

# INFO COURTEPIN

Photographie: Espryphoto by Audrey



PRINTEMPS/ÉTÉ  
2025

BULLETIN OFFICIEL  
D'INFORMATIONS  
PRATIQUES

# INFO

# COURTEPIN

2025/01

JUIN 2025

## Administration communale

Route de Fribourg 42  
Case postale 55  
1784 Courtepin  
[www.courtepin.ch](http://www.courtepin.ch)

## Secrétariat

026 684 18 34 – taper 1  
[adm@courtepin.ch](mailto:adm@courtepin.ch)

## Contrôle des habitants

026 684 18 34 – taper 1  
[habitants@courtepin.ch](mailto:habitants@courtepin.ch)

## Caisse communale

026 684 18 34 – taper 2  
[finances@courtepin.ch](mailto:finances@courtepin.ch)

## Service technique

026 684 18 34 – taper 3  
[technique@courtepin.ch](mailto:technique@courtepin.ch)

## Impressum

Tirage: 2500 exemplaires  
Création graphique et impression: Canisius SA, Fribourg  
Imprimé sur papier 100% recyclé FSC

imprimé en  
suisse

## Heures d'ouvertures

Lundi-Mercredi-Jeudi	08h30 – 11h30 14h00 – 16h30
Mardi	08h30 – 11h30 14h00 – 18h00
Vendredi	08h30 – 11h30 Fermé

Fermeture du bureau communal – jours fériés

Pour les fêtes de fin d'année, le bureau communal sera fermé comme mentionné ci-après. Les veilles de fête, le bureau ferme à 16h.

- 09.06.2025: Lundi de Pentecôte
- 19.06.2025: Fête-Dieu  
(y compris vendredi 20 juin 2025)
- 01.08.2025: Fête nationale
- 15.08.2025: Assomption
- 01.11.2025: Toussaint
- 08.12.2025: Immaculée Conception
- 24.12.2025 (dès midi)–04.01.2026: Fêtes de fin d'année

Durant l'été, l'administration communale sera fermée tous les après-midis du 7 juillet au 17 août 2025. Les citoyens ont toutefois la possibilité de prendre rendez-vous pour se rendre au bureau communal les après-midis durant cette période. Dès le 18 août 2025, les horaires habituels entreront à nouveau en vigueur.

## Dates des séances du Conseil général en 2025:

24 septembre 2025  
10 décembre 2025  
11 décembre 2025

# MOT DU CONSEIL COMMUNAL

Chères habitantes, chers habitants,

Le milieu d'année est l'occasion de faire un point sur les projets en cours et les évolutions dans notre commune. Malgré quelques défis, notamment l'arrêt maladie du responsable du service d'édilité, son adjoint a su assurer la continuité avec professionnalisme, garantissant ainsi le bon fonctionnement du service.

Concernant la gestion des déchets, la fermeture définitive de la déchetterie de Pensier au 31 décembre 2024 a nécessité une adaptation. La déchetterie de Courtepin accueille désormais les usagers le mercredi après-midi, un créneau supplémentaire assuré en alternance par trois aînés



Un instant de tendresse entre «Brenda» et «le chat» capturé à la ferme de Daniel Aeschlimann. Avant d'être conseiller communal, il est avant tout agriculteur, proche de la nature et des animaux.

de la commune. Ce nouveau fonctionnement donne entière satisfaction et permet d'assurer un service efficace.

Du côté des infrastructures routières, deux projets de zones 30km/h sont maintenant terminés mais celui de Wallenried connaît actuellement un blocage qui ralentit sa mise en place. Par ailleurs, l'amélioration de l'éclairage public se poursuit pour le remplacement des luminaires par du LED. Cette modernisation permettra non seulement des économies d'énergie, mais aussi une extinction ciblée dans certaines zones lorsque cela sera nécessaire.

Cette année encore, nous poursuivons notre engagement pour améliorer le cadre de vie de notre commune. De nombreux projets continueront à se développer dans les mois à venir, et nous ne man-

querons pas de vous tenir informés de leur avancement.

Je profite également de ce mot du Conseil communal pour remercier chaleureusement tout le personnel communal pour son travail et son engagement quotidien. Chaque collaboratrice et collaborateur, par son rôle et son dévouement, contribue au bon fonctionnement de notre commune. Leur travail est essentiel et mérite toute notre reconnaissance.

En attendant, nous vous souhaitons une bonne lecture, un bel été et espérons vous retrouver nombreux lors des prochaines manifestations communales.

**Daniel Aeschlimann**  
Conseiller communal

# UN EXPLOIT REMARQUABLE

Raphaël Achermann décroche l'or au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne avec l'équipe suisse le 16 février 2025!

C'est un jeune athlète de notre commune qui a fait briller la Suisse au Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE) à Tbilissi, en Géorgie. Raphaël Achermann, habitant de Courtepin, attaquant dans l'équipe nationale de hockey sur glace, a joué un rôle déterminant dans la conquête de la médaille d'or par l'équipe suisse, composée des meilleurs talents européens âgés de 14 à 18 ans.

Dans cette compétition de haut niveau, Raphaël a fait preuve d'un talent exceptionnel, marquant deux doublés, d'abord en demi-finale puis en finale. Il a été désigné meilleur joueur de l'équipe suisse lors de cette finale.



Nous sommes fiers de compter parmi nous un jeune athlète aussi talentueux, qui incarne l'esprit de compétition, de solidarité et de dépassement de soi, et qui évolue avec les juniors U20 de Fribourg-Gottéron.

Félicitations à Raphaël pour cette performance exceptionnelle!

# MAËL MEYER: UN ENGAGEMENT INOUBLIABLE AU SERVICE DE LA COMMUNE

C'est le 11 mai 2020 que Maël Meyer a rejoint notre commune, marquant immédiatement de son empreinte le service des finances, par son charisme et sa jovialité. Maël a apporté une contribution précieuse en se consacrant à la gestion du contentieux et des poursuites, son calme et sa réflexion ont fait toute la différence



Maël Meyer et Céline Vara, directrice de mémoire

Parallèlement à ses fonctions, il s'est lancé dans des études exigeantes en droit économique à la Haute École de Gestion de Neuchâtel, qu'il a suivies durant quatre ans.

Très engagé, Maël a choisi, lors de sa troisième année d'études, de rédiger un travail de Bachelor sur un sujet aussi complexe qu'essentiel:

**«Lutte et prévention contre le surendettement des personnes physiques: évolutions législatives et pistes d'amélioration».**

Ce travail, couronné par l'excellente note de 6, ne s'est pas limité à l'obtention de son diplôme. Il a également été d'une grande utilité pour la commune, Maël ayant proposé des pistes concrètes pour prévenir le surendettement, une problématique touchant bien des personnes.

Actuellement engagé dans son service civil, Maël quittera son emploi le 11 mai 2025. S'il est difficile de voir partir un collaborateur aussi talentueux, nous savons que les qualités humaines et professionnelles qu'il a manifestées ici l'accompagneront dans ses prochains projets.

Maël a marqué notre équipe par son engagement, sa rigueur et son esprit toujours constructif. Nous lui adressons nos remerciements les plus sincères et lui souhaitons le meilleur pour la suite de son parcours. Sa présence aura laissé une empreinte indélébile, et nous espérons qu'il gardera de son passage parmi nous un souvenir aussi enrichissant que celui qu'il nous laisse.

**Le personnel de l'administration**

# PORTRAIT DE LIO, APPRENTIE EMPLOYÉE DE COMMERCE DE 1<sup>ère</sup> ANNÉE

Nous avons le plaisir de présenter Lio qui a débuté son apprentissage en août 2024 au service du secrétariat – contrôle des habitants.

**S**on parcours de formation l'amènera à explorer d'autres facettes du métier: en août 2025, elle rejoindra le service des finances, puis une année plus tard le service technique. Par leur passage dans les 3 services communaux, les apprentis/ties employés/es de commerce de Courtepin bénéficient d'une formation très complète, un vrai plus pour leur avenir professionnel.

Mais pourquoi a-t-elle choisi d'effectuer son apprentissage au sein d'une administration communale? Quels sont ses premiers ressentis et ses ambitions pour l'avenir? Nous vous invitons à découvrir son témoignage à travers un dialogue questions-réponses.

Bienvenue à Lio et belle continuation dans son apprentissage!

## **Qu'est-ce qui vous a initialement attirée et poussée à entreprendre un apprentissage d'employée de commerce?**

La possibilité d'avoir ma propre place de travail et de découvrir le monde de l'administration m'a beaucoup attirée. Le fait de pouvoir répondre à diverses demandes de la clientèle, que ce soit par téléphone ou au guichet, m'a également fortement intéressée. J'apprécie particulièrement la gestion de tâches variées, en utilisant des outils informatiques. Travailler

au sein d'une équipe correspond parfaitement à ce que je recherche.

## **Pourquoi avez-vous choisi spécifiquement une commune pour effectuer votre apprentissage? Quels étaient les facteurs décisifs dans votre choix?**

J'ai été attirée par la variété des services proposés dans une commune. En effet, cela m'offrira l'opportunité de découvrir plusieurs services différents: le contrôle des habitants, les finances, le service technique et les constructions. Ces services me permettront de

développer une expérience plus approfondie. De plus, étant habitante de la commune de Courtepin, je me suis toujours demandé comment ma commune fonctionnait en interne.

## **Quelles sont vos attentes par rapport à cet apprentissage? Quels objectifs espérez-vous atteindre au cours de cette première année?**

Mes attentes sont d'acquérir des compétences pratiques dans le domaine administratif, en particulier dans la gestion des tâches liées au contrôle des habitants et



au bon fonctionnement de la commune. Mon objectif est de terminer cette première année en étant fière de moi et de mes connaissances, prête à découvrir un nouveau service lors de ma deuxième année d'apprentissage, cette fois-ci dans le service des finances.

### En quoi pensez-vous qu'une commune offre des opportunités ou des avantages particuliers pour une formation professionnelle?

Une commune offre des opportunités uniques pour une formation professionnelle, car elle permet de découvrir plusieurs secteurs. Cela me donne la possibilité d'explorer des domaines variés chaque année, rendant ainsi l'apprentissage à la fois enrichissant et diversifié.

### Quelles compétences personnelles ou professionnelles espérez-vous acquérir grâce à cet apprentissage?

Je souhaite développer des compétences professionnelles dans la gestion administrative, l'organisation et l'autonomie. Je souhaite également améliorer ma capacité à travailler en équipe, à gérer les priorités et à m'adapter à différentes situations, tout en renforçant ma communication.

### A votre avis, quelles sont les qualités indispensables à avoir pour être employée de commerce?

À mon avis, les qualités indispensables sont une bonne maîtrise des outils informatiques, la communication ainsi que l'autonomie. Il est également essentiel d'être débrouillard, de savoir faire face à des situations imprévues, de trou-

ver des solutions rapidement et efficacement, et de ne pas hésiter à prendre des initiatives lorsque cela est nécessaire. Une bonne maîtrise des langues et une capacité d'adaptation sont également cruciales pour répondre efficacement aux besoins des habitants.

### Quels sont vos projets professionnels à long terme après avoir terminé votre apprentissage? Avez-vous déjà une idée précise du type d'emploi que vous souhaitez occuper?

À la fin de mes trois années de formation, je souhaiterais entreprendre les démarches nécessaires pour améliorer mon niveau d'anglais. Par la suite, j'aimerais suivre une formation qui me permettra d'intégrer une compagnie aérienne. Mon objectif est de devenir hôtesse de l'air.

# ÉLECTIONS COMMUNALES GÉNÉRALES 2026

Engagez-vous pour votre commune!

En 2026, les autorités communales seront renouvelées à l'occasion des élections générales. C'est un moment clé de la vie démocratique locale, et chaque citoyenne et citoyen a l'opportunité de s'impliquer activement dans les décisions qui façonnent notre commune.

### Dates à retenir

**Premier tour: 8 mars 2026**

**Deuxième tour: 29 mars 2026**

Vous souhaitez vous engager pour votre commune? C'est le moment d'y réfléchir! Ces élections

concernent le **Conseil général** (législatif) et le **Conseil communal** (exécutif).

Que vous soyez déjà impliqué(e) ou que vous envisagiez de franchir le pas pour la première fois, votre engagement est précieux pour le bon fonctionnement et l'évolution de notre commune.

### Comment se porter candidat?

Les documents et formulaires nécessaires (listes pour les candidats) seront disponibles sur notre site internet en temps utile. Les

listes électorales devront être déposées jusqu'au lundi 26 janvier 2026 à 12h00 dernier délai à l'administration communale.

Votre commune a besoin de vous! Rejoindre une liste, c'est l'occasion de représenter vos concitoyens, d'apporter vos idées et de contribuer activement aux projets locaux.

N'hésitez pas à en parler autour de vous et à envisager cet engagement citoyen!

# MISE EN SERVICE DU PROJET DIGI-FR

Nous avons le plaisir de vous présenter le projet DIGI-FR.

**N**ous vous proposons quatre nouvelles démarches administratives communales, disponibles via notre site internet:

- > Attestation de domicile
- > Attestation d'établissement
- > Attestation de séjour
- > eDéménagement

Ces services visent à simplifier vos démarches administratives au quotidien.

Si vous souhaitez obtenir une attestation ou signaler un déménagement vers une autre commune du canton de Fribourg, mais que vous ne pouvez pas vous rendre au guichet en raison des horaires d'ouverture ou d'une indisponibilité, DIGI-FR vous permet d'effectuer ces démarches à distance.

## Comment fonctionne le guichet virtuel?

### Pour les attestations:

Un lien est disponible sur le site internet de la commune de Courtepin, sous l'onglet «Guichet virtuel». Vous serez redirigé vers la plateforme de l'État de Fribourg: [egov.fr.ch](http://egov.fr.ch). Vous devrez alors créer un compte ou vous connecter à un compte existant. Veuillez indiquer correctement vos coordonnées.

Les demandes sont traitées sous 48 heures (jours ouvrables).

### Pour les arrivées/départs:

- > Pour les habitants du canton de Fribourg, il est possible d'effectuer votre déménagement via le site internet de la commune, sous l'onglet «Arrivées/Départs». Vous serez redirigé vers la plateforme de l'État de Fribourg: [egov.fr.ch](http://egov.fr.ch).
- > Pour les personnes résidant dans une autre commune suisse et souhaitant annoncer leur arrivée dans une commune fribourgeoise, l'accès se fait via la plateforme eUmzug.

Nous vous prions de lire attentivement les instructions sur notre site internet. Il est essentiel de fournir les bons documents et d'indiquer des dates d'annonce de déménagement conformes à la réalité.

Les frais liés à ces prestations sont également mentionnés sur notre site internet. Il est possible de payer en ligne via Twint ou par carte bancaire (Visa, Mastercard, PostFinance).

### Le contrôle des habitants



# INFORMATIONS DU SERVICE TECHNIQUE

## Droits et devoirs des propriétaires et des locataires

### Vivre ensemble en harmonie durant l'été

La période estivale approche et avec elle, l'envie de profiter pleinement des beaux jours. Afin de préserver la tranquillité et le bien-être de chacun, nous vous invitons à respecter quelques règles de bon voisinage:

- > Veillez à respecter les horaires autorisés pour la tonte des pelouses.
- > Modérez le volume sonore lors de vos moments de convivialité en extérieur.
- > Entretenez vos haies et bordures afin qu'elles ne dépassent pas sur la voie publique ou les propriétés voisines.

En adoptant ces bonnes pratiques, nous contribuons tous à un cadre de vie agréable pour l'ensemble des habitants.

### Nous vous souhaitons un très bel été!

### Procédure pour les demandes de permis de construire

Selon l'article 140 d la loi sur l'aménagement du territoire et les constructions toute demande de permis de construire doit être mise à l'enquête publique par insertion dans la Feuille officielle durant 14 jours. Ce délai est porté à trente jours dans les cas définis par le règlement d'exécution, notamment pour les plans de quartier ou mobilité.

Les demandes doivent être déposées via l'application FRIAC:

<https://www.fr.ch/territoire-amenagement-et-constructions/permis-de-construire-et-autorisations/friac>

Cette disposition est applicable pour les mises à l'enquête ordinaires, simplifiées et préalables.

Toutes les mises à l'enquête sont consultables sur le site internet de la commune et au pilier public du village concerné.

Pour rappel, la Feuille officielle paraît chaque vendredi et disponible sur le site: <https://fo.fr.ch/>

### Rappel des conditions générales de la Commune en cas de construction

#### Adduction d'eau

Le raccordement à la conduite d'eau principale communale doit se faire selon les normes et recommandations de la Commune et de la SSI GE. Lors d'un raccordement sur un réseau d'eau potable communal, l'entreprise est tenue d'aviser l'entreprise SINEF SA (026 350 11 60).

La liste des installateurs sanitaires concessionnaires de la Commune est à disposition auprès du Service Technique de l'Administration communale. Tout raccordement ou autre intervention sur le réseau communal d'eau potable doit dans tous les cas être effectué par un installateur agréé par la Commune.

#### Canalisations

Le raccordement au collecteur communal doit se faire selon les normes et recommandations de la Commune, de l'Association et du Service cantonal de l'Environnement. Pour le contrôle du raccordement sur un collecteur ou chambre communal(e), l'entreprise est tenue d'aviser le Service technique (026 684 18 34 – taper 3).

Attention: sous réserve de modifications du système d'évacuation d'eau du collecteur communal de votre quartier ou de modifications de la loi sur les eaux, le Conseil communal peut, le cas échéant, exiger la mise en séparatif de vos canalisations d'évacuation d'eau jusqu'en limite de parcelle.

#### Plans conformes

Après toute construction nécessitant un raccordement aux canalisations ou adductions d'eau, l'auteur du projet est tenu d'envoyer un plan conforme à la Commune indiquant le tracé des conduites existantes, du nouveau raccordement ou des modifications apportées au réseau.

La Commune se réserve le droit de contrôler l'exactitude des indications sur le plan. Si ce plan conforme n'est pas établi dans les 30 jours suivants la fin de la construction ou n'est pas conforme à la réalité, le contrôle du raccordement se fera par la Commune au frais du maître d'œuvre.

### Routes

Les dimensions nécessaires pour l'accès des véhicules utilitaires (pompiers, ambulance, camion ordures) doivent être respectées.

### Coupe annuelle des haies

Nous vous rappelons que les arbres et haies situés le long des trottoirs et des routes publiques ont l'obligation d'être taillés jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre de chaque année.

Ceci afin de garantir la sécurité et la bonne circulation des piétons et véhicules.

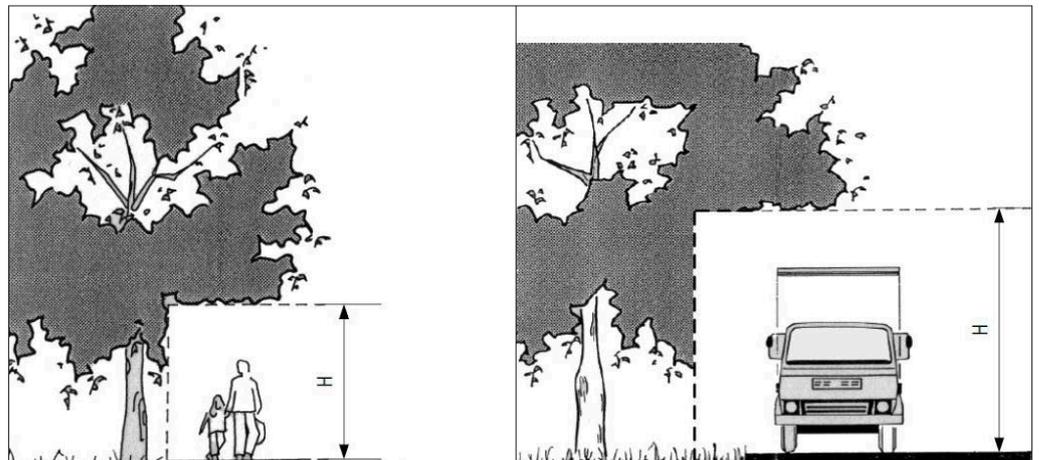
En cas de non-respect de cette demande, le Conseil communal peut, suite à un premier rappel au propriétaire, en informer la Préfecture qui entreprendra les démarches qui s'imposent.

### Eclairage public

Nous vous informons que des travaux d'entretien de l'ensemble de l'éclairage public communal auront lieu de juin à novembre 2025.

Ces interventions nécessiteront l'utilisation de camions-grue le long des routes. Nous vous remercions par avance pour votre vigilance et votre patience.

Conscients des éventuels désagréments occasionnés, nous nous excusons pour la gêne temporaire et vous remercions de votre compréhension.





ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

## Les arbres isolés et les haies au cœur de l'infrastructure écologique (IE)

### Remarquable, un arbre seul à l'horizon

Quel spectacle fascinant ce chêne ou ce tilleul qui se dresse fièrement à l'horizon ! Au fil des saisons, ses couleurs changeantes animent nos contrées. L'arbre est un témoin silencieux du passage du temps et un gardien persévérant de l'équilibre naturel. De son tronc imposant à la plus délicate de ses branches, tout en lui est un symbole de résistance et de résilience. Isolé dans un champ ou sur une colline, il devient un phare pour la nature et peut abriter oiseaux, mammifères et insectes. Par ses feuilles, il capte les rayons du soleil et les transforme en oxygène. Par ses racines, il ramène l'eau en surface et la purifie. Ces bienfaits font déjà de sa seule présence un bien inestimable qu'il serait judicieux de préserver de l'urbanisation galopante ou de la charrue intempestive.

*Les arbres sont dans l'air  
Comme des rêves perdus.  
Les arbres sont des hommes,  
Et nous, nous sommes des arbres.*  
« Les Arbres » de Jacques Prévert



### Les autoroutes vertes

La plupart des arbres ne se limite pas à une présence solitaire. Ils trouvent leur place au sein de plus grands ensembles comme des haies ou des bosquets, ce qui leur donne une dimension nouvelle. Ces boisements sont alors à même de freiner la vitesse du vent, limitant l'érosion des sols et permettant à la terre de se régénérer. Leur fonction d'abri est amplifiée, offrant une protection accrue à la faune qui s'y déplace en toute sécurité. Ils deviennent des ponts indispensables entre les écosystèmes. Chacun d'eux constitue une maille dans le tissu de la nature, permettant la migration des espèces et la préservation de la biodiversité.

### L'infrastructure écologique, l'IE pour les intimes

Sous cette terminologie quelque peu barbare se cache simplement la volonté de conserver et surtout de développer un réseau constitué d'axes de liaisons matérialisés par des boisements mais aussi par des rivières, des ourlets secs ou des murs de pierres. Si elles sont suffisamment bien connectées et raccordées, l'ensemble de toutes ces trames permet à la faune de se déplacer au sein du paysage, d'un biotope à un autre, d'une forêt à un lac, à une prairie. Au gré des rencontres et des échanges, une population donnée peut ainsi se maintenir et trouver ce dont elle a besoin. Sa résistance dépend de ce mélange d'individus qui favorise la diversité génétique. La présence des continuums verts est essentielle à sa survie. L'objectif pour l'homme est donc de favoriser et d'enrichir un réseau suffisamment dense qui permettra la mobilité des espèces dans un environnement souvent qualifié de désert végétal uniformisé par les cultures intensives. Vous l'aurez compris, les arbres isolés, les haies, mais aussi la végétation en milieu urbain sont essentiels au bon fonctionnement de l'infrastructure écologique.



### Le bonheur de planter indigène

Oui mais pas n'importe quoi et n'importe quand... Il est de bon aloi d'imiter au plus près la nature. La plantation d'arbres et arbustes indigènes va de soi. Ils sont connus de la faune et leur utilité avérée. Un exotique sera un intrus pour notre faune indigène qui ne saura pas quoi en faire, par exemple si son feuillage ou ses fruits sont comestibles.

Vous pouvez participer à l'essor de l'IE. La période de plantation idéale se situe à la fin de l'automne ou au début du printemps. Les sols sont souvent encore suffisamment humides à cette période de l'année. Le forestier de votre région se fera un plaisir de vous conseiller.

*Le clic utile :* [www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/biodiversite/infrastructure-ecologique.html](http://www.bafu.admin.ch/bafu/fr/home/themes/biodiversite/infrastructure-ecologique.html)

*Hauterive, février 2025*

*Frédéric Schneider et David Scinto*

*1<sup>er</sup> arrondissement forestier, Service des forêts et de la nature*

# EAU POTABLE

Conformément à l'article 5 de l'ordonnance du Département Fédéral de l'Intérieur (DFI) en vigueur depuis le 23 novembre 2005, tout distributeur d'eau potable doit informer les consommateurs de la qualité de l'eau distribuée au moins 1x/an.

Selon la loi en vigueur, les distributeurs privés doivent effectuer au minimum 2x/an une analyse de l'eau. Les résultats (copies des rapports) sont à transmettre au Service technique de la commune.

## Degrés français, indications

- > 0 à 7: très doux
- > plus de 7 à 15: doux
- > plus de 15 à 25: dureté moyenne
- > plus de 25 à 32: assez dure
- > plus de 32 à 42: dure
- > plus de 42: très dure

Le tableau ci-dessous présente les plages de valeurs de dureté et de teneur en nitrate de l'eau potable.

Le site internet [www.trinkwasser.ch](http://www.trinkwasser.ch) regroupe les informations sur la qualité de l'eau d'un grand nombre de communes de toute la Suisse.

Lieu	Paramètre	Valeur	Remarques
Courtepin et Courtaman	Dureté totale	29.5 degrés français	Assez dure
	Teneur en nitrate	13 mg/l	Tolérance légale 40 mg/l
Pensier et Barberèche	Dureté totale	28.8 degrés français	Assez dure
	Teneur en nitrate	13 mg/l	Tolérance légale 40 mg/l
Villarepos	Dureté totale	33.9 degrés français	Dure
	Teneur en nitrate	15.0 mg/l	Tolérance légale 40 mg/l
Wallenried	Dureté totale	27.9 degrés français	Assez dure
	Teneur en nitrate	12.0 mg/l	Tolérance légale 40 mg/l

# CHALEUR ET SOLEIL: LES BONS RÉFLEXES

L'été approche à grands pas, apportant avec lui des journées ensoleillées et des températures parfois élevées. Afin de profiter pleinement de cette belle saison tout en restant en bonne santé, nous vous partageons quelques

conseils pour faire face aux fortes chaleurs, si la canicule venait à s'installer. Hydratation, protection contre le soleil et gestes simples du quotidien peuvent faire toute la différence.

Nous vous souhaitons un excellent début d'été!

## Trois règles d'or pour les jours de chaleur

Pour que vous et vos proches traversiez les journées chaudes en toute sérénité ! Les journées chaudes peuvent avoir des conséquences sur la santé. Les personnes âgées, les malades (chroniques), les jeunes enfants, les nourrissons et les femmes enceintes sont particulièrement à risque.



Soyez prévoyant : informez-vous sur les alertes à la canicule sur MétéoSuisse.



### Éviter les efforts physiques



Abordez notamment les heures les plus chaudes de la journée avec calme et restez à l'ombre.



Consommez des aliments salés après avoir transpiré.



Couvrez votre peau avec des vêtements et appliquez régulièrement de la crème solaire lorsque vous êtes à l'extérieur.



### Éviter la chaleur, refroidir le corps



Fermez les fenêtres pendant la journée et évitez le soleil, aérez la nuit et tôt le matin.



Rafrâchissez votre corps en prenant des douches froides, en posant des linges froids sur le front et la nuque et des compresses froides sur les pieds et les mains.



Portez des vêtements aérés en matières naturelles.



### Boire beaucoup, manger léger, ajuster les médicaments



Buvez régulièrement (au moins 1,5 litre par jour). Évitez les boissons sucrées et alcoolisées.



Consommez des fruits et des légumes riches en eau. Évitez les aliments gras et difficiles à digérer. Parlez de votre alimentation avec un spécialiste.



Clarifiez le dosage de vos médicaments avec un spécialiste.

### Symptômes potentiellement liés à la canicule

- Faiblesse
- Confusion
- Vertiges
- Maux de tête
- Crampes musculaires
- Bouche sèche
- Nausées
- Vomissements
- Diarrhée

### Intervenir immédiatement !

- Boire beaucoup
- Rafrâchir le corps
- Trouver un endroit frais/ombragé
- S'allonger
- Appeler un médecin ou le 144 !

# BRÈVES

## Réception des jeunes citoyens à Wallenried

Le mercredi 8 novembre 2024, la commune de Courtepin a eu l'honneur d'accueillir ses jeunes citoyens pour une soirée placée sous le signe de l'échange et de la découverte. Ce sont **23 jeunes** qui ont répondu présents, entourés de plusieurs membres du Conseil communal.

Cette réception a permis de marquer leur entrée dans la vie civique en les informant sur leurs droits et devoirs en tant que citoyennes et citoyens, tout en leur offrant un espace pour partager leurs idées et poser leurs questions.

L'événement s'est achevé dans une ambiance chaleureuse autour d'un souper, favorisant les discussions et le partage.

Le Conseil communal remercie vivement les jeunes pour leur présence et leur dynamisme, témoins de leur engagement pour la commune.

**Gilda Bello**  
Conseillère communale



## Événements à venir de la commission culture et loisirs – À vos agendas!

La commission culture et loisirs vous invite à noter dès à présent les dates des événements à venir dans notre commune

### 1er août 2025 – Fête nationale à Pensier

Venez célébrer ensemble la fête nationale! La manifestation sera organisée par l'Association Villageoise de Barberêche. Plus d'informations suivront prochainement via un flyer et sur le site internet de la commune.

### 31 août 2025 – Decouvertépin

Decouvertépin est annulé cette année et remplacé par le marché des artisans de la commune le 7 juin 2025.

### Du 30 septembre au 27 octobre 2025

Le pumptrack sera installé à Wallenried pour les amateurs de glisse.

### 26 octobre 2025 – Spectacle à la salle Festisport, Courtepin

Une journée pleine de surprises vous attend! Retenez cette date, nous vous en dirons plus très bientôt via un flyer et sur le site internet de la commune.

### 7 juin 2025 – Marché des artisans de la commune

De 9h00 à 18h00, la salle **Festisport de Courtepin** accueillera un marché mettant à l'honneur nos artisans locaux. Un rendez-vous à ne pas manquer pour découvrir et soutenir le savoir-faire de notre région.

Restez connectés pour plus de détails et au plaisir de vous retrouver nombreux à ces événements!

