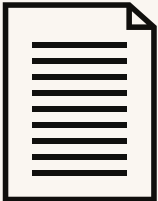
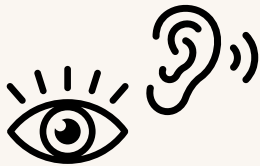


La rubrique Cadre de vie

Janvier 2026



Sommaire:

-  L'évolution de la quittance mensuelle : page 2
-  À écouter , à voir, à faire : page 3
-  Réduire le gaspillage alimentaire 4
-  Recette anti-gaspi : page 5
-  Fleur et arbre du mois : page 6
-  La CSF à vos côtés : page 7

Quittance mensuelle : Comment elle évolue au 1^{er} janvier 2026 ?



- **Comment évolue le loyer au 1er janvier 2026 ?**

Au 1er janvier de chaque année, le montant figurant sur votre quittance mensuelle peut connaître des changements. Ceux-ci peuvent être liés à l'évolution des charges locatives, ainsi qu'à la révision annuelle du loyer.

Conformément au contrat de bail, le bailleur est en droit de réviser le loyer une fois par an, dans la limite fixée par l'Indice de Référence des Loyers (IRL) .

Les CA des bailleurs sociaux Habitation Moderne comme Ophéa ont voté, comme demandé par les syndicats de locataires, **un gel des loyers au 1er janvier 2026 !**

Enfin, une hausse de la quittance peut exister après la réalisation de travaux de rénovation énergétique, mais uniquement avec l'accord des associations de locataires



- **Charges locatives : comment ça fonctionne**

Les charges locatives correspondent aux services liés à l'usage du logement : eau, électricité des parties communes, nettoyage, ascenseur, entretien des espaces verts, etc.

Elles sont payées sous forme de provisions mensuelles, puis régularisées une fois par an par le bailleur, en fonction des dépenses réellement engagées.

La loi encadre strictement ces charges : seules celles prévues par les décrets en vigueur sont récupérables aux locataires.

La CSF 67 à vos côtés



Besoin de conseils, d'un contact ou d'une aide dans votre immeuble ?



**La CSF 67 - 184 route du polygone, 67100 Strasbourg
numéro : 03 88 23 43 60 mail : habitat@lacs67.org**

À écouter , à voir, à faire !

- **Podcast** : “Modes de vie, mode d’emploi “ un podcast de Radio France qui décrypte nos façons de vivre au quotidien: logement, consommation travail ou loisirs. Des croisés de spécialistes et de citoyens pour mieux comprendre les évolutions de nos modes de vie.



- **Sur Arte** : “Roots” un documentaire qui donne la parole à des agriculteurs européens qui repensent leur manière de cultiver pour respecter les sols et le vivant pour faire face aux défis environnementaux.

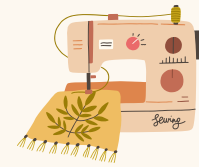


Les sorties du mois :

Les ateliers de l’Eurométropole :

- **Travaux d’aiguilles à la Médiathèque Olympe de Gouges**

Les Mercredis 7 et 28 janvier ainsi que le 4 et 25 février de 10h à 12h. Initiation aux travaux d’aiguilles.



- **Visite au musée d’histoire naturelle**

Le samedi 12 janvier: Visite d’un des parcours d’exposition du musée en compagnie d’un.e spécialiste Autour du Rhin : biodiversité et environnement



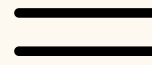
- **Broderie à la Médiathèque Hautepierre**

Mercredi 28 janvier de 14h30 à 16h30. Tout public dès 8 ans.



Réduire le gaspillage alimentaire

Un français jette
chaque année



Par habitant par an

Source: Ministère de l'agriculture

Pour moins gaspiller, il faut économiser, préserver les ressources et réduire nos déchets.

Avant les courses : bien anticiper



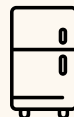
Faire une liste de courses aide à acheter uniquement ce dont on a besoin et à résister aux promotions en grande quantité, souvent sources de gaspillage.

Pendant les courses : lire les étiquettes

Les dates inscrites sur les produits n'ont pas toutes la même signification.

- La mention « **à consommer jusqu'au** » il ne faut pas dépasser il y a un risque pour la santé
- La mention « **à consommer de préférence avant** » indique une perte de qualité gustative, mais le produit reste consommable après la date s'il est bien conservé.

À la maison : mieux organiser et conserver



Un réfrigérateur bien rangé permet de voir ce que l'on a déjà. Mettre devant les produits à consommer rapidement et conserver correctement les aliments prolonge leur durée de vie. Adapter les portions à l'appétit de chacun évite aussi les restes inutiles.

Et s'il reste des déchets alimentaires ?



Les épluchures et restes non consommables peuvent être valorisés grâce au compostage, une solution efficace pour réduire le contenu de la poubelle et enrichir les sols.

Recettes anti-gaspi de l'ADEME



Velouté crémeux de patates douces

Pour 4 personnes Temps de préparation : 30 min Temps de cuisson : 1 h

Ingrédients: 700 g de patates douces/ 300 g de carottes/ 1 gros oignon/ 400 ml de lait de coco/ 2 c. à soupe/ d'épices en poudre (curry, cumin, etc.)/ Huile d'olive/ Sel et poivre

étape 1 : Émincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive.

étape 2 : Éplucher les patates douces, laver et éplucher les carottes. Les couper en gros morceaux et verser le tout dans la cocotte.

étape 3: Recouvrir d'un litre d'eau bouillante et laisser cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

étape 4 : Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant.

étape 5 : Ajouter le lait de coco et les épices. Mixer de nouveau. Saler et poivrer.



Mousse de betterave au tofu soyeux

Pour 2 personnes Temps de préparation : 10 min

Ingrédients: 200 g de tofu soyeux/ 150 g de betterave cuite/ 1 grosse poignée de noixettes / 1 c. à soupe d'huile d'olive à la truffe/ 1 c. à soupe de vinaigre balsamique/ 1 c. à café de moutarde/ 1 gousse d'ail/ Ciboulette/ Sel et poivre

étape 1 : À l'aide d'un Blender, mixer l'ensemble des ingrédients excepté les noixettes.

étape 2 : Verser cette préparation dans des verrines.

étape 3 : Concasser les noixettes, puis saupoudrer de noixette concassées chaque verrine. Réserver au frais.

Fleur du mois : le perce-neige

Le perce-neige est l'une des premières fleurs à apparaître en plein hiver. Elle perce la neige annonçant le retour progressif de la lumière.



Quand et comment planter ?

Facile à cultiver, le perce-neige apprécie les sols frais et bien drainés, à l'ombre ou à la mi-ombre, notamment au pied des arbres. Il se plante en bulbes à l'automne et se multiplie naturellement au fil des années, formant de jolis tapis fleuris. Les perce-neige sont des fleurs rustiques et prolifiques qui ne nécessitent aucun entretien particulier.

Très appréciée des premiers insectes pollinisateurs, il joue un rôle important pour la biodiversité en fin d'hiver.

Symbole d'espoir et de renouveau, le perce-neige rappelle que la nature reprend doucement vie pour le printemps.

Le saviez-vous ?

Le perce-neige est capable de produire une substance qui l'empêche de geler. C'est ce qui lui permet de fleurir alors que les températures sont encore très basses

La vedette du mois : le bouleau

- Symbole de renouveau et de résilience ainsi que reconnaissable à son écorce blanche, le bouleau est l'un des premiers à coloniser les sols ce qui lui vaut d'être appelé « arbre pionnier ».
- En poussant rapidement, il améliore la structure du sol et prépare le terrain pour d'autres espèces végétales. Son bois léger sert à la fabrication de meubles, d'objets artisanaux ou comme bois de chauffage.
- Sa sève, récoltée au début du printemps, est parfois consommée pour ses propriétés reminéralisantes.



BONNE ANNÉE



La Confédération Syndicale des Familles vous souhaite une bonne année 2026 !

Nous restons à vos côtés pour défendre vos droits, améliorer votre quotidien et préparer ensemble une année 2026 plus sereine.



Etat de votre logement

- Moisissures
- infiltrations
- punaises de lit et cafards



Contrôle de charges

- Contrôle annuel des charges ((eau, service d'entretien)



Amélioration de votre cadre de vie

- Nuisances
- les dépôts sauvages de déchets,
- la propreté et l'entretien des espaces commun
- Aménagement des espaces verts

La CSF 67 - 184 route du polygone, 67100 Strasbourg

03 88 23 43 60 _ 09 78 81 76 54

habitat@lacs67.org et cadredevie@lacs67.org



www.lacs67.org



CSF Bas-Rhin



lacs67