



SERVICES

SOS
Ambulances 144

Police
Appels urgents 117
Centrale d'engagement
et d'alarmes 305 17 17

Centres d'intervention
Région Nord:
Domdidier 305 66 71
Région Centre:
Granges-Paccot 305 68 11
Région Sud:
Vaulruz 305 67 41

Feu
Fribourg 118

URGENCES

Permanence médicale
Fribourg et Sarine* 350 11 40
Glâne 350 11 40
Gruyère 919 86 24
Veveyse 021 948 90 33
Estavayer-le-Lac 660 63 60
Domdidier, Avenches 660 63 60
Payerne 660 63 60
Morat et Lac 0900 670 600

Permanence dentaire

Fribourg: S.F.M.D. tous les jours
026 322 33 43*
Dentomed: 026 477 00 00*
Centre Médico-Dentaire Beauregard
026 309 26 26*
Sud fribourgeois: S.F.M.D.
026 919 35 30*
Broye FR-VD: S.F.M.D.
0848 133 133*
Dentalys Payerne
026 660 89 12*
* Paiement comptant

Perm. chiropratique

sa-di et jours fériés de 9 à 12 h
079 626 55 54

PHARMACIES

FRIBOURG ET ENVIRONS
Mardi 16 juin 2009
Pharmacie Sun Store Fribourg
Rue de Romont 26
lu-sa jusqu'à 20 h, di et jours fériés
9 h 30-12 h 30, 17 h-20 h.

ROMONT
Pharmacie Belle-Croix 026 652 90 40
Di et jours fériés 10-12 h, 17-19 h

BULLE
Pharmacie St-Roch 026 912 33 00
sa 8-12 h, 13 h 30-16 h;
di 10-12 h, 17 h 30-18 h 30,
lu 9-12 h, 14-18 h 30

BROYE
Pharmacie Capitole Bullet,
Estavayer-le-Lac 026 663 10 09
En dehors des heures
d'ouverture 026 660 18 18

PAYERNE
Pharmacie de la Promenade
026 662 18 18

JEUX

TOTO GOAL

12X - 212 - 111 - 111 - X-0-0
19 gagnants avec 12 chiffres Fr. 503.10
338 gagnants avec 11 chiffres Fr. 28.30
2642 gagnants avec 10 chiffres Fr. 3.60
13 bons résultats + résultat du match
et 13 bons résultats n'ont pas été
atteints.
Somme approximative au premier
rang du prochain concours:
Fr. 90 000.-

Tirages du 15 juin 2009

BANCO
7 13 26
2 12 13 16 29 30 31
33 36 37 44 45 48 51
53 56 60 63 65 69

BANCO
6 6 6 6 6 6
7 D 7 8 10 A

Seule la liste officielle des résultats
de la Loterie Romande fait foi.

Abonnement
tél. 026 426 44 66

www.laliberte.ch

JARDINAGE

Mettez-vous au jardin bio, c'est logique....

Finis, les bêchages épuisants: avec les beaux jours, c'est le moment d'apprécier les fruits de vos efforts au jardin. Et si vous en profitez pour décider de passer à la culture biologique?

JEAN-LUC PASQUIER*

Le solstice d'été va bientôt nous imposer des journées à rallonge et des chaleurs étouffantes. Tant mieux. Le jardin est installé et l'heure n'est plus aux bêchages épuisants. Le temps est plutôt à la fière appréciation du travail accompli et aux délicieuses récoltes des premières baies et des légumes primeurs. Instants privilégiés réservés à ceux qui se sont échinés à travailler leur terre, à ceux qui ont essuyé la sueur de leur front et les quelques affronts de cette nature qui n'en a parfois fait qu'à sa tête. Parfois source de disputes entre le chef des travaux finis et l'exécutant méritant, le jardin n'en reste pas moins un lieu de magie. Cette magie opère aussi durant le partage avec les voisins qui vous ont prêté main-forte. Ceux qui se sont limités à vous faire la cour ne recevront qu'un petit morceau de gras. Ben oui, les courbettes ne marchent plus aussi bien que sous Louis XIV. Mais ces moments estivaux de béatitude extatique (et de siestes crapuleuses) amènent aussi quelques réflexions sur la manière d'aboutir à ce contentement jubilatoire de golden-boy du potager. Prenez une chaise et posez-vous à l'ombre agréable d'un arbre. Observez votre œuvre et écoutez-la vivre.

Réflexion

Etes-vous plutôt du genre «Rambo» prêt à tout faire péter pour faire respecter votre suprématie, ou plutôt du genre «Gandhi», tolérant érudit? Une chose est sûre, c'est que si votre jardin chéri est une station de soins intensifs, avec toute la chimie que cela implique, vous êtes loin de l'équilibre biologique naturel. Si au contraire, vous laissez un peu aller les choses sans trop vous prendre le chou et que votre stock de produits phytosanitaires se limite à un peu de cuivre et du soufre, vous êtes sur la bonne voie. Mieux qu'une mode, la culture biologique est une prise de conscience collective, un mouvement de fond basé sur le bon sens. Il suffit de réfléchir sur le mot «biologique», logique de la vie, pour en saisir la substantifique moelle. La vie est faite d'une multitude de contrariétés, de petits ou de gros bobos, mais en finalité, la vie c'est aussi une beauté sublime de tous les instants. Alors comment faire pour bien faire?

Principes de base

Que cela soit au potager, au verger ou à l'intérieur, les plantes ont besoin d'un sol sain, d'un environnement climatique proche de celui de leurs origines et d'un rythme de croissance naturel. Pour que le



Mmmh, les bons légumes du potager bio... JLP

jardinage reste un plaisir, adaptez les dimensions à votre temps disponible et à vos compétences.

1. Commençons par le sol: «Nourrissez et travaillez le sol qui nourrira vos plantes». On peut oser la comparaison d'une alimentation constituée de bons petits plats équilibrés qui stimulent tout notre organisme et qui favorisent nos activités à long terme, avec la technique de gavage de pilules vitaminées et de substituts alimentaires qui vous boostent temporairement, et après ça fait pouf-plus rien.

2. L'environnement climatique: «Évitez l'exotisme mal placé», choisissez des essences et des variétés adaptées aux conditions de votre jardin ou de la pièce. Là, il y a deux variantes: soit vous vous plongez dans la littérature spécialisée pour affiner vos connaissances, soit vous vous faites conseiller par des professionnels avertis.

3. Respectez les rythmes de croissance des plantes: à l'heure du «tout plus vite», prenez le temps et faites de la patience votre maître mot du jardinage. Tout être vivant a besoin de temps pour se développer, s'épanouir et donner le meilleur de lui-même. Les végétaux ne cherchent pas la performance, juste un coin de terre, de l'eau et de la lumière. Partant de ce principe, vous serez étonné des résultats du précepte «moins, c'est plus». Finalement, osez les associations de plantes et un coin sans entretien. Là aussi le bon sens vous guidera: les plantes à racines profondes s'allient aisément à celles qui les ont superficielles, d'autres repousseront les envahisseurs de certaines plus sensibles. C'est sûr, le jardinage bio vous donnera la patate. Ou plus si affinité. I

* horticulteur, maîtrise fédérale
> **A lire:** Jean-Paul Thorez et Brigitte Lapouge-Déjean, «Le guide du jardin bio», Ed. Terre Vivante. www.terrevivante.org

FAMILLE

Des bons plans de week-end

«Dis papa, qu'est-ce qu'on fait ce week-end?» Les activités ne manquent pas, mais c'est parfois le porte-monnaie qui ne suit plus... Bon plan pour amuser sa famille à tarif doux, voici la carte club-loisirs. Contre une cotisation de 20 fr. par année, cette carte offre le demi-tarif sur une ribambelle de sorties familiales en Suisse romande et en France voisine. Le principe est celui du menu surprise: chaque jeudi, les membres reçoivent un e-mail proposant une demi-douzaine d'activités pour le week-end à venir. La palette est large: kayak, nuits sur la paille, spectacles, musées ou parcs de loisirs. Sur place, la carte donne droit à un rabais de 50% sur quatre entrées au maximum. Infos sur www.club-loisirs.ch AMO

EN BREF

LE JOLI JOURNAL D'UNE PRINCESSE À ROULETTES

HANDICAP «Pas cap» de conduire, de coudre un bouton ou simplement de parler, Armelle, 24 ans, est polyhandicapée. C'est donc son papa, administrateur du Conseil national handicap en France et chrétien engagé, qui imagine et met en mots son «Journal». Un petit livre au ton vif qui parle du sens de la vie, de la normalité, de la dépendance et – mais oui – d'espérance. «Quand rien ne reste que l'essentiel», écrit-il, «le seul luxe qu'on ait les moyens de s'offrir, c'est celui de choisir d'aimer sans contorsion et sans formalité. En disant oui, simplement.» AMO
> **Emmanuel Belluteau**, «Journal d'une princesse à roulettes.» Ed. Desclée de Brouwer, 112 pp.

L'ÉCU D'OR POUR CRÉER DES PARCS NATURELS

PATRIMOINE La campagne 2009 de l'Ecu d'or est dédiée aux parcs nationaux et parcs naturels. Le produit de la vente des fameuses pièces en chocolat, en septembre, aidera à financer la réalisation de nouveaux parcs en Suisse. AMO

SUDOKU

by Ex-perience.ch

	4		9	5				8
				4	1			3
			6		9	4		
	5						9	2
			3	2				
6	2						8	
	6	2		7				
4		1		3				
7			5		9		6	

N° 1004 Difficile

La règle du SUDOKU est on ne peut plus simple. Le but est de compléter la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 et en tenant compte que chaque ligne, colonne et carré contient tous les chiffres une seule fois.

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la prochaine édition de *La Liberté*

Grilles de fabrication Suisse
WWW.SU-DO-KU.CH

MOTS CROISÉS

Horizontalement

- Taupe niveau.
- Elue suppléante à la chambre.
- Le fitness, ça le gonfle! Compagnie rachetée par Total.
- Petit rapporteur. Parviendrai à dominer.
- Puisa dans les ressources. Eau de Sélestat. Un habitué des parcs.
- Eclairage public gratuit.
- Maison de repos. Enregistre un compte en Suisse.
- Groupe armés. Marin des marais.
- Ile en Atlantique. Self made in France. Base de rêve.
- Il est suivi à l'envers. Expression chère à Geluck.

Verticalement

- Prise de bec.
- Vraiment pas gâtés. Commune genevoise.
- Élevé à la montagne. Piémontais bouché.
- Élément grammatical. Eminence grecque.
- Atteint par la fièvre jaune.
- Multinationale. Anciens travaux forcés.
- Opposés sur la carte. Place sa voix. Source non localisée.
- Fils de Jacob, chef de tribu. Symbole de la pureté.
- Mis en réserve. Cercle en Amérique du Sud.
- Pièce de monnaie bien oubliée.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

SOLUTION DU LUNDI 15 JUIN

Horizontalement

- Bouche-trou. 2. Arbousiers.
- Scène. Np. 4. Ta. Créтин.
- Onde. Citer. 6. Nerprun. Pi.
- Tétée. Mac. 8. ATS. Miaula.
- Médaille. 10. EMS. Eton.

Verticalement

- Baston. Ame. 2. Orcanette.
- Ube. Dresde. 4. Concept. A.m.
- Huer. Remis. 6. Es. Ecueil.
- Tintin. Ale. 8. Répit. Muet.
- Or. Népal. 10. Use. Ricain.