



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.

Pharmacie de garde
Numéro unique pour joindre la
pharmacie de garde de votre région:
026 350 1144.
Cette ligne téléphonique est mise à
disposition par la Société des
pharmaciens du canton de Fribourg.

VOTRE SCOOP NOUS INTÉRESSE!
Plus d'infos sur www.laliberte.ch

SCOOPLLECTEUR
LA LIBERTÉ

JEU
TOTOGOAL
221 X12 111 X2X 2-0-1
3 gagnants avec 11 points 3947.80
48 gagnants avec 10 points 246.70
Pas de vainqueur aux trois premiers
rangs. Somme estimée au premier
rang du prochain concours: 90 000 fr.

Tirages du 2 novembre 2015

BANCO 56
1 13

3 6 8 9 18 22 23
28 35 39 46 47 52 57
59 62 63 64 69 70

TRIO MAGIC 9 8 5

ORDRE EXACT: Fr. 717.70
TOUS LES ORDRES: Fr. 119.60
MILIEU: Fr. 7.20

MAGIC 4

2 6 3 7

ORDRE EXACT: Aucun gagnant
TOUS LES ORDRES: Fr. 339.90
1er CHIFFRE: Fr. 8.20

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

JARDINAGE

Cardon, car qui s'y frotte s'y pique

Ce légume de saison bien connu des Genevois commence à réjouir les papilles des connaisseurs et à orner les jardins par son feuillage argenté. Aiè!

JEAN-LUC PASQUIER*

L'avantage avec Carlotta, c'est qu'on est vite fixé. En règle générale, c'est non. Les garçons qui ont tenté de se frotter à ses charmes en savent quelque chose, Carlotta, ce n'est pas du chocolat. Ou si c'en est, c'est du 100% amer. Non, Carlotta est une beauté insaisissable. Elle est grande, elle est forte, elle a les hanches larges et la poitrine généreuse. Au point que certains bourrins disent qu'elle est «prête à porter». Mais Carlotta vit sa vie et se moque des hommes comme de leurs palabres évanescentes. Indépendante, elle ne tolère aucune contrainte. Pourtant, on dirait que les hommes ne comprennent rien à rien car ils sont des dizaines à prétendre pouvoir la marier dans le mois.

«Ils aiment à se faire mal», disent les jalouses en observant leurs va-et-vient de poissons rouges. Mais oui, vous savez, ces petits vertébrés à la mémoire courte qui croient pouvoir sortir du bocal tout en se cognant contre le verre à chaque essai. Ils sont sans fin et ils sont contents. Sauf que Carlotta en a ras-le-bol de tous ces pots de colle. Alors, pour en finir avec la gent masculine, elle se fait conseiller par sa copine. L'amie sage lui suggère d'offrir son cœur à l'homme qui saura dégraffer son corsage. Celui à dentelle et à clous...

Deux frères délicieux

Ce grand défi, façon Excalibur, consiste à atteindre le cœur de cet artichaut géant qu'est le cardon et de le déguster. Alors, à l'instar des vainqueurs prétendants à l'épée du rocher, cela paraît facile de prime abord. C'est sans compter que cet immense légume dispose d'un rempart infranchissable constitué de redoutables épines. Cette piquante muraille ressemble comme deux gouttes d'eau à son frère surnommé. En effet, le cardon et l'artichaut font partie du même genre botanique: les Cynara. Ça vous rappelle la marque d'un apéritif italien noirâtre et amer? Bingo! Cet apéro est effectivement élaboré avec des feuilles d'artichaut et une multitude d'herbes bizarres. Passons. Le cardon, ou «Cynara cardunculus» (restez poli), est originaire du bassin méditerranéen, d'où son caractère sanguin. Plus sérieusement, sa provenance est un bon indicateur pour ses exigences en matière de sol et de chaleur.

Légume XXL

Comme l'artichaut, le cardon est une plante vivace dont la ramure peut atteindre un bon mètre cinquante de hauteur pour autant d'envergure. Dans le Sud, on peut en croiser qui dépassent les deux mètres (!). Cet impressionnant volume est constitué chaque année par l'émergence d'un élégant feuillage argenté. Chaque feuille est issue du cœur central et se déploie d'abord vers le ciel pour s'offrir ensuite au soleil en s'ar-



L'homme lui a retiré son manteau de blanchiment, puis ses côtes abîmées, il ne reste plus qu'à l'épiner avant de déguster sa Carlotta.

©ANTHONY LECLERC/CREAVERT.CH

quant langoureusement. Durant cet épanouissement, le pétiole de chaque feuille grossit tout en durcissant les épines qui se hérissent sur sa longueur. Et c'est là que le bât blesse. En effet, ce légume ancien et surdimensionné s'apprécie doublement: d'une part parce que sa chair est d'une délicatesse incomparable, et surtout parce qu'il a fallu en suer pour le préparer...

De la graine à l'assiette

Ce qu'il y a de dingue avec le cardon (et avec Carlotta), c'est qu'avec une toute petite semence de rien du tout, on arrive à faire grandir un immense machin en seulement quelques mois (ou quelques printemps pour Carlotta). Semez 4-5 graines par pot début avril, puis plantez fin mai au potager ou en massif fleuri à raison d'un plant par m². Le

trou doit être profond et enrichi de compost ou de fumier. Paillez les jeunes pieds et arrosez à chaque coup de sec. Apportez un engrais complet chaque mois jusqu'en septembre pour satisfaire la gourmandise de Carlotta. Vers mi-octobre, équipez-vous d'une armure, puis attachez les feuilles et emballez les côtes sur environ 60 cm pour les obscurcir et les faire blanchir. Après trois semaines, voici venu le temps de les cueillir en coupant le pied. Épinez les pétioles avant de les bouillir et de les gratiner avec une sauce blanche. Vraiment miam! Laissées en place, les touffes fleuriront l'année suivante. Finalement, sachez qu'on en trouve toutes prêtes en conserve et qu'il en existe des variétés sans épines. Mais ces dernières sont moins goûteuses que les piquantes, vous diront les vrais mâles... I

*Horticulteur, maîtrise fédérale.

BRONCHITE

Antibiotiques peu utiles

Dans leur numéro de novembre, les rédacteurs de «Prescrire», qui portent chaque mois un regard critique sur l'actualité médicale, mettent en garde contre le recours systématique aux antibiotiques en cas de bronchite aiguë chez l'adulte.

Les bronchites aiguës, fréquentes chez les adultes, sont souvent d'origine virale et dans moins de 10% des cas d'origine bactérienne. Leur évolution est en général spontanément favorable en quelques jours. La toux disparaît en général en 7 à 10 jours sans complication. Des mesures non médicamenteuses qui ont peu d'effets indésirables semblent aider à soulager temporairement: l'eau, des sirops aux fruits, des boissons chaudes, du miel, des confiseries et aussi l'humidification de l'air, éviter de fumer, éviter le tabagisme passif et l'exposition à un irritant.

Quand la fièvre et les douleurs provoquées par la toux sont mal tolérées, le paracétamol est le médicament de premier choix, y compris chez les femmes enceintes. Mieux vaut limiter l'utilisation de l'ibuprofène et des autres anti-inflammatoires non stéroïdiens pour éviter une aggravation de l'infection. Les antitussifs opioïdes (codéine, dextrométhorphan) ou la pentoxifyvérine ont une efficacité faible. Des médicaments sont à écarter, car leur balance bénéfices-risques est défavorable dans les bronchites aiguës: dans cette catégorie, on peut ranger les mucolytiques et les corticoïdes oraux ou inhalés.

Chez les adultes en bonne santé, les antibiotiques ont une efficacité très limitée, y compris chez les fumeurs. Le plus souvent, il est préférable de ne pas les utiliser, pour éviter d'exposer inutilement les patients à leurs effets indésirables collectifs et individuels, notamment les résistances bactériennes aux antibiotiques.

PRESCRIRE



SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

Solution grille n° 2927

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

N° 2928 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

1. Domestique mis au courant.
2. Selon des sources bien informées.
3. Privées d'une belle mort. Crier sous bois.
4. Piège fait de grosses ficelles. Dernier domicile connu.
5. Polisson. Petit bout de terrain. Rayon des bronzés.
6. Gardé en souvenir.
7. Plus à leur place. Désignés du doigt.
8. On peut affirmer qu'elles consomment leur mariage. Septième en grec.
9. Croiser dans le verger. Ville algérienne.
10. Possessif. Considération distinguée.

Verticalement

1. Ils ont la tête dans les étoiles.
2. Repaires de petits cochons. Lac d'Éthiopie.
3. Dessous de table.
4. Jour du calendrier romain. Engager la partie devant les juges.
5. On en fait un plat délicieux. Tranche matinale. Palier d'évolution. Virtuose. Porteurs d'eau.
7. S'enfonce dans les bois. Abréviation musicale.
8. Troyen grand voyageur. Affluent du Rhône.
9. Passage obligatoire. Retour de balancier.
10. Manifestation du feu.

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

SOLUTION DU LUNDI 2 NOVEMBRE

Horizontalement

1. Potimarron. 2. Ebahis. Ici.
3. Riss. As. Am. 4. RES. Prairie.
5. Urémie. Lis. 6. Miction.
7. Uléma. OTAN. 8. Ionise.
9. Eut. Sac. Do. 10. Ressources.

Verticalement

1. Perruquier. 2. Obier. Loue.
3. Tassements. 4. IHS. Mimi.
5. Mi. Picasso. 6. Asaret. Eau.
7. Sa. Io. Cr. 8. Ri. Ilote.
9. Ocarina. Dé. 10. Nîmes. Naos.