

APF INFO

03-2021
Le journal des propriétaires
fribourgeois

MA QUESTION À L'APF

J'ai toujours brûlé des branches et feuilles de mon jardin. J'ai entendu maintenant plusieurs remarques m'indiquant que je n'avais plus le droit de procéder de la sorte. Qu'en est-il ?



ME JACQUES PILLER

Vice-Président APF/HEV Fribourg

Dans toute la Suisse, le fait de brûler des déchets est interdit sauf dans les installations prévues à cet effet.

Il existe pourtant une exception à cette règle aménagée par l'art. 26b de l'Ordonnance sur la protection de l'air (OPair) du 16.12.1985 qui énumère que "les déchets naturels provenant des forêts, des champs et des jardins ne peuvent être incinérés hors d'une installation que s'ils sont suffisamment secs pour que leur incinération n'émette pratiquement pas de fumée".

Les cantons peuvent également émettre des directives d'exécution. Les communes qui sont autorité de surveillance peuvent également limiter ou interdire l'incinération hors installation des déchets naturels provenant des jardins en certains endroits ou en certaines périodes, si des émissions excessives sont à craindre.

Je vous conseillerais dès lors de vérifier auprès de l'Autorité communale de votre lieu de séjour quelles sont les règles en la matière. Vous trouverez d'autre part des informations sur ce sujet dans les brochures émises par le Service de l'environnement fribourgeois:

Feux en plein air - incinération de déchets naturels par des particuliers:

https://www.fr.ch/sites/default/files/contens/sen/_www/files/pdf46/incineration_dechets_naturels_fr.pdf

Elimination des déchets naturels provenant des forêts, des champs et des jardins, aide à l'exécution:

https://www.fr.ch/sites/default/files/contens/sen/_www/files/pdf1/elimination_dechets_verts_fr.pdf

Les infractions à la disposition légale relative à l'incinération seront dénoncées à l'autorité pénale sur la base de l'art. 61 de la Loi fédérale sur la protection de l'environnement (LPE) et

de l'art. 77 de la loi sur les forêts et la protection contre les catastrophes naturelles (LFCN). Toutes les autorités d'exécution ainsi que la Police cantonale ont la faculté de procéder aux dénonciations pénales. ✓

SOMMAIRE

MA QUESTION À L'APF 1

L'ÉDITORIAL 2

RECETTE
Entremet Bénichon..... 2

RUBRIQUE POLITIQUE
Le droit de propriété
reste un droit !..... 3

RUBRIQUE HABITAT
Et si nous mettions de l'ordre ?..... 4

RUBRIQUE FINANCIÈRE
Evolution du marché immobilier
fribourgeois..... 4

RUBRIQUE PAYSAGÈRE
Quid du rapport du groupe
d'experts intergouvernemental
sur l'évolution du climat (GIEC)..... 5

RUBRIQUE ASSURANCE
Départ à la retraite:
prévoir au plus tôt
pour un avenir serein 6

RUBRIQUE SANTÉ
L'échinacée,
plante de l'immunité..... 7

PUBLICITÉ

Protekta

L'assureur protection juridique
des particuliers et des entreprises.



RUDOLF VONLANTHEN
Président APF/HEV Fribourg, Député

GRAND MERCI !

Chères et Chers Propriétaires fonciers,

Nous avons gagné. Les citoyennes et citoyens suisses ont rejeté la mauvaise loi sur le CO₂ par 51,6 pour cent des voix et à la grande majorité des cantons. Et ceci, avec une participation record de 59,7%. Je vous remercie de tout cœur de votre grand soutien, de votre engagement et de votre fermeté.

Nous prenons volontiers note que le peuple suisse, en rejetant la loi sur le CO₂, s'est prononcé contre une hausse des coûts du logement et contre une mise sous tutelle étatique ainsi qu'une redistribution de taxes supplémentaires. La nouvelle valeur limite de CO₂ pour les habitations aurait conduit à des investissements parfois massifs en remplacement de chauffages, accompagnés de coûts élevés pour des mesures énergétiques de l'enveloppe des bâtiments.

L'APF/HEV s'est toujours battue pour la réduction des gaz à effet de serre dans le domaine des bâtiments. Ces succès ont été réalisés sans mesures coercitives ni interdictions. Les propriétaires de maison se montrent responsables et investissent chaque année 20 milliards dans le parc immobilier suisse. Ces investissements ont contribué à réduire de 35% environ les émissions de gaz à effet de serre dans le domaine des bâtiments durant la période de 1990 à 2019. Et il nous est loisible de constater que, sans nouvelle loi sur le CO₂, de nombreux chauffages à énergie fossile sont aujourd'hui déjà remplacés par des systèmes alternatifs, grâce aussi à l'encouragement par notre canton. Une base volontaire permet d'arriver à des solutions meilleures et plus appropriées que lorsqu'elles sont dictées par l'État. L'APF/HEV continuera à lutter contre de possibles interventions et mises sous tutelle susceptibles de grever de taxes le domaine des bâtiments ; parce qu'on ne peut pas sauver le climat avec des redevances.

Une autre bonne nouvelle. L'abolition de la valeur locative a franchi un nouvel obstacle important. La commission de l'économie et des redevances du Conseil des États a adopté, lors de sa dernière séance, une révision législative à l'intention du Parlement pour un changement du système d'imposition de la valeur locative. L'imposition injuste d'un loyer fictif pour vivre dans ses propres murs doit enfin disparaître. Le projet de loi concret prévoit, entre autres, qu'il n'y ait plus de valeur locative sur le logement de la résidence principale à son usage propre. Le Parlement doit maintenant approuver rapidement ce projet de loi. Il est temps que, en Suisse aussi, les gens soient plus nombreux à pouvoir se payer leur propre logement – et à pouvoir en profiter aussi dans leur vieillesse sans être pénalisés par des impôts.

Le 7 novembre de cette année, nous renouvelons le Conseil d'État, le Grand Conseil et les préfets. Rendons-nous une nouvelle fois aux urnes pour soutenir les politiciennes et politiciens bien intentionnés à l'égard des propriétaires fonciers, qui prennent nos requêtes au sérieux et les défendent. ✓

Entremet Bénichon



JOHANN STAUFFACHER
Restaurant des Bains, Avenches

Pour 8 personnes

Préparation et assemblage en étape

MOUSSE DE TERRINE DE FOIE GRAS

- Terrine de foie gras 200g
- Madère 50gr
- Porto rouge 50gr
- Fond de volaille 2dl
- 4 feuilles de gélatine
- Crème fouettée 100gr
- Thym, piment d'espellette, sel et poivre

Fondre la terrine de foie gras dans le bouillon de volaille avec les ingrédients. Mixer puis passer au chinois. Ajouter la gélatine trempée, mélanger puis refroidir. Ajouter la crème fouettée lorsque la masse est froide

Au fond d'un moule, déposer une tranche de cuchaule, puis verser la masse en une couche d'1 cm, refroidir

MOUSSE DE PATATE DOUCE

- Patate douce 250gr
- 3 feuilles de gélatine
- Crème fouettée 250gr
- Sel et poivre

Cuire les patates douce à l'eau, les mixer. Incorporer la gélatine trempée. Refroidir la masse puis ajouter la crème fouettée.

Sur l'assemblage en cours, verser 1cm de masse, refroidir

GELEE DE MOUTARDE DE BENICHON

- Moutarde de bénichon 200gr
- 1 feuille de gélatine

Chauffer la moutarde de bénichon puis ajouter la gélatine trempée

Finir l'assemblage avec une fine couche de gelée. Laisser reposer 2 heures puis servir.

Bonne dégustation !

PUBLICITÉ

Architekturmaeder | studio | architekten gmbh

Gutknecht.ch

Zimmerei | Elementbau | Schreinerei | Fenster | Türen | Bodenarbeiten | Beratung | Service

BD GÉRANCE
Gestion - PPE - Courtage - Fiduciaire

Nos agences
BULLE - FRIBOURG - ROMONT - BIENNE

www.bdgerance.ch

Le droit de propriété reste un droit !

Le marché de l'immobilier est alimenté par la participation de nombreux acteurs touchant divers milieux : bancaire, assurance, construction, Etat, professionnels de l'immobilier, propriétaires et locataires. Chacun a sa place et mérite respect !



BIO EXPRESS

Née en 1960, Morat
Mariée, 1 enfant adulte

Gérante en immobilier,
directrice d'entreprise

Députée, membre «Club du bois
et de la forêt», Juge assesseur
Tribunal des baux Lac-Singine

Présidente Union Suisse
des Professionnels
de l'Immobilier USPI-FR,
Commission énergie
ville Fribourg, CCIF Chambre de
commerce et d'industrie
du canton de Fribourg,
Association PME Morat,
Confrérie du Gruyère,
membre association
pour personnes en situation
de handicap

GILBERTE SCHÄR

Députée, membre du comité APF-HEV,
candidate au Conseil d'Etat

Impliquée en politique depuis 23 ans, de formation en gérance immobilière additionnée de différentes spécifications de la même branche - de gestion du personnel - de la communication, et pratiquant la profession depuis une bonne trentaine d'années, je suis particulièrement sensible au secteur de l'immobilier.

Lorsque, depuis plus de deux ans, le taux de logements vacants dans le canton de Fribourg dépasse le seuil de 1,8 %, il est normal que les propriétaires soient déchargés de tâches administratives superflues.

Pour cette raison, en tant que députée, j'ai déposé une question au Conseil d'Etat, en 2020, demandant la levée de la pénurie de logement. Une ordonnance a suivi, depuis le 1^{er} janvier 2021, les propriétaires/bailleurs, gérants des biens en location, sont dispensés de remplir le formulaire officiel «avis de fixation de loyer lors de la conclusion d'un nouveau bail». En politique, afficher ses positions dans les limites du respect et avoir parfois le courage de défendre des avis minoritaires est aussi un devoir.

Aujourd'hui, le thème environnemental est souvent d'actualité, ce qui est justifié. Mais il est à gérer de manière pragmatique et non idéaliste. Encourager et inciter les propriétaires à des assainissements énergétiques de leurs biens immobiliers est la meilleure option. La forêt et le bois, en tant que matière renouvelable et améliorant l'écobilan des bâtiments, sont des éléments à préserver. Adaptions nos forêts au changement climatique, assurons la production du bois de proximité et utilisons-le !

Depuis plusieurs années, trop de freins et de restrictions touchent le marché de l'immobilier. Un bon exemple : la loi sur l'aménagement du territoire qui pose de grands problèmes au niveau de son application. Entre autres concernant la taxe sur la plus-value qui est perçue lors d'une mise en zone à bâtir ou d'un changement d'affectation. Faire preuve d'objectivité et d'impartialité lors de telles opérations, afin de ne pas taxer les propriétaires démesurément en voulant approvisionner les caisses étatiques, est capital.

Divers facteurs influencent le marché de l'immobilier. Actuellement, les obligations imposées par la loi sur l'aménagement du territoire, additionnées de l'évolution démographique et des conséquences de la pandémie, font qu'une partie de la population désire accéder à la propriété d'un bien immobilier. L'offre s'amenuisant remarquablement, les prix de vente des vil-

las et appartements en PPE augmentent. Les fonds propres des intéressés doivent être suffisants, ce qui n'est pas toujours le cas, car actuellement la majoration de 5% du taux d'intérêt relatif au calcul de la capacité financière est déterminant.

Toutefois, les prix varient énormément d'une région et d'un canton à l'autre. Le marché immobilier de la location, dans le canton de Fribourg, est incomparable à celui du canton de Genève. Les prix des loyers fribourgeois ont tendance à baisser, car les logements vacants sont plus nombreux. Il est certes difficile d'évaluer l'évolution démographique d'une région, par contre il devrait être possible de rectifier la situation en gérant l'aménagement du territoire de manière plus efficace.

IL ME TIENT À CŒUR QUE :

- les investisseurs dans l'immobilier soient encouragés à poursuivre leur placement;
- les propriétaires/bailleurs bénéficient de conditions optimales pour gérer leurs immeubles. Et que leurs démarches en vue d'assainir leur bien ne soient pas contrecarrées par une exagération de règles ou ordonnances inutiles;
- chaque acteur du marché de l'immobilier ait droit à la parole et soit traité avec respect !

PUBLICITÉ

Abfallverwertung	Valorisation déchets
Kanalreinigung	Curage des canalisations
Muldenservice	Service multi-bennes
WC-Kabinen	Cabines WC

7124 **026 494 11 57**

trans-auto
IMPECCABLE ET PROPRE | EINFACH SAUBER.

OPTIMISEZ LE RENDEMENT DE VOTRE CHEMINÉE OUVERTE !

Riveiro c'est...

- Poêles à bois, à pellets et hydrauliques;
- Fourneaux à accumulation;
- Cheminées de salon;
- Inserts sur mesure pour cheminées existantes;
- Conduits de fumée;
- Tubages de conduits existants;
- Barbecues, planchas et fours à pizza;
- Chauffages de terrasse à bois et à pellets;
- Accessoires.

www.riveiro.ch

INSERTS SUR MESURE
DEMANDEZ-NOUS UNE OFFRE !

Riveiro
et le feu devient passion...

Ch. des Artisans 5 | 026 675 40 15
1580 Avenches | www.riveiro.ch

Et si nous mettions de l'ordre ?



JEAN ROSSIER
Directeur associé
SARINA CUISINE SA

à casseroles en dessous de votre plan de cuisson et ranger vos plaques en dessus de votre four. De ce fait, un mouvement suffit pour trouver l'accessoire adapté à votre tâche.

VOUS CHERCHEZ UNE OCCUPATION LORS D'UN WEEKEND PLUVIEUX ? ET POURQUOI PAS OPTIMISER LE RANGEMENT DANS VOTRE CUISINE !

L'ensemble des meubles d'un agencement de cuisine peuvent être optimisés afin de trouver votre façon idéale de ranger votre cuisine. Il faut simplement se poser les bonnes questions.

Si, souvent, vous devez traverser votre cuisine d'un bout à l'autre pour avoir le bon outil en main, c'est certainement que ce dernier est au mauvais endroit... L'indispensable est que vos ustensiles doivent être rangés de manière réfléchie et à la place adaptée à leur utilisation. Concrètement, si nous parlons de cuisson, les plaques à gâteau et casseroles doivent se trouver à une portée de main de votre four ou de votre vitrocéramique. Vous pouvez, par exemple favoriser des coulissants

Le tiroir «fourre-tout» ça vous parle ? Un amas de spatules et autres services tous mélangés dans un tiroir...

Là aussi, avec des systèmes de range-couverts, le chaos passe soudainement à l'organisation optimale. Les couteaux avec les couteaux et les fourchettes avec les fourchettes ! L'intérieur de vos coulissants vous paraîtra immédiatement plus clair et ordonné. Même concentré sur votre préparation, vous trouverez en un tour de main l'ustensile adapté à cette dernière.

Si nous devons résumer, avec un rangement optimal, non seulement l'art de cuisiner devient plus simple mais on se rend compte qu'on a souvent plus de place que l'on pense.

Pour de plus amples conseils en matière d'optimisation n'hésitez pas à faire appel à un cuisiniste !

Bon appétit ! ✓

PUBLICITÉ

Conseil
Vente
Installation

SARINA
Electroménager

www.sarina-electromenager.ch

Evolution du marché immobilier fribourgeois

DENIS GALLEY
Directeur
Responsable de la Division Marché
Banque Cantonale de Fribourg

Dès lors, il devient de plus en plus difficile pour un nombre croissant de ménages d'acquérir un logement. Cet élément conjugué à des indicateurs d'immigration et de taux de chômage plus incertains devraient néanmoins contenir la croissance des prix cette année.

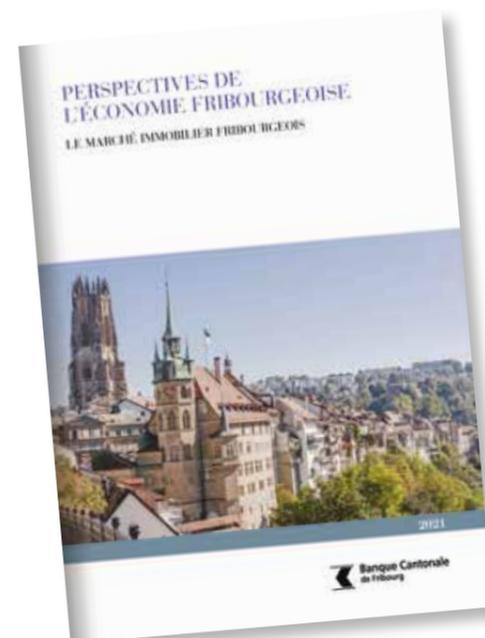
Pour la 9^{ème} année consécutive la Banque Cantonale de Fribourg, en collaboration avec le cabinet de conseils Wüest Partner, a édité une publication regroupant les principales tendances du marché immobilier fribourgeois. Cette brochure offre un comparatif année après année basé sur des méthodes statistiques stables.

En raison du manque d'alternatives de placement, les immeubles locatifs continuent à être prisés des investisseurs. Ce segment continuera à être surveillé de près, vu le taux de vacance qui augmente ces dernières années dans certaines régions. Ce qui, après de nombreuses années de pénuries, tend à faire baisser les loyers.

L'incertitude économique de ces derniers mois laisse peu à peu place à une nouvelle réalité post-Covid. Si la croissance atteint le niveau prévu d'environ 3%, les entreprises et les acteurs de l'économie devraient pouvoir retrouver un trend de résultats positifs et encourageants. Cependant, il ne faut pas oublier certains secteurs économiques plus touchés par les diverses mesures de confinement et l'incertitude actuelle en lien avec la situation sanitaire.

La publication est disponible en français et en allemand sur le site de la BCF (www.bcf.ch, onglet actualités/publications). ✓

Malgré le COVID-19 qui a fortement influencé nos modes de vie et nos habitudes, le marché immobilier a tenu le cap. En effet, la demande pour les logements d'habitation a continué sa progression. La pandémie a permis de redéfinir certaines priorités. Dans ce contexte, l'envie de posséder son propre logement et si possible avec un espace vert a été stimulé. Les taux d'intérêts bas ont également soutenu les prix qui ont augmenté respectivement de 6.1% pour les villas et de 4.8% pour les PPE en 2020.



ALOSA
Nettoyages - Reinigungen SA

La propreté et le multiservice pour les entreprises et les privés

ALOSA Nettoyages - Reinigungen SA - Rte de la Vignettaz 7 - 1700 Fribourg
Tél. 026 424 84 58 - info@alosa.ch - www.alosa.ch

Quid du rapport du groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC)

PHILIPPE TROYON

Architectes paysagistes
dessine-moi un jardin Sàrl, Givisiez

Le rapport du groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) vient de sortir et le moins que l'on puisse dire est qu'il est sans équivoque! Il appelle à des actions concrètes à tous les niveaux.

Bien entendu, les meilleures et les plus efficaces seraient celles prises à l'échelon de l'État par, entre autres, des mesures de contraintes! Parce qu'il ne faut pas se leurrer : l'incitation a montré ses limites!

Mais les petites actions, les petits gestes, ne sont pas inutiles non plus. Ils permettent non seulement, par accumulation, d'engendrer les grandes rivières, mais soulagent aussi le sentiment d'impuissance.

Au début de l'ère industrielle, le mot d'ordre était de mécaniser le maximum d'actions humaines pour les rendre plus productives avec les conséquences que nous connaissons aujourd'hui: le dérèglement climatique et la pollution de la planète! Le moindre des outils de travail, malgré sa fonctionnalité éprouvée au fil du temps, s'est vu transformé et amplifié par une motorisation électrique ou par énergie fossile, parfois à l'inverse du bon sens.

En revenant à une utilisation d'outils d'entretien plus manuels, c'est non seulement le coût du carburant que nous économisons, mais aussi les installations de production et d'acheminement de ces énergies, les services, le recyclage, le bruit, le matériel annexe nécessaire, bref toute l'énergie grise qui est rarement prise en compte lors de l'utilisation de ces engins. On électrifie aussi à tout-va, par paresse ou par ignorance des impacts, toute une panoplie d'engins, d'outils, de gadgets, du plus simple, du plus futile, sans nous rendre compte de la consommation, du prix et de la pollution engendrée.

C'est pourquoi, quand cela est possible pour les gestes les plus anodins, il serait avantageux de remplacer les énergies artificielles par une autre ressource naturelle, quasi inépuisable et hautement renouvelable : je veux parler de l'huile de coude!

Pour le propriétaire d'une surface verte, nous proposons ici quelques solutions simples, économes en énergie et donc en coûts (car il faut bien sûr parler «argent» pour être entendu). En premier lieu : le bannissement de tous les appareils consommateurs d'énergies quelle qu'elles soient.

Prenons la tondeuse à gazon, gourmande en essence et généreuse en bruit. On peut la remplacer par une tondeuse à bras hélicoïdale. Et si les sur-

faces sont trop importantes, les réduire à ce qui est véritablement utile en semant le solde par de la prairie à faucher deux fois par année.

Idem pour la débroussailleuse, remplacée favorablement par la faux ou la faucille : on réapprend les gestes simples qui forgent les muscles du dos et font des ampoules aux mains.

Même constat pour la souffleuse à feuilles : notre bon vieux balai, sous toutes les formes que ce soit, de riz, japonais, de bruyère, brosse, etc., ne fait pas de bruit (ou si peu), ne consomme rien et rend les mêmes bienfaits. Et si on limite encore le besoin, souvent superflu, de nettoyer à tout prix, on se rend compte que la vie au jardin devient plus facile.

La cisaille à haie manuelle taille aussi bien que celle mécanisée et si nous supprimons la tronçonneuse à essence, la taille des arbres (le plus souvent parfaitement inutile...) devient presque poétique!

Enfin, limiter l'évacuation des «déchets» organiques! qui ne sont déchets que justement parce que l'on doit les évacuer. D'ailleurs, le mot «déchet» n'existe pas dans la nature et nous serions bien inspirés d'y penser. Donc recycler sur place les éléments organiques du jardin économise beaucoup de transports tout en apportant une

nourriture importante pour la microfaune, puis aux plantations.

Le «propre en ordre» est tellement antinomique au cycle de la vie et à la biodiversité...et si gourmand en énergie (la nôtre et celle que l'on produit) que le «lâcher-prise» frise l'absolu philosophique!

Chaque fois que l'on branche un appareil ou que l'on fait le plein d'une machine, il s'agirait aujourd'hui plus que jamais de se poser la question : y-a-t-il une alternative plus simple, moins coûteuse, moins polluante, meilleure pour moi et mes enfants? Car, si je n'ai pas la solution, je souhaite au moins ne plus faire partie du problème!

Pour terminer, et à l'heure des fitness à tout crin, des virées à vtt électriques à travers les alpages, du besoin de dépenser cette énergie confinée toute la journée sur le siège de notre bureau, l'entretien doux de son jardin couvre une bonne partie de nos besoins de nous dépenser physiquement tout en nous «vidant» la tête et en nous impliquant dans la problématique du changement climatique et de la perte de la biodiversité! Et comme nous disait ce cher Voltaire qui avait toujours le mot pour rire: «Le travail éloigne de nous trois grands maux : l'ennui, le vice et le besoin». ✓

PUBLICITÉ

NOUVELLE SUCCURSALE



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

Départ à la retraite: prévoir au plus tôt pour un avenir serein

Un Suisse sur trois présente une lacune de prévoyance. Pour envisager la retraite avec décontraction et sérénité, mieux vaut débuter sa planification au plus tôt. C'est indispensable pour combler les lacunes potentielles et optimiser ses impôts.

CHRISTIAN MEIER
ZÜRICH, Agent Général,
Lic. iur. HSG, Avocat



La plupart des actifs en Suisse ne peuvent compter percevoir des premier et deuxième piliers que de 50-60 pour cent de leurs revenus actuels. Pour conserver le même niveau de vie cependant, un revenu d'environ 80 pour cent est généralement nécessaire. Pour profiter de la retraite sans entraves, une planification anticipée est donc tout indiquée. Quels sont vos souhaits et objectifs pour la période après la retraite? Et qu'en est-il de vos finances? Aux alentours de 50 ans au plus tard, il convient de poser les jalons d'un avenir financier serein et de clarifier les principales questions en la matière. Plus tôt vous définirez vos possibilités financières et souhaits personnels, mieux vous pourrez les faire correspondre et engager les mesures qui s'imposent.

LA PLANIFICATION RETRAITE CRÉE DE LA TRANSPARENCE.

La principale mission d'une planification financière ou retraite consiste à assurer les revenus et le niveau de vie d'avant. Comparer les revenus et les dépenses futurs apporte de la clarté concernant la situation financière à la retraite. Dans ce contexte, on tient également compte des revenus des actifs existants ou de leur consommation. Existe-t-il des lacunes de prévoyance? Si oui, quel capital est nécessaire pour combler celles-ci? Et pourrez-vous rester dans votre propriété du logement jusqu'à vos vieux jours? Plus tôt vous répondrez à ces différentes questions, plus vous aurez du temps pour prendre les mesures nécessaires. Avec une prévoyance privée bien adaptée et des rachats dans la caisse de pension, vous pouvez optimiser votre situation.

QUELS THÈMES LA PLANIFICATION RETRAITE COUVRE-T-ELLE?

Une planification à long terme couvre une multitude de thèmes qui s'influencent mutuellement.

Versement de l'avoir de prévoyance

La date et la forme de versement de l'avoir de prévoyance professionnelle dépendront de vos besoins personnels et de votre situation familiale et financière. Avez-vous réduit votre taux d'occupation de façon anticipée ou continuez-vous à travailler au-delà de l'âge de la retraite? L'avoir de caisse de pension doit-il être versé sous forme de rente, de capital ou d'une combinaison des deux? Cette décision aura

un impact sur le montant et la sécurité du revenu, mais aussi sur la flexibilité financière, la déclaration d'impôts et la couverture de ses proches.

Clarifier sa situation de logement

Réfléchissez à votre situation de logement. Nombreux sont ceux qui achètent bien mobilier pour pouvoir rester vivre chez eux à moindre coût à la retraite. Dans certains cas cependant, on ne peut plus se permettre de conserver sa maison une fois à la retraite, lorsque les revenus diminuent. Les transformations ou rénovations nécessaires ne sont souvent plus envisageables. Que faire pour pouvoir continuer à payer son hypothèque après la retraite? Doit-elle être amortie?

Placer son argent de façon rentable

Avant et après le départ à la retraite, une bonne stratégie de placement en vaut la peine. Que ce soit pour combler une éventuelle lacune de revenus ou pour faire fructifier le capital du versement anticipé avec succès. La stratégie de placement choisie dépend fortement des besoins personnels en termes de rendement, de sécurité et de disponibilité. Elle doit impérativement pouvoir être adaptée si vos besoins évoluent. Il est éventuellement conseillé d'investir son patrimoine dans des placements peu risqués afin de sécuriser ses revenus à long terme.

Optimiser ses impôts

La rente des jeunes retraités est entièrement soumise à l'impôt. Cependant, les déductions pour le trajet au travail et le déjeuner par exemple disparaissent. De plus, il devient impossible d'effec-

tuer des versements dans le pilier 3a. Une planification soignée ouvre de nouvelles possibilités d'épargne. Il est par exemple judicieux d'ouvrir plusieurs comptes 3a et d'effectuer un versement échelonné sur plusieurs années, avant la date ordinaire de départ à la retraite. Il convient toutefois de tenir compte des différences cantonales.

Succession

il ne faut pas oublier la planification de la succession, qui va de pair avec les autres précautions. Une planification prévoyante de la succession permet de faire correspondre votre patrimoine et vos souhaits et de trouver la solution idéale pour votre situation familiale et financière personnelle.

La planification financière et retraite est donc tout aussi personnelle que vos besoins. Il est toutefois recommandé de s'y intéresser au plus tôt, puisque prévoir aujourd'hui permet de réaliser ses rêves demain.

Contactez-nous par téléphone au 026 422 75 11 ou rendez-nous visite à l'Agence Générale de Zurich Christian Meier SA à Fribourg et Bulle. 

En exclusivité pour les membres de l'APF-HEV, la planification de la retraite est gratuite jusqu'à la fin de 2021

* voir aussi le flyer joint au journal

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

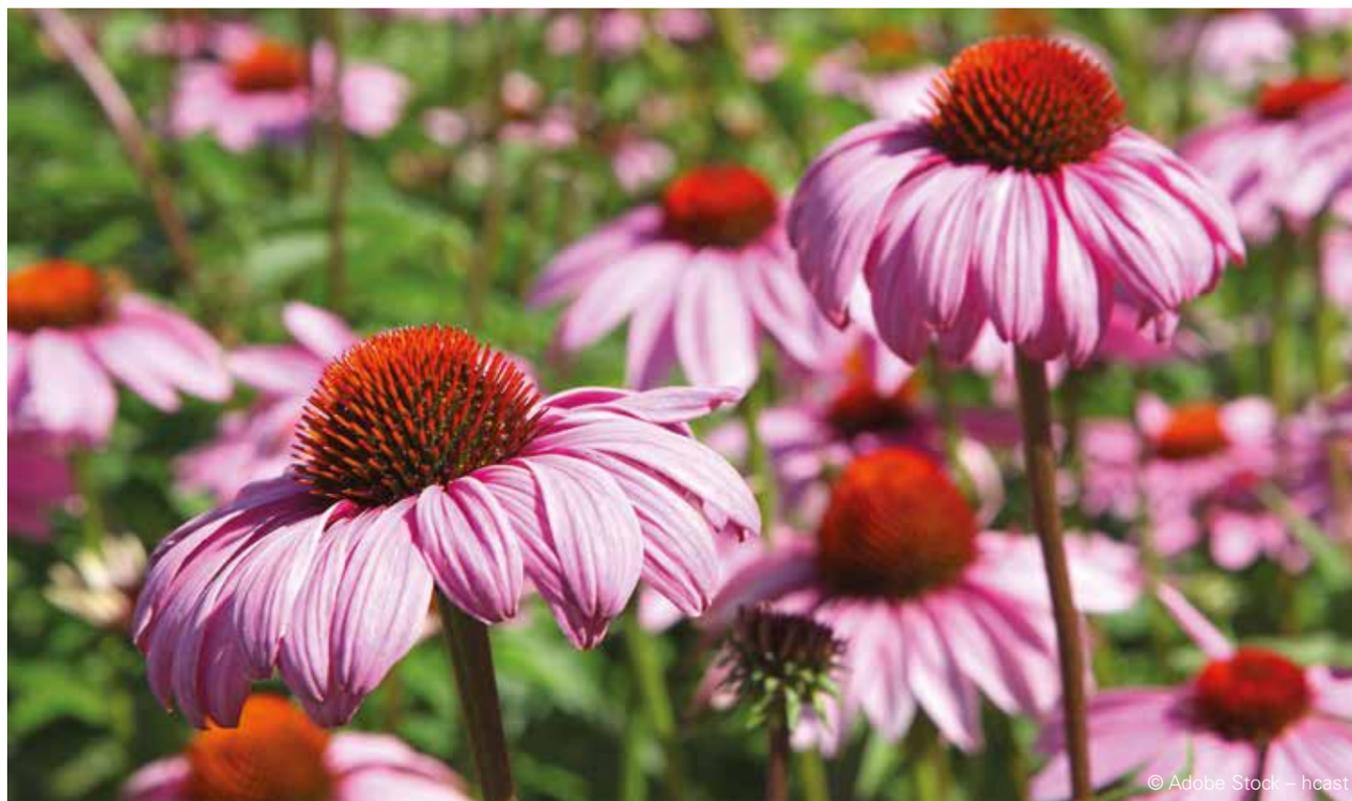
CONDITIONS PARTICULIÈRES ATTRACTIVES POUR LES MEMBRES DE L'APF-HEV – MAINTENANT AUSSI POUR LES SOLUTIONS DE PRÉVOYANCE

ZÜRICH, AGENCE GÉNÉRALE
CHRISTIAN MEIER SA
www.zurich.ch/meier



L'échinacée, plante de l'immunité

Déjà utilisée par les Indiens d'Amérique du Nord, cette plante introduite en Europe à la fin XIX^e siècle soutient l'organisme et renforce les défenses immunitaires.



EMANUEL ROGGEN

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

L'échinacée est une plante médicinale formidable, qui regorge de propriétés utiles pour l'humain. Ce sont surtout ses effets immunostimulants qui ont fait d'elle la star de l'hiver; mais l'action anti-inflammatoire et désinfectante pour la peau et les muqueuses ne sont pas négligeables. C'est lorsque la plante est âgée de trois ans qu'elle atteint sa plus haute efficacité, ses

principes actifs (polysaccharides, alcaloïdes et traces d'huiles essentielles) étant au maximum de leur concentration. L'échinacée active non seulement la phagocytose, détruisant ainsi les bactéries responsables des infections, mais elle met également en alerte l'ensemble de notre système immunitaire afin qu'il soit prompt à réagir aux agressions extérieures, que ce soit par des bactéries, des mycoses ou même des virus.

Grâce à ces modes d'action, l'échinacée est «LA» plante par excellence à utiliser pour stimuler le système immunitaire et se protéger des refroidissements. Par voie interne, elle est

conseillée principalement en teinture mère et en spagyrie. Elle entre dans la composition d'un mélange stimulant l'autodéfense, qui permet d'éviter les infections et de soulager la grippe, la fièvre, les refroidissements, les maux de gorge, le rhume, les inflammations chroniques, l'irritation de la vessie, les cystites, ainsi que les troubles de la prostate.

Grâce à ses propriétés vulnérables et anti-inflammatoires, elle est également utilisée en externe pour soigner les affections cutanées de tous types, telles que les suppurations, les abcès, les furoncles, les blessures, les piqûres d'insectes et les brûlures étendues. ✓

Fiche technique

ECHINACEA PURPUREA

ETYMOLOGIE

Le mot Echinacée vient du grec *echinos* (hérisson), qui se réfère à la forme bombée de sa fleur, dont le centre est recouvert de pointes piquantes.

NOMS POPULAIRES

Rudbeckie rouge, tête de hérisson, soleil des prairies.

BOTANIQUE

L'échinacée fait partie de la famille des Astéracées. Les petites têtes épineuses sont entourées d'une couronne de pétales ligulés, souvent orientés vers le bas, aux belles couleurs allant du rose pâle au rose vif ou au pourpre sombre. Le genre échinacées compte neuf espèces différentes. Les principales espèces sont l'*Echinacea purpurea*, l'*Echinacea angustifolia* (à feuilles étroites) et l'*Echinacea pallida* (pâle).

HISTOIRE

Plante médicinale originaire de l'Amérique du Nord et du bassin du Mississippi, du Missouri, du Kansas et de l'Oklahoma. Apparenté à tous les rudbeckias, l'échinacée pousse sous nos latitudes et est essentiellement cultivée comme plante ornementale. MD

PUBLICITÉ

GYPSERIE-PEINTURE
Massardi SA

1680 Romont

tél. 026 652 26 42

fax 026 652 38 43

COURANT FORT
RÉSEAUX INFORMATIQUES
TÉLÉCOM

ÉLECTRICITÉ
PROGIN SA
Route du Pôqui 4 - 1720 Corninboeuf
TEL : 026 466 18 66 - FAX : 026 466 18 67
www.proginelectricite.ch

Élections cantonales : Rendons-nous aux urnes !



Membres à notre assemblée générale du 16.9.21. De gauche à droite : Jean-Claude Goldschmid (Candidat au Grand Conseil / Candidat à la préfecture) Olivier Curty (Conseiller d'État), Gilberte Schär (Députée / Candidate au Conseil d'État), Nicolas Bürgisser (Député), Benjamin Stupan (Candidat au Grand Conseil).

Le 7 novembre de cette année, nous renouvelons le Conseil d'État, le Grand Conseil et les préfets. Rendons-nous une nouvelle fois aux urnes pour soutenir les politiciennes et politiciens bien intentionnés à l'égard des propriétaires fonciers, qui prennent nos requêtes au sérieux et les défendent. ✓

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
Illustration: Joël Meyer, Fribourg
Impression: Canisius SA, Fribourg
Tirage 03/2021: 2420 exemplaires (680 en français & 1740 en allemand)
© www.apf-hev-fr.ch - Octobre 2021

PUBLICITÉ

PANNEAUX SOLAIRES

Branchés,
à vos côtés!

Robert Mauron SA

sanitairesolaireferblanteriecouvertureentretien

robert-mauron.ch

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

QUELS SONT LES AVANTAGES DU MAZOUT ECO PAUVRE EN SOUFRE?

Consultez-nous.
Nous vous exposerons les faits.

CHAUFFER AU MAZOUT
L'énergie raffinée

Conseil gratuit:
0800 84 80 84

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

www.ecab.ch

Eco Hypothèque BCF

Construire ou rénover durablement

RABAIS

0,5%

SUR MAX. CHF 500'000.-
TAUX FIXE 5 ANS

Banque Cantonale de Fribourg
simplement ouvert

www.bcf.ch/eco