



SERVICES

**SOS**  
Ambulances ..... 144

**Police**  
Appels urgents ..... 117  
Centrale d'engagement  
et d'alarmes ..... 026 305 17 17

**Centres d'intervention**  
Région Nord:  
Domdidier ..... 026 305 66 71  
Région Centre:  
Granges-Paccot ..... 026 305 68 11  
Région Sud:  
Vaulruz ..... 026 305 67 41

**Feu**  
Fribourg ..... 118

**URGENCES**

**Permanence médicale**  
Fribourg et Sarine\* ... 026 350 11 40  
Glâne ..... 026 350 11 40  
Gruyère ..... 026 350 11 40  
Veveyse ..... 026 350 11 40  
Avenches, Payerne ... 0848 133 133  
Broye fribourgeoise ... 0848 133 133  
Morat et Lac ..... 0900 670 600

**Permanence dentaire**  
**Fribourg: SSO-Fribourg, ts les jours**  
0848 14 14 14\*  
**Sud fribourgeois: SSO-Fribourg**  
026 919 35 30\*  
**Broye: SSO-Fribourg**  
0848 14 14 14\*  
\* Paiement comptant

**Perm. chiropratique**  
sa-di et jours fériés de 9 à 12 h  
079 626 55 54

**Aide aux victimes**  
**Centre LAVI** | Consult. pour enfants,  
hommes et victimes de la route |  
026 305 15 80.  
**Solidarité Femmes/Centre LAVI** |  
Consult. femmes |  
026 322 22 02.  
**SOS Enfants** | Perm. enfants, parents,  
jeunes | 147.  
**Main tendue** 24 h sur 24 ..... 143  
**SOS futures mamans** |  
Perm. tél. 24 h sur 24 |  
026 3 220 330.  
**Accueil de nuit «La Tuile»** | Toit, re-  
pas pour les pers. sans logis | rte de  
Marly 25 | Fribourg | 026 424 43 21 |  
Ouv. dès 19 h.  
**Info sida** | Antenne | 026 424 24 84.  
**SOS-Alcool** 24 h/24 | 0848 805 005.

**PHARMACIES**  
**Mardi 12 novembre 2013**  
Pharmacie Benu Gare CFF  
lu-ve 6 h 45-21 h, sa 8 h-21 h,  
di et jours fériés 9 h 30-21 h,  
lu-sa selon horaire individuel de  
chaque pharmacie.  
En dehors des h d'ouv. 026 350 1 144

**ROMONT**  
Pharmacie Frey  
026 652 23 12  
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 h

**BULLE**  
Pharmacie Sun Store Coop  
026 912 33 00  
sa 8-12 h, 13 h 30-16 h; di 10-12 h,  
17 h 30-18 h 30, lu 9-12 h, 14-18 h 30

**JEUX**

**TOTO GOAL**  
**211 121 121 X12 2 - 0-0**  
2 gagnants avec 12 points 4550.30  
22 gagnants avec 11 points 413.70  
218 gagnants avec 10 points 41.70  
Somme estimée au premier rang du  
prochain concours: 130 000 francs.

**Tirages du 11 novembre 2013**

**BANCO** 36  
1/3

6 7 9 16 17 22 30  
31 33 34 35 38 39 40  
43 47 50 60 63 68

**TRIO MAGIC** 9 6 1

ORDRE EXACT: Fr. 528.00  
TOUS LES ORDRES: Fr. 88.00  
MILIEU: Fr. 5.30

LES RÉSULTATS SONT DISPONIBLES SUR WWW.LORO.CH

**Seule la liste officielle des résultats  
de la Loterie Romande fait foi.**  
www.loro.ch

JARDINAGE

# Un gisement d'or noir grand cru

*Un compost compacté et jamais brassé, ça pue. Si c'est le cas du vôtre, lavez-vous les mains et lisez ce qui suit.*

**JEAN-LUC PASQUIER\***

Le cheikh Abdul est immensément riche. Sa fortune lui vient de l'or noir, et des livres, son savoir. Vêtu d'une simple tunique et d'un turban blanc, il se fond dans la masse. Sous ses airs de beau gosse au teint mat, l'homme aux yeux bleus reste pourtant humble. Son érudition lui confère un rayonnement naturel et une attitude calme. Il est respecté pour sa sagesse et sa réputation est immaculée. Il est toujours accompagné de nombreuses personnes qui sont à son service et qu'il commande d'un simple geste de la main. Le paisible cheikh Abdul dispose également de nombreuses facilités qui lui rendent la vie un peu plus agréable qu'au commun des mortels. Disons qu'il sait tout faire et qu'il profite du temps ainsi libéré pour se cultiver. Il y a pire comme vie. Soudain, le cheikh tend l'oreille. Oui, un murmure lui parvient du désert lointain. Cette voix lui rappelle quelqu'un, mais qui? Le souffle devient plus précis et odorant, le ton est même vindicatif: «Debout vieille carne, au boulot!» Il n'en croit pas ses oreilles, qui ose? Le cheikh Marcel sort de ses rêves et, pour sa dulcinée, il doit terminer de tourner le compost...

**Tout se transforme**

Alors que la météo hivernale n'invite plus trop au jardinage, il est temps de vous asseoir et de prendre un bon bouquin. Et si votre compost ne casse pas des briques, ces quelques lignes d'initiation vous invitent à améliorer votre «tas qui pue» en gisement d'or noir «premier grand cru». Métamorphosez-vous en cheikh de l'humus et en bienfaiteur des sols de jardin. Tout d'abord, faites un tour du côté de votre compost. S'il se présente sous la forme d'un enchevêtrement de branches, de gazon puant et de feuilles de salade non décomposées, ou s'il est constitué d'une masse molle, abandonnée et nauséabonde, ce qui suit est pour vous.

**Ingrédients**

Le contenant n'a que peu d'importance aussi longtemps qu'il est placé à l'ombre et qu'il permet une bonne aération de son contenu. Ensuite, si la masse qui le compose ne vous convient pas, sortez tout et triez: les branches doivent être broyées ou coupées menu menu à l'aide d'un coupe-coupe et les paquets de gazon sont à incorporer au broyat de branches. Quant à la matière noire bien décomposée du fond de votre compost, elle peut être épanchée maintenant par fine couche d'un ou deux centimètres. Les débris suspects (os, plastique, coquilles Saint-Jacques, etc.) sont à



Voici l'or noir du jardinier: un compost bien décomposé dont les fins composants fleurent bon le sol de forêt. JEAN-LUC PASQUIER

extraire et à offrir à la déchetterie la plus proche. Voilà. Une fois que vous avez bien mélangé les composants réduits en petits morceaux, vous pouvez les jeter par strates successives dans la gueule béante de votre bac à compost. Ne compactez pas les déchets, vous comprendrez...

**Ça pue quand on manque d'air**

Sans équivoque: un compost compacté, ou jamais brassé, sent très mauvais sous les bras (et ailleurs aussi). Raison pour laquelle je vous invite à touiller votre compost. La méthode la plus simple consiste à remuer systématiquement le contenu avec une fourche à chaque apport de déchets. Il existe des outils très pratiques comme l'aérateur à compost disponible en jardinerie spécialisée. Cet outil simple consiste en une tige métallique dont la pointe est munie de harpons latéraux rétractables. Il suffit de planter la tige profondément dans la masse, puis en remontant l'outil, les harpons se déploient et soulèvent les matériaux qu'ils traversent. Cette façon de faire apporte l'oxygène essentiel aux micro-organismes qui décomposent votre compost. Sans cet apport

d'air frais, les micro-organismes meurent et les déchets se mettent à pourrir. Ce processus s'appelle la méthanisation et ressemble à notre digestion. Les émanations gazeuses vous sont connues et ne sentent pas vraiment la rose...

**Trop de bois**

La bonne recette d'un compost consiste donc à mélanger un peu de tout mais sans excès. Plus les morceaux sont petits, plus la décomposition sera rapide. Il convient donc de se raisonner et de stocker en attente lors des excès saisonniers (tonte en été, feuilles mortes en automne et bois de taille en hiver). Finalement, sachez qu'il existe aussi de petits lombricomposteurs fermés et inodores qui vous permettent de composter vos déchets organiques dans votre appartement ou sur votre balcon. Ce sont les lombrics qui se chargent de digérer vos épiluchures et de les transformer en un produit noble. A vous l'or noir!

> A lire absolument: «Composts et paillis» de Denis Pépin, Ed. Terre vivante, 320 pp.

\*Horticulteur, maîtrise fédérale

PLANÈTE SANTÉ

## Comprendre sa sexualité

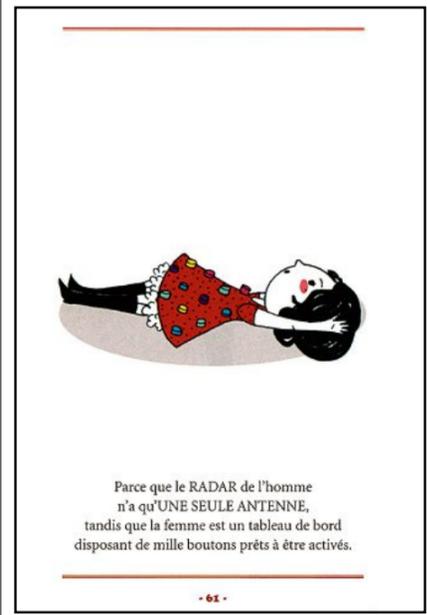
**CLAUDINE DUBOIS**

Près d'une femme sur deux souffre à un moment de sa vie d'un trouble sexuel plus ou moins grave: baisse de désir, absence d'orgasme, rapports douloureux... Elles trouveront des réponses dans les pages de «J'ai envie de comprendre ma sexualité», le 3<sup>e</sup> volume de la collection Planète Santé, qui traite essentiellement du fonctionnement de la sexualité féminine et des troubles sexuels. L'auteure, Ellen Weigand, qui a collaboré avec le Dr Francesco Bianchi-Demicheli, relève que les femmes négligent trop souvent les troubles du désir sexuel dont elles souffrent. Or, souligne-t-elle, des traitements et solutions parfois simples existent pour remédier à ce mal aux conséquences potentiellement graves et qui est à l'origine de conflits et crises de couple, de séparations, de solitude et de dépression. L'ouvrage s'inscrit dans le concept de Planète Santé: donner au patient les compétences pour gérer sa maladie.

**Dans le même registre**, dans le «Petit guide malicieux du plaisir féminin», l'illustratrice Fernanda Cohen présente avec délicatesse et subtilité les inquiétudes et les émotions de la femme à propos de sa sexualité. Son personnage, croisement de Betty Boop et de Mafalda, raconte par exemple avec espièglerie que «le radar de l'homme n'a qu'une seule antenne, tandis que la femme est un tableau de bord disposant de mille boutons prêts à être activés!» De son côté, le psychiatre Juan Carlos Kusnetzoff, qui signe la préface du petit guide, souligne la nécessité pour les femmes d'acquiescer une meilleure connaissance de leur potentiel sexuel. La petite brune en robe à pois y contribue. I

> Ellen Weigand, J'ai envie de comprendre ma sexualité, Planète Santé, 186 pp.

> Fernanda Cohen, Petit guide malicieux du plaisir féminin, Autrement, 123 pp.



**SUDOKU**

by Ex-perience.ch

						9	8		
9		4	6	7					
			5	2					6
	9	3					2	4	
4									8
1	2					7	5		
5			1	6					
			8	2	3				5
	7	2							

N° 2335 Difficile

La règle du SUDOKU est on ne peut plus simple. Le but est de compléter la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9 et en tenant compte que chaque ligne, colonne et carré contient tous les chiffres une seule fois.

Retrouvez la solution avec une nouvelle grille dans la prochaine édition de La Liberté

Grilles de fabrication Suisse  
WWW.SU-DO-KU.CH

2	7	3	8	4	1	9	6	5
6	9	5	3	7	2	4	8	1
1	8	4	6	5	9	2	7	3
4	3	1	7	8	6	5	2	9
8	5	2	9	3	4	7	1	6
7	6	9	1	2	5	3	4	8
9	4	6	5	1	7	8	3	2
3	1	7	2	9	8	6	5	4
5	2	8	4	6	3	1	9	7

**MOTS CROISÉS**

**Horizontalement**

- Partisan du régime au pays de poutine.
- Feras du rentre-dedans.
- Elle est prise sur invitation. Source vitale africaine.
- Apprise par les journaux. Découvrir des noix.
- Région touristique des alpes françaises. Fétide, c'est une résine.
- Il fut l'un de nos sept sages. Sa durée est assez limitée.
- Ville entourée d'O. Gâteaux qu'on fit avec des fruits?
- Poisson à la chair estimée.
- Queue de crustacé. Avant la date.
- Sur la pente descendante. Forme auxiliaire.

**Verticalement**

- Un gros qui n'a pas réussi à survivre.
- Incroyables, mais vraies. Terre française envahie durant l'été.
- Protecteur des mineurs.
- Creuset de chimiste. Volcan japonais actif. Au cercle, entre trois et quatre.
- Grecs, par leur mer. Manœuvre frauduleuse.
- Symbole du tour. Le césium. Des chiffres et des lettres.
- Ville allemande, pont parisien. Des ours viennent-ils s'y baigner?
- Ceylan, aujourd'hui.
- Marqués par les coups. Décor pour les premières amours.
- Incarnes. Epreuve vivement.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

**SOLUTION DU LUNDI 11 NOVEMBRE**

**Horizontalement**

- Vénitienne. 2. Ecaler. Eon.
- Loterie. Un. 4. On. Tasseau.
- Coi. Test. 6. Implorera.
- Pie. Ga. Omo. 8. Es. Fessier.
- Delon. Etre. 10. Essieu. Ses.

**Verticalement**

- Vélocipède. 2. Economises.
- Nat. Ipé. LS. 4. Ilet. Foi.
- Tératogène. 6. Iriseras.
- Esse. Se. 8. Né. Etroits.
- Noua. Amère. 10. Ennu. Ores.