

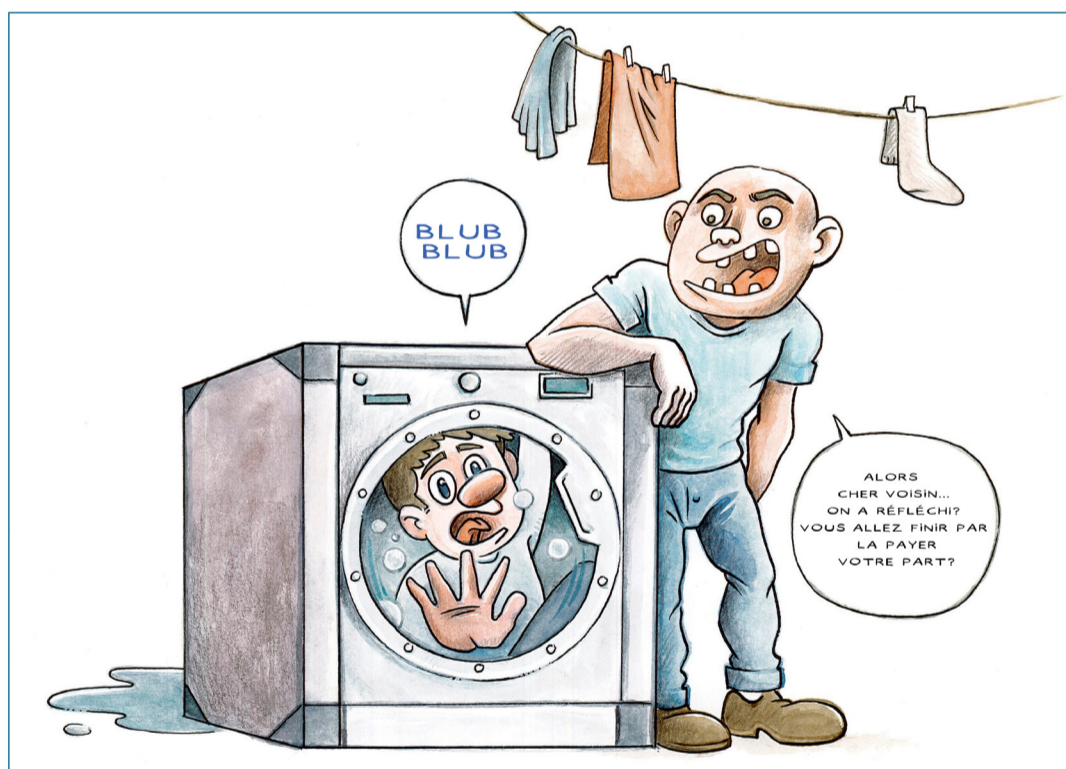
# APF INFO

**02/2023**

Le journal des propriétaires  
fribourgeois

## MA QUESTION À L'APF

**Je suis propriétaire d'un appartement dans une PPE. Comme l'usage de la buanderie et de la machine à laver était une cause de désaccord et de problèmes, j'ai décidé d'installer ma propre machine et par conséquent de renoncer à l'usage de la buanderie commune. L'administrateur de la PPE m'a néanmoins communiqué que je devrais toujours à l'avenir participer proportionnellement aux frais de réparation et de renouvellement de cette installation. Qu'en est-il?**



La disposition de l'alinéa 3 ne peut entrer en ligne de compte que si habituellement une partie commune est sans utilité pour un propriétaire.

En l'espèce, vous avez de votre propre initiative renoncé à l'usage d'une machine à laver et ainsi vous n'avez aucun droit à être libéré des charges y relatives de la copropriété.

Néanmoins vous pourriez être dispensé d'une telle participa-

## SOMMAIRE

L'ÉDITORIAL..... 2

NOUS CONTACTER..... 2

**RECETTE**  
Filets de truite pochés de notre propre élevage à Gempenach à la sauce à l'aneth ..... 2

**RUBRIQUE JURIDIQUE**  
Taxe sur la plus-value: enfin une nouvelle loi cantonale ..... 3

**RUBRIQUE ASSURANCE**  
Pour les PME: la bonne prévoyance au bon moment..... 4

**RUBRIQUE FINANCIÈRE**  
Directives de l'ASB pour les fournisseurs d'hypothèques relatives à l'amélioration de l'efficacité énergétique des bâtiments..... 5

**RUBRIQUE SANTÉ**  
Le coquelicot, fleur du sommeil. 6

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

Les copropriétaires ont le devoir de participer aux charges des parties communes proportionnellement à leur quote-part. Ces charges englobent en particulier les frais pour l'entretien, les réparations et le renouvellement des parties communes.

Cette question est réglée par l'art. 712h CCs qui stipule:

<sup>1</sup> Les copropriétaires contribuent aux charges communes et aux frais de l'administration commune proportionnellement à la valeur de leurs parts.

<sup>2</sup> Constituent en particulier de tels charges et frais:

1. les dépenses nécessitées par l'entretien courant, par les réparations et réfections des parties communes du bien-fonds et du bâtiment, ainsi que des ouvrages et installations communs;
2. les frais d'administration, y compris l'indemnité versée à l'administrateur;
3. les contributions de droit public et impôts incombant à l'ensemble des copropriétaires;
4. les intérêts et annuités à payer aux créanciers titulaires de gages sur le bien-fonds ou envers lesquels les copropriétaires se sont engagés solidairement.

<sup>3</sup> Si certaines parties du bâtiment, certains ouvrages ou installations ne servent que très peu ou pas du tout à certains copropriétaires, il en est tenu compte dans la répartition des frais.

# Protekta

L'assureur protection juridique  
des particuliers et des entreprises.

**RUDOLF VONLANTHEN**  
Président APF/HEV Fribourg



Chère propriétaire,  
Cher propriétaire,

En 2013, nous avons dû voter sur la révision de la loi sur l'aménagement du territoire. Malgré nos grandes réserves concernant la diminution des zones à bâtir, les déclassements, le mitage du territoire, la réduction de la plus-value, la bureaucratie dans la procédure d'autorisation de construire et bien d'autres choses encore, le peuple a accepté cette révision; mis en confiance par les yeux de biche de la conseillère fédérale de l'époque, il a fait la sourde oreille à nos mises en garde.

Le 18 juin 2023, nous serons à nouveau confrontés à une votation importante, où s'affiche sous de nouveaux atours un projet édulcoré, alors que le peuple a rejeté la loi sur le CO<sub>2</sub> en 2021. C'est même une méconnaissance du concept de démocratie que de se présenter à nouveau devant le peuple avec un projet de loi similaire.

Le projet de loi approuvé par le Conseil fédéral et le Parlement **renchérirait le coût du logement pour toute la population**. En cas d'adoption de cette loi sur le gaspillage de l'électricité, il ne sera permis de chauffer qu'à l'électricité et aux énergies renouvelables. La consommation d'électricité augmenterait massivement, alors que l'approvisionnement en électricité est déjà très incertain aujourd'hui. Les propriétaires et locataires d'immeubles d'habitation chauffés à l'énergie renouvelable verraient leurs coûts d'électricité augmenter considérablement. Dans les maisons chauffées aujourd'hui au mazout

ou au gaz, des installations de chauffage récentes devraient également être démolies prématurément. **Ceci est coûteux et économiquement absurde.** Le secteur du bâtiment manque de personnel qualifié. Les longues listes d'attente pour l'obtention de subventions retardent les travaux. Pour cette raison, remplacer rapidement et simplement son chauffage n'est déjà plus possible aujourd'hui. Ce sont surtout les personnes âgées et les familles à revenus modestes ou moyens qui souffriront des prix élevés de l'électricité et des coûts de rénovation imposés. **Ceci est injuste et antisocial.**

L'APF s'est toujours engagée en faveur de la réduction des gaz à effet de serre dans le secteur du bâtiment. Les propriétaires sont conscients de leurs responsabilités et investissent chaque année vingt milliards dans le parc immobilier, ceci sans mesures de contrainte. C'est ainsi que les émissions de CO<sub>2</sub> ont été réduites d'environ 35% entre 1990 et 2020, malgré la construction de nombreux nouveaux bâtiments et l'augmentation massive de la population durant cette période. De plus, la Suisse applique déjà aujourd'hui la taxe CO<sub>2</sub> la plus élevée du monde.

Nous souscrivons à l'accord climatique de Paris (atteindre la neutralité climatique d'ici 2050) et à la nouvelle loi sur l'énergie du canton de Fribourg. Il n'y a donc pas besoin pour l'instant de nouvelles prescriptions, interdictions ou restrictions susceptibles de faire grimper les coûts énergétiques de chacun. La présente loi serait de toute façon inapplicable par manque de matériel, et conduirait à une grande pénurie d'électricité. Nous ne voulons pas d'un approvisionnement en électricité incertain, d'une obligation d'investissement précipitée, d'une augmentation des coûts de l'électricité, d'une hausse des loyers, ni de directives irréalistes. Nous refusons de miner la sécurité énergétique. C'est pourquoi nous vous invitons à voter **non** à la loi sur le gaspillage de l'électricité («Loi sur le climat et l'innovation» – LCI) afin que nous n'éprouvions pas la même déconvenue qu'après la votation de 2013 sur l'aménagement du territoire. ✓

## Filets de truite pochés de notre propre élevage à Gempenach à la sauce à l'aneth

**FRITZ LEICHT FLÜHMANN**  
Gasthaus zum Kantonsschild  
3215 Gempenach

Couper les carottes, le céleri, les oignons et les poireaux en mirepoix.

### Préparation

#### Fond de poisson

Mettre tous les ingrédients dans une sauteuse et bien les faire revenir dans le beurre. Déglacer ensuite avec le vin blanc et compléter avec de l'eau. Laisser bouillir le fond pour qu'il s'imprègne des arômes des déchets de poisson et des légumes.

#### Accompagnements

Faire sauter les pommes de terre blanchies dans une poêle jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis ajouter les oignons blanchis et assaisonner avec du sel et du poivre. Faire revenir les chanterelles dans du beurre dans une sauteuse, assaisonner avec de la ciboulette, des oignons, du sel et du poivre, puis ajouter les dés de tomates et faire revenir encore une fois brièvement.

#### Sauce à l'aneth

Faire réduire le fond de poisson préparé à l'avance, ajouter de la crème et monter (lier) au beurre. Assaisonner ensuite avec de l'aneth, du sel et du poivre.

#### Filets pochés

Déposer les filets sur une plaque beurrée et parsemée d'oignons hachés, la peau vers le haut (on les pose avec la peau vers le haut, sinon ils risquent de se dessécher pendant le pochage). Arroser ensuite les filets de vin blanc et les pocher pendant environ 5 minutes dans le four préchauffé à 120°C. Après la cuisson, retirer les filets et enlever la peau. Déposer les filets sur une assiette, napper de sauce à l'aneth, garnir des pommes boulangères et des tomates et chanterelles cuites à l'étuvé en guise de garniture et servir. ✓

**Bon appétit!**

#### Truite et sauce à l'aneth (4 pers.)

- › 4 truites
- › 60g beurre
- › 40g oignons
- › 1 dl vin blanc
- › 2,5 dl crème
- › 3g aneth frais
- › sel, poivre
- › fines herbes pour la garniture

#### Accompagnements

- › 500g pommes de terre
- › 40g oignons
- › 100g tomates
- › 80g chanterelles

#### Court-bouillon

- › 40g carottes
- › 40g céleri
- › 40g oignons
- › 20g poireau (jaune)
- › 2 dl vin blanc
- › 30g beurre
- › Déchets de poisson du filetage

#### Mise en place

Ouvrir la truite au niveau du ventre, retirer les abats et laver soigneusement le poisson. Laisser la truite se figer un certain temps au réfrigérateur (ce qui facilite le filetage). Ensuite, prélever le filet des deux côtés du poisson, de la tête à la nageoire caudale. Détacher ensuite proprement les arêtes, parer les filets de poisson.

Hacher les oignons.

Laver les pommes de terre, les éplucher, les couper en tranches d'environ 5mm d'épaisseur et les blanchir. Emincer ensuite les oignons et les blanchir également. Couper les tomates en dés, laver les chanterelles et les couper en morceaux.

## 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  
Illustration: Fabien Page, Fribourg  
Impression: Canisius SA, Fribourg  
Tirage 02/2023: 2400 exemplaires (680 en français et 1720 en allemand)  
© www.apf-hev-fr.ch – mai 2023

PUBLICITÉ

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

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

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



# Taxe sur la plus-value: enfin une nouvelle loi cantonale

**Le Grand Conseil fribourgeois, lors de sa session de décembre 2022  
a entériné une révision complète de la législation en matière de taxe dans la LATeC.**

## NICOLAS KOLLY

Avocat au sein de l'Etude Avocats  
Associés Fribourg SA  
Député au Grand Conseil  
Membre de la Commission parlementaire qui a modifié la LATeC  
en matière de taxe sur la plus-value

L'instauration dans le canton de Fribourg de la taxe sur la plus-value est un long serpent de mer. Cette taxe découle de la révision de la LAT acceptée en votation populaire à 62,9% le 3 mars 2013. Cette modification est ensuite entrée en vigueur le 1<sup>er</sup> mai 2014. Le canton de Fribourg avait ensuite un délai de 5 ans pour mettre en œuvre ce changement législatif qui découlait de l'art. 5 al. 1<sup>bis</sup> LAT, lequel a la teneur suivante: «Les avantages résultant de mesures d'aménagement sont compensés par une taxe d'au moins 20%. La compensation est exigible lorsque le bien-fonds est construit ou aliéné. Le droit cantonal conçoit le régime de compensation de façon à compenser au moins les plus-values résultant du classement durable de terrains en zone à bâtir».

Le Grand Conseil fribourgeois avait ensuite entériné une première mise en œuvre de cette taxe sur la plus-value mais celle-ci a été jugée insatisfaisante par le Grand Conseil, qui avait accepté la motion Gobet/Boschung le 21 août 2020 en demandant une adaptation générale de cette législation. En parallèle, le Tribunal cantonal a également rendu une décision demandant au canton de revoir la manière dont il taxait les avantages majeurs.

C'est ainsi que le Grand Conseil s'est remis au travail durant toute l'année 2021 pour modifier sa législation mais deux jurisprudences du Tribunal fédéral sont tombées dans l'intervalle, ce qui a conduit le Grand Conseil à devoir recommencer cette modification législative durant l'année 2022. Finalement, le Grand Conseil a accepté cette modification de la LATeC lors de sa session de décembre 2022. Je résume ci-après les principaux changements.

1. Dorénavant, seront taxés non plus les nouveaux classement en zone à bâtir, mais également les modifications du plan d'aménagement local (PAL) qui octroieraient aux propriétaires «un avantage majeur». S'agissant de ces augmentations des possibilités de construire (augmentation d'indice), celles-ci seront taxées lorsqu'elles représenteront «au minimum le 50% des surfaces de plancher du potentiel initial», (art. 113a al. 2 lit. c LATeC).
2. Le Grand Conseil a maintenu le montant de la taxe à 20%, soit le minimum imposé par la législation fédérale. Le Tribunal fédéral (ATF 147 I 225 – Münchenstein II BL) avait décidé qu'une commune pouvait prélever une taxe complémentaire. La volonté du Grand Conseil était de maintenir une taxe attractive au taux minimal de 20%. Ainsi, le Grand Conseil a permis aux communes de prélever une taxe additionnelle du quart de la part cantonale, soit 5%, en indiquant que cette part dévolue à la Commune doit être déduite de la part cantonale. En d'autres termes, cela permet aux communes qui en font la demande de se voir rétrocéder un quart de la taxe sur la plus-value. Cela est une excel-



lente solution, qui permet d'un côté de garder une taxe basse et d'un autre côté aux communes de percevoir également le fruit de cette nouvelle taxe.

3. Le Grand Conseil a dorénavant chargé le Service cantonal des contributions d'être l'autorité de taxation en lieu et place du SeCA. Cela aura l'avantage, d'après le Grand Conseil d'avoir des taxations plus conformes à la valeur vénale des terrains, puisque ce service est déjà l'organe de taxation ordinaire en matière fiscale.
4. La loi a également été modifiée afin de prendre en compte que le prix convenu en cas de vente d'un terrain est représentatif de sa valeur vénale.

5. Le débiteur de la taxe sera en général la personne qui est propriétaire du bien-fonds au moment de l'entrée en force de la mesure d'aménagement. Il est toutefois prévu que le débiteur pourra être le propriétaire du bien-fonds au moment de la mise à l'enquête si un permis de construire a été obtenu en application de l'effet anticipé positif des plans.
6. Le Grand Conseil a dû également régler les dispositions transitoires par un nouvel art. 178d LATeC. S'agissant de la nouvelle taxation des augmentations d'indice, uniquement les bien-fonds mis à l'enquête pour la première fois après le 1<sup>er</sup> mai 2019 et non approuvés à la date d'entrée en vigueur de la modification de décembre 2022 seront concernés. Selon toute vraisemblance, ces modifications devraient entrer en vigueur au 1<sup>er</sup> janvier 2024. ✓

**GYPSERIE-PEINTURE**  
**Massardi SA**

**1680 Romont**

tél. 026 652 26 42

fax 026 652 38 43



**Immobilien: Verwaltung  
Mediation  
Maklertätigkeit  
Marktanalyse  
Berufsberatung**

**Gérance  
Médiation  
Courtage  
Etude marché  
Conseil formation**

**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

# Pour les PME: la bonne prévoyance au bon moment

**Quel est l'âge de votre entreprise? Êtes-vous une start-up pleine d'espoir ou une structure de longue tradition? Découvrez la solution de prévoyance la mieux adaptée à votre situation personnelle.**

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



La prévoyance professionnelle est un thème stratégique qui gagne en importance. En particulier avec l'allongement de l'espérance de vie, la prévoyance doit être adaptée dans toutes les phases de développement de l'entreprise. En effet, les entreprises ont des exigences très différentes envers leur caisse de pension selon là où elles se trouvent dans leur cycle de vie.

## Plan de prévoyance pour les jeunes entrepreneurs

Vous songez à réaliser votre rêve et devenir indépendant? Votre nouvelle entreprise réclame toute votre attention et la question de l'assurance est bien souvent négligée. Quant à la caisse de pension, ce n'est pas une priorité. Pourquoi devrait-elle faire l'objet de plus de considération? Si vous créez une entreprise individuelle, vous n'êtes même pas soumis à une obligation d'assurance dans ce cadre. Vous êtes libre d'opter pour une prévoyance privée dans le troi-

sième pilier (3a ou 3b), mais uniquement de manière facultative. Et pourtant, un plan de prévoyance adapté est judicieux pour éviter d'importantes lacunes dans le deuxième pilier, et pour que vous puissiez revenir si possible sans transition à une **prévoyance professionnelle** pour les employés. Car qui sait si vous ne serez pas de nouveau employé dans cinq ou dix ans?

La situation est différente si vous vous lancez comme jeune entrepreneur avec un ou deux collaborateurs. Pour vous en tant qu'entrepreneur, le deuxième pilier est optionnel dans l'entreprise individuelle. En revanche, vous êtes juridiquement tenu de souscrire une prévoyance dans le cadre du deuxième pilier pour vos collaborateurs.

Vous souhaitez une bonne couverture, mais n'avez pas beaucoup d'argent de côté pour le moment? Choisissez des prestations de risque élevées et misez sur une solution bon marché en économisant pendant la phase de démarrage. Une fois que l'entreprise sera établie, la caisse de pension peut être étendue dans le deuxième pilier avec des augmentations des prestations de vieillesse et des rachats.

## LPP obligatoire pour les Sàrl et les SA

Vous souhaitez transformer votre entreprise individuelle au bout de deux ou trois ans en Sàrl ou en SA? Ou bien vous vous lancez immédiatement en tant qu'indépendant avec une société de capitaux? Dans ce cas, vous êtes employé de votre propre entreprise et devez obligatoirement souscrire un contrat

du deuxième pilier. Là encore, vous avez une certaine marge de manœuvre et pouvez adapter les primes d'épargne à votre budget. Sur le plan fiscal, cela peut s'avérer intéressant si l'entreprise prend en charge plus de la moitié des cotisations dans la caisse de pension, par exemple dans une proportion de 60/40. Si l'entreprise veut prendre en charge une part supérieure, vous devez en discuter avec votre fiduciaire ou votre conseiller fiscal.

## La caisse de pension accompagne votre croissance

Votre entreprise est en pleine expansion, vous croulez sous les commandes? Toutes nos félicitations! Désormais, vous devez vérifier régulièrement si les prestations de votre solution de **caisse de pension** sont encore adaptées à la hausse de vos revenus et de vos exigences. Par ailleurs, une prévoyance professionnelle proposant des prestations généreuses est un instrument important pour fidéliser les collaborateurs et attirer de nouveaux employés qualifiés. L'idéal est de vérifier votre solution tous les deux à trois ans avec votre spécialiste en prévoyance et une fiduciaire.

## Le temps des moissons dans la caisse de pension

L'entreprise est bien établie sur le marché et a atteint une certaine taille. Vous devez vous demander quelle marge de manœuvre vous autorise votre caisse de pension: une solution **LPP** avec des prestations de prévoyance étendues pourrait-elle être intéressante pour vous et votre équipe de direction? Vous pourriez par exemple fixer des primes d'épargne plus élevées pour le capital

vieillesse, ou des prestations de risque améliorées.

Une retraite flexible est-elle à l'ordre du jour? Que vous soyez chef d'entreprise ou collaborateur, peu importe, pensez à votre départ en retraite 10 à 15 ans à l'avance. Vous pourrez ainsi en poser les jalons correctement, par exemple avec des rachats fiscalement avantageux dans le deuxième pilier.

## Assurer la succession de l'entreprise

Cela fait longtemps que vous y pensez: un jour, vous devrez transmettre l'œuvre de votre vie à quelqu'un d'autre, ou la terminer. Cette étape doit se préparer longtemps à l'avance, et il convient de choisir le bon moment. Dans ce contexte, vous devriez également réfléchir aux rêves que vous souhaitez encore réaliser. Car la transmission de votre entreprise fixe les conditions de votre propre départ en retraite. Clarifiez si vous voulez acquérir les prestations de prévoyance sous forme de capital, de rente ou encore les deux combinés. Une planification des finances et de la retraite peut être intéressante pour vous.

Si vous vendez votre entreprise et que cela entraîne un changement de caisse de pension, vous ne devez pas oublier la prévoyance professionnelle au moment des négociations: la nouvelle caisse de pension offre-t-elle à vos collaborateurs des prestations aussi bonnes qu'auparavant? Clarifiez ces questions et faites-vous conseiller en cas de doute, de telle sorte qu'une bonne solution de prévoyance durable soit trouvée pour tous. ✓

PUBLICITÉ

Conseil  
Vente  
Installation

**SARINA**  
Electroménager

www.sarina-electromenager.ch

**PANNEAUX SOLAIRES**

Branchés,  
à vos côtés!

**RM**  
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



# Directives de l'ASB pour les fournisseurs d'hypothèques relatives à l'amélioration de l'efficacité énergétique des bâtiments

**Le développement durable et la lutte contre le réchauffement climatique sont au cœur des préoccupations des divers acteurs économiques et dirigeants de notre pays.**

**TANGUY MEYER**  
Conseiller juridique

Dans ce cadre, la Suisse a pris des engagements afin de lutter contre les émissions de CO<sub>2</sub>. Cependant, afin d'atteindre les objectifs climatiques fixés, ces émissions doivent être réduites de manière importante et rapide. Or, actuellement, ces émissions sont générées par les bâtiments à hauteur de près de 25%.

Afin d'arriver au but fixé et contribuer au développement durable, l'Association suisse des banquiers (ASB) a émis de



Photo: Bernard Hermant, unsplash.com

nouvelles directives visant à inciter les propriétaires fonciers à réfléchir, avec l'aide de leur banque, à l'efficacité énergétique de leurs biens immobiliers et à l'importance des rénovations énergétiques.

Concrètement, ces directives visent à ce que ces différentes problématiques énergétiques soient discutées entre les fournisseurs d'hypothèques et les propriétaires fonciers lors de leurs échanges relatifs à un financement immobilier.

Dans le cadre de ces discussions, il conviendra également d'aborder les différentes aides étatiques à la rénovation auxquelles les propriétaires fonciers peuvent prétendre.

Au besoin, les propriétaires seront dirigés vers des experts spécialisés susceptibles de leur fournir en détails les impacts énergétiques et financiers concrets des éventuels travaux de rénovation envisagés.

Les directives ASB visent pour l'heure uniquement les réflexions dans le cadre du financement ou d'une rénovation d'une maison individuelle ou de vacances par des particuliers. Cela étant, tout propriétaire foncier devrait se poser la question de l'efficacité énergétique de son bâtiment aussi bien sous un angle environnemental que financier.

Le délai de mise en œuvre de ces directives a été fixé au 1<sup>er</sup> janvier 2024. ✓






**L'ISOLATION EN LAINE DE VERRE**  
robuste - durable - écologique



COURANT FORT

RÉSEAUX INFORMATIQUES

TÉLÉCOM



**ÉLECTRICITÉ**  
**PROGIN SA**

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



# Le coquelicot, fleur du sommeil

Appelée aussi pavot rouge, cette plante qui colore les champs de blé, est utile en cas de toux et de troubles du sommeil, particulièrement chez les enfants.



## EMANUEL ROGGEN

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

Originaire d'Afrique du Nord et d'Eurasie, mais largement naturalisé partout ailleurs, le coquelicot est une plante possédant un cycle végétatif annuel: elle se développe et meurt durant la même année. Sa culture est très aisée: une fois semé, le coquelicot pousse sans souci dans toutes les terres bien drainées. Une exposition ensoleillée lui est nécessaire, ainsi qu'une ambiance pas trop humide, afin de ne pas voir l'oïdium se développer sur son feuillage. Il se cultive surtout en République tchèque, de moins en moins en Suisse.

Le coquelicot est connu depuis toujours pour favoriser un sommeil sain. Les Egyptiens disposaient les pétales dans les tombeaux pour assurer au défunt un «doux sommeil». Comme l'ensemble des pavots, le coquelicot a des effets narcotiques dus aux alcaloïdes qu'il contient. Mais il ne faut pas le confondre avec son cousin, le pavot (*Papaver somniferum*), dont on extrait l'opium. Le coquelicot contient de la rhœadine, aux propriétés sédatives et sans risque d'accoutumance. En phytothérapie, on utilise ses pétales séchés principalement en tisane – on le retrouve d'ailleurs dans L'Infusion Lioba «L'énergée». Ses effets apaisants se font sentir sur l'adulte, mais en particulier sur les jeunes enfants (jadis, on mélangeait du coquelicot aux bouillies des petits pour favoriser leur sommeil).

Par ses propriétés émoulliente, sédative et spasmolytique bronchique, le coquelicot entre dans la composition de tisanes pectorales (comme la tisane Grip-py), car il va calmer la toux, soulager les bronches lors de difficultés respiratoires et apaiser les irritations de la gorge.

Le coquelicot peut aussi être utilisé en cuisine: les pétales frais ou séchés vont rehausser les salades. Les graines de coquelicot, même si elles sont moins grosses que celles de certains pavots, sont utilisées en pâtisserie (délicieuses dans un cake) ou pour aromatiser les pains. Pour terminer, saviez-vous que les noces de coquelicot symbolisent huit années de mariage? ✓

## Fiche technique

### PAPER RHOEAS

#### ÉTYMOLOGIE

Initialement orthographié «coquelico» (1545), son nom est une variante de l'ancien français «coquerico», désignant le coq par onomatopée. Les fleurs de cette plante étant rouges, on les a comparées à la crête du coq, dont le nom est passé à la plante.

#### HISTOIRE

On sait que sur la table de Louis XIV, les jeunes feuilles de coquelicot côtoyaient, à parts égales, les pousses d'ortie, dans une soupe dite du Roi-Soleil. Jadis, les feuilles de coquelicot entraient dans la composition des célèbres mescluns méditerranéens, avec le plantain, la mauve, la chicorée sauvage, l'ail... Ces plantes redonnaient à l'organisme un coup de fouet au printemps et étaient reminéralisantes.

#### BOTANIQUE

De la famille des Papavéracées, le coquelicot est une plante classique des prairies en jachère ou des bords de routes. Il y pousse spontanément d'avril à septembre, égayant nos campagnes de ses fleurs rouge vif, marquées à la base des pétales d'une tache noire. Les feuilles sont découpées en lobes étroits et dentés. Les fleurs comportent quatre pétales légèrement froissés. Les fruits sont des capsules en forme de petits saladiers contenant une grande quantité de graines. RL

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

www.jfdm.ch  
info@jfdm.ch

Fax 026 401 32 59

Abfallverwertung

Kanalreinigung

Muldenservice

WC-Kabinen

Valorisation déchets

Curage des  
canalisations

Service multi-bennes

Cabines WC

7124

026 494 11 57

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

# Conseils pour la rénovation de votre cuisine

**Après de longues années au sein de votre ménage, votre cuisine montre quelques signes de fatigue. Les portes ne se ferment plus, les tiroirs commencent à bloquer et sa couleur des premiers jours devient terne... Il faut se rendre à l'évidence, vous devez rénover votre cuisine! Ci-après, quelques conseils...**

## JEAN ROSSIER

Directeur SARINA CUISINE SA

### L'ergonomie

Chaque cuisine a ses avantages et ses inconvénients, mais lors d'une rénovation, tout est question de goût et d'ergonomie. Autrement dit sa fonctionnalité doit être l'une de vos priorités, un rangement logique et des trajets courts sans « collisions ». Pensez que souvent vous êtes plusieurs dans la cuisine. Pour ça,

souvenez-vous des gestes effectués dans votre cuisine. Dans beaucoup de cas, le frigo, l'évier et la cuisson sont souvent proches les uns des autres, c'est l'axe de votre cuisine. De plus, Les appareils ménagers, les ustensiles et denrées souvent utilisés doivent toujours se trouver à portée de main.

### Hauteur du plan de travail

La hauteur du plan de travail et de l'évier doit, elle aussi, être adaptée à votre morphologie, afin de ménager votre dos... C'est simple, qui est la personne qui cui-



sine le plus souvent? Il faut donc compter 10-15cm sous le coude de cette dernière et la hauteur optimale de votre plan de travail vous est donnée. Petit conseil, si vous faites le test préalablement chez un cuisiniste, veillez à porter les mêmes chaussures que lorsque vous cuisinez à la maison!

### Attention aux raccordements

On oublie souvent les points d'eau et les prises... Celles-ci peuvent certes être installées après, mais cela peut être compliqué et onéreux: les appareils ménagers tels que la cuisson doivent être branchés au courant fort et non aux prises ordinaires. Installer du courant fort occasionne un surcroît de travail. Lors de la planification d'une cuisine, il est donc impératif de procéder aux clarifications techniques!

Alors des envies de rénover? N'hésitez pas à faire appel à des professionnels. ✓

**C'est simple,  
qui est la personne  
qui cuisine  
le plus souvent?**



NOUVELLE  
SUCCURSALE

**PROMA**  
STORES

votre partenaire régional depuis 1976

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

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





# 15 ans de partenariat APF et Zurich

## Concours du jubilé:

Gagnez en premier prix l'un des trois bons à valoir dans un hôtel de Private Selection Hotels & Tours d'une valeur de 1'500 francs suisses chacun.

## Participez dès maintenant et gagnez:

[www.zurich.ch/apf-jubile](http://www.zurich.ch/apf-jubile)



2'500 participants seront tirés au sort et gagneront un cadeau.

Veillez consulter les conditions de participation sur la page: [www.zurich.ch/apf-jubile](http://www.zurich.ch/apf-jubile)



### PUBLICITÉ



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

Le CCRB propose des conseils aux propriétaires immobiliers

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

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

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

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

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

**Votre partenaire local**

Graphisme - Impression  
Réalisation publicitaire - Emballage  
Beauregard 3, Fribourg

**canISIUS**  
avec Sensia SA, Guin

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

printed in switzerland

Hiver rigoureux?

Non, éclairé à la bougie!

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

Sapin sec = pas d'allumage de bougies

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

© www.publideo.ch

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