

EXTRA

Les bons côtés de la vie — magazine n° 88, encarté dans «Le Journal du Jura»

— Avril 2015

EXCURSION

Les délices de la Belle Époque

LOISIRS

L'été sur l'eau

CUISINE

Un légume de pointe

NOUVELLES TECHNOLOGIES

Des objets connectés
et intelligents dans la maison

Habitat et construction

*Un nouvel espace à vivre dans le jardin — Haro sur le chaos
— Hypothèques: comment financer sa propriété*

INSTALLATIONS ÉLECTRIQUES - TÉLÉPHONE - TÉLÉCOMMUNICATIONS - CONSEIL - VENTE - SERVICE

Mühlematter SA

ZIONSWEG 36, CH. DE SION | 2501 BIEL-BIENNE | 032 365 51 01 | MUEHLEMATTERSA@BLUEWIN.CH

ELEKTRISCHE ANLAGEN - TELEFON - TELEKOMMUNIKATION - BERATUNG - VERKAUF - SERVICE

VOS ARCHITECTES SUISSES



ARCHITECTURE MAISON FAMILIALE IMMEUBLE

Veillez nous contacter - nous vous conseillerons volontiers!

www.bautech.ch info@bautech.ch **BAU-TEC** 3292 BUSSWIL 032 387 44 00

Habriter votre terrasse ?
Créer une nouvelle pièce à vivre ?
C'est notre métier !

**VÉRANDA
PERGOLA
JARDIN D'HIVER**




Verancolor sàrl
Rue de l'Est 2
2732 Reconvilier
Tel.: 032 481 37 31

www.verancolor.ch

M.ESCHMANN AG

Sicherheits- und Verschluss-technik

Erlenstrasse 27
2555 Brügg info@schluessel-eschmann.ch
Telefon 032 365 69 67 www.schluessel-eschmann.ch

Protégez vos objets de valeur avant qu'il ne soit trop tard!

M. Eschmann SA, votre partenaire compétant pour:

- technique de sécurité et de verrouillage
- protection contre les effractions
- systèmes d'alarmes et protection contre les incendies

Wohnideen auf über 10'000 m²



möbellaubscher
wohlfühlen mit stil



Alles für Ihr schönes Zuhause

Möbel Laubscher AG
Büetigenstrasse 74
2557 Studen bei Biel
(Nähe Florida & Zoo Seeteufel)
Tel. 032 373 49 20
www.moebel-laubscher.ch

Unsere Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9.00-12.00/13.30-18.30
Sa. 9.00-17.00



**HABITAT
ET CONSTRUCTION**

- 4-5 **JARDIN**
Aménager une terrasse
- 7-8 **HYPOTHÈQUES**
Comment financer un achat immobilier
- 10-11 **RANGEMENT**
Des conseils pour éviter le chaos

INSPIRATION

- 14 **MULTIMÉDIA**
La maison intelligente
- 15 **CUISINE**
A la pointe de la gourmandise
- 16 **SPORTS ET LOISIRS**
Le lac de Biemme comme aire de jeux
- 18-19 **BALADE**
Le Montreux de la Belle Epoque
- 20 **MODE**
Alabama ou l'esprit provocateur



Nicole Hager

Bien chez soi

Comment profiter au mieux des beaux jours à venir? Ce mois-ci, *EXTRA*, le magazine des bons côtés de la vie, consacre la plupart de ses pages à des questions liées à l'habitat.

Au sortir de l'hiver, après une certaine léthargie, avouons-le, nous aspirons à plus de légèreté dans nos vies au quotidien, mais aussi dans nos intérieurs. C'est le bon moment pour faire de l'espace chez soi et apprendre à se désencombrer. Comment? Et par où commencer? Avant que ne pointent le désespoir et l'envie de tout laisser tomber, ne manquez pas nos astuces pour ranger malin.

Si vous avez la chance de disposer d'une terrasse, petite ou grande, d'un jardin ou d'une cour, nous avons également quelques idées pour vous aider à faire de votre espace extérieur un endroit convivial et bien pensé. Et si l'envie vous vient de d'accéder à la propriété, les taux hypothécaires étant particulièrement bas à l'heure actuelle, nous avons réuni quelques conseils de banquiers, mais aussi de propriétaires, pour vous aider à établir un plan financier.

C'est pas *EXTRA* tout ça? La belle saison peut commencer. x

EXTRA est un magazine encarté dans «Le Journal du Jura». Ce magazine paraît neuf fois l'an.

N° 2 - Avril 2015

Edition
W. Gassmann SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Biemme

Editeur
Marc Gassmann

Directeur général
Marcel Geissbühler

Directeur d'édition
Martin Bürki,
mbuerki@gassmann.ch

Rédacteurs
Theo Martin, rédacteur en chef,
tmartin@gassmann.ch
Nicole Hager

Traducteur
Marcel Gasser

Relecture
Adeline Vanoverbeke

Graphisme
Inédit Publications SA,
Avenue Dapples 7
1001 Lausanne

Tirage
38 000 ex.

Annonces
Gassmann Media SA
Chemin du Long-Champ 135
Case postale 1344
2501 Biemme
Téléphone: 032 344 83 83
Fax: 032 344 83 53
service@gassmann.ch

Impression et diffusion
W. Gassmann SA
c/o Druckzentrum Bern AG

Photo de couverture
www.huelsta.de/hulsta

EXTRA reprend à son compte certains articles de magazines partenaires comme *Terre & Nature*. Tous les contenus sont protégés par les droits d'auteur. Il est interdit de les modifier, copier, republier, traduire, diffuser ou enregistrer sans autorisation expresse. L'annonceur déclare autoriser *EXTRA* à entrer les annonces dans ses services en ligne. L'annonceur accepte également que les annonces imprimées ou mises en ligne par l'éditeur ne soient pas accessibles gratuitement à des tiers. L'annonceur délègue à l'éditeur le droit d'interdire par les moyens appropriés toute utilisation de ces annonces, sous quelque forme que ce soit.

LA TERRASSE: UN DEUXIÈME SALON AU JARDIN

— Une terrasse dans la verdure est le meilleur endroit pour profiter pleinement de son jardin et de la belle saison. Pour que rien ne vienne troubler les plaisirs de l'été, il vaut la peine de se livrer à quelques réflexions avant de se lancer dans les aménagements. —

TEXTE KERSTIN WÄLTI TRADUCTION MARCEL GASSER

Profitier du calme, déconnecter, lire un bouquin, prendre un bol d'air frais, recevoir des amis, faire une grillade en famille: une terrasse au jardin est un lieu que l'on peut apprécier de diverses manières. «Elle est un lieu où l'on passe des heures agréables à discuter, loin du stress de la vie quotidienne; elle sert également à contempler le jardin et à jouir de ses bienfaits», explique Claudio Blösch, architecte paysagiste et propriétaire de Lehmann + Partner AG, horticulteurs à Ipsach. «Avoir une jolie vue sur son propre jardin, c'est comme disposer d'un centre de bien-être chez soi», ajoute Käthy Rötheli, propriétaire du magasin attenant.

ELLE DOIT CADRER AVEC LA MAISON

Une maison sans terrasse n'est guère pensable. Mais, avant de recourir aux excavatrices, il n'est pas inutile de se poser quelques questions fondamentales, notamment sur l'emplacement, l'orientation, la surface, les matériaux, la végétation et la meilleure manière de se protéger à la fois du soleil et des regards indiscrets. «Dans un jardin, la terrasse est un élément décoratif qui a son importance; elle doit cadrer avec la maison et ne pas prendre le dessus sur elle», estime Claudio Blösch. En clair: le style de la maison et celui de la terrasse doivent être semblables. Une maison moderne construite en béton s'accommodera plus facilement d'une terrasse rectangulaire, simple, aux lignes épurées, que d'une terrasse sinueuse, romantique et tout en rondeur, qui conviendra mieux à une ancienne ferme rénovée.

Il est également bon de savoir quel usage on entend faire de sa terrasse et à quel moment de la journée. Est-elle destinée aux baignades de soleil ou plutôt aux repas et autres grillades dans une ambiance conviviale, ou encore aux jeux des enfants? «En été, la tendance actuelle est de recevoir ses invités au coin terrasse. Si on a pour habitude d'inviter beaucoup de monde, il vaut mieux prévoir une surface importante. Mais, s'il s'agit juste de se ménager un petit coin tranquille pour s'adonner à la lecture, pas besoin de trop d'espace», estime Käthy Rötheli.

DE PRÉFÉRENCE ORIENTÉE SUD-OUEST

Pour les adorateurs inconditionnels du soleil, il est conseillé d'orienter sa terrasse vers le sud. Mais alors, on tiendra compte du fait que le soleil de midi, en été, est souvent implacable. En revanche, une terrasse orientée vers l'ouest, même si elle n'est pas inondée de soleil toute la journée, profite encore de la chaude lumière du soir. «Pour ma part, je recommande une orientation sud-ouest, poursuit Claudio Blösch. Ainsi, on profite du soleil depuis midi jusqu'au soir, mais on est moins exposé aux caprices du temps venant de l'ouest que si la terrasse était orientée carrément à l'ouest.» Si, par contre, on apprécie surtout de prendre son petit-déjeuner au soleil, alors l'idéal est d'installer sa terrasse vers l'est. «Mais on s'expose alors à la bise».

Si l'on dispose de suffisamment de terrain, on peut aussi envisager d'installer plusieurs terrasses orientées différemment, afin de profiter de l'une ou l'autre en fonction des heures de la journée, voire des saisons. «Il y a effectivement de plus en plus de propriétaires qui aménagent deux terrasses, afin de profiter au mieux de leur jardin et du beau temps», confirme Käthy Rötheli. La modestie de sa parcelle ne doit d'ailleurs pas empêcher un propriétaire de s'aménager une jolie terrasse. «Si la place manque, on peut en effet tirer avantage du moindre petit coin, par exemple installer une table de bistrot et faire l'impasse sur la chaise longue, ou encore équiper la petite place de sièges et d'un coin repas que l'on peut encastrer, voire déplacer», affirme Käthy Rötheli.

«Une terrasse ne doit pas fondamentalement être remplie de mobilier, sinon elle a vite l'air encombrée», recommande Claudio Blösch. Mais si l'on souhaite y installer une table à manger, des chaises, un sofa, des chaises longues, des tabourets, un gril et un fauteuil club, il vaut mieux prévoir grand. Et si la terrasse est grande, il serait bon de l'agrémenter avec des plantes et d'autres éléments décoratifs afin que, l'hiver venu, la surface n'ait pas l'air trop vide, lorsqu'une grande partie du mobilier aura trouvé refuge dans la remise.

LA PIERRE NATURELLE: RÉSISTANTE ET ESTHÉTIQUE

L'une des décisions les plus difficiles à prendre dans la planification d'une terrasse est le choix du bon revêtement de sol. L'éventail des matériaux est en effet aussi large que pour un intérieur: bois, pierre naturelle, béton, gravier, dalles UPM, tout est question de prix et de goût. «Seul impératif: le matériau doit convenir au type de la maison», estime Claudio Blösch. Il faut également qu'il soit résistant aux intempéries et au gel, et agréable au toucher quand on se promène pieds nus. Mais, surtout, il ne doit pas être glissant.»

Les sols en pierre naturelle sont certes plus chers et leur pose prend plus de temps que, par exemple, les sols en bois. «Mais la pierre naturelle est une matière qui résiste bien aux intempéries et qui conserve toute son esthétique au fil des années. Elle ne se décolore pas, devient éventuellement un peu plus foncée avec le temps et, lorsque sa surface est lisse, elle est facile à nettoyer», argumente Claudio Blösch. Quant au type de pierre, le choix est vaste, ce qui ouvre la porte à toutes sortes d'aménagements. Les dalles de béton et les imitations de pierres naturelles sont meilleur marché, mais plus difficiles à entretenir: une fois par année, elles doivent en effet être protégées, car elles sont poreuses et absorbent rapidement les liquides comme le vin, l'huile, etc.

Le bois a la cote chez de nombreux propriétaires de jardin. Les revêtements en bois ont en effet l'avantage de ne pas trop vite emmagasiner la chaleur du soleil. Ils sont jolis à regarder et polyvalents. «Pour l'extérieur, le bois est un matériau très intéressant. Avec les intempéries, il acquiert petit



COURT / FOTOLIA.COM

à petit une patine qui lui donne un charme fou. Mais si on souhaite conserver sa couleur originelle, on peut le nettoyer une fois par année et l'enduire d'huile. Le plus important est de choisir un bois de bonne qualité», résume Claudio Blösch. L'UPM est une bonne alternative. Il s'agit d'un mélange de plastique et de fibres de bois, en tout point semblable à des lames de bois, et a pour avantage d'être un matériau durable.

NE PAS OUBLIER DE SE PROTÉGER DU SOLEIL

Que le sol soit en bois ou en pierre, au cœur de l'été, il peut faire très chaud au jardin. Il est donc essentiel de prévoir un dispositif efficace pour se protéger des ardeurs du soleil. Auvents rétractables, voiles pare-soleil, toiture qui recouvre partiellement la terrasse, pergola envahie de plantes ou simple parasol, ce ne sont pas les solutions qui manquent. «Mais c'est encore plus beau lorsqu'un arbre ou des plantes vous font profiter d'une ombre naturelle», déclare Käthy Rötheli. En effet, les plantes en bacs ont non seulement pour fonction d'embellir les lieux, mais placées stratégiquement, elles amènent également une ombre bienvenue et protègent la terrasse des regards indiscrets.

Une fois la terrasse installée et meublée selon ses goûts, on n'oublie pas de l'entretenir régulièrement. «Il faut en effet nettoyer les dalles, arroser les plantes en bacs et leur donner des engrais», souligne Claudio Blösch. «C'est bien beau d'avoir de la végétation, mais si elle est négligée, et si de plus le carrelage a l'air sale, la plus belle des terrasses n'aura pas l'effet escompté», conclut-il. x

IDÉES DE LECTURE ET INSPIRATIONS

Richement illustré, l'ouvrage *Terrasses et patios: concevoir, aménager, décorer* (127 pages, 2009) guide ses lecteurs dans la réalisation de leur terrasse. Il offre à voir une large gamme de terrasses de tout style, de formes variées et originales, adaptées au caractère de différentes maisons et jardins.

Plein de bonnes idées pour qui n'en est qu'aux balbutiements d'un projet, *Terrasses et balcons: planter, décorer, aménager* (112 pages, 2012) propose des idées applicables aussi bien au rez-de-chaussée qu'au dixième étage, aux abords de la maison individuelle que dans la courlette encaissée entre quatre murs, en abordant simultanément l'aménagement des tout petits jardins, des terrasses, des grands balcons ou encore des patios. Enfin, *Terrasses à vivre* (191 pages, 2010) présente 30 projets d'aménagement de terrasse.



Terrasses et balcons: planter, décorer, aménager, par Françoise Horiot et Anne-Marie Petrel, Editions Glénat, 2012, 112 pages, 13 fr. 50

EXPO DE PRINTEMPS DU 17 AU 26 AVRIL 2015

Laissez parler vos émotions!

Rabais de 15% sur tout l'assortiment

Ouvertures exceptionnelles
Buix, dimanche 19 avril 2015, dès 11 heures
Delémont, dimanche 26 avril 2015, dès 11 heures

Profitez des offres exceptionnelles durant l'exposition de printemps chez Villat meubles, du 17 au 26 avril 2015, dans nos magasins de Buix et Delémont. **Rabais supplémentaires, compensation monétaire, animation pour les enfants, château gonflable, apéritif et collation.**

Le plus grand choix du Jura
Ouvert le jeudi soir
www.villat.ch
6000 m² d'exposition

villat meubles
Le savoir-habiter.

Euro Bonus! Profitez-en!

AM NETTOYAGES & SERVICES SA
Feusier & Rota-Reconvilier
 Tél. 032 481 39 29 / 032 481 36 33
 Natel 078 601 22 93 Fax 032 481 39 13



Nettoyages

CONCIERGERIE - BUREAUX - USINES
 VITRAGES - TRAITEMENT DE FONDS
 PONÇAGE ET VITRIFIAGE DE PARQUETS
 LOCATION DE DÉSHUMIFICATEURS

**LA PROPRETÉ ?
 INDISPENSABLE À LA QUALITÉ !**

Service soigné et rapide 24h/24

DIVERSI CONCEPT

Aménagement extérieur
 Entretien / Rénovation
 Briques de verre

Grossenbacher Glenn
 2720 Tramelan
 079 701 07 83

Fenêtres PVC • Stores • Volets alu
 Portes de garage



DOYON FRERES SAPIL

www.doyonfreres.ch

032 492 26 89 - 2735 Bévillard

SERVICE DE DÉSINFESTATION

AURÉLIEN AMSTUTZ
 2710 TAVANNES
 TÉL. 079 789 23 81

Lutte contre les parasites tels que insectes, rongeurs, champignons des maisons (mérule), Traitement du bois, etc.



BERBERAT JACQUES Sarl



Entreprise générale
 d'installations électriques
2710 Tavannes

Tél. 032 489 52 89
 Natel 079 408 36 05
 Fax 032 489 52 88

Grand-Rue 18 - Case postale 13
 2710 Tavannes

HARNISCH SA
 2605 SONCEBOZ - SOMBEVAL

Technique du bâtiment

Chauffage
 Sanitaire
 Ferblanterie

Tél. 032 489 15 56
 Fax 032 489 16 13

LACK Moutier
 CHEMINÉES SA

Chemin de la Foule 13
 Tél. 032 493 73 62
 info@lack-cheminées-sa.ch

Visitez notre exposition

L'Esprit Défense



Partenaire Spécialiste **MINERGIE**



G.Linder SA

CH-2710 Tavannes
 Bureau : +41 (0)32 481 21 76
 Fax : +41 (0)32 481 49 91
 Email : contact@linder-sa.ch
 Web : www.linder-sa.ch

**CONSTRUCTION
 RENOVATION**

Gilbert Linder +41 (0)79 415 39 54

Alfred Stucki SA

Menuiserie
 Charpente
 Agencements



2605 SONCEBOZ
 Tél. 032 489 13 17
 www.stuckisa.ch

HUGUELET
 GENIE CIVIL SA TAVANNES

Huguelet Génie Civil SA
 Beau-Site 2
 Case postale 100
 CH-2710 Tavannes

Tél. 032 482 68 68
 Fax 032 482 68 69
 geniecivil@hgsa.ch



Menuiserie François Vorpe

2710 Tavannes
 Tél. 032 481 25 40
 Natel 079 250 39 04



FINANCER L'ACHAT D'UN BIEN IMMOBILIER

— Pour beaucoup, c'est le rêve d'une vie: devenir propriétaire de son logement ou de sa maison avec, si possible, une terrasse ou un jardin en complément. Mais cette envie est-elle à la portée de tout le monde? —

TEXTE NICOLE HAGER

Bonne nouvelle pour les personnes qui caressent le rêve de devenir propriétaire dans un avenir proche: la période est propice à l'acquisition d'un bien immobilier. «En effet, actuellement, pour quelqu'un qui veut devenir propriétaire d'un bien, le marché est intéressant et les taux extrêmement favorables, reconnaît Alex Josty, responsable communication de la Banque cantonale bernoise (BCBE). Cependant, n'oublions pas que le fait d'acquérir un bien a une implication en général sur le long terme et qu'une planification propre à chaque acheteur doit être faite par rapport à son budget et à sa situation financière et familiale considérée dans son ensemble.»

L'avertissement n'est pas anodin. Tous ceux qui deviennent propriétaires de leur logis et contractent des crédits bancaires prennent effectivement des engagements à longue échéance et doivent disposer en tout temps des moyens financiers requis.

Il ne s'agit donc pas de se lancer dans l'aventure à l'aveuglette. L'acte doit être mûrement réfléchi, tant d'un point de vue financier que personnel, puisqu'il s'agit d'un projet de vie. «L'acquisition d'un logement ou d'une maison est une décision importante qui devrait faire l'objet d'une analyse consciencieuse, estime également Jean-Philippe Koenig, membre de la direction de la Banque Raiffeisen Pierre Pertuis. Il s'agit souvent d'un investissement à long terme. Devenir propriétaire signifie aussi l'abandon d'une certaine flexibilité en matière de logement.»

NE PAS FAIRE FI DES FRAIS

Puisqu'on se doit de considérer la situation sur une assez longue période, il faut savoir que les intérêts, les frais annexes et l'entretien de son acquisition sont souvent plus élevés qu'on ne l'avait imaginé. Sur ce point aussi, Alex Josty se montre prudent: «En plus du financement à mettre sur pied, il reste la gestion courante et l'entretien régulier du bien immobilier à assurer. Un propriétaire doit donc être prêt à faire quelques concessions qu'un locataire n'aura pas à envisager.»

Il n'est pas possible de déterminer au franc près ce que ces quatre murs coûteront en réalité au fil du temps. Dans chaque cas, tout dépend fortement de l'évolution des taux d'intérêt, bien sûr, mais aussi de la structure du bâtiment acquis et des frais annexes. Au coût d'achat, il ne faut pas oublier d'ajouter les coûts de transaction et les impôts. Selon le canton, vous devrez prévoir un budget qui pourra aller de 0,5 à 4% du prix d'achat pour les frais de notaire, par exemple, l'établissement de l'acte authentique, l'établissement des cédulas hypothécaires et les droits de mutation.

En matière de frais, on a longtemps eu recours à la règle des 6%, qui part du principe que le logis dont on est propriétaire coûte à long terme chaque année 6% de son prix d'achat. Toutefois, même les experts ne sont pas d'accord entre eux, car certains pensent qu'un calcul aussi simpliste aboutit à des coûts trop élevés. Pour vérifier si la charge financière sera soutenable, les banques conseillent d'établir un plan financier sur un taux moyen de 5% et non sur le taux de marché actuel. «Cette règle permet de s'assurer que les clients pourront supporter les charges liées à leur logement même en cas de hausse des taux d'intérêt», explique-t-on à la Raiffeisen.

Personne ne se risque à prédire comment les taux d'intérêt hypothécaires évolueront ces prochaines années et quels coûts imprévus vous devrez assumer une fois devenu propriétaire. Le seul fait acquis est que vous ne serez heureux dans votre situation financière reste saine.

PLANIFIER AVANT D'ACHETER

Pour Alex Josty, de la BCBE, il est préférable de se poser très tôt la question du financement de son futur bien immobilier. «Il arrive parfois qu'une décision doive être prise rapidement par rapport à une opportunité d'achat mais, en règle générale, il est préférable de se rapprocher auparavant de sa banque pour une première discussion avant de connaître ses limites financières pour l'achat d'un bien par rapport à son budget et à la couverture des charges pour les années à venir.»

Quel que soit le modèle d'hypothèque (lire ci-dessous), les banques exigent en règle générale au moins 20% de fonds propres pour accorder un prêt. L'origine de ces fonds propres peut être diverse. Peuvent entrer en ligne de compte les avoirs d'épargne, les titres et les obligations de caisse.

Il est en principe aussi possible de prélever des capitaux de la caisse de pension (pas plus de 10% du 2^e pilier) ou de la prévoyance liée appelée pilier 3a (avance ou mise en gage). La solution de la mise en gage est avantageuse, car elle ne nécessite pas de toucher aux prestations de prévoyance. «Dans certains cas, une solution dans le cadre familial peut remplacer ou réduire le besoin de financement traditionnel. Il s'agit de la donation, du droit d'usufruit ou d'un prêt familial», indique Jean-Philippe Koenig. Et, au cas où sa solvabilité serait sans faille, y a-t-il moyen de négocier le taux d'intérêt de son hypothèque encore plus à la baisse? Le banquier interrogé sur la question en est presque resté coi, avant de répondre, un brin offusqué: «Nous ne sommes pas des marchands de tapis!»

DES CAS CONCRETS

L'option aléatoire

Avec son mari, Isabelle a fait l'acquisition d'une maison familiale, qu'ils ont agrandie et rénovée. Au départ, ils ont souscrit une hypothèque à taux fixe. Sur les conseils d'un voisin, voici trois ans, ils ont opté pour une hypothèque Libor pour une partie de leur dette hypothécaire, «afin de ne pas mettre tous les œufs dans le même panier». Ils ne le regrettent pas. «Nous payons moitié moins qu'avant.» Isabelle n'est pas dupe; la solution est très aléatoire. «Il faut rester vigilant, être attentif à la progression des taux et, surtout, avoir la capacité financière d'assumer les risques, soit une hausse subite des intérêts.» L'avantage du contrat conclu par Isabelle est qu'il est dénonçable à trois mois. La zone de turbulences est donc courte avant de pouvoir accéder à un autre type d'hypothèque.

L'option sécurité

André est propriétaire depuis vingt ans. Il a fait l'expérience inverse d'Isabelle (exemple cité ci-dessus). Après avoir conclu une hypothèque Libor, «parce qu'il y avait une vraie différence avec le taux fixe», il lui a préféré il y a trois ans une hypothèque à taux fixe, culminant à 1,51%. «Avec le taux Libor, mon hypothèque est descendue jusqu'à 1,06%.» Le taux fixe convient mieux au tempérament d'André: «Il assure une stabilité à très long terme et nous protège de toute mauvaise surprise. On sait ce qu'on va devoir payer dans les mois, voire les années à venir. Et si les taux remontent, le délai à disposition nous laisse le temps de nous organiser pour, par exemple, amortir une partie de la dette.»

UN CRÉDIT AU MEILLEUR PRIX

Vous allez investir dans l'immobilier, mais en optant pour quel modèle d'hypothèque? Si vous souhaitez faire des économies, il s'agit de bien prendre en compte les différents produits proposés. En Suisse, il existe trois principaux types d'hypothèque: l'hypothèque fixe, l'hypothèque variable et l'hypothèque marché monétaire, également appelée hypothèque Libor. Les autres modèles tels que les hypothèques graduelles, combinées et mixtes sont peu demandés. Pour chacun de ces types d'hypothèque, il y a des exigences de base communes. Ainsi, les banques examinent la qualité de l'objet, la solvabilité de l'emprunteur et imposent aux potentiels acheteurs de disposer de fonds propres s'élevant à au moins 20% du prix d'achat.

À TAUX FIXE

Les hypothèques à taux fixe ont un taux d'intérêt fixé à l'avance pendant la durée convenue (de un à plus de dix ans) et offrent une sécurité en terme de coûts. A l'heure actuelle, les propriétaires optent principalement pour ce type d'hypothèques, très attrayantes en raison du faible niveau du taux d'intérêt. Au cas où vous vous décideriez pour des hypothèques à taux fixe au premier comme au deuxième rang, certains banquiers recommandent d'opter pour une combinaison d'hypothèques de durées différentes et de les échelonner sur deux à trois ans. Motif: si toutes les hypothèques arrivent à échéance le même jour, le risque de devoir renouveler l'ensemble de l'hypothèque en période de taux élevés est concentré sur une seule date.

DES HAUTS ET DES BAS

A l'heure où les hypothèques à taux fixe n'ont jamais été aussi avantageuses, l'intérêt pour les hypothèques à taux variable est quasi nul. En d'autres temps, ce type d'hypothèques convient aux emprunteurs qui s'attendent à des intérêts constants ou à la baisse, ou qui souhaitent pouvoir se défaire rapidement d'une hypothèque, car ils veulent vendre l'objet concerné.

DES RISQUES QUI PAYENT

Le taux d'intérêt des hypothèques Libor est adapté en permanence au marché monétaire. Ainsi, son intérêt est conforme au marché et peut varier fortement. Les hypothèques monétaires s'adressent aux emprunteurs qui s'attendent à des intérêts à la baisse, mais qui peuvent faire face à des intérêts plus élevés. Une minorité de propriétaire, optent pour ce type d'hypothèques. Mais ceux qui s'y sont risqués ces trois dernières années ont réalisé de bonnes affaires.



ALEXANDRE ZIEGLER / FOTOLIA.COM

MATHEZ SARL

CONSTRUCTION METALLIQUE

SERRURERIE

032 487 43 26
2722 LES REUSSILLES

Menuiserie **MORAND** SARL

CUISINE - FENÊTRE - PORTE - SOL & PLAFOND
TERRASSE - CHARPENTE

FINSTRAL

2735 BÉVILARD - 078 788 32 16
www.morand-menuiserie.ch

service d'entretien, réparation et dépannage

CHAUFFAGE ET SANITAIRE

079 251 22 12

nussbaumer-fontana@bluewin.ch

WWW.MARTELLO-CARRELAGE.CH

079 415 76 37

Pascal Schaer

Pour une solution énergétique durable adaptée à vos besoins

Pompe à chaleur
Chauffage à bois ou pellets
Energie solaire
Chaudière à condensation
Installations sanitaires
Tubage de cheminée
Ferblanterie - Couverture
Étanchéité

Rue de l'Est 2
2732 Reconvilier
info@pascalschaer.ch

Tél. 032 481 27 72
Fax 032 481 18 41
www.pascalschaer.ch

RENORVAL SA

Entreprise de construction et rénovation

2732 Reconvilier

Revêtements de sols

Sandro Broch

Brevet Fédéral

Tapis, Lino, PVC Parquets

Grand-Rue 20
2710 Tavannes

Tél. 032 481 26 60
Fax 032 481 39 93

Menuiserie **Sprunger PA & Fils SARL**

Menuiserie
Ebénisterie
Cuisine
Fenêtre bois & bois-métal
Escaliers

Rue du Lion d'Or 7 - 2735 Malleray
Tél. 032 492 17 22 - Fax 032 492 17 21
Natel: 079 740 82 70
info@menuiseriesprunger.ch
www.menuiseriesprunger.ch

André Schaub fils

Entreprise de peinture

Tapiserie
Crépis
Façades ventilées
Plâtrerie

2740 Moutier - 079 274 49 76

jean-paulstalder

ferblanterie
couverture
paratonnerre
isolation
revêtement de façades
installations sanitaires

2735 malleray
tél.032 492 17 80 | fax 032 492 30 81
info@jp-stalder.ch | www.jp-stalder.ch

FENÊTRES BASSIN

2732 RECONVILIER

Nous FABRIQUONS chez NOUS!...pour VOUS! des FENÊTRES renommées certifiées!

Tél. 032 312 00 50
www.bassin-fenêtres.ch

OLIVEIRA SARL

maçonnerie | béton armé
carrelage | rénovation

Grand-Rue 149
2720 Traminan

E: Oliveira 079 710 62 95
H: Andrade 079 504 71 37
e-mail: oliveira@bluewin.ch

il est temps de changer de matelas!
es ist Zeit, die Matratze zu wechseln!

TEMPUR
MATÉLAS ET OREILLERS

VDU
Vente directe d'usine

TEMPURCENTER

Rue du Moulin 50
Muhlestrasse 50
BIEL-BIENNE

Gratis Hauslieferung
Livraison gratuite

www.vdu-bienne.ch

inter-confort sa

CUISINES ET BAINS

Tél. 032 492 19 25 2735 BÉVILARD www.interconfort.ch

HARO SUR LE CHAOS



— Tenir les choses en ordre chez soi requiert un minimum de discipline. C'est pourtant plus facile qu'on ne l'imagine. Des experts du rangement donnent ici quelques conseils et proposent des stratégies qui marchent. —

TEXTE KERSTIN WÄLTI TRADUCTION MARCEL GASSER

bulthaup



La cuisine est l'espace de vie par excellence et va bien au-delà d'une simple zone de travail. Nous concevons et réalisons l'aménagement et l'équipement personnalisés de votre cuisine. Comme toujours chez bulthaup – votre spécialiste de l'architecture pour la cuisine.

bulthaup
Casa Cucina

Unionsgasse/Molzgasse 10
2502 Biel. Tel. 032 322 88 48
www.casacucina.ch

Au printemps, lorsque l'heure est venue de remettre enfin les habits d'hiver à la cave, et en automne, lorsqu'il est temps de ressortir les mêmes habits pour affronter les premiers frimas, beaucoup de gens en profitent pour mettre de l'ordre dans leurs armoires à vêtements, parfois même dans l'appartement tout entier. Mais, peu de temps après, il règne dans le logement le même désordre qu'avant le commando débarras: les livres s'empilent à nouveau au pied du lit, les tiroirs de la cuisine ne ferment plus, pleins à craquer de piles électriques, d'ustensiles en caoutchouc et d'un indescriptible fourbi, et à la salle de bains, le rebord de la baignoire est à nouveau encombré de flacons de gel pour la douche et de shampooing. On se trouve alors placé devant une évidence: il est encore plus difficile de garder les choses en ordre que de les débarrasser. Comment faire pour que, lors des prochains nettoyages de printemps, il n'y ait plus rien à ranger? D'innombrables spécialistes se sont emparés de ce problème et proposent des guides. Le magazine *EXTRA* du «Journal du Jura» en a étudié quelques-uns.

NE GARDER QUE CE QUI REND HEUREUX

«La vraie vie commence après avoir fait du tri»: telle est la première phrase du guide de Marie Kondo, *La Magie du rangement*. Cette Japonaise, experte en rangement et en ordonnancement, a développé une méthode qui permet de se délester matériellement et émotionnellement des choses inutiles. Si l'on applique sa méthode avec rigueur, on peut être assuré d'une chose: le commando débarras n'a plus de raison d'être. Et même si l'on n'applique que quelques-uns des principes et des techniques de Marie Kondo, le jeu

en vaut la chandelle. Le premier commandement de toute démarche visant à se débarrasser complètement et résolument de ce que l'on possède peut se résumer ainsi: ne garder que ce qui rend heureux et éliminer tout ce qui ne rend pas heureux. Le deuxième consiste à trier les objets par catégories et à leur affecter une place fixe, toujours la même. L'idée est de remettre chaque objet à sa place après emploi. Question rangement, c'est là l'essentiel. Cette stratégie tolère même un «chaos temporaire», car tout le monde n'a pas forcément le temps de remettre sur-le-champ chaque chose à sa place attitrée. Mais il s'agit de remédier rapidement à ce désordre passager. Autre règle: ne pas apporter de nouveaux objets, qui ne feront qu'ajouter à l'encombrement.

QUELQUES PETITS TRUCS POUR METTRE DE L'ORDRE

Comme «Betty Bossi», «Madame Missou» est un pseudonyme. Celui d'un éditeur allemand spécialisé dans les guides pratiques. Dans l'un deux, intitulé *Endlich Ordnung... im ganzen Haus* («Enfin de l'ordre... dans toute la maison»), il part du principe qu'un appartement encombré ne peut engendrer que du désordre. Il préconise également un solide débarras, qui permet de se délester de l'inutile et de créer de la place, puis de procéder à un rangement systématique. On y apprend comment organiser son intérieur sans y passer trop de temps et, surtout, comment le conserver en ordre. Voici l'une des règles principales: «Sélectionnez chaque jour dans votre intérieur cinq objets: jetez-les s'ils sont inutiles, ou rangez-les là où ils sont censés être.» En clair: mettez les chaussettes dans la corbeille à linge, les livres non lus dans la bibliothèque, les revues périmées au vieux papier, etc. Il s'agit de gestes simples, qui ne prennent pas beaucoup de temps. En une semaine, le chaos aura déjà reculé. Par la suite, on corse la difficulté en sélectionnant toujours cinq objets par jour, mais désormais dans chaque pièce. Autre façon d'empêcher la tâche: régler sur-le-champ tout ce qui ne prend pas plus de deux minutes à faire. Ou ne jamais se rendre dans une pièce inutilement. Ou encore, avant de quitter une pièce, regarder si on peut y ranger quelque chose «en passant».

Malgré ces petits conseils, le ménage ne se fera pas tout seul. Mais, là aussi, il est possible de rendre cette corvée moins rébarbative. La meilleure façon est de faire en sorte que son intérieur soit facile à nettoyer, par exemple en plaçant derrière des vitrines les bibelots décoratifs qui sont des nids à poussière. Ou en consacrant chaque jour quelques minutes à la lutte contre la saleté,

LES LIVRES

La Magie du rangement, par Marie Kondo, First Editions, 2015, 270 pages, 28 fr. Tout sur le rangement, à l'aide d'exemples précis: de la meilleure manière de plier les habits jusqu'au rangement des ustensiles de cuisine en passant par les produits cosmétiques. Comment trouver une place pour chaque objet, comment remettre les objets à leur place, comment décider de leur réelle utilité. Le but: mener une existence ordonnée au milieu d'objets qui nous font du bien.

L'Art du désencombrement: se libérer de l'inutile pour vivre plus léger, par Alice Le Guiffant et Laurence Paré, Editions Jouvence, 2009, 192 pages, 26 fr.50 Allez, avouons-le: on a tous des tiroirs remplis de papiers pas triés, des étagères couvertes de bibelots poussiéreux et des bibliothèques pleines de classiques qu'on ne lira jamais! A l'heure où l'on en veut toujours plus, ce livre propose de se débarrasser du superflu, du moche, du cassé, de l'inutile. En ne gardant que de beau et l'utile, on fait le vide dans sa maison, mais aussi dans son esprit! Le très gros point positif du livre: plutôt que de jeter, ce qui implique gaspillage et pollution, il nous incite à donner, revendre, recycler.

RANGEMENT: QUELQUES CONSEILS SIMPLES

Cuisine

Laver la vaisselle sale sans délai. Après avoir cuisiné, nettoyer brièvement la cuisinière et la table à manger. Conserver les aliments entamés dans des récipients hermétiques.

Salle de bains

Ranger les petits objets dans les tiroirs, les armoires et les corbeilles, de telle sorte que seuls les savons et les brosses à dents occupent le lavabo. Après chaque usage, ou au moins le matin, donner un coup de patte sur le lavabo et les robinets: cela ne prend que quelques minutes, mais permet que la salle de bains ait toujours l'air propre. Après chaque passage sous la douche, rincez brièvement la cabine avec une petite raclette, pour éviter la formation de vilaines traces de calcaire.

Salon

Le soir, avant de se coucher, plier les couvertures douillettes, remettre en place les coussins décoratifs, ramener les verres et la vaisselle à la cuisine et débarrasser le salon de tout ce qu'on y a amené dans le courant de la journée.

Corridor

Dans le vestiaire, ne suspendre que les habits de saison; en été, les écharpes, gants et bonnets n'ont plus rien à y faire. Pour chaque membre de la famille, placer à l'entrée un récipient ouvert dans lequel il peut déposer ses affaires.

Chambre à coucher

Le matin, faire son lit; ne laisser que le strict nécessaire sur la table de nuit. Débarrasser l'armoire à vêtements des habits qui ne sont pas de saison. Trier les habits par genres ou par couleurs.

Chambre des enfants

Créer de la place, choisir des meubles adaptés, placer à portée de main les objets que l'enfant utilise le plus.

Cave, grenier, garage

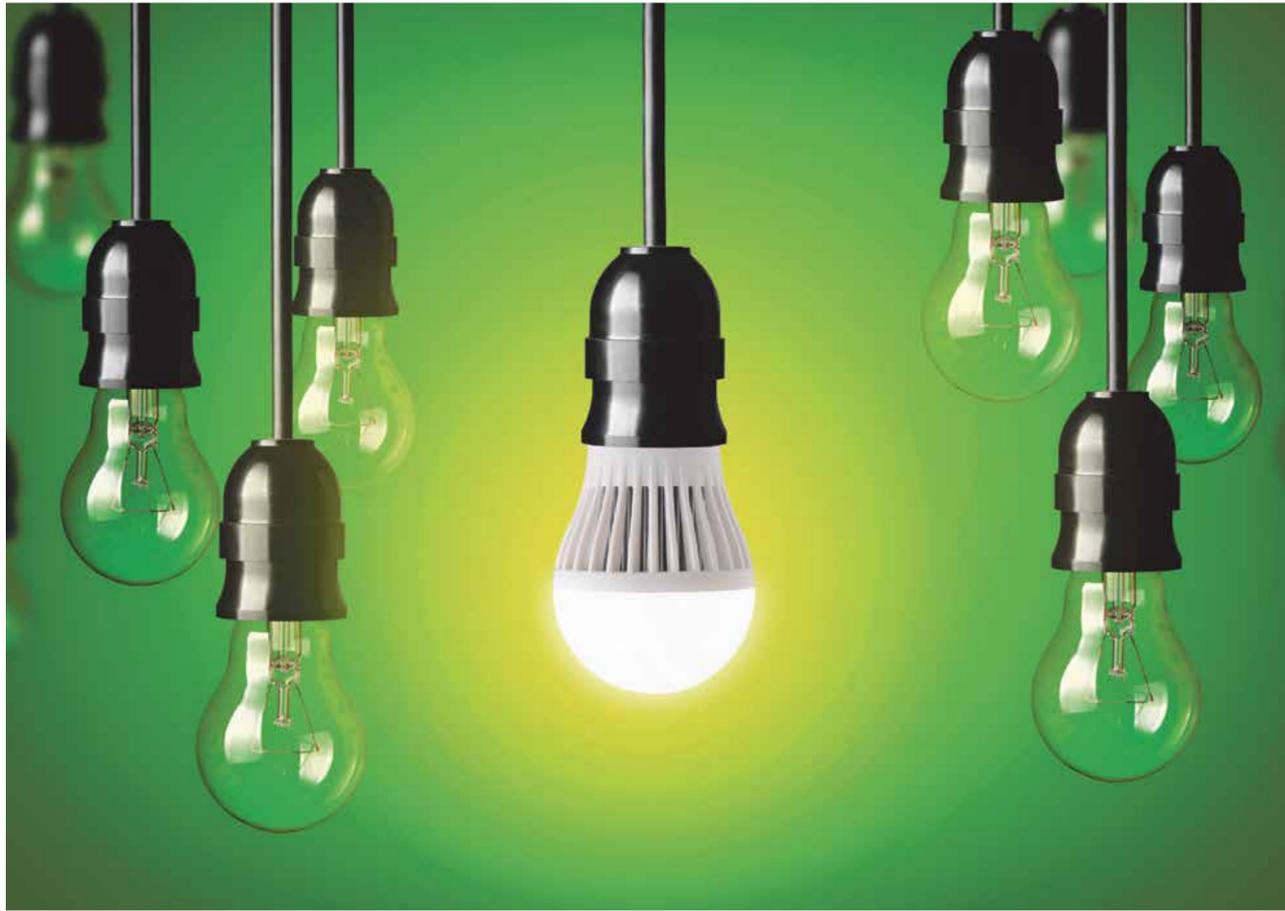
Ne stocker que des objets dont on a véritablement besoin; donner ou jeter le reste. Vivre selon ce principe: chaque fois que l'on sort quelque chose de l'appartement pour l'entreposer à la cave, sortirez de la cave un objet pour l'éliminer.

Source: *Endlich Ordnung... im ganzen Haus* («Enfin de l'ordre... dans toute la maison»), de Madame Missou (uniquement en allemand)

plutôt que de s'imposer un marathon de nettoyage à la fin de la semaine. Ainsi, il vaut mieux remettre tout de suite la vaisselle sale, ranger dans un tiroir les menus objets qui traînent sur le bureau et, le soir, la télécommande à la place prévue à cet effet.

LE MÉNAGE PARFAIT

Ulrike Lowis, auteure d'un autre guide pratique intitulé *Der perfekte Haushalt* («Le Ménage parfait»), explique que les gens ont tous besoin d'un minimum d'agencement pour se sentir à l'aise dans leur intérieur, mais que cet agencement dépend des besoins, des exigences et des préférences de chacun. L'objectif du rangement est donc de créer un environnement dans lequel on aime vivre, habiter, manger, travailler et dormir. Elle aussi préconise de réduire ses acquis, de les adapter aux besoins réels, puis de recourir à des solutions appropriées pour stocker les objets dont a vraiment besoin, comme les caisses, les corbeilles ou les étagères. Parmi les recommandations, retenons celle-ci: procéder dans chaque pièce à une hiérarchie sur trois niveaux. Les objets dont on a besoin tous les jours sont placés en première ligne, à portée de main (la brosse à dents à la salle de bains, les condiments à la cuisine). Les objets dont on a besoin régulièrement, mais pas tous les jours, peuvent rester dans un tiroir ou une armoire, mais doivent rester facilement accessibles. Quant aux objets rarement utilisés, du genre emporte-pièce pour pâtisseries de Noël, on peut sans autre les reléguer sur la dernière étagère du bas, tout au fond. x



LE FIL CONDUCTEUR DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

— Quatre questions pour vous aider à réduire vos frais d'énergie sur plusieurs années. —

Il était plus simple autrefois de construire et d'habiter des maisons. A une époque où il n'y avait pas encore de label Minergie, d'étiquettes-énergie et de règlements d'assainissement énergétique, l'énergie et l'utilisation efficace et pertinente des ressources étaient des thèmes de moindre importance. Aujourd'hui, ces thèmes figurent tout en haut de la liste des priorités des maîtres d'ouvrage et des locataires. Et c'est bien ainsi. Mais, au regard de toutes les possibilités existantes, il n'est pas simple de faire le choix entre ce qui est pertinent et ce qui est nécessaire.

OÙ SE TROUVE LE PLUS GRAND POTENTIEL D'ÉCONOMIES D'ÉNERGIE?

Quel est l'âge de la machine à laver, du sèche-linge, du réfrigérateur, du téléviseur, etc.? Si vous ne pouvez vous rappeler que vaguement l'année d'acquisition, il est sûrement temps de penser à un remplacement. Les nouveaux appareils ne consomment qu'une fraction de l'énergie nécessaire aux anciens appareils. Lors de l'achat, tenez compte de l'étiquette-énergie; plus la classe énergétique est verte, plus la rentabilisation de l'investissement sera rapide et plus vos frais d'énergie baisseront. Mode veille? Le courant consommé en mode veille est inutile et représente un gaspillage d'argent. Investissez quelques francs dans des blocs multiprises et prenez l'habitude d'éteindre complètement les appareils comme les machines à café, téléviseurs, écrans de PC, etc. lorsque vous ne les utilisez pas.

DE L'ENSEMBLE AU DÉTAIL?

Avant de remplacer un système de chauffage, il est nécessaire d'optimiser l'enveloppe du bâtiment. L'isolation de la façade et les fenêtres doivent maintenir la chaleur à l'intérieur de la maison et non la disperser à l'extérieur. Sinon, même le chauffage le plus efficace sur le plan énergétique ne servira à rien. Pensez aux collecteurs solaires lorsque vous renouvelez le chauffage et profitez des programmes de promotion locaux et nationaux proposés pour les projets d'assainissement (www.energiefranken.ch).

QUEL DEGRÉ DE CONFORT SOUHAITEZ-VOUS?

La domotique ou «Smart Home» est actuellement en plein essor. Avant d'investir, vous devez réfléchir au degré de domotique nécessaire et aux applications qui correspondent à vos exigences de confort. La domotique doit faciliter la vie des habitants, elle n'a pas pour but de les contrarier par une trop grande complexité. Elle doit aider à économiser de l'énergie, à augmenter la sécurité et à libérer les habitants d'activités routinières.

PRODUIRE SOI-MÊME DU COURANT?

Renseignez-vous pour savoir si votre toiture convient au montage d'une installation de panneaux photovoltaïques ou de capteurs solaires. Les cadastres solaires des communes fournissent des informations détaillées à ce sujet et peuvent être trouvés facilement sur Internet (cadastre solaire et nom du lieu). Les chauffages producteurs d'électricité, appelés centrales de cogénération, représentent également une alternative. Ils se basent sur le principe du couplage chaleur-force et produisent simultanément de la chaleur et de l'électricité. De ce fait, le degré d'efficacité est bien plus élevé que pour un chauffage thermique.

Il ne faut pas grand-chose pour trouver la solution d'énergie optimale pour un bâtiment; il est important de poser les bonnes questions dès le début et d'aborder le projet avec une certaine ouverture d'esprit. Demandez un conseil et un suivi à votre conseiller en énergie local ou à Energie Service Biel/Bienne. X

Contact ESB: tél. 032 321 13 00, info@esb.ch
www.esb.ch, www.ericwatt.ch

En collaboration avec



— Cahier Lifestyle

Une moisson d'idées

Des propositions de balades, de sorties aquatiques sur le lac de Bière, des recettes savoureuses avec un légume de saison: les prochaines pages proposent plein d'infos inspirantes pour enjoliver le quotidien.



18



16



14

LA MAISON DEVIENT INTELLIGENTE

— Le nombre d'équipements connectés que l'on a sur soi ou chez soi ne cesse d'augmenter. Ces objets nous offrent de nouveaux services. —

TEXTE RETO BERTSCHI TRADUCTION MARCEL GASSER



Les ménages utilisent généralement leur propre WLAN (réseau local sans fil) pour accéder à Internet sur leurs terminaux mobiles, comme les ordinateurs portables ou les tablettes. Mais nous sommes à l'aube d'une ère nouvelle: grâce à «Internet of Things», l'Internet des objets, et par le biais d'une multitude de nouveaux petits auxiliaires, la maison sera désormais intelligente et connectée.

QU'EST-CE QUI EST CONNECTÉ?

L'Internet des objets est un domaine dont se sont avant tout saisis les fabricants de hardware: chaque jour apparaissent en effet sur le marché de nouveaux petits appareils électroniques à l'attention des ménages modernes. Désormais, les amateurs de gadgets et les férus de technologie installeront eux-mêmes et sans problème les capteurs de leur réseau sans fil sur leurs appareils d'éclairage, leurs radios internet et leurs dispositifs d'alarme. Le domaine des systèmes de protection contre les cambriolages connectés au WLAN a déjà connu un véritable boom. Ces dispositifs annoncent la présence d'intrus en transmettant des images de l'effraction, en temps réel, sur le smartphone du propriétaire des lieux. Même le traditionnel babyphone a pris un coup de vieux: il est désormais remplacé par des webcams haute technologie équipées de capteurs intégrés qui, en plus de filmer la pièce, en contrôlent la température et l'hygrométrie. Un avantage évident: grâce au Wi-Fi intégré, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez, vous êtes en mesure de surveiller la chambre de bébé à distance.

LA MAISON CONNECTÉE EST-ELLE SÛRE?

La multiplication des objets connectés dans la maison a malheureusement pour effet d'accroître la motivation des

hackers et des pirates, qui espionnent les maisons et les appartements, voire en manipulent les dispositifs. Car, si les nouveaux terminaux Wi-Fi nous simplifient la vie quotidienne, il faut savoir que, trop souvent, ils n'ont pas été suffisamment sécurisés. Ainsi, par exemple, des webcams installées dans un foyer peuvent être piratées sans grand effort: ce qu'elles filment peut alors être observé par des personnes indésirables. Pour remédier à ce problème, il faut installer sur les lignes de transmission radio un système d'authentification et de cryptage des données, ainsi qu'un pare-feu (firewall) qui bloque les accès indésirables au réseau local privé.

POUR RETROUVER SON CHAT ET SA VOITURE

Extension de la maison connectée, les terminaux «machine to machine» (M2M) sont également promis à un bel avenir. Ces appareils sont équipés de cartes SIM des opérateurs de télécommunication mobile, qui permettent l'envoi automatique de données à un destinataire spécifique (par exemple un serveur). Il existe aujourd'hui un collier pour chat (www.kaddz.com) équipé d'une série de capteurs miniaturisés. Dès que le chat quitte le WLAN de son domicile, son propriétaire peut lancer un appel sur son smartphone et, grâce à l'application et à la localisation par GPS, il saura à tout moment où se trouve l'animal.

Une fonction semblable est installée sur les voitures de la dernière génération: lorsque l'on entre avec sa voiture dans son garage (de préférence lui-même équipé du WLAN), les données actuelles du véhicule sont automatiquement mises à jour et le logiciel concerné est lui aussi mis à jour. Les morceaux de musique préférés peuvent ainsi être actualisés à tout moment et sans problème sur l'autoradio, et ce, de façon automatique. x



Reto Bertschi
Spécialiste en informatique
et fondateur de netrics hosting sa



DES ORDINATEURS TRÈS DISCRETS

Avec l'Internet des objets ou IdO (en anglais, Internet of Things, abrégé IoT), l'ordinateur en tant qu'appareil a tendance à s'effacer pour faire place à des objets «intelligents». Alors que l'Internet est actuellement lui-même l'objet de l'attention humaine, l'IdO est censé assister discrètement les individus dans leurs activités quotidiennes. Des ordinateurs de plus en plus miniaturisés et de mieux en mieux intégrés effectueront certaines tâches sans même attirer l'attention. Ainsi, des appareils de ce type équipés de divers capteurs peuvent être intégrés dans les vêtements (wearables). L'Internet des objets combine des objets (things) parfaitement identifiables du monde physique avec une représentation virtuelle dans une structure semblable à Internet. Les éléments qui y participent ne sont plus uniquement des individus, mais également des objets.

Source: Wikipédia



Philippe Berthoud
Cuisinier

UN LÉGUME GÉNIAL

— Blanche ou verte, l'asperge? La question peut paraître anecdotique mais, chez les amateurs d'asperges, elle déclenche de véritables guerres de religion. EXTRA vous emmène en balade au milieu des goûts et des couleurs.—

TEXTE PHILIPPE BERTHOUD TRADUCTION MARCEL GASSER

Blanches ou vertes, les asperges sont un seul et même légume. Peut-être, malgré la qualité de vos professeurs, n'avez-vous pas retenu grand-chose des cours de biologie. Sachez donc que tout est question ici de photosynthèse. C'est en effet la lumière du soleil qui donne aux asperges leur coloration verte. C'est pourquoi, si l'on souhaite qu'elles restent bien blanches, on les protège du soleil en les faisant pousser sous terre, exactement comme les endives, que ma grand-mère entourait d'une tranche de jambon, recouvrait de fromage et gratinait au four. Au contraire des asperges blanches, les vertes ont donc poussé à l'air, en contact avec le soleil.

En raison de la délicatesse de leur goût, j'apprête les asperges blanches plutôt de manière classique. Je les cuis dans l'eau, à la vapeur ou au four, et je les sers avec une sauce hollandaise ou un beurre noisette. Rien de plus simple à préparer qu'un beurre noisette: pour quatre personnes, faites fondre à peu près 200 g de beurre dans une poêle, à feu moyen, et maintenez sur la plaque jusqu'à ce que le beurre prenne une couleur brun noisette et une odeur caractéristique. Puis filtrez le beurre fondu en le passant à travers un torchon de cuisine et conservez au chaud jusqu'au moment de servir.

Les asperges vertes ont un goût plus intense, un peu plus âpre, qui provient de la chlorophylle. Elles gagnent donc à être braisées, gratinées ou servies en salade. Le mot asperge vient du grec *asparagos*, qui signifie jeune pousse. Ce légume n'est pas replanté d'une année à l'autre: il s'agit d'un rhizome qui se trouve à environ 35 cm de profondeur dans le sol. Au printemps, le rhizome donne plusieurs pousses, celles-là même que l'on récolte. Le rhizome peut vivre une dizaine d'années.

AU MOMENT DE L'ACHAT

A quoi faut-il veiller au moment de l'achat? Les pointes des asperges doivent être encore fermées et les pieds ne doivent pas être secs. Beaucoup de magasins recouvrent la base des asperges d'un papier d'emballage: c'est une astuce pour empêcher le consommateur de vérifier leur état de fraîcheur. Personnellement, je ne me laisse pas avoir: j'arrache le papier et je contrôle. A mon goût, les meilleures asperges sont les asperges du pays, notamment celles du Seeland. C'est également une question de conscience: il faut toujours privilégier les produits de proximité. Le début de la récolte démarre environ le 15 avril. A Kallnach, la ferme Köhli propose ses asperges en vente directe.

LA PRÉPARATION

Les asperges vertes ne doivent jamais être pelées. Il suffit de prendre une asperge, de la tenir par chaque bout et de la plier dans sa partie inférieure. On remarque alors un point d'inflexion. Cassez l'asperge à cet endroit. Puis coupez toutes les asperges de la botte au même endroit. Les asperges blanches, en revanche, doivent être bien pelées. Je passe deux fois avec un couteau économe et je coupe la base à 1 cm de hauteur. N'hésitez pas à bien les éplucher: s'il reste des fibres, les asperges resteront dans l'assiette.

Le mode de cuisson pour les asperges vertes et pour les blanches est le même: dans l'eau salée. Et le temps de cuisson est fonction de l'épaisseur des asperges: 8 à 12 minutes pour les vertes, 15 à 20 minutes pour les blanches. La cuisson à la vapeur est tout à fait appropriée. L'asperge verte acquiert une jolie saveur de noisette si on la rôtit lentement dans de l'huile d'olive.



Elle se prête alors fort bien à une salade asiatique: coupez vos asperges en morceaux de la taille d'une bouchée (quand je dis bouchée, tout est relatif: je connais des gens pour qui on peut laisser l'asperge entière!), ajoutez un peu de sauce soja, de l'huile de sésame, du piment haché, des oignons de printemps et des graines de sésame. Mélangez et laissez tirer 20 minutes. Mais, le nec plus ultra, c'est de cuire les asperges blanches au four, dans un sac de cuisson: toutes les saveurs sont ainsi conservées et il n'y a quasiment pas de vaisselle à laver.

Il est tout à fait permis de manger les asperges à la main, même lors d'un premier rendez-vous galant. Ce qui ne vous autorise pas pour autant à pointer votre asperge sous le nez de votre convive. Jadis, comme le couvert était en argent, il changeait de couleur au contact des asperges, qui contiennent des composés soufrés. Au restaurant, on vous sert parfois une coupe d'eau additionnée de citron. Non, ce n'est pas une soupe au citron, c'est juste pour vous rincer le bout des doigts. Et si, en dépit de tous ces conseils et de toutes ces recettes, vous n'avez toujours pas envie de préparer vos asperges vous-même, que la honte vous submerge! Mais à Chiètres, l'hôtel Hippel Krone propose des asperges à discrétion pour 42 fr. 50. Vous avez bien lu: à discrétion, c'est à dire autant qu'on en veut! A retenir également: la Fête des asperges de Chiètres, du 25 au 27 avril.

QUELS VINS POUR QUELLES ASPERGES?

Si l'on opte pour un vin à l'acidité trop prononcée, l'asperge se défendra avec des notes d'amertume. Choisissez de préférence un vin fruité et étoffé, qui ne se laissera pas intimider par la graisse de la sauce hollandaise ou du beurre noisette. Par exemple, un sylvaner (c'est le nom du cépage, pas du vigneron), qui conviendra à la perfection. Et si, décidément, l'asperge est un légume qui vous horripile, prenez votre téléphone, composez le 032 381 12 17 et réservez une table au restaurant Waldschenke St. Niklaus, à Belmont, où vous attend l'entrecôte «Chez Nous», une spécialité familiale sans pareille, à coup sûr la meilleure de la région. x

www.philippeberthoud.com
www.facebook.com/philippe.berthoud

LA MEILLEURE RECETTE AUX ASPERGES

Asperges blanches au four et beurre noisette Recette pour deux personnes

1 kg d'asperges blanches
1 bonne cuillère à soupe de beurre
2 ou 3 pincées de sel
2 branches de thym
1 sachet de cuisson

Préchauffez le four à 180°C. Epluchez les asperges et coupez-les à un ou deux centimètres de la base. Disposez les asperges avec le beurre, le sel et les branches de thym dans le sachet à cuisson, fermez-le et laissez cuire au four durant 25 à 30 minutes. Les asperges mijotent ainsi dans leur propre jus. Entre-temps, préparez le beurre noisette et servez le tout.

ACTION SUR L'EAU

— Avec l'arrivée de l'été, on a de nouveau envie de se retrouver au bord du lac, voire sur le lac. Pour beaucoup d'amateurs de sports nautiques, l'eau est en effet l'élément ludique par excellence. —

TRADUCTION MARCEL GASSER



TROIS QUESTIONS À SASCHA BIEDERMANN DE TROPICAL SUNSET

EXTRA — Sascha, tu es spécialiste en sports nautiques dans la région. A quoi t'attends-tu cet été? Quelles seront les tendances?

Sascha Biedermann — La tendance numéro 1 sera le stand up paddle (SUP). De nombreuses personnes le pratiquent déjà et elles sont plus nombreuses encore à attendre impatiemment l'arrivée des premières chaleurs. Cet été, il y aura une hausse importante d'amateurs de sports nautiques qui viendront pagayer au SUP Race around Nidau. Surtout parce qu'il s'agit d'une activité très accessible: après une brève initiation, on peut profiter des bienfaits d'une balade tranquille dans la nature. Il s'agit d'un sport dit «low impact», qui permet de se maintenir en forme sans porter atteinte à l'environnement.

EXTRA — Que recommandes-tu à quelqu'un qui aimerait se lancer dans le kitesurf ou dans le SUP?

S.B. — Pour le kitesurf, il est préférable de commencer par un cours. C'est la manière la plus simple et la plus sûre de s'initier à ce sport. Généralement, le stand up paddle ne nécessite qu'une brève initiation avant de monter sur la planche. Mais je recommande aux personnes qui souhaitent acquérir la bonne technique dès la première course de prendre également une ou deux leçons: elles s'éviteront ainsi des douleurs musculaires inutiles. Les personnes qui ne se sentent a priori pas très sûres sur une planche auront tout intérêt à se faire accompagner par un professionnel. Mais, fondamentalement, le grand avantage du SUP est qu'il s'agit d'un sport simple à apprendre.

EXTRA — Qu'en est-il de l'équipement? De quoi un débutant a-t-il besoin?

S.B. — Le débutant a besoin d'un matériel conçu pour soutenir et faciliter ses débuts. Le professionnel a suffisamment d'expérience pour exiger que nous trouvions ensemble l'équipement qui lui convient le mieux.

Le lac attire de nombreuses personnes qui ne se priveraient pour rien au monde de ces moments de plaisir sur l'eau. Ils en retirent une énergie particulière qui se lit dans leur regard. Les amateurs de sports nautiques pratiquent toutes sortes d'activités: certains profitent surtout du vent, d'autres apprécient plutôt les vagues, mais la plupart d'entre eux jouissent tout simplement du lac lorsque ses eaux sont tranquilles et limpides. Au gré des envies, on utilisera donc un canoë, un bateau à voile ou une planche.

Ces dernières années, la mode était surtout au kitesurf, un sport qui consiste à glisser avec une planche sur une étendue d'eau en étant tracté par un cerf-volant, auquel on est relié par un harnais. Cette aile permet quasiment de survoler le lac: fascinant à pratiquer et à observer. A voir l'augmentation exponentielle du nombre d'adeptes et le sourire de ces derniers, on imagine sans peine le plaisir qu'il y a à pratiquer ce sport. Le kitesurf est en plein boom partout dans le monde, pour autant qu'il y ait un plan d'eau et du vent, bien entendu.

Autre activité nautique en plein essor, le stand up paddle, ou SUP, est une forme de surf, une planche sur laquelle on se tient debout et que l'on propulse à l'aide d'une pagaie. Il doit son succès à son accessibilité. Pour beaucoup, il s'agit moins d'un sport que d'une façon agréable de se déplacer ou de méditer sur l'eau, même si certains en font un outil d'entraînement à caractère compétitif. A ce sujet, mentionnons le SUP Race around Nidau, le plus grand parcours du genre dans toute l'Europe, ouvert à tout le monde.

Mais l'offre en sports nautiques dans la région ne s'arrête pas là. Il y a bien sûr la voile, toujours très populaire aux alentours de Biemme, un sport que beaucoup considèrent comme l'incarnation même du sport nautique. Parmi les activités en vogue, citons également l'aviron, une discipline qui a même valu aux Biennois un titre olympique, le wakeboard (le planchiste se fait tracter par un bateau à moteur auquel il est relié par une corde) et le wakesurf (le surfeur glisse sur la vague produite par un bateau sans être attaché à ce dernier). Quant à la bonne vieille planche à voile (windsurf), elle semble indémodable. x

Fitness des fascias: une nouvelle tendance

— Ces dernières années, une nouvelle tendance s'est dessinée dans le monde du sport: le fitness des fascias. Aujourd'hui, il ne suffit plus d'entraîner sa musculature pour que le corps conserve son tonus, sa souplesse, sa résistance et sa mobilité. Il faut aussi entraîner ses fascias. —

Par manque de mobilité, en raison d'une surcharge, d'une sollicitation unilatérale ou d'une mauvaise position, les fascias peuvent se durcir et se figer jusqu'à provoquer des douleurs. Il s'ensuit des contractures, des douleurs, des douleurs dorsales chroniques, voire des lésions. Un entraînement ciblé des fascias peut y remédier. Il raffermi les tissus musculaires, rétablit le tonus et la perception que l'on a de son corps, atténue les raideurs et les douleurs et protège des lésions. Lorsqu'ils sont en bonne santé, les tissus conjonctifs sont fermes et élastiques; ils résistent aux déchirures et permettent toutes sortes d'étirements. Mais que sont exactement les fascias? Il s'agit de toutes les membranes, riches en fibres de collagène et composées de tissus conjonctifs, qui entourent les structures anatomiques (muscles, organes, ligaments). Tel un gigantesque réseau, elles parcourent le corps tout entier, du sommet du crâne à la pointe des pieds.

ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS

En effectuant des mouvements ciblés (étirements dynamiques, exercices d'élasticité), les structures des tissus conjonctifs peuvent se renouveler en six mois et retrouver leur vigueur, leur résistance et leur élasticité. Selon les experts, deux fois dix minutes d'entraînement des fascias par semaine suffisent. x

* En collaboration avec CTS - Congrès, Tourisme et Sport SA

LES 4 PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT DES FASCIAS

Fascial Release Massage auto-prodigé au rouleau: permet de dénouer les zones figées, procure une meilleure perception du corps, améliore la mobilité et soulage les douleurs.

Fascial Stretch Étirement des longues chaînes musculaires: s'étirer lentement et dans toutes les directions, en exerçant des flexions de manière dynamique.

Rebound Elasticity Mécanisme de catapulte: pour utiliser l'énergie emmagasinée dans les fascias.

Sensory Refinement Mouvements sensoriels: pour percevoir et ressentir les contraintes de traction dans les tissus de l'organisme.



Flexible pour vos heures d'entraînement? **CTS SPORTS**

Profitez donc de nos abos avec horaires limités: 20% de rabais sur les prix habituels

Heures d'entraînement: Lundi - vendredi 7.00 - 12.00 / 14.00 - 17.00, samedi et dimanche toute la journée
Valable dès abos de 6 mois
(fitness, sauna oder Clubmember fitness / sauna)

Idéal pour étudiants ou retraités

Avec l'entraînement de fascia...
...ça roule!

CTS - Congrès, Tourisme et Sport SA
60 Rue Centrale
2502 Biemme
032 329 19 50
www.ctsbiel-bienne.ch

Ce surprenant immeuble de style Art déco se trouve juste à côté de la gare.

Montreux, le bon goût de la Belle Époque



— La ville de Montreux a connu un grand essor à la fin du XIX^e siècle. Hôtels de luxe et maisons de maître jalonnent le parcours d'une balade placée sous le signe de l'architecture. —

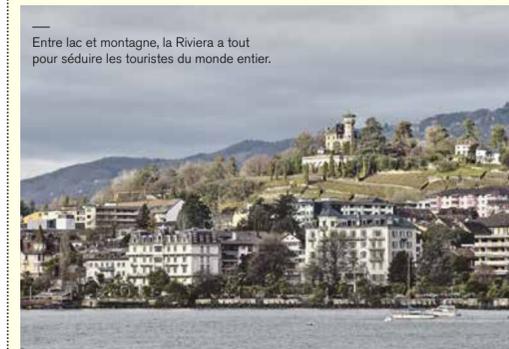
TEXTE CLÉMENT GRANDJEAN* PHOTOS OLIVIER BORN

Dans le port de Clarens (VD), le mauvais temps a eu raison des promeneurs. Seules les mouettes virevoltent sous les nuages gris. Les mâts des voiliers, calfeutrés sous leurs bâches, s'entrechoquent au rythme des vagues. A quelques mètres de la digue qui ferme le port, sur une petite île artificielle, une luxueuse maison semble se moquer du temps qui passe. «C'est la villa de l'île de Salagnon. Elle a été construite pour le peintre français Théobald Chartran, raconte notre guide du jour, Carole Schaub, historienne de l'architecture. On dit que des personnalités du monde entier y était invitées pour de splendides fêtes.» Comme des dizaines d'autres édifices, cette demeure est un vestige de l'âge d'or du tourisme montreuisien. «Entre 1890 et 1910, la ville s'est développée de manière extrêmement rapide. Anglais, allemands ou russes, les touristes venaient à Montreux pour profiter du climat et de la proximité du lac et des montagnes.» En quelques années, les hôtels et les villas de maître ont poussé par dizaines. En flânant sur les quais, on peut imaginer l'activité qui régnait ici il y a un siècle, quand l'aristocratie de toute l'Europe se retrouvait sur les quais de Montreux à la belle saison.

«L'aristocratie de toute l'Europe se retrouvait ici»

VILLAS FANTASISTES

Le chemin que nous suivons passe d'abord devant les villas Dubochet. Le quartier porte le nom du financier suisse qui fit construire cet ensemble de 21 maisons à la fin du XIX^e siècle. Si elles ont certes pris quelques rides, les demeures n'ont rien perdu de leur intérêt architectural. Cottage anglais, palazzetto italien ou château germanique en miniature, ces villas fantaisistes rappellent qu'il y a cent ans, le style d'une maison en disait long sur celui qui y vivait. Plus nous nous rapprochons du centre-ville de Montreux, plus la taille des bâtiments augmente. Les hôtels tendent leurs balcons vers le lac, au-dessus duquel les nuages s'ouvrent enfin. Alors que nous sommes absorbés par la contemplation des façades majestueuses des palaces, notre guide nous rappelle que le quai sur lequel nous marchons a lui aussi été construit au moment de l'essor touristique de la ville: «Jusqu'au milieu du XIX^e siècle, le bord du lac était une simple grève caillouteuse, note-t-elle. Pour limiter l'érosion et offrir un lieu de promenade agréable, on a créé un quai de maçonnerie tout le long de la rive.»



Entre lac et montagne, la Riviera a tout pour séduire les touristes du monde entier.

INFOS PRATIQUES

Y ALLER

En transports publics — Réseau de bus sur le parcours.
En voiture — Autoroute A9, sortie Montreux. Nombreux parkings à Clarens et Montreux.

LE PARCOURS

Balade facile et sans dénivelé. Compter 1 h 30. Les nombreux édifices historiques qui jalonnent les quais valent la peine de s'arrêter régulièrement. N'hésitez pas à pousser la porte des hôtels: les halls d'entrée et les cages d'escalier valent souvent le détour.

SE RESTAURER

Pour se plonger dans le luxe du Montreux d'autrefois, faites un arrêt au Montreux Jazz Café récemment installé au cœur du Palace.

SE RENSEIGNER

Office du tourisme de Montreux Tél. 0848 86 84 84, www.montreux-vevey.com

NOTRE GUIDE

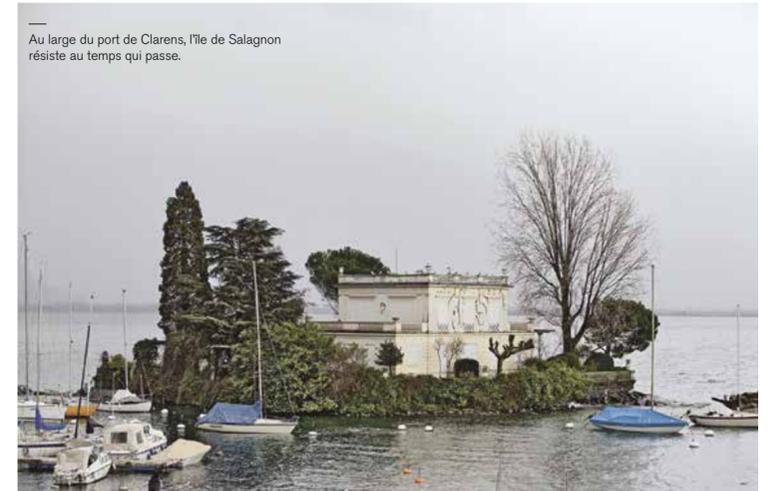
Historienne de l'architecture, Carole Schaub a publié un article sur Montreux dans le dernier numéro de la revue *Monuments vaudois* consacré à l'architecture de la Belle Époque.



Pousser la porte du Fairmont Le Montreux-Palace, c'est comme faire un voyage dans le passé. La décoration de la salle de bal vaut le détour.



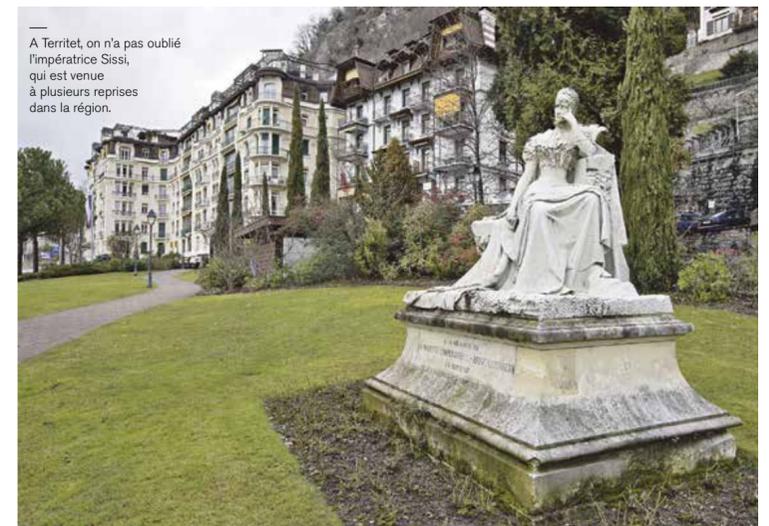
Le Fairmont Le Montreux-Palace, fleuron de l'architecture hôtelière du XIX^e siècle.



Au large du port de Clarens, l'île de Salagnon résiste au temps qui passe.



Le quartier des villas Dubochet, un ensemble architectural hétéroclite.



A Territet, on n'a pas oublié l'impératrice Sissi, qui est venue à plusieurs reprises dans la région.

LES PALACES TOUJOURS DEBOUT

Le Fairmont Le Montreux-Palace est l'un des édifices Belle Époque les mieux conservés. Le soleil arrive à point nommé pour illuminer ses balcons en fer forgé et ses stores jaunes. «Il a été construit entre 1904 et 1906 par Eugène Jost, souligne Carole Schaub. Cet architecte vaudois a dessiné les plans des plus prestigieux bâtiments de la région.» C'est le cas par exemple de la gare ou encore du Caux Palace, cet immense édifice hôtelier dont on devine les tourelles, bien plus haut. Le palace de Montreux en est toujours un aujourd'hui. Nous poussons l'imposante porte pour apprécier l'intérieur de l'édifice et le décor opulent de la salle de bal. Au XIX^e siècle, c'est d'abord en bateau que les touristes fortunés arrivaient à Montreux. L'activité de la ville gravitait alors autour du débarcadère de la Rouvenaz. Mais aujourd'hui, on connaît plutôt cet emplacement pour sa statue de Freddie Mercury. «Commandée par le groupe Queen et des amis du chanteur, cette sculpture a d'abord été offerte à la Ville de Londres, qui a refusé de l'exposer dans

le quartier où Freddie Mercury vivait. La statue a alors été proposée à Montreux, célèbre pour son festival, et où le groupe Queen a enregistré six albums.»

SISSI ET PALMIERS

En poursuivant notre route, nous quittons le centre animé de Montreux. Sur le quai fréquenté par quelques cyclistes et promeneurs, le calme revient. Dans la douceur de cette journée d'hiver, certaines plantes bourgeonnent déjà. Des palmiers aux arbres rares en passant par les fleurs exotiques, la végétation rappelle elle aussi les grandes années du tourisme montreuisien. Les nuages reviennent alors que nous atteignons Territet, où une autre personnalité s'est vu consacrer une sculpture: l'impératrice d'Autriche Elisabeth de Habsbourg, connue sous le nom de Sissi, souvent venue se promener sur les hauteurs de Montreux. Sur son visage de pierre comme sur les murs des palaces, le temps qui passe a laissé quelques traces. ✦ *Terre & Nature*



Jeans K.O.I., top Bric-A-Brac, veste Modström, chaussures Sessùn, sac Becksöndergaard



Robe Essentiel, jeans Drykorn, chaussures No Name



T-shirt et shorts Carhartt, chaussures New Balance



ALABAMA, 40 ANS DE PROVOCATION

— Pour *EXTRA*, la jeune marque de mode biennoise Ramò rend visite aux boutiques de la région et vous présente les tendances du moment. Dans cette édition, Ramò vous fait découvrir les meilleures ventes de la boutique Alabama, rue Centrale à Bienne.—

TEXTE RAMONA AEGERTER TRADUCTION MARCEL GASSER PHOTOS JÉRÔME BOULDOIRES

Sympathique entreprise familiale, la boutique Alabama a fêté l'année passée son 40^e anniversaire. Un assortiment varié y répond aux besoins de toutes les générations. On y trouvera des vêtements raffinés pour jeunes et moins jeunes, mais également toutes sortes d'accessoires design originaux.

Depuis peu, les adeptes d'une mode responsable et moderne, c'est-à-dire respectueuse de l'environnement, y trouveront même des vêtements compostables du label zurichois Freitag. A l'exemple de ce pantalon en lin et en chanvre qui, une fois les boutons retirés (qui sont d'ailleurs réutilisables) est entièrement biodégradable.

Pour se démarquer des autres magasins et conserver sa singularité, la boutique Alabama propose un mélange de styles très personnel, intemporel, toujours fidèle à sa devise: «Nous voulons juste rester libres et provocateurs.» X

Derrière le label de mode et atelier de création Ramò se cache la Biennoise Ramona Aegerter, diplômée de la Haute Ecole des arts de Berne et passionnée de design, de mode et de graphisme.

Mode: www.ramo-fashion.ch
Création visuelle: www.atelier-ramo.ch

TROIS QUESTIONS À JULIEN BOULDOIRES, GÉRANT D'ALABAMA

EXTRA — A qui s'adresse Alabama?

Julien Bouldoires — Nous ne souhaitons pas nous adresser à un type de client bien défini. Nous essayons de toucher une clientèle large, de tout âge, grâce à un assortiment varié de vêtements, de vêtements pour bébés, d'accessoires et de gadgets design.

EXTRA — Quelles sont les tendances actuelles?

J.B. — Difficile à dire: il y a tellement de tendances différentes! En fait, nous n'en suivons véritablement aucune, nous proposons notre propre mélange, qui représente fidèlement notre idéologie.

EXTRA — Un conseil de mode à l'adresse des Biennoises et des Biennois?

J.B. — L'été approche: profitez de vous baigner, d'aller à la pêche, de pique-niquer, de faire des grillades. Ou restez chez vous, à jardiner. Quelle que soit l'option, nous avons la tenue qu'il vous faut, avec les accessoires.