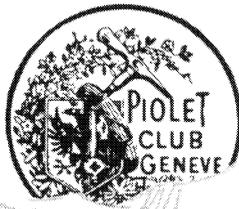


N° 4

Juillet / Août 2007



# Le Piolotien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



*le sport c'est*

# UNIVERS SPORTS

Le choix • Le conseil • Le service



**P** 52, rue de la Servette • 1202 Genève  
Tél.: 022 733 33 58  
univers-sports@bluewin.ch  
www.univers-sports.ch

*L'artisan moderne de l'automobile*



## **GARAGE Luigi ZOLLO**

*VENTE de voitures neuves et occ. Toutes Marques*

### **REPARATIONS**

*Mécanique, électricité, entretien, prép. expertise*

*Pneus, Batteries, Test antipollution,*

**Tél. 022/757 67 70**

*Devis Gratuits (sur rendez-vous)*

*Voiture en prêt, ou prise en charge par nos soins*

*Rte de Prè-Marais 58, 1233 BERNEX Fax 022/757 32 21*

# **LE MOT DU PRESIDENT**

## **MER OU MONTAGNE ?**

C'est les vacances !

Pour beaucoup c'est une période sacrée, une véritable coupure avec l'existence de tous les jours. L'occasion de tomber le costume et la cravate, d'oublier les tracas quotidiens, le stress et les obligations professionnelles. Le temps et l'espace prennent une toute autre dimension. Avoir du temps à disposition, ne plus avoir d'horaire suffit au bonheur de certains. D'autres éprouvent le besoin de quitter leur environnement quotidien et recherchent un total dépaysement.

Il n'y a pas si longtemps, les travailleurs obtenaient de haute lutte le droit aux congés payés. La généralisation de ce droit allait permettre le formidable développement du tourisme, puis du tourisme de masse. Pendant deux mois, nous participons à un gigantesque chassé-croisé, sur les routes, le rail et dans les airs.

Mais où allons-nous tous ? Au sein des familles, la discussion est souvent animée lorsqu'il s'agit de déterminer la destination de son séjour. Madame est plus orientée vers le sud et la mer, Monsieur préfère la montagne...

Au-delà du cliché, les statistiques sont encore favorables aux vacances à la mer. La campagne et les grandes villes sont placées avant la montagne dans le palmarès des destinations de vacances, bien que la fréquentation de la montagne en été, en nombre de nuitées, soit nettement supérieure à celle de l'hiver. Les possibilités d'hébergement et d'accueil sont plus nombreuses en été, compte tenu de l'offre existant en moyenne montagne. Malgré cela, la fréquentation touristique d'été en montagne a tendance à diminuer.

Quel sera votre choix pour cet été ? En ce qui me concerne, c'est la montagne... et la mer. Mais plus que la destination, c'est surtout le fait de retrouver ma famille, mes amis et vivre intensément ces brefs moments de plaisir. Je vous souhaite à tous le même bonheur et d'excellentes vacances.

Michel Bugnon

Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site  
[www.le-piolet.net](http://www.le-piolet.net)

Photo de couverture et

pages intérieures : Course de juin – 1<sup>er</sup> groupe – Raymond Darbellay et Stanislas Varin



LEIGGENER S.A.

RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52  
CASE POSTALE 6192  
1211 GENÈVE 6

TÉL. 022 / 735 71 42  
FAX 022 / 735 71 55

*Revidor* SOCIÉTÉ FIDUCIAIRE *S.A.*

- Comptabilité
- Révision - Audit
- Expertises
- Administration
- Fiscalité
- Gestion de sociétés

8, CHEMIN RIEU  
CASE POSTALE 556 - 1211 GENÈVE 17

TÉLÉPHONE 022 707 04 10  
TÉLÉFAX 022 736 41 14

# **RAPPORTS DE COURSES**

## **COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE des 12 et 13 mai – Grand Paradis**

Partir en montagne avec les skis à la mi-mai demande une certaine motivation, mais le succès de la dernière sortie au Petit Combin a certainement permis de garder intacte celle-ci. Certes, à la mi-mai, il faut porter les skis jusqu'au refuge Victor Emmanuelle, mais les huit Piolutiens, dont trois très sympathiques sympathisants, qui se retrouvent ce samedi matin n'auront aucun problème à gravir les pentes. Le chemin est excellent, il dénivelle bien, et il ne fait finalement pas trop chaud.

L'organisateur de la course offre dès l'arrivée un petit apéro « à l'espagnol », ceci pour faire taire les mauvaises langues qui disent qu'il n'a jamais de pique nique. Pour le liquide il n'y a pas de soucis, tous les membres offrent une tournée. Résultat : les fatigués de la veille font la sieste et les plus valeureux jouent aux cartes. La journée du lendemain s'annonce bien car selon les prévisions le ciel se dégage et nous apprécions un super couché de soleil.

Le réveil est prévu à 4 h 15 mais une chambrée reste un peu endormie et ce n'est que vers 5 h 30 que nous partons pour les 1300 m. de dénivelé que nous offre le Grand Paradis. Au refuge il y avait beaucoup de monde il est donc normal que nous retrouvions tous ces braves gens au levé du jour, bravant courageusement les pentes raides et ventées en ce beau matin. Il souffle en effet très fort et il fait assez froid, amenant ainsi le doute dans notre petit groupe. Mais malgré ces conditions difficiles nous continuons à notre rythme et atteignons finalement la brèche du sommet après environ 4 heures d'effort. Nous nous encordons non sans peine avec le vent, et c'est avec piolets et crampons que nous gravissons les 50 derniers mètres qui nous séparent du sommet où une magnifique vierge nous accueille.

Succès total donc car le taux de réussite de cette course est comme au Petit Combin de 100 % !

La descente s'effectue sans problème malgré le brouillard qui nous entoure par moment et la neige qui, bien que dure, est d'assez bonne qualité. Au refuge, qui, signalons-le, est fort sympathique malgré le monde, nous dégustons au retour d'excellentes pâtes, carburant de rigueur pour redescendre encore à pied jusqu'aux voitures, et c'est un groupe heureux d'une belle journée passée en montagne qui boit à Pont une bonne petite bière avant de repartir sur Genève.

Bravo et merci à tous les sponsors et participants à l'ascension de ce beau 4000, clôturant une saison de ski de randonnée 2007 fort bien réussie malgré le climat un peu bizarre.

Yves Lambert

# COURSE DES MERCREDISTES

## *du 16 mai – Le Mondion*

Après avoir régné en maître tout le mois d'avril, le beau temps s'est relâché avec l'arrivée des saints de glace. Depuis, il peine quelque peu à retrouver son équilibre. Les trombes d'eau de lundi n'ont pas arrangé ses affaires. Mardi, le soleil est de retour mais la météo est pessimiste pour mercredi. En effet, ce matin le soleil se lève dans un ciel laiteux ce qui laisse présager la chienlit. Optimistes, neuf Piolus se retrouvent au café du Raisin à Begnins, avant la montée aux pâturages.

Au Mondion, la réception est plutôt fraîche, le thermomètre n'affiche pas plus de cinq degrés et l'abreuvoir est recouvert d'une mince couche de glace. Il en faut beaucoup plus pour refroidir les Mercredistes. Six d'entre eux partent à l'assaut du Jura... disons pour une promenade de santé. Le soleil a déjà quitté la scène et le rideau de nuage n'a pas encore été tiré sur les Alpes. Le Mont-Blanc se laisse encore admirer. La pluie n'est plus très loin. Quelques gouttes viennent taquiner les randonneurs, mais il n'est pas nécessaire de tirer les pèlerines des sacs. Pendant ce temps, Jean, le grand ordonnateur de la journée, est resté au chalet de l'Espérance avec deux aides pour chauffer les lieux et préparer le repas de circonstance : la fondue. Les aiguilles tournent et nos valeureux marcheurs, qui ont l'estomac dans les talons, reviennent sur leurs pas. La température est légèrement remontée et la glace a disparu de l'abreuvoir. L'accueil chaleureux du chalet est fort apprécié.

L'apéritif est agrémenté avec de la viande séchée et un saucisson brioché que notre ami Jean-Pierre Grange a confectionné pour les copains. Ce geste est d'autant plus remarquable que Jean-Pierre a dû, à son corps défendant, renoncer à cette sortie. Puis, arrive la fondue tant attendue. Elle est sublime, moelleuse et délicieuse à souhait. Elle a été touillée d'une main de maître par Jeannot. Bien que repus, les convives trouvent une petite place pour le dessert, des Kirschen-Kokos-Schnitten (tranches aux cerises et noix de coco), élaboré par Claire, femme du soussigné. Pour digérer tout ça, Jean offre le Pflümlli.

Ce n'est pas tout, il faut faire les rétablissements. Jean n'a pas son pareil pour diriger les opérations. Il n'a pas oublié qu'il a été patron. Donner des ordres et houspiller ceux qui s'esquivent, ça le connaît ! Bref, tout se déroule dans la bonne humeur et le chalet brille comme un sou neuf. Tout le monde se remercie parmi, car chacun a participé, soit en nature, soit en espèce ou l'un et l'autre. Notre gratitude va à Jean Blum qui nous a à nouveau reçus au chalet du Mondion et pour la parfaite organisation.

Michel Fleury

# **COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE**

## **des 15, 16 et 17 juin – Lus-la Croix-Haute**

Vendredi 17 juin, départ à 8h00 de la douane de Bardonnex, il pleut, plus nous allons au sud, plus il pleut, c'est réjouissant. Un arrêt café entre Chambéry et Grenoble, et vers 11h30, nous sommes rendus à l'Hôtel « Le Commerce » de Lus-la-Croix-Haute, apéritif avec Sylvia et sa cousine qui vont continuer en direction du Luberon. Raymond, Freddy et bibi prennent un bon repas et comme par enchantement, à l'heure du café, il ne pleut plus, le temps de prendre les chambres et le soleil fait son apparition. Nous décidons de faire une virée du côté de la Jarjatte et découvrons le site de la Berche, lieu-dit « Les Agnielles », le rocher est déjà pratiquement sec, sauf les petites baignoires encore pleines d'eau. Nous installons nos cordes et escaladons 5 à 6 voies de bonne qualité, bien équipées, difficultés de 4 à 5c, un bel après-midi qui se termine sur la terrasse de l'Hôtel, en attendant Silvio, Stanislas et Ruedi, vers 20h00, nous prenons le repas en commun. La soirée est animée au bar de l'établissement, et se prolonge jusqu'à très tard, pas pour nous, mais pour les fêtards du village, pas triste, et bon pour le sommeil.

Samedi petit déjeuner à 8h00, Jean-Paul est déjà là, après le petit-déj., nous décidons de retourner à la Berche, pour tout d'abord attaquer la « via ferrata », Ruedi reste à musarder et essayer de soigner au mieux une cheville foulée, pendant ce temps, nous attaquons cette « voie ferrée », superbe, aérienne et qui demande à certains endroits force et technique, avec pour dessert la traversée d'un pont de cordes (vois photos), de retour vers 13h00, nous cherchons un endroit propice au farniente et au pique-nique, une fois installé près d'un ruisseau, nous prenons nos aises, profitons du soleil et du calme. L'après-midi, nous explorons d'autres voies des « Agnielles », difficultés de 4 à 6, et vers 18h30 nous nous arrêtons, fourbus, et prenons une petite bière à la terrasse du restaurant du camping de Lus, avant de regagner notre hôtel où une bonne douche nous attends, suivi d'un excellent repas et d'une bonne nuit, calme celle-là.

Le dimanche, pas d'escalade, mais une jolie marche au départ du Pont du Trabuëch, en direction de la Plateforme de Fontbelle et jusqu'au sommet du Pic de l'Aigle 1739 m, descente par la Montagne de Claret et retour au point de départ. Dénivelé 682 m, 7 km, temps de marche, y compris l'arrêt pique-nique : 4 heures, très belle balade avec au sommet un point de vue magnifique.

C'est le moment de se quitter et de s'en retourner dans nos pénates...  
Un beau week-end, sportif, sympa, le top.

André Gardel

# COURSE DES MERCREDISTES

## *du 20 juin – Le Salève*

Avec le temps qui passe, l'organisation des courses devient délicate. Il faut se rendre à l'évidence, les Mercredistes ne rajeunissent pas et pour permettre à chacun de participer aux sorties, il est impératif de tenir compte du degré des difficultés comme, par exemple, éviter les terrains trop pentus ou accidentés. En définitive, le but de ce groupe est d'offrir aux anciens la possibilité de prendre un bon bol d'air, de se dégourdir les jambes sans rechercher l'exploit sportif et surtout de garder le contact avec les amis.

Bref, quittons ces propos sérieux et venons en à la course. Ce matin il fait grand beau et huit Piolus se retrouvent au restaurant de l'Aioli, aux Eaux-Vives. Deux d'entre eux ayant des obligations à remplir en cours d'après-midi se rendent en voiture à la station du téléphérique, les autres utilisent les transports publics. En trois quarts d'heures le groupe se retrouve à la station supérieure du téléphérique.

S'apprêtant à prendre la route, les Piolus ont leur regard attiré par les chaussures de Gérard. Non, seulement elles sont flambant neuves, mais c'est surtout leur forme bizarre qui retient l'attention. Elles sont un croisement entre un drakkar et un cheval à bascule, car leur talon et leur nez sont arrondis et remontants, d'où l'expression de « chaussures à bascule ». C'est la dernière trouvaille en matière de confort. C'est la Rolls-Royce de la chaussure de marche, elle est livrée avec un mode d'emploi et un bon pour un cours d'adaptation, rien que ça ! Nous avons droit à une démonstration. Au début, Gérard est hésitant, il tangué légèrement et ne sait pas s'il va partir en avant ou en arrière. Puis trouvant le centre de gravité il s'enhardit. Il s'exclame : « ça monte et j'ai l'impression de descendre ». Subitement il nous laisse littéralement sur place, on dirait plutôt qu'il a chaussé des bottes de sept lieues. Nous venons de vivre l'événement de l'année.

Revenons à la course proprement dite. Au moment où nous nous engageons sur le chemin des Treize-Arbres, deux Piolus choisissent, pour des raisons « plantaires », de continuer par la route. À la hauteur de la Table d'orientation, notre doyen, Arthur, nous quitte en compagnie de Roland. Le solde du groupe poursuit sa marche sur la crête du Salève, puis revient sur ses pas pour arriver au restaurant de la Table d'orientation à l'heure du repas.

Le groupe à nouveau au complet prend l'apéritif sur la terrasse et jouit de la vue sur le bassin lémanique. Partager son repas entre amis est un moment privilégié et le temps passe trop vite. Nos trois collègues ayant un rendez-vous quittent précipitamment les lieux. Ceux qui ne sont pas pressés se laissent offrir un génépi par l'heureux propriétaire des chaussures à bascule pour le baptême de ces dernières.

Deux événements anecdotiques ont marqué cette fin de course. Raymond, parti avec les gens pressés, est tombé dans un trou de mémoire. Il ne se souvenait plus du code de blocage de son volant. Heureusement, sa mémoire est revenue à temps et il a pu prendre au vol Jean et Jean-Pierre, partis au pas de course en direction de Veyrier pour attraper un bus. L'autre incident concerne le soussigné qui a oublié ses bâtons dans le bus. Entre-temps Arthur, qui poursuivait son voyage, les ayant aperçus sur un banc voisin, en a pris soin. Tout est bien qui finit bien.

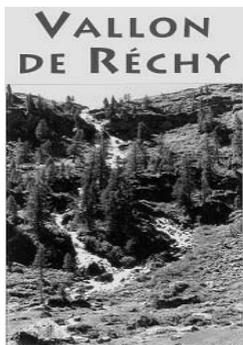
Michel Fleury

# COURSE DU 2<sup>e</sup> GROUPE

## des 23 et 24 juin – Vercorin, Vallon de Réchy Mayens de Chamoson

Au matin de ce 23 juin, le solstice d'été va nous gratifier d'une belle journée ensoleillée et c'est à 7 h. que six Piolus, sur un effectif de dix, va prendre le départ, trois de la rive droite par l'autoroute du Léman et trois de la rive gauche par la côte française.

Premier rendez-vous au relais du St-Bernard où l'on se retrouve dans la minute suivante pour le café croissants, puis nous reprenons la route en direction de Vercorin pour rejoindre encore trois Piolus. C'est à 9 h. 30 que nous nous retrouvons : Kocherhans Arthur, Perrottet Albert, Hoegen Roland, Détraz Ernest dit Nénesse, Baud Jean-Daniel, Gaist Jean-Marie, Lentillon Thierry, Jenni Pierre et Bochud Henri (Stucki Raymond s'est excusé pour raison de maladie), pour prendre possession de nos chambres à l'hôtel Orzival, dans un site splendide (alt. 1330 m.).



Puis nous nous dirigeons vers la station du télécabine qui va nous monter au Crêt du Midi à 2336 m. pour ensuite emprunter le Vallon de Réchy par un sentier bucolique parsemé de gentianes, pensées, boutons d'or, rhodos et j'en passe. Nous arrivons à l'Ar du Tsan où nous sommes accueillis par des bêlements d'un troupeau de moutons d'une blancheur immaculée. C'est à cet endroit que Nénesse décide de s'arrêter et de rebrousser chemin. Quand à nous, nous poursuivons la montée en direction du lac du Louché (alt. 2567m.). Il est 13 h. 30 et l'estomac crie famine, nous faisons halte et le pique-nique est le bienvenu. Dans ces moments de convivialité, le temps s'écoule à la vitesse grand V. Nous envisageons le retour, mais Thierry et Pierre décident de pousser jusqu'au lac du Louché. Pour notre part, nous entamons la descente (très pentue) qui va durer trois heures. Arrivés à l'hôtel, jamais douche fut autant appréciée.

Le repas étant prévu pour 20 h., nous profitons du temps disponible pour visiter ce charmant village rénové avec goût. Le repas terminé, aucun Piolu n'a manifesté le désir de prolonger la soirée.

Au matin de ce 24 juin, après un copieux petit déjeuner, Jean-Daniel, Thierry et Pierre décident de rejoindre, sac au dos, la station intermédiaire de Sigéroulaz par la remontée du bisse de Vercorin. Quand à nous, accompagnés d'Arthur, nous reprenons le télécabine jusqu'à la station intermédiaire pour effectuer une balade de deux heures

À 12 h. 15, à la buvette de l'Étable de la télécabine, et l'heure du berger ayant sonné, c'est avec un plaisir non dissimulé que nous trinquons avant de faire chacun sa propre grillade mise à disposition par le restaurateur.

L'heure du retour approchant, nous reprenons le télé pour la descente et après la poignée de main d'usage chacun reprend la route de son domicile.

Je tiens à féliciter et à remercier Arthur pour sa participation, ainsi que pour sa générosité. Merci également à Albert pour ses précieux conseils. Bravo et merci aux vaillants participants et aux chauffeurs.

Henri Bochud



## **ASSEMBLÉE EN CAMPAGNE** *du mercredi 4 juillet 2007*

Pour cette assemblée, nous avons eu la joie d'être reçus aux jardins familiaux de Bernex. L'initiative en revient à Laurent Muhlemann qui nous a permis d'utiliser l'espace commun protégé, bien agréable avec le temps changeant et pluvieux. Un grand merci à Laurent, ainsi qu'à Albert Perrottet pour sa parfaite organisation.

André Gardel





**-10%**  
sur présentation de cette annonce  
à tous les membres

**stormatic s.a.**  
*Fabrique genevoise de stores*



**STORES A ROULEAUX - TENTES SOLAIRES  
STORES A LAMELLE - RÉPARATIONS - STORES INTÉRIEUR**

Route de Pré-Marais 46 - 1233 Bernex-GENÈVE  
Tél. 022 727 05 02 - Fax 022 727 05 10

**Daniel Schulthess S.A.**



Etanchéité  
Couverture  
Façades ventilées  
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleuri 21 B • Case postale 140 • 1228 Plan-les-Ouates  
Tél. 022 706 17 30 • fax 022 706 17 39 • CCP 12-4155-7 • e-mail: schulthess1@bluewin.ch

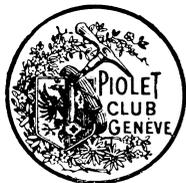
**DES GOUTTES & Cie S.A.  
ASSURANCES**

7, RUE BELLOT  
CASE POSTALE 142  
1211 GENÈVE 12

**TÉL. 022 346 19 11**



# PROCHAINES COURSES



FONDÉ EN 1893

## COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE Samedi 18 et dimanche 19 août De Topalihütte à Turtmannhütte

Description : en partant de St. Niklaus dans le Mattertal, nous rejoindrons le Turtmanntal. Une belle randonnée qui nous permettra d'emprunter un nouveau tracé entre la cabane de Topali et la cabane de Turtmann. **Une bonne forme physique est requise, mais il ne sera pas nécessaire de s'encorder. Nous traverserons un névé et nous emprunterons une via ferrata sur 200 m environ, une sangle et un mousqueton seront bien utiles** (voir CNS 1308).

Programme : Samedi : déplacement en train jusqu'à St.-Niklaus et montée à la cabane Topali 2674 m (**env. 4 h 30**).  
Dimanche : traversée sur la cabane de Turtmann par Schöllijoch 3343 m et descente du Turtmanntal (**env. 7 h**).  
Retour sur Genève en bus depuis Gruben et par le train depuis Turtmann.

Matériel pour tous : baudrier, sangle, mousqueton, bonnes chaussures de montagne, lampe frontale, carte CAS, sac de couchage d'intérieur, habits chauds de haute montagne.

Nourriture : demi-pension à la cabane. Les pique-niques de midi plus vivres de course selon besoins personnels.

Transport : train et bus

Prix : déplacements environ CHF 65.- pour un billet aller-retour ½ tarif ; demi-pension environ CHF 60.- + boissons.

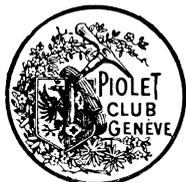
Rendez-vous : Gare CFF de Cornavin, samedi 18 août à **7 h 15**, devant les guichets. Départ à 7 h 30. **Prévoyez le temps nécessaire pour acheter votre billet**

Inscriptions : dernier délai 1er août.

Responsable: Stanislas Varin  
tél. privé : 022 347 87 26 ou tél. mobile : 079 616 88 70  
e-mail : stan.varin@bluewin.ch  
**ou**  
Freddy Bourquin  
tél. privé : 022 754 00 03 ou tél. mobile : 076 378 02 49  
e-mail : freddybourquin@bluewin.ch

# GRANDE COURSE DU 1<sup>er</sup> GROUPE

## du jeudi 6 au dimanche 9 septembre – De cabane en cabane



FONDÉ EN 1893

**Chanrion 2462 m**  
**Les Dix 2928 m**  
**Prafleuri 2672 m**

Départ du Val de Bagnes et arrivée au Val de Bagnes, une randonnée en boucle autour de la Rosablanc. Vous aurez l'occasion d'observer de nombreux sommets, des cascades, des glaciers et une flore exceptionnelle. **Une bonne forme physique est requise. Nous marcherons sur des sentiers d'altitude et traverserons trois petits glaciers, l'équipement de haute montagne est exigé** (voir CNS 1326 et 1346).

Programme :

- Jeudi : déplacement en train et bus jusqu'au barrage de Mauvoisin. Montée à la cabane Chanrion 2462 m **(4 h)**.
- Vendredi : col de Lire Rose, col du Mt Rouge 3325 m, col de Cheillon 3242 m, cabane des Dix 2928 m **(6 h)**.
- Samedi : lac des Dix, col des Roux, cabane de Prafleuri 2672 m **(5 h 30)**.
- Dimanche : col de Prafleuri 2965 m, col de Louvie 2921 m., col de la Chaux 2940 m, Verbier **(6 h)**.  
Retour sur Genève par le train depuis Le Châble.

Matériel pour tous : matériel complet d'alpiniste : crampons (réglés), piolet, baudrier, descendeur, lampe frontale, carte CAS, habits chauds de haute montagne. Matériel de 1<sup>er</sup> de cordée pour les concernés et vis à glace. Un sac de couchage d'intérieur.

Nourriture : demi-pension à la cabane. Les pique-niques de midi plus vivres de course selon besoins personnels doivent être emportés dès le 1<sup>er</sup> jour. **Attention ! Pas de magasins durant les 4 jours.**

Transport : train et bus.

Prix : déplacements environ CHF 60.- pour un billet aller-retour ½ tarif ; demi-pension environ CHF 180.- + boissons.

Rendez-vous : Gare CFF de Cornavin, jeudi 6 septembre à **7 h 15**, devant les guichets. Départ à 7 h 30.

**Prévoyez le temps nécessaire pour acheter votre billet**

Inscriptions : dernier délai 1er août.

Responsable : Freddy Bourquin  
tél. privé : 022 754 00 03 ou tél. mobile 076 378 02 49  
e-mail : freddybourquin@bluewin.ch

**Attention ! Les places seront peut-être limitées !**



**GRANDE COURSE DU 2<sup>e</sup> GROUPE  
du jeudi 6 au dimanche 9 septembre –  
Val d'Hérens**

Programme : Evolène et environs.

Rendez-vous : lieu à déterminer, départ à 7 h 30.

Déplacements : en voitures.

Arrêt café : au Relais du Grand-St-Bernard.

Logement : à l'hôtel Hermitage, Evolène, tél. 027 283 12 32.  
Prix des chambres : environ Fr. 350.- pour chambre double  
et environ Fr. 380.- pour chambre simple.

Nourriture : pique-nique pour trois jours, avec possibilités d'achats sur place.

Responsable: Eric Depallens, chalet La Chotte, 1882 Gryon – tél. 024 498 12 09

Inscriptions : auprès du responsable, dernier délai au 5 août 2007  
Passé ce délai : frais de réservation !

**POUR BIEN FAIRE SON NID:**

**LACHENAL**  
**SOURCE D'INSPIRATION**



REVETEMENTS DE SOLS & MURS - RIDEAUX - STORES - DECORATION

Rue de la Servette 25 - Tél. 022 918 08 88

**GRANDE PHARMACIE  
DE PLAINPALAIS S.A.**

**P. JENNI**  
pharmacien responsable

**Herboristerie - Produits vétérinaires -  
Parfumerie**

13, rue de Carouge (angle rue Leschot 1)

Adresse postale :

**1211 Genève 4**

Téléphone 022 329 12 55 - C.C.P. 12-1646



 **VOIROL**  
**OPTIQUE**

Les spécialistes  
des lunettes de sport et  
des lentilles de contact

*Grand choix de lunettes de sport*

Bd Carl-Vogt 30 - tél 022 328 56 86 / rue de Carouge 72 - tél 022 320 12 75

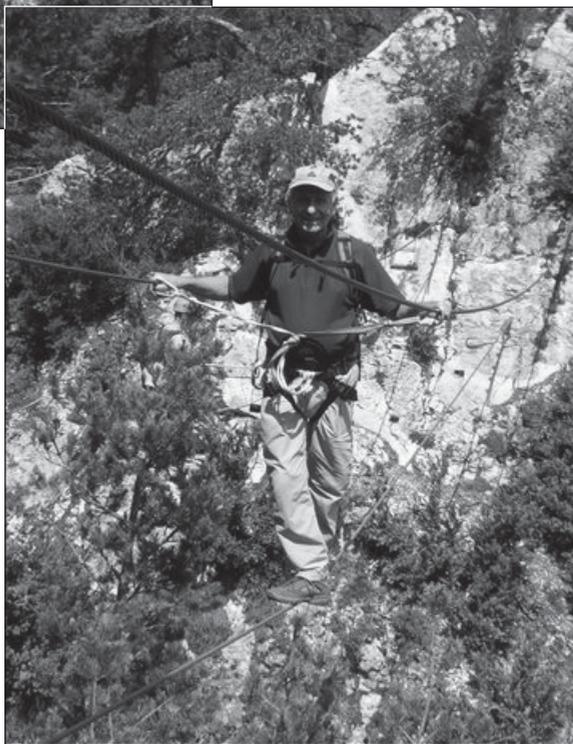


**Entreprise Vugliano**

Entreprise générale de GYPSERIE et PEINTURE  
DÉCORATIONS - PAPIERS-PEINTS - PLASTIQUES - MOQUETTES  
Maison fondée en 1910

E-mail: [rvugliano.ch@vugliano.ch](mailto:rvugliano.ch@vugliano.ch)

Boulevard Carl-Vogt 51  
Tél. 022 328 26 08 / 342 50 29  
1205 Genève



# Gino Ciccarone

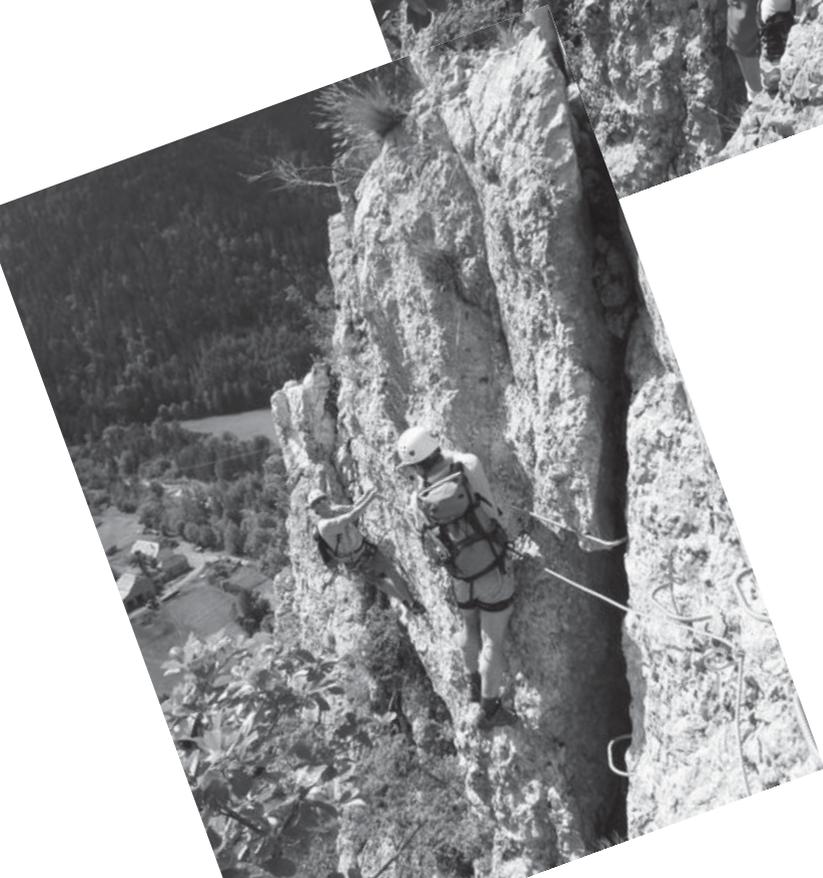
*Gypserie - Peinture - Papiers peints*



2, chemin Saladin  
1224 Chêne-Bougeries

Tél. 022 349 99 51  
Natei 079 202 48 23  
Fax 022 348 24 49  
[ginoc@swissonline.ch](mailto:ginoc@swissonline.ch)





# **LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU**

## **BON VOYAGE QUAND MÊME !**

Cette année, le trekking au Népal s'est super bien passé. Pas un pépin de santé. Pas un pet de travers. Heureux, reposé et plein d'entrain au retour à Genève. Et crac, à la descente d'avion, c'est le malaise : tension dans le mollet, peine à souffler, douleurs respiratoires.

Que se passe-t-il ?

Et bien, vous aurez reconnu le « syndrome de la classe économique », une appellation compliquée pour un problème simple à définir : la station assise prolongée dans un espace confiné a entraîné la formation d'un caillot de sang dans les jambes (thrombose veineuse). Quelques minutes après la descente d'avion, ce caillot s'est détaché et a migré dans les poumons (embolie pulmonaire). Cette embolie a entraîné immédiatement des troubles cardio-respiratoires susceptibles de conduire parfois au décès. Pas drôle cette histoire de retour de vacances, mais bien réelle et pas si anecdotique que ça.

### **EST-CE FRÉQUENT ?**

Les premiers cas de thrombose veineuse des jambes dans les suites d'un voyage en avion de longue durée ont été rapportés en 1954. On sait maintenant qu'un voyage prolongé confère un risque 2-4 fois plus élevé de thrombose veineuse.

Cette affection a hérité du doux nom de « syndrome de la classe économique », bien que les thromboses des membres inférieurs après maintien prolongé en position assise ne soient spécifiques ni de la classe économique (11% des thromboses surviennent en première et en business class où il y a beaucoup plus d'espace), ni des déplacements en avion.

Le nombre de personnes touchées varie selon les études. Selon une étude publiée en 2001, près d'un décès par mois est enregistré à l'aéroport d'Heathrow et 25 décès depuis 1992 ont été notifiés à l'aéroport de Tokyo. A l'aéroport Charles de Gaulle, l'incidence d'embolie pulmonaire à l'arrivée est de 0.4 cas par million de passagers (1 pour 100 millions lors un voyage inférieur à 5000 km mais 5 par million de passagers lors de vols supérieurs à 10'000 km).

### **POURQUOI ?**

Il serait plus exact de parler du syndrome de l'immobilité. C'est en effet la station prolongée en position assise, plus que l'exiguïté des sièges en classe éco, qui constitue la vraie cause des thromboses. L'avion, contrairement à l'automobile ou au train, présente cependant certains facteurs aggravants qui favorisent la formation de caillots, à savoir la pression, l'humidité et l'oxygénation atmosphérique réduite.

L'incidence de ce syndrome est toutefois faible et concerne surtout les passagers présentant des facteurs de risque personnels, par exemple l'âge, l'obésité, les anomalies génétiques de la coagulation, la prise d'anti-contraceptifs oraux, les antécédents de thrombose veineuse et l'insuffisance veineuse chronique.

Les facteurs de risque liés strictement au voyage sont la durée du trajet supérieure à

5 heures, la pression atmosphérique réduite, la position assise prolongée, la compression des veines des jambes par le rebord du siège, la déshydratation due au faible taux d'humidité dans la cabine, qu'aggrave le peu d'eau généralement ingérée pendant le vol au profit de l'alcool et du café qui ont un effet diurétique.

### **MIEUX VAUT PRÉVENIR...**

De nombreuses mesures de prévention sont préconisées, mesures qui doivent être adaptées à chaque voyageur en fonction du risque de thrombose.

Pour les personnes à faible risque qui voyagent pendant plus de 5 heures (en avion, en bus, en train, etc.), seules des mesures d'ordre général s'imposent : éviter de croiser les jambes pendant le voyage, bouger régulièrement les pieds et les jambes pour éviter la stase veineuse, se lever souvent et faire quelques pas, boire le plus possible (minimum 2 dl par heure), éviter la consommation d'alcool et de café, porter des vêtements amples qui facilitent la circulation sanguine.

Pour les voyageurs à risque modéré (les personnes de plus de 60 ans, les obèses, celles souffrant de maladies cardiaques ou de varices, les femmes enceintes) : porter des bas de contention en complément des mesures générales susmentionnées.

Si le risque est élevé (patient porteur d'une attelle ou d'un plâtre, voyageurs connus pour des anomalies de la coagulation, personnes aux antécédents de thrombose veineuse ou d'embolie pulmonaire), l'injection d'un médicament appelé héparine (Clexane®, Fragmin®, Fraxiparine®) s'impose en plus de l'ensemble des mesures générales. Cette héparine est injectée par le patient lui-même sous la peau de l'abdomen juste avant le voyage. Facile à réaliser, je vous l'assure.

A noter qu'il n'y a aucune évidence que des petites doses d'Aspirine® soient d'une quelconque efficacité préventive.

### **QUE CONCLURE ?**

En conclusion, le risque de thrombose veineuse provoquée par un voyage prolongé est plutôt faible et concerne essentiellement les voyageurs à risque pour lesquels des mesures prophylactiques médicamenteuses doivent être prises. Pour les autres, des mesures simples suffisent à leur permettre de voyager en toute sécurité et de retourner au bercail en disant que « cette année, le trekking au Népal s'est super bien passé ! »

Bon été et bonnes vacances à toutes et à tous.

Jacques Dubas  
jdubas@freesurf.ch

# ***MEMENTO***

## AOÛT

### **mercredi 15**

Sortie des Mercredistes

### **samedi 18 et dimanche 19**

Alpinistes – Turtmantal

### **dimanche 19**

Marcheurs – Plan de l'Aiguille, Montenvers

### **mercredi 29**

20 h. 15 – Assemblée mensuelle

Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

## SEPTEMBRE

### **du jeudi 6 au dimanche 9**

#### **Grandes courses d'été**

Alpinistes, marcheurs – De cabane en cabane

Marcheurs – Val-d'Hérens

### **mercredi 19**

Sortie des Mercredistes

## OCTOBRE

### **mercredi 3**

20 h. 15 – Assemblée mensuelle

Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

### **dimanche 14**

Escalade, marche, VTT – Tours d'Ai

Marcheurs – Le Môle

### **mercredi 17**

Sortie des Mercredistes

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN

DE **SEPTEMBRE –OCTOBRE** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 17 SEPTEMBRE 07*  
ou de préférence par e-mail (document Word) à : [philippe.lentillon@etat.ge.ch](mailto:philippe.lentillon@etat.ge.ch)

## **Restaurant «Claire Vue»**

Cuisine soignée

Spécialités diverses

**M. et Mme NOGGLER**

*Fermé tous les jours entre 14h et 17h.*

21, av. François-Besson

Tél. 022 782 35 98

1217 MEYRIN

022 782 35 16

Parking à disposition

Fermé samedi et dimanche



*au service des imprimeurs  
et de la publicité.*

flashage films ou plaques (CTP) - photolitho - mise en page - PAO

Lithophot sa - rue Baylon 2bis - 1227 CAROUGE

Tél. 022 342 32 32 - Fax. 022 342 04 08

E-Mail: lithophot@lithophot.ch

[www.lithophot.ch](http://www.lithophot.ch)



### **IMPRIMERIE POT**

78, av. des Communes-Réunies  
1212 Grand-Lancy - Tél. 022 794.36.77

**"Le Livre à la Carte"**

Spécialiste de l'impression de  
livres en petites quantités

**P.P.**  
1200 GENÈVE 2

Changement d'adresse et retour à:  
Case postale 5531  
1211 Genève 11 Stand

**MAISON V. GUIMET FILS S.A.**  
**ENTREPRISE DE VIDANGE HYDRAULIQUE**

Maison fondée en 1873

Urgences 24h. sur 24

Canalisations - Travaux publics  
Transports de matières dangereuses  
Nettoyage de colonnes de chute  
Contrôle des canalisations par T.V.

Rue des Buis 12  
1202 Genève

Téléphone 022 906 05 60  
Fax 022 906 05 66