

# APF INFO

**02-2019**  
Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**Lors de la reprise d'un appartement que je loue, j'ai pu constater que ma locataire avait peint quelques murs en couleur. Comme elle m'a loué son appartement pendant 10 ans, elle refuse de payer la remise en état prétextant que la durée de vie de la peinture blanche initiale était amortie. Qu'en est-il ?**



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

Selon les règles usuelles "à la fin du bail, le locataire doit restituer la chose dans l'état qui résulte d'un usage conforme au contrat" (art. 267 al.1 CO). Le locataire n'assume ainsi une responsabilité que s'il a fait un usage anormal de l'objet loué. La frontière entre l'utilisation conforme et excessive n'est pas toujours facile à établir. Une usure normale des locaux s'apprécie en fonction de leur destination. D'une manière générale, le locataire répond des défauts qui excèdent l'usure normale. Néanmoins, l'indemnité que le locataire doit au bailleur à ce titre ne correspond pas à la valeur à neuf des installations, mais à la valeur actuelle de ces dernières. L'indemnité doit ainsi tenir compte du degré de vétusté des installations en fonction de la durée de vie de ces dernières. La durée de vie d'une peinture de revêtement de mur étant dans la règle de 8 ans, dans notre cas de figure ce délai étant dé-

passé, votre locataire n'encourt aucune obligation de réparer le dommage.

Par contre, le fait de repeindre une paroi et de recouvrir la couleur initiale par une autre couleur correspond à une modification de l'objet loué. Dans une telle hypothèse, si le bailleur n'a pas autorisé une telle modification, il peut exiger que l'objet soit restitué dans son état initial.

Ainsi, dans le cas d'espèce, votre locataire est tenue de prendre en charge au minimum les coûts du matériel et du travail nécessaire pour éliminer cette couche colorée, ce d'autant plus si cette dernière est de couleur foncée.

La situation aurait été différente si votre locataire vous avait préalablement demandé l'autorisation d'effectuer cette modification et que vous lui ayez expressément donné votre accord.

Dans une telle hypothèse, régi par l'art. 260 al. 1 CO qui prévoit que l'accord doit revêtir la forme écrite, pour des motifs

de sécurité juridique, le bailleur ne peut plus exiger la remise en état à la fin du bail à moins que le contraire n'ait été expressément stipulé dans l'accord (art. 260 al. 2 CO).

PUBLICITÉ

## SOMMAIRE

MA QUESTION À L'APF .....	1
L'ÉDITORIAL .....	2
RECETTE .....	2
<b>RUBRIQUE SÉCURITÉ</b> Augmenter efficacement et simplement la protection antieffraction .....	3
<b>RUBRIQUE HABITAT</b> 5 minutes pour comprendre les terrasses écologiques .....	4
<b>RUBRIQUE FINANCIÈRE</b> Usufruit ou droit d'habitation ? .....	4
<b>RUBRIQUE SÉCURITÉ</b> Le droit à la protection des données, une illusion ? .....	5
<b>RUBRIQUE HABITAT</b> Le four à vapeur et la santé .....	6
<b>RUBRIQUE PAYSAGÈRE</b> Des courts circuits pour économiser de l'énergie .....	6
<b>RUBRIQUE SANTÉ</b> Bonjour cumin, adieu flatulences! .....	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,

La vague verte submerge aussi la Suisse. Des élèves courbent l'école pour manifester, pensant ainsi pouvoir sauver le climat. Nous n'avons pas besoin d'une telle hystérie. La protection climatique nous tient tous à cœur. La politique suisse fait déjà beaucoup. D'après les chiffres publiés par

l'Office fédéral de l'environnement, les émissions de CO<sub>2</sub> ont été réduites de 26.5 pour cent par rapport à 1990, alors que la population augmentait de 25 pour cent et les immeubles résidentiels de 33 pour cent. Merci aux propriétaires fonciers !

La consommation finale d'énergie par tête visée pour 2020 par la stratégie énergétique 2050 est d'ores et déjà atteinte. Le climat nous concerne tous. Il n'est donc pas admissible que seul le domaine des bâtiments continue à être frappé. Quatre ans tout juste après l'adoption du modèle de prescriptions énergétiques des cantons (MoPEC), la majorité des cantons sont dans la phase de son application dans leurs prescriptions cantonales. Vaud, les deux Bâle et Obwald l'ont mis en œuvre pour la fin 2018. Le canton de Vaud n'a pas introduit l'obligation de remplacer les chaudières par des énergies renouvelables. Le modèle a également été adouci dans le canton de Bâle-Campagne. Les cantons de Soleure, Lucerne et Berne ont dû passer par une votation populaire. Soleure et Lucerne ont accepté les prescriptions, tandis que Berne a refusé la modification législative le 10.2.2019. La consultation est en cours dans les cantons des Grisons, d'Appenzell, d'Argovie, de Neuchâtel, de Zurich, de St-Gall, de Thurgovie et de Fribourg. Il semblerait que seul un petit nombre d'éléments du MoPEC seront appliqués dans les cantons de Thurgovie et de Zurich. Malgré les efforts d'harmonisation des directeurs cantonaux de l'énergie, il n'y aura visiblement pas de mise en œuvre du MoPEC sur l'ensemble du territoire : quelques cantons veulent aller plus loin que le MoPEC, alors que d'autres freinent des deux pieds pour introduire de nouvelles réglementations.

Et qu'en est-il de notre canton? Je ne connais pas encore les résultats de la consultation, mais je suis curieux de la proposition de loi que le Conseil d'Etat soumettra au Grand Conseil dans les prochains mois. Quoi qu'il en soit, notre association doit utiliser la marge de manœuvre à disposition pour faire passer ses idées et contenir la rage de régulation.

A notre connaissance, la Suisse réoriente sa politique énergétique, notamment en matière de bâtiments. Les propriétaires fonciers pèsent soigneusement les avantages et inconvénients des différents systèmes énergétiques. L'association des propriétaires fonciers les soutient en cela. Encouragez des personnes à devenir membres pour que plus de propriétaires fonciers bénéficient des avantages de l'APF/HEV.

Comme évoqué à plusieurs reprises, notre assemblée générale se déroulera le jeudi 6 juin 2019, à l'Auberge du Lavapesson à Granges-Paccot. Je serais très heureux de pouvoir vous y accueillir nombreux. ✓

**Risotto aux morilles****MAXIME GENOUD (15 ANS)**

Fils d'Alexandra Hermann Taner  
Tenancière de la buvette du petit train,  
Fribourg

**Pour 4 personnes**
**Risotto**

- 250 gr de riz spécial risotto
- 1 oignon
- 2 l de bouillon de légumes
- 1 dl vin blanc( en option)
- 80 gr parmesan râpé
- Beurre de cuisine
- Sel et poivre

Faites revenir l'oignon pelé et émincé finement dans un peu de beurre jusqu'à coloration dorée - Ajoutez le risotto et faites-le cuire pendant env. 3 min jusqu'à ce qu'il devienne translucide - Versez le bouillon au fur et à mesure, le temps que le risotto absorbe le liquide - Laissez encore mijoter 2-3 min. - Ajoutez le parmesan, puis bien remuer. Laissez encore cuire quelques minutes sur feu doux.

**Sauce aux morilles**

- 1 cs beurre
- 150-200gr de morilles coupées en deux, rincées et égouttées
- 2 dl de crème 25%
- 1 cube de bouillon de bœuf dans 2 dl d'eau

Faire fondre le beurre - Faire revenir les morilles quelques minutes en les remuant - Ajouter le bouillon de bœuf, laissez mijoter 15 min. (la morille doit bien être cuite) - Juste avant de servir, rajoutez la crème.

Il est possible de rajouter une échalote ou un oignon en début de cuisson.

**Dressage**

Dresser le risotto à votre convenance (également possible dans une assiette creuse) et verser délicatement la sauce aux morilles par dessus.

Vous pouvez rajouter du parmesan et servir immédiatement avec une salade.

**Bon appétit**

## 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  
[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)

# Augmenter efficacement et simplement la protection antieffraction

**Les biens immobiliers sont toujours aussi individuels que leurs propriétaires, de même que leurs idées en ce qui concerne la protection antieffraction. Mais tout compte fait, nous voulons tous la même chose, c'est-à-dire pas de cambrioleurs dans la maison.**



**BERNARD VONLANTHEN**  
Adjoint communication + prévention  
Police cantonale Fribourg

Lorsque les nuits s'allongent, le nombre de cambriolage augmente fortement. Les débuts de soirée, lorsque les gens sont encore occupés ailleurs, sont le plus souvent choisis pour commettre les effractions que l'on appelle les "cambriolages du crépuscule".. Ceux-ci sont généralement commis avec des moyens simples comme, par exemple, un tournevis ou un pied-de-biche. Les portes, les fenêtres ou les portes de terrasse sont fréquemment enfoncées. S'il manque la ferrure de protection sur la serrure de la porte d'entrée, il est possible d'arracher le cylindre. Il est rare que les parties vitrées soit brisées ou que des balcons soient escaladés.

## RENDONS LES CHOSES PLUS DIFFICILE POUR LES AUTEURS

Avant tout, les cambrioleurs ne veulent pas être vus et préfèrent intervenir sur la façade la plus discrète pour travailler sans être dérangés. Ensuite, ils ne veulent pas laisser de traces sur les lieux ou se blesser. Et enfin, si un cambriolage ne dure que deux minutes, l'effraction d'une porte ou d'une fenêtre ne doit pas prendre plus de 20-30 secondes. Des portes et fenêtres en partie ouvertes, comme l'habitant les laisse souvent en été, en raison de la chaleur, sont donc particulièrement vulnérables. Même les fenêtres basculées ou en imposte sont quasiment des fenêtres ouvertes. Une sécurité à 100% n'existe pas, mais de simples mesures peuvent déjà offrir une protection efficace de vos habitations. Mettez-vous à la place des cambrioleurs. Ceux-ci veulent avant tout ne pas être vus et évitent tout contact avec l'habitant. Ils

Un cambrioleur n'a besoin que de deux minutes en moyenne pour faire son travail. C'est-à-dire entrer par effraction, fouiller les lieux et repartir. Les auteurs ne cherchent pas des biens immobiliers de manière ciblée, mais au hasard. Une bande peut ainsi, durant une seule nuit, visiter plusieurs quartiers ou même des localités.

Grâce à un travail de prévention intensif et à des mesures adéquates, les vols par effraction et par introduction clandestine ont fortement diminué ces dernières années. Toutefois, en Suisse, nous enregistrons toujours plus de 20'000 cas par an. En 2018, il y a eu plus de 1000 cas dans le canton de Fribourg. Ceci démontre que fracturer des portes et fouiller des maisons en Suisse, cela vaut toujours la peine.

fuient les résistances mécaniques, les complications d'un lieu et les dispositifs de lumière actifs.

## COMMENCEZ PAR L'ENTRAIDE ENTRE VOISINS



Vous pouvez prendre quelques mesures efficaces, gratuites et immédiates et ceci, sans avoir besoin d'engager un artisan. Par exemple, entretenir de bonnes relations avec vos voisins qui peuvent jeter un coup d'œil au changement de l'environnement de votre propriété. N'hésitez pas à appeler sans délai la police (tél. 117) lorsque vous remarquez un comportement suspect, un véhicule suspect (no d'immatriculation) ou du bruit inhabituel dans le quartier. Une patrouille de police située à proximité pourra intervenir, et vous aurez contribué à l'interpellation des auteurs

en flagrant délit. Nous sommes reconnaissants pour chaque information reçue de la part de la population. Il existe également des moyens techniques abordables tels que minuteriers ou détecteurs de mouvement, qui simulent la présence des habitants. Pour celui qui est prêt à investir un peu plus dans la protection antieffraction, il existe des systèmes de sécurité mécaniques ou électroniques dans toutes les gammes de prix.

## DEMANDEZ DES CONSEILS

Dois-je installer un système d'alarme ou même un système de vidéosurveillance? De nos jours, il existe d'excellents systèmes techniques qui, selon l'importance de l'objet, ont un sens. Les mesures électroniques ne doivent toutefois pas être sous-estimées, car elles nécessitent un entretien régulier et doivent toujours être mises à jour. Aujourd'hui, bon nombre de systèmes sont même contrôlables via une application. Les portes, les stores, la lumière, les caméras, etc., tout peut être contrôlé avec le smartphone depuis n'importe où dans le monde. Mais attention, la partie adverse peut aussi le faire! Et certaines directives sur la protection des données doivent être respectées. Demandez conseils à un spécialiste. La Police cantonale Fribourg propose, gratuitement et sans engagement de votre part, des analyses sur les points faibles de votre propriété. Après une visite, un protocole de mesures personnalisées est établi.

Contact sous:  
[www.fr.ch/sommaire/prevention](http://www.fr.ch/sommaire/prevention)

PUBLICITÉ

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

Route de la Scie 1  
1753 Matran  
Nat. 079 218 28 89 Tél. 026 401 32 58 Fax 026 401 32 59

[www.jfdm.ch](http://www.jfdm.ch)  
[info@jfdm.ch](mailto:info@jfdm.ch)

**trane-auto**

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

*it's clean...*

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

**24/24**

**026 494 11 57**

## 5 minutes pour comprendre les terrasses écologiques

**TATJANA KRÜTTLI-BRÜGGER**

Responsable marketing / membre DG, HKM SA, Givisiez

La terrasse est l'endroit même de tranquillité et de loisirs. Chaleureuse, elle devient idéale pour passer de belles journées estivales. Durant ces dernières années, les valeurs écologiques et durables sont devenues un point essentiel pour le choix de sa terrasse. C'est pour cette raison qu'actuellement, le bois et le composite se démarquent des autres matériaux.

### TERRASSE EN BOIS

Les terrasses en bois ont le vent en poupe et ce n'est pas pour rien. L'ambiance naturelle et chaleureuse que projette ce matériau n'a rien à envier aux terrasses en plastique. Avantageux pour sa qualité et surtout sa durabilité, le bois est solide et résistant lorsqu'il est bien entretenu. C'est l'option la plus esthétique et authentique. De plus, la grande palette de coloris et de type de lames permet d'imaginer sa terrasse sans limite créative. A première vue, ce matériau naturel est très durable, cependant il peut poser un problème écologique. Le bois exotique est une denrée très recherchée et prisée du trafic illégal, ce qui engendre une quantité de problèmes écologiques. Pour contourner ces exploitations illicites, il est absolument nécessaire d'opter pour un type de bois labellisé FSC - Forest Stewardship Council qui gère les plantations de manière responsable. L'autre option est de se tourner vers un bois européen. Plusieurs marques sont proches de la qualité du bois exotique mais optimal pour la durabilité et l'écologie. Par exemple, l'entreprise norvégienne Kebony produit un bois qui, en plus de posséder tous ces avantages, est un matériau haut de gamme ne nécessitant comme entretien qu'un simple nettoyage.

### TERRASSE EN COMPOSITE

Une alternative encore plus respectueuse de l'environnement est le bois composite. Mais qu'est-ce que le bois composite? Élaboré de plusieurs éléments tels que de la poudre de bois et de polyéthylène, il devient de plus en plus tendance par sa résistance, sa durabilité et son coût. En effet, le composite se distingue de ses concurrents car il est particulièrement robuste. Il fait front à tous types de climats en plus d'être puissant face aux invités naturels ou parasites comme les champignons, la mousse et même les termites. Comme il n'est pas fait directement de bois, ces lames ne risquent pas de se fendiller, donc pas d'écharde aux pieds! Ce qui différencie surtout la terrasse en bois du composite, c'est l'entretien. En effet, la plupart des lames de bois nécessitent un traitement régulier et précis. Le composite, lui, requiert uniquement un nettoyage occasionnel à moindre coût.

Face aux problèmes écologiques il marque des points car son composant principal est issu de chutes et de découpes de bois brut. Evidemment, il est toujours indispensable de choisir un matériau recyclé issu d'exploitations labellisées et durables. L'inconvénient le plus répandu du composite est son aspect parfois trop plastique et pas assez authentique. Pour contrer ceci, il faut prendre garde que la quantité de bois contenue dans le composite atteigne les 50%.

La facilité d'entretien, le prix, la qualité et les facteurs écologiques font de ces 2 matériaux les grands mécènes de la scène extérieure. Selon ces options, il est tout à fait possible de trouver son bonheur pour profiter au mieux des belles saisons. ✓

## Usufruit ou droit d'habitation ?

**PATRICE DUPPONT**

Fondateur de pouvoir, responsable de la planification financière Banque Cantonale de Fribourg

Lors du décès dans un couple, il arrive fréquemment que le conjoint survivant ne puisse conserver la propriété du logement familial, en raison de la chute de ses revenus et de la part de la succession revenant aux enfants. D'autant plus que, statistiquement, c'est le mari qui décède le premier. À ce moment-là, le régime matrimonial est dissous et 50% du bénéfice du mariage revient à l'épouse (dans le cas du régime de la participation aux acquêts). Elle participe ensuite à la répartition de la masse successorale à hauteur de 50%, le reste allant aux enfants. On peut dire grosso modo que le conjoint survivant perd un quart du patrimoine familial.

Pour permettre à la veuve de rester dans ses murs, les deux époux auraient pu signer un avenant au contrat de mariage. Ainsi, comme la loi l'y autorise, ce document aurait prévu que la totalité du bénéfice du mariage, donc à l'exclusion des biens propres, reviendrait au conjoint survivant.

Mais un tel accord risque de ne pas suffire pour que la veuve puisse faire face à ses charges financières. Dans ce cas, le couple aurait pu passer un contrat d'usufruit avec ses enfants.

Ainsi le couple - l'usufruitier - cède sa propriété à ses enfants - les nus-proprétaires. Cet accord permettra au conjoint survivant d'occuper le logement ou de le louer. Cette solution n'est toutefois pas toujours praticable car l'usufruitier devra être capable d'assumer l'entier des charges de la maison et, principalement, celles qui sont liées à l'endettement hypothécaire, mais sans l'amortissement. Il devra également régler les impôts liés à l'immeuble, sans oublier la valeur locative ou les revenus d'une éventuelle location.

La famille pourrait choisir la solution du droit d'habitation. Ce régime permet de transférer la propriété aux enfants tout en garantissant à la veuve un droit personnel et incessible d'habiter le logement jusqu'à son décès, en la libérant de toute charge de propriétaire (à l'exception de l'imposition de la valeur locative), notamment les dépenses hypothécaires. Ces frais vont être transférés sur les épaules des donataires. Toute la question est de savoir si ces derniers seront capables de les régler.

En cas d'entrée dans un EMS, dont les frais nécessitent souvent le versement de prestations complémentaires et/ou de frais d'accompagnement au niveau cantonal, le droit d'habitation sera ignoré. En revanche, l'usufruitier se verra compter la valeur locative, réduisant le montant des prestations auxquelles il pourrait avoir droit. ✓



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



Tu bosses? Je cabosse!

L'ECAB'attitude!

Les grêlons endommagent les stores.  
**Montez-les!** Les vitres résistent davantage.

© www.publifidee.ch



www.ecab.ch

# Le droit à la protection des données, une illusion ?

**L'article 13 de la Constitution fédérale garantit à tout un chacun le droit à ce que les données qui le concernent ne soient pas traitées abusivement. Ce droit à l'autodétermination informationnelle ou de maîtrise sur les données nous concernant n'est-il pas une illusion au regard des développements technologiques actuels ?**

**JEAN-PHILIPPE WALTER**

Expert indépendant,  
commissaire à la protection  
des données du Conseil de l'Europe



L'éditorial du Temps du 11 janvier 2019 débutait par le constat suivant : « Nous avons perdu la bataille pour garder la maîtrise sur nos informations personnelles. L'enjeu, aujourd'hui, c'est de remporter celle visant à réglementer leur utilisation. » Alors sommes-nous vraiment démunis de tout pouvoir / maîtrise sur nos données personnelles et au-delà sur notre propre vie privée ? Et si nous suivons cet éditorial, n'est-il pas déjà trop tard ? « Le client n'a plus de secrets depuis longtemps ». Chaque individu serait ainsi non pas consommateur ou encore moins consomm'acteur, mais un produit ou un esclave des géants du Net ! Mais qu'en est-il vraiment ?

Le 25 mai 2018, l'Union européenne a mis en application son règlement général de protection des données (RGPD) qui renforce les droits des personnes concernées, impose de nouvelles obligations aux responsables de traitement et donne des pouvoirs et des compétences plus étendues aux autorités de protection des données, notamment leur permettant de sanctionner lourdement les abus. Le Conseil de l'Europe a également modernisé la Convention 108 de protection des données et adopté son protocole d'amendement le 18 mai 2018. En Suisse, la révision de la loi fédérale débattue au Parlement

piétine et ne devrait pas être adoptée durant la présente législature. Or le temps presse pour répondre aux défis de la société numérique et garantir les droits des personnes, ainsi que pour assurer le maintien du niveau de protection des données adéquat vis-à-vis de l'Union européenne, nécessaire à notre économie, sans quoi la libre circulation des informations pourraient être sérieusement entravée.

Une législation forte est certes indispensable, mais ne suffit pas pour que le citoyen-consommateur devienne réellement citoyen-consom'acteur et retrouve la pleine maîtrise sur les données qui le concerne et sur la gestion de sa vie privée. Plus que jamais le droit à la protection des données doit être défendu, car tout être humain, pour vivre, a besoin de son propre espace d'intimité lui permettant de dévelop-

per sa personnalité et agir librement. Sans ces espaces de liberté, la société et la démocratie sont aussi menacées. Si les technologies de l'information et de la communication nous offrent de nombreux avantages au quotidien, elles comportent des aspects moins reluisants qui menacent nos droits et libertés. Le recours à l'intelligence artificielle et le profilage des individus au travers de l'exploitation des mégadonnées recourant à des algorithmes plus ou moins fiables et débouchant sur des décisions automatisées peuvent avoir des conséquences désastreuses si elles ne sont pas suffisamment encadrées. Une société dominée par les algorithmes déresponsabilisant et asservissant la personne humaine ou imposant des technologies qui, chaque matin, vous dictent votre journée et votre manière de vivre, est une menace sérieuse qu'il faut à tout prix combattre

si nous voulons demeurer des hommes et des femmes libres... Il y a urgence à agir et comme pour le climat, c'est maintenant sinon il sera trop tard... Chacun et chacune d'entre nous doit se sentir concerné. Comme utilisateur, nous devons ainsi nous montrer critiques face au monde numérique dans lequel nous nous mouvons. Ne soyons pas naïfs, toute donnée, même en apparence anodine, est une mine d'informations à notre sujet pour ceux et celles qui les détiennent. Il convient de ne pas accepter la facilité et la commodité et de ne pas accepter sans questionnement tout ce que peuvent nous demander les applications que nous utilisons. Pourquoi être géolocalisé pour consulter une recette de cuisine ? Il n'y a en fait pas d'application gratuite. Ce sont nos données qui les financent. Si on tient à sa vie privée, on peut s'affranchir - certes encore partiellement - de la dictature des GAFAMs (Google, Apple, Facebook et Amazon) en utilisant des applications certes payantes, mais respectueuses de nos droits et notre vie privée. Par exemple, WhatsApp peut aisément être remplacé par Threema, produit suisse et indépendant. Il est donc urgent de reprendre sans attendre le contrôle sur nos données - partie intégrante de notre personne - sans quoi nous serons irrémédiablement soumis "à une puissance qui, depuis son savoir toujours plus omniscient, nous enjoint les actions à entreprendre". Sans nous en rendre en compte, nous serons les esclaves des technologies numériques que nous utilisons quotidiennement. "Big Brother" de "1984" d'Orwell en pâlerait de jalousie !

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

## Le four à vapeur et la santé



**EMMANUEL ROSSIER**  
Responsable  
SARINA ELECTROMENAGER SA

Grâce aux technologies et à l'évolution des appareils de cuisson, il existe aujourd'hui beaucoup de possibilités différentes pour cuire et préparer ses plats. Les techniques autrefois réservées aux cuisines professionnelles sont désormais à la portée de toutes et tous et équipent de plus en plus nos agencements. Mais cependant est-il possible de conserver la qualité et les bienfaits des aliments en les cuisinant ?

Il y a plusieurs façons de cuire ses aliments que ce soit en les grillant, en les chauffant dans un four conventionnel, ou en les réchauffant au micro-onde mais une façon semble réunir toutes ces fonctions avec la plus-value de conserver les valeurs nutritives et les bienfaits de ce que nous mangeons. Il s'agit du four vapeur qui permet de cuire les aliments (légumes, poisson, viande...) grâce à de la vapeur d'eau, sur le même principe que les cuiseurs vapeur. Ce four est muni d'un réservoir

d'eau à l'extérieur ou à l'intérieur de la cavité qui, une fois chauffée, produit de la vapeur dans la cuve. La cuisson des aliments se fait à basse température, permettant ainsi la préservation des sels minéraux et vitamines.

Les réels avantages sont que vos aliments ne seront pas desséchés contrairement à la cuisson dans un four normal et cela, même sans ajout de matières grasses ! Vous pourrez même sans problème cuire différents plats en même temps. Chacun bénéficiera d'une cuisson parfaite et ne sera pas dénaturé par l'odeur des autres plats.

### ET LA SANTÉ DANS TOUT ÇA ?

C'est simple, la cuisson à la vapeur permet de faire le plein de vitamines et minéraux et de redécouvrir le vrai goût des légumes. La cuisine au four vapeur est particulièrement savoureuse, mais aussi diététique. Elle permet d'éviter l'ajout de matières grasses tout en garantissant une texture fondante et moelleuse à vos aliments. Facile à digérer, la cuisine à la vapeur est parfaite pour garder la ligne et pour préserver votre santé !

PUBLICITÉ

Conseil  
Vente  
Installation

**SARINA**  
Electroménager

[www.sarina-electromenager.ch](http://www.sarina-electromenager.ch)

## Des courts circuits pour économiser de l'énergie

**CÉDRIC PROGIN**  
Architecte paysagiste  
dessine-moi un jardin Sàrl, Givisiez

Dans son livre «la face cachée du pétrole», qui date de 2007, Eric Laurent évoque différentes études européennes qui énoncent des chiffres déconcertants. Par exemple, 97 calories sont nécessaires pour acheminer 1 calorie d'asperge du Chili en Angleterre; il a aussi été décompté que 52 opérations de transport ont été nécessaires depuis la cueillette des tomates en Italie jusqu'à la mise en rayon des flacons de ketchup en Suède ; ou encore, présentée en 1996, une étude a abouti au résultat que l'importation annuelle de nourriture en Angleterre, tous moyens de transport confondus, génère 4,1 millions de tonnes de CO2. Aurait-on oublié qu'une des raisons premières pour laquelle nous mangeons est de nous procurer de l'énergie ?

### 3/4 de la population européenne vit en ville

L'agriculture urbaine peut et doit contribuer à faire diminuer ces chiffres, car près des 3/4 de la population européenne vit en ville et les possibilités sont multiples :

- Les murs et toits cultivés en aéroponie (racines nues dans l'air), hydroponie (racines nues dans l'eau), aquaponie (cultures maraîchères et élevage de poissons en circuit fermé),
- Les micro-élevages caprins ou ovins, la cuniculture, l'apiculture, l'apiculture ou même l'entomoculture (élevage d'insectes),
- Les cultures de champignons ou d'algues.

L'exploitation peut se concevoir comme des jardins partagés autour des immeubles, des jardins pédagogiques près des bâtiments publics, ou encore de véritables fermes urbaines, collectives ou privées.

Parmi les exemples réalisés les plus emblématiques, il faut citer Brooklyn Grange qui rassemble deux grandes fermes urbaines à Brooklyn et à Long Island. Elles produisent ensemble, sur une surface d'un peu plus de 30'000 m2 (seulement 3 hectares) plus de 22 tonnes de légumes par an sans intrant ni pesticide chimique. Elles accueillent des ruches, des poules pondeuses, et jouent un important rôle social au sein des communautés urbaines locales.

D'autres exemples plus concrets et proches de chez nous dans le prochain numéro.



Fribourg, Vaud, Valais



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

Intervention 24h/24h

**0800 240 002**

Rue de Vevey 202, 1630 Bulle / Verrerie 5A, 1870 Monthey / Rue Etraz 4, 1002 Lausanne

# Bonjour cumin, adieu flatulences!

**Variété indigène, le cumin des prés agrmente nos choucroutes et favorise la digestion. Plante discrète, il fleurit en ombelles blanches à rose pâle.**

## EMANUEL ROGGEN

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

Ce sont avant tout les graines du cumin, appelé cumin des prés ou carvi, qu'on emploie en phytothérapie comme en cuisine. Il leur faut deux ans pour mûrir. L'exploitation intensive des terrains sur lesquels prend racine cette fleur, ne lui permet plus d'arriver à maturation. Si bien qu'elle a pratiquement disparu en plaine.

Le cumin ressemble à la carotte sauvage qui, elle, a des feuilles velues. Il se distingue par son odeur typique. Celui qu'on appelle cumin chez nous est nommé carvi en France. Il existe en ef-

fet différentes variétés. En Inde, la variété Ajmud (*Carum roxburgianum*) est ajoutée dans les currys, les chutneys et Ajowan (*Carum copticum*) dans la pâtisserie et certaines boissons. Ces deux plantes ne poussent pas chez nous. Le cumin noir, prisé comme condiment en Iran, est plus petit et couleur ébène: il est issu de la corolle bleue de la nigelle. Très prisé en Allemagne, le cumin entre dans la composition de certains alcools digestifs comme le *Kümmel*, ou dans le *Pumpernickel*, ce pain noir fait de seigle broyé. Les feuilles peuvent s'ajouter à une salade, un potage ou en décoration, crues ou frites. La racine, qui contient du sucre et de l'amidon, se consomme comme un légume. En Hongrie, cette épice assaisonne le goulasch. En Tunisie, elle compose l'assaisonnement harissa.

S'il vous arrive de pétarader, d'avoir des expulsions venteuses discrètes et odorantes ou tonitrueuses, pensez au cumin! Pour soulager le météorisme des ruminants, on recourt également au cumin, qu'on retrouve dans la poudre anti-diarrhéique vétérinaire en vente dans les drogueries Roggen.

L'infusion de cumin est idéale non seulement en apéritif (pour stimuler la salive et ouvrir l'appétit), mais aussi en digestif (après un mets copieux). Pour la préparer, écraser 1 cuillerée à café de graines de cumin dans un mortier, puis infuser à couvert dans une tasse d'eau bouillante pendant maximum 10 minutes. Filtrer et boire par petites gorgées. ✓



© Julia Sudnitskaya / Fotolia

## Fiche technique

### CARVUM CARVI

#### HISTOIRE

Repéré dans les habitations lacustres du néolithique, on trouve la trace du cumin en Egypte, 1'500 ans avant Jésus-Christ. Il apparaît au XII<sup>e</sup> siècle dans des livres de médecine allemande sous le nom de Cumich, ainsi qu'à la fin du XIV<sup>e</sup> siècle dans les manuscrits de cuisine anglaise.

#### NOMS POPULAIRES

Son nom latin, *Carum*, est issu de son origine, la région de Carie en Asie Mineure, alors que *carvi* provient de l'arabe et signifie «racine à sucre». On l'appelle aussi carvi, cumin romain, cumin étranger, caraway d'Andalousie, anis des Vosges ou faux anis.

#### BOTANIQUE

De la famille des Apiacées, le cumin a des feuilles finement découpées, se terminant en pointe. Sa tige est vert clair, cannelée. Ses fleurs blanches se présentent en ombelles composées, au sommet inégal. Ses fruits verdâtres appelés graines, recourbés en forme de banane, à maturité en fin d'été, deviennent bruns en séchant.

#### VERTUS

Carminatives, les graines soutiennent la digestion, combattent les flatulences et l'aérophagie. Le trio fenouil-cumin-anis favorise la lactation. En condiment, il rend plus digestes les mets comme la choucroute, les fromages, la charcuterie et les pains complets.

## PUBLICITÉ

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

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

sanitaire  
adduction d'eau  
ferblanterie  
couverture  
entretien

**RM**  
Robert Mauron SA

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

### SARINA SA électroménager à Prez-vers-Noréaz



Voilà maintenant déjà 2 ans que l'entreprise SARINA Electroménager SA a ouvert ses portes au chevet de sa grande sœur SARINA CUISINE SA dans ses locaux à la route de Fribourg 80 à Prez-vers-Noréaz !

Petite entreprise venant compléter et développer les services et prestations existantes, Sarina Electroménager SA est votre nouveau partenaire pour le conseil, la vente et l'installation d'appareils ménagers.

Spécialisé dans le remplacement d'anciens appareils que ce soit dans vos cuisines privées ou pour vos biens immobiliers, ainsi que pour le choix d'appareils pour tous vos nouveaux projets, SARINA Electroménager SA vous pro-

pose des solutions adaptées à vos besoins et à votre budget !

**Sarina Électroménager SA**  
Rte de Fribourg 80  
1746 Prez-vers-Noreaz  
T. 026 401 20 83

BIEN-ÊTRE

**SARINA**  
SA  
Electroménager

Sur présentation de leur carte, les membres APF-FR profitent d'un **rabais exceptionnel de 50% sur tous les appareils poses libres: congélateurs, réfrigérateurs, lave-linges etc... de la marque Electrolux! (hors installation).**

## LES BRÈVES

La date de la prochaine assemblée générale de l'APF Fribourg est fixée au jeudi 6 juin 2019. La convocation est jointe à ce journal. Merci d'avance de votre participation ! **Inscriptions jusqu'au 30 mai 2019.**

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.-.

## 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: media f sa, Fribourg  
Tirage 02/2019: 2450 exemplaires (700 en français & 1750 en allemand)  
© www.apf-hev-fr.ch - Mai 2019

PUBLICITÉ

**QUEL EST LE COÛT RÉEL DE L'ASSAINISSEMENT DE VOTRE CHAUFFAGE AU MAZOUT?**

Consultez-nous. Nous vous indiquerons les prix de référence.

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