

# APF INFO

**03-2018**  
Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**La personne qui loue mon appartement de 3 pièces m'a indiqué qu'elle allait quitter ce dernier et que son bail serait repris par un de ses amis. Comme ce départ s'effectuerait hors du délai usuel de résiliation, suis-je obligé de l'accepter ?**



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

Pour répondre à votre question, il faudra distinguer deux hypothèses.

Soit votre locataire entend procéder à un transfert de bail, soit il entend restituer l'appartement sans observer les délais ou termes de congé.

En matière de bail non commercial, le législateur n'a pas accordé au locataire le droit d'imposer au bailleur le successeur de son choix. Vous n'êtes dès lors pas obligé d'accepter ce transfert de bail. En revanche, la restitution anticipée de la chose louée est réglée par l'art. 264 al.1 CO qui prévoit les conditions suivantes:

Le locataire doit manifester clairement sa volonté de restituer de manière définitive l'intégralité des locaux loués. En Suisse romande en vertu du contrat cadre romand de baux à loyer (CCR), la forme écrite est obligatoire (art. 9 al. 1) et le locataire doit respecter au mini-

mum un préavis d'un mois pour le 15 ou la fin du mois (art. 9 al.2 CCR).

Pour pouvoir être libéré, le locataire doit également présenter un nouveau locataire qui doit être solvable et que le bailleur ne puisse raisonnablement refuser, c'est-à-dire être objectivement acceptable. Cette dernière condition s'apprécie au vu de la destination des locaux loués, de la personnalité du candidat. En outre ce candidat doit être prêt à conclure aux mêmes conditions que le locataire sortant.

Il vous appartiendra ensuite de vérifier la solvabilité du locataire de remplacement et d'analyser d'éventuelles raisons objectives qui vous empêcheraient d'accepter ce candidat. Pour ces vérifications, vous disposez d'un délai d'environ deux semaines. Si vous refusez le ou les candidats présentés, il vous appartient d'en indiquer les raisons.

Vous n'avez aucune obligation d'accepter le candidat qui vous est proposé. Mais si vous refusez un locataire de remplacement qui remplit les conditions de l'art. 264 CO, le locataire sortant est libéré de ses obligations dès


la date à laquelle le candidat aurait été disposé à reprendre le contrat et dès que les locaux ont été effectivement restitués.

La solution est identique si vous refusez sans motivation le candidat ou si vous tardez à transmettre une quelconque détermination. ✓

PUBLICITÉ

## SOMMAIRE

MA QUESTION À L'APF .....	1
L'ÉDITORIAL .....	2
<b>RECETTE</b>	
Risotto aux champignons, romarin et vin blanc .....	2
<b>RUBRIQUE POLITIQUE</b>	
Rénover futé grâce au programme bâtiments .....	3
<b>RUBRIQUE FINANCIÈRE</b>	
Faut-il amortir son bien immobilier à la retraite? .....	4
<b>RUBRIQUE JURIDIQUE</b>	
Le travail au noir.....	4
<b>RUBRIQUE JURIDIQUE</b>	
Contrat de bail à loyer pour habitation et dispositions générales.....	5
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
La moquette .....	6
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
La nature a horreur du vide.....	6
<b>RUBRIQUE SANTÉ</b>	
Le lin: petites graines, grands bienfaits .....	7
<b>AVANTAGES MEMBRES</b> .....	8
<b>LES BRÈVES</b> .....	8
<b>NOUS CONTACTER</b> .....	8



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



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

Chères et Chers  
Propriétaires fonciers,

Comme il fallait malheureusement s'y attendre, le Grand Conseil a rejeté, fin mai, la motion de diminution de l'impôt foncier, déposée par Markus Bapst et Rudolf Vonlanthen. Les arguments bien fondés qui l'étaient n'ont pas porté.

Il ne faut en effet pas oublier que, contrairement au passé, un propriétaire paye aujourd'hui l'intégralité des coûts causés par la construction d'un bâtiment, son habitation et son utilisation, soit, outre l'impôt foncier, l'impôt sur le gain immobilier, l'impôt sur les mutations, l'impôt sur le gain en capital ainsi que l'impôt sur la fortune. Il assume également tous les coûts de raccordement et les frais du permis de construire, les taxes liées à l'élimination des eaux claires et usées ainsi que des déchets et, en plus, il est imposé sur la valeur locative. Bonne pâte, il paye également d'exorbitants impôts sur le revenu et bien d'autres taxes. Et pourtant le Conseil d'Etat s'est référé à une loi de 1922 qui devrait encore garder toute sa validité aujourd'hui encore? Il se trompe lourdement sur ce point. La majorité du Grand Conseil a partagé cette erreur. Par peur de perdre des recettes fiscales. Les représentants des communes, tous partis confondus, ont été déterminants dans ce rejet. L'impôt foncier ne sert donc aujourd'hui plus qu'à alimenter d'une manière peu élégante des caisses communales débordantes. Les communes doivent désormais assumer, comme promis, leur autonomie et diminuer ou abolir totalement de leur propre chef l'impôt foncier. J'appelle tous les propriétaires à se battre pour cela dans leurs assemblées communales respectives. Sans résultat notable par ce biais, nous lancerons prochainement une initiative populaire sur le sujet. Celui qui vit dans ses propres murs le paye dans l'impôt sur le revenu. Cette valeur locative de sa propre demeure sera supprimée. Le Conseil des Etats a avancé sur la question et élaboré un projet dans ce sens. En contrepartie, les intérêts hypothécaires et les frais d'entretien ne seront plus déductibles. En cas d'acceptation par le Conseil national, un projet de loi devrait être adopté. Mais nous n'en sommes encore pas là. On sait bien que le diable est dans les détails. Il reste à espérer que la Parlement s'attaquera à cette modification légale avant les élections fédérales 2019. Sinon, on perdra de nouveau quatre ans. Mieux vaut un optimisme prudent qu'une joie prématurée.

Permettez-moi encore une fois de rappeler les nombreux rabais accordés à nos membres. J'aimerais aussi vous encourager à promouvoir notre association auprès de votre famille et de vos amis et connaissances, afin que nous puissions accueillir de nombreux nouveaux membres. Seule une APF/HEV forte sera en mesure de défendre vos intérêts.

Je vous souhaite, au nom du comité et du secrétariat, un bon et joyeux temps de Noël et vous adresse tous mes vœux de santé, bonheur et succès pour 2019! ✓

## Risotto aux champignons, romarin et vin blanc



© Shutterstock

**Pour 4 personnes**

Préparation: 30 minutes  
Cuisson: 20 minutes

### Ingrédients

- 250 g de riz rond
- 250 g de champignons
- romarin
- 20 cl de vin blanc
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille
- huile d'olive
- persil
- parmesan
- sel, poivre

### Préparation

Diluez le cube de bouillon de volaille avec un litre d'eau dans une casserole et portez-la à ébullition. Laissez réduire un peu.

Pendant ce temps, lavez les champignons, égouttez-les et coupez-les en lamelles. Épluchez l'oignon et hachez-le.

Faites revenir dans une poêle les lamelles de champignons et les morceaux d'oignon avec un filet d'huile.

Ajoutez le riz cru. Mélangez bien, salez et poivrez. Aromatisez avec 1 c. à soupe de romarin et 1 c. à soupe de persil haché puis remuez à nouveau.

Dès que le riz commence à devenir transparent, incorporez le vin blanc sans cesser de mélanger. Baissez le feu et laissez réduire quelques minutes sur feu doux.

Versez enfin le bouillon sur la préparation, louche par louche, à mesure que le riz absorbe le liquide, jusqu'à ce qu'il soit cuit bien cuit.

Décorez avec du parmesan et du persil au moment de servir.

Source: [www.cuisineaz.com](http://www.cuisineaz.com)

PUBLICITÉ

**trane-auto**

**Kanalreinigung**  
**Curage des canalisations**

**Muldenservice**  
**Service multi-bennes**

*it's clean...*

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

**026 494 11 57**

**favorol**  
**papaux**  
fenêtres & stores

**confort et lumière pour votre habitat**  
**depuis 1921**

[favorolpapaux.ch](http://favorolpapaux.ch)



# Rénover futé grâce au Programme Bâtiments Fribourg

**Chauffage, isolation, production d'énergie renouvelable - les propriétaires immobiliers disposent de leviers importants pour améliorer l'efficacité énergétique de leur bien et contribuer ainsi au tournant énergétique. L'Etat de Fribourg les soutient dans le cadre du programme bâtiments.**

## TÉMOIGNAGE

**Gilbert Marthe, Conseiller communal d'Ependes, a accompagné l'installation d'un chauffage à pellets au bâtiment scolaire**

«Pour le remplacement de l'ancien chauffage à mazout, nous étions à la recherche d'une solution améliorant notre bilan CO<sub>2</sub>. Avec le chauffage à pellets, nous disposons d'un système de dernière génération très performant, facile et agréable à utiliser. Nous nous approvisionnons auprès d'une entreprise fribourgeoise qui fabrique les pellets exclusivement à partir de bois de la région. Avant et pendant la réalisation du projet, nous avons eu un très bon contact avec le Service de l'énergie ; le site internet [www.fr.ch/sde/subventions](http://www.fr.ch/sde/subventions) nous a également bien rendu service.

En tant que commune, nous nous devons d'être exemplaire en terme d'énergie. Dès lors, nous réalisons encore d'autres projets de rénovation énergétique, actuellement en assainissant l'isolation de la toiture de la halle de sport»

## ETAT DE FRIBOURG, SERVICE DE L'ÉNERGIE

Les maisons d'un certain âge ne répondent souvent plus aux normes d'aujourd'hui: une façade abîmée, des fenêtres simple vitrage ou avec un ancien double vitrage, des murs mal isolés rayonnant le froid en hiver... autant d'éléments qui diminuent le confort des habitants et qui engendrent des pertes conséquentes d'énergie et d'argent. En rénovant son bien immobilier, le propriétaire foncier peut en augmenter l'efficacité énergétique, réaliser d'importantes économies financières et contribuer à la mise en œuvre de la Stratégie énergétique 2050 acceptée en mai 2017 par le peuple suisse. L'assainissement d'un bâtiment permet également de maintenir sa valeur ou même, en fonction des mesures réalisées, de l'augmenter. La cerise sur le gâteau, les habitants verront leur confort augmenté grâce à une température ambiante agréable et moins de courants d'air.

Une bonne stratégie de rénovation permet de planifier les différentes étapes et de répartir les ressources financières. Le Certificat énergétique cantonal des bâtiments (CECB®) est l'outil idéal pour identifier les éléments à assainir. Cette approche permet de prioriser les mesures et d'échelonner les investissements dans le temps.

L'Etat de Fribourg soutient les propriétaires dans la rénovation de leur bien immobilier dans le cadre de son Programme Bâtiments Fribourg. Mis en

place au niveau national et décliné par canton, ce programme est un pilier central de la politique énergétique et climatique de la Suisse. Il encourage notamment les travaux d'assainissement et favorise l'utilisation des énergies renouvelables pour le chauffage et la production d'eau chaude sanitaire. Les personnes construisant une nouvelle maison peuvent également bénéficier d'un soutien si leur construction obtient une certification Minergie®-P ou celle équivalente à un CECB® A/A. Le programme bâtiments permet aux propriétaires de réaliser de substantielles économies pouvant s'élever jusqu'à 40% de l'investissement, déductions fiscales comprises, sans compter les économies d'énergie. ✓



L'assainissement de l'isolation permet de réaliser des économies d'énergie importantes.

## L'ETAT DE FRIBOURG SOUTIENT LES MESURES SUIVANTES :

### Amélioration énergétique du bâtiment

- Isolation thermique du toit, de la façade, des murs et du sol contre terre
- Amélioration de l'étiquette énergétique CECB®
- Rénovation complète avec certificat Minergie®

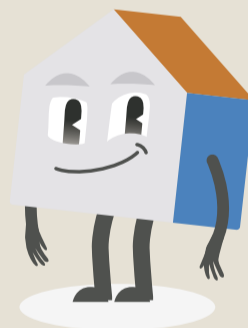
### Remplacement du chauffage

- Chauffage à bois automatique ou avec réservoir journalier
- Pompe à chaleur
- Raccordement à un réseau de chaleur à distance
- Capteurs solaires thermiques
- Réseau de chaleur – production de réseau

### Nouveau bâtiment très performant

- Nouvelle construction Minergie®-P
- Nouvelle construction CECB® A/A

**Plus d'informations : [www.fr.ch/sde/subventions](http://www.fr.ch/sde/subventions)**



PUBLICITÉ

COURANT FORT

RÉSEAUX INFORMATIQUES

TÉLÉCOM

**ÉLECTRICITÉ  
PROGIN SA**

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

**VOUS  
TRANSFORMEZ,  
RÉNOVEZ OU  
CONSTRUISEZ !**

**Riveiro  
est à votre service pour :**

Fourniture et pose de foyers en pierre-ollaire,  
poêles à bois, à pellets et hydrauliques;  
Création sur mesure et rénovation  
de cheminées de salon;  
Installation de conduits de fumée et  
tubage de conduits existants;  
Travaux de carrelage et  
pose de pierre naturelle;  
Création de barbecues et fours à pizza.

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

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

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

Ch. des Artisans 5 | 026 675 40 15  
1580 Avenches | [www.riveiro.ch](http://www.riveiro.ch)

## Faut-il amortir son bien immobilier à la retraite ?



### PATRICE DUPONT

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

Dans certains cas, le propriétaire n'a pas le choix et doit réduire son endettement pour répondre aux exigences de l'établissement bancaire qui a accordé le prêt hypothécaire. En effet, à la retraite, ce dernier ne doit pas dépasser les 67% de la valeur vénale retenue par la banque, soit le 1er rang. De même, les charges hypothécaires théoriques, c'est-à-dire calculées sur la base d'un taux d'intérêt moyen sur le long terme, auxquels s'ajoutent des frais d'entretien de 1% de la valeur du bien, ne doivent pas être supérieures au tiers du revenu de l'emprunteur.

Imaginons qu'un propriétaire qui remplit les deux conditions posées par sa banque veuille tout de même diminuer son endettement de 100'000 francs, car il dispose de cette somme. Est-ce qu'il fait une bonne opération? Pour le calculer, prenons un taux d'intérêt moyen de 2%. En remboursant 100'000 francs, il économiserait donc 2'000 francs d'intérêt par année. Mais cette diminution entraînerait une baisse de ses déductions fiscales pour le même montant, soit 400 francs si l'on suppose un taux d'imposition marginal de 20%. Au total, l'emprun-

teur réaliserait une économie nette de 1'600 francs par année, soit un rendement de 1,6%.

A priori, cette décision paraît excellente, car il est impossible de dégager actuellement un taux de rendement aussi élevé sur des produits à taux fixe. Mais on ne peut s'arrêter là dans le raisonnement, car cette période de la vie correspond à une phase de consommation de capital. Ainsi, au lieu de disposer de 100'000 francs, l'emprunteur y renonce pour l'investir dans sa maison contre un rendement de 1'600 francs par an. En supposant que son espérance de vie soit de 20 ans après son départ en retraite, il en retirerait ainsi 32'000 francs, contre les 100'000 francs engagés dans son bien immobilier. Il aurait donc dû renoncer à 68'000 francs de liquidités pour couvrir ses dépenses courantes. Cette somme ne sera évidemment pas perdue, puisque récupérée par la succession, qui bénéficiera d'un bien immobilier grevé d'une moindre dette.

Mais avantager la succession, est-ce vraiment le but recherché? Surtout si le propriétaire doit sacrifier son train de vie pour procéder à cet amortissement. Par ailleurs, le très bas niveau des taux d'intérêt laisse à penser que cette opération n'est pas très intéressante aujourd'hui. Toutefois, lorsque l'endettement s'avère insupportable pour des raisons purement psychologiques, l'amortissement s'impose. ✓

## Le travail au noir

### MIKE AGUET

Responsable de l'Inspectorat chantiers Fribourg

Ce n'est un secret pour personne: le travail au noir est largement répandu dans l'économie suisse.

On parle de «travail au noir» quand différentes formes de non-respect des obligations en matière d'annonce et d'autorisation sont liées au travail.

Selon l'ampleur et les conditions du contrat de travail, il est nécessaire, pour remplir les obligations d'annonce et d'autorisation, d'entreprendre les démarches suivantes: déposer une demande de permis de travail, annoncer l'employé-e auprès de la caisse de compensation pour le décompte des cotisations sociales, payer si nécessaire l'impôt à la source auprès de l'administration fiscale cantonale, conclure une assurance-accidents obligatoire et affilier le travailleur ou la travailleuse à une caisse de pension.

Toutes ces obligations doivent être remplies par l'employeur, que vous embauchiez n'importe quels employés dans votre entreprise.

**Attention: les personnes qui travaillent seulement quelques heures par mois contre rémunération dans un ménage et qui ne sont pas enregistrées auprès des autorités sont considérées comme des travailleurs au noir.**

Le travail au noir, aussi appelé dans un contexte économique «travail souterrain», est omniprésent en Suisse. Pour des raisons évidentes, il y a des statistiques officielles du Secrétariat d'État

à l'économie (SECO) concernant cette économie souterraine.

Les statistiques sont effarantes, car nous parlons d'un **manque à gagner d'environ quarante milliards de francs** au niveau national et plus précisément d'environ un milliard pour le canton de Fribourg.

Pas plus tard que la semaine dernière, le Grand Conseil (GC) du canton de Fribourg a choisi de lutter contre ce fléau après le dépôt d'une motion par deux députés. De gauche à droite, tous les partis sont soudés - pour une fois - afin de lutter contre le travail au noir.

Cependant, le canton de Fribourg n'est pas un cas isolé. Les employeurs ou les employés malhonnêtes n'ont pas de frontière. C'est pourquoi, le plus haut niveau politique doit réagir rapidement, sans quoi l'économie suisse risque gros. ✓



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  
info@jfdm.ch

**CRC** VOILETS  
**SNG** STORES

**VOLET PARASOL PERGOLA  
STORE TOILE PAROI VITREE  
MOUSTIQUAIRE VOILE D'OMBRAGE  
THERMOLAQUAGE**

CRC-SNG SA  
Chemin des Artisans 1 1630 Bulle 026 918 72 72

**www.crc-sng.ch**



# Contrat de bail à loyer pour habitation et dispositions générales

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

**Bail à loyer pour habitation**

Réf.: \_\_\_\_\_

Entre le bailleur \_\_\_\_\_ et le locataire(s) répondant solidairement des engagements nés du présent contrat de bail \_\_\_\_\_

Représenté par \_\_\_\_\_

**1. Immeuble**

Objet :  appartement  villa  autre \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_ pièces étage \_\_\_\_\_

cave  galetas  réduit  jardin

buanderie individuelle / commune  place parc extérieure  place parc intérieure  garage

Destin \_\_\_\_\_

L'objet \_\_\_\_\_

Tout c \_\_\_\_\_

**2. Durée**

Début \_\_\_\_\_

Fin du \_\_\_\_\_

Renou \_\_\_\_\_

Résili \_\_\_\_\_

Pour : \_\_\_\_\_

**3. Loyer**

- loyer \_\_\_\_\_

- acou \_\_\_\_\_

- forfait \_\_\_\_\_

- gara \_\_\_\_\_

- diver \_\_\_\_\_

Loyer \_\_\_\_\_

Le loy \_\_\_\_\_

**4. Critères de fixation du loyer:**

- taux hypothécaire : \_\_\_\_\_ indice des prix à la consommation : \_\_\_\_\_

- charges d'exploitation : \_\_\_\_\_ autres : \_\_\_\_\_

**5. Sûretés**

CHF \_\_\_\_\_

**6. Frais accessoires**

Les frais accessoires à charge du locataire sont les suivants :

a) frais de chauffage et d'eau chaude, conformément à l'art. 5 OBLF \_\_\_\_\_

b) frais et consommation d'eau (consommation et abonnement) \_\_\_\_\_

c) électricité des installations et locaux communs \_\_\_\_\_

d) frais d'enlèvement de la neige \_\_\_\_\_

e) frais de conciergerie \_\_\_\_\_

f) frais d'entretien de l'ascenseur et de son système de sécurité \_\_\_\_\_

g) taxe d'épuration des eaux \_\_\_\_\_

h) taxe d'évacuation des ordures ménagères \_\_\_\_\_

i) taxe raccordement TV \_\_\_\_\_

j) frais d'entretien des surfaces extérieures et jardin \_\_\_\_\_

k) autres frais \_\_\_\_\_

l) frais administratifs relatifs à la gestion des installations et l'établissement des décomptes \_\_\_\_\_

**7. Dispositions particulières**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**8. Dispositions générales**

Le locataire déclare avoir reçu un exemplaire des documents énumérés ci-après, lesquels font partie intégrante du contrat de bail.

Par sa signature, il accepte leur contenu.

\* Dispositions générales de l'Association des propriétaires fonciers, éd. 2018.

\* Avis de fixation du loyer du \_\_\_\_\_

Fait en \_\_\_\_\_ exemplaires à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Le(s) bailleur(s) : \_\_\_\_\_ Le(s) locataire(s) : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Edition de 2018 de l'Association des propriétaires fonciers  
Hausigentümerverband APF - HEV Fribourg  
Tous droits de reproduction réservés  
Secrétariat permanent : Av. de Beauregard 30, 1700 Fribourg - Tél. 026 347 11 40 - Fax 026 347 11 45 - info@apf-hev-fr.ch

**ME JACQUES PILLER  
GILBERTE SCHÄR &  
PHILIPPETHALMANN**  
Membres du comité APF/HEV Fribourg

Les obligations formelles à respecter par les propriétaires en matière de bail sont de plus en plus contraignantes et leurs défauts peuvent conduire les propriétaires à supporter de grands inconvénients.

Ainsi, par exemple, selon l'art. 257a al.1 CO, les frais accessoires ne sont à la charge du locataire que si cela a été convenu spécialement. En concluant le contrat, le locataire doit comprendre facilement quels postes précis seront facturés en plus du loyer.

De surcroît, dans le canton de Fribourg, comme dans la majorité des cantons romands, les autorités ont fait usage de la possibilité ouverte par l'art. 269d CO d'imposer l'usage d'une formule officielle à la conclusion du bail. Cette formule officielle doit indiquer le montant du loyer du précédent locataire, le nouveau loyer, les bases de calcul de ce dernier avec les motifs d'une éventuelle majoration. Les réserves de hausses doivent également y être indiquées. Le défaut de ce document entraîne la nullité partielle du bail, limitée à la seule fixation du loyer.

Pour aider les propriétaires, l'APF a procédé à un lifting des formulaires de contrat de bail et des conditions générales qui peuvent être acquis auprès du secrétariat.

Ces nouveaux documents ne seront dorénavant vendus que sous la forme d'un "package" comprenant deux contrats de bail, deux conditions générales, documents accompagnés du formulaire officiel du canton de Fribourg.

Le bailleur remplira les deux contrats de bail avec toutes les indications utiles et les remettra au futur locataire en l'invitant à signer les 2 exemplaires dudit contrat et à contresigner les exemplaires des conditions générales annexées. Le locataire devra ensuite renvoyer au bailleur ces exemplaires. Avant la remise des locaux, un exemplaire du contrat de bail, les conditions générales, accompagnés du formulaire officiel, seront remis par le bailleur au locataire.

Nous sommes persuadés que ce mode de procéder permettra aux propriétaires de gérer leurs biens de manière beaucoup plus efficace et d'éviter ainsi de futurs désagréments en cas de litige. ✓

**FORMULAIRES DE COMMANDES DISPONIBLES  
SUR LE SITE INTERNET :  
[www.apf-fribourg.ch](http://www.apf-fribourg.ch)**

PUBLICITÉ

Prévention & Environnement  
Assainissement & Industrie  
Rénovation & Assèchement

**BELFOR** (●)

**BELFOR. UN POUR TOUT.**

BELFOR est le leader de la prestation de services complète dans les domaines de la protection incendie et des services environnementaux, de l'assainissement des dégâts liés aux incendies, aux eaux et aux tempêtes, jusqu'à la remise en état totale de bâtiments et de leur infrastructure. **24H/24H HOTLINE: 0800 808 118.**

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

**Protekta**  
*Protection juridique*

L'assureur protection juridique  
des particuliers et des entreprises.

## La moquette

**TATJANA KRÜTTLI-BRÜGGER**

Responsable marketing / membre DG,  
HKM SA, Givisiez

Le professionnel choisira soit une moquette posée de murs à murs soit des plaques. Les plaques ont l'avantage d'être échangées à tout moment sans gros efforts en cas de dommage. A l'entrée, vous allez trouver des tapis antisaleté qui retiennent les premiers encrassements.


Délaissée ces dernières années au profit des revêtements durs, la moquette fait son retour. Grâce à ces divers textiles, styles et couleurs, la variété est assurée.

Les moquettes représentent le choix du confort. Plusieurs types sont proposés: velours, tuftées, bouclées, feutres, structurées ou tissées, en laine, coton, soie ou fibre synthétique. Rien d'étonnant que les moquettes soient tant appréciées, le choix est si vaste et varié. Vous pouvez trouver pour chaque pièce et pour chaque idée une solution idéale.

Les professionnels aiment la moquette pour sa grande qualité d'isolant phonique. Une pièce recouverte d'une moquette est tellement plus silencieuse, la moquette réduit considérablement le bruit. Sans oublier la facilité d'entretien, son antidérapant et sa longue durée.

Le privé ne choisira pas une moquette uniquement pour les qualités déjà connues, mais aussi parce qu'elle ne fournit aucun terrain propice aux acariens (les acariens se multiplient par plus de 25°C et un taux d'humidité élevé, ce que nous ne trouvons pas dans la moquette). Les tout-petits apprennent à marcher sur un tapis plus rapidement et en toute sécurité. La moquette protège les articulations et la colonne vertébrale. Marcher sur une moquette est confortable pour les personnes âgées. Et il y a aussi le confort chaleureux - économies d'énergie notables (+ 2 ° C).

Le privé ne s'arrêtera pas aux moquettes qui recouvrent complètement son sol, mais il aime aussi les tapis milieu qu'on peut poser sur des sols durs ou/et voire même des beaux tapis comme décorations murales.

A vous le choix! 



## La nature a horreur du vide



**CÉDRIC PROGIN**

Architecte paysagiste  
dessine-moi un jardin Sàrl, Givisiez

Dans le dernier numéro, j'évoquais le problème des biocides - qui tuent la vie - naturels ou de synthèse, à l'efficacité par trop radicale.

L'intérêt retrouvé pour des méthodes de cultures respectueuses de la nature est salubre. Mais la prise de conscience en faveur de l'importance de préserver durablement la vie encourage au développement d'alternatives parfois peu réfléchies. Ce qui explique qu'on peut trouver, paradoxalement, de plus en plus de biocides bio. Leurs fabricants déploient des trésors d'imagination pour faire croire qu'il est possible de tuer en respectant la vie.


Il est plus nécessaire que jamais de comprendre que les écosystèmes fonctionnent en équilibres dynamiques par le biais de liens d'interdépendance d'une complexité folle.

Dans nos champs et nos jardins, les problèmes ont commencé par la monoculture, puis se sont aggravés par des moyens de lutte sans discerne-

ment. Un organisme, qu'il soit champignon, insecte ou végétal, devient problématique lorsqu'il se développe à l'excès. Ce qui n'est possible que lorsqu'il trouve des conditions idéales. En plus des conditions climatiques, il s'agit de nourriture en abondance et d'absence de prédateur.

Un doryphore mangeur de patates exulte dans un champs de patates. Une femelle pond en moyenne 800 oeufs et je vous laisse imaginer la suite. Mais le doryphore est lui-même la cible de nombreux prédateurs, pour la plupart également des insectes. Donc, s'il est décidé de lutter contre le ravageur avec un insecticide, les ravageurs du ravageur sont également décimés, et l'exploitant se condamne à répéter l'opération sous peu de jours car d'autres doryphores reviendront, attirés par leur mets préférés.

Ne vaudrait-il pas mélanger les plantes cultivées et accepter quelques pertes? Au cours des 25 dernières années, 80 % des insectes ont disparu en Europe!

Observez, changez vos méthodes et patientez un peu mais surtout, bannissez les biocides. L'équilibre naturel complexe ne se crée pas en un jour. 

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



**Clément Peinture**

Crinimax  
Clément Peinture SA  
Karrweg 8  
1700 Fribourg

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



# Le lin: petites graines, grands bienfaits

**Le lin présente une incroyable palette d'usages. Sa graine est appréciée aussi bien dans l'alimentation qu'à des fins médicinales.**



## EMANUEL ROGGEN

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

Plante aux mille vertus, le lin est apprécié aussi bien pour ses fibres que ses graines, qui ont très tôt fait partie de l'alimentation humaine. Leur consommation régulière régule le cholestérol, prévient les maladies cardio-vasculaires et facilite l'accouchement. L'utilisation très diversifiée de la plante transparait déjà dans son nom latin: *Linum usitatissimum* signifie «le lin très utile». Employé depuis la nuit des temps, sa production à grande échelle remonte à plus de 6000 ans. C'est en Égypte ancienne que son usage prit de l'importance. Ses fibres étaient utilisées pour la confection de vêtements, de tissus funéraires, de voiles pour bateaux, de cordages ou encore de filets. Quant

aux graines, elles étaient consommées pour leurs nombreuses qualités nutritives et médicinales.

Les Gaulois cultivaient le lin bien avant la conquête des Gaules par Jules César. Cette herbacée était alors associée à la magie blanche. Ses vertus étaient tellement reconnues que Charlemagne en recommanda sa culture et sa consommation dans le capitulaire De Villis, acte législatif destiné aux gouverneurs de ses domaines. C'est dans la première partie du XVII<sup>e</sup> siècle que l'utilisation du lin atteint son apogée. Il entra alors dans la fabrication des toiles fines de Cambrai, des dentelles, des blouses, des chemises et autres mouchoirs. L'abolition de l'édit de Nantes conduisit à l'exil de nombreux huguenots français – détenteurs du savoir-faire de la culture du lin – vers l'Irlande, les Pays-Bas et la Suisse. Dès lors, la culture du lin se développa en Suisse jusque dans les an-

nées 1940, où l'on en cultivait plus de 200 hectares. Une grande partie l'était pour ses fibres. A noter que le lin oléagineux a de tout temps été cultivé dans le canton de Vaud.

C'est la disparition du travail de la fibre dans les années 1950 qui a fait perdre de l'importance à cette culture. Par la suite, la mode d'autres plantes oléagineuses, dont le colza, mit quasi un terme à sa culture. Peu exigeant en nutriments, le lin se prêterait pourtant bien au système de culture extensive. Grâce à ses valeurs nutritives, particulièrement à sa teneur élevée en acides gras insaturés et en fibres, le lin est très prisé par les personnes sensibles à la qualité de leur alimentation. C'est pour cette raison que la culture de lin bio n'a cessé d'augmenter depuis les années 2000. ✓

## Fiche technique

### LINUM USITATISSIMUM

#### HISTOIRE

La culture du lin est l'une des plus anciennes. Des fragments de lin tissé ont été retrouvés dans une grotte en Géorgie; ils remonteraient à plus de 36'000 années et sont considérés comme le plus ancien tissu du monde.

#### BOTANIQUE

De la famille des linacées, le lin cultivé est originaire d'Eurasie. Il existe plus de 200 espèces de lin dans le monde, dont la plupart sont sauvages. Seule une petite partie est sélectionnée pour la qualité de ses fibres ou de ses graines et est utilisée pour la culture.

#### USAGES ANCIENS

Théophraste le recommande contre la toux, alors qu'Hippocrate s'en servait en application brûlante contre la sciatique, la goutte et pour apaiser les douleurs rhumatismales. Dioscoride attribue aux graines de lin des propriétés contre les inflammations de toute nature. Au XVII<sup>e</sup> siècle, «l'eau de lin» était à la mode. Colbert disait qu'elle lui permettait de bien se porter, alors que la marquise de Sévigné la considérait comme un puissant remède contre les troubles néphrétiques.

#### CONSEILS PRATIQUES

La graine de lin peut être absorbée entière ou fraîchement concassée à l'aide d'un moulin à café par exemple. Cela permettra au lin de libérer sa précieuse huile et à notre organisme d'en profiter. Il ne faut cependant pas garder la graine broyée plus de 24 heures, car cette dernière s'oxyde au contact de l'air et peut devenir toxique pour l'organisme!

## PUBLICITÉ

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

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

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

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

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

### Le grand réseau suisse de trains miniatures Quand le rêve devient réalité ...

Depuis son inauguration en 2009, le réseau des Chemins de fer du Kaeserberg (CFK) n'a cessé de susciter étonnement et admiration auprès de plusieurs dizaines de milliers de visiteurs, jeunes et moins jeunes, passionnés de chemins de fer et de haute technologie ou simples rêveurs bercés par la magie d'un spectacle unique, grandiose bien que miniature.

Une maquette de plus de 600 mètres carrés offre à trois compagnies de chemins de fer la possibilité d'évoluer dans des décors variés dont le dénominateur commun est l'unité de temps. L'action se déroule un vendredi d'automne des années 90, à 11 heures du matin, quelque part en Suisse alémanique et dans les Grisons. Dans ce panorama, de nombreux trains circulent simultanément. 6'500 figurines donnent l'illusion de voyager et de vivre en ville ou à la campagne, le tout à l'échelle 1:87. Toutes les trente minutes, la nuit tombe sur le réseau. Avec l'apparition de la nuit, une autre magie se révèle ; les détails s'estompent et laissent

place à des tons inédits, des ombres, de minuscules lumières qui mettent en évidence de nouveaux endroits.

Ce cadre féérique offre divers types d'activité aux visiteurs qui peuvent tout à la fois se divertir et se réunir.

#### SPECTATEUR ET ACTEUR

Dans un premier temps, le visiteur sera saisi par le niveau de performance et le degré de perfection du spectacle qui se présente à lui. L'émerveillement total qu'il ressentira n'aura d'égal que la curiosité de découvrir les innombrables facettes de ce "tableau animé" dont les mille détails ont tous fait l'objet d'un soin particulier.

Quel enfant n'a pas rêvé de conduire un jour une locomotive ? La chose est possible aux CFK, à bord d'une authentique cabine de la célèbre locomotive Ae 6/6 du Gothard, équipée d'un simulateur professionnel à la portée de chacun. Un système informatisé permet à tout visiteur, moyennant une initiation de base donnée par un ancien formateur des

CFK, de conduire en conditions et en temps réels un train de voyageurs de 340 tonnes ! Deux lignes sont à choix : Lausanne - Fribourg - Berne ou Spiez - Kandersteg - Brigue. L'expérience est saisissante.

La durée totale de cette aventure inoubliable, formation et trajet, est de 3 heures. Pour cette prestation, une réservation préalable est obligatoire.

#### JOINDRE L'UTILE ET L'AGRÉABLE

La visite du réseau peut aussi servir de cadre et d'agrément pour des réunions professionnelles ou festives dans un environnement à nul autre pareil. Des espaces de capacités variables peuvent accueillir jusqu'à 100 personnes pour des séminaires ou des repas de sociétés. Aménagées avec tous les équipements nécessaires à la tenue de séances de travail, les salles de réunions offrent aussi la possibilité de se restaurer. Du petit déjeuner aux repas de travail ou aux dîners de gala, la variété des menus proposés satisferont tous les désirs des visiteurs.

En dehors des jours d'ouverture publique, il est possible de visiter le réseau de manière privative, pour des groupes de 15 à 150 personnes, avec un accueil personnalisé.

Pour tous renseignements utiles, [www.kaeserberg.ch](http://www.kaeserberg.ch) ou au 026 467 70 40.

#### DIVERTISSEMENT



Sur présentation de leur carte, les membres APF-Fribourg bénéficient d'une entrée adulte à CHF 15.- au lieu de CHF 18.-

## LES BRÈVES

#### A RÉSERVER

notre prochaine assemblée générale se tiendra à Fribourg le jeudi 6 juin 2019.

#### RAPPEL

Avec notre action «les membres recrutent des membres», le membre reçoit un sécateur pour chaque parrainage.

## NOUS CONTACTER



#### Secrétariat

Av. de Beauregard 30 // CP 88, 1701 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 03/2018: 2450 exemplaires (700 en français & 1750 en allemand)  
© www.apf-hev-fr.ch - Novembre 2018

#### PUBLICITÉ

QUELS SONT LES AVANTAGES  
DU MAZOUT ECO PAUVRE EN  
SOUFRE?

Consultez-nous. Nous vous  
exposerons les faits.

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