



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 Beaugard
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 12 janvier 2010
Pharmacie Amavita Grand-Pré
Imp. Nouveau Marché 1, Marly
lu-sa jusqu'à 20 h, di et jours fériés
9 h 30-12 h 30, 17 h-20 h.
En dehors des heures 026 350 1144

ROMONT
Pharmacie Frey 026 652 23 12
Di et jours fériés 10-12 h, 17-19 h

BULLE
Pharmacie Dubas Centre 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 Capitole Bullet,
Estavayer-le-Lac, 026 663 10 09
En dehors des heures
d'ouverture 026 660 52 52

PAYERNE
Pharmacie de la Promenade
026 662 18 18

JEUX

TOTOGOAL

XX2 XX2 211 211 X - 0-3
2 gagnants avec 12 p. 6905.10
98 gagnants avec 11 p. 140.90
970 gagnants avec 10 p. 14.20

Pas de gagnant avec 13 p.
Somme estimée au prochain
concours: Fr. 240 000.--

Tirages du 11 janvier 2010

BANCO 36
7 13 16 18 20 21 22
25 30 35 37 40 43 53
57 61 63 65 66 70

BANCO

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

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

JARDINAGE

Purifiez-moi cet air, bande de stomates!

Ça ne sentirait pas un peu le renfermé, chez vous? Si vous savez les choisir, quelques plantes vertes purifieront votre intérieur..

JEAN-LUC PASQUIER*
«Alarme!» «Alerte rouge!» «Actionnez toutes les sirènes!» «Activez le plan de défense contre-attaque et déployez vos meilleurs éléments dans tout le secteur contaminé!» Jour après jour, dans l'ombre de notre petit train-train quotidien, ce scénario catastrophe se répète sans discontinuer. Et le phénomène ne cesse d'empirer. Imaginez un peu: une armée occulte vous balance à la figure des produits aussi sympathiques que du benzène, du toluène ou du trichloréthylène, du monoxyde de carbone, des formaldéhydes ou de l'ammoniac. Un autre bataillon vous charge à grand renfort de fumées inconnues ou de rayonnements électromagnétiques et vous couvre de poussières douteuses et certainement délétères. Parfois ils s'y mettent carrément à plusieurs, et le formidable cocktail devient des plus nocifs. Heureusement et grâce à vos plantes vertes qui sont magnifiques, de puissantes forces invisibles vous protègent et le mal peine à vous atteindre. Sans que vous le sachiez, Hulk veille sur vous! Vous savez, ce grand costaud à la musculature démesurée et au teint vert (un peu malsain quand même)... Eh bien ce célèbre héros est capable d'avalier tous ces assaillants en une seule bouchée. Et il n'est pas seul: il a d'autres copines tout aussi vertes et goulues que lui, et leur jeu favori consiste à se gaver des cramoisis toxiques et des chacals puants qui nuisent à vos muqueuses. Cool, non?



Silencieuse, efficace, facile d'entretien, cette belle plante est une véritable usine à filtrer les toxiques (Spatiphyllum wallisii). JLP

Z'auriez pas l'air un peu confiné?

Z'avez beau aérer, l'air que vous respirez dans votre bureau ou dans votre salon n'est pas vraiment des plus frais. Même avec force climatisation ou en faisant tourner votre aspirateur, parce qu'il possède un filtre à particules, vous sentez bien que l'ambiance mériterait une sérieuse purification. Mais bon, dehors ça caille grave et les fenêtres ne restent ouvertes qu'une fraction de seconde, le temps qu'il faut à

vos colocataires ahuri pour les fermer de toute urgence en vous traitant de tous les noms d'oiseaux. Une pareille inconscience! Vous voulez attraper la grippe des moineaux ou quoi? Alors l'atmosphère devient lourde à tous points de vue, et l'air confiné à cause de ce... fini.

Hulk, ma belle plante verte...

Reste l'autre solution: le Hulk qui sommeille dans toutes les plantes vertes. Ces dernières ont en effet des propriétés purificatrices et dépolluantes avérées – et même confirmées par les scientifiques de la NASA. C'est dire. Mais comment ça marche? C'est simple: toutes les substances invisibles qui s'échappent des plastiques que

nous utilisons, des colles et des peintures présentes dans nos intérieurs, le CO₂ des fumées et les poussières qui saturent l'atmosphère, sans oublier les ondes émises par les écrans et les appareils en tout genre pourrissent l'air pur de nos montagnes et accessoirement celui que vous respirez chez vous. Eh bien Hulk, lui, il les avale. Et il les digère, les assimile en prenant garde de les transformer de telle manière que seul du bon air ressorte de son joli corps vert bodybuildé.

La magie des stomates

Cette mécanique magique et chlorophyllienne est capable d'absorber une grande partie des polluants par ses stomates, sorte d'orifices minuscules présents sur toutes les feuilles des plantes, et de les transporter par un procédé métabolique complexe jusqu'aux racines. Ces dernières se chargent ensuite de convertir ces saletés en composés nourriciers avec l'aide d'une armada de précieux micro-organismes (on a toujours besoin de plus petits que soi) ou de les stocker en les emprisonnant dans leurs cellules. Na! Bien fait! Cette fine équipe permet de purifier efficacement l'air vicié des intérieurs. Encore faut-il choisir les espèces les plus efficaces. En voici quelques

exemples: la vaudoise (le Chlorophytum, pas la voisine), la fougère Nephrolepis, le palmier Areca, la fleurissante Spatiphyllum ou le lierre passe-partout. Toutes ces plantes possèdent un puissant Hulk en elles et sont les championnes du nettoyage aérien. De plus, à raison d'une plante d'environ un mètre de haut par pièce de 10 m², elles dispensent une humidité bienvenue en hiver, de l'oxygène euphorisant, une protection phonique et créent une ambiance apaisante. Finalement, il faut savoir que ces belles plantes sont du genre facile... D'entretien, il va sans dire. Alors pensez aussi à nettoyer de temps à autre leurs feuilles: ça débouchera le filtre. | * horticulteur, maîtrise fédérale

SANTÉ

Toute la lumière sur la migraine...

On sait maintenant pourquoi la lumière aggrave la migraine. Des chercheurs du Beth Israel Deaconess Center, affilié à Harvard, se sont demandé pourquoi certaines personnes aveugles, quand elles souffraient de migraine, étaient aussi extrêmement sensibles à la lumière. Les chercheurs ont comparé deux petits groupes. Le premier était totalement aveugle et ne pouvait percevoir ni les images ni la lumière. Le second, reconnu aveugle par le système de santé, pouvait détecter la présence de lumière, mais pas percevoir d'images. «Les patients du premier groupe ne ressentait pas une aggravation de leurs maux de tête quand ils étaient à la lumière, tandis que les seconds éprouvaient une intensification de leurs douleurs, particulièrement à la lumière bleue ou grise», souligne un des responsables de l'étude, Rami Burstein.

Le coupable, ce devait être les cellules de la rétine – nouvellement découvertes – qui disposent de photorécepteurs contenant de la mélanopsine, un déclencheur biologique du sommeil et de l'éveil, a expliqué le prof. Burstein. «Ce sont les seuls récepteurs de lumière en état de fonctionnement chez les patients légalement aveugles.» ATS

EN BREF

GARDE ALTERNÉE
Pères solos:
s'y retrouver

Une semaine chez maman, une semaine chez papa: a priori, le modèle est simple. En pratique, la transhumance hebdomadaire des enfants de parents séparés pose une foultitude de questions. A quel âge est-elle indiquée? Quel est le meilleur jour pour changer de maison? Faut-il y forcer l'enfant? Un petit guide pratique aborde les aspects pratiques et psychologiques de la garde alternée. Un second bouquin revient sur les défis des «pères solos», s'ils veulent être plus que de simples pourvoyeurs de loisirs (et de sous) du week-end. Avec conseils pratiques et témoignages de papas séparés. AMO
> **Patrice Huere, Christilla Pellé-Douël**, «Pères solos, pères singuliers?» Ed. Albin Michel, 190 pp.
> **Dr Marie-Claude Vallejo, Anne Lamy**, «Résidence alternée, on arrête ou on continue?» Ed. Albin Michel, 138 pp.

SUDOKU by Ex-perience.ch

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

N° 1177 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

- Lumineuses.
- Grande foire. Exprime une toute petite quantité.
- Dévoué à des intérêts religieux.
- Mesure de couturière. Détricit entre la Suède et le Danemark.
- Bien élevés. Attend à la sortie des écoles.
- Tache sur le col qui ne part pas. Met de la bonne humeur.
- Personnage en prière. Un point noir dans une réussite.
- Pris en grippe. Eau du Nord. Plaque de diplomate.
- Ne plus savoir où l'on habite. Cri de l'amante religieuse.
- Point imaginaire. Elle vous fait tourner la tête.

Verticalement

- Mettre au courant. 2. Orage éclatant en un éclair. Petit plat carré.
- Apprise dans la presse. Cela fait la dent dure.
- Procéder à l'annulation. Article d'ailleurs.
- Rester bouche cousue. Elle arrose son massif.
- Centre agricole et commercial italien.
- Plaidas non coupable. Doigt coupé. Plus familier que cela.
- Ville mexicaine. Elément de la protection du globe.
- Parfois plus. Célébrités des ondes.
- Poissons d'eau douce. Un brin de toilette.

SOLUTION DU LUNDI 11 JANVIER

SOLUTION DU LUNDI 11 JANVIER

- Horizontalement**
1. Baratineur. 2. Aman. Bière. 3. Bolides. Np. 4. Ide. IR. Tel. 5. Rincette. 6. Oates. Rist. 7. Utilement. 8. Sera. Aster. 9. Sua. Pi. Alu. 10. Arizona. Et.
- Verticalement**
1. Babiroussa. 2. Amodiateur. 3. Ralentirai. 4. Ani. Cela. 5. Dièse. P6. 6. Ibert. Main. 7. Nis. Très. 8. EE. Teinta. 9. Urne. Stèle. 10. Replet. Rut.