le départ**. Jadis, à la ferme, ses semences

broyées étaient très appréciées des animaux, particulièrement des volailles. On prêtait à cette pratique le pouvoir de donner des viandes plus tendres et

plus goûteuses.

Selon la théorie des signatures, méthode empirique d'observation du monde des plantes médicinales selon laquelle la forme et l'aspect des plantes sont à rapprocher de leurs propriétés thérapeutiques, le chardon-Marie se défend des malveillances grâce à ses piques acérées. Il aiderait, au niveau émotionnel, à se protéger des manipulateurs et à mieux **prévenir l'exploitation mal intentionnée** de nos émotions. ER





# A tire d'aile, au Bois de Ban



Situé dans la magnifique forêt du Bois de Ban, entre Le Crêt-près-Semsaies et Grattavache, le sentier «A tire d'ailes» propose de partir à la découverte des oiseaux peuplant la forêt. Au cœur de la hêtraie de 17 hectares à 930 mètres d'altitude, des sculptures d'animaux et des aménagements aussi inattendus qu'impressionnants attendent les visiteurs: il y a d'abord ce nichoir géant, à taille humaine, ou encore ce perchoir qui permet d'admirer la vue à des kilomètres à la ronde sur les Préalpes grüériennes et bernoises, les Alpes savoyardes et les Dents du Midi. Point d'orgue, la magnifique place de pique-nique et son abri végétalisé en rondins. Mais revenons à notre balade, qui est située en contrebas du village du Crêt, sur la commune de la Verrerie. On y accède par la route qui relie Vaulruz à

Fiaugères. Avant le village, un panneau brun indiquant «Sentiers» montre la direction du parking. La balade est accessible en transports publics par la ligne TPF Palézieux-Bulle (arrêt Le Crêt sur demande - comptez une quinzaine de minutes jusqu'à l'entrée de la forêt). Sur un chemin de copeaux, les visiteurs sont guidés par l'ami Pic qui, au fil de nombreux panneaux didactiques et ludiques, fournit une foule d'informations passionnantes.

Les oiseaux sont bien sûr au rendez-vous: une belle hêtraie sapinière comme celle du Bois de Ban peut héberger plusieurs dizaines d'espèces alors qu'une plantation d'épicéas n'en abrite que quelques-unes... Le Pic épeiche est visible ici, tout comme le Pic noir qui vient parfois se promener. Les panneaux du Cercle ornithologique de Fribourg

(COF) brossent le portrait de la large variété d'oiseaux qu'on peut observer dans chaque milieu.

Cette balade fera l'unanimité tant auprès des grands que des petits. Elle constitue un excellent but de sortie pour une chaude journée estivale. Lauréat du concours «Suisse Pure» de Suisse Tourisme, le sentier «A tire d'ailes» a remporté la gentiane bleue en 2005. Aujourd'hui encore, le parcours est magnifiquement entretenu!

La boucle du sentier «A tire d'ailes» peut être complétée par la boucle de la tourbière de la «Mosse-d'En-Bas» (en jaune sur la carte). Cet autre sentier didactique permet de remonter à l'époque où la tourbe séchée était un combustible recherché, surtout en période de guerre lorsque le charbon faisait défaut. Cette tourbière de 9 hectares est



classée comme marais d'importance nationale et protégée depuis 1991. On peut notamment y voir le droséra, une petite plante carnivore, ou la laïche à long rhizome, plante extrêmement rare en Suisse.

## La sanicle



*C'est au bord du chemin en repartant du couvert et coin pique-nique que vous allez découvrir la sanicle d'Europe. Plante de la famille des Apiacées que l'on retrouve dans*

*l'ombre et la fraîcheur des bois, généralement sous les feuillus, elle est assez rare aujourd'hui. Autrefois très recherchée pour ses propriétés cicatrisantes et vulnérantes, elle était abondamment récoltée. Baptisée en raison de ses vertus «herbe de Saint-Laurent» à la mémoire de celui qui fut étendu sur un gril de fer rouge par le préfet de Rome au III<sup>e</sup> siècle, son nom scientifique vient du latin sanare - guérir, ce qui démontre bien l'importance médicale qu'avait la sanicle dans l'Antiquité. Ses feuilles, qui restent vertes toute l'année, peuvent être broyées crues et appliquées sur des hématomes afin d'aider à leur résorption. Infusées, elles servent à laver les plaies qui cicatrisent alors sans suppurer.*

## L'épilobe à petites fleurs



*Il existe dans nos régions une vingtaine d'espèces d'épilobes auxquelles s'ajoutent de nombreux hybrides. Plante de la famille des Onagracées, elles ont toutes des fleurs rose vif ou rouges. Une fois mûrs, les fruits se divisent en quatre et libèrent des centaines de graines légères sur-*

*montées d'un plumet soyeux. C'est en bordure de forêt, au départ de la place de parc, que pousse l'épilobe à petites fleurs. Cette dernière a fait sa renommée grâce, entre autres, à Maria Treben. Elle a mis en évidence ses vertus contre les troubles de la prostate. Associée à de la racine d'ortie, des graines de courge, du sabal et de la taïga, elle est un des composants incontournables des comprimés Prostafloré développés par les drogueries Roggen. Ils permettent de lutter contre l'hyperplasie bénigne de la prostate. L'épilobe réduit le nombre de mictions nocturnes, améliore la puissance du jet et protège la glande contre des proliférations tissulaires aberrantes.*

## INFOS PRATIQUES

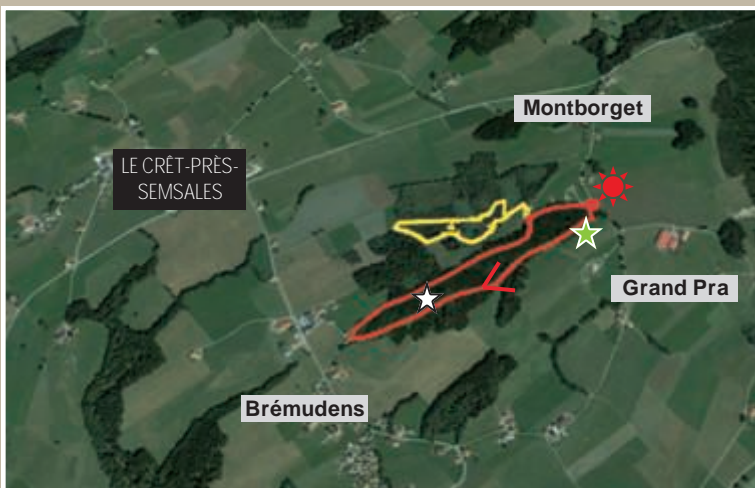
Durée et distance

- Tracé rouge: sentier «À tire d'ailes», boucle de 2 km.
- Tracé jaune: tourbière de la «Mosse-d'En-Bas»

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

Orientation: carte nationale de la Suisse «swisstopo» au 1:25'000, no 1224, Moudon.

- ☀ Point de départ
- ★ L'épilobe à petites fleurs
- ☆ La sanicle



# Nouveau gel douche pour hommes exigeants



Weleda a développé un nouveau *Gel Douche Énergisant Men* tout spécialement pour les hommes exigeants en matière de soins. Grâce à sa texture légère, il s'étale bien sur la peau, sans y laisser de film gras. Les tensioactifs de sucre doux et les acides aminés à action détergente, basés sur des matières premières naturelles, assurent un nettoyage délicat, légèrement moussant, et une

sensation cutanée agréable. Le gel vivifiant ne dessèche pas la peau et n'est pas gras. Weleda renonce à l'utilisation de tensioactifs conventionnels fortement moussants, à base d'huile minérale. Le gel douche nettoie la peau en douceur et en profondeur, rafraîchit et laisse une sensation agréable.

Le mélange d'huiles essentielles naturelles de romarin, de Litsea cubeba et de

vétiver confère au *Gel Douche Énergisant Men* un parfum viril rafraîchissant. Le romarin bio possède un effet vivifiant tandis que l'extrait de Litsea cubeba (famille des Lauracées) apporte une note citronnée et rafraîchissante. Le vétiver, plante herbacée tropicale, complète la composition parfumée avec une note boisée et épicée, typiquement masculine.

## TISANES LIOBA

### Cholestérol: une alliée nommée «La drainante»

En présence d'un taux de cholestérol trop élevé, il est recommandé, en plus du changement des habitudes alimentaires, de boire une quantité suffisante de liquide, soit 1,5 à 2 litres par jour. Si de l'eau fait parfaitement l'affaire, les drogueries Roggen préconisent volontiers «La drainante», qui fait partie de sa gamme des «Tisanes Lioba». Ce mélange maison est composé de racines de dent-de-lion qui agissent sur le métabolisme du foie; de fenouil pour soulager les troubles digestifs; de menthe poivrée pour ses propriétés carminatives et cholagogues (favorise l'écoulement de la bile); de prêle, de bugrane, d'orthosiphon et de bouleau pour leurs effets diurétiques; de bardane, de calendula et de pensée sauvage pour leurs actions stimulantes du métabolisme et de l'élimination. Grâce à sa composition complète et variée, cette tisane est idéale pour soutenir le travail du foie et pour activer le système rénal, ce qui permettra une meilleure élimination. «La drainante» est également recommandée à titre de dépuratif de printemps ou d'automne pour soutenir le drainage du foie. MM



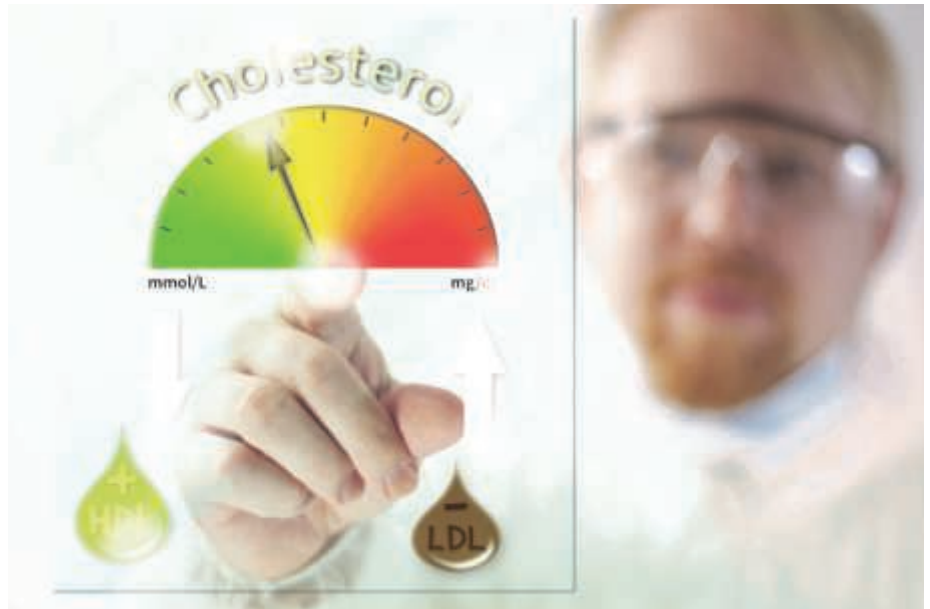
# Cholestérol Le dossier du droguiste

*A quoi sert le cholestérol? Comment se déplace-t-il dans le sang? Comment distinguer le bon du mauvais cholestérol? Pourquoi un régime pauvre en cholestérol peut être négatif?*

Constituant principal de nos cellules, auxquelles il garantit maintien et stabilité, le cholestérol est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme. Insoluble dans le sang, il se lie à des protéines appelées HDL (high density lipoprotein) et LDL (low density lipoprotein). **Le cholestérol a besoin d'un véhicule pour se déplacer dans notre sang. On distingue le mauvais cholestérol (LDL), que l'on peut comparer à un cabriolet circulant avec un seul occupant à bord (égoïste), du bon cholestérol (HDL), circulant avec toutes les places occupées dans son minibus (altruiste).**

Les molécules de type LDL transportent le cholestérol de son lieu de production vers les cellules qui en ont besoin. La présence trop importante de LDL dans le sang conduit au dépôt de cholestérol sur les parois des artères sous forme de **plaques d'athéromes, ce qui accroît le risque de maladies cardiovasculaires.** Les molécules de type HDL déchargent les artères et les tissus du cholestérol excédentaire le ramenant vers le foie où il est dégradé, ce qui diminue le risque de maladies cardiovasculaires.

Un taux élevé de «mauvais cholestérol» **LDL n'est pas dû à une absorption massive au niveau de l'intestin, mais à un mauvais fonctionnement cellulaire, à une présence accrue d'acides gras saturés et à une activité hépatique diminuée.** Au niveau diététique, on constate que **moins on ingère d'aliments contenant du cholestérol, plus notre foie va en produire!** Un régime pauvre en cholestérol est donc négatif et va probablement augmenter le taux de cholestérol sanguin. **À l'inverse, plus on ingère de nutriments riches en cholestérol et moins notre corps est capable de l'absorber.** Notre organisme régule en principe lui-même les valeurs de cholestérol



présentes dans le sang. Si, par exemple, vous mangez 400 mg de cholestérol, **votre organisme l'absorbe à 40 %.** Si vous en mangez 800 mg, votre organisme **l'absorbe à 20 %.**

Une grande partie du cholestérol présent dans notre sang est produite par le foie. Seulement un cinquième provient directement de la nourriture. Même

lors de repas riches en cholestérol, une partie de ce dernier peut ne pas être absorbé par les intestins lors de la digestion. Une bactérie présente dans **l'intestin s'occupe de transformer le cholestérol alimentaire excédentaire en une molécule stable et non absorbable (coprostanol), ce qui assure son élimination par les selles.** CR

## Que faire si j'ai trop de cholestérol?

**En premier lieu, il est judicieux d'augmenter la consommation d'aliments contenant des fibres comme les légumes à feuilles, les fruits charnus, les céréales complètes et les oléagineuses.** La graine de lin contient énormément de fibres et des acides gras polyinsaturés. Ces derniers sont capables de **lier des graisses saturées dans l'intestin et d'éviter ainsi qu'elles se retrouvent dans la voie sanguine.** **En même temps, réduire la consommation d'aliments issus de la production animale (protéines) vise à soulager le travail hépatique.**

**En second, un apport régulier d'un complexe végétal soutenant les fonctions métaboliques du foie permettra de limiter la production endogène de cholestérol.** Les drogueries Roggen ont mis au point une spécialité maison sous forme de comprimés nommés «Lipoflore». Cette dernière a pour objectif de diminuer les fonctions négatives du foie comme la surproduction de **cholestérol. Il est également possible d'obtenir des formules sous forme de teintures de plantes ou de tisanes.** CR



## ROMONT

# Fermeture pour cause de transformation

Quinze ans jour pour jour après son ouverture, la droguerie Roggen de Romont va faire peau neuve. Afin de réaliser les travaux de rénovation, le magasin sera fermé du 28 juillet au vendredi 8 août compris. La réouverture aura lieu samedi 9 août 2014 à 10h. Pour l'occasion, la droguerie sera ouverte toute la journée, y compris durant la pause de midi. Afin de marquer la fin des travaux, un petit apéro sera servi à la fidèle clientèle.

### Quelques surprises sont prévues...

Venez nombreux essayer les plâtres de la nouvelle droguerie de Romont!



La droguerie de Romont sera fermée du 28 juillet au 8 août.

## 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)



## LIVRE

# Un été sain et gourmand



Soixante recettes faciles et colorées pour croquer l'été à pleines dents! Voilà ce que réserve la lecture de «Mes petits plats printemps-été».

Cet ouvrage de 170 pages a été réalisé par l'animateur Laurent Mariotte

(Petits plats en équilibre), qui défend une cuisine simple avec des produits de saison.

Pour que l'été soit gourmand, facile et convivial, il suffit de tester ses recettes inratables: salades, soupes froides, tartares, poissons grillés, sans oublier les

douceurs estivales comme le carpaccio de fraises, les pêches melba ou encore le cocktail de melon. N'oubliez pas: les meilleurs produits se trouvent dans vos jardins ou s'étalent sur les marchés. C'est vraiment la plus belle saison pour une cuisine saine et gourmande au quotidien. Alors, faites rimer délice avec malice... et à vous de cuisiner!

Laurent Mariotte, *Mes petits plats printemps-été*, Flammarion, Fr. 34.70

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.