ART ET SANTÉ
droguerie roggen

No 49 | Hiver 2018 | Valeur Fr. 2.- | **www.roggen.ch**

EMANUEL ROGGEN
DROGUISTE DIPLÔMÉ

Le risque à géométrie variable

Le domaine de la santé n'est pas, et de loin, épargné par la chasse au risque zéro. Cet affût touche aussi les valeurs de la densitométrie osseuse, qui sont les indicateurs d'ostéoporose. Rappelons que la raréfaction de la trame osseuse est un phénomène naturel qui concerne tout le monde, mais particulièrement les femmes à partir de 50 ans; ce processus est normal, pour autant que les valeurs mesurées soient dans des limites acceptables. Il est fréquent, dans les domaines que nous ne maîtrisons pas, que l'on se fasse du souci bien avant que cela soit nécessaire. L'homme du XXIe siècle accepte en effet mal les risques liés à la santé (maladies cardiovasculaires, cholestérol). Pour remettre les choses à leur place, il suffit de comparer ce risque à celui pris par l'automobiliste. Statistiquement, ce dernier est bien plus grand que dans tous les exemples cités plus haut. Une seule chose est sure: la vie est mortelle. Du coup, n'attendez plus: vivez!

© Halfpoint/Fotolia.com

Gare au «voleur silencieux»

Maladie du squelette qui provoque une diminution accélérée de la masse osseuse, l'ostéoporose est très répandue, puisqu'elle concerne une femme sur trois après la ménopause. Elle touche aussi les hommes après 65 ans, mais dans une proportion moindre. Rien qu'en Suisse, environ 400'000 personnes souffrent d'ostéoporose. Elle affecte essentiellement les personnes âgées. En Suisse, la probabilité de subir une fracture à la suite d'une ostéoporose à partir de 50 ans s'élève en moyenne à 51% pour les femmes et à 20% pour les hommes. Maladie insidieuse, l'ostéoporose, qu'on surnomme le «voleur silencieux», passe inaperçue: elle ne provoque aucune douleur! C'est généralement une fracture qui révèle la présence de l'affection. Comment prévenir l'ostéoporose? Une fois encore, une bonne hygiène de vie, avec une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, aident à préserver une masse osseuse suffisante. Et que faire lorsque la maladie s'est installée? La lecture du dossier du droguiste en page 7 fournit quelques pistes.

AU SOMMAIRE

PLANTE MÉDICINALE | page 3
La prêle des champs, bonne pour les os

BALADE | pages 4-5
A la croisée des chênes, sur la route de Billens

NOUVEAU

De l'ortie au quotidien

Complexe de poudre de plantes et de coquilles d'huîtres, le produit Calortifer est tout juste sorti du laboratoire des drogueries Roggen. Depuis un certain temps, Emanuel Roggen désirait proposer un produit, simple à l'emploi, permettant d'apporter quotidiennement un peu d'ortie à l'organisme. C'est chose faite avec la poudre Calortifer qui contient – en plus des semences et des feuilles d'ortie – du cynorhodon, de la prêle, de l'herbe de blé et de la poudre de coquilles d'huîtres.
Calortifer est un complément alimentaire qui permet d'améliorer la disponibilité du fer et d'augmenter l'apport en calcium. Il est indiqué en cas de besoin accru de calcium ou de fer, particulièrement lors de troubles de la croissance, durant la grossesse, lors de faiblesse osseuse, d'arthrose ou d'ostéoporose. Calortifer s'ajoute simplement dans l'alimentation quotidienne. Il suffit d'en saupoudrer les salades, les bircher, les légumes et autres préparations culinaires.

BESOINS QUOTIDIENS EN CALCIUM* (EN G)

Moins de 4 mois	220
4-12 mois	330
1-4 an(s)	600
4-7 ans	750
7-10 ans	900
10-13 ans	1100
13-15 ans	1200
15-19 ans	1200
Dès 19 ans	1000

*Valeurs de référence DACH

RECETTE

Amande et millet brun réunis dans un biscuit

Pour réaliser cette recette, proposée par notre droguiste Sonja, il vous faut (pour environ 50 biscuits-galets):
3 blancs de gros œufs
250 g de sucre brun*
1 pincée de sel de Guérande*
300 g d'amandes* moulues
120 g de millet brun entier* (à moudre au moulin électrique) ou déjà moulu
1 cs de cannelle en poudre*
2 cs de jus de citron
50 g d'amandes* moulues pour les finitions
2 plaques rectangulaires chemisées de papier à pâtisserie

Battre les blancs d'œufs en neige avec la pincée de sel. Ajouter le sucre en pluie, puis le jus de citron.
Mélanger les amandes et le millet brun moulus avec la poudre de cannelle.
A l'aide d'une spatule, incorporer les poudres aux blancs montés en neige.
Mettre les 50 g d'amandes moulues pour les finitions dans un bol rond.
Former des petites boules d'environ15 g et les rouler dans les amandes moulues. Poser sur la plaque chemisée en aplatissant légèrement les boules en galets. Laisser sécher pendant 12 heures (une nuit) à température ambiante.
Préchauffer le four (chaleur sole/voûte) à 120°C. Glisser une plaque au niveau 2 et laisser sécher pendant 25 minutes. Faire de même avec la 2e plaque. Sortir du four et laisser refroidir sur une grille. Conserver dans une boîte métallique.
A noter que cette recette ne contient ni gluten, ni produits laitiers.

**En vente dans les drogueries Roggen, qui moulent volontiers les céréales.*

La prêle des champs, une plante dinosaure

FICHE TECHNIQUE

Equisetum arvense

ETYMOLOGIE

Le nom scientifique de la prêle des champs vient du latin *equus* et *setum*, queue de cheval (texture et apparence) et *arvense*, des champs, où elle pousse. Est aussi appelée «queue de renard» et «queue de rat» en français.

HISTOIRE

Le nom vernaculaire allemand de la prêle des champs, *Zinnkraut*, littéralement herbe à étain, indique qu'on l'utilisait jadis pour nettoyer les ustensiles en métal comme les gobelets. Les plants de prêles étaient rassemblés et froissés en forme de torchon ou d'éponge, que les fromagers utilisaient pour polir les chaudrons en cuivre. L'autre nom populaire de *Schachtelhalm*, tiré du mot *Schachtel*, boîte, fait référence à la tige de la prêle qui est divisée en sections qui se déboîtent et se remboîtent à volonté.

BOTANIQUE

De la famille des Equisétacées, cette plante robuste pousse dans des sols argileux, sablonneux et souvent là où on ne la veut pas, par exemple dans les cultures ou au jardin. Elle présente très tôt dans la saison une tige surmontée d'un porte-sporange qui libère des spores; au mois de mai, celle-ci fait place à une tige verte plus haute. *CR*

La prêle fait partie des premières plantes présentes sur Terre. Ce curieux végétal, à l'allure de petit sapin hérissé de feuilles fines comme des aiguilles, existait déjà à l'époque des dinosaures, il y a 200 millions d'années. Elle pouvait alors mesurer jusqu'à 30 mètres de haut. La plante a bien évolué: aujourd'hui, la prêle des champs ne dépasse guère le demi-mètre.

Avec sa teneur élevée en silicium, elle aide à la formation des cheveux et des ongles. La silice est en effet une brique de construction pour les cellules de notre organisme. Le cartilage, les os et les bronches se trouvent consolidés grâce aux extraits de prêle. En teinture mère, en tisane, en extrait sec ou encore en spagyrie, la prêle est efficace contre les blessures et les saignements. Elle stimule la production des cellules sanguines. Elle est particulièrement indiquée en cas de goutte, de rhumatismes et d'arthrose. Elle soutient les fonctions rénales et la vessie lors d'affection des voies urinaires.

Chez les bons vivants, elle élimine l'acide urique lors d'excès de chaires animales. La prêle renforce les poumons lors de tuberculose et chez les enfants asthmatiques. En usage externe, on préconise des bains de prêle pour lutter contre la transpiration, particulièrement durant la puberté, mais aussi de la transpiration excessive des pieds ou des mains. Le bain de siège permet quant à lui de soulager le prurit anal ou encore la vaginite chronique. On peut également utiliser la décoction de tisane pour se rincer les cheveux en cas de pellicules: on donne ainsi du tonus aux cheveux. Au jardin, la prêle – considérée à tort comme mauvaise herbe – se révèle très utile comme antifongique, une fois transformée en purin. *CR*

HEIDAK

Au large de Billens, sur la route des chênes

Symbole de robustesse et de longévité, le chêne est capable de vivre 1000 ans et d'atteindre 50 mètres de haut. Pas étonnant qu'il soit considéré comme le «père de la forêt». Cet arbre est le compagnon inconditionnel de cette balade, qui déborde de Romont pour aller flirter du côté de Billens. Les piétons qui se déplacent en transports publics pourront entamer le tour à la gare de Romont: emprunter le passage sous-voie et – une fois derrière la gare – partir en direction du nord-ouest, en suivant les panneaux jaunes vers Dompierre et Seigneux, jusqu'au centre sportif de Bossens. Pour les promeneurs qui voyagent en voiture, le plus pratique est de garer son véhicule directement au centre sportif, entre le terrain de foot et le tennis. Le chemin du tourisme pédestre passe en effet à proximité: pour le rejoindre, il suffit de contourner les courts de tennis et de bifurquer à droite, sur le chemin creux qui grimpe vers la forêt des Dailles. Une fois dans le bois, le chemin se divise: quitter le tracé du tourisme pédestre (qui part légèrement vers la droite) et prendre tout à gauche (ne pas suivre la direction du parcours VTT). Le sentier côtoie le bord de la forêt: toujours garder sa gauche pour finalement s'engager sur le chemin bétonné qui file vers Billens. Un magnifique panorama s'ouvre sur la colline de Romont (dont le nom vient du latin *rotundus mons*, littéralement mont rond), flanquée de ses tours et de sa collégiale, dont les silhouettes se découpent dans le ciel. Passer la première croix. A l'intersection suivante, bifurquer à droite, traverser la route cantonale et continuer tout droit. Pour quelques centaines de mètres, le parcours rejoint les panneaux jaunes du tourisme pédestre. Après le Clos d'Amont, lorsque la route se divise en deux, partir à gauche, vers les Trois Cheseaux. On quitte le tourisme pédestre, qui, lui, continue tout droit. Mais on va rapidement le retrouver, à la prochaine intersection, où trône un banc à quatre côtés. Une fois encore, prendre à gauche, en direction de la forêt. On va longer Le Glaney jusqu'à la sortie du bois. Ce ruisseau bucolique prend naissance à Siviriez et se jette dans la Glâne à Chavannes-sous-Romont.

Au prochain croisement, prendre à droite, en direction de la ville de Romont. Avant de poursuivre sa balade, on peut faire une petite halte à l'oratoire tout proche de Notre-Dame des Pauvres. On traverse la zone industrielle, pour se retrouver au giratoire, qui marque l'entrée du chef-lieu glânois, côté sud-ouest. On poursuit la balade jusqu'à La Belle-Croix, au pied de La Côte, où il faut s'engager vers la droite, sur la route qui grimpe sur la colline. Au sommet trône un château savoyard qui a été érigé au XIIIe siècle, par Pierre de Savoie, surnommé le «Petit Charlemagne», en raison de son intelligence supérieure et de sa volonté de fer. L'itinéraire propose de bifurquer à gauche devant l'église, qu'on contourne, avant d'emprunter les escaliers situés sur la gauche de la rue des Béguines. Une fois

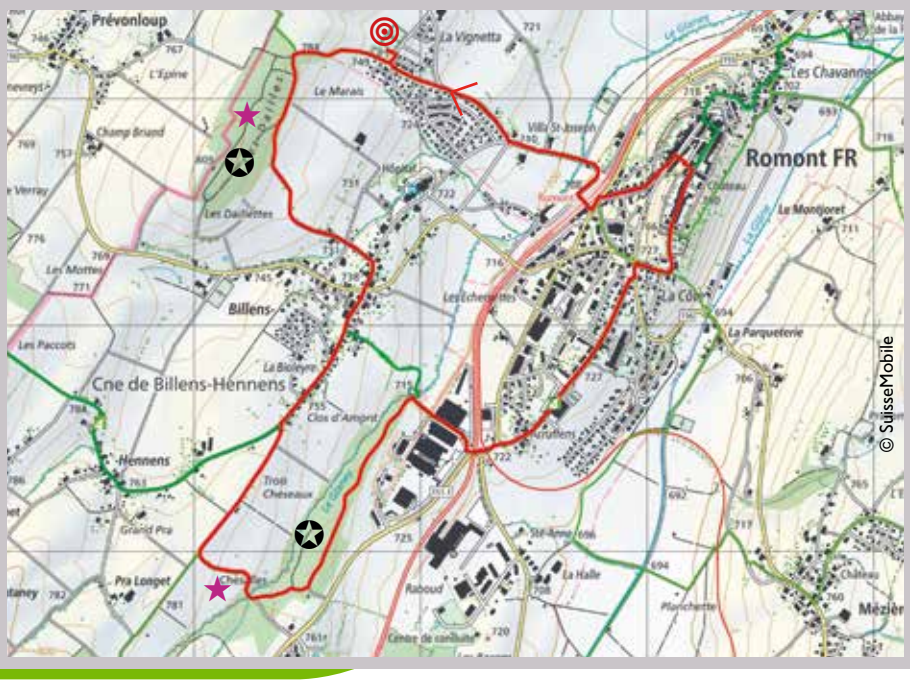
sur la Grand-Rue, il suffira de rejoindre la gare par l'Avenue Gérard Clerc. Les automobilistes pourront traverser le passage sous-voie et rejoindre le parking du centre sportif de Bossens en suivant les panneaux jaunes.

Le chêne

Les chênes ne manquent pas au cours de cette balade. Les deux espèces les plus courantes sur le Plateau sont le chêne pédonculé, dont les glands sont rattachés aux branches par une petite tige, et le chêne rouvre ou sessile, dont les fruits sont directement fixés à la branche (sans pédoncule). Deux autres variétés sont également indigènes: le chêne pubescent, reconnaissable à la cupule de ses glands très écaillée, et le chêne chevelu, qui n'est présent qu'au Tessin. À ces quatre espèces, il faut ajouter le chêne rouge d'Amérique (photo), qui a été introduit dans les forêts suisses au XVIIe siècle. Très présent dans le bois situé sur les hauts de Billens, il est facilement reconnaissable à ses feuilles au contour fortement palmé et à son tronc lisse, de couleur grise. ER

Les graines d'ortie

C'est en fin d'automne et durant l'hiver que les graines d'ortie se laissent le mieux observer. L'ortie est dioïque, ce qui signifie que certains plants ne portent que des fleurs mâles et d'autres que des fleurs femelles. Ce qui est surprenant, c'est d'observer la séparation géographique dans le terrain des deux sexes: d'un côté du chemin toutes des filles et de l'autre, que des garçons. Personne ne nous dit ce qu'il se passe à la nuit tombée... Évidemment seules les plantes femelles sont porteuses de graines: on les reconnaît facilement par l'amas de petites sphères brun noir, situées au sommet des orties en fin de végétation. Ce sont ces graines, aux vertus stimulantes, que l'on récolte comme fortifiant pour l'hiver. Elles sont également indiquées lors de faiblesse liée au manque de fer et lors de convalescence. Dès le XIIe siècle, elles étaient même utilisées pour tonifier le bétail avant sa mise en vente. ER



INFOS PRATIQUES

Durée de la marche: 2h45.
Distance: 8,9 km.
Dénivelé: 410 m.
Pour qui? Avec des enfants âgés d'au moins 8 ans.
Orientation: Carte nationale 1:25'000 no 1204 Romont.
Restaurant: nombreuses possibilités de restauration à Romont.

◎ **Point de départ**
★ **Le chêne**
✪ **L'ortie**

Livre *Les secrets du druide. Sur les pas des maîtres à soigner de Claude Roggen*. Editions du Bois Carré. Prix: 49,00 CHF

Coffret cadeau Lioba avec 1 tasse et 2 boîtes de Tisanes Lioba à choix. Prix: 29.80 CHF

Cocooning. Coffret Nordic crèmes naturelles (crème pour les mains, lotion corporelle, baume à lèvres). Prix: 32.,00

Mélange de noix.
Prix: 12.80 CHF
Mélange de fruits secs.
Prix: 9.80 CHF

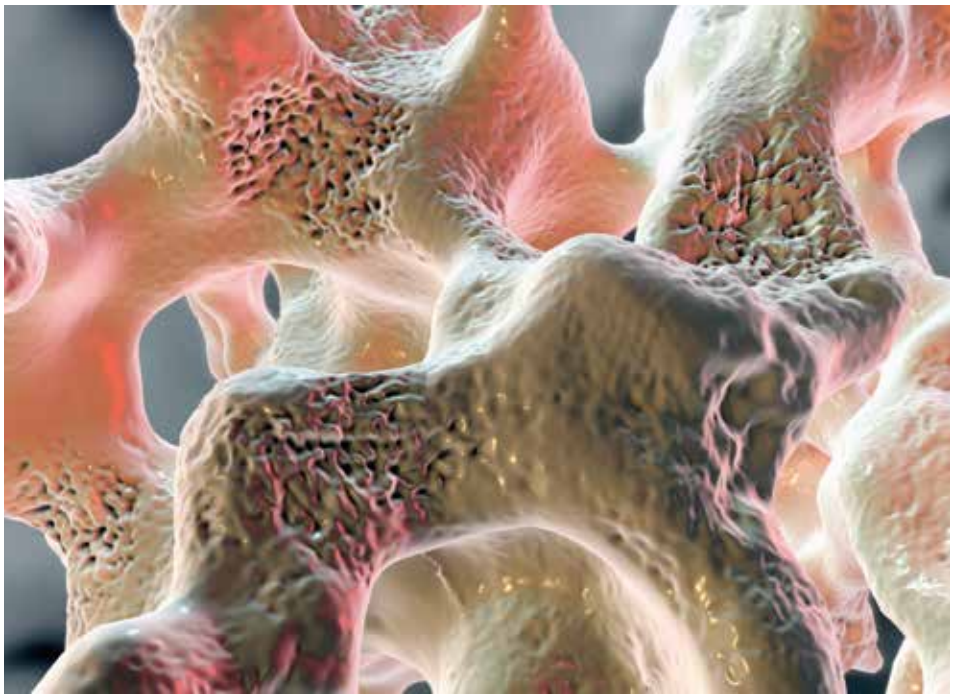
Livres illustrés sur les plantes avec une histoire, de la botanique et une expérience. *Les secrets du millepertuis / Les secrets du sureau.* Editions du Bois Carré. Prix 28,00 CHF/pièce

Coffret *Les secrets du druide* avec le tome 1 (*Voyage dans l'herbier médicinal de Claude Roggen*) et le tome 2 (*Sur les pas des maîtres à soigner de Claude Roggen*). Editions du Bois Carré. Prix: 89,00 CHF

L'ostéoporose

Le dossier du droguiste

Maladie qui fragilise les os et entraîne des fractures, l'ostéoporose est une des dix principales maladies qui sévissent dans le monde, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Comment prévenir cette pathologie? L'exercice physique optimise la résistance osseuse. Mais ce n'est pas tout: modifier son mode de vie se révèle également bénéfique.



Il est indispensable d'adopter une alimentation riche en calcium pour préserver la masse osseuse. © Fotolia / Kateryna_Kon

La diminution de la densité des os est un phénomène naturel, lié au vieillissement du squelette. L'ostéoporose est caractérisée par la raréfaction progressive de la trame osseuse. Elle résulte d'un déséquilibre entre l'activité de deux types de cellules, les ostéoblastes et les ostéoclastes, actives tout au long de notre vie et qui sont responsables du processus appelé remodelage osseux. Les ostéoblastes étant les cellules osseuses qui assurent la formation du tissu osseux et les ostéoclastes étant celles qui, au contraire, assurent sa destruction.

La cause principale de l'ostéoporose est la chute des œstrogènes lors de la ménopause. Ce changement hormonal provoque un ralentissement de l'activité des ostéoclastes, alors que celle des ostéoblastes continue. C'est la raison pour laquelle les femmes, à partir de 60 ans, sont plus touchées que les hommes. Mais ce n'est pas la seule raison. L'ostéoporose peut également être d'origine endocrinienne, lors d'une hyperthyroïdie par exemple ou encore lors de prise de médicaments tels que des corticostéroïdes. De plus, une faible exposition au soleil, une activité physique réduite, la sédentarité et un apport insuffisant en calcium tout au long de la vie accélère le développement de l'ostéoporose.

L'ostéoporose est une maladie asymptomatique. C'est en général lors d'une fracture, principalement du col du fémur ou encore lors d'un tassement de vertèbres dorsales et lombaires, que la maladie est diagnostiquée. C'est pourquoi, si l'on présente plusieurs facteurs de risques, il est vivement recommandé de faire une densitométrie osseuse afin d'évaluer le degré d'évolution de l'affection.

Les traitements allopathiques de l'ostéoporose sont l'hormonothérapie, l'injection de calcitonine ou encore la prise de biphosphonates. Les biphosphonates augmenteraient la densité osseuse et diminueraient le nombre de fractures vertébrales. En médecine naturelle, une supplémentation en calcium et en vitamine D est recommandée, ainsi que le fortifiant Strath (voir encadré), des préparations maison homéopathiques qui permettent une meilleure assimilation et fixation du calcium sur les os, le reconstituant calcaire de la maison Weleda, ainsi qu'une alimentation équilibrée.

Afin d'avoir des os forts et solides, il est indispensable de prévenir la maladie tout au long de la vie. Pour ce faire, il est recommandé de pratiquer une activité physique régulière et suffisante, d'avoir une alimentation équilibrée avec un apport en calcium situé entre 1000 et 1500 mg par jour qui permet d'obtenir un capital osseux de bonne qualité et de limiter la consommation d'alcool et de tabac. MM

Le Strath, un allié contre l'ostéoporose

Une étude in-vitro, effectuée par le Dr Monici à l'Université de Florence, a analysé l'influence du fortifiant Strath, à base de levure végétale, sur le développement des ostéoblastes. Il en résulte que:

- l'administration du Strath favorise nettement la maturation des cellules productrices de substance osseuse (ostéoblastes et réduit la formation d'ostéoclastes indésirables (destruction osseuse);
- l'association du Strath avec un traitement médical pourrait, de ce fait, agir efficacement sur l'ostéoporose.

SÉJOURS BOTANIQUES 2019

GANTRISCH

DATES: 18 et 19 mai 2019
Des collines boisées, des alpages en fleurs et des torrents qui gazouillent. Situé au cœur des Préalpes bernoises et fribourgeoises, le parc naturel régional Gantrisch est riche en contrastes. Cet espace sert de base de survie pour des espèces végétales menacées, notamment grâce aux différents types de sols qu'on y rencontre. Nous passeront la nuit à l'hôtel-restaurant Schwarzenbühl.

DIFFICULTÉ:
• technique: randonnée en montagne / niveau moyen.
• physique: maximum 3,5 h de marche effective par jour / niveau facile.

PRIX DU SÉJOUR PAR PERSONNE
En chambre double: CHF 360,00
En dortoir: CHF 310,00
(pas de chambre simple)

KIENTAL

DATES: du 20 au 23 juin 2019
Sauvage et préservée, la vallée du Kiental, dans l'Oberland bernois, offre de nombreuses curiosités, comme le trajet en car postal le plus raide d'Europe. Inscrite au Patrimoine mondial de l'Unesco, cette nature intacte est d'une beauté sublime, avec ses nombreuses chutes d'eau rugissantes et sa flore unique. Nous séjournerons à l'hôtel historique Pochtenalp, à l'ancienne, sans réseau téléphonique, ni wifi.

DIFFICULTÉ
• technique: randonnée en montagne / niveau moyen.
• physique: maximum 3,5 h de marche effective par jour / niveau facile.

PRIX DU SÉJOUR PAR PERSONNE
En chambre double: CHF 950,00
En chambre simple: CHF 1'050,00
En chambre multiple: CHF 850,00

MINI-TREK DÉCOUVERTE AU COUSIMBERT

DATES: 6 et 7 juillet 2019
Réunir un adulte et un enfant, et leur faire découvrir la nature et ses secrets au fil d'un mini-trek de 2 jours remplis d'activités. C'est l'objectif de cette offre qui est destinée à des binômes composés d'un grand-parent et de son petit-enfant, d'un parrain ou d'une marraine et de son/sa filleul(e), d'un parent et de son enfant, ainsi qu'à des trinômes composés d'un adulte et de deux enfants. Le séjour se déroulera dans la région du Cousimbert, avec une nuit à la cabane-restaurant du Cousimbert des Particuliers. Durée de la marche: environ 2h30 par jour. Âge minimum des enfants: 8 ans.

PRIX DU SÉJOUR
• adulte: 190,00 CHF
• enfant: 90,00 CHF
Maximum 2 enfants par adulte

GRAND-CHAVALARD

DATES: 13 et 14 juillet 2019
Dans le décor préservé de Sorniot et des lacs de Fully, vous serez initiés aux stratégies de survie et de reproduction des fleurs d'altitude. Sur les sentiers de montagne, nous traverserons de spectaculaires éboulis de calcaire, sous l'œil protecteur du Grand Chavalard, avant de profiter d'un panorama époustouflant sur la plaine et les sommets alentours. Nous passerons la nuit à la cabane de Sorniot.

DIFFICULTÉ
• technique: randonnée montagne parfois exigeante / niveau difficile.
• physique: maximum 4,5 h de marche effective par jour / niveau moyen.

PRIX DU SÉJOUR PAR PERSONNE
En dortoir: CHF 380,00

INSCRIPTIONS
uniquement
par téléphone au 026 663 30 34

Infos détaillées pour chaque séjour dans notre dépliant, disponible dans les 3 drogueries Roggen et sur la page de notre site internet: www.roggen.ch/activites

LES DROGUERIES ROGGEN VOUS ACCUEILLENT À...

1564 DOMDIDIER

Vy-d'Avenches 12
Tél. 026 675 15 25
domdidier@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h
Mercredi après-midi fermé

1470 ESTAVAYER-LE-LAC

Grand'Rue 27
Tél. 026 663 85 63
estavayer@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 8h-12h et 13h30-16h
Lundi matin fermé

1680 ROMONT

Rue de l'Église 82
Tél. 026 652 32 02
romont@roggen.ch

Heures d'ouverture
Lundi à vendredi:
8h-12h et 13h30-18h30
Samedi: 9h-12h et 13h30-16h
Lundi matin fermé

...et en tout temps sur le site internet

www.roggen.ch