



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 350 11 40
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

Aide aux victimes

SOS futures mamans |
Perm. tél. 24 h sur 24 |
T. 026 3 220 330.
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. 026 424 24 84.
SOS-Alcool 24 h/24 | T 0848 805 005.

PHARMACIES

FRIBOURG ET ENVIRONS
Mardi 24 mai 2011
Pharmacie du Bourg
Pl. de l'Hôtel-de-Ville 1
di et jours fériés 9 h 30-11 h 30,
17 h-18h, lu-sa selon horaire individuel
de chaque pharmacie.
En dehors des h d'ouv. 026 350 1144

ROMONT
Pharmacie de la Tête-Noire
026 651 92 92
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 h

BULLE
Pharmacie Amavita Condémine
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

ENVIRONS PAYERNE
Pharmacie Avenchoise, La Mandragore
026 676 92 20
En dehors des heures d'ouverture
026 660 52 52

PAYERNE
Pharmacie de la Poste 026 660 52 52

JEUX

TOTOGOAL

12X 121 XX2 11X 1-3-1
1 gagnant avec 13 points plus
résultat 253 065.20
0 gagnant avec 13 points
8 gagnants avec 12 points 1491.40
96 gagnants avec 11 points 124.30
712 gagnants avec 10 points 16.80
Somme approximative au premier rang
du prochain concours: 40 000 francs.

Tirages du 23 mai 2011

BANCO
1 12 13 18 22 25 27
28 31 40 44 45 46 48
52 53 54 57 59 63

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

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

JARDINAGE

Stévia, la douceur sans les calories

Connue depuis des lustres en Amérique du Sud pour son pouvoir sucrant, la stévia peut se cultiver sur le balcon... ou dans le salon.

JEAN-LUC PASQUIER*

Aaah, Carla! Cette fille incarne toute la beauté de l'Amérique du Sud. Elle porte la chaleur sur elle, «ayayayaïe, caliente!» disent les autochtones. Ses yeux sont de braise et sa peau de velours. Son teint de miel et son déhanchement de danseuse de salsa lui valent d'élogieux sifflets de la part des apéromanes de terrasse. Ses prunelles de noisette ouvrent l'appétit de tous les fans de Nutella. Elle a une façon si douce de s'exprimer que ses mots fondent dans l'air avant même d'atteindre le pavillon auriculaire de ses interlocuteurs babas. Mais elle reste de marbre à toutes les avances qu'elle juge malsaines avant le pacte sacré du mariage. Pourtant la nature l'a généreusement dotée et elle n'a besoin d'aucun artifice pour canoniser les mâles. Ce n'est qu'une question de temps. Et elle se donne le temps. Lorsque soudain, sorti de nulle part, son prince charmant lui apparaît dans un halo de lumière magique. Il chevauche une monture immaculée et fait miroiter sa blonde chevelure en faisant habilement osciller sa frimousse. Les lèvres de la belle pulpeuse ne peuvent bredouiller que quelques mots dont le ridicule la fait instantanément rougir: «Comment tu t'appelles?» «Stevie», lui répond le bellâtre, «Et toi?» «Moi, c'est Carla.» Le fier cavalier peroxydé lui dit calmement: «Carla ma douce, je vais te manger, et, de notre symbiose matrimoniale, naîtra la stévia.»



La stévia n'aime pas le froid, ni le sec... En revanche, son goût très doux va vous réchauffer le cœur. JLP

On ne la fume pas, na!

Carla a aussi un sobriquet: «Yerba dulce». C'est le petit nom que lui donnent les habitants du Paraguay et du Brésil dont elle est originaire. Mais plutôt que de l'appeler romantiquement «herbe douce», les botanistes, qui ne manquent pas une occasion de faire les clowns, l'ont dénommée Stevia rebaudiana. Certains l'ont même fumée (ne faites jamais ça, ce n'est pas bon pour la santé) et l'ont appelée «chanvre d'eau»... On va l'appeler la stévia, ce sera plus simple pour tout le monde. Et ceux qui l'ont fumée sont priés de redescendre sur terre, car la stévia n'a rien, mais alors rien à voir avec le chanvre. Z'avez déjà sucré votre thé avec du cannabis? Non? Alors vous êtes sobre, c'est bien. La stévia fait partie de la famille des astéracées (composées), pas le chanvre, na. A l'état naturel, elle forme un petit arbrisseau vivace et semi-ligneux. Ses feuilles lancéolées, dentelées et légèrement charnues, sont d'un beau vert frais. C'est d'ailleurs ses feuilles qui vont nous intéresser.

Sensible au froid et à la soif

Chez nous, elle est à cultiver comme une aromatique de saison car elle est sensible aux froids d'avant les saints de glace. Un peu comme le basilic et les tomates. Plantez-la dès la mi-mai dans une bonne terre de jardin parmi les herbettes à cuisiner et veillez à ce qu'elle ne dessèche jamais. En effet, ses racines sont superficielles, donc sensibles aux coups de soif, comme les apéromanes. Paillez-lui les pieds, ça vous évitera des surprises. Vous pouvez aussi et surtout la cultiver toute l'année à l'intérieur. Pourvu qu'elle soit placée près d'une fenêtre lumineuse et que les températures ne chutent pas au-dessous des dix degrés dans votre igloo. Pour ce faire, empotez une plante dans un pot de 15-20 cm de diamètre rempli de terreau pour tomates ou d'un mélange de terreau universel enrichi de compost maison. Veillez à installer une bonne couche de drainage au fond du pot et arrosez ensuite un petit peu tous les 2-3 jours.

Et pas une seule calorie...

Alors que les Américains du Sud adoucissent l'amertume du maté avec des feuilles de «Yerba dulce» depuis des lustres sans en pâtir, les autorités de surveillance des denrées alimentaires de différents pays font du zèle et ont freiné la liberté d'utilisation de la stévia jusqu'à l'année dernière. Elle est encore sous le joug d'une autorisation limitée dans certains pays, dont la Suisse. Parce que la stévia est une sacrée herbe: ses feuilles ont un pouvoir sucrant 30 à 45 fois plus élevé que le sucre. Et le stéviol, molécule sucrante extraite des feuilles par les chimistes, possède un fantastique pouvoir sucrant, jusqu'à 300 fois supérieur au sucre de canne. Carla est une bombe de douceur, mais sans la moindre calorie. Du pur bonheur sucré! De quoi faire pâlir tous les fabricants de sucre chimique... I
La position de l'OFSP (Office fédéral de la santé publique): www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04861/04972/index.html?lang=fr
* horticulteur, maîtrise fédérale

EN BREF

ESSAI
Vous avez dit «pardon?»

Pardoner, c'est à la mode. Mais est-ce toujours un bien pour autant – voire un devoir? Avocate et petite-fille de déportés, Céline Hess explore la question dans un essai qui mêle psychologie, philosophie et anecdotes tirées de sa propre expérience du tribunal. Ce sont surtout ces dernières, pour l'épaisseur qu'elles donnent au mille-feuille de l'expérience humaine, qui retiennent l'attention dans ce panorama un peu fourre-tout. AMO
Céline Hess, «Du pardon à l'impardonna-ble». Ed Favre, 180 pp.

GUIDE
Des balades à vélo chez les Welsches

Jusqu'ici, la Romandie était la grande absente de la collection de guides d'excursion cycliste Pro Vélo. C'est désormais réparé: après Berne, Bâle et Zurich, les deux derniers volumes présentent l'Arc lémanique (en français) et la Suisse romande (seulement en allemand). Pendant régional des guides nationaux «La Suisse à vélo», chaque volume présente une petite trentaine d'itinéraires faisables en famille (et même avec remorque!) et construits autour d'intérêts thématiques, culturels ou paysagers. AMO
En vente en librairie ou sur le site: www.velokiosk.ch

LOISIRS
Randonnez-vous, qu'ils disaient...

Plus de 100 randonnées accompagnées pour découvrir l'histoire, la botanique, l'orientation, marcher pieds nus ou entre célibataires, mais aussi des expos de photos, des conférences, des films, des bouquins et des stands dédiés à la montagne sous toutes les coutures... Si vous ne savez pas que faire pour le week-end de l'Ascension, le 4^e Salon de la randonnée à Villars propose un bon stock d'idées. Entièrement gratuite, la manifestation prévoit aussi des tests de matériel et des ateliers pour les enfants. AMO
Du 3 au 5 mai, www.villarsrando.ch

SUDOKU by Ex-perience.ch

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

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

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans le prochain bulletin de La Liberté

Grilles de fabrication Suisse
WWW.SU-DO-KU.CH

MOTS CROISÉS

- Horizontalement**
- Variété de cafard.
 - Roi de la conserve. Belge studieuse.
 - Creusée avec le temps. Petite note de frais.
 - Effet de bise sur les lèvres. Débute en janvier.
 - Grand disparu. Faisant le renard.
 - Attire les touristes en Suisse centrale. Vieille maison de Bruxelles.
 - Petite sauteuse.
 - Partie de l'intestin grêle. C'était maintenant.
 - Gardé secret. Dont les services sont reconnus.
 - Cherche à posséder. Ce qu'il fut gauche avec son droit.

- Verticalement**
- Ustensile de cuisine.
 - Bac arrosé par un jet d'eau. Produit de teinture.
 - Instinct de conservation.
 - Sa noix évoque le cachou. Nouveau pour tout le monde.
 - S'en est bien sorti. Bien pressée.
 - Quand il court, cela s'entend.
 - Goûtent avec les enfants. Maison close.
 - Frère serviable. Capables de trancher.
 - Qui n'a plus son bon sens. Agence spatiale européenne.
 - Incapables de croquer la pomme.

SOLUTION DU LUNDI 23 MAI

- Horizontalement**
- Professeur. 2. Rentir.
 - Onéreux. Op. 4. Pò. Red. Pur.
 - Auge. Isère. 6. Géo. Boiras.
 - Armées. Ils. 8. Namur. Br.
 - Dièsera. Go. 10. Été. Tintin.
- Verticalement**
- Propagande. 2. Renouerait.
 - Ote. Gommée. 4. Ferré. Eus.
 - Enée. Béret. 6. Studios. Ri.
 - Six. Si. Ban. 8. ER. Périr.
 - Oural. Gl. 10. Répression.