

# APF INFO

**01-2019**  
Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**Il y a une année, j'ai loué un appartement à un couple dont chaque membre a signé le contrat de bail. La locataire vient de résilier son contrat parce qu'elle ne s'entend plus avec son compagnon et ne veut par conséquent plus vivre avec lui. Dois-je accepter cette résiliation ?**



**ME JACQUES PILLER**  
Vice-Président APF/HEV Fribourg

Lorsque plusieurs personnes louent ensemble un appartement, la résiliation du bail doit également être signifiée par tous les locataires. La résiliation d'un seul locataire est nulle. Cette constatation n'implique pas qu'un locataire ne puisse quitter un appartement puisqu'il n'existe aucune obligation d'utiliser l'objet loué. Ainsi, si un locataire peut quitter en tout temps son logement, il reste tenu solidairement au respect des obligations découlant du contrat de bail conclu de manière commune.

Dans notre exemple, les deux locataires sont responsables solidairement. Cette solidarité résulte également du rapport de société simple qui qualifie le concubinage (art. 544 al.3 CO). En pratique de tels problèmes se résolvent le plus souvent par la reprise du bail par le locataire qui reste dans l'appartement. Cette reprise implique l'accord des deux locataires actuels mais bien entendu également celui du bailleur.

Pour la location de logements, contrairement à ce qui est exigé pour un local commercial (art. 263 CO), le refus de transfert de bail par le propriétaire n'a pas à être justifié. Le bailleur peut ainsi refuser un transfert sans motivation.

Il est aussi recommandé au bailleur, dans le cas où il se montre d'accord avec un tel transfert de bail, de vérifier que cette opération n'entraîne pas de désagrément pour lui. Ainsi un tel transfert serait déconseillé quand le locataire restant n'est pas à même de garantir le respect des obligations de paiement du loyer et des charges.

De même, avant de donner son accord à une telle reprise, il apparaît utile que soit réglée la question d'un éventuel dépôt de garantie. Ce dernier doit être dès lors inscrit au seul nom du locataire restant. Cette question est à régler entre les anciens partenaires. Il est dès lors conseillé au bailleur de ne libérer l'ancienne garantie qu'une fois cette question définitivement réglée.

Il est également utile de rappeler que le colocataire qui reprend seul le bail reste responsable de la réparation d'éventuels dégâts ou remise en état de l'objet loué lors de la restitution ultérieure des locaux. ✓

PUBLICITÉ

## SOMMAIRE

MA QUESTION À L'APF .....	1
L'ÉDITORIAL .....	2
RECETTE .....	2
<b>RUBRIQUE ASSURANCE</b> Les assurances, une protection essentielle .....	3
<b>RUBRIQUE HABITAT</b> Les appareils électroménagers connectés, la solution pour nous simplifier la vie ! .....	5
<b>RUBRIQUE FINANCIÈRE</b> Dans quelle caisse de pension faire des rachats ? .....	5
<b>RUBRIQUE HABITAT</b> La moustiquaire, comment faites-vous sans ? .....	6
<b>RUBRIQUE PAYSAGÈRE</b> Le développement durable est un oxymore.....	6
<b>RUBRIQUE SANTÉ</b> L'ortie, trésor brûlant.....	7
<b>AVANTAGES MEMBRES</b> .....	8
<b>LES BRÈVES</b> .....	8
<b>NOUS CONTACTER</b> .....	8

**Protekta**  
*Protection juridique*

L'assureur protection juridique  
des particuliers et des entreprises.



**RUDOLF VONLANTHEN**  
Président APF/HEV Fribourg, Député

Chères et Chers Propriétaires fonciers,

C'est tout juste le début de la nouvelle année et nous nous trouvons déjà face à des votations et à des décisions politiques importantes.

Nous sommes ravis que les électeurs aient clairement rejeté l'initiative «Stopper le mitage» dans les urnes le 10 février 2019. Un NON très clair est ressorti dans tous les cantons. Un frein drastique à la mise en zone a ainsi pu être évité. On peut également reconnaître l'effet de la loi sur l'aménagement du territoire (LAT) et la réticence de la population. Cela montre également que les électrices et électeurs ne veulent pas d'un statu quo et encore moins d'un recul. Avec l'initiative «Stop au mitage» on aurait bloqué le développement de la Suisse. Ceux qui ont accepté l'initiative sont maintenant priés de ne pas empêcher la densification des zones de peuplement avec toutes sortes d'objection (ombres, protection des monuments historiques et du patrimoine).

Mais, à Fribourg, une modification de la loi sur l'énergie nous attend également. Elle porte sur le remplacement des chauffages électriques, sur la part d'énergies renouvelables à prévoir lors du renouvellement d'une installation de chauffage à énergie fossile et sur la part d'autoproduction d'énergie électrique renouvelable sur les nouvelles constructions. Le Grand Conseil du canton de Fribourg n'aura pas la tâche facile pour respecter la volonté populaire (votation de 2012 sur la loi sur l'énergie) tout en appliquant le modèle de prescriptions énergétiques des cantons (MoPEC 2014).

En ce qui concerne la Berne fédérale, nous avons appris que la commission compétente du Conseil des Etats avait avancé d'un grand pas dans ses délibérations sur l'abolition de la valeur locative. Si tout va bien, le sujet devrait être traité au Parlement cette année encore, ce qui signifierait que la modification pourrait entrer en vigueur le 1.1.2021. La proposition d'abolir la valeur locative et de ne plus déduire les intérêts hypothécaires tout en rendant possible à la jeune génération de construire quand même (déduction des intérêts hypothécaires autorisée pendant les 10 premières années) fait son chemin.

Je vous rends également attentif à nouveau aux nombreux rabais dont votre affiliation à l'APF-HEV vous fait bénéficier.

Et, en dernier lieu, n'oubliez pas notre prochaine assemblée générale qui se déroulera le jeudi 6 juin 2019. ✓

## Lasagnes à la courge et aux épinards



© Shutterstock

### Pour 4 personnes

Préparation: 40 minutes  
Cuisson: 35 minutes

### Ingrédients

#### Epinards

- 1 cs huile d'olive
- 1 gousse d'ail écrasée
- 400g épinards en branches
- ½ cc sel

#### Sauce

- 2 ½ dl demi-crème
- 250g ricotta, en réserver 50 g
- 60g parmesan râpé
- 1 œuf
- ½ cc sel

#### Lasagnes

- 9 feuilles de lasagne blanches
- 800g courge (butternut p. ex.), coupée en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur
- 20g parmesan râpé
- ¼ bouquet sauge coupée grossièrement

### Préparation

#### Epinards

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Faire suer l'ail. Ajouter les épinards progressivement, les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce que toute l'humidité se soit évaporée. Saler.

#### Sauce

Mélanger la crème, la ricotta, le parmesan et l'œuf puis saler.

#### Lasagnes

Mettre dans le moule la sauce, les feuilles de lasagne, les tranches de courge et les épinards en couches successives. Répartir le reste de ricotta par-dessus. Parsemer de fromage et de sauge.

### Cuisson

Faire cuire env. 35 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C.

Source : [www.fooby.ch](http://www.fooby.ch)

### PUBLICITÉ



**VOTRE BÂTIMENT SANS AMIANTE**  
Réfection - Assainissement - Démolition

Desamtech SA - Rte André Piller 7 - 1762 Givisiez  
Tél. / Fax 026 411 23 04 - [info@desamtech.ch](mailto:info@desamtech.ch)  
[www.desamtech.ch](http://www.desamtech.ch)



**BD GÉRANCE**  
Gestion - PPE - Courtage - Fiduciaire

Nos agences  
**BULLE - FRIBOURG - ROMONT - BIENNE**

[www.bdgerance.ch](http://www.bdgerance.ch)

# Les assurances, une protection essentielle



© Shutterstock

**RUDOLF VONLANTHEN,**  
Past Agent général

## RESPONSABILITÉ CIVILE

La loi vous oblige à réparer les dommages causés à un tiers. L'assurance responsabilité civile privée (RC) prend en charge les prétentions justifiées. Les requêtes de tiers peuvent s'avérer onéreuses, notamment en cas de lésions corporelles. Pour une prime modeste, votre assurance vous protège jusqu'à un montant de plusieurs millions. Comme propriétaire immobilier, vous pouvez disposer d'une assurance responsabilité civile, pour une personne seule ou toutes les personnes

du foyer, contre les prétentions liées aux risques quotidiens. Elle couvre aussi les risques inhérents aux loisirs, aux sports amateurs à l'équitation, etc. En option vous pouvez assurer d'autres extensions concernant des activités spécifiques comme la chasse, le modélisme, la location de chevaux, etc.

## BÂTIMENT

Vous êtes propriétaire d'une maison ou d'un chalet? Les assurances de bâtiment privé protègent votre bien contre des risques divers: incendie, dégâts d'eaux, vol, bris de glace, vandalisme, morsures de fouines ou encore dommages causés par l'énergie électrique. Les aménagements extérieurs sont également couverts, aussi les frais

de réparation et de dégagement des conduites. La casco Bâtiment rembourse tous les dommages accidentels au bâtiment et à ses aménagements, même s'ils ont été causés par des membres de votre foyer.

## MÉNAGE

L'assurance ménage couvre votre mobilier et vos effets personnels contre des risques tels que l'incendie, les dommages naturels, le vol, les dégâts d'eau ou bris de glaces. Choisissez une couverture de base. Ajoutez-y ensuite les couvertures optionnelles de votre choix. La casco ménage couvre tous les dommages accidentels à vos biens, même s'ils ont été causés par des membres de votre ménage. Il peut s'agir par

exemple d'un objet que vous laissez tomber accidentellement. Bien d'autres options sont à disposition, comme le vol simple hors du domicile ou l'abus de cartes de crédit ou cyber etc.

## EVITEZ LA SOUS-ASSURANCE

Pensez à vérifier régulièrement si la somme d'assurance convenue dans le contrat correspond toujours à la valeur de vos biens. Votre conseiller d'assurance vous y aidera volontiers. Vous éviterez, en cas de sinistre, de fâcheuses réductions de prestations. ✓

PUBLICITÉ

**JFD MAÇONNERIE Sàrl**  
L'artisan maçon à votre mesure

Route de la Scie 1  
1753 Matran  
Nat. 079 218 28 89

www.jfdm.ch  
info@jfdm.ch  
Tél. 026 401 32 58 Fax 026 401 32 59

trane-auto

**Kanalreinigung**  
**Curage des canalisations**  
**Muldenservice**  
**Service multi-bennes**

it's clean...

**WC-Kabinen**  
**Cabines WC**



026 494 11 57

# SwissCaution, N°1 de la garantie de loyer sans dépôt bancaire en Suisse.

## La solution idéale pour les locataires, bailleurs et agences immobilières

**La garantie de loyer SwissCaution remplace le dépôt bancaire et apporte au bailleur ou à son représentant la même sûreté et valeur qu'une garantie déposée en banque avec une meilleure qualité et rapidité de service.**

### PATRICK OLTRAMARE

Directeur Général SwissCaution

La garantie de loyer sans dépôt bancaire connaît un succès croissant en Suisse, dans la mesure où elle évite au locataire privé ou professionnel de bloquer son argent sur un compte bancaire.

Depuis 1991, SwissCaution est la première compagnie d'assurance de garantie de loyer sans dépôt bancaire en Suisse pour un bail à usage d'habitation et commercial.

Lors de la conclusion d'un contrat de bail d'habitation ou commercial en Suisse, une garantie de loyer est en général demandée au locataire par le bailleur. Pendant qu'elle constitue une sécurité pour ce dernier, elle peut s'avérer être un poids financier pour le locataire. Ceci s'explique par le fait que de nombreux locataires choisissent d'utiliser leur argent autrement ou ne souhaitent tout simplement pas le bloquer sur un compte.

Contrairement au dépôt bancaire traditionnel, la garantie de loyer SwissCaution est simple, efficace et rapide. Sans contrainte administrative, la rapidité et la qualité de service de SwissCaution permettent également au bailleur de gagner du temps et de réduire ainsi considérablement leurs frais de gestion.

Contre paiement d'une prime annuelle versée par le locataire, SwissCaution s'engage auprès du bailleur au paiement de toutes dettes conformément au contrat de bail, dans la limite du montant de la garantie de loyer. Le locataire devra ensuite rembourser à SwissCaution la somme avancée.

#### Avantages et sécurité pour le bailleur ou son représentant :

1. Grâce à la simplicité et rapidité de nos processus de traitement, la garantie de loyer SwissCaution permet de réduire considérablement les frais de gestion.
2. SwissCaution contrôle à l'aide d'outils numériques sécurisés la solvabilité des locataires, aidant ainsi les bailleurs ou représentants à réduire leur risque de location.
3. SwissCaution assure la libération de la garantie de loyer dans les plus brefs délais.
4. La couverture de la garantie de loyer est assurée même en cas de faillite et de non-paiement de la prime due par le locataire.
5. Dès l'émission du certificat de garantie de loyer, SwissCaution s'engage auprès du bailleur au paiement de toutes dettes reconnues conformément au

contrat de bail, dans la limite du montant de la garantie de loyer.

6. Grâce à un site Internet réservé et sécurisé pour les professionnels ([pro.swisscaution.ch](http://pro.swisscaution.ch)), SwissCaution offre aux bailleurs, agences immobilières et intermédiaires un contact personnalisé ainsi qu'un service de suivi global pour l'ensemble des garanties de loyer réalisées par leurs soins.

#### LIBÉRATION DE LA GARANTIE DE LOYER

Lors de la résiliation du bail et en cas d'appel à la garantie, le certificat de garantie de loyer complété et signé par toutes les parties liées au contrat de bail devra être retourné à SwissCaution pour obtenir le paiement de la garantie exigée. SwissCaution demandera ensuite au locataire le remboursement du montant avancé au bailleur.

**Nouveau !** Depuis le 10 janvier 2019, SwissCaution propose une nouvelle assurance : l'Assurance déménagement. Une assurance 100% en ligne destinée aux particuliers qui se révèle très utile lors d'un déménagement effectué par ses propres moyens, et qu'un pépin arrive : <https://assurancedemenagement.swisscaution.ch>

N°1 de la garantie de loyer en Suisse depuis 1991, SwissCaution est la première compagnie d'assurance de garantie de

loyer sans dépôt bancaire agréée par la FINMA pour les particuliers et professionnels. Notre expertise en matière de gestion des risques ainsi que notre forte présence dans toute la Suisse grâce à un réseau national de distribution avec plus de 2'500 partenaires immobiliers, les agences de la Mobilière et les offices de Poste contribuent à la renommée de SwissCaution et à la reconnaissance de notre qualité de service.

Avec plus de 200'000 clients affiliés et plus de 42'000 nouveaux clients chaque année, SwissCaution couvre plus de CHF 850 millions de garantie de loyer représentant CHF 3 milliards d'état locatif annuel. SwissCaution est une entreprise de la Mobilière Suisse Société Coopérative.

Dès le 11 février, nous serons heureux de vous accueillir à la nouvelle adresse du siège social de SwissCaution à Nyon au Chemin de la Redoute, 54. L'adresse de nos succursales de Berne, Zurich et Lausanne reste inchangée. ✓

#### Contactez-nous !

T 0848 001 848  
[info@swisscaution.ch](mailto:info@swisscaution.ch)  
[www.swisscaution.ch](http://www.swisscaution.ch)

COURANT FORT  
 RÉSEAUX INFORMATIQUES  
 TÉLÉCOM

**ÉLECTRICITÉ PROGIN SA**

Route du Pâqui 4 - 1720 Corminboeuf  
 TEL : 026 466 18 66 - FAX : 026 466 18 67  
[www.proginelectricite.ch](http://www.proginelectricite.ch)

T'aères? Je tempête!

**L'ECAB'attitude!**

Les vents violents propulsent les mobiliers extérieurs. Mettez-les à l'abri!

© www.publité.ch

ECAB KGV  
[www.ecab.ch](http://www.ecab.ch)

## Les appareils électroménagers connectés, la solution pour nous simplifier la vie!



**EMMANUEL ROSSIER**  
Responsable  
SARINA ELECTROMENAGER SA

Grâce au progrès de la domotique et à des foyers d'avantages connectés, plusieurs marques d'électroménagers proposent maintenant des appareils connectés. Que ce soit le lave-vaisselle, le four ou votre lave-linge, les appareils connectés viennent s'intégrer dans l'univers de la maison. Leur but, faciliter l'utilisateur dans ses tâches quotidiennes.

Un appareil ménager connecté doit se relier à un réseau. Selon l'utilisation, cela peut être via un port Ethernet ou en Wi-Fi pour bénéficier d'Internet. Certains appareils demanderont plutôt une connexion en Bluetooth pour s'appareiller à votre tablette ou smartphone. La machine à laver intelligente figure en bonne place dans ce nouveau marché. Son argument majeur : un pilotage simplifié via une tablette, réalisable à la maison comme à distance.

Pour les côtés pratiques, les appareils connectés nous donnent des

informations. Que ce soit sur leurs consommations électriques et leurs consommations d'eau, sur la durée d'un programme ou l'état de l'appareil en question. Cela peut également permettre d'éviter les oublis lors des courses par ex. avec les réfrigérateurs connectés qui prennent une photo de l'intérieur de l'appareil afin de nous renseigner en temps réel et à distance du contenu de notre réfrigérateur pour ne pas oublier de racheter les ingrédients que nous n'avons plus.

Pour les côtés négatifs, un des principaux doutes des utilisateurs d'objets connectés demeure dans la sécurisation des données personnelles confidentielles, circulant sur Internet. Et malgré leurs qualités et tandis que sont proposés une multitude de fonctionnalités, la masse d'informations s'alourdit et l'utilisateur est de plus en plus sollicité par son smartphone. Une alerte pour la machine à laver, une autre pour le lave-vaisselle, un niveau de lessive à vérifier, des programmes à lancer... dès lors, à moins de faire partie d'un public averti, ces technologies pourraient bien compliquer la vie, au lieu de la simplifier...

## Dans quelle caisse de pension faire des rachats ?

**PATRICE DUPONT**  
Fondé de pouvoir, responsable de la planification financière  
Banque Cantonale de Fribourg

S'il existe une possibilité de rachat dans sa caisse de pensions c'est en général une très bonne solution pour améliorer ses prestations de prévoyance, tout en profitant des déductions fiscales qui lui sont liées. Mais, même si l'on dispose de l'argent nécessaire et qu'on n'en aura pas besoin jusqu'à la fin de son activité lucrative, on doit encore examiner l'état de santé de son institution de prévoyance. En effet, il est possible qu'un assainissement doive intervenir à l'avenir.

**Le critère de base, c'est le taux de couverture, qui ne devrait pas être inférieur à 100%.**

Dans cette perspective, un couple dont chacun des conjoints est assuré auprès de la caisse de pension de son entreprise aurait avantage à effectuer des rachats dans l'institution de prévoyance la plus solide des deux. À ce facteur, on peut en ajouter un deuxième : le taux de conversion, qui détermine le montant de la rente sur la base de l'avoir de vieillesse accumulé. Logiquement, il faudrait choisir la caisse offrant le taux le plus élevé. Ce critère doit cependant être considéré

avec prudence, car ce taux n'est pas garanti à moyen ou à long terme.

L'analyse de l'institution de prévoyance ne constitue cependant qu'une première étape. On peut en effet chercher à rééquilibrer un tant soit peu les revenus entre les conjoints à la retraite, en partant du principe que l'épouse a accumulé un avoir de vieillesse moins important que son mari, comme c'est souvent le cas. Concrètement, on procède aux rachats uniquement dans la caisse de pension de l'épouse, lui permettant d'améliorer ses rentes. Par ailleurs, à la retraite, le mari pourra éventuellement prendre une partie de son avoir de vieillesse, réduisant par là ses rentes. Le capital prélevé servirait ainsi, en cas de décès prématuré de l'un ou de l'autre des conjoints, à couvrir la chute de revenus qui lui serait associée.

Pour une personne seule, la problématique se pose de manière évidemment différente puisqu'elle n'a aucun choix. En outre, si elle veut pouvoir prendre son avoir de vieillesse en lieu et place de rentes, elle doit effectuer ses rachats trois ans au plus tard avant son départ en retraite, comme n'importe quel autre assuré d'ailleurs. Face à cette contrainte, l'assuré pourrait cependant réaliser de substantielles économies fiscales au cours de cette période de trois ans en effectuant des travaux de rénovation de son bien immobilier. Travaux qui seront entièrement déductibles.



PUBLICITÉ

**crinimax**

**Clément Peinture**

Crinimax  
Clément Peinture SA  
Karrweg 8  
1700 Fribourg

T 026 469 05 35  
F 026 469 05 37  
info@clementpeinture.ch

**Riveiro**  
et le feu devient passion...

... c'est une équipe qualifiée qui s'engage au quotidien pour vous offrir un conseil et des solutions sur mesure pour la fourniture et l'installation de...

- Poêles à bois, pellets et hydrauliques
- Cheminées de salon et inserts
- Cheminées à vapeur d'eau
- Fourneaux à accumulation
- Cheminées de jardin, barbecues et fours à pizza
- Conduits de fumée, et tubages
- Réparations et entretien

**300 m<sup>2</sup> EXPOSITION PERMANENTE + 50 POÊLES & CHEMINÉES**

**www.riveiro.ch**  
**AVENCHES** | Ch. des Artisans 5  
026 675 40 15

## La moustiquaire, comment faites-vous sans ?

**OLIVIER FRAGNIÈRE**

Responsable protections solaires - rideaux - moustiquaires  
HKM SA, Givisiez

### POURQUOI INSTALLER UNE MOUSTIQUAIRE

Le bilan du réchauffement climatique est sans appel : les insectes en sont les grands gagnants. Ils en profitent et profilèrent à un rythme vertigineux. Ces hôtes bien indésirables à l'intérieur de nos maisons peuvent nous rendre quelque peu nerveux. Imaginez cette fameuse mouche qui vous tourne autour de la tête au milieu de la nuit.

### Discret, design, mais pas seulement...

Fini les treillis collés au scotch double-face autour des cadres de fenêtres. Offrez-vous une solution professionnelle et sur mesure.

Grace aux efforts spécialement effectués sur les profils que composent la moustiquaire, les produits vous offrent des armatures élégantes et fonctionnelles, fabriquées afin de se fondre parfaitement dans votre habitation.

Pour votre bien-être, des treillis ultra-view vous permettront non seulement une amélioration de la transparence mais également une meilleure transmission de la lumière. Impossible de déceler le treillis du premier coup d'œil.

Ce n'est pas tout! Vous êtes allergiques au pollen? Équipez-vous d'un treillis adéquat dans vos chambres à coucher par exemple. Encore une fois, des treillis ont été développés et spécialement confectionnés. Cette solution empêche près de 100% des pollens de s'infiltrer chez vous.

### COMMENT CHOISIR SA MOUSTIQUAIRE ?

Différentes solutions s'offrent à vous: une enroulable, un cadre fixe pour vos fenêtres, une porte coulissante ou battante, un système plissé ou enroulable latéralement. Pour les amoureux de la domotique, des solutions motorisées existent sur le marché. Comment choisir? Prenez rendez-vous avec un professionnel qui se déplace généralement pour vous conseiller ou vous reçoit dans ses nombreuses expositions équipées.



Les nouvelles constructions mettent de moins en moins de place à notre disposition pour encastrier nos protections contre les moustiques, prévoyez donc des espaces pour ces produits avec votre architecte dès le départ du projet. À vous de jouer! ✓

## Le développement durable est un oxymore

**CÉDRIC PROGIN**

Architecte paysagiste  
dessine-moi un jardin Sàrl, Givisiez

À l'heure où j'écris ces quelques lignes, le débat sur l'initiative contre le mitage du territoire commence à peine. Or, comme il est appliqué aujourd'hui, le «développement durable» est un oxymore parce que l'homme a oublié qu'il est un élément de l'écosystème terrestre. Par exemple, il m'apparaît intéressant de constater que lorsqu'il est question de mitage du territoire, le plus souvent est évoquée l'urbanisation galopante. Pourtant du point de vue des écosystèmes et de la biodiversité, l'extension de l'agriculture intensive, nécessaire pour nourrir une démographie également galopante, participe elle aussi au mitage.

Néanmoins ce phénomène pourrait être partiellement enravé dans les zones construites, par un recours assidu à l'agriculture urbaine. Le gaspillage a commencé par la désaffectation des espaces interstitiels, mais depuis quelques années, le nombre de citoyens volontaires pour expérimenter et pratiquer le maraîchage augmente.

Par ailleurs, l'élevage de petit bétail qui y est volontiers associé ne nécessite

que de petites infrastructures tout en rendant d'importants services (tonte et élimination/valorisation des déchets alimentaires) sur des modes pédagogiques et écologiques.

Les avantages sont innombrables et la notion de développement durable, souvent floue et dévoyée, devient concrète à l'échelle de l'individu.

Sur le plan économique, les personnes qui s'engagent s'y retrouvent au fil des récoltes ; les propriétaires qui mettent à disposition leur terrain n'ont plus à en financer l'entretien.

Au plan social, les populations urbaines ont la possibilité de se reconnecter aux réalités biologiques et écologiques selon le désir qu'elles manifestent chaque année avec plus de vigueur. Les travaux de jardinage favorisent par ailleurs les échanges et de nombreuses expériences montrent l'intérêt pédagogique du fait des rapports induits au vivant, au temps et au travail.

Sur le plan écologique enfin, la diminution des déserts verts urbains ne peut que profiter à la biodiversité.

J'ai bien envie de revenir sur le sujet avec des exemples concrets. Et vous? ✓



PUBLICITÉ




**www.hkm.ch**

Revêtements de sols · Parquets · Terrasses  
Moustiquaires · Protections solaires  
Rideaux · Faux-planchers · Parois amovibles

Rte André Piller 7  
1762 Givisiez  
T. 026 347 20 00  
F. 026 347 20 09

Ch. de Longemariaz 6  
1023 Crissier  
T. 021 510 20 20  
F. 021 510 20 29

Ch. des Aulx 5  
1228 Plan-Les-Ouates  
T. 022 552 34 34  
F. 022 552 34 39

Fribourg, Vaud, Valais



**NETEC SA**  
Assainissement & Nettoyage  
Incendie - Dégâts d'eau

**Votre spécialiste en cas d'incendie, dégâts des eaux,  
nettoyages privés et industriels.**

**Intervention 24h/24h**

**0800 240 002**

Rue de Vevey 202, 1870 Bulle / Verrerie SA, 1870 Monthey / Rue Etraz 4, 1002 Lausanne

Fiche technique

**URTICA DIOICA**

# L'ortie, trésor brûlant

**L'ortie est une plante merveilleuse, aux multiples facettes. Chez elle, tout est utile: les feuilles, les racines et même les semences.**

**HISTOIRE**

Plante vénérée dans l'Antiquité, l'ortie était consommée comme légume par les Grecs et censée les protéger des maladies durant toute l'année. Dans la culture germanique, l'ortie (*Donnernessel* en vieil allemand) était consacrée à Donar, chef du Panthéon et maître du tonnerre. On pensait que l'«ortie-tonnerre» protégeait de la foudre.

**ETYMOLOGIE**

Urtica vient du latin *urere*, qui signifie brûler. Il existe deux sortes d'ortie: *Urtica urens*, l'ortie brûlante (petite ortie) et *Urtica dioica*, l'ortie dioïque (grande ortie). Dioïque signifie deux maisons. Certains plants d'ortie portent des fleurs mâles et d'autres des fleurs femelles. Leur fécondation s'opère par le vent.

**BOTANIQUE**

Plante vivace, de couleur vert foncé, de la famille des Urticacées. Mesure entre 50 et 120 cm. Inflorescences en grappes ramifiées pendantes et plus longues que les pétioles. Tige et feuilles recouvertes de poils urticants qui, lors d'un contact, se brisent et laissent échapper un liquide brûlant.

**VERTUS**

Plante activatrice du métabolisme, minéralisante, diurétique, fortifiante et utile lors de troubles de la prostate. ER



© CCR

**EMANUEL ROGGEN**

Droguiste diplômé,  
Patron de Roggen Sàrl  
Domdidier - Estavayer-le-Lac - Romont

Dans la nature, l'ortie pousse partout où le sol a été souillé par les déchets. Elle le nettoie et le reminéralise. Dans notre organisme, les feuilles d'ortie jouent le même rôle. Elles augmentent la diurèse (volume d'urine excrété par le rein) et permettent d'éliminer l'acide urique. La tisane d'ortie est conseillée en cas de troubles rhumatismaux tels que goutte ou arthrite, lors de maladies inflammatoires des voies urinaires et lors de problèmes de peau (urticaire).

Les anciens se flagellaient avec de l'ortie fraîche afin de réduire leurs douleurs rhumatismales. Cette action stimule l'irrigation sanguine. En essence spagyrique, cette plante est recommandée contre l'anémie, car elle contient un taux de fer élevé, qui favorise la formation des globules rouges. En usage externe, elle est conseillée pour fortifier les cheveux. Autrefois, les semences d'ortie étaient utilisées en aviculture afin d'augmenter le rendement de la ponte; les orties justes fanées permettent de fortifier les coquilles d'œufs.

Les semences d'ortie sont utilisées comme tonique, stimulant et activateur du métabolisme. Lors d'épuisement, de fatigue ou d'anémie, on peut pré-

parer un mélange avec une cuillerée à café de semence d'ortie, un jaune d'œuf et un petit verre de Malaga ou de cognac, à prendre le soir. Associée à l'épilobe, aux graines de courge et à l'extrait de palmier nain (en comprimés ou en gouttes), la racine d'ortie est utilisée lors de problèmes de miction liés à une hyperplasie bénigne de la prostate. En jardinage, on utilise le purin d'ortie (dilué à 10%, soit 1 litre de purin pour 9 litres d'eau) comme engrais ou en traitement contre les parasites et les maladies. Placer un ballot d'ortie fraîche dans le trou avant de planter les tomates permet de diffuser jusqu'à la récolte de précieuses substances afin de garantir les meilleurs fruits. ✓

PUBLICITÉ

Conseil  
Vente  
Installation

**SARINA**  
Electroménager

www.sarina-electromenager.ch

Depuis  
**80 ans**  
à vos côtés!  
Merci de votre fidélité.

**RM**  
Robert Mauron SA

sanitaire  
adduction d'eau  
fermentation  
couverture  
entretien

robert-mauron.ch

Rue du Progrès 3 • CP 1031 • CH-1701 Fribourg  
Tél. +41 (0)26 424 28 54 • office@robert-mauron.ch

## AVANTAGES MEMBRES

### La Pharmacie Dr a Marca, 3 générations de pharmaciens depuis 90 ans à votre service



Tous les pharmaciens a Marca remercient la centaine de collaborateurs et collaboratrices qui leur ont permis de se mettre au service et à l'écoute de leurs clients.

**La Pharmacie Dr a Marca**  
Avenue de la Gare 4 - 1701 Fribourg  
Tél. 026 347 27 27

En 1927, le Dr Auguste a Marca ouvre son officine à l'avenue de la gare 4 à Fribourg. À l'époque, l'ancienne gare CFF était sur le point de se déplacer à son lieu actuel. Suite à son mariage avec Germaine, née Ravinet, également pharmacienne, la réputation de cette pharmacie dépasse rapidement les limites de la ville et nombreux sont les patients qui venaient de tout le canton "chez Marca".

#### LA PHARMACIE DR A MARCA FÊTE SES 90 ANS!

Nonante ans plus tard, les six transformations successives ont contribué à moderniser sans cesse les locaux et à offrir les dernières technologies du moment. Dans les années 70, la continuité est assurée par les trois enfants des fondateurs, Simone, Jean et Michèle a Marca qui développent, toujours avec mérite et passion, l'entreprise familiale.

Après 45 ans à la barre du navire, Michèle a pris une retraite bien méritée et la petite fille des fondateurs, Catherine, assure désormais la direction opérationnelle de l'officine.

Depuis 3 générations, la pharmacie Dr a Marca accueille une clientèle variée et exigeante qui rend la profession du pharmacien si passionnante!

BIEN-ÊTRE

 **La Pharmacie  
Dr a Marca**

**Les membres APF reçoivent  
un rabais de 10% sur la remise  
de médicaments des listes  
D et E et les articles  
de parapharmacie**

## LES BRÈVES

En ce qui concerne la protection juridique, nous nous permettons de vous rappeler que dans le prix de la cotisation de CHF 80.- est compris le lieu du risque de base, soit votre adresse. Si vous avez une deuxième adresse, appartement(s), vous devez impérativement annoncer par écrit le(s) lieu(x) afin que ces derniers soient couverts et inclus dans votre cotisation annuelle. La prime sera modifiée en conséquence. La cotisation annuelle pour, 1 bien : CHF 80.- ; de 2 à 5 biens : CHF 105.- ; 6 biens et plus : CHF 130.- ; prime annuelle de l'extension de la protection juridique auprès de la Protekta par objet loué par année: CHF 40.-.

La date de l'assemblée générale de l'APF Fribourg est fixée au **jeudi 6 juin 2019**. L'invitation sera encartée dans la prochaine édition de notre journal.

Comme vous avez pu le constater, nous avons envoyé les cotisations annuelles pour l'année 2019, nous vous remercions de faire bon accueil à ce bulletin de versement.

## NOUS CONTACTER



#### Secrétariat

Av. de Beauregard 30 // 1700 Fribourg  
T. 026 347 11 40 // F. 026 347 11 45  
info@apf-hev-fr.ch // www.apf-hev-fr.ch

#### Horaires permanence téléphonique

Tous les jours de 8h30 à 11h00

#### IMPRESSUM

Editeur: APF-HEV Fribourg  
Conception: Piment Graphic Design, Givisiez  
Illustrations: Joël Meyer, Fribourg  
Impression: Imprimerie St-Paul, Fribourg  
Tirage 01/2019: 2450 exemplaires (700 en français & 1750 en allemand)  
© www.apf-hev-fr.ch - Mars 2019

## PUBLICITÉ

**COMMENT EXPLIQUER QUE LA  
PLUPART DES PROPRIÉTAIRES  
DEMEURENT FIDÈLES AU  
CHAUFFAGE AU MAZOUT?**

Consultez-nous. Nous vous en  
donnerons les raisons.

Conseil gratuit  
**0800 84 80 84**

**CHAUFFER AU MAZOUT**  
L'énergie raffinée

**HYPOTHÈQUE  
rénovation  
BCF**

**RABAIS  
JUSQU'À  
0,5%**  
SUR LE TAUX FIXE  
5 ANS CONVENU



Pour rénovation, transformation  
ou agrandissement d'un logement

 **Banque Cantonale  
de Fribourg**

www.bcf.ch

simplement ouvert