



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 2 mars 2010
Pharmacie St-Paul
Boulevard de Pérolles 65A
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 Tête Noire 026 651 92 92
Di et jours fériés 10-12 h, 17-19 h

BULLE
Pharmacie Capitole Broc
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

BOYE
Pharmacie Sun Store Avenches
026 675 57 77
En dehors des heures 026 660 52 52

PAYERNE
Pharmacie Amavita Broye
058 851 30 13

JEUX

TOTO GOAL

222 11X 121 222 2 - 21
1 gagnants avec 13 p. 20 600.80
20 gagnants avec 12 p. 515.--
173 gagnants avec 11 p. 59.50
1495 gagnants avec 10 p. 6.90
Pas de gagnant avec 13 bons p. et le résultat exact
Somme approximative au 1^{er} rang du prochain concours: Fr. 320 000.--

Tirages du 1er mars 2010

BANCO 36
7 13

2 10 12 22 24 27 30
32 37 39 40 42 44 45
49 50 63 64 65 68

BANCO

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

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

JARDINAGE

Une «dure à cuire» qui vous est douce

Votre arrosoir prend la poussière et vous êtes nul en repotage? L'aloès est pour vous: cette vivace originaire d'Afrique vous donnera tout, ou presque, sans rien demander en retour:

JEAN-LUC PASQUIER*

La région est aride et le soleil grille tout ce qui bouge. On n'y vit pas, on y survit. Seuls les superhéros apprécient d'en revenir et de raconter leurs aventures de retour en ville. Toutefois, il ne faut pas s'y tromper: ces larges d'épaules en savent autant que les autres, ils ont beau se pavaner avec leur teint hâlé à la John Wayne mais secrètement, ils tremblent rien qu'à l'idée d'y retourner. Et il y a de quoi avoir les chocottes. La chaleur est accablante dans cette zone semi-désertique et la chance d'y voir tomber une goutte de pluie relève du miracle. Les journées sont brûlantes et les nuits glaciales, pas vraiment le rêve du point de vue du confort climatique. Ajoutez à cela le fait que les bestioles qui y vivent sont aussi bornées que les superhéros et qu'elles ont toutes un sale caractère de chien. Quelques crocs remplis de venin mortel et une pincée de gueules affamées finissent le tableau. Bref, on n'est pas vraiment en croisière thalasso, bercé par de la musique d'ascenseur, mais plutôt dans un no man's land remué par des hurlements lugubres. Seuls les abrutis écervelés et les boy-scouts se font un malin plaisir d'y évaluer leur capacité de résistance à se cramer le derme. Ce que ces deux groupes de guignols ne savent pas, c'est que de belles plantes au voluptueux physique les observent, amusées. Elles sont comme leurs formes: généreuses et toujours prêtes à proposer leurs faveurs sans compter sur une contrepartie. Elles pourraient incarner le fantôme de l'infirmière qui soigne tous les maux et plus si affinités, mais elles préfèrent rester discrètes et s'offrir à celui qui saura les ménager. De vraies forces tranquilles, ces aloès...

Prière de ne pas trop cajoler...

Originaires des contrées désertiques et des savanes du Nord-Est africain, d'Afrique du Sud et de Madagascar, ces plantes vivaces et succulentes sont des modèles de robustesse et n'apprécient guère qu'on les cajole trop. Habituees aux mauvais traitements d'une nature ingrate, elles préfèrent souffrir du sec plutôt que de prendre des bains de boue ou de barboter toute la journée les pieds dans l'eau (comme durant les croisières de thalasso avec Alain Morisod). Ce sont donc les



L'aloès est une plante d'intérieur facile et bonne à tout faire – même à soigner les petits bobos... JLP

plantes idéales pour les «j'oublie d'arroser» et les «j'aime pas repoter». Il suffit de les placer une fois pour toutes en pleine lumière et de leur donner une goutte d'eau de temps en temps pour les remplir de bonheur. De plus, si vous n'avez jusqu'ici récolté sur vos plantes vertes que pucerons, acariens, sachez que les aloès repoussent toutes les avances de ces bestioles à sucoirs gloutons grâce à une substance amère, l'aloïne, qui décourage même les plus affamés. Finalement, si elles donnent naissance à de petits rejetons à la base de la rosette principale, vous pourrez même les séparer de la plante mère et les mettre à la nurserie. Vous voyez: généreux et pas sorciers, les aloès!

Une star de l'autoguérison!

Un peu starlette malgré elle, l'Aloe vera est devenue en quelques années «la» plante d'intérieur la plus en vue: on la retrouve dans de nombreux produits cosmétiques ou après-soleil, en phytothérapie, dans des yoghourts, des des-

serts ou des boissons aux vertus miraculeuses et j'en passe. De plus, elle dépollue les ondes des écrans d'ordinateurs et de télévision. Très en vogue et surfant sur la vague bio, l'Aloe vera n'en reste pas moins l'une des plantes les plus utilisées par les guérisseurs depuis plus de 5000 ans. En effet, le jus extrait de ses feuilles gorgées de suc et légèrement épineuses possède des propriétés anti-inflammatoires, cicatrisantes, antifongiques reconnues. Comme Mac Gyver ou les héroïnes de «Lost», vous pouvez l'utiliser en automédication en cas de brûlure ou de plaies de faible importance en appliquant tout simplement un tronçon de feuille fraîchement coupée sur la partie meurtrie. Mais attention, même si vous crevez la dalle et que votre ventre croasse la sérénade aux grenouilles depuis des lustres, ne vous jetez pas sur votre pauvre Aloe vera pour la boulotter voracement. Le latex contenu dans son suc est un redoutable laxatif...

* horticulteur, maîtrise fédérale

SANTÉ

Une alliance pour les maladies orphelines

En Suisse, 500 000 personnes seraient atteintes d'une maladie orpheline. Afin d'améliorer leur visibilité, l'Alliance des maladies rares Suisse, ProRaris, a été créée dimanche. ProRaris sera le porte-parole de la centaine d'associations suisses de maladies rares, mais surtout des malades, qu'elle veut faire sortir de leur isolement et représenter auprès des pouvoirs publics.

Une maladie rare ou orpheline est une affection qui touche moins d'une personne sur 2000 et qui est, dans 80% des cas, d'origine génétique. Les malades doivent faire face aux mêmes difficultés: retards ou erreurs de diagnostic, manque d'informations et de traitements, absence de soutien pratique dans la vie quotidienne. D'où l'importance de se mettre en réseau. ATS > www.aemo.ch

EN BREF

RÉCIT

Rire contre le cancer

Le titre est un peu mensonger: «Drôle de mal, comment je me suis guérie par l'humour» ne donne pas la recette du rire thérapeutique... Trentenaire émigrée à Paris, Meredith Norton vit heureuse avec son compagnon et leur petit garçon, quand le ciel lui tombe sur la tête: un cancer du sein particulièrement agressif, et seulement 40% de chances de s'en sortir. Son récit raconte la bataille de la chimio, les amis qui vous veulent du bien et de ceux qui s'en vont au premier cheveu qui tombe. Tonique et truffé de piques délicieuses sur la vraie vie d'une Américaine à Paris. AMO > Meredith Norton, «Drôle de mal: comment je me suis guérie par l'humour». Ed. Grasset, 311 pp.

CINÉMA

Voir Avi Mograbi

A l'invitation de la Haute Ecole d'art et de design (HEAD) et la Cinémathèque suisse, le cinéaste Avi Mograbi sera en Romandie pour des projections publiques. Son film «Z32» donne la parole à un jeune soldat israélien qui a mené une mission de représailles contre la police palestinienne. Il sera montré le 9 mars à 19h à la HEAD et le lendemain à 18h à la Cinémathèque suisse, où il sera suivi à 20h30 par «Pour un seul de mes deux yeux». AMO

SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 1219 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

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

MOTS CROISÉS

Horizontalement

- Recommandée pour les affaires en souffrance.
- Maîtresses de balai.
- Acide dans la bouche. Clouées sur place.
- Plantes odorantes. Refus d'Obama. Ouverture de Ravel.
- Lieu de passage. Circule dans les artères.
- Déshéritées par leurs parents. Divinité marine grecque.
- Sur-le-champ.
- La moitié de cent. Il court à faible allure. Pousse au travail.
- Réputé par ses côtes. Logement en hauteur.
- Agence de voyages lointains. Son grain fait envie.

Verticalement

- Secours aux nécessiteux.
- Elles viennent juste de sortir.
- Impairs en nombre. Accord avec le chef.
- Le scandium. Somme de peu d'importance.
- Il ne mérite pas la coupe tout seul. Dans la poche des Roumains. Le rubidium.
- Dit par surprise. Ressemble beaucoup à une raie.
- Maladie du seigle. Question de personne égarée.
- Lac de plusieurs cantons. Explose après la chute. Attend une décoration.
- On y voit forcer des forçats. Communiqué.
- Chien d'origine sibérienne.

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

SOLUTION DU LUNDI 1^{ER} MARS

Horizontalement

- Animalcule. 2. Da. Irian.
- Otoscopes. 4. Luisant. Es.
- Ers. Acra. 6. Sièges. AEG. 7. Cs. Asialie. 8. Etat. Rians. 9. Nérée. Riss. 10. Tsarines.

Verticalement

- Adolescent. 2. Naturistes.
- Oise. Ara. 4. Miss. Gâter.
- Arcanes. El. 6. Lion. Sir.
- Capta. Aire. 8. Une. Calais.
- Sereins. 10. Eu. Sagesse.