



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 22 décembre 2009
Pharmacie Champ de l'Orme
Rue du Château d'Affry 6, Givisiez
lu-sa jusqu'à 20 h, di et jours fériés
9 h 30-12 h 30, 17 h-20 h.
En dehors des heures d'ouverture
026 350 1144

ROMONT
Pharmacie Levant 026 651 90 30
Di et jours fériés 10-12 h, 17-19 h

BULLE
Pharmacie Capitole Migros
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 du Camus,
Estavayer-le-Lac, 026 663 26 52
En dehors des heures
d'ouverture 026 660 52 52

PAYERNE
Pharmacie Alpha 026 660 26 37

JEUX

TOTO GOAL
111 21X 1XX 21X 2 - 4-0
8 gagnants avec 11 p. 2112.--
68 gagnants avec 10 p. 248.50
Aucun gagnant avec 13p + résultat,
ni avec 12p.

Somme approximative au 1^{er} rang du
prochain concours: Fr. 110 000.--

Tirages du 21 décembre 2009

BANCO
1 13 36
2 9 10 11 13 16 20
24 26 27 32 40 43 48
49 52 58 60 65 70

BANCO

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

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

JARDINAGE

Soigne le mal de caillou? Thym-thym!

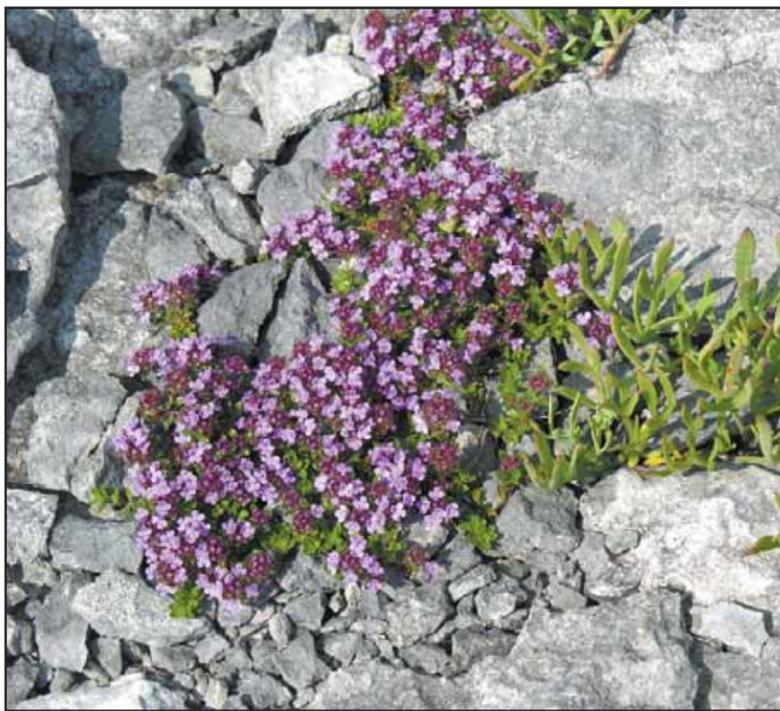
Vivace et robuste, le thym adore les endroits arides et ensoleillés. De l'huile essentielle à la tisane, il vous couvrira de ses bienfaits.

JEAN-LUC PASQUIER*

Fantastique période que celle des fêtes... On saute d'un apéro à l'autre, on est invité à gauche à droite. Bref, on peut enfin traîner les pieds sous la table et sentir son nombril s'écarter ostensiblement de sa colonne vertébrale. On reçoit une licence pour se gaver de foie gras d'oies gavées, se huiler les papilles en suçant des huîtres, s'envoyer une dinde aux marrons et finir marron d'avoir voulu s'hydrater au Sauternes. Mieux encore: l'homme veut finir le repas en s'enflammant la gorge à crapoter le gros cigare de tonton Alfred et goûter à tout prix son rhum des îles lointaines, vous savez celui qui vous grille les muqueuses. Ces traitements de choc donnent aux mâles de la table l'impression d'étouffer, résultat: ils se lèvent et titubent jusqu'à l'extérieur sans passer par la case vestiaire. Et vu qu'ils ne se sentent plus le bout des doigts, ils ne ressentent pas non plus les morsures de la froidure. Retour au chaud pour le coup de grâce: la bûche flambée. Le coup de hache du bûcheron dans la tripaille, ça commence à faire lourd tout ça. P'tit café pomme, après, promis juré, on rentre. Arrivé tant bien que mal au bercail, Mōssieur ne veut pas de la tisane apaisante de Madame et ronronne déjà dans le canapé, puis ronfle toute la nuit malgré un sommeil agité par tant d'excès. Et le matin, aie, le matin! Comme le dit le célèbre adage: «Le soir des lions et le matin des couillons.» Plus rien ne va! Heureusement la nature est généreuse et nous envoie le superhéros du jour, érudit et efficace comme un journaliste: le thym-thym.

Phytothérapie

Cette plante vivace originaire d'Europe est celle qu'il vous faut: elle traite pour ainsi dire tous les maux. Le thym possède une action antiseptique connue depuis la nuit des temps, est réputé comme étant l'antibiotique des pauvres (ça marche aussi sur les riches), détend les crampes musculaires et les quintes de toux, calme les digestions douloureuses et favorise le transit intestinal... Mais surtout: il élimine le mal de caillou du lendemain des lions. Ses enzymes renforcent le système immunitaire et vous redonnent la pêche. Ses huiles essentielles soulagent les douleurs rhumatismales et sont parfumées, donc parfaites dans



L'extrême robustesse du thym est utilisée en phytothérapie pour soigner, entre autres, les lendemains difficiles... JLP

le bain ou en massage relaxant, sensuel et plus si affinité. Mais avant de vous lancer dans une glissante gymnastique, désinfectez votre haleine de cendrier avec un bain de bouche au thym. Si vous n'en avez pas sous la main, no panic, les bonbons Ricola en contiennent aussi.

Au jardin

Riches en nectar, les fleurs roses ou blanches du thym attirent abeilles et papillons durant tout l'été. Cette plante est extrêmement robuste et s'accommode de toutes les situations, sauf des endroits trop humides. Habitué à l'aridité et au soleil brûlant, le thym adorera les endroits les plus secs de votre jardin ou les bords ensoleillés de vos bacs ou jardinières. Il en existe des dizaines de variétés, de la plus naine, comme le petit *Thymus praecox* Minor qui ne dépassera pas les 2-3 centimètres de haut, jusqu'au buisson du *Thymus vulgaris*, le thym commun. On trouve aussi des thymus aux odeurs de citron ou d'orange parmi les variétés de *Thymus citriodorus* (pas besoin de cours de latin pour cette fois) qui se déclinent aussi en feuillages panachés,

colorés de jaune ou de blanc. On en a même un que l'on trouve naturellement le long des routes, sur les talus orientés sud ou dans les Préalpes: le *Thymus serpyllum*, plus connu sous le nom de serpolet.

Récolte

Le thym se multiplie aisément par semis, bouture, division de touffe (à recommander pour éviter la «calvitie» des vieilles têtes), mais vous en trouverez aussi à planter dès le mois d'avril dans votre jardinerie. Arrosez modérément au début, évitez en tout cas de les noyer. Ensuite, taillez-les court pour favoriser l'effet buissonnant. Si vous désirez en récolter pour soigner vos lendemains ou pour vous faire un sirop quotidien et salvateur, coupez les fleurs et les tiges feuillées en mai et en octobre. Ensuite attachez-les têtes à l'envers au sec et à l'ombre, puis retirez les feuilles en passant les tiges à travers une fourchette. Vous avez enfin trouvé la recette d'immortalité grâce au thym. Mais ce n'est pas une raison pour en remettre une couche au réveil... !

* horticulteur, maîtrise fédérale

EN BREF

MUSIQUE Eminem, artiste de la décennie

L'hebdomadaire américain de référence «Billboard» a annoncé sur son site internet que l'album «No String Attached», du défunt boys band N'Sync de Justin Timberlake, était, avec dix millions d'exemplaires, le disque le plus vendu de la première décennie des années 2000. «We Belong Together», ballade interprétée par Mariah Carey, est quant à elle la chanson la plus populaire, tandis que le rappeur Eminem a été sacré artiste de la décennie. Pour la seule année 2009, c'est l'album des Black Eyed Peas «Boom Boom Pow» qui se classe en tête des meilleures ventes. AP

CULTURE Six lauréats pour le Prix Oppenheim

Six personnalités culturelles ont obtenu le Prix Meret-Oppenheim 2009. Cette récompense dotée de 35 000 francs pour chacun des lauréats salue notamment les talents du vidéaste et musicien Christian Marclay, lequel a passé sa jeunesse à Genève. Les autres artistes distingués sont Ursula Biemann, Ingrid Wildi, Muda Mathis, Sus Zwick ainsi que l'architecte Roger Diener, a annoncé l'Office fédéral de la culture hier à Berne. Les prix seront remis à Bâle en mai 2010. ATS

ÉDUCATION Parler sexualité avec des ados

Au secours, j'ai trouvé un sex toy dans la chambre de ma fille! La «première fois» de mon fils s'est mal passée: est-ce grave? Ma fille de 15 ans «drague» mon compagnon: comment réagir? Des premiers tampons aux infidélités des parents, un guide pratique fait le tour d'une bonne centaine de «questions de mères»... qui peuvent aussi concerner les pères. Cosigné par le Dr Marie Veluire, gynécologue-obstétricienne, et la journaliste Catherine Siguret, ce livre propose des pistes éducatives de bon sens et en phase avec leur époque. AMO

> Dr Marie Veluire et Carterine Siguret, «Les adolescents et la sexualité». Ed. Robert Laffont, 229 pp.

SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 1163 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

- Est en butte.
- Envoi en voie de disparition. Risquer de contaminer son entourage.
- Beaux cocos. Bien chauds sous leur manteau.
- On peut y acheter des bleus.
- Malformation congénitale. Le bismuth.
- Trois lettres pour cinq anneaux. Juger de la valeur.
- Surnom de François Mitterrand. En catégorie senior.
- Tendance. Tranche de jambon. On en met dans le mortier.
- Réservoir de carburant. Court métrage chinois.
- Un truc à la gomme.

Verticalement

- Fait du goutte-à-goutte.
- Elle améliore l'ambiance par la bouche.
- A besoin d'air pour résonner. Arbre à baies rouges.
- Le fuyard ne demande pas le sien. Pesa avant de peser.
- Adoré jadis. Centre de ravitaillement.
- Hérétique de jadis. Surgi.
- Merci de ne pas y pousser mémé.
- Verte République. Ses dessous sont douteux.
- Il a disparu du paysage helvétique. Feu follet.
- Prends par le nez.

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

SOLUTION DU LUNDI 21 DÉCEMBRE

- | | |
|--|----------------------------------|
| Horizontalement | Verticalement |
| 1. Génération. 2. Iritis. Ste. | 1. Girofliers. 2. Erato. Créa. |
| 3. Racer. Réac. 4. Oté. Emarge. | 3. Nice. Mirer. 4. Eté. Un. Art. |
| 5. Fo. Usagées. 6. Mn. Lô. SS. | 5. Rires. Et. 6. As. Malsain. |
| 7. Ici. Este. 8. Errata. Spi. 9. Réer. | 7. Ragot. Né. 8. Isère. Est. |
| Inter. 10. Sartène. Té. | 9. Otages. Pet. 10. Nécessaire. |