



SERVICES

- <SOS**  
Ambulances ..... 144
- Police**  
Appels urgents ..... 117  
CEA (Centrale alarmes) 026 305 17 17
- Centres d'intervention**  
Nord: Domdidier ..... 026 305 66 71  
Centre: Grang.-Paccot 026 305 68 11  
Sud: Vaulruz ..... 026 305 67 41
- Feu**  
Fribourg ..... 118
- 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\*  
**Sud fribourgeois: SSO-Fribourg**  
026 919 35 30\*  
**Broye: SSO-Fribourg**  
0848 14 14 14\*  
\* 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.  
**Solidarité Femmes/Centre LAVI** | Consult. femmes | 026 322 22 02.  
**SOS Enfants** | Perm. enfants, parents, jeunes | 147.  
**Main tendue** 24 h sur 24 ..... 143  
**SOS futures mamans** | Perm. tél. 24 h sur 24 | 026 3 220 330.  
**Accueil de nuit «La Tuile»** | Toit, repas 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 de garde**  
**FRIBOURG: Mardi 13 janvier 2015**  
Pharmacie Benu Gare CFF  
lu-ve 6 h 45-21 h, sa 8 h -21 h  
di et jours fériés 9 h 30-21 h  
En dehors des h d'ouv. 026 350 11 44
- ROMONT**  
Pharmacie du Levant  
026 651 90 30  
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 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 Benu Abbatale, Payerne  
0848 133 133
- VEVEYSE:** Pharmacie St-Denis  
Châtel St-Denis, di et férié de 10 h 30 à  
11 h 30, 021 948 30 00
- LAC:** N° général: 026 670 35 35
- SINGINE:** cas urgents: 026 350 11 44

JEUX

**TOTO GOAL**  
**X12 11X 1XX 1X1 2-2-2**  
17 gagnants avec 12 points 661.50  
278 gagnants avec 11 points 40.50  
1687 gagnants avec 10 points 6.70  
Somme estimée au premier rang du prochain concours: 200 000 francs.

**Tirages du 12 janvier 2015**

**BANCO**  
1/13  
1 2 3 9 12 15 26  
27 32 34 39 43 46 53  
57 61 62 64 65 67

**TRIO MAGIC** 4 4 3  
ORDRE EXACT: Fr. 536.50  
TOUS LES ORDRES: Fr. 178.80  
MILIEU: Fr. 5.40  
LES RÉSULTATS SONT DISPONIBLES SUR WWW.LORO.CH

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

JARDINAGE

# Savoir dompter le gingembre sauvage

*Cette plante de jardin d'hiver apporte une belle touche d'exotisme à votre intérieur et une délicieuse note parfumée.*

JEAN-LUC PASQUIER\*

Jean-Eudes arbore une belle tête de vainqueur: maigre comme un biscuit sec, il a le teint pâle des intellectuels et sent les vieux livres. Il s'habille comme au siècle dernier et porte une longue mèche qu'il remet en place d'un large mouvement de la main toutes les dix secondes. Malgré les apparences, Jean-Eudes est un homme brillant. Ce n'est pas l'avis de sa jeune épouse Ginger. De son point de vue, Jean-Eudes est un mou du genou faisant partie de la tribu des éternels «t'as mal où?». En effet, Ginger est plutôt du genre sauvageonne et en attend un peu plus de son mari. Vu que ce dernier n'est plus vraiment entreprenant, elle décide d'aller consulter dans le quartier chinois. D'après ses copines, il paraît que ces gens font des miracles. La Rolls dépose «Mâdame» à une des adresses recommandées par ses gourmandes amies: «Chez Chang». Des clochettes tintent au passage de la lourde (la porte, pas Ginger). Un vieillard verdâtre tout ridé façon Maître Yoda l'accueille d'un jovial «Bouniour!». Ginger explique, le thérapeute réplique: «Faut donner tonique à Loui». Incrédule, «Mâdame» repart avec quelques racines. Reentrée, elle double la ration et nourrit Jean-Eudes d'un curry décapant. Et ô miracle! Jean-Eudes reprend de suite de la vigueur: il arrive à se tenir droit tout seul...



Les fleurs en épi de l'espèce *H. aurantiacum* durent de l'été à l'automne et peuvent atteindre plus d'une trentaine de centimètres de haut.

JEAN-LUC PASQUIER

Beau pour les yeux

Originaire des contreforts himalayens du nord de l'Inde, le genre des gingembres sauvages porte le doux nom d'«Hedychium». L'étymologie vient du grec et signifie «doux flocon» en référence à la délicatesse des fleurs blanches de certaines espèces. Le gingembre papillon ou «H. coronarium» en est un bel exemple parfumé. Par contre, même si le gingembre sauvage produit aussi de puissants rhizomes tubéreux, il ne faut pas le confondre avec le gingembre commun qui est nettement moins décoratif. D'ailleurs, ce dernier se prénomme «zingiber officinale» et c'est lui qui a donné son nom à la famille des zingibéracées. Utilisé en phytothérapie, ce gingembre commun a des propriétés toniques, immunostimulantes, stomachiques et j'en passe. Oui, aphrodisiaques aussi... voilà, c'est dit. Son cousin Hedychium n'est pas aussi réputé, mais il est également utilisé en phytothérapie.

Plante de jardin d'hiver

Vous l'aurez compris, il existe différentes espèces de gingembre sauvage, toutes

aussi belles les unes que les autres. Ce qui plaît chez ces frileuses et gourmandes plantes vivaces, c'est la beauté de leurs fleurs en épis et leur parfum, tout comme l'aspect exotique du feuillage qui rappelle un peu celui des canas ou d'une variante compacte du maïs. Les gingembres sauvages atteignent donc un petit mètre chez nous ou la taille d'un homme dans leur contrée d'origine. Leurs tiges souterraines se propagent vigoureusement et doivent être freinées dans leur progression. Raison pour laquelle on cultive généralement les hedychiums en pot. Leur besoin en chaleur nécessite l'abri d'un jardin d'hiver pour passer la saison froide sans se dénuder.

Au jardin

Il convient de vous avertir d'emblée: le gingembre sauvage est superbe, pourtant il n'est pas facile à domestiquer au jardin. D'une part à cause de ses origines et d'autre part parce que le feuillage ne

supporte pas le froid. Toutefois, ces plantes disposent de solides tiges souterraines, les rhizomes, qui peuvent aisément supporter les -15 °C si le sol est suffisamment drainé. Pour ce faire, il suffit de creuser un trou profond et de fendre le sous-sol avec une bêche. Ensuite, remplir le fond du trou avec des gros cailloux, puis avec de plus petits cailloux pour combler grossièrement les interstices. Ce lit minéral permettra d'évacuer l'excédent d'eau durant l'hiver et de tamponner les à-coups de froid en restituant lentement la chaleur accumulée. Finalement, mélanger une bonne dose de compost à la terre de remplissage afin que ce petit nid douillet soit bien riche. Le compost contribuera à réchauffer le sol par l'activité microbologique engendrée. Pour encore plus échauffer Jean-Eudes, Ginger lui offre chaque automne une épaisse couverture de feuilles mortes nourrissantes. Depuis, Jean-Eudes est d'un tonique! I  
\*Horticulteur, maîtrise fédérale

GUÉRISSEURS

# Un voile levé sur le don du secret

CLAUDINE DUBOIS

Comment travaillent les rebouteux et les faiseurs de secrets et d'où tiennent-ils leurs dons? Ces questions, beaucoup se les posent, tout en recourant à leurs services pour arrêter une hémorragie, soigner une brûlure, réduire une entorse ou faire disparaître des verrues...

Deux femmes romandes, Fabienne Derivaz et Françoise Clerc, témoignent de leur quotidien de guérisseuse dans «Faiseurs de secrets et dons de guérison, comment ça marche».

«Pour pratiquer les secrets, il faut savoir manier ces deux puissances qui sont la foi et la prière, écrivent les deux auteures. C'est surtout faire don de soi, avoir de l'empathie, une réelle envie d'aider, travailler avec son cœur et offrir beaucoup de son temps.»

Fabienne Derivaz et Françoise Clerc peuvent ainsi soulager bien des maux. Mais «il y a des données que nous ne maîtrisons pas», soulignent-elles. Un exemple: «En aucun cas, nous ne prétendons guérir le cancer. Mais nous pouvons soulager, contribuer, redynamiser l'état général lors de chimiothérapies.» D'ailleurs, recommandent les deux thérapeutes, «si un guérisseur vous demande d'arrêter votre traitement médical sans l'avis d'un médecin, partez en courant!»

Les secrets se transmettent à une personne plus jeune pour en garder la pérennité. «On ne choisit pas la personne à qui on va les donner, mais la rencontre se fait et quand le moment est venu, cela apparaît comme une évidence.» Toutes deux ont reçu le secret de la part de guérisseurs qui les ont contactées.

De leur point de vue, la pratique du secret est gratuite. Les deux thérapeutes demandent en revanche une rétribution pour les consultations où elles travaillent en duo.

Le livre de Fabienne Derivaz et Françoise Clerc se lit facilement, comme une lettre à un ami. Les auteures expliquent de l'intérieur ce que sont les secrets, le don et le magnétisme. Elles donnent aussi des clés pour développer son propre magnétisme et des conseils pour créer ses propres secrets. I

> Fabienne Derivaz et Françoise Clerc, «Faiseurs de secrets et dons de guérison, comment ça marche?», Ed. Favre, 176 pp.

EN BREF

CUISINER POUR SA SANTÉ

**RECETTES** Le nouveau livre de Betty Bossi propose une alimentation gourmande mais équilibrée et à prix abordable. Ses soixante recettes ont été élaborées par des cuisiniers et des diététiciens, pour toute la famille. CDB  
> Betty Bossi, Cuisine santé – équilibre et saveurs.  
www.bettybossi.ch

SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 2684 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

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

MOTS CROISÉS

Horizontalement

- De bons tours.
- Africain souvent plaqué. Traitement des plis.
- Il est payé pour se battre.
- Fut capitale en Arménie. Pousseras des bramées.
- Il n'y a rien à en tirer. Là-haut sur la montagne.
- Le césium. Cours de schwyzerdütsch. Auxiliaire de traçage.
- Le neptunium. Bobine de canot.
- Vides avec les moyens du bord. Bloc qui a volé en éclats.
- Nullement atteints. Prix du silence.
- Capacité à retrouver rapidement la forme.

Verticalement

- Une femme qui sait broder.
- Des fruits comme le gland ou la noisette. Dans la main du travailleur.
- Machin hydraulique. Plaça sur une échelle.
- Le plus grand sort la nuit. Allongées sur la table.
- Voix corse rendant muet. Côté chauffé en premier.
- Toujours représenté en buste. Au plus près.
- Ceux du cercle des poètes disparus. Oui méridional.
- Fait des tractions. Décédé tragiquement.
- Qui passent d'un home à un home.
- Somme modeste. Gardée secrète.

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

SOLUTION DU LUNDI 12 JANVIER

Horizontalement

- Rabbin. Nul. 2. Anar. Ebène.
- Structure. 4. Sirli. Rose.
- Esau. Sel. 6. Récréative.
- Emues. IC. 8. Nid. Trésor.
- Etalée. Ale. 10. Ré. Arrimer.

Verticalement

- Rasséréner. 2. Antisémitisme.
- Barracuda. 4. Brûlure. La.
- Ci. Ester. 6. Net. Sa. RER.
- Burette. 8. Néroli. Sam.
- Unes. Viole. 10. Lé. Exécree.