

SERVICES

SOS
Ambulances 144

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

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

Feu
Fribourg 118

URGENCES

Permanence médicale
Fribourg et Sarine* 350 11 40
Glâne 350 11 40
Gruyère 350 11 40
Veveyse 021 948 90 33
Estavayer-le-Lac 660 63 60
Domdidier, Avenches 660 63 60
Payerne 660 63 60
Morat et Lac 0900 670 600

Permanence dentaire

Fribourg: S.F.M.D. tous les jours
026 322 33 43*
Dentomed: 026 477 00 00*
Centre Médico-Dentaire Beauregard
026 309 26 26*
Sud fribourgeois: S.F.M.D.
026 919 35 30*
Broye FR-VD: S.F.M.D.
0848 133 133*
Dentals Payerne
026 660 89 12*
* Paiement comptant

Perm. chiropratique

sa-di et jours fériés de 9 à 12 h
079 626 55 54

Aide aux victimes

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

PHARMACIES

FRIBOURG ET ENVIRONS
Mardi 18 janvier 2011
Pharmacie de la Jonction
Rte de Fribourg 15, Marly
di et jours fériés 9 h 30-11 h 30, 17 h-18 h
lu-sa selon horaire individuel de chaque
pharmacie.
En dehors des h d'ouv. 026 350 1144

ROMONT
Pharmacie du Levant
026 651 90 30
di et jours fériés 10-12 h, 17-18 h

BULLE
Pharmacie St-Roch
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

TOTOGOAL

1X1 22X X11 112 X - 0-0
8 gagnants avec 11 points . . . 2237.20
139 gagnants avec 10 points . . . 134.50
Aucun gagnant avec 13 points avec
le résultat ainsi qu'avec 13 et 12 points.
Somme approximative au 1^{er} rang du pro-
chain concours: Fr. 320 000.-

Tirages du 17 janvier 2011

BANCO 36
7 13

2 6 8 11 12 14 25
26 27 38 40 42 43 44
46 53 62 64 65 67

BANCO

9 V A 7 8 10
A 10 V 8 R A

Seule la liste officielle des résultats
de la Loterie Romande fait foi.

JARDINAGE

L'art et la manière de trancher dans le vif

Les plantes vertes se taillent! Non pas qu'elles se fassent la malle, mais vos chéries en pot aiment aussi quelques coups de sécateur.

JEAN-LUC PASQUIER*

L'ambiance est suffocante dans cette jungle. L'air saturé d'humidité vous colle à la peau, et des insectes démesurés sucent votre sang d'aventurier. Vous avancez péniblement dans ce dédale de verdure sombre; toutes ces racines protubérantes sont comme des pièges à souris posés là pour vous embêter et les lianes qui tentent une à une de s'agripper à vous sont pires que de goules groupées. Chaque mètre pris sur cette forêt se gagne à la sueur du front et à grands coups de machette. Vous êtes dans la vierge nature et c'est vous qui l'avez voulu. Tu parles d'un calme: pas une seconde de silence! Des millions de bestioles strident en chœur jour et nuit, c'est la Provence au centuple! Vous avez l'impression d'avoir des grillons dans les oreilles. Tout à coup, ce vacarme s'interrompt. Les indigènes s'arrêtent net. C'est mauvais signe... Le souffle coupé, votre cœur bat la chamade et le sang cogne dans vos tempes. Vos sens sont en alerte. Soudain, un puissant rugissement sourd glace le sang de l'immobile équipée. Certainement un énorme félin... affamé sans doute... Ah non, c'est Fred, le chat de la voisine du premier!

Lorsque vos plantes vertes se montrent envahissantes ou que votre yucca courbe l'échine sous le joug du plafond, il est temps de sortir votre coupe-coupe. Et aujourd'hui, c'est le grand jour: la motivation est là et le nombreux public attend l'exploit avec impatience (Germaine ronchon en pantoufles, Clooney le chat de gouttière de Germaine baille à s'en décrocher la mâchoire et Georges le hamster grassouillet grignote une boule de graines). Bref, y a plus qu'à. Mais comment s'y prendre? Suivez le guide!

1. La taille d'entretien

La taille des plantes vertes répond aux mêmes exigences que celle pratiquée sur les arbres et arbustes: vos coups de sécateur doivent apporter de l'air et de la lumière au centre du végétal ou diminuer le volume du sujet. Pour commencer, équipez-vous d'un outil propre et bien affûté. Ensuite visualisez bien votre plante et repérez les branches qui vous dérangent, sont trop longues, trop touffues ou mal placées. Ce sont elles qui doi-

vent être taillées en priorité. Si elles sont ramifiées, taillez un tiers de la longueur en coupant la tige à 1-2 cm d'un nouveau départ ou d'un embranchement. Attention: certaines plantes vertes comme les ficus (gommier) possèdent une sève blanche et collante, le latex. Ce dernier peut engendrer des allergies et tacher durablement le parquet. Par précaution, protégez le sol et portez des gants. De plus, vous pouvez stopper l'écoulement en cautérisant les plaies de taille par la chaleur d'un briquet ou d'un petit brûleur à gaz. Faites gaffe quand même de ne pas mettre le feu à la baraque.

2. Le pincement

Contrairement à la taille d'entretien, le pincement n'a aucune influence sur la structure de la plante (par contre efficace contre les ronflements du gars sur le canapé). Cette technique de taille consiste à couper les jeunes pousses tendres en les pinçant avec les ongles ou avec des ciseaux adaptés (le gars sur le canapé ne va pas apprécier du tout). Vous pouvez pincer les plantes grimpantes ou retombantes ainsi que les plantes à végétation foisonnante comme les gommiers ou certains philodendrons. Le pincement permet justement de contrôler cette végétation durant toute l'année plutôt que de devoir sortir la tronçonneuse après vingt ans de négligence...

3. La taille drastique

Et parfois, quand les feuilles de votre immense yucca chatouillent le plafond, vous vous demandez à juste titre si vous ne devriez pas faire appel à votre ami Alphonse, le bûcheron. Rassurez-vous, les yuccas et autres



Yuccas, gommiers et autres plantes vertes: on se taille! JLP

Dracaenas supportent un grand coup de scie dans le tronc. Certes, le moignon restant n'est pas très décoratif, mais cela ne dure qu'un temps. Après quelques semaines déjà, les premiers signes d'une future végétation luxuriante feront leur apparition sous forme de bourgeons au sommet du tronc dégarni. C'est à ce moment précis qu'il faut interdire à vos félidés d'en faire un arbre à chat. Pensez aussi à réduire fortement l'arrosage étant donné que votre moignon sans feuille ne peut plus rien évaporer. Mais bon, un moment de honte est vite passé. Maintenant, vous n'avez plus de raison de vous laisser déborder par vos plantes vertes, osez tailler! I

* horticulteur, maîtrise fédérale.

SUDOKU

by Ex-perience.ch

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

N° 1486 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

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

MOTS CROISÉS

- Horizontalement**
- Souvenirs d'un règlement de comptes.
 - Totale harmonie. Gardien de foyer romain.
 - Végétal bien taillé. Ris sous cape.
 - Relatif à la lune. Première place au soleil.
 - Va avec ça. A un haut degré.
 - Essence africaine de bonne qualité. Attend une décoration. Courte distance pour un pousse-pousse.
 - Un des Pères de l'Eglise. Couleur de robe.
 - Mettre sur un piédestal.
 - Gai participe. Levas la patte. Symbolique et romand.
 - Petit génie. Leurs filets sont appréciés.

- Verticalement**
- Elle peut nous faire sauter la cervelle.
 - Tirer une conséquence. Mis pour lui.
 - Indicateur de lieu. Vieux domestiques.
 - Place des marmousets. Est donc du milieu.
 - Frais pour une jeune fille. Passe dans un lit.
 - Voudras faire le tour de la question.
 - Ville nigérienne. Ville de Seine-Martime. Met sur un même pied.
 - Satisfaites, quand il y en a mare! En bas ou à gauche.
 - Repères pour les géologues. En Belgique ou en écorce.
 - On y monte sur les planches en Italie.

TRAVAIL

Jeu de cartes anti-burn-out

Vous adorez votre boulot? Si vous êtes engagé, fiable, capable de porter une lourde charge de travail, un brin perfectionniste et plus à l'écoute des autres que de vos propres besoins, attention! Vous avez le profil type du candidat au burn-out, tel que le définit Catherine Vasey, psychologue spécialisée dans le traitement de l'épuisement au travail. Mais pas de fatalité: pour éviter la surcharge, l'important est de se poser les bonnes questions, régulièrement. C'est le but de «Vivant au travail», le jeu de cartes que vient d'éditer la psy vaudoise, après un livre et un site Web sur le même sujet. Seul ou avec des collègues de confiance, chaque carte invite à se poser une question sur son rapport au travail, le temps d'une pause. Et à déceler les éventuels signaux d'alerte. Un geste simple et ludique pour rester un travailleur en bonne santé. AMO

> Commandes: www.noburnout.ch

EN BREF

VOUS RONFLEZ? C'EST PEUT-ÊTRE UNE APNÉE

SANTÉ Ronflements nocturnes et fatigue extrême en journée sont deux signes possibles du syndrome d'apnées du sommeil. En Suisse, quelque 150 000 personnes souffrent de ces arrêts respiratoires nocturnes, mais la plupart l'ignorent, indique la Ligue pulmonaire suisse. D'apparence anodine, l'apnée peut avoir des conséquences fatales, par exemple en cas d'accident de la route suite à un accès de somnolence. Etes-vous concerné? Un test sur internet permet de le déterminer en quelques minutes. AMO
> www.liguepulmonaire.ch

LE CANCER EN HUIT LANGUES

SANTÉ Entendre qu'on souffre d'un cancer, c'est déjà difficile dans sa langue maternelle. Mais dans une langue étrangère... Pour faciliter ce moment aux habitants d'origine étrangère, la Ligue suisse contre le cancer a créé des feuilles d'info sur les huit formes les plus fréquentes de la maladie, en albanais, anglais, portugais, espagnol, serbe/croate/bosniaque, turc, français et italien. A télécharger gratuitement sur internet. AMO
> www.liguescancer.ch/migrants
> www.migesplus.ch

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

SOLUTION DU LUNDI 17 JANVIER

- Horizontalement**
- Flottement.
 - Auréole. UE.
 - Réintégrer.
 - Niemeyer.
 - MO. Amère.
 - Ides. Ne. St.
 - Nés. Et. Bio.
 - Enter. Sali.
 - User. Râler.
 - Xérés. Rixe.
- Verticalement**
- Faramineux.
 - Lue. Odense.
 - Orin. Ester.
 - Ténias. Ere.
 - Totem. Er.
 - Elément.
 - Mégère. Sar.
 - Rye. Bali.
 - Nuée. Silex.
 - Territoire.