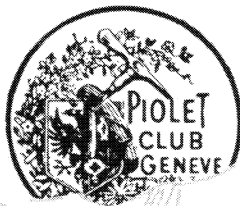


N°5



Septembre / Octobre 2008

Le Piolutien

BULLETIN BIMESTRIEL OFFICIEL DU PIOLET CLUB DE GENÈVE

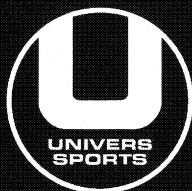
Case postale 5531 - 1211 GENÈVE 11



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

SOUVENIRS

L'été à Genève donne l'occasion de belles balades dans nos campagnes et dans les montagnes environnantes. Il fournit également l'occasion de se remémorer quelques souvenirs d'enfance, vécus au pied du Salève, lorsqu'empruntant le tram, nous allions, en compagnie de nos parents, nous promener à Veyrier.

Il m'est ainsi venu l'idée de vous conter en quelques mots l'histoire des chemins de fer électriques du Salève, dont je n'ai connu personnellement que le ballast abandonné et envahi de mauvaises herbes et le tunnel situé au dessus de Veyrier qui commençait déjà à s'effondrer et qui aujourd'hui a disparu.

Les premières études prirent forme en 1875, fruit de l'imagination d'un Français, M. de Chaboulon qui s'associa à un ingénieur genevois M. de Roveray. Le projet consistait à relier Annemasse au Grand Piton, point culminant du Salève à 1380 mètres. La ligne devait avoir 16 kilomètres et la traction à vapeur avait été retenue.

A la suite du décès prématuré de M de Roveray, le projet fut retardé pour être repris en 1885 par deux ingénieurs électriciens genevois.

Deux ans plus tard, le Conseil général imposa un nouveau tracé au projet et accorda une concession pour relier Etrembières aux Treize-Arbres en passant par Bas et Haut-Mornex soit une distance de 5775 mètres. Une seconde concession fut alors demandée pour relier Veyrier à Monnetier, selon un tracé beaucoup plus difficile puisque passant dans les rochers. La voie quittait la gare de Veyrier et, après un pont métallique, gravissait le flanc de la falaise, traversait un tunnel long de 110 mètres, pour enfin pénétrer dans le vallon de Monnetier et rejoindre la ligne d'Etrembières

Le premier « coup de pioche » de cet important chantier fut alors donné en juillet 1890. L'énergie électrique, fournie par un barrage sur l'Arve situé à Arthaz, fut choisie pour la traction. Les motrices, à crémaillère, étaient alimentées par un troisième rail, sous tension, qui provoqua semble t'il de nombreux accidents.

L'installation comptait une douzaine de motrices, des wagons pour les voyageurs qui pouvaient ainsi, le dimanche, après une heure de voyage, profiter de la vue magnifique offerte depuis le sommet du Salève, mais



RUE DU XXXI DÉCEMBRE 52
CASE POSTALE 6192
1211 GENÈVE 6

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

Revidor SOCIÉTÉ FIDUCIAIRE *SA*

- 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

également des wagons de marchandises. Le train était régulièrement utilisé par les habitants de Monnetier et de Mornex pour se rendre au marché à Annemasse.

Les difficultés financières survenues dès le début de l'exploitation, aggravées par la grande guerre et la concurrence des autobus et du téléphérique construit en 1932 qui reliait Veyrier au sommet en 7 minutes, scellèrent le sort du train qui fut dans un premier temps cédé aux employés puis fut l'objet d'une liquidation judiciaire et cessa définitivement son exploitation en 1935. Triste fin pour cette installation, écologique avant l'heure, qui permit à beaucoup de Genevois de contempler leur ville vue d'en haut.

Jean Daniel Baud

Renseignements tirés du livre « Echos Saléviens », n° 4, 1994, Le chemin de fer à crémaillère du Salève, G. Lepère



Vous saurez tout sur la vie du Club en visitant le site
www.le-piolet.net

Photo de couverture : Pointe Blanche
Pages intérieures : Pointe Blanche et Miroir d'Argentine

RAPPORTS DE COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE des 4 et 5 juillet – Tour des Muverans deuxième épisode ¹

*Z'7 si mir ufbroche
Chli ängstlech, chli nervös,
Z'7 si mir heicho*

Das Härz voller Fröid und voller Stolz

Gentiment conviées par chef-Ruedi à rédiger le rapport de course de la seconde partie du tour des Muverans, voilà en quelques mots les moments forts vécus par trois Piolutiennes invitées.

Dans le train, l'une des premières choses que nous remarquons, c'est que le chargement des sacs n'est pas forcément proportionnel à la stature des participants... Nous suivrons d'ailleurs notre premier cours de paquetage du sac de randonneur (à ne pas confondre avec le sac week-end de chez Gucci) que nous essaierons de mettre en pratique pour une prochaine fois.

Splendide journée qui débute par la traversée des Plans-sur-Bex, un hameau merveilleusement fleuri que nous prenons le temps d'apprécier avant d'entamer la montée vers Pont-de-Nant. Première halte, un bon café et c'est parti ! Le nom du prochain col, on ne s'en souvient plus mais, sous le charme d'une nature généreuse en couleurs et en parfums, la randonnée se déroule sans peine. Dominant les hauts pâturages, le lieu choisi pour le pique-nique est parfait. Chef-Ruedi nous requinque à l'aide d'un petit remontant (dopage en prévision du lendemain ?), aimablement servi dans un service en étain dit « dé à coudre ». Pour clore ce pique-nique jovial, un café nous est servi par un jeune autochtone à la table d'une tribu celte.

Nous reprenons la marche sur un tapis jaune-vert, sous un ciel toujours bleu, guidés par les sifflements des marmottes. Nous atteignons notre première étape, le refuge Giacommini à Anzeindaz. Chambrettes, lavabos, lits douilletts et accueil chaleureux. Un repas calorique prépare à la suite de l'expédition, nous le comprendrons le lendemain...

Au matin, à 8 h. 30, une grosse averse retarde le départ puis le soleil réapparaît timidement. En cette matinée mitigée, nous suivons la trace des bovins en pâture jusqu'au Pas de Cheville. Dans les hauts de Derborence, l'orage nous surprend soudainement. Avalanche de brouillard, coups de tonnerre, grande peur dans la montagne. Nous trouvons refuge au bistrot du Lac. La pluie ne cessant pas, un dilemme se présente : poursuite de la marche pendant plus de 5 heures ou Federer-Nadal à la télé ? Un vote à main levée (le vote des femmes comptant double) nous départage et la progression vers les sommets reprend. Turbo pour certains, souffle court pour d'autres. Après une bonne heure à crapahuter, la question est de savoir si un bon Piolutien pique-nique ou ne pique-nique pas. Les conditions climatiques hostiles aidant, nous casserons une petite croûte dans un chalet d'alpage.

Nouveau départ, nouveaux choix : pèlerine ou combinaison Goretex ? Sous un grésil mordant et une température sub-hivernale, l'ascension se fait à une allure de F1. Les conditions extrêmes décollent les semelles défectueuses (comment Stan, n'étais-tu pas

¹ Deuxième épisode ? Mais où est le premier ? Reportez-vous à l'année 2007 lorsque la première partie a été effectuée.

censé vérifier l'équipement de tes invitées ?). Pourvu que les névés qui recouvrent le lac de la Forclaz résistent à nos pas, car nos maillots de bains ne sont pas étanches ! Avec ou sans semelles, l'exercice de la descente en « roulé-boulé » nous met tous à la même enseigne. Adieu les belles tenues, les brushings... Nous remémorant les vertus des bains de boue (*Elle Magazine*), nous acceptons d'être ainsi traitées par la montagne. Revigorées par cette expérience, nous sommes heureuses d'échanger nos sensations sur le chemin qui nous ramène à la civilisation.

Dernier défi, le retour en plaine sans le car postal qui est parti à l'heure d'Ovronnaz. Taxi en urgence-gare (!) de Leytron-gare de Riddes-gare de Martigny-Lausanne-Genève. Soutenue par un Fendant local, l'ambiance reste joyeuse et bon enfant pendant le trajet.

Un grand merci à notre chef de course, jeune grand papa, qui a pris soin de son équipage tout au long du week-end. Nous garderons un excellent souvenir de cette belle course en si bonne compagnie que les courbatures de la semaine qui suivra se chargeront d'ailleurs de nous rappeler. Il y en a certains qui sauront comment occuper utilement leur prochain samedi dans les magasins de sport...

Françoise, Manu & Marie-Jo



-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.



Étanchéité
Couverture
Façades ventilées
Constr. métalliques

Chemin du Pré-Fleurì 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**

5, ROUTE DE CHÊNE
CASE POSTALE 6270
1211 GENÈVE 6

TEL. 022 737 19 19



COURSE DU 1^{er} GROUPE

du 17 août – Pointe Blanche

La randonnée était initialement prévue au Petit Mont-Blanc (3424m) en Italie, mais nous avons opté pour la prudence au vu de la météo défavorable et décidé de nous rendre à la Pointe Blanche dans les Aravis (2438m).

Malgré ce programme allégé, onze marcheurs se retrouvent à la douane de Vallard en ce dimanche gris (six membres actifs, deux sympathisantes et trois sympathisants).

Nous prenons la route du col de la Colombière sous une belle averse et sans trop penser aux conditions atmosphériques qui nous attendent.

Arrivés au col, nous nous préparons au départ en essayant de ne pas trop regarder du côté du sommet complètement enveloppé dans le brouillard.

Encouragé par les bêlements d'un troupeau de moutons tout proche, notre petit groupe se met en route à travers les pâturages. Un peu plus loin, nous avons également le plaisir d'observer le vol élégant d'un rapace de belle envergure (sans doute un gypaète barbu). Puis le sentier monte en zigzaguant dans une succession de pierriers assez pentus pour arriver au col du Rasoir. Dans la montée le vent s'est levé et nous sommes entrés dans le brouillard. Il fait froid.

A partir d'ici la pente se redresse et les mains sont indispensables pour traverser quelques passages d'escalades (faciles pour les uns et un peu plus délicats pour d'autres...).

2 h. 15 plus tard et sans s'en apercevoir à cause du brouillard, nous voilà arrivés au sommet. Par une température plus que fraîche, nos estomacs affamés sont récompensés par de savoureux pique-niques sortis des sacs.

Après la photo traditionnelle, notre guide (Yves) nous propose de redescendre par un autre versant de la Pointe Blanche afin d'effectuer une boucle au lieu d'un aller retour rébarbatif. Sitôt dit, sitôt fait et nous voilà dans une pente d'au moins 35 degrés passant d'une sente graveleuse et humide à de petits passages en désescalades. Le niveau technique requis est faible mais le sentier peut à tout moment se dérober sous nos pieds.

Petit à petit nous sortons du brouillard et la température remonte quelque peu. Pendant cette descente, nous avons l'occasion de voir un troupeau de bouquetins en train de se prélasser dans l'attente d'une éclaircie. Et finalement, nous rejoignons sans encombre notre point de départ.

Installés sur la terrasse de l'auberge du col de la Colombière sous un ciel changeant, nous profitons agréablement de quelques rayons d'un soleil bienvenu avant qu'une averse nous chasse définitivement vers nos foyers.

Bravo à tous et merci pour cette belle ambiance à Marie-Jo, Marie, Benito, Cédric, Jacques, Michaël, Robert, Stan, Willy, et Yves.

Freddy Bourquin

COURSE DU 2^e GROUPE

du 17 août – La Givrine via Le Noirmont, 1567 m.



La cabane des Carroz



Le sommet du Noirmont

Ce dimanche 17 août 2008, sept Piolutiens – notre Président Jean-Daniel Baud, Albert Perrottet, Roland Hoegen, Roméo Rizzi, Ernest Détraz, Pierre Jenni et le chef de course Henri Bochud – se sont retrouvés à 8 h 15 au restaurant du Moulin à Signy sur la route de St-Cergue pour prendre le café et prendre connaissance du programme de la journée qui s'annonçait un peu maussade. À 8 h 45 départ avec deux voitures en direction de la Givrine, région très prisée des Genevois.

Arrivés à la Givrine, les Piolus s'équipent et à 9 h 15 prennent le chemin en direction de la Genolière. Après 20 min. nous nous enfonçons dans la forêt par un sentier bucolique en direction de la cabane du Carroz (propriété du CAS). Celle-ci nous apparaît au détour d'une clairière après 45 min. de marche, la cabane est ouverte tous les week-ends. Le gardien nous y accueille et nous sert un thé chaud, ensuite nous reprenons le sentier en direction du chalet d'alpage de l'Arzière qui se situe au pied des forêts du Noirmont et, de là, nous poursuivons notre randonnée en longeant la combe des Tassons ce qui va nous permettre, à travers les pâturages, tout escaladant des murs en pierres sèches (il y en a env. 60 km dans le Jura vaudois qui furent érigés il y a plusieurs siècles pour séparer les propriétés et garder les troupeaux) d'atteindre le Croue située au nord ouest du pied du Noirmont, puis le Creux du Croux. Après 2 h 30 de course, Roméo nous offre son traditionnel et délicieux thermos de thé, merci Roméo, ce remontant va nous aider à surmonter une des dernières étapes en gravissant une pente à la roche calcaire plissée.

Arrivés à ce 1^{er} sommet marqué par une 1^e croix, et non sans avoir versé quelques gouttes de sueur, nous décidons après plus de 3 h. de marche de prendre notre pique-nique, moment très convivial qui permet à chacun de partager ses spécialités, le tout accompagné d'un excellent coup de rouge. Un rayon de soleil bienvenu nous permet de découvrir le paysage du début de la vallée de Joux agrémenté de forêts et du lac des Rousses. C'est sur cette pente du Noirmont, côté français, que se trouve l'Hôtel du Chamois qui nous a accueillis à l'occasion de notre dernière fête de Noël.

Notre agape terminée nous repartons par un petit vallon (en direction de la 2^e croix qui indique le sommet réel du Noirmont) où nous découvrons un magnifique troupeau de moutons et apercevons sur le versant opposé un petit chalet habité par un couple de bergers qui nous

salue à distance de la main. C'est alors qu'Albert, qui ne perd jamais le nord, leur demanda s'ils nous feraient un café ; le couple s'empressa de nous accueillir à l'intérieur où un poêle chauffait l'atmosphère et là nous fut servi un café bien chaud. Il se dégagait rapidement une chaude ambiance et le berger de nous raconter sa vie au Noirmont. Nous apprenons qu'il fabrique un fromage de brebis et, après dégustation et pour les remercier, chacun en acheta pour la rentrée.

Le temps s'égrainant, nous les quittons pour accéder au 2^e point de vue, d'où nous découvrons le panorama côté suisse : la Dôle, le Léman et les Alpes. Ensuite, nous nous dirigeons vers la piste de ski qui va nous amener à la Cure, puis à la Givrine.

Nous garderons un excellent souvenir de ces cinq heures de course remplies d'anecdotes. Après la poignée de mains et un chaleureux merci à nos deux chauffeurs, Albert et Jean-Daniel, nous nous quittons pour le retour.



Henri Bochud

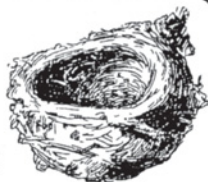


Photo de la course non officielle du Miroir d'Argentine du 22 juillet – voir rapport sur le site

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 - www.lachenal.ch

**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

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

COURSE DES MERCREDISTES

du 20 août – En ville

En raison des pluies torrentielles de la veille au soir et de la nuit, les cinq participants décident d'annuler la course prévue au Mont Mussy, au-dessus de Divonne. Malgré le retour du soleil et une météo optimiste, ils craignent de trouver des chemins détrempés. Ce n'est que partie remise. En remplacement, il est proposé une balade à travers Genève. Pour les retraités que nous sommes, c'est très intéressant de découvrir les changements qui se sont produits au cours des ans.

Aujourd'hui, notre itinéraire va des Eaux-Vives à Carouge en passant par Champel et le Bout-du-Monde et je vous invite à faire un petit retour dans le passé.

Or donc, nous remontons la rue Adrien-Lachenal (conseiller fédéral de 1892 à 1900), puis la rue Michel-Chauvet (conseiller d'Etat, 1823-1891) pour rejoindre le parc des Contamines (contamine signifie parcelle labourable), puis c'est la traversée du Parc Bertrand. Ce parc a été légué, en partie en 1933 et pour le solde en 1940, par la veuve d'Alfred Bertrand (1856-1924) géographe et photographe. C'était la dernière des grandes propriétés qui se partageaient le plateau de Champel (le toponyme de petit champ) qui, autrefois, était planté de vignes et en bordure duquel, sous l'ancienne République, s'élevaient les fourches patibulaires. C'est à cet endroit que Calvin fit brûler en 1553 le docteur espagnol Michel Servet. La plupart des petits chemins bucoliques, bordés de maisonnettes, ont fait place à des avenues et des immeubles.

Vers la fin du XIX^e siècle, Champel possédait une station thermale fondée en 1874, établissement luxueux et célèbre qui attirait une clientèle huppée. Le seul vestige est la tour de Champel, fausse ruine qui servait de décor aux fêtes de nuit données aux hôtes. Enfin, nous voilà au Bout-du-Monde. Ce méandre de l'Arve formait la frontière entre Genève et le royaume de Sardaigne.

Après ce retour dans le temps passé, nous retrouvons le présent en poursuivant notre route vers Carouge. Un bref arrêt sur le pont du Val d'Arve nous permet d'observer avec respect la rivière furieuse qui roule des eaux boueuses et transporte de nombreuses branches d'arbres et autres détritiques, ce qui dénote la violence des intempéries de la veille. Roméo nous quitte momentanément pour prendre le chemin qui longe l'Arve. Plus tard, il nous dira que le chemin n'était nullement détrempé.

Le périple se termine au Petit Carougeois où un petit blanc genevois bien frais est le bienvenu, car le soleil cogne dur depuis un bon bout de temps. Enfin, le repas nous est servi dans l'un de ces jardins intérieurs qui font le charme de la cité sarde.

Cette journée très agréable se termine sur la terrasse ombragée d'un petit troquet des Acacias pour un dernier rafraîchissement avant le retour dans nos pénates.

Michel Fleury

P.S. aucune course n'a été organisée en juillet en raison des vacances.

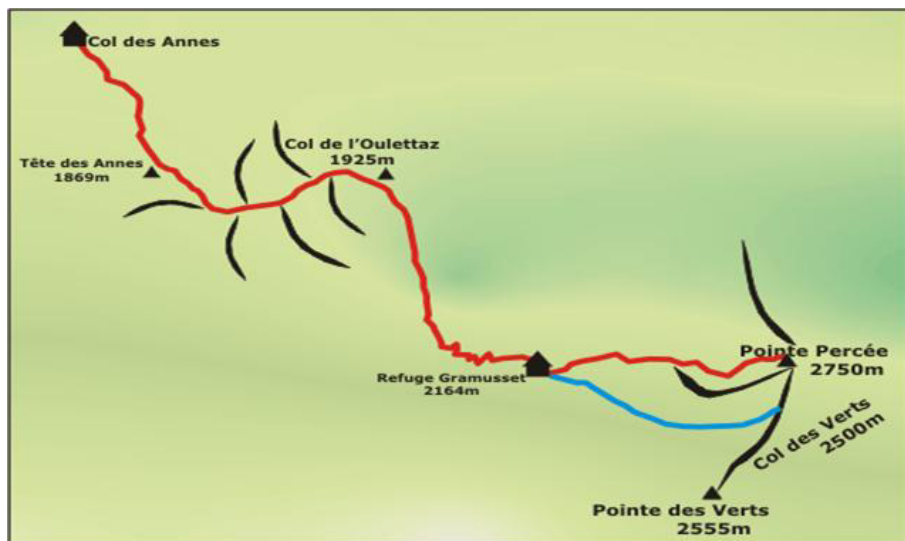
PROCHAINES COURSES

COURSE DU 1^{er} GROUPE – ESCALADE, MARCHE ET VTT

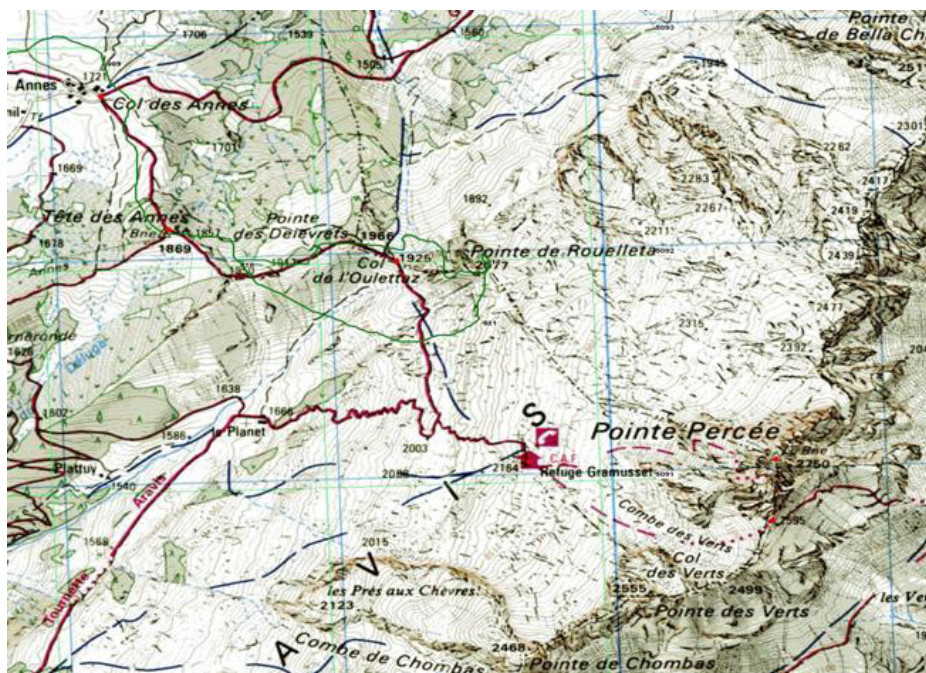
Le 12 octobre – La Pointe-Percée

- Lieu : Pointe-Percée, 2750 mètres et col des Verts, 2555 mètres.
- Description : montée en 4 h. environ par le col des Verts puis les cheminées de Sallanches ; descente en 3 h. environ par la voie normale.
Dénivelés : 1029 m.
- La montée : du col des Annes, monter au refuge de Gramusset, puis au col des Verts (bien visible à droite du sommet). Du col, remonter à gauche la sente qui suit l'arête en direction de la face sud du sommet (marques vertes et jaune). Au niveau d'une plaque commémorative commence la remontée des Cheminées de Sallanches. La 1^{re} cheminée est classée en II et assez raide (très bonnes prises pour les mains). Le reste est facile et très bien balisé de marques jaunes et vertes. Seule la sortie est un peu plus ardue, un léger surplomb qui se passe en traversée à gauche (dévers). Quelques anneaux scellés peuvent servir de relais si on utilise une corde (pas obligatoire vu la facilité du parcours). Au haut des cheminées, rejoindre la voie normale et la suivre à droite jusqu'au sommet.
- La descente : descendre la face W par un bon itinéraire assez bien tracé et surtout très balisé (marques orange). Ne pas louper le moment où le tracé part à droite (environ 100 m. sous le sommet) pour quitter le couloir de descente et rejoindre des pentes inclinées couvertes de dalles et de fins cailloux. Suivre les marques orange et le sentier qui ramène sur un éboulis instable situé dans la face. Un bon sentier ramène au refuge et au parking.
- Rendez-vous : à la douane de Vallard (station services), à 7 h. 15 (départ à 7 h. 30).
- Accès : A40 sortie Bonneville, prendre direction La Clusaz. Après Entremont prendre à gauche direction Le Villaret. À l'entrée du Grand-Bornand suivre à droite la direction de la vallée du Bouchet, suivre la route jusqu'au terminus au col des Annes.
- Transports : train et voitures personnelles.
- Matériel : souliers de randonnée, baudrier, casque et cordes.
- Inscriptions : fin septembre au plus tard auprès du chef de course.
- Chef de course : Willy Goetschmann, tél. 022 349 90 32

Tracé schématique :



Carte IGN :



LA CHRONIQUE DU DOCTEUR PIOLU

COUP DE POMPE

Même les plus grands athlètes ont connu les affres de cette soudaine descente aux enfers qui les laisse d'un seul coup sans force et vide d'énergie. C'est ce qu'on appelle « fringale » ou « coup de pompe », ce besoin d'énergie qui coupe les jambes si l'on n'y remédie pas immédiatement.

Sur le plan physiologique, la fringale correspond à une chute du taux de sucre dans le sang (*hypoglycémie*). Ses conséquences sont immédiatement néfastes sur la performance sportive, entraînant fatigue, perte de force et malaise général. Rassurez-vous, la fringale n'est pas une fatalité.

LES CARBURANTS DE L'EFFORT

Les carburants utilisés par le muscle à l'effort se composent de trois constituants essentiels dont les proportions varient selon l'intensité de l'exercice et sa durée. Il s'agit des graisses (aux réserves malheureusement inépuisables...), du glycogène (stock restreint de sucres présent dans le foie et les muscles pour l'accomplissement d'efforts soutenus) et du glucose prélevé dans le sang.

Même si ce dernier ne couvre qu'une faible fraction de l'énergie consommée par l'organisme en cours d'activité (moins de 10% contre 90% pour les graisses et le glycogène), son utilisation par les muscles va abaisser son taux en-dessous de la norme. S'il n'y a pas d'apports extérieurs, la chute du glucose dans le sang est inéluctable. C'est la redoutable hypoglycémie.

LES SYMPTOMES DE L'HYPOGLYCEMIE

L'hypoglycémie est donc définie par la baisse du taux de sucre dans le sang et par les manifestations cliniques qui l'accompagnent. Le cerveau, qui ne peut manquer de glucose, est le premier organe affecté par cette situation. Le sportif pourra ressentir les symptômes suivants : sensation de faim subite et pressante, faiblesse, transpiration abondante, palpitations, nervosité, agressivité, tremblements, difficulté à se concentrer, vision embrouillée ou malaise général.

QUELLES SONT LES CAUSES D'UNE HYPOGLYCEMIE ?

Les causes d'une hypoglycémie sont nombreuses mais résultent en général d'une mauvaise gestion de l'alimentation avant et pendant l'effort.

L'ingestion isolée d'un produit très sucré (sucres rapides) immédiatement avant l'effort entraîne une sécrétion excessive d'insuline. Cette hormone, sécrétée par le pancréas, provoque une baisse du sucre dans le sang. C'est ce qu'on appelle une hypoglycémie réactionnelle. C'est le type d'hypoglycémie qui survient avant ou au début de l'effort !

La cause habituelle de l'hypoglycémie pendant l'effort est une insuffisance des réserves en glycogène à cause d'une alimentation trop pauvre en sucres lents (pâtes, riz, légumes secs, etc.) dans les jours ou les heures qui précèdent l'effort. Le même phénomène se produira si les apports en sucre sont insuffisants pendant l'effort. L'organisme tombera en « panne » durant l'effort quand les réserves en glycogène présentes dans les muscles et le foie seront épuisées.

Les « hormones du stress », l'adrénaline ou le cortisol, peuvent être à l'origine d'une hypoglycémie réactionnelle 80 à 90 minutes après l'exposition au stress. Lorsqu'elles surviennent au cours de l'activité, ces fluctuations de la glycémie demeurent mineures et sans conséquence. Mais si elles se manifestent au repos, avant l'activité, elles peuvent s'avérer bien plus préjudiciable. Voilà pourquoi il importe de respecter les modalités diététiques entre le dernier repas et la mise en mouvement de l'organisme.

QUE FAIRE POUR EVITER L'APPARITION D'UNE HYPOGLYCEMIE ?

Il faut tout d'abord assurer des apports appropriés en sucres lents dans les 72 heures qui précèdent l'effort (féculents, pâtes, riz, semoule, légumes secs, etc.).

Éviter les sucres rapides à jeun immédiatement avant l'effort qui risqueraient de provoquer une hypoglycémie réactionnelle. Opter pour un mélange fructose-glucose (le fructose ne provoque pas cette sécrétion excessive d'insuline).

S'alimenter régulièrement durant l'effort avec des gels, des barres ou/et des boissons énergétiques. Si l'effort doit durer plus d'une heure, il faut prendre chaque 15 à 20 minutes un peu de boisson sucrée ou une à deux bouchées d'une barre énergétique ou un fruit sec pour éviter la fringale.

Ne pas oublier de reconstituer les réserves de sucre après l'effort.

En cas de symptômes suggestifs d'hypoglycémie, ralentir l'intensité de l'effort et absorber rapidement des sucres rapides (sucre de table, confiture, jus de fruit ou limonade).

QUEL SUCRE UTILISER DE PREFERENCE ?

L'appellation « sucre » regroupe tous les aliments qui contiennent en majorité des sucres simples. Ces sucres ont un index glycémique élevé, c'est à dire qu'ils créent une hyperglycémie peu de temps après leur prise puis une hypoglycémie réactionnelle à l'origine des coups de pompe et des contre-performances si on en a absorbé peu avant le début d'un effort. Leur intérêt pour le sportif est d'apporter très rapidement de l'énergie supplémentaire durant les efforts intenses, ralentissant alors la déplétion des stocks de glycogène et de permettre une recharge rapide de ceux-ci durant les 6 heures qui suivent l'épreuve ou les entraînements intenses.

Bien que ce soit lui aussi un sucre simple, le fructose offre l'intérêt d'avoir un index glycémique très bas (inférieur à celui des pâtes) et de ne pas perturber brutalement la glycémie. Son intérêt est de compenser les pertes énergétiques dues au stress dans les heures qui précèdent une épreuve sans risque d'hypoglycémie réactionnelle. Il est donc possible de consommer du fructose entre le dernier repas et le début de l'effort.

Jacques Dubas
jdubas@freesurf.ch

MEMENTO

OCTOBRE

mercredi 1^{er}

20 h 15 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 12

1^{er} groupe, escalade facile, marche et VTT :
Pointe Percée

dimanche 12

2^e groupe, marcheurs : but à déterminer

mercredi 15

Sortie des Mercredistes

NOVEMBRE

mercredi 5

20 h 15 – Assemblée mensuelle
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

dimanche 9

Sortie d'automne – « spécial 115^e anniversaire »

mercredi 19

Sortie des Mercredistes

samedi 29

Repas de gala du 115^e anniversaire

DECEMBRE

mercredi 3

20 h 15 – Assemblée générale
Hôtel Calvy, 5, ruelle du Midi

samedi 13 et dimanche 14

Course de Noël – Tête de Ran

REMISE DES TEXTES POUR LE PIOLUTIEN
DE **NOVEMBRE – DECEMBRE** :

à *Philippe Lentillon, 11, rue Cramer, 1202 Genève, d'ici le 3 novembre 08*
ou de préférence par e-mail (document Word) à : 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

A LOUER



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