



**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

**Aide aux victimes**

**Accueil de nuit «La Tuile»** | Toit, repas  
pour les pers. sans logis | rte de Marly 25  
| Fribourg | T. 026 424 43 21 | Ouv. dès  
19 h.  
**Info sida** | Antenne | T. 026 426 02 99.  
**SOS-Alcool 24 h/24** | T 0848 805 005.

**PHARMACIES**

**FRIBOURG ET ENVIRONS**  
Mardi 17 novembre 2009  
Pharmacie de la Jonction  
rte de Fribourg 15, Marly  
lu-sa jusqu'à 20 h, di et jours fériés  
9 h 30-12 h 30, 17 h-20 h.

**ROMONT**  
Pharmacie Frey 026652 23 12  
Di et jours fériés 10-12 h, 17-19 h

**BULLE**  
Pharmacie Capitole Serpent  
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 de Granges-près-Marnand  
026 668 10 48  
En dehors des heures  
d'ouverture 026 660 18 18

**PAYERNE**  
Pharmacie du Banneret  
026 660 18 18

**JEUX**

**TOTOGOAL**

**21X 1X2 X12 11X 2 - 10**  
12 gagnants avec 12 p. . . . 1306.90  
116 gagnants avec 11 p. . . . 135.20  
934 gagnants avec 10 p. . . . 16.80  
Le maximum de 13 points n'a pas été  
atteint.  
Somme approximative au 1<sup>er</sup> rang du  
prochain concours: Fr. 360 000.-

**Tirages du 16 novembre 2009**

**BANCO** 36  
7 13

3 19 20 22 24 28 32  
38 40 42 44 45 48 49  
52 57 62 63 66 69

**BANCO**

8 10 D 6 V A  
D R 7 9 R A

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

**JARDINAGE**

# Narcisse, mon beau Narcisse...

**Si vous voulez de beaux narcisses au printemps prochain, c'est le moment de planter vos bulbes. Et facile comme elle est, cette plate-bande-là est irratable!**

**JEAN-LUC PASQUIER\***

Vous avez dit narcissique? Narcisse était sans doute le plus beau jeune homme de son mythologique coin de Grèce antique. Les dieux avaient gâté ce solide gaillard, mais lui avaient interdit de contempler son reflet. Hélas, à force d'observer les paillements qui suivaient son passage, il commençait à sentir que sa plastique valait des pions. Alors, il paradait comme un coq, le menton relevé, le cheveu gominé, manquait plus que la Fiat 500 surbaissée, enjoliveur façon chrome et surtout: ripolinée avec ladite gomina. Un vrai jeune en ville. Il faisait donc la roue et la volaille suivait le spectacle d'un œil circonspect. Immensément orgueilleux, il avait tendance à se la raconter et s'imaginait des trucs fantaisistes dans d'hypothétiques harems. Mucho toqué le macho. C'est donc tout logiquement qu'il rejeta avec mépris l'amour de toutes les jeunes filles qui se présentèrent à lui, et surtout l'amour de la nymphe Echo.

Alors Echo, elle, elle n'a pas aimé du tout, mais alors du genre pas du tout, du tout, du tout! «On ne me la fait pas à moi», fulminait-elle. Et fit appel aux services des Déesses Sécuritas (gardiennes de la paix selon la libre interprétation de l'auteur). Pour punir le bougre de mufle, la déesse Némésis jeta un sort maléfique à Narcisse (brrrr, ça fait froid dans le dos). Désormais, il n'aimerait plus que sa propre image. En se penchant au-dessus d'une source pour boire, le châtié vit son reflet dans l'eau et brisa l'interdit des dieux qui lui avaient filé cette belle tête de vainqueur. Perdu dans la contemplation de sa propre image, il se pencha pour s'admirer d'encore plus près. Trop près. Et plouf! Pas d'bol, il se noya et fut transformé en fleur... C'est ainsi que cette plante à bulbe du printemps porte le nom de cet abruti, car la fleur penchée vers le bas donne l'impression qu'elle se contemple et balance son regard au gré de la brise.

**C'est le moment de les planter**

Si on vous parle du narcissisme maintenant, c'est d'une part parce que c'est le moment de vous activer pour planter les derniers bulbes. Et d'autre part, parce que si vous êtes impatient, vous trouverez désormais des potées de narcisses déjà fleuris et surtout parfumés à souhait. Ces derniers ont subi



Le narcissus «Barret Browning» est imbu de sa personne: il faut lui relever la tête pour qu'il arrête de regarder son reflet! JLP

un forçage chez le cultivateur pour leur faire croire que c'était déjà le printemps (les bulbes ne sont en règle générale pas très fute-futes). Mais mis à part leur floraison sur commande, les narcisses, véritables messagers du printemps, sont des plantes à admirer et à sentir, ça leur fait plaisir. Attention, à force de respirer ce capiteux parfum, vous risquez de vous choper une bonne migraine... Reste plus qu'à aérer la pièce et à placer les pots à l'extérieur pour la nuit. Mais soyez cool quand il gèle grave, gardez-les un peu à l'intérieur, sinon vous risquez de les voir boudier un moment.

**Narcisse ou jonquille?**

Cette question existentielle et passionnante peut animer une soirée complète du club de jass des contemporains de '12. Plus sérieusement, les narcissus sont originaires du Bassin méditerranéen, d'Afrique du Nord et d'Asie. Bombez le torse, chers citoyens romands, car on en a même un à nous: le *Narcissus poeticus* ou narcissus des poètes en français qui, lui, est originaire des hauts de Montreux. Au printemps, les prairies abandonnées par l'agriculture au-dessus de Vevey se couvrent d'un tapis de «neige de mai»:

des milliers de fleurs de narcisses parfumés. Sauvages.

**Des nains et des géants**

En fait, pour en revenir à la question qui nous turlupine le bulbe depuis tout à l'heure, on nomme «jonquille» une seule espèce de *Narcissus*, à savoir la jonquilla, seule et unique à pouvoir porter ce nom. Sa fleur est jaune avec un centre jaune assez plat. Toutes les autres espèces sont des narcisses. Heureusement, on en trouve de toutes sortes: naines de 10 cm ou géantes de 60 cm, fleurs simples ou double, unies, bi- ou tricolore, des tête-à-tête, des trompettes plus ou moins développées, bref de tout. Revers de la médaille: ces plantes sont malheureusement toxiques, alors prudence lors des manipulations. Plantez-les dans des pots avec un terreau allégé avec du sable et placez-les dans une pièce fraîche. Le chaud les fait rapidement déflourir. Sinon, créez des taches de plusieurs dizaines de bulbes dans votre jardin. Ils s'implanteront et coloniseront les alentours au fil du temps. C'est le bulbe facile par excellence. Mais ne le lui dites pas, il pourrait devenir insupportable. I  
\* horticulteur, maîtrise fédérale

**SANTÉ**

## La vitamine D est bonne pour le cœur

Une carence en vitamine D est liée à un risque nettement accru de maladies cardiovasculaires, d'attaques cérébrales et de mortalité, selon une nouvelle étude parue hier. Conduite pendant plus d'un an auprès de 27 686 personnes âgées de plus de 50 ans et sans antécédent cardiaque, cette étude montre qu'une carence en vitamine D peut faire augmenter le risque de décès de 77%.

Les sujets dans cette recherche souffrant d'une insuffisance importante de vitamine D avaient 45% plus de probabilités de développer une maladie coronarienne et 78% plus de chances de subir une attaque cérébrale que les personnes dont le niveau de vitamine D est normal. Les patients avec de très faibles teneurs de vitamine D ont aussi deux fois plus de risques de souffrir d'insuffisance cardiaque que ceux ayant des niveaux considérés normaux.

«Chez les 50 ans et plus, même une carence modérée de vitamine D est liée au développement de maladies coronariennes, à l'insuffisance cardiaque, aux attaques cérébrales et à une mortalité plus élevée», explique Dr Heidi May, une épidémiologiste de l'Institut de cardiologie du Intermountain Medical Center à Salt Lake City, une des auteures de l'étude. Selon ce médecin, ces résultats sont «totalement surprenants et importants car il est aisé de traiter des carences en vitamine D pour réduire le risque de maladies cardiovasculaires, première cause de mortalité aux Etats-Unis.» ATS

**EN BREF**

### ANGLAIS Le «Cambridge» plus accessible

Référence en matière de certificats d'anglais, les examens Cambridge s'assouplissent. Depuis un siècle et demi, tous les examens pour les diplômes «first» et «advanced» avaient lieu le même jour partout dans le monde, avec des questions identiques. Les épreuves étant ensuite corrigées à Cambridge, en Angleterre. Désormais, plus besoin d'attendre les trois sessions annuelles de mars, juin et septembre pour décrocher son diplôme. Grâce à un nouveau système entièrement informatisé, Cambridge propose maintenant 25 sessions d'examen par an. AMO  
> [www.cambridgeesol.org](http://www.cambridgeesol.org)

**SUDOKU** by Ex-perience.ch

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

N° 1134 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](http://WWW.SU-DO-KU.CH)

**MOTS CROISÉS**

**Horizontalement**

- Car naval à Venise.
- Essence américaine de bonne qualité. Grosse fatigue.
- Prêtes à faire un bout de chemin. Loup dans le canton de Vaud.
- Céder à un besoin personnel. Ne bouge pas sous les balles.
- Peuple de l'Afrique du Sud. Sexuellement transmissible.
- Extraits du quotidien. Repère sur les greens. Année courte.
- Noire qui devrait être blanche.
- Les Roumains veulent les gagner. Pour ajouter quelque chose. Oui plus oui.
- Menu carnivore. Que l'on peut toucher.
- Alcaloïde toxique. Fut longtemps une terre d'adieux.

**Verticalement**

- Fromage de Maroilles au goût prononcé.
- Jugées favorablement.
- Long canot, étroit et instable.
- Mémoire visuelle française. Sa pluie apporte la richesse.
- Fait la poire belle. Peintre italien.
- Mettait en pelote.
- Possessif. Emporta Napoléon. Touche du piano.
- Le thulium. Pour tracer des angles. Héros du déluge.
- A beau val en France. Homme des grisons.
- Jamais fondue au Mont Blanc.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

**SOLUTION DU LUNDI 16 NOVEMBRE**

- |  |   |
|--|---|
| <b>Horizontalement</b>   | <b>Verticalement</b>  |
| 1. Cinéphilie. 2. Avenues. Sa. 3. Notera. ATS. 4. Dite. Urnes. 5. Ire. Emigre. 6. Détoner. 7. Est. Eros. 8. Té. Saisir. 9. Edéa. Ego. 10. Setubal. Es. | 1. Candidates. 2. Ivoire. Ede. 3. Netteté. Et. 4. Enée. Ossau. 5. Pur. Enta. 6. Heaume. Ira. 7. IS. Rires. 8. Angarie. 9. Ester. Orge. 10. Sassées. Os. |