

SERVICES

SOS
Ambulances 144

Police
Appels urgents 117
Centrale d'engagement
et d'alarmes 026 305 17 17

Centres d'intervention
Région Nord:
Domdidier 026 305 66 71
Région Centre:
Granges-Paccot 026 305 68 11
Région Sud:
Vaulruz 026 305 67 41

Feu
Fribourg 118

URGENCES

Permanence médicale
Fribourg et Sarine* ... 026 350 11 40
Glâne 026 350 11 40
Gruyère 026 350 11 40
Veveyse 026 350 11 40
Avenches, Payerne ... 0848 133 133
Broye fribourgeoise ... 0848 133 133
Morat et Lac 0900 670 600

Permanence dentaire

Fribourg: SSO-Fribourg, ts les jours
0848 14 14 14*
Dentomed: 026 477 00 00*
Centre Médico-Dentaire Beaugard
026 309 26 26*
Sud fribourgeois: SSO-Fribourg
026 919 35 30*
Broye: SSO-Fribourg
0848 14 14 14*
Dentalys Payerne
026 660 89 12*
* Paiement comptant

Perm. chiropratique

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

Aide aux victimes

Centre LAVI | Consult. pour enfants,
hommes et victimes de la route |
026 305 15 80.

Accueil de nuit «La Tuile» | Toit, re-
pas pour les pers. sans logis | rte de
Marly 25 | Fribourg | 026 424 43 21 |
Ouv. dès 19 h.

Info sida | Antenne | 026 424 24 84.
SOS-Alcool 24 h/24 | 0848 805 005.

PHARMACIES

Mardi 8 janvier 2013
Pharmacie Capitole Gare CFF
lu-ve 6 h 45-21 h, sa 8 h-21 h,
di et jours fériés 9 h 30-21 h
lu-sa selon horaire individuel de
chaque pharmacie.
En dehors des h d'ouv. 026 350 1144

ROMONT

Pharmacie Frey
026 652 23 12
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 h

BULLE

Pharmacie du Levant
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

PAYERNE ET ENVIRONS

Pharmacie du Camus,
Estavayer-le-Lac
026 663 99 22
En dehors des heures d'ouverture
026 662 18 18

JEUX

TOTO GOAL

X11 121 112 121 X - 4-0
7 gagnants avec 11 points 3288.00
92 gagnants avec 10 points 250.20
Aucun gagnant aux autres rangs.
Somme estimée au premier rang du
prochain concours: 510 000 francs.

Tirages du 7 janvier 2013

BANCO
7 13
1 2 4 6 16 18 20
21 22 23 28 31 38 39
40 51 52 54 58 63

TRIO MAGIC
8 5 3
ORDRE EXACT: Fr. 566.50
TOUS LES ORDRES: Fr. 94.40
Rapport pour Fr.1.-

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

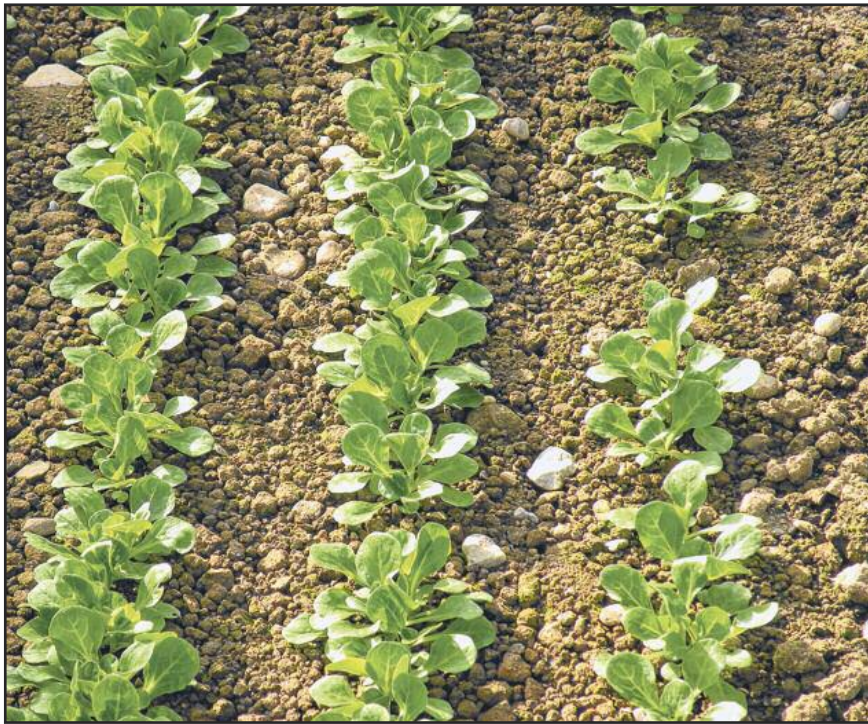
JARDINAGE

Un régime un peu plus légumier

Après les fêtes, un effort post-gueuleton s'impose. Mesclun, doucette et autres poireaux ne sont pas faits que pour le bonheur des oiseaux.

JEAN-LUC PASQUIER*

Après la frénésie boulimique des fêtes, voici venu le temps de manger autre chose que du gras et du chocolat. Selon l'usage, le régime qui suit la folie des saveurs se devrait d'être plus fruitier, et surtout plus légumier. Sauf qu'en regardant bien au-dehors, vous constaterez que le potager paraît bien maigre (lui) et que les rares fruits qui pendouillent encore aux arbres sont ridiculement flapis (je n'ai rien dit). Alors que faire pour calmer les émois de votre foie? Essayer de gratter le sol pour y trouver quelques maigres et fibreuses racines? Fouiller le compost pour y dénicher d'hypothétiques restes, ou pire, brouter du gazon givré? Face aux dilemmes, inutile de vous soustraire vilement à l'effort post-gueuleton en vous rabattant sur les biscuits aux fruits confits. Ces derniers ne comptent pas dans la ration des 5 fruits et légumes par jour. Et si vous demandez des conseils à votre maraîcher préféré devant son bel étal de légumes du marché, il vous répondra «Eh ben ma p'tite Dame, pour récolter en janvier, fallait semer l'automne dernier!» Toujours sympa le gars...



Si vous avez de la doucette comme ça, c'est que vous aviez prévu le coup en automne déjà... JEAN-LUC PASQUIER

«Cultiver, c'est prévoir»

Car oui, il est possible de savourer des légumes tout au long de l'hiver sans être forcément obligé de briser la banquise ou d'expédier sa moitié dans l'autre hémisphère (je suis pour la paix des ménages). Simplement, il faut prévoir à l'avance et prendre ses dispositions en automne. Donc, mis à part l'indigeste herbe à chat ou les éternelles aromatiques sur le rebord de la fenêtre, sachez que certains légumes sont adaptés à la culture au frais. Observez bien les jardins paysans alentour et vous y découvrirez plein de merveilles prêtes à être récoltées...

Légumes d'hiver

Mesclun, doucette et autres poireaux ne sont pas faits que pour le bonheur des oiseaux (d'ailleurs les oiseaux préfèrent le gras à cette saison, allez comprendre). Il existe beaucoup d'espèces plus ou moins faciles à mettre en place pour l'hiver et surtout aptes à détoxifier nos organismes des excès de saindoux. Commençons par les racines et tubercules: patates, panais, salsifis, topinambours, scorsonères, betteraves, céleris et autres carottes peuvent être cultivés en automne puis récoltés et mis en silo pour passer l'hiver dehors (ou dans la soupe).

Le silo consiste en une réserve placée sous terre à l'abri des rongeurs et des intempéries. C'est une sorte de frigo naturel très pratique. Il existe également des caisses isothermes en polystyrène qui permettent de garder ce type de légumes racines à la cave. Plus intéressants encore, voici les légumes feuilles qui vous permettront de rester vert même en hiver: choux pommes, frisés ou de Bruxelles, poireaux, salades chicorées, endives et autres doucettes. Ils sont riches en oligo-éléments et pauvres en calories. Enfin, avant de passer dans les mains expertes de la cuisinière!

Couvert ou pas couvert

La majorité des légumes racines supportent de rester en terre. Il vaut toutefois mieux les récolter et ensuite les mettre en silo (voir ci-dessus) ou en jauge. La jauge permet de regrouper les légumes racines et de les enfouir dans un mélange de terre légère additionnée de sable. Ainsi, même lorsque le sol est gelé, l'étreinte de la terre sera plus facile à défaire pour satisfaire vos saines envies culinaires. Quant aux légumes feuilles de la famille des crucifères (choux et roquette) et les poireaux, ils peuvent rester aisément en terre. Par contre, si vous souhaitez récolter de la

doucette, des épinards ou de la salade chicorée durant la morte saison, n'hésitez pas à recouvrir vos semis d'automne avec un petit tunnel plastique qui gardera vos jeunes pousses à l'abri de la neige et de la bise mordante. Au chapitre des aromatiques, le romarin, le persil, l'herbe à curry et la sauge peuvent être récoltés même en plein hiver. Toutefois, il vaut la peine de placer une cloche en verre ou un vase translucide sur chaque plante. Disposez deux taquets de bois entre le verre et le sol pour éviter l'effet de serre tout en protégeant du vent froid. Mieux encore: plantez-en quelques pots à l'intérieur près d'une fenêtre très lumineuse, vous les aurez toujours à portée de main (sans devoir enfiler moufles et bonnet).

Premiers semis

Et pour les acharnés de la binette, sachez que vous pouvez commencer à semer sous abris les premières laitues, salades à tondre, pourpiers, carottes, et autres radis précoces. Ces tendres petites pousses sont plus saines que la cuisine au beurre. Miam...!

* Horticulteur, maîtrise fédérale
> **Jean-Luc Pasquier**, «Les 60 meilleures chroniques de jardinage», Ed. La Sarine, tél. 026 426 4216, commande@lasarine.ch

SOINS

Mon infirmière est un robot

CLAUDINE DUBOIS

Les robots d'assistance pourraient décharger les soignants. Par exemple des aides à la marche intelligents réduiraient la dépendance des patients vis-à-vis des accompagnements humains. Des robots de service pourraient par ailleurs assumer des tâches ménagères, ce qui favoriserait l'autonomie des personnes ayant besoin d'une assistance. Le centre d'évaluation des choix technologiques, TA Swiss, a réalisé une étude qui cerne la situation actuelle et les tendances de la robotique dans la prise en charge des patients et les soins de santé. «RoboCare, les soins de santé à l'âge des automates» présente divers scénarii sur les possibles évolutions de l'emploi de la robotique dans ce domaine. Sans négliger les risques, comme une réduction des contacts directs entre le personnel soignant et les patients et un isolement des malades. I

> www.ta-swiss.ch

EN BREF

LAUSANNE
Premier festival
des cultures juives

La Communauté israélienne de Lausanne et du canton de Vaud propose dès mercredi et jusqu'au 31 janvier un festival des cultures juives. La Cinémathèque projette jeudi «Le Tango des Rashevski», un film de Sam Garbarsk qui s'interroge sur l'identité et la culture juives. A suivre aussi une exposition de BD au forum de l'Hôtel de Ville, une table ronde au Casino de Montbenon (le 30) et un concert de musiques ashkénazes d'Europe de l'Est, le 31. Le 27 janvier, la synagogue de Lausanne commémore les victimes de la Shoah. ATS
> Programme sur www.cilv.ch

CONSERVATION
La huppe revit

L'an 2012, année faste pour la huppe fasciée. Après dix ans d'efforts, le programme de conservation de l'Aspo/Birdlife, entre autres, qui a installé plus de mille nichoirs spécifiques, porte ses fruits. 240 territoires de huppés ont été recensés en Suisse contre 100 dans les années 1990. CDB

SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 2079 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

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

MOTS CROISÉS

Horizontalement

- Mélange détonnant.
- Considérée comme inexistante. Poissons à volonté.
- Feuille à mâcher. Aussi court. Pour le père et le fils.
- Fis tirer la langue. Œuvre classée. A lui ou elle.
- Circulait en Europe au Moyen Age.
- La petite fait de grands tours. Un côté théâtral.
- Enfant de cœurs. Bamboula ou java.
- Faucons dressés autrefois pour la chasse.
- Devient tout pâle, placé devant le vide. Provoqués par le vent.
- Quart de tour. Supposée.

Verticalement

- Cafard canadien.
- Engrangerait le blé.
- Mots d'auteur.
- Pour le repas du matin. Bien construite.
- Son œuvre la plus connue est au Louvre. Le rhénium. Son cœur est forcément de pierre.
- Mancœuvre frauduleuse. Sa raison n'est pas toujours la meilleure.
- Son lit est froid. Ration d'avoine pour le cheval.
- Diminutif féminin. Recherchées pour la scène.
- Prénom d'origine espagnole. Site irakien. De la dernière pluie?
- Femme d'avant-garde.

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

SOLUTION DU LUNDI 7 JANVIER

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| Horizontalement | Verticalement |
| 1. Bateliers. 2. Ope. Innées. | 1. Bohémienne. 2. Apesanteur. |
| 3. Hèles. Saut. 4. Esérine. Li. | 3. Télescopes. 4. Ers. Néré. |
| 5. Masseurs. 6. INC. Rareté. | 5. Lisier. Sa. 6. In. Nuas. Sb. |
| 7. Eton. Séton. 8. Nèpes. Rand. | 7. Enserrier. 8. Réa. Sétaçé. |
| 9. Nuéras. CEI. 10. Erse. Bière. | 9. Seul. Toner. 10. Stipendié. |