

LA GAZETTE DE BELFAUX

N°4 - Juin 2016



Indépendants, Commerçants et Artisans de Belfaux

ÉDITORIAL

Voici la 4^e édition de notre gazette des indépendants, commerçants et artisans de Belfaux, Autafond et de la Sonnaz. L'ICAB s'agrandit d'année en année et ses membres représentent une palette de métiers très diversifiée, pensez-y lors de vos divers travaux ponctuels ou achats quotidiens. Mettez-nous à l'épreuve, vous ne serez pas déçus de vos PME régionales. Celles-ci permettent de conserver des emplois et d'assurer la formation de la génération future qui constituera notre relève.

L'association de l'ICAB a eu le plaisir de participer au week-end de Belfaux-Belfête, où certains membres ont eu l'opportunité de se présenter à la population. Les échanges, les relations ainsi que les contacts ont été enrichissants, et

l'ambiance de la fête fût belle.

Pour cette parution 2016, plusieurs de nos entreprises vont vous dévoiler quelques petits secrets et astuces de leur savoir-faire, que ce soit des conseils de santé, culinaire ou encore financier. Bien entendu, vous allez également découvrir quelques particularités des métiers de certains de nos membres, quelques clichés souvenirs et d'autres surprises encore.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à lire ces quelques pages.

Le comité

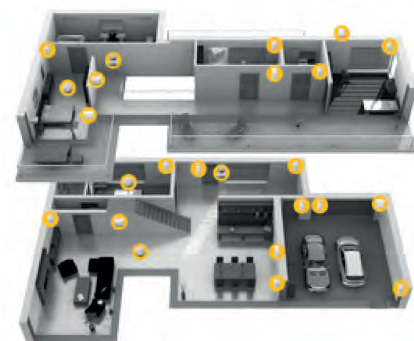
Protégez-vous, Protégez les vôtres, Protégez vos biens...

Vous équiper d'un système de protection professionnel n'a jamais été aussi simple et accessible. Modulable, extensible et très simple à paramétrer, le système JABLOTRON 100 bénéficie d'un design intemporel et d'un contrôle total à distance.

Destiné à la protection des bâtiments, JABLOTRON 100 est un système révolutionnaire de type Bus (câblé) et/ou sans fil. Il convient parfaitement à la sécurisation d'habitations, commerces, bureaux, bâtiments d'entreprises,... Il signale de nombreux types d'incidents : effraction, incendie, problème de santé, agression,...



VOTRE HABITATION



PUBLICITÉ



ABC Solar
illumination services

CHAUFFAGE
VENTILATION
CLIMATISATION
SANITAIRE



AC ÉNERGIES

La Chenevière 12
1782 Lossy
026 475 30 30
contact@ac-energies.ch
www.ac-energies.ch

VOTRE ENTREPRISE



**Concept personnalisé pour chaque installation*

Le système intègre également des fonctionnalités avancées en termes de domotique (contrôle d'appareils à distance, gestion chauffage, réglage température des pièces, mise en route d'appareils par détection de mouvement, détecteur d'ouverture ou commande à distance).

RACCORDEMENT ET INTERVENTION

Pour une protection optimale, votre système d'alarme peut être relié à notre centrale de traitement des alarmes active 24h/24 et 7j/7 qui réagit immédiatement en cas d'incident.

Le raccordement de votre système chez Phoenix vous permet d'avoir un service d'intervention rapide, composé d'agent armé, à votre disposition 24h/24 et qui prendront les mesures adéquates en tout temps.



Nos conseillers sont à votre disposition dans notre exposition permanente située au centre du village de Belfaux ou directement au 0848-000-911 pour vous faire découvrir nos solutions professionnelles de sécurité.

Phoenix-Security

PUBLICITÉ



ANABATECH.CH
Construisons ensemble vos projets!
026 425 55 00 BELFAUX



Wir lieben Autos.

Garage A. Schöni & Fils SA
Rte du Centre 5 - 1782 Belfaux

- Vente véhicules neufs et occasions
- Réparation toutes marques
- Réparation vitres et carrosserie
- Entretien climatisation
- Pneumatiques

T 026 425 12 35 / F 026 475 41 36
garage.schoeni@bluewin.ch
www.garageschoeni.ch

La saison des tiques



En Suisse du mois de mars au mois d'octobre et jusqu'à une altitude de 1500 mètres on peut être attaqué par des tiques. Les tiques vivent près du sol, elles grimpent sur des herbes et des buissons jusqu'à 1.5m du sol. Les tiques attendent notre passage et s'agrippent à nous. Pendant la morsure la tique sécrète localement des substances anesthésiantes, c'est pourquoi nous ne sentons rien.

Lors de la morsure de tique, des bactéries et des virus peuvent être transmis.

BORRÉLIOSE DE LYME

Cette maladie est transmise lorsque la tique aspire le sang. Souvent la borréliose forme un érythème annulaire autour de la morsure. Cette maladie est traitée par des antibiotiques.

MÉNINGO-ENCÉPHALITE-VERNO-ESTIVALE

Environ 1 tique sur cent porte ce virus.

Pour se protéger contre celle-ci, il est nécessaire de se faire vacciner.

Maladie	Borréliose de Lyme	Méningo-encéphalite verno-estivale
Agent pathogène	Bactérie : Borrelia burgdorferi	Virus de la méningoencéphalite verno-estivale
Quels organes peuvent être touchés ?	Peau, articulations, muscles, système nerveux, cœur	Système nerveux
Peut-on se faire vacciner ?	Non	Oui
Un traitement antibiotique est-il possible ?	Oui	Non
Est-on immunisé après la maladie ?	Non	Oui (à vie)

COMMENT SE PROTÉGER

- Vêtements couvrants
- Produits répulsifs (protection temporaire !)
- Après un séjour dans la nature, examiner minutieusement toutes les parties du corps.

vos ongles et retirer la tique vers le haut, désinfecter le site de la piqûre.

Profitez des activités en plein air mais restons vigilants.

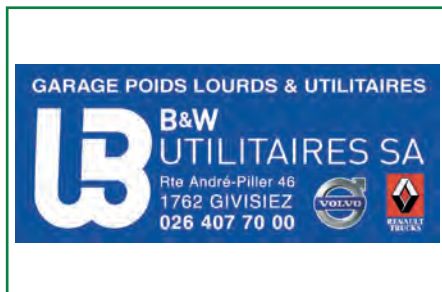
Pour toute information complémentaire, nous restons à votre disposition.

COMMENT ÔTER UNE TIQUE

Saisir la tique avec une pince à tique, pince à épiler ou

Elisabeth Perritaz, Pharmacienne FPH, Pharmacie du Hêtre

PUBLICITÉ



Les prémices du commerce de détail à Belfaux



Ancienne Coopérative paroissiale démolie en 1965

La société coopérative paroissiale de consommation de Belfaux et environs a été inscrite au Registre du commerce le 10 juillet 1922.

LE BUT PREMIER ÉTAIT LE SUIVANT

grouper dans un esprit d'entraide commune des intéressés en vue de l'exploitation du commerce des denrées alimentaires et autres produits de consommation aux conditions les plus avantageuses.

Elle se propose de favoriser et promouvoir le bien-être de ses membres.

Elle peut entreprendre toutes les affaires en corrélation avec ce but ou de nature à le favoriser.

Les premières affaires ont été faites dans l'ancien bâtiment à la route de Lossy (voir les illustrations).

Les bâtiments d'origine ont été démolis en 1965 pour faire place aux locaux actuels.

Pour des raisons économiques, l'exploitation a maintenant cessé et les locaux rénovés ont été loués.

*Groupe de Recherches historiques de Belfaux
Photographe: Frédy Minder*

PUBLICITÉ

RAIFFEISEN

 **Bio-Vitalis**
Thérapeutique
Irrigation colonique
Incontinence urinaire
Naturopathie

BIO-VITALIS.CH BELFAUX 079 590 27 09

La Banque Raiffeisen Sarine-Ouest donne toute son importance au contact sincère avec le client

Quand on parle de l'activité d'une banque, il y a peut-être un aspect qui peut, à première vue, paraître futile, mais qui a toute son importance, c'est le contact avec le client

Ça peut effectivement faire toute la différence. En Chine, on dit volontiers «Qui ne sait pas sourire ne doit pas ouvrir de magasin». La sagesse populaire n'ignore pas l'un des ingrédients clés pour réussir en affaires. Chacun d'entre nous aime avoir affaire à des personnes aimables, sympathiques et prévenantes. Mais l'amabilité ne doit pas être feinte, elle doit venir du cœur. Le client se sent alors pris au sérieux.

L'accueil, c'est un peu la carte de visite d'une entreprise

L'amabilité et l'attention facilitent la vie, ne coûtent rien et apportent beaucoup. Ces qualités sont demandées à l'accueil, car le client se fait ici une première impression durable sur l'entreprise. En effet, les personnes à l'accueil d'un hôtel, d'un office du tourisme ou d'une banque sont pour ainsi dire la «carte de visite qui sourit». La qualité de l'accueil détermine le premier ressenti du client par rapport à une entreprise. C'est là que se dessine le succès ou l'échec d'un partenariat.

Le rôle des conseillers à la clientèle va évidemment plus loin que le premier sourire

Au-delà d'être aimables, prévenants et doués pour les contacts humains, les collaborateurs à l'accueil doivent comprendre rapidement ce qui amène les clients. Ils doivent être flexibles et avoir une grande capacité d'adaptation, car les clients sont aussi bien des ouvriers en bleu de travail que des hommes d'affaires tirés à quatre épingles.

Cela demande beaucoup de feeling

Ne pas se montrer ni trop direct ou énergique, ni trop insistant ou exagérément aimable, voilà les traits de caractère requis. Le personnel à l'accueil doit toujours parler au client d'égal à égal. Les différentes enquêtes réalisées auprès de la clientèle le confirment: outre la qualité du conseil, la compétence et les conditions proposées par la banque, c'est la façon dont le client est reçu qui contribue de manière déterminante au succès.

Si vous n'en n'êtes pas encore certain, venez vérifier par vous-même.

Banque Raiffeisen, Sarine-Ouest

PUBLICITÉ



Économie villageoise

Un matin ordinaire. Le réveil sonne. Se lever et commencer une journée. Descendre dans la cuisine et soudain tomber nez à nez avec un panier à pain vide. On sort donc de la maison et partons vers la boulangerie du village. Sur la route on croise des élèves partant à l'école, des camionnettes véhiculant tout type d'ouvriers. Passer devant le fleuriste. Les paysagistes plantent des fleurs sur le rond point.

On arrive à la boulangerie. Un bonjour. Quelques mots échangés avec un visage familier. On prend un pain, on se laisse tenter par une petite cuchaule ou un croissant. Puis on repart avec un sourire au lèvres et le plaisir de partager quelques minutes de son matin.

En rentrant, on regarde l'automate à fondue et on repense à une soirée terminée à compter des pièces monnaies en riant pour pouvoir acheter un paquet de moitié moitié et enfin manger avec ses amis de nuit. De retour à la maison, on prend le courrier dans la boîte à lettre.

Voici un itinéraire que j'aurais pu faire dans Belfaux et que vous avez probablement tous fait. Le commerce dans un village c'est une proximité, un partage, un côté pratique et indispensable pour cultiver une ambiance chaleureuse et humaine. Voici de bonne raison de la soutenir puisque tout le monde en bénéficie.

Lauriane Sallin, Miss Suisse 2016



PUBLICITÉ

Color PASSION SA AG

PEINTURE - PLÂTRERIE - TAPISSERIE - CONCEPT COULEURS - FRIBOURG - BELFAUX - TÉL. 026 481 32 00

www.colorpassion.ch

JARDINIER-PAYSAGISTE
A. Angéloz Sàrl

Production et vente
 de plantes en pots
 Espace fleurs coupées
 Création & entretien de jardins

026 475 52 51 1782 Belfaux

www.horticulture-angeloz.ch

PHILOSOPHIE

bedeMANIA.ch se définit comme étant un festival culturel différent qui complète l'offre en suisse et se veut à vocation internationale. Son caractère populaire et familial est devenu au fil des éditions une référence et est envié par ses pairs. C'est le festival qui présente le plus grand nombre d'auteurs en Helvétie.

Nous revendiquons le rêve et l'imaginaire, l'accès et le savoir à la portée de tous. Nous n'avons d'autre but que de servir ce jeune art : le 9ème.

13^e ÉDITION, 4-5-6 NOVEMBRE 2016

Sous forme de clin d'œil, cette édition qui se déroulera à Belfaux, fait la part belle aux métiers insolites, rares, bizarre, voire invraisemblables.

PROGRAMME (PROVISoire)

Espace jeunesse : animations scolaires - ateliers artistiques - spectacles- concours enfants et jeunes talents

Les expos : Le magicien de Whitechapel/Benn – Jo Siffert, un volant en liberté/Janvier-Marin – Mélusine/Clarke – Dad/Nob – Château Bordeaux/Espé – Le dragon de Gottéron/Alex.

Les auteurs : 80 auteurs invités

Libraires et collaborations : libraires - orpailleur –

éditions indépendantes – Bd Club Romandie – CRIABD

La fête : bar à bières artisanales – moules/frites-grillades – soirées musicales

NOUS RECHERCHONS

des personnes qui désirent s'impliquer dans une manifestation unique comme membre du comité de l'association pour la préparation des expos et pour différents groupes de travail.

Contact : info@bedemania.ch

Claude Hayoz 079 566 46 59

Pour suivre le festival : www.bedemania.ch - www.facebook.com/bedemania/

Bedemania

PUBLICITÉ



Pour mieux vous servir, voici du nouveau !

14 ans après l'ouverture à Belfaux,

Ouverture d'un nouveau magasin à la Tour-de-Trême.

Toujours dans le même état d'esprit, nous sommes spécialisés dans le domaine de la course à pied, du nordic walking et du triathlon, nous vous offrons un conseil personnalisé et adapté à vos besoins.

Nous analysons la foulée pour trouver la chaussure la mieux adaptée à votre pied.

L'ANALYSE PODOLOGIQUE

Nous effectuons une première analyse statique au moyen d'un plaque électronique composée de 1600 capteurs, le résultat est immédiatement analysé à l'aide d'un logiciel spécialisé qui va nous permettre de connaître votre type de pieds (cambré, plat), ainsi que d'établir une éventuelle différence entre ceux-ci. Puis une analyse dynamique avec votre pied en mouvement, nous permettra de définir votre type de foulée (pronateur, universel, supinateur).

CONTRÔLE VIDÉO

Suite aux résultats obtenus lors des premiers tests, nous vous ferons essayer différentes paires ainsi que courir sur un tapis où le comportement de la chaussure ainsi que votre foulée seront filmés, avant d'être à nouveau analysés afin de pouvoir déterminer précisément quelle sera la paire de chaussure la plus adaptée pour vous.

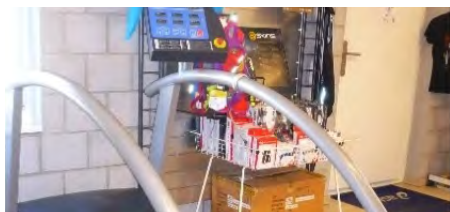
ENTRAÎNEMENTS

A Belfaux, vous avez également la possibilité de nous rejoindre pour vous entraîner (séance d'une heure).

Niveau moyen à avancé (10 km/h) : Lundi - 18:15 rendez-vous au magasin entraînement spécifique guidé

Niveau débutant à avancé : Jeudi - 19:00 rendez-vous au magasin entraînement spécifique guidé

Trilogie Sport



PUBLICITÉ



RESTAURANT CHINOIS

Genghis Khan 成吉思汗



Giovanni Vona SA

Rte du Châtelet 5
1723 Marty

Impasse de la Fontaine 9
1782 Belfaux

Entreprise de gypserie
peinture et papiers peints
Giovanni Vona SA

Natel 079 / 634 72 01
Tél. + Fax 026 / 475 38 12
Email : giovanni.vona@bluewin.ch

La recette du Chef

FILET DE TRUITE DE MONSIEUR BOSSY AUX ASPERGES, RISOTTO À L'AIL DES OURS ET CHIPS DE TOMATES

RISOTTO À L'AIL DES OURS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 300g de riz pour risotto
- 2,5dl de vin blanc
- 8dl de bouillon de légumes
- 70gr d'ail des ours
- 50gr de parmesan
- 2c. à soupe de mascarpone
- sel
- poivre

Marche à suivre

1. Eplucher l'oignon et l'ail, puis hacher finement.
2. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter l'ail et l'oignon et les faire suer dans le beurre jusqu'à transparence. Ajouter le riz et le faire revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.
3. Ajouter le vin blanc. Laisser mijoter une ou deux minutes.
4. Pendant ce temps, hacher grossièrement la moitié de l'ail des ours. Mixer l'ail des ours avec le bouillon à l'aide d'un mixeur.
5. Ajouter une à deux louches du bouillon et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le bouillon se soit évaporé en remuant de temps en temps. Ajouter ensuite petit à petit le reste du bouillon en procédant de la même manière. Laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à obtenir un risotto onctueux.
6. Couper le reste de l'ail des ours en julienne. Après les 30 minutes de cuisson, ajouter la parmesan, le mascarpone et le reste de l'ail des ours. Bien mélanger. Saler, poivrer et déguster!



PUBLICITÉ

IMAGIPEG
communication visuelle

Champ Bonjard 8
CH - 1782 Belfaux

+41 78 637 63 22

info@imagipeg.com
www.imagipeg.com



JP INFORMATIQUE

Services pour particuliers
et petites entreprises

Jean-Philippe ERARD

079/515.78.52

support@jp-informatique.ch

www.jp-informatique.ch

CHIPS DE TOMATES

- 1 tomate ronde et ferme
- paprika doux
- huile d'olive
- Fleur de sel

Marche à suivre

1. Coupez les tomates en rondelles de 2 mm d'épaisseur. Mettez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson huilé ou sur un tapis de cuisson en silicone. Allumez le four à 90 °C
2. Saupoudrez-les de paprika et laissez-les cuire 2 h minimum au four, en entrouvrant régulièrement la porte pour laisser échapper l'humidité. Laissez refroidir, saupoudrez de fleur de sel.

FILET DE TRUITE AUX ASPERGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 truites (250 g pièce)
- 1 ou 2 parures d'autres poissons
- 1 kg d'asperges blanches
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 20 cl de vin blanc
- 125 g de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs
- 30 g de beurre
- sel, poivre

Marche à suivre

1. Lever les filets de truites et gardez les parures (têtes et arêtes) pour faire le fumet.
2. Faites fondre le beurre dans une sauteuse et mettez-y l'oignon haché à revenir. Ajoutez toutes les parures préalablement rincées et laissez cuire, en mélangeant, de 2 à 3 min.
3. Versez le vin blanc, portez à ébullition puis ajoutez 30 cl d'eau et le bouquet garni. Laissez frémir à découvert 15 min puis filtrez le fumet.
4. Entre-temps, épluchez les asperges et faites-les cuire de 10 à 12 min dans le fumet de poissons.
5. Plongez les filets de truites dans le fumet tiède et portez doucement à ébullition. Dès le premier bouillon, retirez-les et tenez-les au chaud avec les asperges égouttées, sous une feuille d'aluminium.
6. Filtrez à nouveau le fumet et prélevez-en 20 cl. Ajoutez la crème fraîche et les jaunes d'œufs pour lier la sauce.
7. Faites chauffer sur feu moyen, en fouettant, sans porter à ébullition. Salez et poivrez.
8. Passez cette sauce au mixer avec le bouquet de cerfeuil lavé et essoré.
9. Dresser le risotto dans une assiette creuse, déposer les filets de truites délicatement par dessus, napper avec la sauce et décorer avec les chips de tomates.

Michael Wicht, Auberge du Mouton

PUBLICITÉ

KERASTONE
CARRELAGE - REVETEMENTS
ISOLATION - CHAPES
1782 BELFAUX 026 475 36 45



Enlèvement parental international d'enfants – Saisir le juge ou s'engager dans la médiation ?

Répondre à un enlèvement d'enfant à l'étranger par la médiation au lieu de choisir la voie juridique, inextricable et fort coûteuse.

« La médiation familiale, notamment en matière de séparation et de divorce, est un processus de gestion des conflits dans lesquels les membres de la famille demandent ou acceptent l'intervention confidentielle et impartiale d'une tierce personne, le médiateur familial. Son rôle est de les amener à trouver **eux-mêmes** les bases d'un accord durable et mutuellement acceptable, tenant compte des besoins de chacun et particulièrement de ceux des enfants dans un esprit de co-responsabilité parentale.

Cette pratique, présentée de plus en plus comme une solution d'avenir est expérimentée avec succès à Cochem, en Moselle, par le juge Rudolph : Les parents qui se séparent ne quittent pas la salle du juge avant d'avoir trouvé **par eux-mêmes** une solution préservant le bien de **l'enfant, qui a le droit inaliénable de garder contact et d'aimer ses deux parents.**

La médiation fait l'objet d'un ouvrage publié par deux professeurs de l'Université de Neuchâtel et de l'Université catholique de Louvain en Belgique. Christine Guy-Ecabert et Elisabeth Volckrick viennent de publier *Enlèvement parental international d'enfants – Saisir le juge ou s'engager dans la médiation ?*

L'ouvrage fait un état des lieux de cette pratique mais

il a aussi pour objectif de réfléchir à ses potentialités, de suggérer des pistes et de soumettre des solutions concrètes.

La méthode de recherche se base sur le vécu de deux parents auquel s'ajoute le regard d'acteurs de terrain comme des juges, des avocats...

La médiation est déjà pratiquée actuellement, mais elle ne donne pas entièrement satisfaction, selon les deux chercheuses. Celles-ci reprochent notamment au médiateur de **tenter de trouver des solutions sans travailler sur le conflit entre les parents.**

Chaque année, vingt-cinq nouveaux cas d'enlèvements parentaux internationaux d'enfants – répondant à la Convention de la Haye – sont officiellement enregistrés en Suisse par l'Office fédéral de la justice.

En réalité, ils sont plus nombreux et tendent à augmenter d'année en année.

Dans 70% des cas, ce sont les mères qui enlèvent leurs enfants, en général à l'âge de sept ans, selon l'OJF.

LES CONVENTIONS DE LA HAYE

Les bases légales pour régler ces conflits existent depuis les conventions de La Haye de 1980 et de 1996. Elles n'ont toutefois pas été ratifiées par tous les états, notamment en Asie et en Afrique.

Lorsque les conventions relatives au retour de l'enfant enlevé ont été ratifiées, la majorité des enlèvements

PUBLICITÉ

Le partenaire pour les entreprises et les sociétés

L'ARDENE PUB.ch

Publicité

Véhicules ★ Enseignes ★ Textile...

GIVISIEZ | BELFAUX

TRAITEUR

Le R'tit Gourmet

Rte du Pâqui 10 - 1720 Corminboeuf

026 475 13 27

www.leptitgourmet.com

étaient perpétrés par la personne qui n'avait pas l'autorité parentale. Aujourd'hui, où l'autorité parentale, obtenue de haute lutte par les organisations paternelles et de coparentalité est conjointe depuis le 1er juillet 2014, la problématique risque de s'accroître avec l'augmentation des unions de personnes de nationalités différentes.

L'ouvrage Enlèvement parental international d'enfants – Saisir le juge ou s'engager dans la médiation ? est paru aux Editions Helbing Lichtenhahn.

Fondation FREDI

Une bibliothèque à Belfaux ?



Oui ! Ouverte au public depuis plus de 30 ans et riche de quelque 17'000 ouvrages !

Située dans le bâtiment de l'ancienne école primaire, elle bénéficie depuis peu d'une nouvelle identité visuelle et d'un site internet (www.biblio-belfaux.ch) sur lequel il est possible de consulter la totalité de son catalogue.

Fréquentée régulièrement par les classes des 3 cercles scolaires de Belfaux, Corminboeuf et La Sonnaz, la bibliothèque est aussi – cela se sait peut-être moins –

accessible aux lecteurs adultes pendant ses heures d'ouverture.

A votre disposition, un vaste choix de livres et de magazines pour adultes et enfants. Que vous vouliez lire les dernières nouveautés (polars, récits fantastiques ou historiques, histoires vécues, etc.), préparer vos vacances, trouver des idées de recettes, approfondir vos connaissances historiques, musicales, philosophiques ou simplement vous évader, vous y trouverez sans doute votre « bonheur ». Les trois bibliothécaires sont naturellement à votre disposition, si nécessaire, pour vous aider dans vos choix.

Pour la somme modique de 40 francs par année, vous aurez la possibilité d'emprunter jusqu'à 5 livres par mois, mais d'autres possibilités s'offrent à vous si vous êtes un grand lecteur.

Dans tous les cas, comme la lecture est, selon François Mauriac, « une porte ouverte sur un monde enchanté »,

PUBLICITÉ



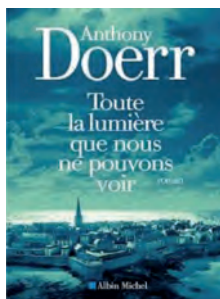
n'hésitez plus à franchir les portes de ce lieu un peu magique.



COUPS DE CŒUR

(ACQUISITIONS DE JANVIER-AVRIL 2016)

Adulte :



Anthony DOERR : *Toute la lumière que nous ne pouvons voir.*
Albin Michel, 610 pages

Marie-Laure et Werner ne se connaissent pas. La première est une jeune française aveugle, vivant seule avec son père, conservateur au Musée d'histoire naturelle de Paris. Le second est un orphelin allemand recruté par la Wehrmacht pour ses talents dans le domaine des transmissions électromagnétiques. Pourtant leurs routes vont se croiser dans le Saint-Malo bombardé de l'année 1944...

Lecteur confirmé :



Ana CAMPOY : *Les enquêtes d'Alfred et Agatha / L'affaire des oiseaux.*
Bayard Jeunesse, 220 pages

Si Alfred Hitchcock et Agatha Christie s'étaient rencontrés lorsqu'ils étaient enfants, quelles aventures auraient-ils pu vivre ensemble ?

Alfred, onze ans, vit à Londres, dans un quartier populaire où ses parents sont épiciers. C'est un garçon créatif, mais ses inventions causent parfois des dégâts dans le voisinage. Excédé, son père décide, pour le punir, de lui faire passer une nuit dans une cellule du commissariat de

PUBLICITÉ

GABRIEL LITZISTORF

Chauffage - sanitaire
Ventilation - Entretien

Tél. 026-475 17 93
Fax 026-475 30 59
Natel 079-301 36 76

Imp. de la Fontaine 4
1782 Belfaux



Agencez-vous la vie!

Menuiserie Barras
1782 Lossy
menuiseriebarras.ch

police. Pendant sa détention, Alfred entend un prisonnier crier son innocence, et réclamer l'aide d'une certaine Agatha Miller... Une fois libéré, il part à la recherche, dans les beaux quartiers, de cette mystérieuse Agatha et découvre une fillette qui passe son temps à jouer les détectives. Ensemble, ils vont mener l'enquête sur une bien étrange affaire...

Jeune lecteur :



Béatrice EGEMAR : La famille Latornade / Tempête en cuisine.
Auzou, 64 pages

Sortir vainqueur de Family Chef, le concours de cuisine télévisé, ce n'est pas de la tarte ! Entre un père cuisinier stressé, une mère un peu tête en l'air et un grand frère trop sérieux, les jumeaux Jules et Cora ont du pain sur la planche pour surpasser leurs concurrents...

Enfant :



Shona INNES : L'amitié est comme une balançoire.
Piccola, 32 pages

L'amitié est comme une balançoire, il peut y avoir des hauts et des bas. Elle se construit jour après jour dans les moments de bonheur ou de difficultés. Elle permet de partager, d'apprendre, de grandir. Et même si elle est parfois un peu compliquée, elle est l'un des éléments les plus importants de notre vie.



Bibliothèque régionale de Belfaux

PUBLICITÉ

**Michel
Brulhart**
CHAUFFAGE **SA** SANITAIRE
www.michelbrulhartsa.ch
026 475 17 31

MIGROS

Cécile Choco Créations

LA BOUTIQUE

Ouverte depuis le 5 septembre 2015, notre chocolaterie propose des produits 100% artisanaux et d'une grande fraîcheur.



Tous nos produits sont fabriqués de manière artisanale : sans additifs, sans conservateurs, sans huile de palme et en privilégiant dans la mesure du possible les produits du terroir.



Nous proposons une gamme de pâtisseries et gâteaux uniquement sur commande.

LES ATELIERS

Les ateliers de Cécile Choco Créations donnent la possibilité aux personnes intéressées de réaliser elles-même leurs gourmandises favorites!

Les ateliers peuvent prendre plusieurs formes différentes. Ils peuvent se dérouler dans mon atelier, chez vous à la maison ou alors dans un lieu qui vous ferait plaisir.



Quelques idées d'ateliers :

- Atelier découverte du chocolat
- Atelier truffes au chocolat
- Atelier de Pâques
- Atelier Saint-Valentin

PUBLICITÉ

**Olivier
Brulhart**
SA
Ferblanterie - Couverture

1782 BELFAUX

Tél: 026 475 40 44
Fax: 026 475 40 94
Mob: 079 634 23 72
olivier.brulhart@bluewin.ch

**CARROSSERIE
OTTET**
LOCATION
Rte de Formangueres 1
1782 BELFAUX
026 475 17 79
www.ottetsa.ch

Mini-bus - Utilitaires - Frigos

- Atelier biscômes
- Atelier cuchaule, moutarde de bénichon, pains d'anis
- Atelier pâtisserie (tourte ou minis pâtisseries)

Ateliers pour les enfants :

- Décors en massepain (idéal comme animation pour vos goûters d'anniversaire)
- Pâtisseries
- Chocolats

Cécile Menoud, Cecile-Choco-Creations

L'ostéopathie

L'ostéopathie est une médecine manuelle qui s'adresse aux troubles fonctionnels.

Voici la définition officielle de l'ostéopathie, elle mérite quelques précisions.

Les bases de l'ostéopathie sont jetées à la fin du XIX^e siècle par le médecin américain Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917). Il fut l'un des premiers à comprendre les rapports existant entre la notion de santé et l'équilibre fonctionnel de l'ensemble des structures du corps humain.

Il se rend compte que la bonne mobilité corporelle (articulaire, viscérale, tissulaire...) est le signe d'une bonne santé. Ainsi il prend conscience de l'interaction profonde entre la structure et la fonction... La finalité du traitement ostéopathique passe non seulement par les manipulations ou ajustements qui reposent sur une connaissance fine de l'anatomie et de la biomécanique et qui nécessite des gestes précis et rigoureux ; mais aussi par la dimension

relationnelle, à savoir, l'écoute de la parole du patient.

l'ostéopathie trouve toute son efficacité dans les troubles fonctionnels, c'est à dire dans les pertes de mobilité des tissus. Par contre si la structure est touchée comme lors d'arthrose avancée, de fracture ou de maladie rhumatismale, l'ostéopathie n'est pas indiquée.



PUBLICITÉ



Pharmacie du Hêtre

1782 BELFAUX
TEL. 026 475 21 61

Votre santé, notre défi permanent



PHOENIX
Sécurité technique & humaine

Systèmes d'alarme
Vidéosurveillance
Coffres-forts
Service d'ordre
Intervention
Investigation

Route de Lossy 2
CH-1782 Belfaux

☎ 0848 000 911 PHOENIX-SECURITY.CH

L'ostéopathie a maintenant acquis ses lettres de noblesse au sein du système de santé et se positionne comme une profession de santé à part entière et qui répond au besoin d'une prise en charge compétente notamment pour les troubles fonctionnels.



COMMENT CHOISIR UN OSTÉOPATHE ?

La Fédération Suisse des Ostéopathes (FSO) regroupe des ostéopathes répondant à de hauts critères de qualité tels que :

- une formation complète en ostéopathie validée par la Conférence Suisse des Directrices et Directeurs Cantonaux de la santé (CDS)
- une formation continue exigeante et contrôlée
- répondre à un code d'éthique et de déontologie

Aujourd'hui dans le canton de Fribourg, tous les ostéopathes ayant une autorisation de pratiquer ont réussi l'examen CDS. Ce dernier a été mis en place par

la conférence des directeurs de la santé qui réunit les conseillers d'État de tous les cantons suisses.

Un ostéopathe diplômé CDS faisant partie de la FSO est garant d'un traitement de qualité.

COMMENT TRAVAILLE UN OSTÉOPATHE ?

Après avoir questionné le patient sur le motif de sa consultation, les événements associés, son état de santé, ses antécédents médicaux et son mode de vie, l'ostéopathe va poursuivre la consultation par un examen comprenant des tests médicaux et ostéopathiques. Grâce à ces informations, l'ostéopathe fera une synthèse afin de poser un diagnostic ostéopathique ou de déterminer s'il est nécessaire de diriger le patient vers un autre professionnel de la santé.

Le traitement ostéopathique comprendra différentes techniques manuelles afin de traiter les différents systèmes du corps humain.

Par exemple, si un patient vient pour un problème de douleurs au bas du dos, il est possible que l'origine de ce problème soit une ancienne blessure à la cheville. Cette dernière va entraîner une compensation au niveau du bassin qui avec le sport, un faux mouvement ou une mauvaise posture et provoquer les douleurs. Le rôle de l'ostéopathe est de trouver quelle est l'origine du problème pour en soigner la cause qui peut être distante des symptômes.

PUBLICITÉ

Physio O2
Christophe Fertig
Physiothérapeute
026/475.32.33

PHYSIOTHERAPIE
OSTÉOPATHIE
NYDEGGER - DORTHE
& Collaborateurs
La Colline 50
1704 Courtepin
026 684 02 84
ny-por@bluewin.ch



Les indications de l'ostéopathie sont variées. Il faut aussi noter que l'action du traitement ostéopathique peut également être préventive puisque l'installation des dysfonctionnements est parfois muette de tout symptôme.

Philippe Nydegger, ostéopathe CDS

Le lactose

L'INTOLÉRANCE AU LACTOSE :

Le lactose : glucide (sucre) caractéristique du lait

L'intolérance au lactose est causée par une absence partielle ou totale de l'enzyme digestive appelé « lactase » (cet enzyme permet normalement de digérer le lactose du lait). Ce qui entraîne une accumulation et une fermentation du lactose dans l'intestin provoquant ballonnements, flatulences, diarrhées.

L'intolérance ne suscite pas de réaction du système immunitaire contrairement à l'allergie.

Une personne intolérante au lactose peut tout à fait consommer des produits laitiers, en adaptant les quantités à sa tolérance personnelle (voir selon avis du médecin).

LACTOSE DANS L'ALIMENTATION :

En cas d'intolérance au lactose : le lait, le petit-lait et le babeurre sont les principaux produits

provoquant des douleurs.

Les fromages à pâte extra-dure (Sbrinz AOP, de nombreux fromages d'alpage) et **les fromages à pâte dure** (Emmentaler AOP, Gruyère AOP) **ne contiennent plus de lactose**. En effet, il est en partie transformé en sérum lors de la fabrication, le reste étant entièrement dégradé pendant l'affinage.

Les fromages à pâte mi-dure (Appenzeller, Vacherin fribourgeois AOP, fromage à raclette) et **les fromages à pâte molle** (Camembert, brie suisse) **ne contiennent plus que des traces de lactose** et sont par conséquent relativement bien tolérés (voir selon la tolérance et avis du médecin).

Yogourt et lait acidulé : bien que les produits

PUBLICITÉ

PISCICULTURE
Pierre-Alain BOSSY

☎ + fax 026 / 475 37 10 Ch. de la Pisciculture 2
Natel 079 / 417 12 10 1782 BELFAUX

Créations
CLOTILDE
Galerie & Atelier

fermentés contiennent beaucoup de lactose, il est prouvé qu'ils sont bien tolérés, le lactose étant partiellement dégradé par les bactéries lactiques.

Beurre et crème : en raison de la teneur réduite en eau de ces produits, le lactose est lui aussi réduit. La tolérance est donc relativement bonne (à voir selon la tolérance et avis du médecin).

Produits alimentaires qui peuvent contenir du lactose : le pain et autres produits de boulangerie, les purées instantanées, les soupes, la margarine, les sauces pour salade, les bonbons, les mélanges pour crêpes, les biscuits, le porc (étant nourri avec du petit lait, petit, la viande contient du lactose), le veau, l'aromate, etc... ils doivent donc être évités.

Il est important de lire attentivement les étiquettes des aliments, en ne cherchant pas seulement le lait et le lactose parmi les ingrédients mais aussi des mots tels que petit lait, caillé, dérivés de lait, lait sec entier et lait en poudre non gras. Si l'un de ces produits est indiqué sur l'étiquette, le produit contient du lactose.

INFORMATIONS

Cet été, le magasin de laiterie sera exceptionnellement fermé du 25 juillet au 9 août pour cause de rénovations. Dans le but de vous servir dans un cadre encore plus accueillant et sympathique, nous avons décidé de vous préparer une surprise que vous pourrez découvrir dès le 10 août 2016.

Nous vous remercions d'avance pour votre patience durant les travaux et nous nous réjouissons de vous revoir.

Carine Eggertswyler Laiterie de Belfaux

PUBLICITÉ



PPTRelec sàrl
Paul Piller
Rte d'Autafond 8 tél. 079 327 71 59
1782 Belfaux pptrelec@gmail.com



La Ferme de Romain
Conditionnement et vente de pommes de terre
1782 Lossy 026 475 27 51
lafermederomain.com

Nouveau Showroom de Colorpassion



Il y a quelque temps déjà, nous avons emménagé dans nos nouveaux locaux situés dans la zone industrielle de Moncor.

ATELIER

Nous avons tout d'abord mis en place notre atelier de plâtrerie et peinture qui, par sa taille adaptée aux besoins de notre entreprise, nous permet maintenant d'avoir un stock permanent des principaux matériaux de peinture, plâtrerie, isolation et constructions légères. Nous avons également acquis de nouvelles machines de production qui nécessitaient plus d'espace.

BUREAUX

Dans un deuxième temps, nous avons construit une structure en constructions légères afin de doubler la

surface à disposition pour les bureaux. Nos plâtriers sont spécialement formés pour créer de telles constructions qui permettent notamment de surélever des bâtiments existants sans trop charger la structure porteuse. Au parterre, nous avons ainsi créé un espace administratif qui offre suffisamment de place pour notre secrétariat et notre direction.

SHOWROOM

Finalement, nous avions à cœur d'offrir à notre clientèle un showroom accueillant pour venir nous rencontrer et découvrir notre gamme de produits. En fin d'année passée, les derniers travaux de décoration ont été terminés au 1er étage et cet espace est désormais à votre disposition. Lors d'un passage sur place, vous pouvez visionner nos multiples palettes de couleurs, toucher

PUBLICITÉ



**Pharmacie de
Belfaux - Thiémard**

Route de Lossy 16 (face à la Migros)
1782 Belfaux

Tél Pharmacie: 026 475 45 75
Tél Orthopédie: 026 475 35 35

Ordonnances - Orthopédie - Laboratoire

10% avec la carte fidélité

10 CHF
avec vos ordonnances
et/ou achats

Trilogie Sport



**Conseils • Analyse
Performance**

les différents crépis de finition, vous faire expliquer les techniques d'isolation, feuilleter nos livres de tapisserie, découvrir nos revêtements sans joints pour sols et murs ainsi que poser toutes les questions relatives à votre projet. Il existe beaucoup de techniques et de spécialités qui gagnent à être découvertes !

C'est avec plaisir que nous vous accueillons dans notre tout nouveau Showroom !

Colorpassion



Devenez membre de l'ICAB !

Tous les Indépendants, Commerçants et Artisans domiciliés et / ou exerçant sur le territoire de Belfaux ou de La Sonnaz sont les bienvenus.

Venez partager vos idées et vos attentes afin de mettre en valeur vos activités !

Vous pouvez consulter les statuts ainsi que la liste des membres sur le site : www.icab.ch, vous y trouverez également un formulaire d'inscription.

Chechons rédacteur pour notre gazette

Pour nos prochaines éditions de La Gazette, nous cherchons une aide pour la rédaction des textes qui aura pour tâches :

- rédiger des articles sur des anecdotes villageoises ou l'Histoire de Belfaux
- proposer des thèmes afin de présenter les activités des membres de l'ICAB et des sociétés du village

Rémunération à discuter. Intéressé ? Merci de prendre contact avec Carine Eggertswyler 026 475 26 01