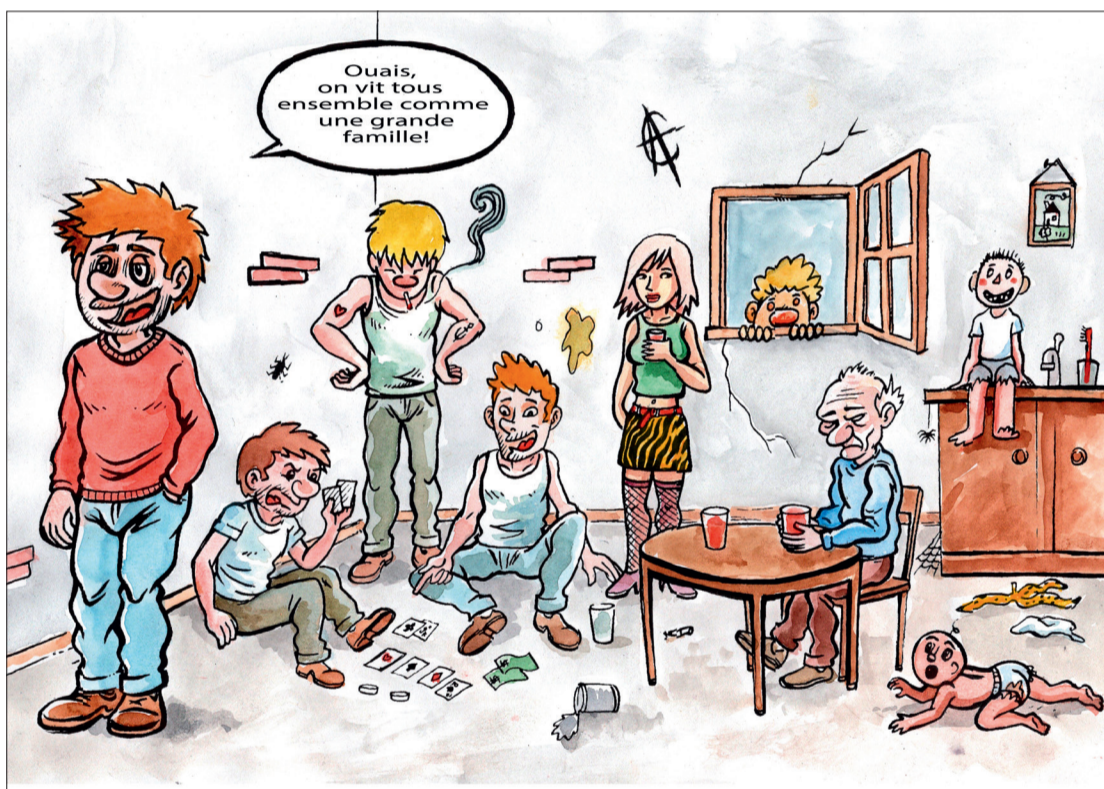


# APF INFO

**01/2023**  
Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**Lors de son divorce, ma locataire s'est vue attribuer l'utilisation du logement conjugal. Depuis, sa fille ainsi que le mari de cette dernière et leurs deux enfants se sont installés dans l'appartement. Je trouve que cette situation crée des désagréments et on m'a indiqué que je pouvais résilier le bail sur la base de l'art. 250 f al. 3 CO avec effet immédiat. Qu'en est-il ?**



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

Pour le Tribunal fédéral, « l'hébergement de familiers » par le locataire est admis pour autant que cela ne provoque pas une suroccupation des locaux. Lorsqu'un locataire héberge son enfant adulte et qu'il n'y a plus de devoir légal d'entretien, il faut déterminer, en fonction des circonstances, si la volonté de conclure un contrat existe. Il convient d'établir s'il s'agit d'une sous-location, d'un prêt à usage ou autre.

Dans arrêt récent (Arrêt 4A\_521/2021), le Tribunal fédéral a examiné la question de l'accueil du membre d'une famille en contrepartie d'une prise en charge du loyer hors de toute obligation légale d'entretien. Pour les Juges de la Haute Cour, une fois le devoir légal d'entretien éteint, la volonté de conclure un contrat de sous-location est à déterminer au cas par cas. Si la relation de sous-location n'entraîne pas nécessairement que l'utilisation

des locaux soit qualifiée d'hébergement, la simple participation aux frais du ménage d'un enfant habitant chez ses parents n'implique pas automatiquement la conclusion d'un bail. C'est donc la volonté (ou non) de conclure un contrat (animus contrahendi) qui est déterminant. « En d'autres termes, il s'agit de déterminer si l'enfant et le locataire ont voulu conclure un contrat ». A cet égard, les Juges de Mon Repos considèrent qu'un contrat de sous-location est nécessairement conclu, lorsqu'un locataire et un de ses enfants conviennent que tout ou une partie d'un appartement est mise à disposition de l'enfant à contrepartie de la prise en charge du loyer (Xavier Rubli. Accueil de l'enfant du locataire en dehors de toute obligation légale d'entretien : hébergement, prêt à usage ou sous-location? Arrêt 4A\_521/2021, Newsletter Bail.ch février 2023).

Comme le relève ce commentateur, cette opinion du Tribunal fédéral est controversée de nombreux auteurs estimant que l'accueil non seulement des concubins mais aussi de parents

ou d'enfants ne constituent pas une sous-location, même si ces derniers participent au paiement.

Pour revenir à votre question initiale, comme votre locataire n'a pas sollicité votre accord pour cette sous-location, il s'agit d'examiner si un motif valable de refuser la sous-location au moment où vous auriez dû être consulté était présent. Ces motifs sont mentionnés à l'art. 262 al. 2 CO, soit le refus du locataire de communiquer les conditions de la sous-location, les conditions sont abusives ou la sous-lo-

cation présente des inconvénients majeurs pour le bailleur. A ces conditions s'ajoutent encore un éventuel abus de droit. ✓

PUBLICITÉ

# Protekta

L'assureur protection juridique  
des particuliers et des entreprises.

## SOMMAIRE

MA QUESTION À L'APF	1
L'ÉDITORIAL	2
<b>RECETTE</b>	
Le poulpe méditerranéen	2
<b>NOUS CONTACTER</b>	2
<b>RUBRIQUE ASSURANCE</b>	
Femmes et prévoyance	3-4
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
Centre de Compétences en Rénovation des Bâtiments	5
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
Redonnez un coup de jeune à votre agencement de cuisine	6
<b>RUBRIQUE SANTÉ</b>	
Le genièvre, petite baie aux grandes vertues	7
<b>LES BRÈVES</b>	
La Pinte d'Ecuvillens	8

**RUDOLF VONLANTHEN**  
Président APF/HEV Fribourg



Chère propriétaire,  
Cher propriétaire,

Nous voici entrés dans une nouvelle ère, face à d'énormes défis à relever. Je ne citerai ici que quelques thèmes sur lesquels la politique devra se prononcer et apporter des solutions dans un proche avenir.

- Valeur locative du logement principal
- Impôt foncier
- Pénurie d'énergie
- Développement des énergies renouvelables
- Pénurie de logements
- Pénalisation du mariage

Autant de sujets qui nous préoccupent parfois depuis longtemps et ne peuvent nous laisser indifférents.

**Valeur locative du logement principal:** Comme déjà mentionné dans le dernier numéro, le Conseil National a, de façon étonnante et improdutive, rejeté le projet présenté, après que le Conseil Fédéral et le Conseil des Etats aient approuvé un changement de système. Voilà qui est décevant et incompréhensible, d'autant plus que le processus politique propose suffisamment de procédures d'élimination des divergences, lesquelles auraient permis de trouver un dénominateur commun convenant à la majorité. On nous a promis une prise de position avant les élections d'automne 2023. Nous suivons avec intérêt l'évolution de la situation.

**Impôt foncier:** Sous le titre «Hausbesitzer liefern deutlich mehr Geld ab» («Les propriétaires immobiliers versent nettement plus d'argent»), le *Berner Zeitung (BZ)* informait que les propriétaires immobiliers doivent s'acquitter d'environ 20% d'impôt foncier supplémentaire dus à la réévaluation des bâtiments. Voilà qui procure des recettes fiscales bienvenues à nombre de communes. Cependant, il faut relever que cet impôt n'est plus justifié, car les propriétaires immobiliers paient déjà depuis longtemps, sous d'autres formes, les coûts en rapport avec le bien immobilier. L'impôt foncier devrait être supprimé ou du moins réduit. Comment le canton de Fribourg va-t-il réagir ?

**Pénurie d'énergie:** Récemment, une brochure cantonale a atterri dans nos foyers, prodiguant des conseils importants et utiles en matière d'économies d'énergie. On ne peut qu'y souscrire. Songeons cependant que l'approvisionnement énergétique actuel est assuré à 61,5% par les centrales hydrauliques, à 28,0% par les centrales nucléaires et à 9,6% par les énergies renouvelables. Nous soutenons les mesures d'économies volontaires proposées. Cependant, il ne suffit pas d'économiser. Il importe maintenant de promouvoir activement les énergies renouvelables. Mais n'oublions pas que les installations photovoltaïques pour la propre production de courant ainsi que les installations de chauffage, y compris les pompes à chaleur pour la production thermique, ne fonctionnent hélas pas hors réseau électrique.

Les activistes du climat devraient eux aussi contribuer à la recherche de solutions réalistes au lieu de s'enchaîner, se coller, manifester et d'entraver, insulter et porter préjudice à la population citoyenne. Ils devraient témoigner plus de respect et de compréhension à l'égard de notre société, car notre prospérité n'est pas tombée du ciel: nous l'avons acquise durement, à la sueur de notre front.

Je vous souhaite un printemps bien-faisant, réjouissant et détendu. ✓

## Le poulpe méditerranéen

**SERAFIM SILVA**  
Chef de La Pinte d'Ecuvillens

### Préparation

Connu comme espèce de pieuvres de la famille des octopodidae (*Octopus vulgaris*), le poulpe méditerranéen vit dans les eaux côtières des mers tropicales et subtropicales. C'est l'espèce la plus étudiée, notamment pour son intelligence élevée pour un invertébré. Sa durée de vie est en moyenne de deux ans, car elle meurt après s'être reproduite. Le poids d'un poulpe varie de 1 kg (taille jeune) à 8 kg (taille adulte).

Le poulpe peut être servi en salade froide ou grillé. Je recommande comme préparation avant cuisson si on l'achète frais, de le battre sur sa longueur pour le rendre plus tendre.

### Ingrédients (6 personnes)

- poulpe frais de 3 à 4 kg
- 2dl huile d'olive vierge
- 2 kg p.d.t. Charlotte moyennes cuites avec la peau
- 2 oignons coupé finement en rondelles
- 10 gousses d'ail coupées
- 200 gr d'olives naturelles
- ciboulette ficelée
- légumes de saison et choux frisé

- battre le poulpe avec un bâton
- mettre de l'eau à bouillir, y ajouter le poulpe et cuire pendant 1 heure et demie
- retirer le poulpe sur un plateau et laisser refroidir 1 heure
- couper les tentacules individuellement
- rôtir les p.d.t. sur un plat en arrosant avec de l'huile d'olive et fleur de sel et mettre au four pendant 6 minutes à 250 degrés
- dans une poêle assez grande pour 6 tentacules, ajouter de l'huile d'olive et dorer les tentacules sur les deux côtés
- dès qu'elles sont bien dorées, ajouter l'ail coupé et les olives sans laisser brûler l'ail.

### Pour le dressage des assiettes

Mettre les p.d.t. au milieu des assiettes, ajoutez les tentacules par-dessus, puis les oignons en rondelles sur le poulpe. En finition, ajouter les olives et l'ail avec l'huile d'olive chaude de la cuisson. Pour finir dresser avec de la ciboulette ficelée et le bouquet de persil. Vous pouvez également servir avec des légumes de saison et du choux frisé.

### Bon appétit!



En tant que membre APF, Le restaurant la Pinte vous offre l'apéro sur présentation de votre carte lors de votre prochain repas.

## NOUS CONTACTER



**Secrétariat**  
Av. de Beauregard 30 // 1700 Fribourg  
T. 026 347 11 40 ou 079 137 06 40  
info@apf-hev-fr.ch // www.apf-hev-fr.ch

**Horaires permanence téléphonique**  
Tous les jours de 8h30 à 11h00

### PUBLICITÉ



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

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

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

# Femmes et prévoyance – ce que cela signifie pour les PME

**Comparé aux hommes, les femmes ont moins confiance dans leurs connaissances financières et adoptent un comportement d'épargne moins orienté sur le rendement, comme le montre une nouvelle étude de l'institut de recherche Sotomo. Cela contribue à ce que les femmes soient plus susceptibles de rencontrer des difficultés financières à la retraite. Les employeurs clairvoyants soutiennent donc leurs employées: en proposant une offre intéressante en matière de prévoyance professionnelle et en renforçant leur savoir-faire, ils retiennent les talents sur le long terme et favorisent leur loyauté.**

**CHRISTIAN MEIER**  
ZÜRICH, Agent général  
Lic. iur. HSG, Avocat



Aujourd'hui ici, demain là-bas. De nombreux employés considèrent leur employeur comme une sorte de partenaire durant une période de leur vie. Si une opportunité plus intéressante se présente, ils poursuivront leur voyage. De même, les séjours à l'étranger, les formations continues ou la naissance d'enfants entraînent souvent des démissions ou une réduction sensible du temps de travail. Pour les entreprises, cela implique des coûts de recrutement élevés et une perte régulière de savoir-faire et de relations personnelles bien établies.

Des deux côtés, on oublie souvent que le lien avec l'employeur ne se limite pas à l'instant présent, mais perdure toute la vie sous la forme de la prévoyance professionnelle. En effet, à chaque étape de leur vie profession-

nelle, les employés emportent avec eux un élément important de leur avenir: leurs économies dans la caisse de pension, avec lesquelles ils vivront un jour lorsqu'ils partiront à la retraite. Les employeurs avisés proposent donc une offre intéressante à leurs employés en matière de prévoyance et la leur présentent de façon proactive. Ils créent ainsi un lien qui va bien au-delà du moment présent et qui peut favoriser la loyauté des employés.

## **Pourquoi les femmes présentent plus souvent des lacunes de prévoyance**

Comme le montre une nouvelle étude, les employeurs peuvent marquer des points, en particulier auprès des femmes. Les femmes avec enfants en particulier présentent plus souvent des lacunes de prévoyance que les hommes et ont plus de risques d'être confrontées à des difficultés financières à la retraite. La raison réside dans les différences de parcours professionnel, comme le montre la nouvelle étude «**Femmes et prévoyance – davantage de connaissances pour l'égalité des chances**» réalisée à la demande de *Zurich Suisse* et de l'association *Geschlechtergerechter*. Comme auparavant, de nombreuses femmes réduisent ou interrompent leur activité professionnelle à la naissance d'un enfant tandis que chez les hommes, la paternité a souvent moins d'impact sur la vie professionnelle. De ce fait, 40 pour cent des femmes déclarent présenter des lacunes dans les paiements des cotisations de la prévoyance

obligatoire. Chez les hommes, ce taux est de 30 pour cent (voir illustration 1).

À cela s'ajoute le fait qu'actuellement deux tiers des femmes avec enfants ne pourraient pas assurer leur subsistance seules avec leur revenu. En revanche, cette proportion n'est que d'environ un cinquième chez les hommes et les femmes sans enfant (voir illustration 2).

Et en gagnant moins, il est plus difficile d'épargner du capital dans la prévoyance vieillesse et le risque de se retrouver avec une lacune est donc plus élevé. Combiné à un événement imprévu de la vie, par exemple une séparation, une invalidité ou la perte d'un emploi, cela peut entraîner des difficultés financières à la retraite. Pour éviter cela, les entreprises peuvent proposer à leurs employés des offres intéressantes à plusieurs niveaux.

## **1. Mettre fin aux inconvénients du travail à temps partiel pour les collaborateurs**

Les entreprises peuvent réduire ou supprimer entièrement la **déduction de coordination** dans la prévoyance professionnelle. Cette déduction intervient dans le calcul du montant des primes d'épargne mensuelles. Si la déduction est la même pour tous les collaborateurs quel que soit leur temps de travail, elle est particulièrement importante pour les collaborateurs à temps partiel, car elle réduit le montant de l'épargne de manière disproportionnée.

## **2. Offrir plus que ce qui est prescrit**

Les entreprises ont la possibilité de verser des primes d'épargne généralement supérieures au taux minimum légal. Elles créent ainsi une flexibilité dans les deux sens du terme: d'une part, il est possible de réduire temporairement son temps de travail en cas de prestations surobligatoires, sans pour autant être confronté à une lacune problématique. D'autre part, cela permet aux employés de verser davantage d'argent. La loi prévoit en effet qu'une entreprise verse au moins la moitié des primes d'épargne. Si les collaborateurs ont la possibilité d'effectuer ce que l'on appelle des rachats volontaires, ils peuvent combler les éventuelles lacunes du passé pendant les phases durant lesquelles leurs revenus sont plus élevés. Il est important que les entreprises fassent régulièrement part de ces offres à leurs collaborateurs. Quiconque entreprend de bonnes actions ne doit pas oublier d'en parler.

## **3. Épargner dès 18 ans**

Les entreprises peuvent optimiser le processus d'épargne et proposer aux collaborateurs d'épargner pour la retraite dès l'âge de 18 ans, là où la loi contraint à le faire à partir du 24<sup>e</sup> anniversaire seulement. Si les collaborateurs commencent à épargner plus tôt, ils recevront une rente plus élevée ensuite ou pourront réduire les pourcentages entre-temps sans que cela ne pèse trop lourd dans la balance.

**GYP SERIE-PEINTURE**  
**Massardi SA**

**1680 Romont**

tél. 026 652 26 42

fax 026 652 38 43



**Qualité - Confiance**

**Qualität - Vertrauen**

**Gilberte Schär**  
immo63 Sàrl/GmbH  
Beaulieu 63, 3280 Murten

+41 (0)76 568 15 23  
doudou.murten@immo63.ch  
www.immo63.ch

**Immobilien: Verwaltung  
Mediation  
Maklertätigkeit  
Marktanalyse  
Berufsberatung**

**Gérance  
Médiation  
Courtage  
Etude marché  
Conseil formation**

## 4. Instaurer des plans d'épargne au choix

Les entreprises ont la possibilité de proposer ce que l'on appelle des plans d'épargne au choix: un plan d'épargne au choix consiste en deux plans d'épargne supplémentaires que l'entreprise peut proposer à ses collaborateurs. Ainsi, vous favorisez non seulement l'épargne supplémentaire de vos collaborateurs, mais vous leur offrez également une plus grande marge de manœuvre pour leur prévoyance.

## 5. Inciter les hommes à travailler à temps partiel

Enfin, les entreprises peuvent se positionner comme des employeurs modernes en général et permettre également aux hommes de bénéficier d'un temps partiel. Les femmes ne sont alors pas obligées de quitter immédiatement leur emploi ou de réduire fortement leur temps de travail après une naissance. Ainsi, l'entreprise conserve un précieux savoir-faire. Et le montant de l'épargne dans la prévoyance est mieux équilibré entre les sexes.

## 6. Entrez dans de bonnes actions et parlez-en

Si les entreprises proposent de telles offres, elles ne doivent pas hésiter à

en parler et à montrer à leurs collaborateurs ce que l'employeur fait pour leur avenir d'une part et d'autre part, ce que les collaborateurs peuvent entreprendre eux-mêmes pour leur sécurité financière à la retraite. La réflexion sur le système de prévoyance suisse et sur les mécanismes de placement en général leur permet de renforcer leurs compétences en matière de finances et de prendre confiance en leurs propres connaissances. Il est préférable que les employeurs abordent le thème de la prévoyance dès l'entretien d'embauche et en fournissant régulièrement des informations ensuite.

Les femmes en particulier peuvent bénéficier de telles informations. Car dans l'étude, les femmes mentionnent nettement plus souvent que les hommes qu'elles ne possèdent pas les connaissances nécessaires en matière de placement. C'est sans doute la raison pour laquelle les femmes ont davantage tendance à placer leurs épargnes de manière conservatrice. Alors que 48 pour cent des hommes placent leurs épargnes avec une perspective de rendement, ce taux n'est que de 32 pour cent pour les femmes. Les femmes misent donc plutôt sur des

produits financiers axés sur la préservation de la valeur de l'épargne.

## 7. Informer sur les opportunités du marché

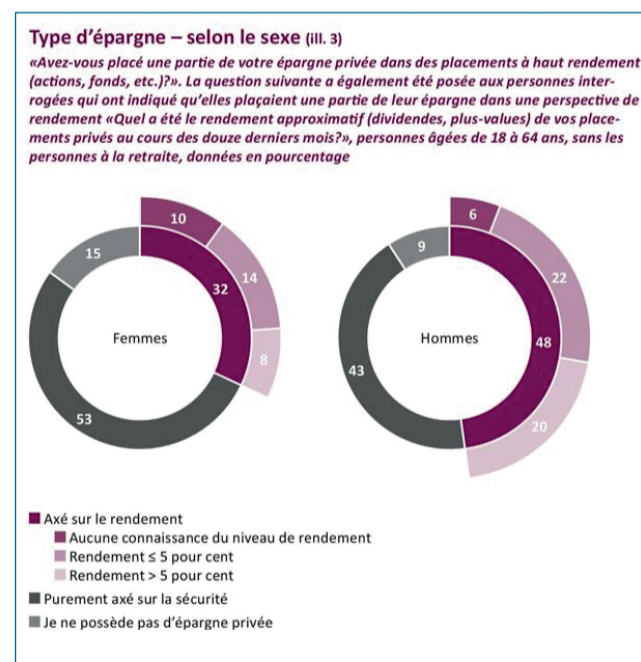
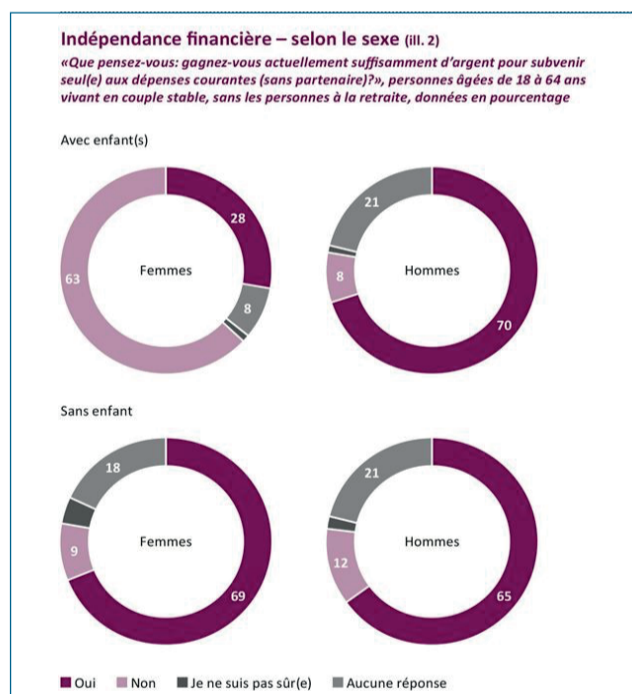
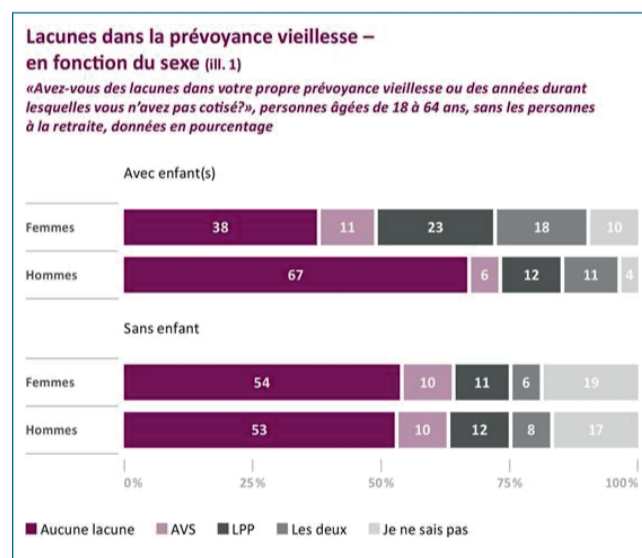
Contrairement aux actions, votre argent ne subit pas de fluctuations de valeur régulières. Mais comme les taux d'intérêt sont aux abonnés absents ces dernières années et que l'argent se déprécie rapidement en raison d'une inflation record actuellement, un compte d'épargne perd même de la valeur en ce moment. Il en va autrement pour les actions: même si la valeur des actions peut parfois fluctuer fortement et que des crises peuvent survenir entre-temps, sur une durée d'environ dix ans ou plus, les actions se sont révélées nettement plus rentables que les autres catégories de placement dans la plupart des phases. C'est pourquoi plus il reste de temps avant qu'une personne ne parte à la retraite, plus l'épargne privée devrait comporter une part d'actions importante, dans le troisième pilier par exemple.

Si les femmes reçoivent de bonnes informations sur leur prévoyance de la part de leur employeur et voient par exemple que leur institution de prévoyance investit également dans des

### À titre d'illustration

Si une personne épargne 2000 francs chaque année de ses 30 à ses 60 ans et qu'elle les investit dans un fonds de placement avec un rendement de 3,5 pour cent, le capital aura presque doublé au cours des 30 années, pour atteindre 106 860 francs. Avec un taux d'intérêt de 1 pour cent, il resterait environ 73 000 francs sur le compte d'épargne. (Source: propre calcul)

actions, il est possible qu'elles soient plus disposées à investir à titre privé avec une perspective de rendement sur un horizon de placement long. Et elles s'en remercieront elles-mêmes lorsqu'elles partiront à la retraite. ✓



PUBLICITÉ

Conseil  
Vente  
Installation

**SARINA SA**  
Electroménager

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

**PANNEAUX SOLAIRES**

**Robert Mauron SA**

sanitaire solaire ferblanterie couverture entretien

[robert-mauron.ch](http://robert-mauron.ch)

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

# Centre de Compétences en Rénovation des Bâtiments – CCRB

**Le Centre de Compétences en Rénovation des Bâtiments (CCRB) est la nouvelle structure de soutiens et de conseils en matière de rénovation et de transformation énergétiques. Elle se veut le Point de Contact Unique pour tous les propriétaires de biens immobiliers du Canton de Fribourg.**

**BLAISE CLERC**  
Directeur CCRB

*Blaise Clerc, directeur du CCRB, répond à quelques-unes de nos questions.*

**APF:** Quel est l'origine et la nature du CCRB ?

**Blaise Clerc:** Le CCRB est l'aboutissement d'un projet initié en 2020 par le Canton de Fribourg, afin de renforcer et d'accroître la rénovation des bâtiments privés et publics sur le territoire fribourgeois. L'association du CCRB a été créée le 5 octobre 2022. Les membres du CCRB sont 18 associations et représentants de l'Etat de Fribourg. L'APF-HEV en fait partie et je profite ici de remercier son président, Rudolf Vonlanthen. La gouvernance du CCRB se compose d'un comité stratégique et d'un conseil d'administration, ce dernier aide la direction dans la mise en place des activités et des prestations prévues par le CCRB.

**APF:** Quels sont les objectifs du CCRB ?

**BC:** L'objectif principal est assez simple et malgré tout ambitieux; il s'agit d'atteindre un taux de rénovation des bâtiments de 2% à l'aube de 2030. Ce taux est actuellement d'à peine 1% sur Fribourg. Le tout en y intégrant la qualité. Le 2<sup>e</sup> objectif est de faire du CCRB, le *Single Point of Contact* (SPC) du canton de Fribourg

en matière de soutien et de conseil sur la rénovation énergétiques. Grâce au SPC, le CCRB est à disposition pour aiguiller, soutenir et conseiller les propriétaires qui se lancent dans un projet de rénovation, qui se posent des questions sur la rénovation énergétique et qui ne savent pas qui consulter pour obtenir un avis.

**APF:** Quels sont les développements attendus du CCRB ?

**BC:** Lors de la phase projet, nous avons pu tester certaines prestations. Aujourd'hui celles-ci sont reprises et améliorées, ce sont par exemple des conférences, des cafés-conseils, des conseils personnalisés en fonction de la demande du propriétaire. Nous créons de nouvelles prestations en partenariat avec les acteurs de divers horizons répondant au mieux à leur attentes. Ainsi, nous collaborons avec certaines entités publiques, des institutionnels privés de même qu'avec des instituts financiers. Nous cherchons à développer une future plateforme permettant une meilleure approche de la rénovation énergétique entre propriétaires et professionnels spécialisés.

**APF:** Concrètement qui peut faire appel au CCRB et quand ?

**BC:** En fait, tous les propriétaires de biens immobiliers, privés et publics. Neutre, le CCRB est à disposition de tous. On peut prendre contact à tous moments et quel que soit le stade d'avancement du projet ou de la ré-

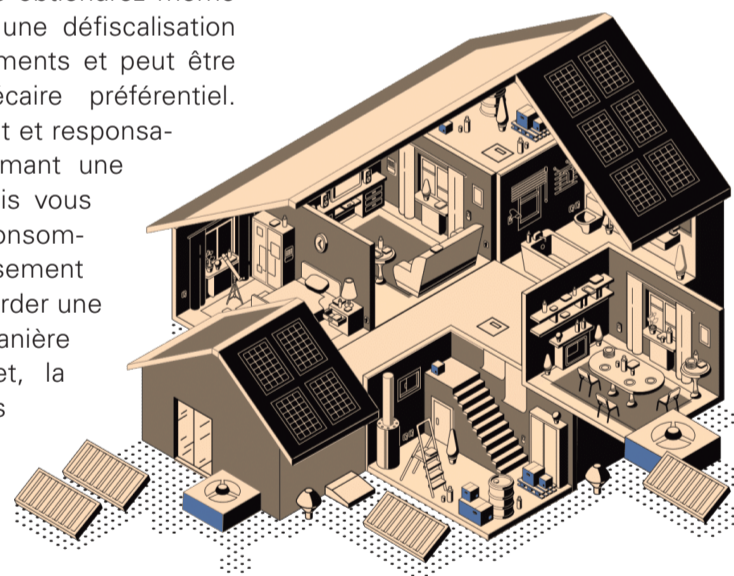
flexion de projet. Nous avons un lien de contact dédié sur notre site web ([www.ccrb.ch/contact](http://www.ccrb.ch/contact)) et une Hotline ouverte 2 matinées par semaine (026 684 38 58). Notre rubrique Agenda ([www.ccrb.ch/agenda](http://www.ccrb.ch/agenda)) informe sur les activités et manifestations que nous organisons durant toute l'année.

**APF:** Quels sont les avantages économiques d'une rénovation énergétique ?

**BC:** Ils sont multiples. Bien coordonnée dans une vision globale, une rénovation apporte finalement une plus-value bien supérieure. Ainsi, on peut installer des panneaux solaires photovoltaïques (PV) sur son toit, en y ajoutant peut-être une pompe à chaleur (PAC) air-air ou géothermique; ou encore se relier à un chauffage à distance (CAD) communal ou privé; ou encore changer ses vieux vitrages par des doubles voir des triples vitrages. C'est bien et vous obtiendrez même des subventions, une défiscalisation de vos investissements et peut être un prêt hypothécaire préférentiel. Vous serez satisfait et responsabilisé en consommant une énergie verte, mais vous continuerez à consommer. Malheureusement ce n'est pas là aborder une rénovation de manière optimale. En effet, la majeure partie des problèmes énergétiques sont liés à une mauvaise isolation

et à des problèmes structurels de déperdition. Une approche globale de la rénovation d'un bien, passe en premier lieu par une analyse de la structure et de l'enveloppe du bâtiment. La toiture est-elle isolée? La dalle garage ou de sous-sol sont-elles isolées? Qu'en est-il de l'enveloppe du bâtiment et des façades?

C'est avec cette approche globale et une rénovation de ces éléments-là, que l'installation des panneaux PV sur le toit, la PAC ou les triples vitrages auront un sens. Avant de consommer une énergie verte, c'est l'économie d'énergie qu'il faut miser et mettre en avant. Avec l'ensemble de ces investissements, toujours subventionnés et défiscalisés, le bien immobilier récupérera sa valeur et, dans la grande majorité des cas, la plus-value de la rénovation augmentera sa valeur intrinsèque. ✓



**CONDITIONS PARTICULIÈRES ATTRACTIVES POUR LES MEMBRES DE L'APF-HEV – MAINTENANT AUSSI POUR LES SOLUTIONS DE PRÉVOYANCE**

**ZURICH, AGENCE GÉNÉRALE CHRISTIAN MEIER SA**  
[www.zurich.ch/meier](http://www.zurich.ch/meier)

**APF Fribourg HEV**  
Association des propriétaires fonciers  
Hausigentümergebund

**ZURICH**

**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)

# Redonnez un coup de jeune à votre agencement de cuisine

**Il est bien certain que la pièce maitresse de toute habitation est la cuisine. Elle reste un lieu de rassemblement et de partage où tout le monde s'y retrouve. Que ce soit en famille, avec des amis ou peut-être pour un premier rendez-vous amoureux... elle est le cœur de votre maison, un endroit que nous utilisons non seulement plusieurs fois dans la journée mais aussi qui va perdurer avec ses utilisateurs sur plusieurs années.**

**JEAN ROSSIER**  
Directeur  
SARINA CUISINE SA

En effet, une cuisine de qualité peut être utilisée en moyenne et au minimum 25 à 30 ans. Il est donc primordial de faire les bons choix et de s'entourer des meilleurs artisans. Avec le temps, les modes, les styles et même les personnes évoluent... nos goûts changent et ils influencent nos choix de vie et de décoration... mais alors que faire d'une cuisine en bon état pour quelle évolue

avec nos goûts? Devons-nous obligatoirement la changer?

**Non! Il est possible de lui donner « un coup de jeune ».**

Mais, qu'est-ce qu'un coup de jeune? L'implantation de votre agencement vous plaît, avec le temps vous avez trouvé votre organisation et elle répond au besoin de ses utilisateurs. La couleur choisie à l'époque, elle, ne vous correspond plus... et bien, il est possible de changer uniquement et sim-

plement les faces de votre agencement! Pour ce, quelques points sont à prendre en considération. Premièrement il faut regarder si les parties cachées sont encore en bon état. Par exemple les caisses de meuble, les charnières et les tiroirs. Si l'ensemble de ces parties sont opérationnelles vous pouvez changer uniquement les faces de votre cuisine et pourquoi pas ajouter de nouvelles poignées. Ceci permet d'apporter du changement et de la nouveauté à votre intérieur à des prix totalement abordables.



Dans une rénovation partielle, beaucoup d'options s'offrent à vous. Il est également possible de changer le plan de travail, ou encore mettre des appareils de nouvelle génération. Dans la plupart des cas, les nouvelles normes de grandeur sont quasiment identiques pour toutes les marques d'électroménager et ces derniers sont remplaçable facilement. Si votre cuisine vous plaît toujours, mais vous constatez que c'est plutôt la quincaillerie qui ne fonctionne plus, et bien à l'inverse il est aussi possible de conserver vos faces et de changer uniquement les charnières et les coulissants de votre agencement.

Comme vous pouvez le lire, une cuisine peut être remise au goût du jour sans pour autant être changée! Il est par contre primordial de demander conseil aux bonnes entreprises. Certains cuisinistes ne veulent pas faire ce genre de travaux et vont vous orienter vers une nouvelle cuisine... il est très important de demander conseil à des professionnels de la branche, eux seuls peuvent faire une expertise juste et vous orienter au mieux dans vos choix. ✓



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

Abfallverwertung  
Kanalreinigung  
Muldenservice  
WC-Kabinen

Valorisation déchets  
Curage des canalisations  
Service multi-bennes  
Cabines WC

7124

026 494 11 57

**trans-auto**  
IMPECCABLE ET PROPRE | EINFACH SAUBER.

# Le genièvre, petite baie aux grandes vertues

**Puissant diurétique, le genévrier réchauffe l'organisme et facilite la digestion. Il porte des fruits en permanence, auxquels il faut 3 ans pour arriver à maturité.**



## EMANUEL ROGGEN

Droguiste diplômé,  
Droguerie Roggen  
Domdidier - Estavayer-le-Lac - Romont

Trois ans. C'est le temps qu'il faut aux fruits du genévrier pour mûrir. En fleur la première année, ils se présentent sous forme de petites baies vertes la deuxième. Ils atteignent leur maturité l'année suivante. Sous la dent, ces fruits ont une saveur acidulée, voire sucrée, avec un arrière-goût de résine. Le genévrier était très apprécié par les paysans, qui brûlaient son bois dans les étables avant l'arrivée du bétail pour désinfecter les locaux. C'est aussi sa fumée qui donne l'arôme si particulier à la viande fumée d'Appenzell. Le gin

est également confectionné à partir de ses baies.

Renfermant tanin, sucre, principe amer et huile essentielle terpénique, les baies de genièvre ont des vertus antiseptiques et dépuratives. Elles sont aussi utiles pour traiter les troubles gastro-intestinaux et augmentent la diurèse en cas de rétention d'eau et d'œdème. La tisane de genièvre fortifie l'estomac et l'intestin. L'effet diurétique est dû principalement à une irritation des reins par les huiles essentielles, c'est pourquoi les personnes souffrant d'insuffisance rénale devraient y renoncer ou alors utiliser l'essence spagyrique qui n'a pas d'effets secondaires. Cette dernière a l'avantage de stimuler le métabolisme, avec un effet anti-inflammatoire. Elle est utile dans les maladies chroniques

des muscles et des articulations avec tendance à la goutte. L'huile essentielle est utilisée pour ses vertus décongestionnantes, contre les douleurs articulaires et les problèmes de peau. En friction, l'esprit de genièvre est bienfaisant pour les patients alités, ainsi que pour soulager les membres fatigués, surmenés ou endoloris par le rhumatisme ou la goutte.

Également utilisées en cuisine, les baies servent à préparer marinades, bouillons et à aromatiser la choucroute et bien d'autres plats. A noter que les baies de genièvre sont à éviter pendant la grossesse. Un usage prolongé (plus de 6 semaines consécutives) ou un surdosage (pas plus de 10 g par jour) peuvent entraîner une difficulté à la miction et des douleurs rénales. ✓

## Fiche technique

### JUNIPERUS COMMUNIS

#### ÉTYMOLOGIE

Le mot genièvre vient du latin *juni-perus*, qui est lui-même issu du celtique *gen*, buisson, et *prus*, âcre.

#### BOTANIQUE

Surtout connu pour ses baies, le genévrier commun appartient à la famille des cyprès (les Cupressacées) et est le conifère le plus commun au monde. Les baies de genièvre ne sont en fait pas des baies, mais des cônes. Le genévrier peut vivre jusqu'à mille ans, voire d'avantage, et pousse en forêt, dans les pâturages et les pentes sèches, de la plaine jusqu'à la montagne.

#### HISTOIRE

La baie de genévrier a été utilisée dès l'Égypte ancienne pour ses vertus contre les douleurs digestives, les troubles urinaires et les œdèmes. Le médecin grec Hippocrate s'en servait pour lutter contre la peste et pour purger le foie et ce qu'on appelait les humeurs (sang, bile, lymphe).

#### USAGE

Sous forme de tisane, d'huile essentielle, de macérat glyciné, de friction, de teinture mère ou encore d'électuaire, les baies de genièvre sont utilisées dans l'alimentation et en médecine.

**NOUVELLE SUCCURSALE**

**PROMA STORES**  
votre partenaire régional depuis 1976

**STORE, VOLET & PROTECTION SOLAIRE  
À FRIBOURG - ROSSENS**

079 383 62 99 | info@proma.ch | www.proma.ch

**ISOVER**  
SAINT-GOBAIN

**MADE IN SWISS**

**L'isolation pour la Suisse.**  
ISOVER tient la Suisse au chaud, au frais et au sec. Les produits de qualité suisse sont fabriqués sur le site de production de Lucens (VD) depuis 1937.

www.isover.ch

### La Pinte «Chez Serafim» à Ecuwillens

C'est un lieu convivial et emblématique de la région où vous pouvez déguster une cuisine de saison, mêlant spécialités italiennes, portugaises et plats traditionnels.

Seuls les produits frais du marché et de saison, principalement de la région, sont utilisés dans notre cuisine, ils sont traités avec une attention particulière pour vous proposer des plats imaginatifs.

Le confort de notre restaurant élégant vous permet de savourer nos délices culinaires dans une ambiance détendue.



La Pinte d'Ecuwillens accueille les groupes, avec la possibilité de réserver l'une de nos 3 salles privées. Nous sommes en mesure de réceptionner jusqu'à 240 invités dans nos salles.

Tout est fait pour que vous puissiez passer un moment inoubliable, que ce soit pour un repas d'affaires, un mariage, une sortie d'entreprise, un anniversaire, un banquet ou un groupe.

#### Nous vous proposons des menus adaptés à votre événement.

Bistrot : 30 places  
Salle à manger : 50 places  
Grande salle pour banquet et spectacle : 240 places  
Terrasse : 30 places

Lundi : 8h30 – 14h / 18h – 23h30

Mardi : fermé

Mercredi : fermé

Jeudi : 8h30 – 14h / 18h – 23h30

Vendredi : 8h30 – 14h / 18h – 23h30

Samedi : 8h30 – 14h / 18h – 23h30

Dimanche : 8h30 – 14h / 18h – 23h30

Contact : +41 26 411 50 60 / +41 79 861 15 52 / serafimilva74@live.com.pt

L'Assemblée générale de l'APF Fribourg aura lieu le **jeudi 15 juin 2023** à 18 heures au restaurant **zum Kantonsschild** à Gempenach. Vous êtes cordialement invités!

#### IMPRESSUM

Editeur : APF-HEV Fribourg

Illustration : Fabien Page, Fribourg

Impression : Canisius SA, Fribourg

Tirage 01/2023 : 2460 exemplaires (680 en français et 1780 en allemand)

© www.apf-hev-fr.ch – mars 2023

#### PUBLICITÉ



CENTRE DE COMPÉTENCES EN  
RÉNOVATION DES BÂTIMENTS – CCRB  
KOMPETENZZENTRUM FÜR  
GEBÄUDESANIERUNG – KGS

Le CCRB propose des conseils aux  
propriétaires immobiliers

Les propriétaires immobiliers sont invités à venir poser des questions et/ou obtenir des renseignements dans le cadre d'une rénovation ou une transformation future de leur(s) immeuble(s).

Nos experts, spécialistes de la rénovation et de la transformation, seront à votre écoute et vous apporteront les premiers conseils pragmatiques et les premières réponses concrètes.

Notre *Point de Contact Unique*, sur le site de BlueFactory au Passage du Cardinal 11 – Bâtiment Woodld BlueFactory, est ouvert tous les mardis et jeudis matin de 9h00 à 12h00 ou sur rendez-vous via [formulaire@ccrb.ch](mailto:formulaire@ccrb.ch).

Notre Hotline 026 684 38 58 est ouverte aux mêmes jours et horaires. N'hésitez pas à prendre contact pour un premier rendez-vous de conseils.

Tous les renseignements complémentaires sont sur [www.ccrb.ch](http://www.ccrb.ch).

Votre partenaire local

Graphisme - Impression  
Réalisation publicitaire - Emballage  
Beaugard 3, Fribourg

**canISIUS**  
avec Sensia SA, Guin

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

printed in  
switzerland

Hiver rigoureux?  
Non, éclairé à la bougie!

**L'ECAB'attitude!**  
Surveillez votre sapin illuminé.

Sapin sec = pas d'allumage de bougies

- tenir un extincteur ou un seau d'eau à proximité
- vérifier la complète extinction des bougies.

© www.publideo.ch

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

Rabais  
**0,5%**  
sur taux d'intérêt\*

**Hypothèque Eco Rénovation**  
Concrétisez vos projets de rénovation ou transformation

Banque Cantonale  
de Fribourg  
simplement ouvert

\* voir conditions détaillées sur [www.bcf.ch](http://www.bcf.ch)