

# APF INFO

**03/2022**  
Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**Je loue un appartement dans une villa et ai convenu avec mon locataire de frais forfaitaires pour le paiement des charges. Compte tenu de l'augmentation des prix de l'électricité, du mazout et du gaz entre autres, comment puis-je adapter le montant des charges à la réalité?**



### ME JACQUES PILLER

Vice-Président APF/HEV Fribourg

En règle générale, les charges sont décomptées pour la période fixée selon les coûts effectifs et facturées sous forme d'acomptes mensuels ou trimestriels. Les forfaits de charges sont moins répandus.

Pour les forfaits de frais accessoires, il convient de tenir compte en particulier de l'art. 4 al. 2 OBLF selon lequel le relevé forfaitaire doit se baser sur des valeurs moyennes d'une période de trois ans (cf. art. 257a CO).

Les frais accessoires convenus dans un contrat de location ne peuvent être augmentés que par le biais d'une modification unilatérale du contrat. Le nouveau montant des charges doit être calculé sur la valeur moyenne des trois dernières années. Ceci a pour conséquence que l'adaptation n'intervient qu'avec retard et ne tiendra pas ou partiellement pas compte de l'augmentation actuelle des prix.

Cette augmentation doit être annoncée au locataire au moyen d'une formule officielle agréée par le canton. Celle-ci doit désigner précisément les prétentions du bailleur, la date d'entrée en vigueur, ainsi que les motifs qui la justifient.

La formule officielle doit parvenir au locataire au moins dix jours avant le délai de résiliation du contrat de bail et la modification ne pourra produire des effets que pour le prochain terme de résiliation (art. 269d CO).

Il est par contre possible d'envisager une modification consensuelle, les parties trouvant un terrain d'entente. Un éventuel accord devra faire l'objet d'un avenant détaillant la modification introduite avec toutes les précisions requises. En effet, une motivation imprécise pourrait avoir comme conséquence la nullité de la modification. Le locataire pourrait ainsi ultérieurement réclamer au bailleur les montants perçus indument sur la base des règles sur l'enrichissement illégitime.

Enfin, il paraît utile de préciser ici que

seuls les frais mis à charge du locataire dans le contrat de bail peuvent valablement lui être imputés (art. 257a al. 2 CO).

[www.fr.ch/files/formule\\_pour\\_la\\_notification\\_de\\_hausse\\_de\\_loyer](http://www.fr.ch/files/formule_pour_la_notification_de_hausse_de_loyer)

### 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 biscôme .....	2
<b>RUBRIQUE JURIDIQUE</b>	
L'état des lieux: le début d'une bonne relation! .....	3
<b>RUBRIQUE ÉVALUATION</b>	
Droits de superficie - renégociation et prolongation .....	4
<b>RUBRIQUE FINANCIÈRE</b>	
Rénover un bien immobilier .....	4
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
Les questions à se poser pour l'achat d'une nouvelle cuisine .....	5
<b>RUBRIQUE HABITAT</b>	
L'entretien régulier des canalisations: un bon investissement .....	6
<b>RUBRIQUE SANTÉ</b>	
La verveine, baguette magique de la nature .....	7
<b>LES BRÈVES</b>	
Signor Vino .....	8
<b>SERVICE</b> .....	8
<b>NOUS CONTACTER</b> .....	8

## L'ÉDITORIAL

### RUDOLF VONLANTHEN

président de l'APF / HEV Fribourg



Chère propriétaire,  
Cher propriétaire,

Le 23 juin 2022, notre assemblée générale annuelle a eu lieu dans le charmant village d'Ueberstorf. Un nombre considérable de membres étaient présents. Le vice-président a pu faire état d'un exercice réussi à tous points de vue. Il est en outre réjouissant de constater que nos services sont de plus en plus sollicités. Les élections statutaires se sont déroulées sans problème, puisque tous les membres actuels du comité se sont représentés, à l'exception de Patrick Vauthey, qui s'est retiré après vingt-quatre ans d'activité au sein du comité. Dans l'exposé qui a suivi, intitulé « Valeur locative Quo Vadis », la conseillère nationale Christine Bulliard a fait part de l'état d'esprit de la Berne fédérale. Le Conseil fédéral et le Parlement seraient désormais prêts à abolir la valeur locative fictive. La question cruciale est de savoir comment. La conférencière a conclu son exposé par ces mots : « Il faut du temps » et a appelé à s'armer de patience.

La patience, les propriétaires immobiliers en font preuve depuis longtemps. Depuis plus de vingt ans, ce sujet revient régulièrement sur la table. Depuis 2014 au moins, date

de la pétition pour l'abolition de la valeur locative lancée par l'APF Suisse, notre revendication légitime est sans cesse reportée. Bien que le Conseil fédéral et le Conseil des États se soient mis d'accord et aient élaboré une proposition équilibrée, le Conseil national a renvoyé le projet de loi en commission lors de la session d'octobre ! Je suis curieux de savoir si le Conseil national procédera à la discussion et au vote décisifs avant les prochaines élections d'octobre 2023 ou si, comme c'est souvent le cas, les reportera à la prochaine législature. On peut toujours espérer, mais je commence à ne plus y croire.

La Berne fédérale se soucie également des propriétaires immobiliers à propos d'un autre sujet. En prévision de la crise énergétique imminente, elle nous prodigue des conseils sur la manière d'économiser l'électricité et les autres ressources. Elle va même jusqu'à nous menacer de couper l'électricité durant certaines heures. L'APF n'est pas opposée à des mesures raisonnables; elle s'engage d'ailleurs depuis des années en faveur d'un meilleur environnement et d'une réduction des émissions de CO<sub>2</sub>. Nous plaidons pour des solutions pragmatiques et non idéologiques. Au lieu de tenter de nous éduquer, la politique devrait se soucier de nous fournir suffisamment d'électricité, de gaz, de carburants, d'eau, etc. Il n'est pas envisageable de se couper de sources d'énergie existantes et fonctionnelles avant de disposer d'un substitut respectueux du climat. Cela aussi prend du temps !

Mes collègues du conseil d'administration tout comme la directrice générale se joignent à moi pour vous souhaiter le meilleur, une bonne santé et beaucoup de succès pour la nouvelle année. Puisseons-nous passer un hiver agréable dans des foyers bien chauffés. ✓

## RECETTE

### Le biscôme



#### GRANDJEAN MAXIME

Chef de Production  
Boulangerie Pâtisserie  
Grandjean Frères

#### Ingrédients

- 1'280g miel
- 960g sucre
- 250g lait
- 160g sorbex (sucre inverti)
- 80g épices
- 1 pincée de cannelle
- 2'400g farine fleur
- 600g farine bise
- 240g œuf
- 50g carbonate
- 700g lait
- 30g potasse
- 80g eau

#### Préparation

- Chauffer le miel avec le sucre (max. 60°C pour dissoudre les cristaux) et mettre dans le pétrin.
- Ajouter le lait tempéré, ensuite ajouter les épices, cannelle et sorbex ensemble.
- Ajouter la farine et bien mélanger.
- Moussez les œufs au batteur et rajouter-les à la pâte puis

mélanger bien.

- Mélanger carbonate avec le lait, Potasse avec l'eau et rajouter-les à la pâte.

- Bien mélanger le tout en petite vitesse et ensuite laisser reposer quelques jours, la pâte va prendre du volume et développer ses arômes.

#### Préparation au four

Abaisser la pâte et emporter avec l'emporte-pièces de votre choix. Les placer sur un papier silicone. On peut les badigeonner de lait avant cuisson mais pas obligatoire. Ensuite dans un four moyenne température, les cuire 10-15 min. selon le four. Pour finir, souhaitez un joli brillant, appliquer de la gomme arabique avec un pinceau.

#### Recette Glaçure Royale

- 30g env. de blanc d'œuf
- 175g env. sucre glace

Bien les mélanger au batteur. Ajuster la consistance en rajoutant du blanc d'œuf ou du sucre glace.

**Bon appétit !**

## PUBLICITÉ

Architektur maeeder | 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](http://www.bdgerance.ch)

# L'état des lieux : le début d'une bonne relation!

**L'état des lieux d'entrée d'un locataire mérite une attention particulière. Le respect des droits et obligations de chaque partie est au centre d'une relation présente et future. Si la confiance mutuelle est acquise dès le début, le dialogue établi lors de toute forme d'incompréhension et, parfois, une dose de tolérance des parties: c'est gagné!**

**GILBERTE SCHÄR**

Membre du comité APF-HEV

## LES DROITS ET OBLIGATIONS DE CHAQUE PARTIE

Le bailleur est soumis à certaines obligations régies par les articles 256 à 256 b et 258 du Code des obligations CO. Selon l'article 256 du CO: le bailleur est tenu de délivrer la chose louée au locataire, à la date convenue, dans un état approprié à l'usage pour lequel elle a été louée, et de l'entretenir en cet état.

Le locataire a le devoir, selon l'art. 257 f CO d'user de la chose avec le soin nécessaire et, cas échéant d'avoir pour les personnes habitant la maison et les voisins les égards qui leur sont dus. Selon

l'art. 257 g CO, le locataire doit signaler au bailleur les défauts auxquels il n'est pas tenu de remédier lui-même, soit les petits travaux d'entretien courant.

## DIALOGUE ENTRE LES PARTIES

L'état approprié est variable de cas en cas. Il dépend de ce que bailleur et locataire ont convenu au départ et le niveau des exigences fixé d'un commun accord. Lorsqu'un locataire visite un bien et qu'il n'émet aucune remarque et/ou exigence concrètes, il ne pourra ensuite prétendre que l'habitation se trouve dans un état inapproprié.

## LA TOLÉRANCE

Lorsqu'un locataire visite un logement et n'émet aucune remarque car il n'a pas prêté une attention particulière à tous les détails et qu'ensuite il constate quelques anomalies, le bailleur peut à se moment-là faire preuve de tolérance et entrer en matière selon les requêtes du locataire.

A contrario, si le locataire est d'accord dès la signature du bail de louer un ap-

partement non rénové, à un prix modeste, il ne peut pas, par la suite, demander un assainissement/rénovation ou autres importants travaux au bailleur. L'essentiel étant que les défauts n'entraient pas de manière considérable l'usage pour lequel il a été loué.

## DANS LA PRATIQUE

Il est parfois difficile de trouver un terrain d'entente, si les preuves écrites manquent et si aucun état des lieux n'a été effectué à l'entrée du locataire, signé par les deux parties. Prétendre se rappeler de l'état d'un appartement dans tous ses moindres détails, après plusieurs mois, voire années passées est improbable. D'où l'importance d'effectuer un état des lieux en bonne et due forme à l'entrée et à la sortie de chaque locataire. Il est conseillé de noter de manière précise l'état de chaque pièce et de ses éléments: porte, fenêtre, sol, parois, agencements, accessoires. Sans oublier les annexes à disposition, comme: cave, galetas, réduit, garage etc. ainsi que les aménagements extérieurs. Ne rien négliger reste la devise à adopter. En cas

de nécessité quelques photographies peuvent être prises, prouvant les remarques mentionnées sur l'état des lieux. Consacrer quelques heures à l'établissement d'un état des lieux complet, clair et précis signifie moins de contestations possibles lors de la sortie du locataire, voire une répartition impartiale et incontestable des frais éventuels à charge de l'une ou l'autre des parties.

## CONCLUSION

En prévision de soutenir les membres de l'Association des propriétaires fonciers dans les démarches susmentionnées, le comité de l'APF a jugé utile de se consacrer à la mise à jour et amélioration du formulaire «Etat des lieux». Plusieurs rubriques ont été ajoutées, dans le but de ne rien oublier. L'ordre des éléments de chaque pièce a été uniformisé et diverses autres améliorations ont été effectuées. Chaque page du formulaire est en trois exemplaires destinés au propriétaire (copie blanche), au locataire sortant (copie bleue) et au locataire entrant (copie rose). ➤

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.



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

## Droits de superficie - renégociation et prolongation

Date de référence	Durée du droit de superficie	Droit de retour/ Prolongation	Durée résiduelle
<b>Horizon temporel</b>			

### OLIVIER AEBY

Expert norme SEC 04.1  
Expert en évaluation SVIT

Dans le numéro 7 du Journal suisse de l'Association des Propriétaires Fonciers, en date du 15 avril 2022, le droit de superficie, en tant que type particulier de propriété foncière, a fait l'objet d'une présentation détaillée.

Pour qu'un droit de superficie puisse être établi, le propriétaire du fonds et le bénéficiaire du droit de superficie doivent s'entendre sur les modalités essentielles du contrat. Cela comprend notamment la rente due pour le droit de superficie, la durée du contrat ou l'indemnité de retour. Souvent, le contrat de droit de superficie prévoit également une adaptation périodique aux conditions actuelles du marché. De nombreux droits de superficie sont prolongés à l'échéance, car les structures se sont tellement ancrées au fil des ans qu'un retour n'est intéressant pour aucune des deux parties; une prolongation du droit de superficie est donc négociée. Ces points-là requièrent les compétences d'un expert en estimations.

Comme le titulaire du droit de superficie n'achète pas le terrain sur lequel il construit, mais en possède uniquement l'usage, il doit au propriétaire du fonds une rente de droit de superficie. C'est ce qu'on appelle la rente foncière. Les paramètres déterminants pour la fixation de la rente foncière annuelle sont la valeur du terrain ainsi que le taux d'intérêt sur lequel elle se base.

### LE TAUX D'INTÉRÊT

On utilise dans la pratique différents modèles de fixation du taux d'intérêt (intérêt de base). Le taux d'intérêt de calcul fait office de taux de rendement comparatif de placements ou de biens

immobiliers présentant un risque similaire. Sur la base de l'analyse des risques liés à l'objet, il est possible de décider de majorations ou de diminutions. Ainsi, les biens dont la durée résiduelle est courte font souvent l'objet d'une majoration pour risque. Pendant longtemps, on s'est également basé sur le taux d'intérêt à long terme des obligations de la Confédération. Le taux d'intérêt de référence actuellement en vigueur, majoré d'un supplément d'immobilité généralement admis de 1,00 %, est un calcul raisonnable.

### LA VALEUR DU TERRAIN

L'adaptation et la prolongation de droits de superficie concerne le plus souvent des terrains construits. La valeur du terrain est donc souvent déterminée en fonction de la classe de situation. Ainsi, la valeur du terrain s'accorde directement à l'utilisation effective du bâtiment. Le potentiel de rendement et l'intensité d'utilisation sont donc inclus dans le calcul de la rente du droit de superficie via la valeur du terrain. En raison de l'inflation et de l'évolution des taux d'intérêt, les valeurs foncières ont fortement évolué au cours des dernières décennies. Toutefois, si l'on suit les adaptations ou les prolongations des droits de superficie, on constate que les rentes de droit de superficie diminuent souvent lorsqu'elles sont adaptées aux conditions actuelles du marché. Cela s'explique par les taux d'intérêt actuellement bas qui, au fil des ans, ont subi en pourcentage de plus grands changements que les valeurs des terrains, entraînant ainsi un effet de levier plus important.

En fin de compte, c'est à l'expert en estimations de déterminer les méthodes d'évaluation pertinentes du bien concerné et de les appliquer correctement. ✓

## Rénover un bien immobilier



### GUIDO PHILIPONA

Gestionnaire Marketing  
Banque Cantonale de Fribourg

Tôt ou tard, la question des travaux de rénovation d'un bâtiment s'impose. Une rénovation peut contribuer à l'optimisation énergétique du bâtiment.

L'augmentation des coûts de l'énergie a pour conséquence que les propriétaires immobiliers envisagent de plus en plus de rénover leur bâtiment sur le plan énergétique. Cela va sans dire que celui qui veut rénover doit entreprendre de nombreuses démarches. Il faut trouver le bon architecte et demander des offres pour les travaux. Enfin, il faut également contacter la banque afin d'avoir une première idée du financement. Mais une rénovation présente aussi de nombreux avantages: par exemple, l'isolation des murs extérieurs se ressent immédiatement sur le confort de vie. Des fenêtres mieux isolées ne permettent pas seulement de garder la chaleur, mais elles protègent aussi du bruit. Enfin, la plupart du temps, grâce à une rénovation importante, le bâtiment prend de la valeur. Des subventions et des économies d'impôts permettent en outre de réduire les coûts des travaux de rénovation.

Avant de commencer les travaux, il est recommandé de faire établir un CECB+ (certificat énergétique cantonal des bâtiments). Contrairement au CECB « normal », le CECB+ contient également un rapport de modernisation détaillé avec plusieurs variantes et conseils. Il fournit au propriétaire une feuille de route sur plusieurs années, avec les avantages des différents travaux de rénovation et leurs coûts. Il est également judicieux de faire appel aux spécialistes du CCRB (centre de compétences en rénovation des bâtiments), qui sert de plateforme et de facilitateur entre les partenaires. Dès que le calendrier est clair, le financement peut être assuré avec la banque. La prochaine étape importante est la demande de subventions. Cette demande doit impérativement être déposée avant le début des travaux de rénovation. Les subventions peuvent représenter une grande partie du budget.

Certaines banques, à l'instar de la Banque Cantonale de Fribourg avec son Hypothèque Eco Rénovation, proposent des rabais de taux intéressants sur le crédit servant à financer ces travaux.

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**

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



# Les questions à se poser pour l'achat d'une nouvelle cuisine

**JEAN ROSSIER**  
Geschäftsführer  
SARINA CUISINE SA

Que nous parlions d'une nouvelle construction ou d'une rénovation, l'achat d'une nouvelle cuisine peut nous amener à se poser beaucoup de questions. Afin que ce dernier se passe le plus paisiblement et sans stress, ci-après quelques points à tenir compte.

## CHOISISSEZ CONSCIENCIEUSEMENT L'ATMOSPHÈRE QUE VOUS VOULEZ CRÉER

Dans le monde de la cuisine beaucoup de tendances et de styles s'offrent à vous. Votre cuisine doit vous ressembler, c'est le cœur de votre ménage. Ne vous fiez pas seulement aux magazines et autres photos sur internet. N'hésitez pas à vous rendre chez un cuisiniste dans son exposition, afin de visualiser en vrai différents styles et de toucher les différents matériaux et accessoires qui s'offrent à vous ! L'expérience d'achat passe par tous nos sens !

## COMPAREZ DES POMMES AVEC DES POMMES

Dans le processus d'acquisition d'une nouvelle cuisine, vous allez certainement demander ou recevoir plusieurs offres. Ne vous fiez pas seulement au prix ! Le conseil et le ressenti que vous avez eu



avec « X » ou « Y » cuisiniste est important de plus, que les produits proposés et leur qualité ne sont pas partout pareil. Une cuisine est l'investissement d'une vie ou presque et il est important de s'entourer de conseillers qui vous écoutent et répondent à vos besoins.

## ADAPTEZ VOS CHOIX AVEC VOS HABITUDES DE CUISINER

Que nous parlions d'électroménager, d'accessoire ou autres gadgets, il est important de faire vos choix selon vos habitudes de travail en cuisine. Certes, certaines nouveautés sont extraordinaires mais : « ai-je vraiment besoin de ceci ou cela dans ma cuisine ? » Tellement de personnes veulent copier son voisin ou

sa voisine pour faire la même chose et bien souvent vous investissez dans quelque chose dont vous n'avez pas l'utilité ! Le budget placé dans ce produit peut être investi dans un autre qui « VOUS » sera vraiment utile !

Vous l'aurez compris, le choix d'un nouvel agencement est une grande réflexion. Mais entouré des bonnes personnes, ils seront consolidés et validés par des professionnels de la branche. Ecouter, proposer, conseiller et accompagner le client vers la cuisine de ses rêves est la passion de tous bon cuisiniste !



**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 Pâqui 4 - 1720 Corminboeuf  
TEL : 026 466 18 66 - FAX : 026 466 18 67  
www.proginelectricite.ch

# L'entretien régulier des canalisations : un bon investissement

**Les propriétaires privés sont responsables de l'entretien de leur propriété. Cependant, il y a des tâches que l'on oublie souvent, par exemple l'entretien régulier des égouts. Plus longtemps on attend, plus le risque de blocage et de dommages aux tuyaux et aux bâtiments est grand. Quiconque néglige l'entretien doit s'attendre à des dommages, de nombreux désagréments et d'énormes coûts d'entretien.**



étanches. En outre: « Les études, tout comme l'entretien et la construction des installations et des équipements, ne peuvent être réalisées que sous la responsabilité de personnes qualifiées et conformément aux normes, directives ou recommandations de l'Association suisse des professionnels de la protection des eaux (VSA), de la Société suisse des ingénieurs et architectes (SIA) et du Sen ». Ceci est prescrit par le règlement sur les eaux (RCEaux) du canton de Fribourg.

Le propriétaire privé d'une installation de traitement des eaux usées doit donc veiller à ce que les installations soient maintenues dans un état structurel et opérationnel sain. Par conséquent, dans le cadre de la responsabilité du propriétaire de l'installation (art. 58 Code civile suisse CC, droit des obligations), il est également responsable des coûts indirects qui découlent d'un système d'assainissement défectueux – également pour les bâtiments voisins ou pour l'environnement.

« Loin des yeux, loin du cœur » n'est donc pas la bonne approche, conseille Norbert Vonlanthen. « L'entretien régulier des égouts est un investissement dans la valeur de votre propre propriété et en même temps une police d'assurance qui rapporte. En faisant nettoyer vos tuyaux par un professionnel tous les cinq à dix ans, vous êtes en sécurité ». ✓

## NORBERT VONLANTHEN

Administrateur  
trans-auto sa-Tavel

Les propriétaires fonciers prennent soin de leur propriété. Et pourtant, on s'étonne parfois de la quantité de déchets qui disparaissent dans les toilettes à certains endroits – notamment dans les immeubles d'habitation en location: « Les articles d'hygiène, mais aussi le sable de chat ou les restes de nourriture et les huiles de cuisson provoquent souvent des bouchages de tuyaux », explique Norbert Vonlanthen, qui fournit depuis des décennies des services indispensables dans le domaine des déchets et des eaux usées avec sa société trans-

auto sa. Et: « Même ceux qui manipulent soigneusement les déchets et l'eau dans les ménages privés polluent leurs canalisations avec des huiles de cuisine et certaines substances nocives ».

Les conséquences sont – tôt ou tard – des résidus dans les tuyaux, des blocages et des refoulements, les matières fécales causant dans le pire des cas des dégâts dans votre propre maison au lieu de se retrouver dans la station d'épuration. Des rénovations importantes et coûteuses deviennent inévitables dans de tels cas. Sans parler des odeurs désagréables et persistantes dans vos propres murs ...

## LES SYSTÈMES DE DRAINAGE PRIVÉS SONT PRÉCIEUX

En conséquence, les systèmes de drainage privés ont une valeur énorme qui doit être préservée. « L'entretien des égouts en fonction de la demande et un entretien régulier sont très importants », soulignent les spécialistes des associations de propriétaires fonciers. De plus, les propriétaires privés ont l'obligation de prévenir tout dommage éventuel:

Pour les propriétaires privés, les conduites doivent être conformes aux exigences de la loi fédérale sur la protection des eaux (LEaux, art. 6, 7 et 15). Cela signifie que les tuyaux doivent être raccordés conformément au système et être

PUBLICITÉ

Conseil  
Vente  
Installation

**SARINA**  
Electroménager

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

**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](mailto:info@alosa.ch) - [www.alosa.ch](http://www.alosa.ch)

# La verveine, baguette magique de la nature

Plante rustique, cette plante discrète est efficace sur les troubles du sommeil. Elle permet aussi de lutter contre les troubles intestinaux.



## EMANUEL ROGGEN

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

C'est sur les chemins et les terrains pié. Même si elle n'est pas la plante la plus belle du jardin, la verveine officinale rend bien des services à ceux qui la cultivent. Au cours des siècles, elle fut une plante médicinale très appréciée, jusqu'à l'apparition des médicaments de synthèse. Elle présente de nombreux bienfaits, aujourd'hui parfois un peu oubliés. L'« herbe aux sorcières » est particulièrement utile pour soutenir le métabolisme. Il est conseillé de la préparer en infusion et d'en boire régulièrement une tasse lors de digestion difficile, surtout après les repas copieux, car elle stimule la fonction hépa-

tobiliaire. De plus, son effet diurétique permet de favoriser l'élimination par les reins et soulage alors les œdèmes, ainsi que les douleurs rhumatismales comme la goutte.

Légèrement sédative, la verveine apaise la tension nerveuse. Elle combat l'anxiété et la fatigue découlant d'une longue période de stress. C'est un tonique idéal pour les personnes souffrant d'une maladie chronique ou en convalescence. Les états de faiblesse et d'épuisement causés par l'anémie ou une carence en fer sont soutenus efficacement par l'essence spagyrique de verveine, qui favorise une bonne formation du sang.

Des recherches sur la verveine montrent premièrement qu'elle possède une action bénéfique sur le système hormonal,

ce qui est utile lors de symptômes menstruels et durant la ménopause. De plus, chez la femme qui allaite, elle est indiquée pour stimuler la lactation. Les femmes enceintes ne devraient toutefois pas en consommer, car elle stimule les muscles utérins ! Deuxièmement, l'effet anti-inflammatoire qu'elle possède fait de la verveine un agent complémentaire dans le traitement des maladies respiratoires et des infections fébriles.

Enfin, la verveine officinale peut être utilisée pour stimuler la cicatrisation des plaies. Elle traite ainsi les ecchymoses, les coupures et les brûlures, mais aussi crevasses et gerçures. Il faut encore savoir qu'en fleur de Bach, Vervain est destinée aux personnes au caractère bien trempé, parfois écrasant et excessif. Elle permet d'accepter de ne pas vouloir

## Fiche technique

### VERBENA OFFICINALIS

#### NOMS POPULAIRES

Verveine commune ou sauvage, herbe sacrée, herbe à tous les maux. Son nom allemand Eisenkraut (d'Eisen, fer et Kraut, herbe) vient du fait que la plante peut soigner les blessures causées par les objets en fer. Du latin verbenaca, la verveine signifie « branche sacrée » ou « baguette magique ».

#### HISTOIRE

Commune au bord des chemins d'Europe, la verveine officinale est également répandue en Asie et en Afrique. De la famille des Verbénacées, cette herbacée discrète peut atteindre 70 cm de haut. Ses fleurs lilas pâle apparaissent en longs épis effilés au sommet de sa tige dressée et ramifiée. La partie aérienne est cueillie en juillet, au moment de la floraison. A ne pas confondre avec la verveine citronnée, *Aloysia citrodora* !

#### BOTANIQUE

Traditionnellement utilisée en infusion, on trouve aussi la verveine officinale sous forme de teinture mère, d'essence spagyrique et d'huile essentielle. Cette dernière est très précieuse. Quelque 7'000 kilos de verveine doivent être distillés à la vapeur d'eau pour produire 1 litre d'huile essentielle !

changer le point de vue des autres, de modérer son enthousiasme et de développer la capacité à se détendre. ➤

**NOUVELLE  
SUCCURSALE**



votre partenaire régional depuis 1976

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

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






**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](http://www.isover.ch)

## Signor Vino – une invitation à découvrir l'Italie!

A Fribourg, au même endroit, se trouvent :

- Un restaurant où nous vous proposons une cuisine typique italienne avec une petite carte mais qui permet de cuisiner des produits frais.
- Un bar à vin où vous allez trouver toute une gamme d'excellents vins, vos apéritifs préférés ainsi que des antipasti.
- Une enoteca vente de vins provenant de producteurs exclusivement italiens avec des vins entrée de gamme ainsi que des vins d'exception. Vous trouverez également des grappa et des autres alcools forts. Des dégustations de vins seront proposées les samedis en fin de matinée.
- Une épicerie fine, où nous proposons un grand assortiment de produits italiens raffinés avec des spécialités provenant de Sardaigne, de Sicile, des Pouilles, Toscane, Piémont et d'autres régions de l'Italie du nord et du sud.
- Dans la gamme des produits secs, vous trouverez des grissini, des cantucci, du panettone, de la biscuiterie, de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique et des pâtes.
- Et dans la gamme des produits frais, du fromage, de la charcuterie, des pâtes fraîches et des sauces faites maison.
- A l'emporter, nous aurons un service de plats cuisinés et des kits apéro et kits repas.
- Pour les fêtes de fin d'année, nous proposons des corbeilles cadeaux personnalisées.
- Pour le restaurant, nous avons également un service de stockage de vin à la bonne température avec un tarif préférentiel et un droit de bouchon à table.

**Signor Vino Sàrl**  
Boulevard de Pérolles 18A  
1700 Fribourg  
+41 26 565 65 05



## Permanence juridique de l'APF à Estavayer-le-Lac!

Lieu: Place St Claude 7, 1470 Estavayer-le-Lac  
Quand: Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 17h à 19h

Les inscriptions sont obligatoires auprès de notre secrétariat au numéro de téléphone: 026 347 11 40 ou au 079 137 06 40

## 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

### IMPRESSUM

Editeur: APF-HEV Fribourg  
Conception: millefeuilles ag, Düdingen  
Illustration: Fabien Page, Fribourg  
Impression: Canisius SA, Fribourg  
Tirage 03/2022 2550 exemplaires (700 en français et 1850 en allemand)  
© www.apf-hev-fr.ch - décembre 2022

PUBLICITÉ

# PANNEAUX SOLAIRES



Branchés, à vos côtés!




**Robert Mauron SA**

sanitaire  


solaire  


ferblanterie  


couverture  


entretien  


robert-mauron.ch

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



## Votre partenaire local

Graphisme - Impression  
Réalisation publicitaire - Emballage  
Beauregard 3, Fribourg



avec Sensia SA, Guin

www.canisius.ch

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.ecab.ch

## Eco Hypothèque BCF

Construire ou rénover durablement



RABAIS

0,5%

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

www.bcf.ch/eco



Banque Cantonale de Fribourg

simplement ouvert