## 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 [illegible] 26 26*
**Su[illegible]rgeois: S.F.M.D.**
026 [illegible] 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**
**Centre LAVI** | Consult. pour enfants, hommes et victimes de la route | T. 026 305 15 80.
**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**
**Mercredi 15 juin 2011**
Pharmacie Amavita Beauregard
Beauregard-Centre, ch. de Bethléem 3
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 1 144

**ROMONT**
Pharmacie de la Belle-Croix
026 652 90 40
di et [illegible]urs fériés 10-12 h, 17-18 h

**BU**
Pharmacie Sun Store Coop
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 Amavita,
Domdidier, 058 851 30 17
En dehors des heures 026 662 17 77

**PAYERNE**
Pharmacie Capitole Abbatiale
026 662 17 77

## JEUX

**Tirages du 14 juin 2011**

Des balades pour décrocher un baiser? Hélas, ce guide-là n'est pas encore écrit... VINCENT MURITH

# Des randos pour tous les goûts

**NATURE** • *Buvettes d'alpage, lieux «vibratoires», sentiers à thème ou spécial familles: notre choix de guides de balades et excursions.*

ANNICK MONOD

Ils sortent leurs bonnes feuilles chaque année en même temps que les cerises: voici la moisson 2011 des guides de balades, auberges d'alpage et autres lieux d'excursion. Thématiques, familiaux ou gastronomiques: à chacun de choisir le bon bouquin pour se préparer une très belle saison d'été, entre nature, chemins et découvertes. Notre sélection.

**EN FAMILLE** Le deuxième tome des «randonnées d'Eloïse» présente 20 randos pour poussettes et petits marcheurs, entre Bas-Valais et Chablais vaudois. Le petit plus: pour chaque balade, Carole Pierrhumbert Heuri propose une expérience ludique et instructive. Ou comment fabriquer une petite éolienne en papier, distinguer la myrtille de l'airelle des montagnes ou décolorer une fleur en rose grâce aux fourmis. Malin, sympa et bien pensé. Et pour faire marcher la jeune génération ailleurs en Romandie? Le nouveau guide proposé par le magazine Loisirs.ch liste 50 balades pour tous les âges, de Vuitebœuf aux Brenets en passant par St-Ursanne à la Basse-Ville de Fribourg. En plus des données techniques (distance, âge recommandé, etc.), ces deux bréviaires des familles indiquent les aires de pique-nique ou de jeux, précisent si les sentiers sont «poussette-compatibles» et donnent d'utiles conseils pour emmener des petits en toute sécurité.

> **Carole Pierrhumbert Heuri,** «Les randonnées d'Eloïse dans le Chablais vaudois et le Bas-Valais». Ed. Slatkine, 144 pp.
> «Le guide des randos en famille», Ed. General Media, 168 pp.

**À L'ALPAGE** Fondue ou croûte aux champignons? Pour déguster les meilleurs plats du terroir, un guide des auberges d'alpage s'impose. Oui, mais lequel? Cette année, le tout nouveau guide du journal «Terre & Nature» fait concurrence au traditionnel répertoire de l'éditeur Créaguide. Le choix sera vite fait. Pour ceux qui veulent un maximum d'adresses (400) et des textes succincts, le second est le bon. Mais pour une sélection pointue et personnalisée, ruez-vous sur le petit nouveau. Il propose une liste de 300 adresses en style télégraphique, plus un coup de projecteur approfondi sur 40 buvettes coup de cœur. De belles images, des textes soignés, et une foule d'infos: miniportrait des gérants, spécialités du chef, propositions de balades et suggestions de visites ou d'activités dans le secteur. La qualité, plutôt que la quantité.

> «Buvettes et auberges d'alpage de Suisse romande». Ed. Terre et nature, 202 pp.
> «Auberges d'alpage de Suisse romande». Ed. Creaguide, 262 pp.

**PASSER LES BORNES** Une fleur de lys, l'ours bernois, l'écusson vaudois, un aigle... Celui qui se met à inspecter de près les anciennes bornes-frontières verra qu'il n'y en a pas deux pareilles. Passionné d'histoire et de nature, le Vaudois Olivier Cavaleri a arpenté le Jura franco-suisse entre Sainte-Croix et la Versoix pour décoder en 22 «promenades» l'histoire inscrite dans le paysage. Un guide d'apparence un chouia austère, mais à la fois très documenté et bien fourni en infos pratiques.

> **Olivier Cavaleri,** «Histoires de bornes: à la découverte des bornes-frontières du Jura vaudois». Ed. Slatkine, 272 pp.

**NATURE SACRÉE** Il est des sites naturels qui rayonnent d'une énergie hors du commun. Sanctuaires populaires chrétiens, mégalithes, grottes ou cascades, Joëlle Chautems a recensé une vingtaine de ces «hauts lieux vibratoires» en Romandie. Droguiste-herboriste de formation, cette fille de montagnards exerce aujourd'hui comme géobiologiste (l'étude des courants telluriques). Son bouquin privilégie une approche ancrée dans les sens et le ressenti pour une rencontre intime avec les forces sacrées de la nature. De la Grotte aux Fées au Scex que Plliau en passant par l'Ermitage de la Madeleine et la Dent de Jaman, elle propose pour chaque lieu une méditation et des légendes locales. Ressourçant, si on est ouvert à cette approche. I

> **Joëlle Chautems,** «Guide des hauts lieux vibratoires de Suisse romande». Ed. Favre, 136 pp.

**ÉLÉMENTAIRE!**

# Le magnésium

**Une torche qui brûle** même sous l'eau avec une lumière brillante pour éclairer les eaux profondes lors de la plongée ? C'est le magnésium, N° 12 du tableau périodique, qui tient son nom d'un département en Grèce. Ses minerais portent les noms connus comme la dolomite, la magnésite, le talc, la carnallite ou la spinelle. En chauffant la magnésite, on obtient l'oxyde de magnésium MgO, qui possède, en fonction de la température de production, des propriétés différentes et très utiles dans la vie quotidienne. Produit entre 700 et 1000 °C, il est utilisé pour combattre l'estomac acide, comme pigment blanc et comme additif alimentaire anti-agglomérant (E530). On le rencontre sur les mains des sportifs tant à l'escalade que sur la barre fixe ou les anneaux. Chauffé à 1000-1500 °C, il sert comme engrais ou supplément alimentaire pour le bétail. A plus de 1500 °C, le produit devient utile comme matériau réfractaire et dans des ciments industriels.
MgO est aussi la matière première pour la fabrication industrielle du magnésium métallique. Dans un processus exigeant en énergie, le métal est produit dans un four électrique à 1100 °C en présence de silicium. Métal léger, il sert dans les alliages développés pour les avions et les vaisseaux spatiaux.

**Le chlorure de magnésium $MgCl_2$,** additif ou complément alimentaire (E511), est utilisé pour coaguler le lait de soja en tofu. Les Japonais utilisent pour cela le nigari, extrait de l'eau de mer à raison de 1,3 kg/m³ (et non pas d'une algue comme beaucoup de sites Web le font coire), et composé à 95% de $MgCl_2$, le reste étant principalement le sulfate de magnésium. Ce dernier sert comme laxatif et additif alimentaire (E 518), et dans les produits cosmétiques chauffants qu'on met sur la peau.

**L'ion magnésium** est essentiel pour la vie à tous les niveaux: dans la chlorophylle, c'est crucial pour la photosynthèse et donc la croissance des plantes. Chez nous, il joue un rôle très important dans l'équilibre ionique, le fonctionnement des cellules et des muscles. Il est contenu dans de nombreux enzymes aussi. Comme nous l'extrayons par les urines, il faut donc en fournir tous les jours la dose nécessaire – des fois moins, et des fois plus, par exemple après une longue marche à la montagne... Alors mangeons des légumes verts, des céréales complètes ou... du chocolat !

PROF. KATHARINA FROMM

> Cette chronique est réalisée par le département de chimie de l'Uni de Fribourg, l'Adolphe Merkle Institute et l'Ecole d'ingénieurs. Elle paraît tous les quinze jours durant l'Année de la chimie.
**www.chemistry2011.ch**

## SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 1609 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.

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

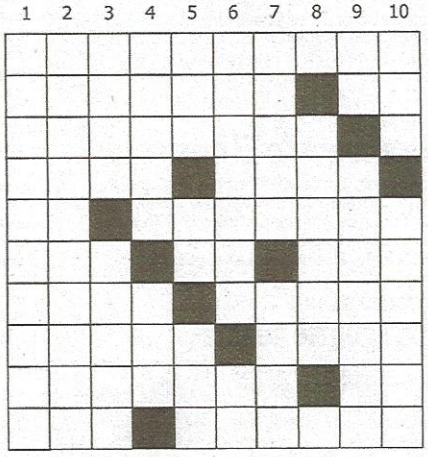
N° 1608

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la

## MOTS CROISÉS

**Horizontalement**
1. De vraies gourdes.
2. Le quarante-et-unième voleur. Omis à l'oral.
3. Dresseront un plan.
4. Sa mode s'avère indémodable. Pas du tout reconnue.
5. Note à deux noms. Etouffe dans la forêt amazonienne.
6. Prix en nature. Débarqué en criant. Cri dans la nuit.
7. Etat insulaire. Vous les avez en tête.
8. Consommment sans modération. Difforme.
9. Elle fait tapisserie. On y met un doigt.
10. Concurrente de la Nasa. Il ne manque pas une occasion de sabler le champagne.

**Verticalement**
1. On peut compter sur elle.
2. Comme des gains au loto. Vivre chez les Anglais. S'installa royalement.
3. Couleur noire. Joua la comédie.
4. On y prend l'express. Mauvaise note. Point douteux.
5. Amateurs de canard en boîte. Vers Oléron.
6. S'écoule d'une plaie infectée. Elément grammatical.
7. Musique de rave et de rêve.




## SOLUTION DU MARDI 14 JUIN

**Horizontalement**
1. Amputation. 2. Loiret. Nua.

**Verticalement**
1. Alchimiste. 2. Moralement.